

**Es gibt einen Weg, Schwierigkeiten zu meistern.
Wir wollen ihn gemeinsam gehen.**

Fragen/Interesse?

Kontakt über die AKIS im HSK

☎ 02932 201-2270

📧 selbsthilfe@arnsberg.de

🌐 www.arnsberg.de/selbsthilfe



Bei Betroffenen bewirkt dies immer ein massives Erleben von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein. Die meisten Menschen entwickeln als Gegenstrategie ein überdurchschnittliches Bedürfnis nach Kontrolle und Selbstbestimmung.

Es kann aber auch zu Panikreaktionen mit körperlichen Auswirkungen kommen. Diese machen sich z.B. bemerkbar durch Herzrasen, Atemnot oder Schwindel.

In Arnsberg ist ein Gesprächskreis für Männer und Frauen geplant, um sich gegenseitig zu unterstützen, mit den Erfahrungen von Gewalt und Missbrauch zu leben und – **nach einer Therapie** – den Alltag besser zu bewältigen.

Wie kann das gehen?

- Austausch in einer Gruppe
- Verständnis und Unterstützung: Miteinander reden und zuhören
- Voneinander lernen
- Vorträge – Informationen über Beratungsangebote und Therapiemöglichkeiten
- Entspannungsübungen

**Es gibt einen Weg, Schwierigkeiten zu meistern.
Wir wollen ihn gemeinsam gehen.**

Fragen/Interesse?

Kontakt über die AKIS im HSK

☎ 02932 201-2270

📧 selbsthilfe@arnsberg.de

🌐 www.arnsberg.de/selbsthilfe



Bei Betroffenen bewirkt dies immer ein massives Erleben von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein. Die meisten Menschen entwickeln als Gegenstrategie ein überdurchschnittliches Bedürfnis nach Kontrolle und Selbstbestimmung.

Es kann aber auch zu Panikreaktionen mit körperlichen Auswirkungen kommen. Diese machen sich z.B. bemerkbar durch Herzrasen, Atemnot oder Schwindel.

In Arnsberg ist ein Gesprächskreis für Männer und Frauen geplant, um sich gegenseitig zu unterstützen, mit den Erfahrungen von Gewalt und Missbrauch zu leben und – **nach einer Therapie** – den Alltag besser zu bewältigen.

Wie kann das gehen?

- Austausch in einer Gruppe
- Verständnis und Unterstützung: Miteinander reden und zuhören
- Voneinander lernen
- Vorträge - Informationen über Beratungsangebote und Therapiemöglichkeiten
- Entspannungsübungen

**Du wirst Opfer von Gewalt –
und plötzlich ist alles ganz anders**

EINLADUNG

zur Informationsveranstaltung mit einem Vortrag
von Dr. Holzbach vom Klinikum Hochsauerland
am 17. August 2021 um 17:30 Uhr
im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg,
Clemens-August-Straße 116, 59821 Arnsberg.

Bitte melden Sie sich an zu der Veranstaltung bei der AKIS im HSK
(Kontaktdaten siehe Rückseite).



**ABER –
KOPF IN DEN SAND WAR GESTERN!**



**Du wirst Opfer von Gewalt –
und plötzlich ist alles ganz anders**



**ABER –
KOPF IN DEN SAND WAR GESTERN!**

EINLADUNG

zur Informationsveranstaltung mit einem Vortrag
von Dr. Holzbach vom Klinikum Hochsauerland
am 17. August 2021 um 17:30 Uhr
im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg,
Clemens-August-Straße 116, 59821 Arnsberg.

Bitte melden Sie sich an zu der Veranstaltung bei der AKIS im HSK
(Kontaktdaten siehe Rückseite).

