

Wann und Wo?

Wir möchten uns einmal monatlich in den Räumlichkeiten des ZEBRA treffen:

ZEBRA – Zentrum für Bewegung, Rat und Austausch
Kronprinzenstraße 89–93
44135 Dortmund

Geplant sind ebenfalls gemeinsame Parkbesuche, Waldtage usw.

Für wen?

Alleinerziehende Mütter und Väter – unabhängig von Herkunft, Kultur, Religion oder Sprache.

Kinder sind selbstverständlich ebenfalls willkommen (bis 12 Jahre).

*Dieser Flyer ist eine Darstellung der Selbsthilfegruppe. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für den Inhalt nicht verantwortlich.

Interesse?

Hast du Interesse? Möchtest du dabei sein oder dich sogar einbringen? Dann melde dich gerne bei uns: 🧑🧒

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle nimmt Ihre Anmeldung und Rückfragen entgegen:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42-48
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de



Gruppe im Aufbau



Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende

Neue Gruppe in Gründung

Alleinerziehend zu sein bedeutet, viele Rollen zu meistern – und dabei jeden Tag über sich hinauszuwachsen.

Wir sind Eltern, Vorbilder, Organisationstalente und Mutmacher*innen.

Unsere Familien sind bunt, unsere Wege unterschiedlich – und jeder bringt eine einzigartige Geschichte mit.

Wir möchten mit unserer Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende einen Ort schaffen, an dem alle willkommen sind – unabhängig von Herkunft, Sprache, Religion oder Geschlecht.

Was uns wichtig ist:

- Gemeinschaft erleben: Wir begegnen uns mit Respekt und Offenheit. Jede*r ist wichtig, jede Erfahrung wertvoll.
- Isolation überwinden: Wir stärken uns gegenseitig, teilen Sorgen und Erfolge.
- Selbstbewusstsein fördern: Gemeinsam wachsen wir über uns hinaus und entdecken neue Wege.
- Kulturelle Vielfalt feiern: Gemeinsames Kochen, Feste, Austausch über Traditionen – Vielfalt macht uns stark.
- Freizeit gemeinsam gestalten: Waldtage, Zoo- und Parkbesuche, Brunch – Zeit für Freude und Entspannung.
- Information & Austausch: Messenger-Gruppe für Fragen, Tipps sowie Vorträge und Infoveranstaltungen.

Das macht Selbsthilfegruppen aus...

- Eine Selbsthilfegruppe bedeutet Austausch unter Betroffenen. Es ist keine professionelle Fachkraft dauerhaft dabei.
- Eine Selbsthilfegruppe lebt vom Engagement aller Teilnehmenden:
 - Bin ich bereit, mich aktiv einzubringen?
 - Kann ich mir eine längerfristige und regelmäßige Mitarbeit vorstellen?
 - Bin ich bereit, mich auch in andere Menschen einzufühlen und ihnen Raum zur Darstellung ihrer Lebenslagen zu geben?