

Unsere Botschaft DU bist wertvoll

Mit jedem unserer Projekte haben wir auch eine Botschaft, die wir weitergeben wollen.

Egal, was du erlebt hast – DU bist WERTVOLL!

Egal, wie es dir heute geht – DU bist WERTVOLL!

Egal, wie du über dich selber denkst – DU bist WERTVOLL!

Gemeinsam etwas schaffen –
gemeinsam etwas der Öffentlichkeit vorstellen –

gemeinsam an einem Projekt arbeiten,
kann sehr motivierend sein und das Selbstwertgefühl enorm stärken.

Es kann uns helfen, aus der Isolation herauszutreten und selbstbewusster die Probleme des Lebens anzugehen.

In dir steckt vielleicht viel mehr, als du ahnst, als du bis jetzt erfahren hast. Du bist wie ein Rohdiamant, der noch geschliffen werden muss, um deinen wahren Wert zu erkennen.

„Schreiben heilt die Seele.
Stück für Stück öffnet sich das Unterbewusstsein und verarbeitet die eigene Vergangenheit durch Worte, die endlich ausgesprochen werden dürfen.“

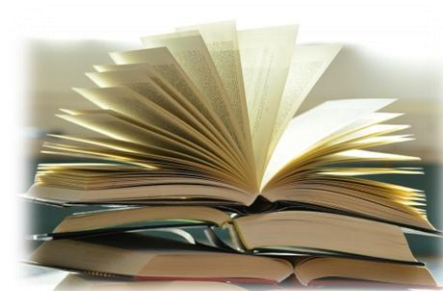
Petra Pauls-Gläsemann

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Fackelträger
Petra Pauls-Gläsemann
Rosenweg 5
79865 Grafenhausen

Tel. 07748 - 9297200
eMail: fackeltraeger@gmx.de
www.shg-fackeltraeger.de

Unser Buchprojekt 2020



Wir brechen das Schweigen

Gedanken, Geschichten
und Bilder

**Das besondere
Buch-Projekt**
der Selbsthilfegruppe
Fackelträger Grafenhausen

Wir brechen das Schweigen

Mit diesem Aufruf wenden wir uns an alle, die sexuellen Missbrauch und Gewalt überlebt haben.

Jeder von uns braucht eine Möglichkeit, das Vergangene zu verarbeiten und es bieten sich verschiedene Möglichkeiten, die wir als Selbsthilfegruppe nutzen.

Eine davon ist das Schreiben.

Durch das Aufschreiben in Form von Tagebuch, Gedichte, Märchen oder einfacher Gedanken, hat das Unterbewusstsein die Möglichkeit, den Schmerz nach außen zu bringen, das Erlebte auszudrücken – und zwar in seiner ganz eigenen Sprache.

Die Befreiung kann noch im selben Augenblick passieren, wo wir unsere Gedanken zu Papier bringen, meist dauert der Weg der Heilung jedoch an und entwickelt sich Stück für Stück.

Durch die Buchveröffentlichung gewinnen wir an Selbstvertrauen und mehr Selbstbewusstsein und lernen uns zu wertschätzen, weil sichtbar geworden ist, zu was wir in der Lage sind – nämlich durch unseren Mut uns und anderen zu helfen, die in der gleichen Situation sind wie wir.

Welche Anforderungen werden gestellt?

Du musst weder Germanistik studiert haben oder sonst ein gewisses Talent zum Schreiben haben. Hier sind deine ehrlichen Worte wichtig, deine Gefühle und Empfindungen. DU bist wichtig! Wir wollen keine Schriftsteller*innen, die uns mit süßen Worten begeistern. Wir wollen unseren Gefühlen Worte geben.

Fühlst du dich bereit? Hast du Lust mitzumachen? Dann benötigen wir deine Texte als Word-Datei (ohne Formatierungen). Falls du keinen Computer hast, benötigen wir deinen Text in Druckbuchstaben (damit wir alles lesen können!).

Wenn du Bilder zum Text hast (Fotos oder selbstgemalte Bilder) kannst du sie uns als JPG-Datei mit einer 300 dpi-Auflösung zuschicken oder per Post einsenden.

Natürlich sollte der Text weitgehend korrigiert sein. Fehlerhafte Texte werden ausrangiert, da wir kein Lektorat haben. Ab und zu ein Fehlerchen ist erlaubt, aber bitte darauf achten, so fehlerfrei wie möglich die Texte einzureichen.

Teilnahmebedingungen

- 1. Mitmachen können alle über 18 Jahre** Oder die die Einwilligung des Erziehungs berechtigten haben
- 2. Bilder** bitte in der Größe 14,8 x 10,5 cm im Hochformat als JPG-Datei mit einer Auflösung von 300 dpi einreichen.
- 3. Texte** sollten als Worddatei ohne Formatierungen eingereicht werden. Maximal 16000 Zeichen mit Leertaste, Schrift New Times Roman, Schriftgröße 12 p.
- 4. Alle Rechte** an den Bildern und Texten bleiben bei dem, der sie gemalt oder geschrieben hat (Urheberrecht).
- 5. Einsendeschluss** für dieses Buch ist der 31. Oktober 2020. Das Buch wird Mitte Dezember erscheinen und ist vielleicht auch ein schönes Weihnachtsgeschenk!

Das Buch wird, als Taschenbuch gedruckt werden (Softcover) und bunt illustriert sein. Wir geben das Buch wie immer auf Spendenbasis ab.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten natürlich ein Gratisexemplar!

Unsere Themen:

Jetzt rede ich – Es war einmal ... - Jeder braucht einen Engel - Familiengeheimnisse – Balsam für die Seele – Das bin ich