



Was erwartet die Teilnehmer*innen?

Das Angebot des Projekts umfasst verschiedene Module, die individuell zusammengesetzt werden können:

I. Einzelgespräche

Einzelgespräche, die auf der Grundlage persönlicher Stärken die Folgen von Gewalt biographisch einordnen helfen mit Themen wie u. a.

- Wie wurde in meiner Familie mit dem Thema Gewalt umgegangen?
- Wie beeinflusst mich das heute?
- Wie kann ich ein gewaltfreies Leben führen?
- Wie kann ich gewaltbetroffenen Freund*innen oder Familienmitgliedern helfen und dabei meine eigenen Grenzen schützen?

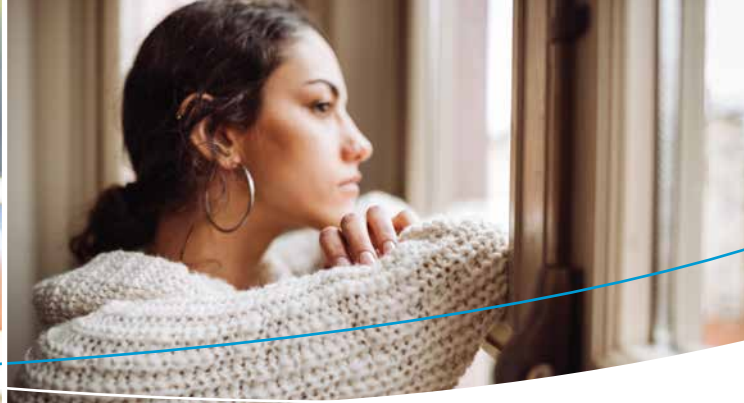
II. Bildungsangebote

Mehrere zweistündige Veranstaltungen (in Präsenz und digital), in denen der themenbezogene Austausch mit anderen Frauen im Vordergrund steht. **Inhalte können sein:**

- Welche Rechte habe ich, wenn ich von Gewalt betroffen bin?
- Wie kann ich gesunde Beziehungen führen?
- Wie kann ich selbstbestimmt meine Sexualität leben?
- Stress bewältigen – wie geht das im Alltag?

III. Neue Wege gehen

Erlebnisorientierte neue Erfahrungen machen, z.B. mit einem theaterpädagogischen Ansatz



Infos, Terminvereinbarung und Anmeldung zu Bildungsangeboten:

Telefonische Sprechzeit

Jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr

In einem persönlichen Gespräch wird mit der Projektmitarbeiter*in (Psycholog*in, Pädagog*in mit Zusatzausbildung) das weitere Vorgehen geklärt. Das Angebot ist kostenlos, auf Wunsch kann anonym beraten werden.

Online-Beratung

Per E-Mail oder Chat über folgenden Link:
<https://frauenberatung-bi.beranet.info>

Sie haben das Recht, ein gewaltfreies, unabhängiges und glückliches Leben zu führen. Wir unterstützen Sie dabei, Ihren Weg aus der Gewalt zu finden.

 Psychologische
Frauen

BERATUNG e.V.
Frauenberatungsstelle Bielefeld

Ernst-Rein-Straße 33 • 33613 Bielefeld

Fon: 0521 121597

Fax: 0521 1366766

E-Mail: info@frauenberatung-bielefeld.de

Internet: www.frauenberatung-bielefeld.de

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind absetzbar.
IBAN DE73 48050161 0062009519 • BIC SPBIDE33XXX
Sparkasse Bielefeld



Über Lebensspuren häuslicher Gewalt

Angebote für gewaltbetroffene Frauen/
LBTIQ+ und Unterstützer*innen

Unterstützung • Informationen • Bildungsangebote

 Psychologische
Frauen

BERATUNG e.V.
Frauenberatungsstelle Bielefeld



Was ist häusliche Gewalt?

Häusliche Gewalt bedeutet Gewalt durch vertraute Personen im Lebensumfeld. Sie kann jede Person treffen, in der Familie wie in der Partnerschaft. Häusliche Gewalt hat viele Formen, wie körperliche Gewalt, seelische Gewalt, sexualisierte Gewalt, soziale Gewalt, wirtschaftliche Gewalt, digitale Gewalt.

Gewalterfahrungen im Lebenslauf hinterlassen Spuren. Diese zeigen sich in gesundheitlichen Folgen, sozialen Kontakten, Konzentrationsbeeinträchtigungen beim Lernen bis hin zu wirtschaftlichen Nachteilen. Wenn die Spuren nicht gelesen und biographisch eingeordnet werden können, kann es sein, dass Gewalt und Folgen der Gewalt unbewusst auf die nächste(n) Generation(en) übertragen werden. Sie können dann auch neue, nicht gewaltförmige Freundschaften und Partnerschaften mit prägen.

Was will das Projekt?

Hier setzt das Projekt an: Ausgangspunkt sind die persönlichen Stärken der Teilnehmer*innen. Darauf aufbauend sollen sie im Projekt durch psychosoziale und rechtliche Informationen

- zum Gewaltschutz empower, für die Zusammenhänge von häuslicher Gewalt und ihren potenziellen Folgen sensibilisiert und informiert,
- auf ihrem Weg aus der Gewalt gestärkt werden.

Wer kann am Projekt teilnehmen?

Das Projekt richtet sich an Frauen/LBTIQ+, die

- selbst akut und/oder von häuslicher Gewalt in Familie oder Partnerschaft betroffen sind,
- bereits als Unterstützer*in aktiv sind oder es werden wollen,
- sich über Gewaltschutz informieren wollen und
- die Folgen von Gewalt erkennen und einordnen können wollen.

Frauen

Das Projekt ist generationenübergreifend und wendet sich an Frauen

- ab 18 Jahren
- jeder Lebensform
- mit und ohne kognitive/körperliche Einschränkungen

Unterstützer*innen

Das Projekt wendet sich an Unterstützer*innen aus dem sozialen Nahraum wie

- (Stief-) Schwestern
- (Pflege-) Töchter
- (Pflege-/Wahl-) Großmütter
- Freund*innen
- andere Unterstützer*innen

Warum ein generationenübergreifendes Projekt?

Die generationenübergreifende Weitergabe lässt sich mit dem Weitergeben eines Koffers voller Eigenschaften, Erfahrungen, Fähigkeiten, Erinnerungen und Gefühle vergleichen. Eine Generation gibt ihn als „Erbe“ an die nächste weiter. In diesem Koffer reisen auch zwischen den Generationen unbesprochene Themen und Verletzungen mit. Dazu zählen Erfahrungen häuslicher Gewalt und die Spuren, die sie hinterlassen haben und die unwissentlich mit weitergegeben werden.

Folgen generationenübergreifender Weitergabe von Gewalt können sein:

- Schwierigkeiten, gewaltförmige Beziehungen frühzeitig zu beenden
- erhöhte Wahrscheinlichkeit, erneut Gewalt zu erleben
- (unbewusstes) Wiederholen und/oder Wiedererleben gewaltförmiger Situationen
- chronische körperliche Erkrankungen
- emotionale Probleme wie z. B. erhöhte Anspannung, Angst- und Stresserleben
- psychische (Trauma-) Folgestörungen