

SEI ES DIR WERT

Du hast erlebt, was viele nicht verstehen können.

In dieser Gruppe darfst du dein Erlebtes teilen, in deinem Tempo, ohne Bewertung und ohne Druck. Es ist dein Raum, um Kraft zu tanken, Vertrauen zu stärken und kleine Schritte für dich selbst zu gehen.

Jede Teilnahme ist freiwillig, vertraulich und sicher – und ein Geschenk an dich selbst.

ECKDATEN

Ort: München

Teilnehmerzahl: max. 6–10 Frauen

Dauer: 90–120 Minuten

Frequenz: 14-täglich

Um die Sicherheit aller Teilnehmerinnen zu gewährleisten, wird die genaue Adresse nur nach Anmeldung mitgeteilt.

ANFRAGEN & WEITERE INFOS

Vertraulichkeit hat höchste Priorität.
Melde dich gerne unverbindlich unter

✉ info@vomschweigenzurstimme.de



www.vomschweigenzurstimme.de

VOM SCHWEIGEN ZUR STIMME

Austauschgruppe für Frauen mit
Missbrauchserfahrungen



WORUM GEHT ES?

„Vom Schweigen zur Stimme“ ist eine geschützte Austauschgruppe für Frauen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben.

Hier findest du Raum für dich, deine Gefühle und Gedanken. Du bist nicht verpflichtet, deine Geschichte zu teilen – du darfst auch “einfach” zuhören. Du darfst dich sicher fühlen und dich in deinem Tempo einbringen. Gegenseitiges Verständnis und Vertrauen bildet die Grundlage unserer Gruppe.

Jede Frau ist willkommen, unabhängig davon, in welchem Alter sie den Missbrauch erlebt hat. Es gibt keine Bewertung, kein richtig oder falsch – nur Raum für deine persönliche Erfahrung.

Hinweis zum Schutz der Teilnehmerinnen:

Um die Gruppe sicher und stabil zu halten, können Frauen, die sich aktuell in einer akuten Krise ihrer Aufarbeitung befinden, leider nicht teilnehmen. Wenn du dich hier wiedererkennst, bist du nicht allein. Bitte wende dich in diesem Fall an professionelle Anlaufstellen wie den Frauennotruf München, an eine Ärztin oder andere Beratungsstellen.

Gerne unterstütze ich dich dabei, passende Kontakte zu finden. Melde dich dafür einfach direkt bei mir.

DU BIST ES WERT,
GESEHEN & GEHÖRT
ZU WERDEN

Ich möchte,
dass wir Frauen verstehen,
wie wichtig es ist, uns
nach solchen Erfahrungen
unsere Stimme
zurückzuholen.
Das ist ein entscheidender
Schritt im eigenen
Heilungsprozess.

WER LEITET DIE GRUPPE?

Hey, mein Name ist Lisa.
Ich war selbst Betroffene – deshalb war es mir ein Herzensprojekt, diese Austauschgruppe zu gründen.

In München gibt es viele gute Unterstützungsangebote für Betroffene. Je mehr ich mich damit beschäftigt habe, desto deutlicher wurde für mich die Dringlichkeit, einen geschützten Raum für Frauen zu schaffen: einen Ort, an dem du dich verstanden und akzeptiert fühlst – ohne bewertet zu werden.

Ich sehe mich dabei nicht als Leitung der Gruppe. Wir gestalten die Inhalte gemeinsam – jede bringt das ein, was für sie passt. So entsteht ein Raum auf Augenhöhe, getragen von gegenseitigem Respekt und Vertrauen.