

Wann und Wo?

Geplant sind Treffen
14-tägig werktags am
frühen Abend in der
Dortmunder-Innenstadt

Die Gruppe richtet sich an
Menschen unter 40 Jahren.

Interesse?

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle sammelt
alle Anfragen für unsere Gruppe:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Ostenhellweg 42-48
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97
Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de



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

 **DER PARITÄTISCHE**
Dortmund
Selbsthilfe-Kontaktstelle

Gruppe im Aufbau



**Kontaktabbruch zur
Herkunftsfamilie
U40**

Neue Gruppe in Gründung

Hast du den Kontakt zu deiner Herkunftsfamilie abgebrochen oder denkst du darüber nach?

Ghosting und Kontaktabbruch sind schmerzhaft Erfahrungen, die oft aus schwierigen Beziehungen zur Herkunftsfamilie resultieren. Wenn emotionale und psychische Gewalt oder toxische, narzisstische Dynamiken das eigene Leben prägen, kann der Entschluss, sich zu distanzieren, sowohl befreiend als auch beängstigend sein.

Die Einsamkeit, die aus dieser Trennung entsteht, kann erdrückend wirken und seelische Probleme hervorrufen. Doch in der Dunkelheit gibt es auch Licht.

Darum geht es...

In unserer Selbsthilfegruppe finden wir Raum, um unsere Geschichten zuteilen, uns zu unterstützen und neue Perspektiven zu entwickeln. Wir lernen, an uns selbst zu denken und uns von der Last der Vergangenheit zu befreien.

Der positive Fokus der Gruppe liegt auf dem Neustart. Gemeinsam erarbeiten wir Ziele, die uns helfen, ein erfülltes Leben zu führen, in dem wir uns selbst wertschätzen und unsere Bedürfnisse ernst nehmen.

Jeder Schritt in Richtung Selbstliebe ist ein Schritt in eine Zukunft, die wir selbst gestalten können. Lass uns gemeinsam die Reise antreten, um die Menschen zu werden, die wir sein möchten – stark, unabhängig und voller Hoffnung.

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?

