



## **Lass los! Selbsthilfegruppe für betroffene von psychischer Gewalt (m/w/d)**

Wir sind ehemalige Betroffene emotionaler, psychischer und körperlicher Gewalt und bieten eine Anlaufstelle für Menschen in oder aus gleichen Situationen. Gemeinsam stellen wir uns den Herausforderungen des Lebens, um dieses erfüllt und angstfrei zu erleben.

Gewalt ist unsichtbar: Man kann von Außen meist weder die Gewalttat noch ihre Folgen sehen.

In der Gruppe findet ihr einen Anker für die Zukunft, Unterstützung und Zusammenhalt stehen im Vordergrund unserer Gruppe. Der Austausch im geschützten Raum, aber auch die gemeinsamen Erlebnisse geben Kraft und stärken die persönliche Resilienz von Jedem von uns.

Wir treffen uns am ersten und dritten Montag im Monat um 18 Uhr in der Kontakt- & Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland, Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken.



Tele: 0681 9602130

[www.selbsthilfe-saar.de](http://www.selbsthilfe-saar.de) Mail: [kontakt@selbsthilfe-saar.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-saar.de)