

## 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 und jeder Herkunft

## Interesse?

---

Anfragen für unsere Gruppe nimmt die Selbsthilfe-Kontaktstelle entgegen:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund  
Ostenhellweg 42-48  
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97  
Mail: [selfsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:selfsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org)  
[www.selfsthilfe-dortmund.de](http://www.selfsthilfe-dortmund.de)



## Selbsthilfegruppe

---



## Betroffene von Mobbing

---

# Neue Gruppe in Gründung

---

Mobbing kann jeden treffen – in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Schule oder im sozialen Umfeld.

Die Folgen können tiefgreifend sein: seelische Belastungen, Rückzug, Selbstzweifel, Ängste bis hin zu Depressionen oder Essstörungen. Oft fühlen sich Betroffene unverstanden oder allein mit ihrer Situation.

Unsere Selbsthilfegruppe möchte genau hier ansetzen. Wir bieten einen geschützten, wertschätzenden Raum für Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Hier treffen sich Personen, die wissen, wie sich Ausgrenzung, psychische Gewalt oder ständige Herabsetzung anfühlen. Dinge, die man selbst erlebt hat, versteht man einfach anders.

## Darum geht es...

---

Ziele der Gruppe sind:

- Austausch von Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung
- Raum, um Gefühle auszusprechen, ohne bewertet zu werden
- Raus aus der Isolation und Ausgrenzung - Anregungen für neue Sichtweisen und kreative Lösungswege
- Stärkung, um den Alltag wieder selbstbestimmter und stabiler zu gestalten

## Wer ist angesprochen?

---

Die Gruppe richtet sich an alle Betroffenen – unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialem Hintergrund oder Herkunft.  
Die Gruppe ist bewusst offen und multikulturell.

Wenn du Mobbing oder psychische Gewalt erlebt hast und dir einen Ort wünschst, an dem du ernst genommen wirst und du einfach du selbst sein darfst, bist du hier richtig.

Geplant sind monatliche Treffen in einer Gruppe von 3-8 Personen.

### Hinweis:

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