

Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Häusliche Gewalt

Selbsthilfegruppe in Burgdorf

Die Hoffnung auf Veränderung wurde nicht aufgegeben und die häusliche Gewalt lange ausgehalten. Deren Auswirkungen gehen oft weit über das Zerschneiden des Selbstvertrauens oder auch der Freundschaften hinaus. Nun sind Sie bereit, über die erlebten Demütigungen, Abwertungen und Verletzungen zu reden.

In der Selbsthilfegruppe können Sie:

- Die Scham durchbrechen, erzählen und den Vorfällen einen Namen geben
- Sich gegenseitig bestärken und ermutigen und einander unterstützen
- Strategien entwickeln und erkennen, wie Sie im Kontakt mit dem oder der Täterin stark bleiben können
- Alte Denk- und Verhaltensmuster überdenken und neue entwickeln

Die Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie. Eine therapeutische Begleitung ist dringend empfohlen.

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
Burgdorf	Betroffene Frauen	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Burgdorf
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne

