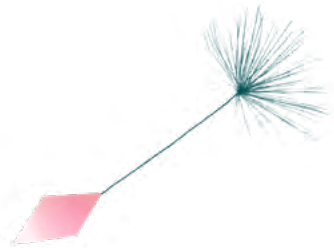




»Langer Atem«

Einblick in den regionalen Arbeitskreis gegen
häusliche Gewalt, sexualisierte Gewalt und Stalking



Vorpommern-Greifswald
Regionaler Arbeitskreis
gegen häusliche und sexualisierte Gewalt

Vorwort

In dieser Broschüre stellt sich der Regionale Arbeitskreis gegen häusliche Gewalt, sexualisierte Gewalt und Stalking in Vorpommern-Greifswald vor.

Häusliche Gewalt hat viele Gesichter: körperliche, psychische oder sexualisierte Gewalt. Sie hinterlässt Spuren – sichtbar und unsichtbar. Doch niemand muss damit allein bleiben. Es gibt Wege aus der Gewalt, und es gibt Menschen, die zuhören, unterstützen und begleiten.

Diese Broschüre bietet einen Überblick über Anlaufstellen, die Betroffenen von Gewalt – unabhängig von Geschlecht, Alter oder Herkunft – vertraulich und kostenlos Hilfe anbieten.

Hier finden Sie Adressen, Telefonnummern und E-Mail-Kontakte, an die Sie sich wenden können, wenn Sie selbst betroffen sind oder jemandem helfen möchten.

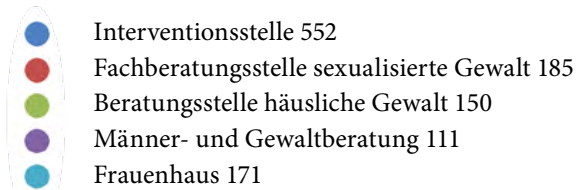
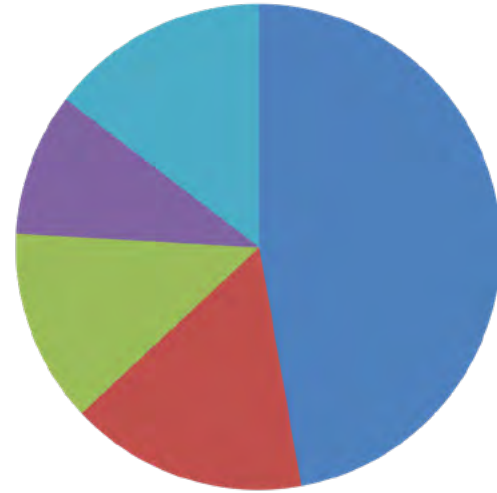
Jeder Schritt in Richtung Hilfe ist ein Schritt in Richtung Sicherheit und Selbstbestimmung. Wir setzen uns dafür ein, dass alle betroffenen Menschen in einem sicheren und gewaltfreien Umfeld leben können. Unterstützt werden wir dabei von den Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Vorpommern-Greifswald.

Lassen Sie uns dieses Ziel gemeinsam erreichen.



Fallzahlen 2024:

(LK Vorpommern-Greifswald)



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Fallzahlen	2
Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking Anklam/Wolgast	4
Frauenhaus Greifswald	5
Beratungsstelle für Betroffene von häuslicher Gewalt Wolgast/Greifswald	6
Beratungsstelle für Betroffene von häuslicher Gewalt Pasewalk	7
Fachberatungsstellen für Betroffene von sexualisierter Gewalt Anklam/Greifswald	8
Gewaltberatung, Tätertherapie, Männerberatung Greifswald	9
Stalkingtagebuch (Vorlage)	10
Inhaltshinweis/Triggerwarnung	11
Erfahrungsberichte, Gedichte, Bilder von Betroffenen	12 – 25
Übungen zur Re-Orientierung	26
Impressum	28

Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking Anklam/Wolgast

Träger: SHIA e.V. Wolgast

Adresse: Mühlenstr. 4, 17438 Wolgast

Telefon: Erwachsenenberatung: 03836 23727-00
Kinder- und Jugendberatung: 03836 23727-01

E-Mail: interventionsstelle-vg@t-online.de
ist.anklam@freenet.de

Internet: www.ist-anklam.de

Beratung und Begleitung sind niedrigschwellig, kostenfrei und vertraulich.
Auf Wunsch arbeiten wir anonym.
Eine Terminvereinbarung ist erforderlich.



Frauenhaus

Greifswald

Träger: Frauen helfen Frauen e.V.

Kontakt: Postfach 3309, 17463 Greifswald

Telefon: 03834 500656

E-Mail: kontakt@frauenhaus-greifswald.de

Internet: www.frauenhaus-greifswald.de

Instagram: [frauenhausgreifswald](https://www.instagram.com/frauenhausgreifswald)

Das Frauenhaus Greifswald ist eine sichere Anlaufstelle für Frauen, die von häuslicher Gewalt, Bedrohung oder Misshandlung betroffen sind. Gemeinsam mit ihren Kindern finden sie hier Schutz, eine vorübergehende Unterkunft und Unterstützung auf dem Weg in ein selbstbestimmtes und gewaltfreies Leben. Desweiteren bieten wir ambulante Beratungen für Frauen an, die Rat, Begleitung oder Unterstützung suchen.



