



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Video-Selbsthilfegruppe

Häusliche Gewalt

Es ist nicht einfach darüber zu sprechen. Wir wurden gedemütigt, abgewertet, verletzt. Wir haben verdrängt und versucht, die Fassade zu wahren.

Nun durchbrechen wir die Scham und sprechen darüber. Wir sagen Stopp und lernen, für uns zu sorgen.

In der Selbsthilfegruppe

- begegnen wir uns mit Verständnis und Vertrauen
- stärken wir uns und lernen, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen
- erlauben wir uns das bewusste Wahrnehmen unserer Gefühle
- überdenken wir alte Verhaltens- und Denkmuster
- gehen wir achtsam mit uns selbst und miteinander um.

Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapiegruppe und ersetzt keine Therapie. Wir alle sind betroffene Frauen. Unsere Treffen werden nicht durch eine Fachperson geleitet.

Wir treffen uns 14-täglich am Abend **per Video** zum Austausch.
Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch