

Was bietet Ihnen die Veranstaltung?

Wir richten uns an Betroffene, an Fachleute aus dem sozialen Bereich und interessierte Mitmenschen. Für diesen Nachmittag haben wir uns vorgenommen, über Missbrauch zu reden und für Unaussprechliches Worte zu finden. In gebotener Kürze werden die Folgen erklärt, die die verschiedenen Formen von Gewalt für die Betroffenen haben. Wir werden Beispiele geben für die erfolgreiche Aufarbeitung in der Therapie und von einer Selbsthilfegruppe erzählen. Fachleute und Überlebende werden miteinander diskutieren, besonders über Heilungschancen und die Zurückeroberung des Lebens. Denn das Aussprechen des erlittenen Leids ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Veränderung!

Dazwischen werden betroffene Menschen ihre Lieder singen und Gedichte vortragen, die von Trauer, Schmerz, Verlust und Wut erzählen, aber natürlich auch von Mut, zurückgewonnener Lebendigkeit und Lebensfreude.

Wir werden Ihnen damit verdeutlichen: Heilung geschieht sicher nicht von heute auf morgen, auch nicht in wenigen Wochen, und es ist kein einfacher Weg. Auch wirft uns die Angst vor Veränderungen immer wieder zurück. Aber der Gewinn an Lebensqualität für jeden einzelnen wiegt die Mühen mehr als auf.

Und wir werden am Schluss besonders eines versuchen: Ihre Fragen zu beantworten.

Wer und wo?



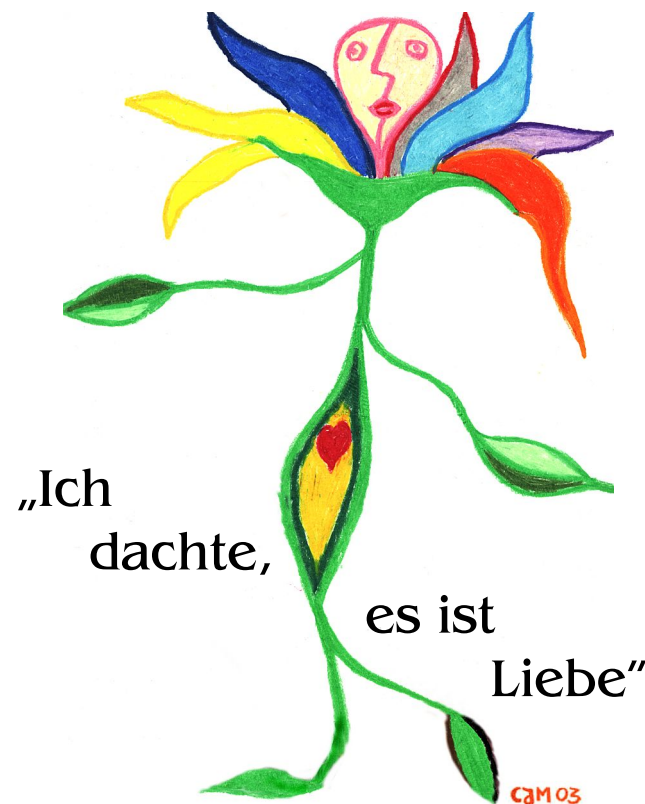
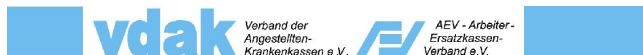
Selbsthilfegruppe „Seelische und körperliche Gewalt in der Kindheit“, Frankfurt am Main
Kontakt: Michael Dietz
Telefon 069/789 25 04



frauen museum wiesbaden
Wörthstraße 5
65185 Wiesbaden
Telefon 0611/308 17 63



Gefördert durch die Selbsthilfe-Fördergemeinschaft der Ersatzkassen in Hessen



Die Folgen von Missbrauch und häuslicher Gewalt bewältigen

20. November 2005, 12:00 Uhr
frauen museum wiesbaden
Wörthstraße 5, 65185 Wiesbaden

Gewalt in der Familie – noch heute ein Tabu

Für viele Menschen, Frauen und Männer, vor allem aber Kinder, gehören Schläge, Grausamkeiten, seelische, körperliche und sexuelle Qualen zum Alltag – auch hier bei uns! Sehr oft geschehen diese Verbrechen hinter verschlossenen Türen im Taburaum der Familie.

Und so werden die Gewalttaten geschützt durch eine Mauer aus Familiengeboten, aus Schweigen, Drohungen und Scham. All das hindert die Opfer wirkungsvoll am Reden. Davon abgesehen, über unfassbare Dinge, für die uns die Worte fehlen, können wir nicht sprechen, vielleicht nicht einmal nachdenken.

**„Mir hat es auch nicht geschadet!“
„Es ist doch schon so lange her!“**

Viele Menschen leben in der Überzeugung, die Misshandlungen in der Kindheit hinter sich gelassen zu haben. Man/frau bewältigt irgendwie den Alltag, wurschtelt sich so durch. Wenn nur diese schmerzhaften Verspannungen nicht wären, die Rückenschmerzen, diese ständigen Migräneanfälle, Probleme mit dem Verdauungstrakt, Schlafstörungen und Albträume ...

Neuere Forschungen zeigen: der Kopf, die Seele mag es verdrängen, aber der Körper vergisst es nicht! Schweigen und Verdrängen hat verheerende Folgen, denn Zeit heilt diese Wunden nicht!

Wie kann eine Selbsthilfegruppe Sie unterstützen?

„Das Treffen und das Gespräch am Montag war für mich eine neue Welt. Ich habe mich noch nie mit jemand so offen unterhalten und, was ganz wichtig ist, ich habe mich noch nie so verstanden gefühlt. Nie hätte ich gedacht, dass es Menschen gibt, die so fühlen und denken wie ich.“

So oder so ähnlich ist oft die Reaktion auf den ersten Besuch in unserer Gruppe. Aber die Gruppe leistet weit mehr.

Durch den lebendigen Umgang miteinander bauen wir nicht nur unsere Erlebnisse bewusst in unsere Lebensgeschichte ein, damit sie nicht mehr aus der Verdrängung heraus Unheil anrichten können. Wir entwickeln auch durch eine veränderte Sicht unseres Lebens die positive Einstellung weiter.

Die Begegnung in der Gruppe spiegelt uns immer wieder Aspekte unserer eigenen Geschichte und unseres eigenen Verhaltens, die wir bei uns selbst nicht erkennen können. Die daraus gewonnenen Einsichten bewirken eine allmähliche Veränderung im Umgang mit uns selbst und mit anderen. Gleichzeitig lernen wir, uns gegen Überforderungen – auch durch uns selbst – besser abzugrenzen. Wir bringen mehr Selbstbestimmung und Selbstbewusstsein in unser Leben. Endlich dürfen wir Gefühle spüren und eigene Wünsche frei vorbringen.

Wir erobern uns das Leben zurück!

Zeitbombe

*Du steckst deine Schmerzen,
deine Qualen, deinen Ekel,
deine Erinnerungen
erschrocken in einen Karton
und schnürst ihn fest zu, ganz fest,
damit nichts mehr darin atmen kann,
und du hoffst, dass alles erstickt.*

*Doch wann wirst du merken,
dass in dem Karton
eine Zeitbombe tickt?*

Dagmar Minor