

Gruppenangebot für erwachsene Frauen*, die sexualisierte Gewalt erlebt haben

Sexualisierte Gewalt wird meist als tiefgreifender Einschnitt in das eigene Leben erlebt: Nichts ist mehr wie vorher. Die psychischen Folgen sind oft weitreichend und individuell verschieden. Auch wenn die Wege mit der erlebten Gewalt umzugehen sehr unterschiedlich sind, kann es eine zentrale und heilsame Erfahrung sein, sich mit Menschen auszutauschen, die Ähnliches erlebt haben.

Worum geht es in der Gruppe?

Wichtig: Konkrete Inhalte und die Aufarbeitung der erlebten Gewalterfahrungen werden nicht in der Gruppe thematisiert.

Wir möchten betroffenen Frauen* einen sicheren Raum bieten, sich in einer kleinen Gruppe auszutauschen und zu unterstützen. Zentrale Inhalte der Gruppentreffen werden die Vermittlung von Wissen über mögliche psychische und physische Folgen von sexualisierter Gewalt sein sowie bspw. Stabilisierungstechniken, die stärken und befähigen sollen, wieder ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Dabei verbinden sich kleinere Theorieinhalte mit einem interaktiven Austausch und dem gemeinsamen Üben von z.B. Emotionsregulationsstrategien.

Rahmen

Die Gruppe richtet sich an erwachsene Personen, die sich als Frau identifizieren und in der Vergangenheit sexualisierte Gewalt erlebt haben. Zwei Psychologinnen begleiten die Gruppe.

- Maximal 8 Teilnehmerinnen
- Insgesamt 10 Termine, i.d.R. wöchentlich:
dienstags von 16.15 – 17.45 Uhr (90 Min)
zwischen November 2023 und Januar 2024
- In den Räumen des Netzwerk Selbsthilfe:
Faulenstraße 31, 28195 Bremen

Termine

07.11.23	19.12.23
14.11.23	09.01.24
21.11.23	16.01.24
28.11.23	23.01.24
05.12.23	30.01.24

neu: 06.02.24

Es wird vorab mit der Interessierten ein **Vorgespräch** im Einzelsetting geführt, um aufkommende Fragen zu klären und gemeinsam herauszufinden, ob die Teilnahme an der Gruppe zum aktuellen Zeitpunkt sinnvoll erscheint.



notruf

Psychologische Beratung
bei sexueller Gewalt

Anmeldung zum Vorgespräch (möglich ab sofort bis max. 15. Juli)

Telefonisch direkt beim **notruf** Bremen unter **0421 – 15181**

Sollten wir nicht direkt erreichbar sein, bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen (mit Namen und Telefonnummer) damit wir zurückrufen können.

Mehr Informationen über uns auf www.notrufbremen.de