

# 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?

!! Die Aufarbeitung der erlebten Gewalterfahrungen erfolgt nicht in der Gruppe.

Wir möchten betroffenen Frauen\* einen sicheren Raum bieten, sich in einer kleinen Gruppe auszutauschen und zu unterstützen. Im Fokus steht das interaktive Gespräch der Teilnehmerinnen. Die Themen werden gemeinsam gesucht und ausgewählt. Darüber hinaus ist es auf Wunsch möglich kleinere Theorieinhalte durch die begleitenden Psychologinnen vermittelt zu bekommen und gemeinsam Strategien zur Emotionsregulation oder Stabilisierung zu üben.

### Rahmen

Die Gruppe richtet sich an erwachsene Personen, die sich als Frau identifizieren und in der Vergangenheit sexualisierte Gewalt erlebt haben. Ein bis zwei Psychologinnen begleiten die Gruppe. Es handelt sich um eine geschlossene Gruppe, in die ein Einstieg bei frei werdenden Plätzen möglich ist; wir führen dafür eine Warteliste.

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.

- Maximal 8 Teilnehmerinnen
- I.d.R. wöchentlich: **dienstags von 16.15 – 17.45 Uhr** (90 Min) fortlaufend bis mind. Ende 2024
- Zentral in Räumen Nähe Brill/Am Wall



**notruf**

Psychologische Beratung  
bei sexueller Gewalt

## Anmeldung zum Vorgespräch

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](http://www.notrufbremen.de)