

Trennung / Scheidung

Bewältigung und Neubeginn

Trennung bedeutet Veränderung. Diese Veränderung löst oft widersprüchliche Gefühle aus, die von Wut und Verzweiflung bis Erleichterung reichen. Viele Fragen stellen sich neu: Wie kann ich mir meinen Alltag angenehm und meinen Bedürfnissen entsprechend einrichten? Welche Wünsche habe ich für die Zukunft? Wie gehe ich mit dem Gefühl der Einsamkeit um? Wie gehen andere mit ihren Trennungserfahrungen um und was können wir voneinander lernen?

Für die sich neu gründende Selbsthilfegruppe werden Menschen im Alter von ca. 30 bis 40 Jahren gesucht, die sich in einer solchen Trennungssituation befinden. Ziel soll es sein, zu einem ausgewogenen und positiven Blick auf die neue Lebenssituation zu kommen. Dabei können auch gemeinsame Aktivitäten und Freizeitgestaltung helfen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld.



Bielefeld

Stapenhorststr. 5

33615 Bielefeld

Fon: 0521 – 96 406 96

Fax: 0521 – 96 406 97

Mail: selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Home: www.selbsthilfe-bielefeld.de

Stand: September 2010