

## **Sind Sie vielleicht ein Absolute Beginner? – Dann wäre unsere Selbsthilfegruppe etwas für Sie!**

Absolute Beginners, abgekürzt ABs, sind erwachsene Männer und Frauen, die im Unterschied zu ihren Altersgenossen über keine, nur sehr geringe oder gegebenenfalls lang zurückliegende Erfahrungen mit Liebesbeziehungen zum eigenen oder zum anderen Geschlecht verfügen.



Sie hatten z.B. unfreiwillig

- noch nie Sex
- noch nie eine Beziehung
- noch nie jemanden geküsst

Und Sie leiden darunter.

**Sie sind nicht allein!** Es gibt mehr ABs als Sie denken. Auf allen Altersstufen.

Die **erste Selbsthilfegruppe "Absolute Beginners" der Schweiz** ist in Gründung. Unsere Ziele sind unter anderem Betroffene kennen zu lernen, festzustellen, dass andere ganz ähnlich "ticken", Indoor- und Outdoor-Aktivitäten nach Ihren Wünschen und mit viel Spass. Wir werden ohne Druck einen lockeren Umgang miteinander pflegen. Jeder kann die Aktivitäten der Gruppe mitgestalten.

Viele von uns sind sehr ruhig, gehemmt, zurückhaltend, verunsichert oder frustriert. Dies soll aber niemanden davon abhalten teilzunehmen. **Wir haben auch etwas zu bieten:** vielleicht ein tolles Hobby, (Galgen-)Humor, verrückte Ideen, Lust auf gemeinsame Abendessen, ein grosses Herz, viel Verständnis und immer noch Hoffnung. In diesem geschützten Rahmen können Sie sich selber sein. Jeder erzählt über sich nur das, was er möchte. Vielleicht bilden sich Untergruppen nach Alter.

**Interessiert?** Dann melden Sie sich doch bei: