

„Männer kennen keinen Schmerz!“

„Männer weinen nicht!“

„Männer müssen stark sein!“

Welcher Mann kennt diese Sätze nicht? Männer, die Gewalt ausgesetzt waren, haben diese und andere Sätze verinnerlicht. Die Sätze werden durch tradierte Vorstellungen über Stärke und Unverletzbarkeit eines Mannes verstärkt, führen ihn jedoch in Selbstzweifel und Einsamkeit.

Für Männer, die in ihrem Leben Gewalt erlebt haben, ganz egal, ob es körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt war, ist es schwer, mit der Ohnmacht und Hilflosigkeit, mit den Verletzungen und Gefühlen dieser Erlebnisse umzugehen.

Aus Angst nicht den Erwartungen und Anforderungen der Gesellschaft zu entsprechen,

aus Angst nicht dazuzugehören, verschließen Männer, die Gewalt erlebt haben, diese Erlebnisse tief in sich und sprechen nicht darüber.

Da dieser Zustand langfristig psychische und körperliche Auswirkungen hat, ist es notwendig, dass von Gewalt betroffene Männer einen Weg finden, über ihre Erfahrungen zu reden und ihren Empfindungen und Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Die therapeutisch angeleitete Selbsterfahrungsgruppe für Männer bietet hierfür einen geschützten Rahmen mit verbindlichen Regeln zum achtsamen Umgang miteinander. Jeder Teilnehmer erhält den Raum und die Zeit, über seine Erlebnisse und Empfindungen zu sprechen. Darüber hinaus werden durch die therapeutische Leitung grundlegende Mechanismen zu Auswirkungen von Gewalterfahrungen vermittelt.

Ablauf der Gruppe:

- Ein Kennenlerntermin dient der Vorstellung der therapeutischen Leitung, der potentiellen Teilnehmer und des organisatorischen Ablaufs.
- Die Gruppe ist geschlossen, d.h. es ist eine verbindliche Zusage für zunächst 6 Termine erforderlich, auf Wunsch kann eine bestehende Gruppe verlängern.
- Die Gruppengröße beträgt 4-8 Teilnehmer.
- Die Termine finden aller 3-4 Wochen dienstags von 18-20 Uhr statt.
- Der Kennenlerntermin findet auf Spendenbasis statt, jeder weitere Termin kostet 15 € pro Teilnehmer.

Leitung der Gruppe:

Dr. Georg Merker
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Mitglied von Adelante

Ort der Treffen:

Beratungsstelle
Adelante – Verein zur Unterstützung von Menschen
mit traumatischen Erfahrungen e.V.
Rochusstr. 110
53123 Bonn
Tel.: 0228 - 909 76 855
www.adelante-beratungsstelle.de

Falls Sie weitere Auskünfte benötigen, wenden Sie sich während der offenen Beratungszeiten an uns:

Montag 19 – 21 Uhr
Mittwoch 09 – 11 Uhr
Freitag 15 – 17 Uhr



Verein zur Unterstützung von
Menschen mit traumatischen
Erfahrungen e.V.

Angeleitete Selbsterfahrungsgruppe

für Männer
die Gewalt erlebt haben