

Rauhreif e. V.
Hilfe bei sexualisierter Gewalt
Platenstraße 28 · 91522 Ansbach
Büro und Notruf 0981 98848
info@rauhreif-ansbach.de
www.rauhreif-ansbach.de

Gefördert durch:



IRIS

Selbsthilfegruppe

für Frauen, die von
sexuellem Missbrauch
betroffen sind oder waren



Hilfe bei
sexualisierter
Gewalt

Selbsthilfegruppe IRIS

Die Iris wird auch als Schwertlilie bezeichnet und steht für eine positive Nachricht. Gleichzeitig ist die Iris ein Symbol für Kreativität, Energie und Beständigkeit.

Unsere Gruppe bietet einen Ort des Kraftschöpfens, der gegenseitigen Annahme und Wertschätzung. Neben thematischen Einheiten stehen vor allem gemeinsame Gespräche und der Austausch im Mittelpunkt – eigene Kräfte und Fähigkeiten wiederentdecken und neue Ideen für das eigene Leben entwickeln. Außerdem bietet die Gruppe Wissen über Trauma und Trauma-Folgen an.

Angeleitet wird die Gruppe von zwei erfahrenen Fachkräften.



Holen Sie sich Hilfe!

Jeder Mensch hat ein Recht auf Hilfe. Sich Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke, denn es gehört Mut dazu, sich jemandem anzuvertrauen. Wir hören Ihnen zu, schenken Ihnen Glauben und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zum nächsten Schritt.

Notruf- und Beratungstelefon 0981 9 88 48

Sie erreichen uns am sicher Montag, Donnerstag und Freitag zwischen 9 und 11 Uhr und Dienstag zwischen 16 und 18 Uhr. Ansonsten sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter. Wir rufen Sie gerne zurück.

Ziele

- ▶ Vermittlung von Wissen
- ▶ Techniken zur Stresskontrolle
- ▶ Stärkung der Ressourcen
- ▶ Stabilisierung und Stärkung
- ▶ Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

- ▶ Frauen ab 18 Jahren, die von sexualisierter Gewalt in Kindheit, Jugend oder Erwachsenenalter betroffen sind

Ort und Zeit

- ▶ In den Räumen von Rauheif, Platenstraße 28 in Ansbach (über der Medicon-Apotheke)
- ▶ 8 Abende mit je 2 Stunden
- ▶ 14-tägig dienstags von 18.30 bis 20.30 Uhr
- ▶ regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert
- ▶ Anmeldung telefonisch oder per E-Mail erbeten

Leitung

- ▶ Christine Schwab, Diplom-Sozialpädagogin (FH) und systemische Familientherapeutin (DGSF)
- ▶ Daniela Rajewitz, Diplom-Sozialpädagogin (FH) und systemische Beraterin