Beratungsstelle für Betroffene von häuslicher Gewalt Wolgast/Greifswald



Träger: Kreisdiakonisches Werk Greifswald e.V.

Adressen: Pestalozzistr. 45, 17438 Wolgast

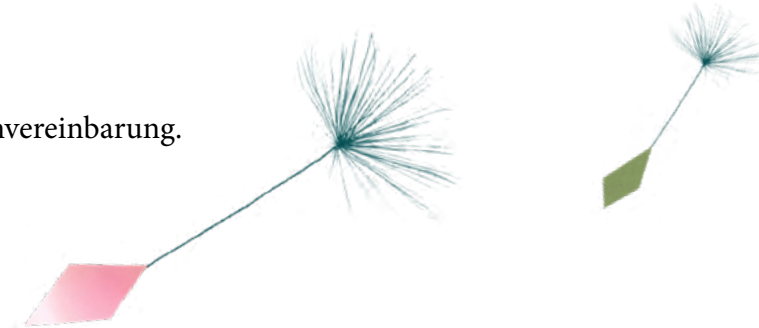
Bughnagenstr. 1-3, 17489 Greifswald

Telefon: 0175 72167215

E-Mail: bhg@kdw-greifswald.de

Internet: <https://kdw-greifswald.de>

Termine erfolgen nach vorheriger Terminvereinbarung.



Beratungsstelle für Betroffene von häuslicher Gewalt Pasewalk



Träger: Deutsches Rotes Kreuz (Kreisverband Uecker-Randow e.V.)

Adresse: Oskar-Picht-Str. 61, 17309 Pasewalk

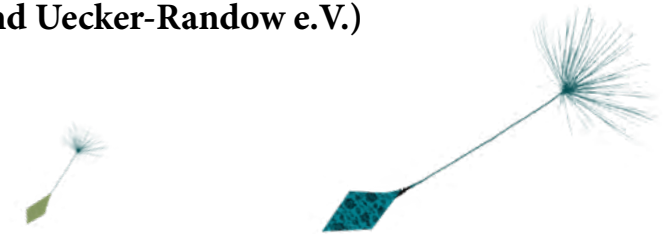
Telefon: 03973 2049975 oder 0170 8786848

E-Mail: kbst@drk-uer.de

Die Beratungsstelle unterstützt erwachsene Betroffene von häuslicher Gewalt sowie Mitarbeitende aus helfenden Institutionen sensibel und auf Wunsch anonym in Krisensituationen und auf dem Weg in ein gewaltfreies Leben.

Wir begleiten zu Ämtern, Polizei oder anderen Einrichtungen und helfen bei der Suche nach Schutzunterkünften, etwa einem Platz im Frauenhaus.

Zudem beraten wir zu Themen wie Nachtrennungsgewalt und unterstützen auf der Suche nach neuem Wohnraum.



Fachberatungsstellen für Betroffene von sexualisierter Gewalt

Anklam/Greifswald



Träger: Caritas

Adressen: Friedländer Straße 43, 17389 Anklam

Bahnhofstr. 16, 17489 Greifswald

Telefon: 03971 20350

03834 7983199

E-Mail: anonym.anklam@caritas-vorpommern.de

anonym.greifswald@caritas-vorpommern.de

Online-Beratung: <https://beratung.caritas.de>

Beratung anonym, kostenfrei via Telefon, online und persönlich.



Gewaltberatung, Tätertherapie, Männerberatung

Greifswald



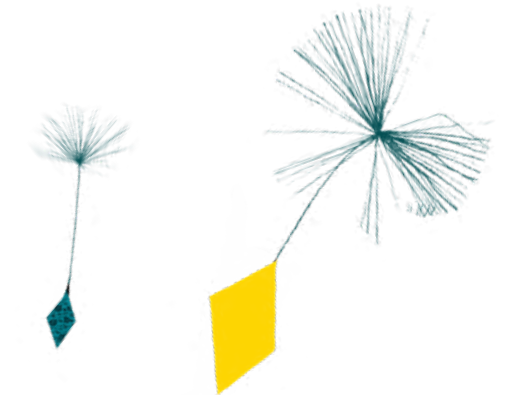
Träger: Kreisdiakonisches Werk Greifswald e.V.

Adresse: Bugenhagenstr. 1-3, 17489 Greifswald

Telefon: 0162 2512751

E-Mail: gewaltberatung@kdw-greifswald.de

Termine erfolgen nach telefonischer Vereinbarung.
Das Beratungsangebot ist kostenfrei und vertraulich.



Stalkingtagebuch

(Vorlage)

Name/Vorname:

Adresse:

Datum/ Uhrzeit	Was ist geschehen?	Wer?	Zeugen/ Zeuginnen	meine Reaktionen (körperl./psych.)	Beweis- material

Es ist hilfreich, möglichst früh genau zu dokumentieren, was und wie etwas passiert ist.

