

## Mobbing in der Kindheit - eine Selbsthilfegruppe für erwachsene Betroffene



Wurden Sie als Kind in der Schule gezielt ausgeschlossen? Beleidigt? Verleumdet? Oder gar geschlagen?

Und auch von Erwachsenen im Stich gelassen?

Oft tragen Betroffene auch noch als Erwachsene schwer an den Langzeitfolgen dieser Schikanen in der Kindheit. Sie neigen zu Ängsten bis hin zu Depressionen und zu erhöhtem Misstrauen gegenüber anderen Menschen und deren Handlungen.

### Unsere Ziele in der Selbsthilfegruppe sind:

- Mut fassen, das Schweigen über das Leiden durch Mobbing brechen
- Veränderungen erkennen und Wertschätzung fürs Erreichte erhalten
- Selbstvertrauen und ein realistisches, gesundes Selbstbild pflegen
- Verständnis finden und gemeinsam einen neuen Umgang mit alten Mustern entwickeln

### Information und Vermittlung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

## Mobbing in der Kindheit - eine Selbsthilfegruppe für erwachsene Betroffene



Wurden Sie als Kind in der Schule gezielt ausgeschlossen? Beleidigt? Verleumdet? Oder gar geschlagen?

Und auch von Erwachsenen im Stich gelassen?

Oft tragen auch noch erwachsene Betroffene schwer an den Langzeitfolgen dieser Schikanen in der Kindheit. Sie neigen zu Ängsten bis hin zu Depressionen und zu erhöhtem Misstrauen gegenüber anderen Menschen und deren Handlungen.

### Unsere Ziele in der Selbsthilfegruppe sind:

- Mut fassen, das Schweigen über das Leiden durch Mobbing brechen
- Veränderungen erkennen und Wertschätzung fürs Erreichte erhalten
- Selbstvertrauen und ein realistisches, gesundes Selbstbild pflegen
- Verständnis finden und gemeinsam einen neuen Umgang mit alten Mustern entwickeln

### Information und Vermittlung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)