



## Selbsthilfegruppe für Betroffene sexualisierter Gewalt

Hast du sexualisierte Gewalt erlebt und suchst nach einem geschützten Raum, um darüber zu sprechen? Fühlst du dich mit deinen Gefühlen alleine oder weisst nicht, wie du damit umgehen sollst?

In unserer Selbsthilfegruppe bieten wir einen sicheren Raum für Betroffene, um offen über unsere Erfahrungen zu sprechen – ohne Angst vor Bewertung oder Stigmatisierung. Hier triffst du auf Menschen, die Ähnliches erlebt haben und dich verstehen können.

Der Austausch soll uns helfen, unsere Gefühle einzuordnen, unsere Bedürfnisse zu erkennen und einen achtsamen Umgang mit uns selbst zu entwickeln. Die Last des Erlebten ist weniger schwer, wenn wir sie teilen. Gemeinsam unterstützen wir uns dabei, kleine, realistische Schritte zur Bewältigung zu finden und sie in unseren Alltag zu integrieren.

Wir gestalten die Treffen niederschwellig und sind offen für alle Geschlechter. Melde dich bei uns!