

## Wann sind wir die richtige Gruppe für dich?

Du bist...

- ...weiblich und über 20 Jahre alt.
- ...Opfer von psychischer und/oder körperlicher häuslicher Gewalt geworden.
- ...beziehungsweise, du warst bereits in psychotherapeutischer Therapie oder hast anderweitig professionelle Hilfe in Anspruch genommen.

## Das trifft auf dich zu?

Dann sende uns bitte eine E-Mail mit folgenden Daten:

- Vornamen
- Geburtsdatum
- Kurzer Zweizeiler über dich

*Wir melden uns zeitnah für ein Erstgespräch bei dir.*

## Wer wir sind

### Über Uns

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von und für ehemals betroffene Frauen von psychischer und/oder physischer häuslicher Gewalt.

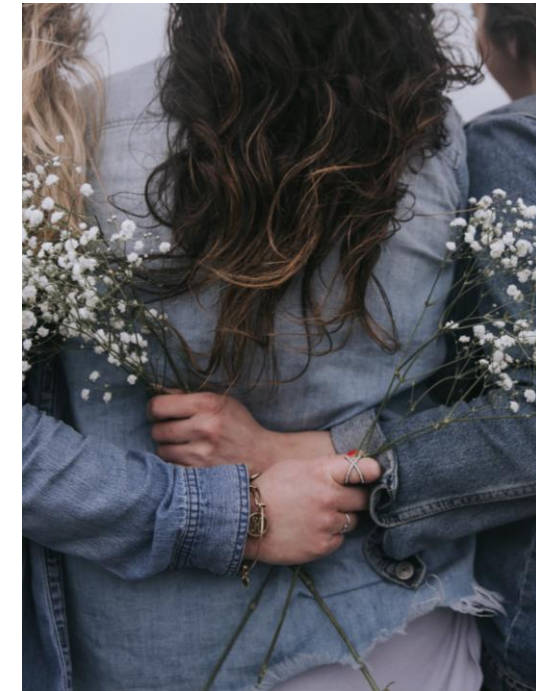
### Kontakt

E-Mail:

[selbsthilfe-haeusliche-gewalt@web.de](mailto:selbsthilfe-haeusliche-gewalt@web.de)

Web:

[www.selbsthilfe-haeusliche-gewalt-](http://www.selbsthilfe-haeusliche-gewalt-)



# SELBSTHILFE HÄUSLICHE GEWALT

*Gruppe für ehemals  
Betroffene von häuslicher  
Gewalt*

Mit Unterstützung von:





## Weil du wertvoll bist

Leider werden viele Frauen innerhalb der eigenen vier Wände – der Ort, der eigentlich Sicherheit spenden sollte – immer wieder Opfer von häuslicher Gewalt.

Wenn DU es geschafft hast, aus dieser Situation zu entfliehen, dir Hilfe zu holen und dich dem Erlebten zu stellen, kannst du wahnsinnig stolz auf dich sein.

Doch was nun?

### Was ist unsere Vision?

Auch nach den vielen schwierigen Entscheidungen, die dich bis hierhin geführt haben, wird das Erlebte nicht ungeschehen gemacht werden können.

Allerdings können wir, als Betroffene, uns zusammenschließen, versuchen, das Beste daraus zu machen und uns gegenseitig einen sicheren Ort geben, an dem wir uns offen und ohne Scham über unsere Erfahrungen austauschen können.

Wenn du dich davon angesprochen fühlst, bist du herzlich willkommen!

---

*„Wenn dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade daraus!“*

---



### Unser Konzept

In einer angenehmen Atmosphäre darf sich ausgetauscht werden.

Im Rahmen der Gruppe organisieren wir folgende Treffen:

- Treffen zur Selbsthilfe im Gruppengespräch
- Einladung von Referenten zu verschiedenen Themen im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten, wie z.B.:
  - Wanderungen
  - Kaffee trinken gehen
  - Spieleabende
  - Gemeinsames Kochen
  - Etc...