



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## ***Selbsthilfegruppe für Frauen (& FLINTA)***

# ***Sexueller Missbrauch*** ***(im Erwachsenenalter)***

Sexueller Missbrauch im Erwachsenenalter ist eine Realität, über die noch immer viel zu selten gesprochen wird und die Betroffene oft isoliert zurücklässt.

### **Du bist nicht allein!**

In unserer geschützten Selbsthilfegruppe bieten wir einen Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung – offen, achtsam und solidarisch.

- Fühlst du dich mit dem Thema allein und unverstanden?
- Möchtest du darüber sprechen, ohne dein Umfeld damit zu belasten?
- Was hilft dir mit Trauma-Symptomen klarzukommen?
- Wie wirken sich deine Erfahrungen auf deine aktuellen Beziehungen aus?
- Wie gestaltest du Sex in deinen aktuellen Beziehungen, damit du dich wohl fühlst?

Wir können versuchen, einander durch gegenseitiges Verstehen, Zuhören und Teilen zu unterstützen.

Die Selbsthilfegruppe wird in der Anfangsphase durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet. Anmeldung und weitere Informationen:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

Telefon 052 213 80 60 | [www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)