

Mich über meine
Lebenssituation austauschen?

Mich mit anderen betroffenen
Frauen verbunden fühlen?

Über Lösungsmöglichkeiten
sprechen?

Mir etwas Gutes tun?

Interessiert?

Wir freuen uns auf Sie!



HilDa ist eine Fachberatungsstelle bei häuslicher und/ oder sexualisierter Gewalt für Frauen, Kinder und Jugendliche.

Wir bieten umfassende Unterstützung von der Krisenintervention bis hin zu längerfristiger Begleitung.

Wir unterstützen bei der Verarbeitung von Gewalterlebnissen.



**Max-Lehner-Straße 31, 2. Stock
85354 Freising**

**Telefon 08161—494740
E-Mail hilda@diakonie-freising.de
www.diakonie-freising.de**

Diakonie 
Freising

HilDa

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Erfahrungen von Gewalt in der Partnerschaft



**Die Gruppe als
Weg zur Heilung**

Selbsthilfegruppe für Frauen

Dieses Angebot ist für Frauen, die im geschützten und geborgenen Rahmen einer Gruppe Rückhalt und Kraft finden wollen, um die Folgen häuslicher Gewalt zu bewältigen.

Fokus der gemeinsamen Treffen ist die Gestaltung des eigenen Lebens mit neuer Kraft.

Wir betrachten jede Frau als Expert*in ihrer Situation. Sie hat im Laufe ihres Lebens vielfältige Strategien zur Bewältigung verschiedenster Probleme und Schwierigkeiten im Alltag entwickelt. Auf dieser Grundlage ist die Selbsthilfegruppe ein Ort des Austauschs und gegenseitiger Unterstützung.

Die inhaltlich-didaktische Gestaltung orientiert sich an den Interessen, Bedürfnissen, Erfahrungen und Deutungsmustern der Teilnehmer*innen.

An den ersten beiden Abenden werden die Themen gemeinsam mit einer Mitarbeiterin von HilDa erarbeitet. Nach den angeleiteten Abenden trifft sich die Gruppe eigenständig, wir bleiben im Hintergrund erreichbar. Die Gruppe ist von Beginn an geschlossen. Die Teilnehmerinnen entscheiden gemeinsam, wie lange sie sich treffen, ob und wann sie sich für weitere Frauen öffnen wollen.

Information zur Gruppe

- 4 bis 8 Teilnehmer*innen
- für Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind oder waren
- Zeit für Austausch und gegenseitige Unterstützung
- angeleiteter Gruppenbeginn
- weiterführende eigenständige Gruppentreffen



Termine: 5 x Donnerstag von 17 – 19 Uhr
1.7./ 8.7./ 15.7./ 22.7./ 29.7.2021

Ort: Fachberatungsstelle HilDa

Beitrag: kostenfrei



Anmeldung

Sie können sich telefonisch unter **08161/ 49 47 40** oder per E-Mail unter **hilda@diakonie-freising.de** anmelden.

Vor Beginn der Gruppe führen wir mit jeder Interessent*in ein Vorgespräch, um ihre aktuelle Situation kennen zu lernen und gemeinsam zu beraten, ob die Teilnahme an der Gruppe im Moment hilfreich sein könnte.

Es ist nicht Inhalt der Selbsthilfegruppe, die erlebte Gewalt in der Gruppe aufzuarbeiten! Dies kann bei Bedarf in der Einzelberatung Platz finden.

Sollten Sie weitere Fragen haben, rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns - wir freuen uns auf Sie!