

Wer ist angesprochen?

- Du möchtest aktiv etwas an Deiner derzeitigen Lebenssituation verbessern?
- Du bist neben der Besprechung Deiner eigenen Probleme bereit, Dich in andere Menschen hinein zu fühlen und ihnen Raum zur Darstellung ihrer Probleme zu geben?
- Die Gruppe richtet sich an Männer und Frauen aller Altersstufen!

Interesse?

Anfragen für unsere Gruppe nimmt die Selbsthilfe-Kontaktstelle entgegen:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Ostenhellweg 42-48
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de



Selbsthilfegruppe



Bindungstraumata und Partnerschaft

Neue Gruppe in Gründung

Die neue Selbsthilfegruppe stellt sich vor...

- Du leidest unter starken Bindungs- und Verlustängsten?
- Du lebst aktuell in einer durch deine Ängste stark belasteten Partnerschaft?
- Du hast das Gefühl, dass deine Partnerschaft an deinen Ängsten gescheitert ist?



Darum geht es...

Woran wir gemeinsam arbeiten wollen:

Bindungstraumata in Form von Verlust- und Bindungsängsten entstehen zumeist durch Missbrauchserfahrungen in Form von emotionaler Gewalt, oder auch durch emotionale Vernachlässigung im Kindes- und Jugendalter. Diese Erfahrungen wirken sich auf unsere Fähigkeit zu vertrauen aus, und damit auch auf unsere späteren Partnerschaften, die wir oft als sehr unsicher und belastet erleben.

In der Gruppe wollen wir vertrauensvoll und offen über unsere Beziehungserfahrungen sprechen, nach kreativen Lösungen suchen, mit unseren Ängsten anders und besser umzugehen, und uns gegenseitig Mut machen, trösten und unterstützen. Auf diese Weise schaffen wir Entlastung für uns selbst und für unsere (künftigen) Partner*innen.

Hinweis:

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