



Leben mit dem Kindheitstrauma Missbrauch

Selbsthilfegruppen für
Betroffene und Angehörige



Hilfe zur
Selbsthilfe

Tour41 e.V.

Weil wir so viele sind

Es gibt viele wie uns: Betroffene von sexualisierter Gewalt in der Kindheit und ratsuchende Angehörige. In der Regel sprechen wir nicht darüber. Zu groß ist die Angst vor den Reaktionen des Umfeldes. Was werden die anderen denken? Wer wird uns glauben? Wer wird uns verstehen?

Leider ist sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche immer noch ein Tabu-Thema, obwohl es seit jeher und fortwährend gesellschaftliche Realität ist. Jede*r kennt Betroffene im persönlichen Umfeld; statistisch gesehen ist das jede*r Siebte! Meist bleiben sie jedoch für ihre Umgebung unsichtbar.

Wer wir sind

Tour41 e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich auf verschiedenen Ebenen gegen sexualisierte Gewalt einsetzt. Die Zahl 41 steht für täglich 41 angezeigte Fälle von Kindesmissbrauch in Deutschland. Die Dunkelziffer wird rund 20 Mal höher geschätzt!

Das Angebot der Hilfe zur Selbsthilfe für betroffene Erwachsene und ratsuchende Angehörige ist eines unserer drei Handlungsfelder. Mit den Säulen Prävention und Aktionsbündnis bildet dieser Bereich einen ganzheitlichen Ansatz.

Ganzheitlicher Ansatz mit drei Säulen

AKTIONSBÜNDNIS

„Seelen kann man nicht kleben“

#OB8

PRÄVENTION

„Wissen hilft schützen“

#WissenSchützt

HILFE ZUR SELBSTHILFE

„Leben mit dem Kindheitstrauma Missbrauch“

#JaIchBin

Stark für Kinder und Betroffene: die drei Handlungsfelder des Tour41 e.V.

Du bist nicht allein

Manchmal ist es schwer, Worte zu finden. Für das was passiert ist. Für das was man fühlt. Für die Gedanken und Gefühle von denen man so schwer loskommt. Wir verstehen das. Mit uns kann man reden – wir hören zu. Jeder*r bestimmt selbst, was sie oder er sagen möchte und was nicht. Bei uns kann man schlechte Gedanken und Gefühle loswerden, neue Wege der Bewältigung finden und Stärkung erfahren.

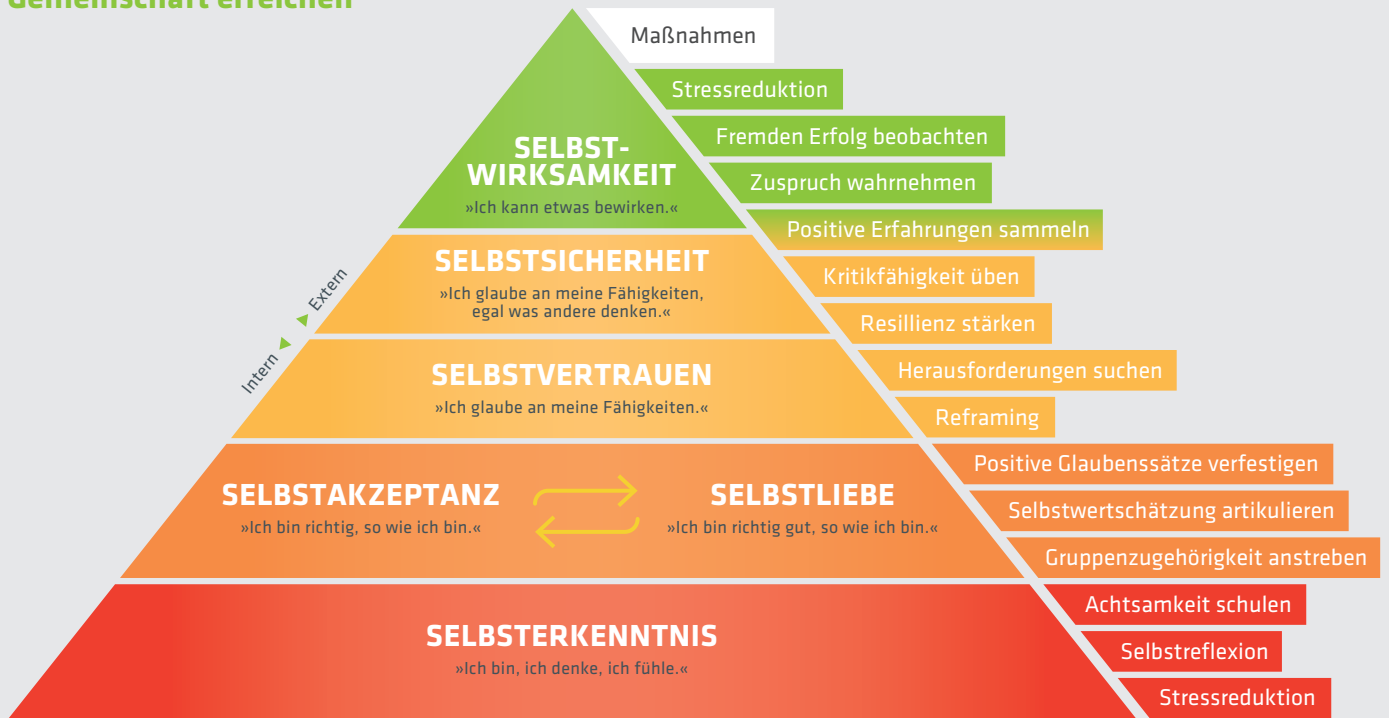
Bei uns findest Du einen geschützten Ort, wo Du darüber sprechen kannst. Du kannst sagen, was Dich belastet und beschäftigt. Wir unterstützen Dich dabei, dass der Alltag leichter wird.

