

## Warum hast du mir das angetan?

Wenn Liebe fremdgeht



Kaum etwas ist traumatischer als die Erkenntnis, dass der Partner oder die Partnerin eine Affäre hatte. Der Schock, der Schmerz und die Wut sitzen tief. Das Vertrauen ist gebrochen. Er/Sie ist mir fremd geworden.

©Anatoliy Sadovskiy-AdobeStock

Der Betrug wirft Fragen auf:

- Wie finde ich mein Selbstvertrauen und meine Würde wieder?
- Wie gehe ich mit Wut, Scham, Verletzt-Sein um?
- Kann ich ihm/ihr verzeihen?
- Kann ich ihm/ihr jemals wieder vertrauen?
- Soll ich kämpfen oder gehen?
- Können wir Untreue als Beziehungs-Chance verstehen?

Bist auch du betroffen und suchst jemanden zum Zuhören, Austauschen und Verarbeiten? Für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe suche ich Frauen und Männer, die sich regelmässig treffen möchten. Für weitere Infos wende dich an Selbsthilfe BE.

### Information und Anmeldung

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

## Warum hast du mir das angetan?

Wenn Liebe fremdgeht



Kaum etwas ist traumatischer als die Erkenntnis, dass der Partner oder die Partnerin eine Affäre hatte. Der Schock, der Schmerz und die Wut sitzen tief. Das Vertrauen ist gebrochen. Er/Sie ist mir fremd geworden.

©Anatoliy Sadovskiy-AdobeStock

Der Betrug wirft Fragen auf:

- Wie finde ich mein Selbstvertrauen und meine Würde wieder?
- Wie gehe ich mit Wut, Scham, Verletzt-Sein um?
- Kann ich ihm/ihr verzeihen?
- Kann ich ihm/ihr jemals wieder vertrauen?
- Soll ich kämpfen oder gehen?
- Können wir Untreue als Beziehungs-Chance verstehen?

Bist auch du betroffen und suchst jemanden zum Zuhören, Austauschen und Verarbeiten? Für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe suche ich Frauen und Männer, die sich regelmässig treffen möchten. Für weitere Infos wende dich an Selbsthilfe BE.

### Information und Anmeldung

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