

The image features two white, headless 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 the text 'Ich fühle mich einsam damit, was geschehen ist ...'. Above the head on the right is another white speech bubble containing the text 'Ich kann mit niemandem darüber reden ...'.

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 ersten 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**