Egal an welchem Punkt der Verarbeitung Du stehst, es darf erzählt, geweint und selbstverständlich auch gelacht werden. Dabei sind wir immer angehalten, unsere Grenzen wahrzunehmen, zu achten und auch aktiv zu setzen. Ein hilfreiches Übungsfeld für den Alltag.

Unsere vier grundlegenden
Botschaften an Dich:

1. Du bist nicht schuld!
2. Du bist nicht allein!
3. Wir glauben Dir!
4. Es gibt Hilfe!

Das kannst Du in der Gemeinschaft erreichen



Erweiterte Selbstwirksamkeitspyramide nach Lenarz, © Ein guter Verlag, 4.0 International Lizenz

Vom Funktionieren Müssen zum selbstbestimmten Leben

In der Gemeinschaft gelingt es uns mitzufühlen, mitzudenken, für andere lösungsorientierte Ansätze zu finden und auf wunderbare Weise zu unterstützen. Oft fällt es uns aber schwer, die gleiche Art von Verständnis und Wertschätzung für uns selbst zu empfinden.

Wenn wir nicht leisten, was die Gesellschaft, unser Umfeld oder wir selbst von uns erwarten, dann können wir schnell in eine Abwärtsspirale aus Selbstvorwürfen und Selbstzweifeln geraten. Dabei ist es zunächst das

Mitgefühl mit uns selbst, das uns befähigen kann, Schuld und Scham loszulassen und neue Perspektiven einzunehmen.

Empathie für die eigene Person zu entwickeln und aus gelernten Mustern auszubrechen ist nicht leicht, wenn man in Kindheit und Jugend auf traumatische Art und Weise verletzt und von verantwortlichen Erwachsenen nicht geschützt wurde. Die Vergangenheit können wir nicht mehr ändern. Aber wir können versuchen, neue Muster zu lernen und eigene negative Erfahrungen mit positiven zu „überschreiben“.

Was Dich erwartet

Frauen und Männer, die mit dem Kindheitstrauma Missbrauch leben und überleben sowie Angehörige haben die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen. Dafür stehen verschiedene Gruppenangebote zur Verfügung. Jede*r Teilnehmer*in ist Experte*in in eigener Sache und bringt wertvolles Erfahrungswissen mit.



Dynamiken verstehen und aufarbeiten

Trau Dich

Nimm gerne Kontakt zu uns auf und vereinbare einen Termin für ein erstes Treffen. In einem persönlichen Erstgespräch (Einzelberatung) lernen wir uns kennen und stellen den Verein und die Gruppenangebote vor. Danach kannst Du entscheiden, ob Du an den Gruppentreffen teilnehmen möchtest. Sowohl das Erstgespräch als auch die Teilnahme an den Gruppentreffen ist absolut vertraulich, unverbindlich und kostenfrei. Bei Bedarf können Fahrtkosten erstattet werden. Eine Mitgliedschaft im Verein o. ä. ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Dich!

Steffi Lachmann & das Tour41-Team

Die Bedeutung der Grünen Schleife

Jeder, der die Grüne Schleife trägt, zeigt: Ich bin aktiv! Ich schaue nicht weg!

Sie ist unser Symbol der Solidarität mit Betroffenen von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend.



#GrüneSchleife

Wo finde ich ferner Hilfe?

Das „Hilfetelefon Sexueller Missbrauch“ ist die bundesweite, kostenfreie und anonyme Anlaufstelle für Betroffene von sexualisierter Gewalt, für Angehörige sowie Personen aus dem sozialen Umfeld von Kindern, für Fachkräfte und für alle Interessierten. Es ist eine Anlaufstelle für Menschen, die Entlastung, Beratung und Unterstützung suchen, die sich um ein Kind sorgen, die einen Verdacht oder ein „komisches Gefühl“ haben, die unsicher sind und Fragen zum Thema stellen möchten.

Die Frauen und Männer am Hilfetelefon sind psychologisch und pädagogisch ausgebildet und haben langjährige berufliche Erfahrung im Umgang mit sexualisierter Gewalt an Mädchen und Jungen. Sie hören zu, beraten, geben Informationen und zeigen – wenn gewünscht – Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung vor Ort auf.

Jedes Gespräch bleibt vertraulich. Der Schutz der persönlichen Daten ist zu jedem Zeitpunkt garantiert.

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

0800 22 55 530

Bundesweit, kostenfrei, anonym,
www.hilfeportal-missbrauch.de





Team des Tour41 e.V. v. l. n. r.: Rebecca Lachmann, Markus Diegmann, Stefanie Lachmann, Michaela Goldau, Elisabeth Kammann

**Wir schützen Kinder vor sexualisierter Gewalt
und geben Betroffenen eine Stimme.**

Mitarbeit im interdisziplinären
Arbeitskreis gegen sexualisierte
Gewalt an Kindern und Jugendlichen
im RBK

Wir sind Mitglied
www.dgfpi.de



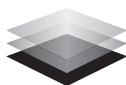
Tour41 e.V.
Postfach 10 12 08
51505 Kürten

Telefon 02268. 90 83 925
selbsthilfe@tour41.net
www.tour41.net

Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE11 370 205 00000 41 0 41 01
Ihre Ansprechpartnerin finden
Sie unter tour41.net/spenden



Spenden an uns sind steuerlich
absetzbar! Wir verpflichten uns
zu Transparenz!



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft



**Hilfe zur
Selbsthilfe**

Tour41 e.V.