

Bitte abtrennen und einsenden an:

**Ich interessiere mich für die nächste therapeutisch angeleitete Frauengruppe.**

- Was mir wichtig an der Gruppe ist:
- Was ihr von mir wissen solltet:

**Zündfunke e.V.**  
Kieler Straße 188  
22525 Hamburg

**Absenderin:**

Vorname	Nachname
Anschrift	Wohnort
PLZ	e-mail
Telefon	Fax

**Telefonische Beratung: 040 / 890 12 15**

dienstags und freitags	von 10.00 bis 12.00 Uhr
mittwochs	von 12.00 bis 14.00 Uhr
montags	von 17.30 bis 19.30 Uhr

Wir beraten kostenlos und auf Wunsch anonym.  
Bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin.

**So kommen Sie zu uns:**

Mit der U2 bis Lutterothstraße oder mit dem Metrobus 4 bis zur Haltestelle Sartoriusstraße oder mit den Buslinien 183/283 bis zur Haltestelle Armbruststraße.



**Zündfunke e.V.**  
Kieler Straße 188  
22525 Hamburg  
(Zufahrt über Methfesselstraße / Eingang Paciusweg)  
Tel. 040 / 890 12 15  
fax 040 / 890 48 38  
[info@zuendfunke-hh.de](mailto:info@zuendfunke-hh.de)  
[www.zuendfunke-hh.de](http://www.zuendfunke-hh.de)

**Spendenkonto:** Hamburger Sparkasse  
BLZ 200 505 50 Konto-Nr. 107 821 170 1  
Zündfunke ist ein gemeinnütziger Verein –  
Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerabzugsfähig.



**Hilfe und Unterstützung für Frauen, die als Kind sexuell missbraucht wurden.**



**Grenzen setzen – nicht verletzen!**



**“Stecke genausoviel Energie  
und Entschlossenheit in deine Heilung  
wie in dein Überleben in den  
letzten zehn oder fünfzehn Jahren.”**

„Trotz allem“, E.Bass / L.Davis, 1990



## Erstgespräche und Erstberatung

Wenige Erfahrungen haben eine so stark traumatisierende (d.h. seelische Wunden verursachende) Wirkung, wie sexueller Missbrauch.

Frauen, die sich an sexuelle Übergriffe aus der Kindheit erinnern, haben oft das Gefühl vor einem Abgrund zu stehen.

Sich mit der extrem belastenden Kindheitssituation zu befassen, erfordert viel Mut und Geduld, und eine Frau bedarf in dieser Situation der Hilfe und Unterstützung. Uns ist es wichtig, den Frauen zu glauben und ihren Schmerz und ihr Leid ernst zu nehmen.

In einem Erstgespräch überlegen wir gemeinsam mit der Frau, welche Unterstützung / Hilfe für sie angemessen wäre. Wie diese Hilfe aussieht ist individuell verschieden. Eventuell kommt eine Therapie bei einer Therapeutin mit Erfahrungen in diesem Bereich in Frage oder es werden Adressen von Kliniken oder anderen Institutionen gewünscht.

Eine weitere Möglichkeit könnte die Teilnahme an einer

angeleiteten Gruppe für betroffene Frauen sein, in der die Frau Unterstützung erfahren kann.

Diese und andere auftauchende Fragen wollen wir gemeinsam mit der Frau klären und ihr Mut für die nächsten Schritte machen. Dafür können mehrere Gespräche notwendig sein.



## Die längerfristige Begleitung

Im Unterschied zur Beratung ist die längerfristige Begleitung regelmäßiger, intensiver und läuft über einen längeren Zeitraum. Bedingt durch die starke Nachfrage nach Unterstützung sowie durch knappe Mittelvergabe, stehen nur wenige Plätze zur Verfügung. Ziel ist es für die jeweilige Frau, im selbstbestimmten Tempo die Traumatisierung durch den sexuellen Missbrauch aufzuarbeiten und eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

Die Folgen des Traumas können sich auf sehr viele Lebensbereiche auswirken, wie z.B. auf die Lebensfreude, das Selbstwert- und Körpergefühl und die Arbeitsfähigkeit.

Oft sind auch die zwischenmenschlichen Beziehungen zum Partner, zur Partnerin, zu den Kindern oder auch zu weniger nahestehenden Menschen beeinträchtigt.

Um eine ganzheitliche Verbesserung zu erreichen, ist eine länger angelegte intensive Begleitung notwendig.

## FrauenTherapieGruppe

Durch die Teilnahme an einer Gruppe können Frauen über ihre Erfahrungen mit anderen Frauen sprechen, die ähnliches erlebt haben, unterschiedliche Bewältigungsmöglichkeiten kennenlernen und sich gegenseitig Unterstützung geben.

### Die Frauengruppe

- ✦ wird von zwei erfahrenen Mitarbeiterinnen geleitet.
- ✦ ist auf 8 Teilnehmerinnen begrenzt.
- ✦ umfasst zeitlich 15 Einheiten von jeweils zweieinviertel Stunden, sowie einen 'Kennenlern-Abend'.
- ✦ kann eine gute Ergänzung zur Einzeltherapie darstellen.

### In den Gruppentreffen

werden bestimmte Themen, die eng mit dem sexuellen Missbrauch verknüpft sind, thematisiert ( z.B. Körpergefühl, Sexualität, Grenzen, Schuld- und Schamgefühl, Familienbeziehung ).

Dazu bieten wir unterschiedliche Übungen an, die erleichtern sollen, den Bezug zwischen Kopf und Bauch wieder herzustellen.

Jede Frau kann im geschützten Rahmen Übungen ausprobieren, neue Erfahrungen machen und Grenzen positiv erleben.