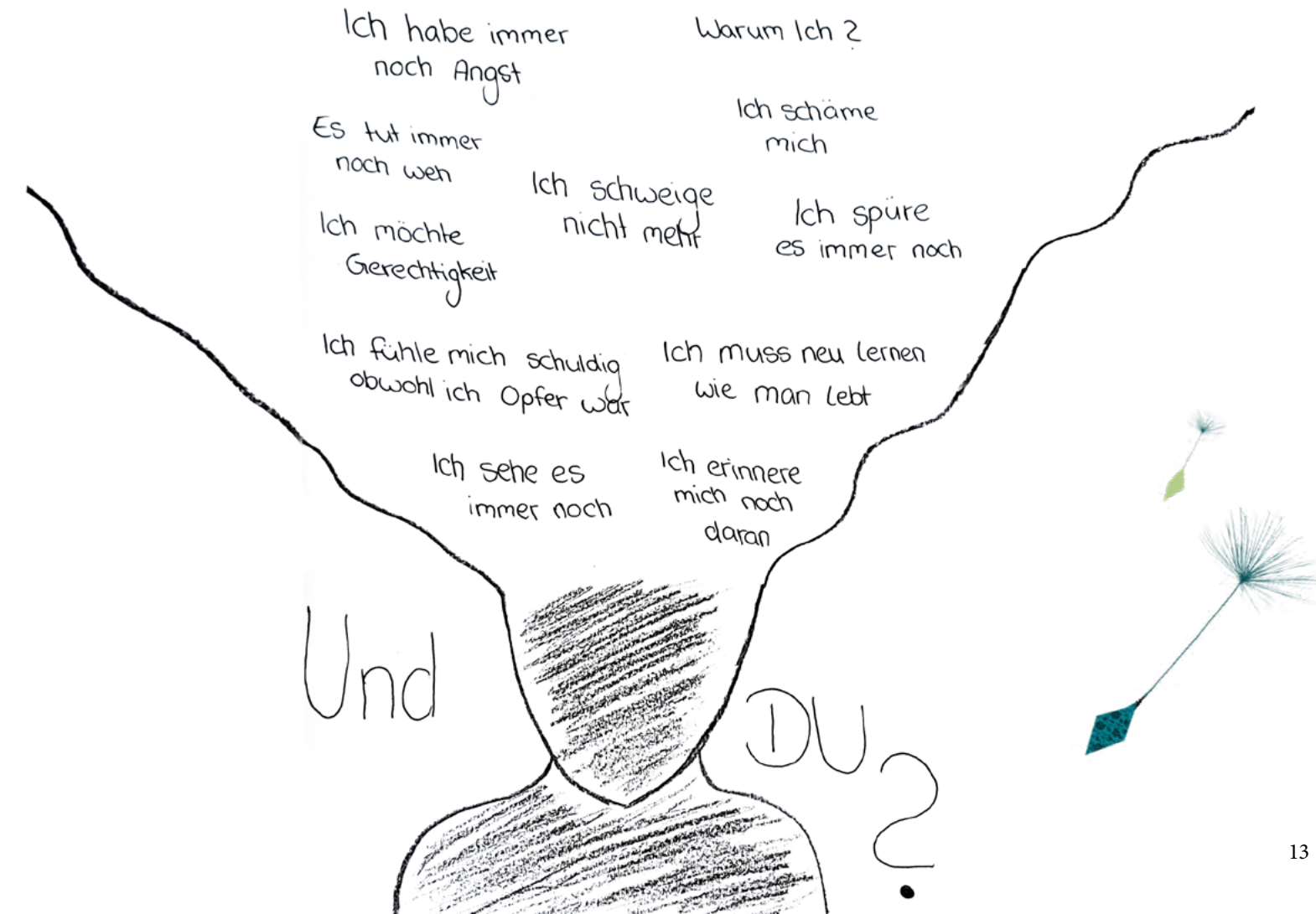
Inhaltshinweis:

Die folgenden Beiträge thematisieren teilweise Erfahrungen mit sexualisierter und körperlicher Gewalt.

Wenn dich solche Themen belasten, lies bitte nur, wenn du dich sicher fühlst und nimm dir Pausen, wenn du sie brauchst.

»Langer Atem«

- bis ich verstanden wurde.
 - bis andere mich verstanden haben.
 - bis ich wieder Ich war.
 - bis ich Gehör fand.
 - bis ich Erkenntnis bekam.
 - bis zur Erkenntnis gelangte.
 - bis meine Rechte respektiert wurden.
 - außer purer Angst, noch mehr fühlte.
 - aus Ohnmacht, wieder eigene Schritte wurden.
 - Hilfe zuließ.
 - Hilfe bekam.
 - bis ich mein Recht auf Selbstbestimmung forderte.
 - er/sie mich in Ruhe ließ.
 - erkannte, dass es keine Liebe war.
 - mich wieder (ent)/ (ver) lieben konnte.
 - anzeigen wollte.
 - Trennung und Umgang geregelt waren.
 - erzählte, was zu Hause los war.
- Mut hatte, NEIN zu sagen und Grenzen zu setzen.
 - dann nicht mehr die Kraft hatte zu gehen.
 - ihm am Ende doch glaubte, er hätte sich geändert.
 - erkannte, ich kann alleine zu Recht kommen.
 - merkte, ich wurde digital überwacht.
 - ich mich trotz Einstellung des Verfahrens gewehrt habe.
 - flüchten musste.
 - merkte, er findet mich immer wieder.
- Sicher ist sicher! Ist sicher, sicher?
- Freu' Dich nicht zu früh!
- Die Angst, wieder alles zu verlieren.
- Verkriech Dich (nicht)!



