



# Selbsthilfegruppe

für Frauen mit  
körperlicher oder  
seelischer Gewalterfahrung

**NEUE GRUPPE**  
mittwochs von 15.00 - 16.30 Uhr  
Brücke Begegnungsstätte  
Ahlmannstraße 2a | 24768 Rendsburg

**Treffen | Information**

**Unterstützung | Erfahrungsaustausch**

**Fachwissen | Kontakte | und vieles mehr**

**Weitere Informationen gibt es bei:**

KIBIS Selbsthilfekontaktstelle

Brücke Rendsburg-Eckernförde e.V.

Ahlmannstraße 2a | 24768 Rendsburg

Tel. 04331 13 23-36 | Fax 04331 13 23-70

kibis@bruecke.org | [www.kibis-rendsburg.de](http://www.kibis-rendsburg.de)



Kreis Rendsburg-Eckernförde

# Selbsthilfegruppe

## Frauen mit körperlicher oder seelischer Gewalterfahrung

Die Selbsthilfegruppe bietet Raum, sich mit anderen betroffenen Frauen auszutauschen, sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Häusliche Gewalt hat viele unterschiedliche Dimensionen. Dazu gehören

- körperliche Misshandlungen, angefangen von Stößen bis hin zu Schlägen, sexualisierter Gewalt und Mord sowie
- direkte Drohungen, Beleidigungen, einschüchterndes und kontrollierendes Verhalten und verbale Erniedrigungen.

Oft ist es ein schleichender Prozess mit Grenzverletzungen und Grenzüberschreitungen und wird von Betroffenen und von Personen aus ihrem Umfeld lange Zeit nicht als Gewalt erkannt.

Es bleiben seelische und körperliche Narben. Gesundheitliche Probleme aufgrund der jahrelangen Misshandlungen, wie Angstzustände, Depressionen, Panikattacken oder körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magen und Herz- und Kreislaufprobleme sind nicht selten.

Jede vierte Frau im Alter von 16 bis 85 Jahren wurde bereits einmal in ihrem Leben von ihrem Lebensgefährten oder Ex-Lebensgefährten misshandelt. Häusliche Gewalt ist sowohl körperlich als auch seelisch besonders belastend, weil sie zu Hause stattfindet – an einem Ort, der eigentlich Schutz und Geborgenheit vermittelt und von einem Menschen ausgeht, dem man vertraut.