

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 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 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**