Ich habe die Begleitung durch die Beraterin der Beratungsstelle für Betroffene von häuslicher Gewalt als sehr hilfreich empfunden. Mir wurde in der Erstberatung keinerlei Handlungsdruck gemacht. Das tat richtig gut!

Auch dass ich geweint habe und mir selbst eine große Mitschuld an der Gewalt gab, durfte Raum bekommen. Hier konnte ich mein Anliegen vorbringen. Meine Sorgen und Probleme, alles, was irgendwie für mich wichtig war.

Was ich wollte und was nicht? Plötzlich konnte ich wieder entscheiden. Das war ein Prozess.

Durch Fragen zu meiner Situation konnte ich mit der Unterstützung der Beraterin meine aktuelle Lebenssituation offen ansprechen. Mir wurde Wertschätzung entgegengebracht und ich konnte auch ein wenig stolz sein. Ich scheine es ganz gut gemacht zu haben, denn es geht mir insgesamt besser.

Das verdanke ich mir selbst und der wertvollen Beratung.

Durch das Erkennen von Täterstrategien gelingt es mir mehr und mehr, eigene Handlungssicherheit zurückzugewinnen. Ich bekam zudem auch Hinweise für mögliche Unterstützungs- und Hilfsangebote, die ich in Anspruch nehmen konnte. Hier begleitete mich die Beraterin manchmal.

Ich kann mich aus dem Gewaltkreislauf lösen! Das braucht Zeit, Kraft und Mut. Aber ich bin nicht allein!

Zwischendurch gibt es auch manchmal Schwierigkeiten und Rückschritte.

Dann ist die Beraterin für mich erreichbar. Sie kennt meine Situation und begleitet mich solange, wie ich es selbst für nötig halte.

Mit kleinen Übungen, die Sie mir gelegentlich auf das Handy schickt, bringt Sie mich zum Lachen und ich probiere diese „Ich schaff das“ Methoden gerne aus.

Danke, dass es dieses Angebot gibt!

D.

Beratungsstelle für Betroffene von häuslicher Gewalt



Die Beratung und die Begleitung in der Interventionsstelle haben mich sehr in meinem eigenen inneren Prozess voran gebracht. Ich bin so froh, über das Jugendamt den Kontakt zur Beratungsstelle erhalten zu haben, denn oftmals unterschätzte ich den Eindruck "ich sei schon stark genug", um mich mit der Situation im "Stillen" auseinander zu setzen.

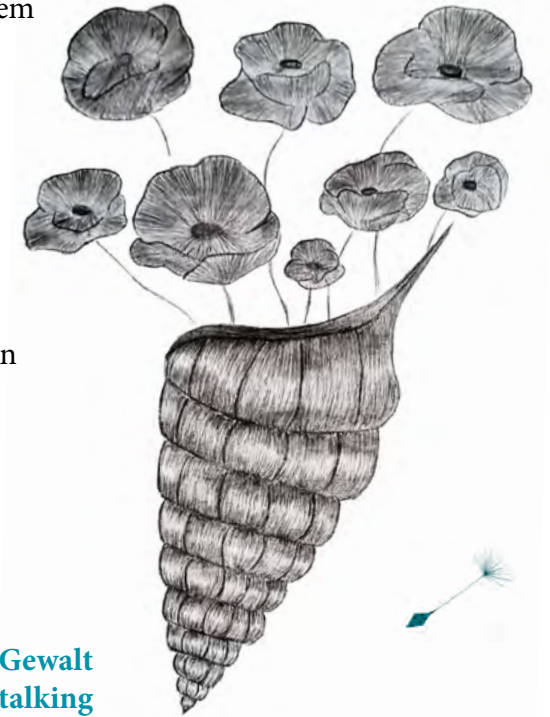
In emotional belastenden Momenten oder auch zu hilfesuchendem Rat, konnte ich jederzeit in der Sprechstunde anrufen oder eine Nachricht hinterlassen - mir wurde immer dazu geholfen und zeitnah geantwortet.

Die Interventionsstelle in Wolgast ist für mich ein wichtiger Partner an meiner Seite. Ohne diese Unterstützung wäre ich oftmals in konfrontierenden Situationen zu den Übergriffen meines Ex-Partners einfach total ratlos und total emotional überlastet gewesen.

Für mich ist diese Beratungsstelle in meiner schwierigen Situation von Stalking und psychischer Gewalt ein sicherer Ort, wichtiger Ansprechpartner - und ein sehr guter Wegweiser für meine weiterführenden Schritte auf meinem Weg in den Neustart - für mich und für meine kleine Tochter.



**Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt
und Stalking**





Mein Name ist M. und ich lebte gemeinsam mit meinen vier Kindern von Oktober 2023 bis Februar 2025 im Frauenhaus Greifswald. Nach einer langen Zeit der psychischen Gewalt durch meinen Ehemann fand ich dort Schutz, Verständnis und tatkräftige Unterstützung.

