



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Menschen mit Erfahrung sexualisierter Gewalt

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Haben Sie sexualisierte Gewalt erfahren? Es ist oft schwer, über solche Erlebnisse zu sprechen – besonders im Familien- oder Freundeskreis. Viele fühlen sich isoliert und allein mit dieser Erfahrung.

In Bern wird eine Selbsthilfegruppe gegründet, die Gleichgeprägten mit ähnlichen Erfahrungen einen geschützten und wertfreien Raum bietet.

Was könnte in der Gruppe erlebt werden?

- Treffen Sie Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben
- Erfahren Sie, wie andere mit den gemachten Erfahrungen umgehen
- Besprechen Sie, wie Sie mit Ihrem persönlichen Umfeld über das Erlebte sprechen können

Die Gruppe ist offen für alle Menschen, unabhängig von Alter oder Hintergrund.

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Bern	Erwachsene mit Erfahrung sexualisierter Gewalt	0848 33 99 00

