

## Selbsthilfegruppe für Frauen mit Gewalterfahrungen

**Frankfurt, 1. September 2015.** Frauen die sexualisierte oder körperliche Gewalt erleben mussten, sind oft in ihrem Selbstgefühl tief erschüttert und verletzt. Die Erinnerungen an diese einschneidenden Erfahrungen sind unter Umständen extrem belastend. Die emotionalen Nachwirkungen, wie z.B. Ängste, Alpträume, Niedergeschlagenheit oder Depression, können zudem den Lebenswillen und die Lebenslust massiv einschränken.

Eine neu von der Beratungsstelle Frauennotruf Frankfurt ins Leben gerufene Selbsthilfegruppe, wendet sich an Frauen, die als Erwachsene Gewalt, Körperverletzung, Bedrohung oder Vergewaltigung erlebten. „Unsere Beratungsstelle verzeichnete in der Vergangenheit ein wachsendes Interesse an einer Selbsthilfegruppe für Frauen mit Gewalterfahrungen. Seit einigen Jahren war ein solches Angebot in Frankfurt leider nicht gegeben“, so Angela Wagner von der Beratungsstelle Frauennotruf Frankfurt. In der Gruppe haben die Betroffenen die Möglichkeit, das Erlebte zu teilen und aufzuarbeiten. Das gemeinsame Gespräch und das von Gruppenmitgliedern und Gesprächsleitung entgegengebrachte Verständnis und Mitgefühl entlasten von vorhandenen Scham- oder Schuldgefühlen und fördern die Hoffnung sowie die Bereitschaft zur Veränderung.

In der Selbsthilfegruppe kann das Verhalten reflektiert und geprüft werden. Wie trage ich Konflikte aus? Wie kann ich Grenzen setzen? Wie nehme ich mir Raum für mich? Neue Techniken und Verhaltensweisen werden ausprobiert und erlernt. Langfristig werden die Teilnehmerinnen gestärkt und selbstbewusst in ihr eigenes Leben zurück begleitet.

Die Gruppe wird geleitet und beginnt am 18. September 2015.

Nähere Infos (Kosten, Ort etc.) sind über die Beratungsstelle Frauennotruf Frankfurt zu erfahren [www.frauennotruf-frankfurt.de](http://www.frauennotruf-frankfurt.de) – Telefon 069 – 70 94 94.