

Kontaktabbruch zur Familie – Wenn Abstand die einzige Möglichkeit ist

Hast du den Kontakt zu deiner Familie, zu einem oder beiden Elternteilen abgebrochen – oder stehst du gerade vor dieser Entscheidung? Fühlst du dich mit deinem Schmerz oft allein?

Ich bin diesen Weg selbst gegangen. Nach tiefgreifenden traumatischen Erlebnissen in meiner Kindheit, zunehmenden Meinungsverschiedenheiten und Konflikten in meiner Familie, habe ich mich – nach einem langen inneren Prozess – für den Kontaktabbruch entschieden.

Heute lebe ich mit den Konsequenzen dieser Entscheidung und dem schmerzhaften Verlust, den sie mit sich bringt. Trotz allem möchte ich nach vorn schauen und mich mit Menschen austauschen, die Ähnliches erlebt haben.



Foto von Jackson Simmer auf Unsplash

Gemeinsam in der Gruppe wollen wir uns den Fragen stellen, die nach einem Kontaktabbruch oft bleiben: Wie kann ein Leben weitergehen – auch ohne familiären Kontakt? Wie gehe ich mit Unverständnis, Schuldzuweisungen oder gut gemeinten Ratschlägen aus meinem Umfeld um? Wie kann ich mich klar abgrenzen, ohne mich dabei selbst zu verlieren?

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich auch an dich, wenn Distanz zur Familie für dich ein notwendiger Schritt war oder wenn du dich innerlich mit dem Thema Kontaktabbruch auseinandersetzt. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum für offenen, wertschätzenden Austausch – ohne Bewertung und ohne Rechtfertigungsdruck.

Ziel ist es, einen Rahmen zu schaffen, in dem wir uns gesehen, gehört und weniger allein fühlen dürfen. Gemeinsam möchten wir Wege finden, mit den emotionalen Folgen eines Kontaktabbruchs umzugehen und neue Perspektiven für den eigenen Weg zu entwickeln.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich gerne bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
069 55 94 44
www.selbsthilfe-frankfurt.net