

Mitstreiter*innen für neue Selbsthilfegruppe gesucht!

Kontaktabbruch zu den eigenen Eltern



Photo by [Михаил Секацкий](#) on [Unsplash](#)

Der Kontaktabbruch zu den eigenen Eltern, unabhängig, ob zu einem oder beiden Elternteil(en), ist ein langer, schwerer und schmerzhafter Prozess. Kein Kind geht diesen Schritt leichtfertig und grundlos. Kinder, die sich trauen diesen Schritt zu wagen, werden häufig von Selbstzweifeln und Schuldgefühlen gequält. War die Entscheidung richtig? Oder hätte es nicht auch anderweitig funktioniert?

Auch Kinder, die mit dem endgültigen Abbruch hadern und sich mit der Frage beschäftigen, ob es tatsächlich ein kompletter Kontaktabbruch sein muss oder ob es nicht andere Möglichkeiten gibt, um innere Distanz zu den meist destruktiven und toxischen Beziehungen zu einem oder beiden Elternteil(en) herzustellen, sind häufig mit ihren Fragen und Nöten alleine. Viele trauen sich nicht, dieses Thema in ihrem sozialen Umfeld zu besprechen, weil sie keine anderen Personen mit ähnlichen Erfahrungen kennen. Das Thema wird tabuisiert und - überlagert von einem hohen Schamgefühl - in den Hintergrund gedrängt. Manche haben sogar die Erfahrung gemacht, dass sie bei ihren Mitmenschen auf Unverständnis gestoßen sind. Dies schmerzt zusätzlich.

Die Selbsthilfegruppe soll einen Ort bieten, an dem wir Kinder uns mit einer offenen und wertschätzenden Haltung zu unseren Erfahrungswerten austauschen und an dem wir uns mit unseren Unsicherheiten, Nöten und Schmerzen zeigen können. Es ist unglaublich heilsam, wenn wir erleben, dass wir mit unseren Themen, Gedanken und Gefühlen nicht alleine in dieser Welt sind. Die Selbsthilfegruppe soll uns diesen wohlthuenden Erfahrungsraum bieten.

Die Treffen werden in Frankfurt am Main in Präsenz stattfinden.

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

0 69.55 94 44

service@selbsthilfe-frankfurt.net

 **Selbsthilfe e.V.**