



Selbsthilfegruppe

An wen richtet sich die Gruppe?

Es spielt keine Rolle, wann du sexuelle Gewalt und Missbrauch erlebt hast oder ob du in Therapie bist oder nicht. Bist du bereits geheilt? Wie war dein Weg dort hin? Wir können von jeder persönlichen Erfahrung voneinander profitieren. Lass uns daran teilhaben.

Mögliche Ziele

- Positives Körpergefühl zu erlangen
- Strategien entwickeln für den Umgang mit den Folgen (Traumas/ Trigger etc.)
- Vertrauen in andere Menschen aufbauen
- Mut, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit erlangen
- Umgang mit deinem Umfeld
- Abhängigkeitsverhältnis bewusst werden
- Alltagsprobleme meistern
- Belastungen abbauen
- Erfahrungen zu verarbeiten

Sexuelle Gewalt und Missbrauch



Du bist nicht alleine!
Gemeinsam einen freien und positiven Weg nach vorne finden.

Für jede betroffene Person sind die Folgen von sexueller Gewalt und Missbrauch anders. Darüber zu reden oder es überhaupt jemandem zu erzählen fällt vielen auch in der heutigen Zeit noch schwer, da dieses Thema in der Gesellschaft noch immer tabu ist.

Das Gespräch in einer vertrauensvollen Atmosphäre, sowie das Verständnis für einander, helfen im Verarbeitungsprozess und unterstützen auf dem Weg zur Genesung und einem freien Leben. Die Gruppe ist auch ein ergänzendes Angebot zu einer Therapie.



Allein ist man stark, gemeinsam unschlagbar!

Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Beim ersten Treffen werden wir gemeinsam bestimmen, wie oft, wo und wann wir uns treffen möchten.

Bist du interessiert?
Dann melde dich—wir freuen uns!



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

Herausforderungen, Fragen und mögliche Gruppenthemen:

- Darüber zu reden fällt mir schwer!
- Angst, dass man mir nicht glaubt!
- Auswirkungen: Trauma, Posttraumatische Belastungsstörung, etc.
- Wie reagiert mein Umfeld darauf?
- Umgang mit dem Scham- und Körpergefühl
- Kein Vertrauen mehr in andere Menschen
- Alltägliche Herausforderungen, Trigger, Panik und Angstgefühle
- Anzeige machen oder nicht? Habe ich überhaupt eine Chance?
- In einem Abhängigkeitsverhältnis gefangen sein