

(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 selber zu übernehmen
- treten wir unseren Erinnerungen gegenüber, indem wir erzählen
- erlauben wir uns das bewusste Wahrnehmen unserer Gefühle
- überdenken wir alte Verhaltens- und Denkmuster
- gehen wir achtsam mit uns selber und miteinander um.

Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapiegruppe und ersetzt keine Therapie. Wir sind Betroffene, welche sich austauschen. Unsere Treffen werden nicht durch eine Fachperson geleitet.

Die Treffen finden ca. 1x monatlich tagsüber in Schaffhausen oder am Abend per Video statt. Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen