



Selbsthilfegruppe für Frauen nach sexualisierter Gewalt

Erlebte sexualisierte Gewalt kann tiefgreifende Auswirkungen auf den Alltag haben. Viele Frauen erleben Herausforderungen wie Angst, Schlafstörungen, Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen oder das Gefühl, den eigenen Körper nicht mehr richtig wahrzunehmen. Diese Veränderungen können das tägliche Leben beeinflussen – sei es im Beruf, im Umgang mit anderen oder in der Selbstwahrnehmung.

In **Safe Space** möchten wir diesen Auswirkungen Raum geben. Wir unterstützen uns dabei, über diese Themen zu sprechen, ohne den Fokus auf das Trauma selbst zu legen. Es geht darum, zu erkennen, wie sich diese Erfahrungen im Alltag bemerkbar machen, und gemeinsam Wege zu finden, damit umzugehen.

Du bist willkommen, dich in einem geschützten Umfeld auszutauschen, zu verstehen, was dir hilft, und Unterstützung zu erfahren – ganz ohne Druck oder Urteil.

Die Treffen finden alle 2 Wochen statt, freitags 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr in Euskirchen, Therapieerfahrung wird vorausgesetzt.

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe Kontaktstelle Euskirchen

Telefon: 02251 8662808 mobil: 0172 2145897

E-mail: selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org



Kreis Euskirchen