



# Steh auf - geh' raus!

**Gruppe für Frauen,  
die sexualisierte Gewalt erlebt haben.**

**Methoden und Tipps zum Umgang mit Ängsten und Wiedererleben  
Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit  
Strategien und Hilfen für den Alltag finden**

**In der Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt e.V. Burscheid  
02.11, 09.11, 16.11, 23.11.2021  
17:30 - 19:00 Uhr**

Anmeldung: [team@frauenberatung-burscheid.de](mailto:team@frauenberatung-burscheid.de)  
02174 1047

Vor der Teilnahme führen wir mit jeder Frau ein kurzes Informationsgespräch.  
Die Gruppe ist kein Ersatz für eine Therapie.  
Es geht auch nicht darum, über das Erlebte zu sprechen.  
Verschwiegenheit ist selbstverständlich.

Christine Warning, Systemische Familientherapie, Kreative Traumatherapie  
Antje Winterscheidt, Fachberatung Psychotraumatologie, Psychodrama



[frauenberatung-burscheid.de](http://frauenberatung-burscheid.de)

gefördert vom: **Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen**



**Rheinisch-Bergischer**  **Kreis**