Selbsthilfe als Chance

Leben danach

Es gibt immer ein Leben danach.

Nach allem,

auch nach Gewalt, Folter und nach Krankheit.

Ich bekomme immer was Neues angeboten,

wenn ich mich darauf einlasse,

wenn ich darum kämpfe,

wenn ich es zulasse,

wenn ich loslasse,

wenn ich das will,

wenn ich daran glaube!

Pauline C. Frei

Büchertipps

- **Bass, Ellen/Davis, Laura:**
  Trotz allem. Wege zur Selbstheilung für Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben.
  (Orlanda Frauenverlag, 15. Auflage 2011)

- **Reddemann, Luise:**
  Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt: Seelische Kräfte entwickeln und fördern. (Herder Verlag, 8. Auflage 2007)

- **Michaela Huber:**
  Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung, inklusive CD.
  (Junfermann, 2006)

Gerne können Sie sich diese Bücher auch direkt ausleihen!

FRAUEN NOTRUF
Regensburg e.V.

Beratung . Information . Selbsthilfe . Prävention

Beratung . Information . Selbsthilfe . Prävention

FRAUEN NOTRUF Regensburg e.V. 2 41 71

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen

SELBSTHILFE

Zusammen sind wir nicht allein!

Warum Selbsthilfe?

Der Frauennotruf

fördert die Selbsthilfe für Frauen und Mädchen, die sexualisierte Gewalt erleiden mussten.

In einer Selbsthilfegruppe geht es immer um individuelle Entwicklung und gemeinsames Handeln zugleich. Gemeinsam können sich die Frauen gegenseitig unterstützen.

Eine Selbsthilfegruppe kann helfen

- Isolation zu überwinden,
- die Gewalterfahrung als Teil des Lebens anzunehmen,
- den eigenen Wahrnehmungen wieder zu trauen,
- die eigenen Stärken zu entdecken,
- Therapie und Beratung sinnvoll zu ergänzen,
- einen Anker im Leben zu finden.

Was ist unser Angebot?

Selbsthilfegruppen

zum Thema sexualisierte Gewalt haben besondere Bedürfnisse nach Schutz und Verschwiegenheit. Der Frauennotruf geht auf diese Bedürfnisse ein.

Die Räume des Frauennotrufs bieten einen geschützten Rahmen, in dem sich Frauen **anonym** und **ungestört** treffen können.
Die Gruppen sind **klein** und überschaubar!
Das Angebot ist **kostenfrei!**

Im einzelnen arbeiten die bestehenden Gruppen zu verschiedenen Themen rund um den Schwerpunkt sexualisierte Gewalt.

- Sexualisierte Gewalt in der Kindheit (sexueller Missbrauch)
- Sexualisierte Gewalt im Erwachsenenalter (Vergewaltigung)
- Angehörigengruppe (Mütter)
- Weitere

Ein Einstieg in laufende Gruppen ist möglich!

Es werden auch Wartelisten für neue Gruppen geführt. Der Neustart von Gruppen wird pädagogisch begleitet.

Kontakt

Interessierte Frauen können sich unverbindlich informieren.

Frauennotruf Regensburg e.V.
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen
mit sexualisierten Gewalterfahrungen

Alte Manggasse 1
93047 Regensburg

Telefon 0941 2 41 71

frauennotruf-regensburg@r-kom.net
www.frauennotruf-regensburg.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo, Di, Mi	10.00 - 16.00 Uhr
Do	14.00 - 20.00 Uhr

Für alle Frauen offen

Kostenlos

Vertraulich

Parteilich

Sexuelle Gewalt geht alle an!