*Unsere*

# ABSICHTSERKLÄRUNG

Wir sind Überlebende sexuellen Missbrauchs. Gemeinsam teilen wir Mut, Hoffnung, und unsere Erfahrungen in einer sicheren Gemeinschaft. Das Verständnis unseres Traumas und der Auswirkungen sexuellen Missbrauchs geben uns eine Grundlage, die es uns erlaubt, Wege der Genesung zu finden. Gruppentreffen dienen dazu uns gegenseitig zu stärken, indem wir die fünf Strategien der Hoffnung anwenden. Wir nutzen diese sichere Gemeinschaft, um Fortschritte auf unserem Weg der Genesung zu machen und anderen dabei zu helfen ihren Weg zu finden. Wir lernen voneinander und gemeinsam erlangen wir unsere Hoffnung zurück.

FINDING *hope*

SELBSTHILFEGRUPPE

*Richtlinien*

# DES MEETINGS

Unsere Selbsthilfegruppen sind ein sicherer und respektvoller Ort, indem wir folgende Richtlinien befolgen:

- Wir bewahren die Vertraulichkeit, indem wir nur unsere Vornamen verwenden. Zusätzlich vertrauen wir darauf, dass alles, was in unseren Meetings besprochen wird, nicht mit Verwandten und Freunden geteilt wird.
- Sobald das Meeting beginnt schalten wir unsere Handys aus.
- Wir verwenden eine angemessene Sprache und erheben nicht unsere Stimmen, unabhängig davon, wie wir uns im gegebenen Moment fühlen.
- Wir erteilen keinen Rat, nur Unterstützung.
- Wir verwenden „Ich“-Aussagen, wenn wir etwas teilen.
- Wir teilen keine Details unseres Traumas. Wir teilen „Schlagzeilen, keine Details“.
- Alle Teilnehmerinnen sind in unseren Gruppen willkommen, unabhängig ihres Alters, Ethnizität, Religion, sexuelle Orientierung, Herkunft oder Fähigkeiten.
- Während jemand anderes spricht sind wir geduldig, unterbrechen nicht und führen keine Nebengespräche.
- Wir machen keine Aufforderungen oder Annahmen, die mit Religion, Wirtschaft oder Politik in Zusammenhang stehen (einschließlich Verkauf oder Anwerbung).
- Wir möchten alle dazu einladen an der Selbstwahrnehmungs-Übung teilzunehmen, verlangen jedoch nicht, dass alle Teilnehmerinnen etwas mit der Gruppe teilen. Wenn wir etwas teilen, dann ist es stets aus freiem Entschluss.
- Wir sind uns selbst und gegenseitig über verantwortlich und setzen die Richtlinien der Gruppe durch.
- Wir folgen dem Skript genauso, wie es angelegt ist. Auf diese Weise können wir ein sicheres und vorhersehbares Meeting abhalten.

FINDING *hope*
SELBSTHILFEGRUPPE

*Ihr war die Last auf ihren Schultern nicht bewusst, bis sie zum ersten Mal die Freiheit von ihr verspürte.*

Nathaniel Hawthorne

# FINDING *hope*

SELBSTHILFEGRUPPE

# *Ideen für die* SELBSTFÜRSORGE

- Spaziergänge mit erholsamer Wirkung
- Yoga praktizieren
- Lesen
- Joggen
- Musik hören
- Meditieren
- Tagebuchschreiben
- Geführte Visualisierungstechniken üben
- Wandern
- Zeit in der Natur verbringen
- Atemübungen
- Intuitives Essen üben Malen
- Durchsetzungsfähigkeit üben
- Kommunikation üben
- Progressive Muskelentspannung üben
- Ein Musikinstrument üben
- Muay Thai
- Zeichnen
- Ein Vision-Board erstellen
- Affirmation und positives Denken üben

FINDING *hope*
SELBSTHILFEGRUPPE

# *Die fünf Strategien der* HOFFNUNG

01

## *Bewusstsein*

Durch Bewusstsein erkennst Du, dass nur etwas in diesem Moment geschehen kann. Konzentriere Dich auf den gegenwärtigen Moment.

02

## *Akzeptanz*

Akzeptanz bedeutet die Wahrheit Deines Missbrauchs zu akzeptieren, und einzusehen, dass es nicht Deine Schuld war. Dazu gehört auch zu akzeptieren, dass Du die Kontrolle über den Fortschritt Deiner Genesung hast und dass Du lernen kannst, wie Du Dich von Deinem Trauma erholen kannst.

03

## *Kraft in der Hingabe*

Kraft in der Hingabe bedeutet, dass Du die „Stimme“ Deines Traumas kennenlernst, SIE in Zukunft wiedererkennst und SIE (die Traumastimme) sein lässt.

04

## *Achtsamkeit*

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich auf positive Gedanken und Gefühle zu konzentrieren und diese zu stärken, während unproduktive Gedanken und Gefühle in einem existieren.

05

## *Zuversicht*

Mit Zuversicht zu leben bedeutet auf eine bessere Zukunft zu planen und sich mit etwas zu verbinden, was größer und kraftvoller ist als man selbst.

FINDING *hope*

SELBSTHILFEGRUPPE