Das Team des Frauenhauses war von Anfang an sehr hilfsbereit, einfühlsam und professionell. Sie haben mich Schritt für Schritt durch meine vielen Herausforderungen begleitet und stets versucht, gemeinsam mit mir Lösungen zu finden. Diese Unterstützung hat mir sehr geholfen, wieder Halt und Zuversicht zu gewinnen.

Besonders dankbar bin ich auch dafür, dass sich das Team nicht nur um mich, sondern auch um meine Kinder gekümmert hat. Sie halfen dabei, Schulplätze und Sportvereine zu finden, damit meine Kinder trotz allem wieder ein Stück Normalität erleben konnten und sorgten dafür, dass sie sich in der neuen Umgebung einleben konnten.

Nach langer Suche habe ich schließlich eine eigene Wohnung für mich und meine Kinder gefunden. Auch bei der Antragstellung und Organisation war das Frauenhaus eine große Hilfe. Nach unserem Auszug steht mir das Frauenhaus weiterhin zur Seite. Wenn ich Fragen habe oder erneut Hilfe benötige, kann ich mich jederzeit melden.

Ich bin dem gesamten Team von Herzen sehr, sehr dankbar und unendlich froh, dass es Frauenhäuser gibt. In meiner Situation hätte ich sonst nicht gewusst, wie es weitergehen soll. Das Frauenhaus war für mich und meine Kinder ein sicherer Ort und ein Wendepunkt in unserem Leben.

M.

Frauenhaus Greifswald

Verzweifelte Angst (Susanna Schötschel)

Wieder blicke ich auf offene Wunden und Male der heutigen Zeit.
Ein sicheres Leben mit Dir scheint unerreichbar weit.
Ich spüre mein Blut, wie es über meine Wunden gleitet.
Meine Angst allgegenwärtig sich in die Tiefen meiner Seele ausbreitet.
Jeder neue Tag nicht aus Hoffnung besteht,
eher wohl die Aussicht, dass er so schnell wie möglich vergeht.
In meinem Spiegelbild erkenne ich mich kaum noch wieder.
Denn es schreibt seine Zeichen einer maßlos, ausgesetzten Brutalität hier nieder.
Jeden beginnenden Morgen zu überstehen, gräbt mir tiefe Furchen in mein Herz.
Die immer wiederkehrende Angst lässt sich nicht ertragen, durch den unerträglichen Schmerz.
Ich öffne meine Augen, höre zugleich die drohenden Worte, Stille, versuche mich dem zu entziehen.
Doch wie kann ich in meinem Zuhause vor meinem einst geliebten Ehemann fliehen?
Seine Hände nähern sich meinem tränenunterlaufenden, geschwollenen Gesicht.
Er schlägt zu, ein reißender Schmerz mein Vertrauen zerbricht.
Ich schweige wie immer, damit sein Zorn in absehbarer Zeit vergeht.
Habe ich, ohne es zu ahnen, durch meine Schuld seine Wut erregt?
Um das Haus zu verlassen, streift er lässig seine Kleidung über seinen Körper, der noch immer pulsiert.
Niemand ahnt, wie sehr ich mich verliere, während er mich täglich manipuliert.
Die Tür fällt ins Schloss, ich versorge meine Wunden.
In der Scharm gefangen, vergehen die qualvollen Stunden.
Und dann kommt er wieder, reißt mich an sich mit aller Macht.
Der Tag neigt sich dem Ende, es wird folgen eine peinigende, höllische Nacht.



Ich kam in die Beratungsstelle, weil mein Vater mich jahrelang missbraucht hatte.
Enge Räume und Dunkelheit mied ich.
Zum ersten Mal konnte ich über all das reden.
Jetzt kann ich wieder abends, trotz Dunkelheit hinausgehen. In den Bus kann ich inzwischen auch ohne Panik einsteigen.

Nach jeder Beratung fühlt es sich leichter an und ich kann jedes Mal viel tiefer durchatmen.
Ich habe durch die Anregungen auch meine Kreativität entdeckt und leite jetzt sogar eine Malgruppe.
S.

**Fachberatungsstelle für Betroffene
von sexualisierter Gewalt**



Wir hatten eine Verabredung

Ich hatte schon lange keine feste Beziehung mehr, irgendwie kommt es nie dazu. Es ist schwierig geworden jemanden zu finden, der eine echte Beziehung haben will. Ich wünsche sie mir schon lange. Angeblich geht das auch über Tinder, habe ich versucht und mich angemeldet.

So viele Typen tauchen vor dir auf, manche speziell, manche wirken echt nett. Ich habe mich verabedet, Sex haben ohne Beziehung, das klingt nach Erfahrung sammeln und Spaß haben. So war es verabedet.

Das Kennenlernen war super, abends in der Kneipe – netter Typ, mein Typ! Auch unsere Absprache war easy – was mag ich, wenn ich Sex habe mit einem netten Mann? Ich erfahre auch, was ihm Spaß macht. Wir gehen zu mir.

