



**SELBSTHILFEZÜRICH**

# STALKING

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Werden Sie wiederholt belästigt, bedroht oder verfolgt? Fühlen Sie sich durch die Situation belastet? Betroffene leiden oft psychisch unter dem Stalking und werden in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit können die Folge sein.

Die Selbsthilfegruppe soll Raum bieten, um über die von Stalking ausgelösten Gefühle zu sprechen und durch Erfahrungsaustausch voneinander zu lernen. Was hilft, um stark zu bleiben, und welche Strategien können im Umgang mit den erlebten Gefühlen helfen? Alle Mitglieder sollen gleichermassen Themen einbringen können und für die Gruppe ein Stück Verantwortung übernehmen.

Bedingungen für die Teilnahme sind, dass Sie selbst von Stalking betroffen sind und den Wunsch haben, sich gemeinsam mit anderen Betroffenen mit dem Thema auseinander zu setzen. Es ist für eine Teilnahme zudem wichtig, dass Sie bereits Beratung bei einer Fachstelle für Stalking oder einer Opferhilfestelle in Anspruch genommen haben.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann melden Sie sich unter: