

## **Neue Selbsthilfegruppe startet im November 2017!**

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, andere Betroffene kennen zu lernen, sich auszutauschen und zu erfahren, dass andere Frauen ähnliche Belastungen im Alltag erleben. Das Teilen von Gefühlen wie Scham, Schuld, Zweifel an der eigenen Wahrnehmung oder Vertrauensverlust wird oft als entlastend erlebt. Gemeinsam können Sie Wege suchen, mit den Belastungen, die im Zusammenhang mit der sexuellen Gewalt stehen, umzugehen. Sie können sich gegenseitig ermutigen, neue Schritte ausprobieren und auch Freudiges gemeinsam teilen.

Haben Sie Interesse an einer Selbsthilfegruppe bei Wildwasser Nürnberg e.V.? Für alle „Neuen“ ist zur Teilnahme an der Gruppe ein vorangehendes Informationsgespräch erforderlich.

Der Informationsabend zur neuen Gruppe findet am Donnerstag, 30.11.2017 von 19:00 bis 21:00 Uhr statt. Bitte melden Sie sich bis spätestens Donnerstag, 23.11.2017 an. Nach dem Abend entscheiden Sie sich, ob Sie verbindlich an der Gruppe teilnehmen möchten. Die Gruppe wird am 07.12.2017 starten, wenn sie zustande kommt.

Der Ablauf und das Konzept der Selbsthilfegruppe haben sich verändert und diese neue Gruppe wird die erste in der neuen Form sein. Die Veränderungen möchte ich Ihnen kurz vorstellen.

- Bisher haben sich die Gruppen wöchentlich getroffen. Neu ist, dass sich die Gruppe im 14tägigen Rhythmus treffen wird. Nur die ersten Termine (mit Anleitung) sind wöchentlich. Die Termine sind im Anschluss aufgeführt.
- Die Gruppe ist zeitlich begrenzt und endet nach 13 Treffen bzw. nach einem halben Jahr automatisch.
- Die Gruppe wird die ersten vier Gruppenabende von Silke Pohany und Silvia Eichner angeleitet, ab dem fünften Abend gestalten Sie die Abende in Eigenverantwortung.
- An einem der letzten Termine kommen die beiden Anleiterinnen nochmals um einen gemeinsamen Abschluss mit der Gruppe zu gestalten.

### **Die geplanten Termine sind, immer Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr:**

Informationsabend am 30.11.17

1. Gruppenabend 07.12.17 (mit Anleitung)
2. Gruppenabend 14.12.17 (mit Anleitung)
3. Gruppenabend 11.01.18 (mit Anleitung)
4. Gruppenabend 25.01.18 (mit Anleitung)
5. Gruppenabend 08.02.18 (ab jetzt ohne Anleitung)
6. Gruppenabend 22.02.18
7. Gruppenabend 08.03.18

8. Gruppenabend 22.03.18
9. Gruppenabend 05.04.18 (Osterferien)
10. Gruppenabend 19.04.18
11. Gruppenabend 03.05.18
12. Gruppenabend 17.05.18
13. Gruppenabend 07.06.18 (Abschluss)

Der Teilnahmebetrag beträgt 2,50 € in der Anleitungszeit und danach 1,50 € / Abend. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Haben Sie Fragen? Möchten Sie einen Termin zum Informationsgespräch vereinbaren. Dann melden Sie sich bei mir unter der Tel: 0911 33 31 30 oder per E-Mail: [graf@wildwasser-nuernberg.de](mailto:graf@wildwasser-nuernberg.de).

Ich bedanke mich für Ihr Interesse und freue mich auf Ihre Anmeldung.

Viele Grüße

A handwritten signature in cursive script that reads "Sabine Graf".