



Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt

für Jugendliche ab 14 Jahren, Frauen & Männer  
Berliner Platz 8, 4. Etage, barrierefrei erreichbar  
Tel. 0251-4140555

## **Gruppenangebote**

Neben den Einzelgesprächen ist die Arbeit in Gruppen seit Jahren ein wichtiger Bestandteil des Beratungsangebots der Beratungsstelle Zartbitter Münster e.V. Als Ergänzung zu den Einzelangeboten sollen die Gruppen vor allem dabei helfen, die sprachlose Isolation der/s Einzelnen zu durchbrechen. In Form von gegenseitiger Unterstützung in der Gruppe und therapeutischer Anleitung, bekommen die GruppenteilnehmerInnen die für sie notwendige Hilfe zu verschiedenen Themen.

Alle Gruppen sind kostenpflichtig.

Die Kosten für die Teilnahme orientieren sich an den finanziellen Möglichkeiten der KlientInnen. KlientInnen bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres zahlen nicht. Vor Beginn der Gruppe ist ein Vorgespräch mit dem/r jeweiligen Bezugstherapeuten/in obligatorisch.

Gruppentermine finden Sie auf unserer Homepage [www.zartbitter-muenster.de](http://www.zartbitter-muenster.de) unter „Aktuelles“

### **Selbsthilfegruppe**

- für betroffene Frauen
- für betroffene Männer
- für Partnerinnen und Partner

Die Selbsthilfegruppen für Frauen und Männer finden unter fachlicher Anleitung einer Therapeutin (Frauen-SHG) oder eines Therapeuten (Männer-SHG) statt, die/der der Gruppe bei einem guten gemeinsamen Start unterstützend zur Seite steht. In dieser Zeit werden die wichtigsten, von den TeilnehmerInnen gewünschten Inhalte, die Struktur der Sitzungen sowie der Umgang miteinander zum Thema gemacht.

Anschließend führen die TeilnehmerInnen die Gruppen in den Räumen der Beratungsstelle eigenständig weiter, wobei sie sich bei Fragen und Problemen nach Absprache an ihre/n Bezugstherapeutin/en wenden können. Nach einer Zeit der Selbstständigkeit findet eine Reflexionssitzung statt, um die Gruppensituation zu überprüfen.

Die Selbsthilfegruppe umfasst ein Vorgespräch, sechs angeleitete Gruppensitzungen sowie eine Reflexionssitzung nach zwei Monaten.

## **Selbsterfahrungsgruppe für weibliche Jugendliche und junge Frauen**

- im Alter von 16 bis 19
- im Alter von 18 bis 25

Die Selbsterfahrungsgruppe für Jugendliche und junge Frauen findet unter therapeutischer Anleitung statt. Ein wesentliches Ziel ist die Auseinandersetzung mit den sozialen Folgen, die die sexualisierte Gewalterfahrung mit sich gebracht hat. Durch die wechselseitige Interaktion und gemeinsamen Austausch in der Gruppe finden die Teilnehmerinnen Unterstützung, die sexualisierten Gewalterfahrungen als Teil des eigenen Lebens in den jetzigen Lebensentwurf zu integrieren. Sie haben dadurch die Möglichkeit, sich neuen positiven Erfahrungen in der Beziehung zu sich selbst und anderen Menschen zu öffnen. Besonders für diese Altersgruppe haben der Austausch in der Gruppe und die Erfahrung, trotz des Erlebten dazuzugehören, einen hohen Stellenwert.

### Themenschwerpunkte:

- Beziehungen: Nähe, Distanz, Grenzen
- Typische Symptomzusammenhänge, Bedeutung von Suchtmitteln, Essen, Selbstverletzung, Rückzug, Isolation
- Aktuelle Familien-, Lebenssituation
- Geschlechterrolle, Sexualität

Teilnehmen können an dieser Gruppe Mädchen und junge Frauen, die therapeutische Vorerfahrung haben und die die Gruppe nicht als einziges Hilfsangebot wahrnehmen. Die Gruppe umfasst ein Vorgespräch, 15 Gruppensitzungen und ein Einzelgespräch.

