



## Beratung und Kontakt



### Wir arbeiten ...

- mit dem Ziel, sexualisierte Gewalt zu verhindern bzw. zu beenden
- parteilich für die Betroffenen
- anonym
- unentgeltlich für Ratsuchende
- nicht gegen den Willen von Betroffenen
- nicht mit Tätern/Täterinnen
- interdisziplinär
- kultursensibel
- inklusiv

### Wir arbeiten für ...

- Mädchen und Jungen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind oder waren
- Vertrauens- und Bezugspersonen von Menschen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind oder waren
- Frauen, die als Mädchen sexuellen Missbrauch erfahren haben
- Menschen, die sich informieren und helfen wollen

### Wir sind ...

- Frauen mit psychosozialer Ausbildung: Sozialpädagoginnen, Pädagoginnen, Psychologinnen, ...
- Frauen, die seit langem in diesem Themenbereich Berufserfahrung haben
- Frauen, die im Team arbeiten, sowie ein Kollege für die Präventionsarbeit
- interkulturell

### Spendenkonto

HH Volksbank e.G.  
IBAN: DE85 2019 0003 0060 2569 07  
BIC: GENODEF1HH2

Zündfunke ist ein gemeinnütziger Verein. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerabzugsfähig.

Telefonische Beratung: 040 - 890 12 15

Mo: 17.30 – 19.30 Uhr  
Di + Fr: 10.00 – 12.00 Uhr  
Mi: 13.00 – 15.00 Uhr

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



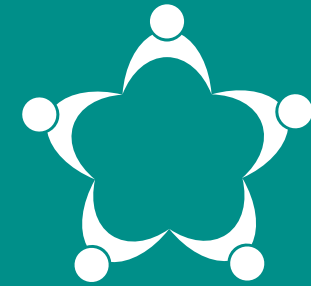
Zündfunke e.V. | Max-Brauer-Allee 134  
(Eingang Hospitalstraße) | 22765 Hamburg

Telefon: 040 - 890 1215  
Telefax: 040 - 890 4838  
E-Mail: [info@zuendfunke-hh.de](mailto:info@zuendfunke-hh.de)

[www.zuendfunke-hh.de](http://www.zuendfunke-hh.de)



Mit der S-Bahn S11/21/31 bis Holstenstraße, Buslinie 20/25 bis Max-Brauer-Allee Mitte oder mit der S-Bahn bis Bhf. Altona, von da mit der Buslinie 15/20/25 bis Gerichtstraße.



# Hilfe und Unterstützung für Frauen,

die als Mädchen  
sexuell missbraucht wurden.

[www.zuendfunke-hh.de](http://www.zuendfunke-hh.de)



„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 Beratung

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. 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 sie Unterstützung erfahren kann.

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



# Hilfe und Unterstützung für Frauen

## Längerfristige Begleitung

Im Unterschied zur Beratung ist die längerfristige Begleitung regelmäßig, intensiver und läuft über einen längeren Zeitraum. Bedingt durch die starke Nachfrage nach Unterstützung sowie begrenzte Kapazität stehen nur einige 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 sinnvoll.



## 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.

Wir vertreten die Gruppe als sinnvolle Ergänzung zu einer individuellen Aufarbeitung.

## Die Frauengruppe

- wird von zwei erfahrenen Mitarbeiterinnen geleitet
- ist auf 8 Teilnehmerinnen begrenzt
- umfasst 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.

