



Selbsthilfegruppe

An wen richtet sich die Gruppe?

Betroffene Männer und Frauen treffen sich in geschütztem Rahmen, um gemeinsam Möglichkeiten der Bewältigung zu finden.

Je nach Bedarf können auch geschlechtergetrennte Gruppentreffen stattfinden.

Mögliche Ziele

- Innerlich befreit werden
- Seelische Belastung reduzieren
- Selbstvertrauen stärken
- Sich austauschen können

Sexueller Missbrauch in der Kindheit



Betroffene

Missbraucht zu werden prägt die eigene Persönlichkeit rundherum. Man und Frau fühlt sich alleine mit der Thematik.

Es braucht Mut, darüber zu reden. Mit anderen Gleichbetroffenen austauschen, unterstützt das Selbstbewusstsein.



Am Ende des Tunnels kommt immer ein Licht....

Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Beim ersten Treffen werden wir gemeinsam bestimmen, wie oft, in welcher Form und 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:

- Die Hürde, darüber zu reden ist gross.
- Ich bin schon in gutem Alter und das Thema bleibt präsent.
- Wie gehe ich mit der ständigen Erinnerung um?
- Scham, Trauer, Wut und andere Gefühle
- Teile ich es der Familie und dem Umfeld mit? Schweige ich lieber?
- Sensibilisiert auf Art und Weise, wie andere mit mir reden.
- Heilt die Zeit Wunden?
- Umgang mit der damaligen Manipulation, Gehirnwäsche