

Wann und Wo?

Geplant sind Treffen 1 x im Monat in der Dortmunder Innenstadt

Weitere Infos?

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen:

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:



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

Gruppe im Aufbau



**Brücken bauen -
Wege zur Annäherung nach
langem Kontaktabbruch**

Neue Gruppe in Gründung

Wenn zwischen Eltern und Kindern nach Jahren oder Jahrzehnten der Funkstille wieder Kontakt aufgenommen wird, entstehen besondere Dynamiken.

Die Wiederannäherung ist ein hochemotionaler Prozess, der oft von alten, oft transgenerationalen Mustern wie Rechtfertigungen, gegenseitigen Vorwürfen oder dem familiären Drang, Recht zu haben, überschattet wird.

Kernziele der Gruppe

Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Gemeinsam können Erfahrungen, Gefühle und Fragen rund um Kontaktabbruch, Entfremdung und mögliche Wiederannäherung geteilt werden.

Mögliche Themen sind:

- Ambivalenz der Gefühle, die durch die Wiederannäherung entsteht: die große Liebe und der tief sitzende Groll dürfen gleichzeitig da sein.
- Fokus auf das Hier und Jetzt: Wie können wir die gemeinsame Zeit in der Gegenwart verbringen, anstatt ständig die Vergangenheit aufzurollen?
- Unterbrechung vererbter Muster: Erkennen, wo unbewusst weitergegebene Familientraditionen (wie ständiges Widersprechen oder Besserwisserei) den Frieden blockieren.

An wen richtet sich die Gruppe?

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die einen langen Kontaktabbruch zu einem Elternteil oder erwachsenen Kind erlebt haben und sich mit anderen über ihre Erfahrungen, Wünsche und die Herausforderungen einer möglichen Wiederannäherung austauschen möchten.

Die Gruppe kommt für Sie in Frage, falls Sie:

- sich nach einem Wiedersehen sehnen, aber noch keinen Schritt wagen
- bereits im Prozess der Annäherung sind und die Kontakte wieder aufnehmen
- sich bereits regelmäßig wiedersehen und daran arbeiten möchten, die Beziehung zu gestalten.