## **Fokussierte Gruppentherapie**

(Jahresgruppe)

- für betroffene Frauen
- für betroffene Männer

Für alle Teilnehmenden besteht hier die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Betroffenen die Isolation der eigenen Situation zu überwinden und Aktuelles wie Vergangenes therapeutisch in der Gruppe zu bearbeiten. Unter therapeutischer Anleitung lernen sie neue Wege zur Bewältigung der traumatischen Erfahrungen kennen.

Thematische Schwerpunkte der Gruppen sind:

- Wahrnehmung und Anerkennung der eigenen Person
- Umgang mit Grenzen
- Angst und Vertrauen
- Familie und Beziehung
- Sexualität

Durch Gespräche, Gruppen- und Einzelübungen bietet die Gruppe die Möglichkeit,

- neue Erlebnisräume zu erschließen
- die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen
- Gemeinschaft zu erleben und Perspektiven zu entwickeln.

Teilnehmen können an diesen Gruppen Frauen oder Männer, die schon therapeutische Vorerfahrungen haben und die die Gruppe nicht als einziges Hilfsangebot wahrnehmen.

Die Jahresgruppen umfassen ein Vorgespräch, 30 Gruppensitzungen und zwei Einzelgespräche.

## **Trauma-Arbeit für die Sinne**

### **Ressourcenorientierte Körperarbeit**

- für betroffene Frauen

In dieser Gruppen können die Teilnehmerinnen lernen, auf allen Sinnesebenen zu entdecken, was ihnen gut tut.

Entspannungs-, Bewegungs- und Vorstellungsbildungen werden ergänzt von meditativem Malen, Gesprächen und Reflexion. Alle Übungen werden gemeinsam in der Gruppe oder auch in Einzelarbeit angeboten.

Durch den Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen werden die bisherigen Körper-Beziehungs-Grenzen deutlich. Es entsteht so die Möglichkeit, eine bewusstere und liebevollere Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen, die Kommunikation zwischen Körper und Geist zu erweitern und wieder verstärkt Zugang zu den inneren Kräften zu finden. Auf diese Weise entsteht auch Raum für vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen.

Themenschwerpunkte:

- Körperrituale
- Empfindung verschiedener Körperregionen (wie Hände, Füße, Rücken, Bauch- und Brustraum)
- Gefühle und Körper
- Atemfunktion und Stimme
- Körperbild
- Umgang mit Schmerzen.

Die Gruppe umfasst ein Vorgespräch, 15 Gruppensitzungen und zwei Einzelgespräche.

## **Therapeutische Gruppe**

mit dem Schwerpunkt

**„Angst und Vertrauen“**

- für betroffene Frauen

Menschen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben, kennen Angst oft als ihre Begleiterin. Ihre Ausprägungen sind sehr unterschiedlich und reichen von diffusen Gefühlen bis hin zu Panikattacken. Angst ist auch ein wichtiges Warnsignal, um sich in gefährlichen Situationen zu schützen.

In dieser Gruppe besteht die Möglichkeit, sich mit anderen über die eigenen Ängste auszutauschen und Vertrauen in eigene Stärken und Möglichkeiten zurückzugewinnen.

Unter therapeutischer Anleitung lernen die Teilnehmerinnen, Zusammenhänge zu verstehen und neue Wege auszuprobieren.

Thematische Schwerpunkte sind:

- Wissensvermittlung zu Ängsten und Entstehungsmodellen
- Schutz und Sicherheit
- Aggression und Wut

Durch Übungen und Unterstützung der Gruppe werden neue Lösungsmöglichkeiten gefunden und neues Verhalten kann im sicheren Gruppenrahmen erprobt werden.

Die Gruppe umfasst ein Vorgespräch, 20 Gruppensitzungen und ein Einzelgespräch.