

Was ist Selbsthilfe?

Menschen mit ähnlichen Erfahrungen treffen sich regelmäßig und unterstützen sich gegenseitig.

Das Ganze geschieht selbstorganisiert und auf Augenhöhe.

Es geht hierbei nicht um Therapie, sondern um den Austausch, gegenseitiges Verständnis und den Mut, gemeinsam etwas zu verändern.

Komm vorbei und lerne uns kennen!

Was wir machen

Wir probieren Verschiedenes aus:

Wir wollen gemeinsam ins Gespräch kommen und uns austauschen.

Wir möchten aber auch kreative Methoden anwenden, gemeinsam ein Buch über das Thema Einsamkeit lesen oder einfach nur gemütlich Beisammen-sitzen.

Jede von uns bringt ihre Perspektive ein und gemeinsam finden wir neue Wege.

Sobald sich ein fester Kern gebildet hat und wir uns etwas besser kennen, können wir auch gerne gemeinsame Aktivitäten planen.

Selbsthilfegruppe für Frauen zwischen 30 und 50 Jahren

Einsam? Nicht mit uns!

Über Einsamkeit sprechen und Zugehörigkeit finden



„Im Gespräch mit anderen, die Ähnliches erleben, finden wir Kraft, Verständnis und neue Perspektiven.“

Einsamkeit ist keine Schwäche

... und nichts, wofür man sich schämen muss.

Kennst du das? Trotz vieler Kontakte fühlst du dich manchmal einsam. Vielleicht hast du zurzeit auch einfach niemanden in deinem Leben, der dir Halt gibt. Vielleicht fühlst du dich auch trotz Partnerschaft einsam.

Bei uns kannst du in lockerer Runde über solche Gefühle sprechen, ohne Druck und ohne Urteile.

Unsere Gruppe bietet einen sicheren Rahmen, um sich regelmäßig über Einsamkeit, Zugehörigkeit und Wege zu mehr Verbindung auszutauschen.

Wann und wo?

Zielgruppe:

Frauen zwischen 30 und 50 Jahren, für die Einsamkeit ein Thema ist

Wann:

Alle 14 Tage mittwochs am Abend

Wo:

Dortmund Innenstadt-Ost

Der genaue Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekanntgegeben.

Kontakt

Schreibe eine Mail an:
einsam.nichtmituns@mail.de

oder informiere dich hier:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Ostenhellweg 42-48
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dortmund.de

Unterstützt durch:

