

**"Und ich dachte immer,  
nur mir geht das so."**

**Du bist nicht allein.**

**Therapeutisch angeleitete Stärkungsgruppe für  
FLINTA\*, die sexuelle Gewalt erlebt haben.**

**Kostenlos - ab 18 bis 27 Jahre -  
8 Termine - Start: Januar 2023.**

Betroffene von sexueller Gewalt fühlen sich oft allein mit dem Erlebten und den Folgen. In unserer Stärkungsgruppe können betroffene FLINTA\* gemeinsam erfahren: Viele Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen sind „normal“, wenn man Gewalt erleben musste.

### **Wie funktioniert die Stärkungsgruppe?**

Die Therapeutinnen bereiten zu jedem Termin einen inhaltlichen Schwerpunkt vor. Sie leiten Übungen an, die dabei helfen, schwierige Gefühle und Gedanken zu verstehen und damit umzugehen.

Die Stärkung steht dabei immer im Vordergrund. Das Ziel ist es, wieder mehr eigene Kontrolle und Sicherheit erleben zu können. In der Gruppe sollen der gemeinsame Austausch und das Lernen von hilfreichen Methoden in einem guten Gleichgewicht stehen.

FLINTA\* heißt: Frauen, Lesben, inter,  
nicht-binäre, trans und agender Personen.

### **Termine und Anmeldung**

- ▶ Beginn Ende Januar 2023
- ▶ 8 Termine
- ▶ mittwochs, 17-19 Uhr
- ▶ Beratungsstelle Allerleirauh,  
Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg

Bitte lass uns wissen, wenn du für die  
Teilnahme Unterstützung brauchst  
(z.B. Dolmetschen in Gebärdensprache).

Bist du interessiert? Melde dich bei uns für ein Kennenlern-Gespräch mit den Therapeutinnen:

☎ 040 29 83 44 83 oder ✉ [info@allerleirauh.de](mailto:info@allerleirauh.de)

Weitere Informationen findest du auf unserer Website: [www.allerleirauh.de/staerkungsgruppe](http://www.allerleirauh.de/staerkungsgruppe)

**allerleirauh.**