



Selbsthilfegruppen:

Ort des Austausches und der persönlichen Weiterentwicklung

Neue Gruppen im Aufbau:

Familiäres Schweigen – was unter der Oberfläche brodelt

Seit einiger Zeit zeigt mir mein Sohn die kalte Schulter – und ich weiss bis heute nicht, warum. Irgendetwas muss vor langer Zeit passiert sein. Ich vermute, dass ich etwas falsch gemacht habe. Er will nicht darüber sprechen. Früher konnten wir über alles reden, und ich wünsche mir sehr, den Kontakt zu ihm wieder zu verbessern. Etwas steht zwischen uns, und ich weiss nicht, wie ich es aus dem Weg räumen kann.

Geht es dir ähnlich? Erlebst du eine vergleichbare Situation?

In dieser Gruppe möchten wir uns darüber austauschen, wie es uns im Umgang mit solchen Konflikten geht. Vielleicht können wir Strategien entwickeln, mit diesen Herausforderungen umzugehen und etwas dabei zu lernen.

Sexueller Missbrauch im Erwachsenenalter

Sexueller Missbrauch im Erwachsenenalter ist eine Realität, über die noch immer viel zu selten gesprochen wird und die Betroffene oft isoliert zurücklässt.

Du bist nicht allein!

- Möchtest du darüber sprechen, ohne dein Umfeld damit zu belasten?
- Was hilft dir, mit Trauma-Symptomen klarzukommen?
- Wie wirken sich deine Erfahrungen auf deine aktuellen Beziehungen aus?
- Wie gestaltest du Sex in deinen aktuellen Beziehungen, damit du dich wohl fühlst?

In unserer Selbsthilfegruppe bieten wir einen geschützten Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung – offen, achtsam und solidarisch.

Selbsthilfegruppen sind keine Therapiegruppen und ersetzen keine Psychotherapie. Sie stärken die Teilnehmenden im Alltag durch Erfahrungsaustausch gegenseitiges Verständnis. Alle neuen Selbsthilfegruppen werden in der Gründungsphase durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet.

Weitere Gruppen im Aufbau:

Alleinerziehende | Älterwerden | Autismusspektrum (Partner:innen) | Autismusspektrum (Eltern von jungen Erwachsenen) | Burnout | Depression und Angst (18 – 25 Jahre) | Introvertiert | Psychose | Rheumatoide Arthritis | Schlafapnoe | Schwerhörigkeit (Betroffene bis ca. 65 Jahre) | Sexueller Missbrauch in der Kindheit innerhalb der Familie | Verlust eines Elternteils in der Kindheit (erwachsene Betroffene)

Weitere Informationen und Kontakt zu mehr als 120 Selbsthilfegruppen in unserer Region: