

The image features two white, featureless mannequin heads positioned in profile, facing each other against a dark teal background. Above the head on the left is a white speech bubble containing yellow text. Above the head on the right is another white speech bubble containing yellow text.

**Ich fühle mich
einsam damit, was
geschehen ist ...**

**Ich kann mit
niemandem
darüber reden ...**

Niemand sollte mit „so etwas“ allein sein!

*Mein Leben lang fühlte ich mich sehr einsam mit dem, was mir widerfahren ist.
Das Nicht-verstanden-werden, das Nicht-sprechen-können und Nicht-gehört-werden.*

*Hilfe und Verständnis fand ich in einer Therapie, aber der Austausch
mit anderen Betroffenen im geschützten Rahmen der Gruppe
gehört seit langer Zeit fest zu meinem Genesungsweg.*

Wir sind eine Gruppe von Männern, die in der Kindheit oder Jugend von sexualisierter Gewalt betroffen waren. Wir treffen uns regelmäßig.

Unsere Gruppe ist kein Therapieangebot, aber ein Therapeut begleitet uns.

Wir möchten gerne weitere Männer in unseren Gesprächskreis einladen, denn es ist für alle hilfreich, zu sehen, wie andere mit solchen Erlebnissen umgehen, wie sie ihre Traumatisierung bewältigen.



Machen Sie den erste Schritt
Schreiben Sie uns per Mail
beratung@maennerzentrum.de
oder rufen Sie an: **089/5 43 95 56**

Das **Münchner Informationszentrum für Männer** fördert ein neues Selbstverständnis und Rollenbewusstsein von Männern.

Mehr unter **www.maennerzentrum.de**