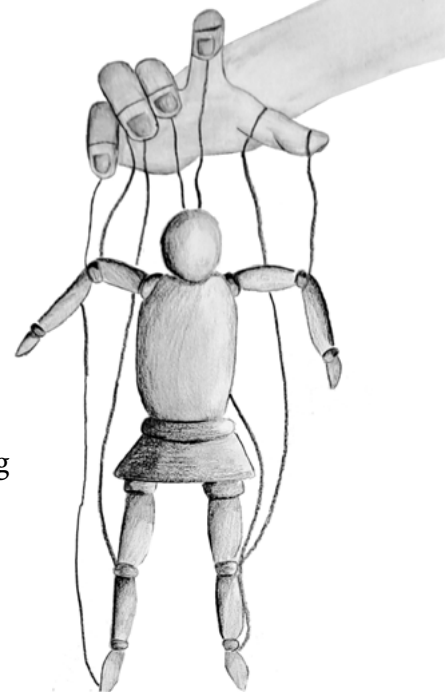
Alles ist anders als verabedet.

Er ist brutal, schlägt mich, zwingt mich. Ich weine, er hört nicht auf.

Ich bin so verletzt. Mein Körper, meine Seele, mein Vertrauen.

Kann ich je wieder eine Beziehung haben?

Ich hole mir Hilfe!



**Fachberatungsstelle für Betroffene
von sexualisierter Gewalt**



Die Täterberatungsstelle ist niedrigschwellig zu erreichen. Die Kontaktaufnahme läuft über das Kontaktformular der Webseite oder über einen persönlichen Anruf. Zeitnah wird versucht, ein Erstgespräch zu vereinbaren. In der Täterberatung wird nicht bewertet. Das ist erleichternd, denn es ist schwer, sich dem Thema zu stellen.

Schnell fasste ich Vertrauen zu meinem Berater. Er zeigte mir Unterstützungsmöglichkeiten auf, um aus dem Gewaltkreislauf auszusteigen. Das gab mir in den ersten Tagen viel Sicherheit, im Umgang mit kritischen Situationen. Der Berater benannte mein Problem. Die Einsicht tat weh. Zum ersten Mal sah ich mich als Täter.

Mit Hilfe meines Beraters erkannte ich, wie sehr ich in alten Mustern gefangen war – wie ich Konflikte mit Gewalt zu lösen versuchte und dabei alles zerstörte, was mir wichtig war, auch die Beziehung zu meiner Partnerin. Ich war Teil eines Kreislaufs, aus dem ich allein ausbrechen musste.

Im Laufe der Beratung verstand ich: Nur ich kann verhindern, dass Gewalt wieder Teil meines Lebens wird. Ich habe gelernt, meine Aggressionen anzunehmen und sie konstruktiv zu nutzen. Sie dürfen da sein – entscheidend ist, wie ich mit ihnen umgehe.

Verantwortung für mich selbst zu übernehmen war schmerzhaft, aber befreiend. Ich habe erkannt, dass ich sie nicht meiner Partnerin aufladen kann.

Heute lebe ich bewusster mit meinen Konflikten. Ich fliehe nicht mehr, sondern suche den Dialog. Ich habe die Angst vor meinen Gefühlen und vor Konflikten verloren. Mein Leben ist dadurch nicht leichter geworden, aber ehrlicher. Ich brauche keine Gewalt mehr – ich kann fühlen, reden und handeln.

Gewaltfrei!

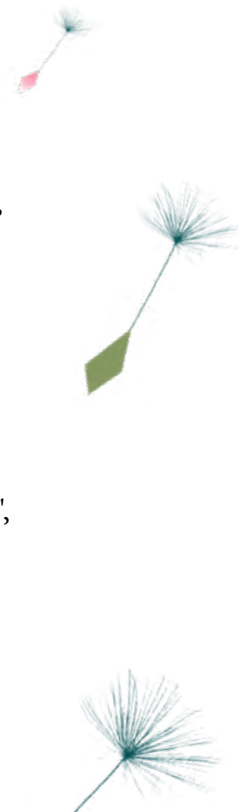
B.

Täterberatung

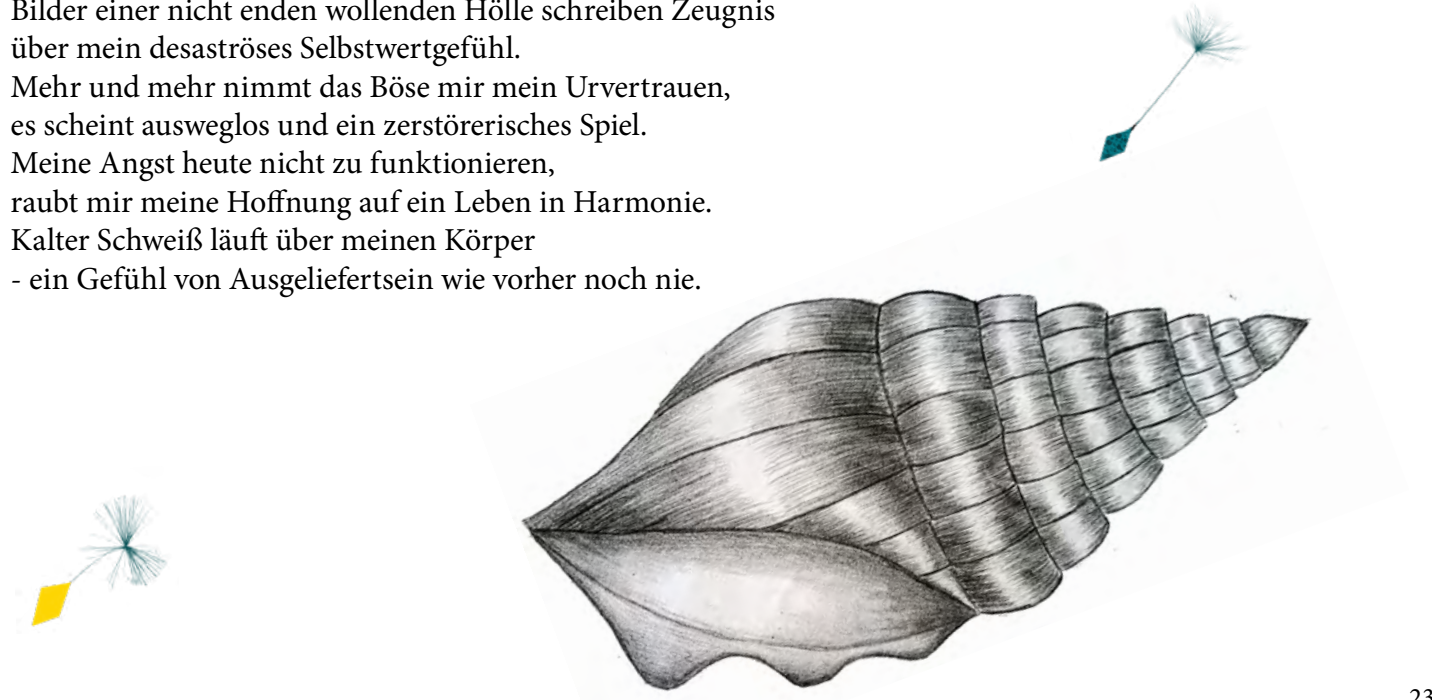


Bilder meines Schweigens (Susanna Schötschel)

Und siehst Du meine Bilder einer zerrütteten Geschichte,
die kein Ende zu haben scheint.
Dann siehst Du auch die zahlreichen Tränen,
die ich in unendlich vielen Nächten habe geweint.
In meiner Not habe ich gelernt,
mein wahres Leben vor der Gesellschaft verschlossen zu halten.
Mich lähmt die maßlose Angst davor, mein Schweigen zu brechen,
weil dann alsbald bekannte, böse Kräfte walten.
Wie kann ich mich lösen wenn eine Macht, von einem einst geliebten Menschen,
meine Persönlichkeit schier zerstört?
Wie kann ich wieder zu mir finden,
wenn er mein Bitten und Flehen einfach nicht erhört?
Erneut ziehe ich mich zurück,
immer mehr tauche ich in eine bedrohliche Welt hinein.
In eine Welt in der es mir verboten wird,
auch nur in den intimsten Momenten alleine zu sein.
Wieder höre ich die angsteinflößenden Worte "Dreckiges Miststück", "Schlampe",
ich zittere, weil er immer weiter in mein Inneres eindringt.
Wohin mit mir, um nicht aufzufallen?
Seine Wut mich jeden Tag wieder in die Knie zwingt.
Leise, fast schwerelos schleiche ich,



damit ich durch meine bloße Anwesenheit seinen Zorn nicht errege.
Ich weiß nicht wie ich mich verhalten soll, wann es ihn verärgert, wenn ich mich bloß bewege.
Er beobachtet mich, überall. Es gilt nichts zu tun, was ihn noch aggressiver macht.
Ich höre ihn wie er schreit "Hure", "Ich töte Dich" und dabei so höhnisch lacht.
Die Schatten meiner Selbst erdrücken mich fast ganz und gar.
Beinahe vergessen die Momente wie es damals bei unserem Kennenlernen war.
Bilder einer nicht enden wollenden Hölle schreiben Zeugnis
über mein desaströses Selbstwertgefühl.
Mehr und mehr nimmt das Böse mir mein Urvertrauen,
es scheint ausweglos und ein zerstörerisches Spiel.
Meine Angst heute nicht zu funktionieren,
raubt mir meine Hoffnung auf ein Leben in Harmonie.
Kalter Schweiß läuft über meinen Körper
- ein Gefühl von Ausgeliefertsein wie vorher noch nie.





Gruppenarbeit zum Thema "Gefühle", 5. Klasse

Als Betroffene von häuslicher Gewalt suchte ich vor ein paar Jahren nach einer Beratungsstelle. Die Recherche im Internet zeigte, dass zum damaligen Zeitpunkt Wolgast oder Greifswald für mich am dichtesten lagen. In meiner Stadt und dem Landkreis in dem ich lebe, gibt es so eine Stelle nicht mehr. Zu dieser Zeit war ich noch nicht von meinem Partner getrennt. Ich war sehr überfordert und wusste nicht, wohin ich mich überhaupt wenden sollte. So nahm ich diese längeren Anfahrtszeiten in Kauf. Es tat mir gut, jemand neutrales zum Reden zu haben und wichtige Infos zum weiteren Vorgehen zu bekommen.

