

## **Angeleitete Selbsthilfegruppe bei Rauhreif ab dem 20.04.2021**

Sexualisierte Gewalt ist seelisch häufig sehr schwer zu verkraften. Viel zu viele Menschen bleiben damit allein.

Allerdings fragen auch immer wieder Betroffene nach einer Gruppe bei uns an. Aus diesem Grund bieten wir auch in diesem Jahr wieder eine begleitete Selbsthilfegruppe an.

Die Teilnehmerinnen haben innerhalb eines geschützten Rahmens die Möglichkeit, selbstbestimmt über ihre sexuellen Missbrauchs- und Gewalterfahrungen in Kindheit, Jugend- oder Erwachsenenalter und die daraus resultierenden Folgen für das heutige Leben nachzudenken oder zu sprechen. Sie können sich mit anderen Frauen, auf der Basis ähnlicher Erfahrungen, austauschen und gemeinsamen Fragestellungen nachgehen. Der Gruppenrahmen bietet die Möglichkeit ihre eigene Sprache für das Geschehene zu finden und eine ressourcenorientierte eigene Sicht für das Erlebte zu entwickeln.

Sich in einer Gruppe mit der eigenen Geschichte auseinander zu setzen setzt ein gewisses Maß an Stabilität voraus. Sollten Sie sich unsicher sein, sprechen Sie mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten.

In einem Vorgespräch mit einer Rauhreif Mitarbeiterin können Sie Ihre Fragen und mögliche Bedenken klären.

Es handelt sich nicht um eine Therapiegruppe. Die Gruppe endet nach 8 Abenden und kann als selbständige Gruppe weitergeführt werden.

- Ziele:** Vermittlung von Wissen  
Techniken zur Stresskontrolle  
Stärkung der Ressourcen  
Stabilisierung und Stärkung  
Erfahrungsaustausch
- Zielgruppe:** Frauen ab 18 Jahren, die von sexualisierter Gewalt in Kindheit, Jugend oder Erwachsenenalter betroffen sind.
- Zeitlicher Rahmen:** 8 Abende á 2,0 Stunden / vierzehntägig  
dienstags von 18:30 Uhr – 20:30 Uhr  
Eine regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert
- Leitung:** Tanja Marx, Sozialpädagogin B. A., Traumatherapeutin (KST)  
Daniela Rajewitz, Diplom Sozialpädagogin (FH)

**Anmeldung über ab sofort per E-Mail oder telefonisch möglich:**

**Mail:** [beratung@rauhreif-ansbach.de](mailto:beratung@rauhreif-ansbach.de)

**Telefon:** 0981 98848