Ich bekam ab diesem Zeitpunkt Unterstützung, eine helfende Hand und vor allem schnelle Beratung. Wie könnten meine nächsten Schritte aussehen?

Für mich persönlich war die Wissensvermittlung wichtig, wie ich selbst in meiner Situation agieren kann. Auch jetzt, fast 2 Jahre nach der Trennung, stehe ich noch gelegentlich mit der Mitarbeiterin der Beratungsstelle in Kontakt. Sie ist eine wichtige Stütze in meinem „Heilungsprozess“.

Die Mitarbeiterin hört mir zu, stellt wichtige Fragen bei denen ich mich oder die Situation reflektieren kann und gibt mir hilfreiche Tipps.

Ganz wichtig, sie lässt mich immer gestärkt aus diesen Gesprächen herausgehen. Bei Bedarf bekomme ich noch weitere Unterstützungen aufgezeigt. Das war bei mir die Dokumentation von Beweisen, Möglichkeiten verschiedener Apps oder Unterstützungsmöglichkeiten wie zum Beispiel durch einen Anwalt oder Behörden.

Die Beratungsstelle für häusliche Gewalt ist definitiv eine ganz wichtige Anlaufstelle für Betroffene, aber auch für jene, die etwas beobachten oder „von außen“ helfen wollen und nicht wissen, wie sie diesen belastenden Kreislauf der Gewalt durchbrechen können.

L.

Beratungsstelle für Betroffene von häusliche Gewalt

Übungen zur Re-Orientierung

Die Farbe Blau

Nach einem erlebten Übergriff, wenn die Erinnerung zurückkommt oder das Einschlafen nicht gelingt, mach eine Übung zur Re-Orientierung!
Wo bist Du gerade? Sage es dir laut! Ich bin in meiner Wohnung, meinem Zimmer. Ich bin in Sicherheit. Der Angriff ist vorbei! Da, wo ich jetzt bin, bin ich in Sicherheit! Es ist vorbei!
Ich zähle alles auf, was ich sehen kann, und eine blaue Farbe hat: Ich sehe ein Buch im Regal, es ist blau. Mein Schlüsselanhänger, aus dem Urlaub mitgebracht, er ist blau, wie das Meer.
Die Folie vom Schokoriegel hat eine blaue Schrift. Der Stift auf meinem Tisch ist blau. Meine Decke, in die ich mich kuscheln kann, auch sie ist blau. Ich bin zu Hause. Hier bin ich in Sicherheit. Es ist vorbei!

Hüpfen auf einem Bein - Der Körper bewegt sich, und lenkt die Gedanken um

Deine Gedanken fluten dich, Du musst gerade die Erinnerungen sortieren, aber es gelingt nicht. Das ist ein Fall für "Hüpfen auf einem Bein". Das erfordert viel Koordination deines Gehirns und deines Körpers - also volle Konzentration.
Steh bitte auf und versuche auf deinem linken Bein zu hüpfen. Zähle deine Hüpfen und versuche 30 zu schaffen! Die Konzentration auf Gleichgewicht und Bewegung schiebt die Erinnerungen zur Seite.
Schau dich um - wo bist Du gerade? Sag es dir laut! Sag: "Es ist vorbei! Ich bin hier und jetzt in Sicherheit!"

Streicheln und Wischen

Berühre die Stellen an deinem Körper, die immer noch die Verletzungen anzeigen. Vielleicht am Arm oder Bein, streichele diese Stellen zart und wische die Verletzungen ab.
Wiederhole das Wegwischen und sage dir laut: "Es ist vorbei!"
Nimm eine schöne Körpercreme und creme die Körperstellen zart ein, die sich gemeldet haben.
Versorge dich und deinen Körper gut. Sage dir laut: "Ich versorge mich! Ich achte auf mich! Ich kann Gutes für mich tun! Ich bestimme über mich und meinen Körper. Ich tue mir gut! Ich streichele mich."

Weitere Übungen sind unter der kostenlosen App Body2Brain zu finden
und in dem Büchlein „ALLES GUT „ von Claudia Croos-Müller

Übung zur Entspannung: Atem

Atme ein und zähle in Gedanken bis 4.
Halte den Atem an und zähle in Gedanken dabei bis 7.
Atme tief aus und zähle dabei bis 8.

Wiederhole die Übungen regelmäßig in Ruhe und nutze diese dann gezielt auch in angespannten Situationen.

Impressum

Diese Broschüre entstand im Zuge der Vorbereitung der „Antigewaltwoche 2025“.

Sie wurde gefördert durch:



Herausgeber:

Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking Anklam/Wolgast

Träger: SHIA e.V. Wolgast

Mühlentrift 4, 17438 Wolgast

Die Nutzungsrechte für die abgebildeten Bilder liegen dem Herausgeber vor.
Die Urheber möchten nicht namentlich genannt werden.

Satz und Gestaltung: Cindy Schmid, www.swinxgrafix.de

1. Auflage: 500

November 2025





Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche:

Tel. 116 111

(www.nummergegenkummer.de)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:

Tel. 116 016

(www.hilfetelefon.de)

Hilfetelefon Gewalt gegen Männer:

Tel. 0800 1239900

(www.maennerhilfetelefon.de)