
WENDEPUNKT

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN
MIT TRAUMA-
UND/ODER MISSBRAUCHSERFAHRUNG



Die Selbsthilfegruppe „Wendepunkt“ richtet sich an Menschen mit Trauma- und/oder Missbrauchserfahrung (körperliche, seelische oder sexuelle Gewalt) sowie Menschen aus dysfunktionalen Familien.

Unser Meeting findet immer Montags zwischen 18.00 - 19.30 Uhr statt.

In unserer Gruppe ist uns Anonymität sehr wichtig, daher sprechen wir uns nur mit dem Vornamen an. Wir orientieren uns an der 12-Schritte-Struktur der „Anonymen“-Gruppen, sind allerdings keine reine 12-Schritte-Gruppe. Das bedeutet, dass keine Dialoge oder Diskussionen stattfinden, sondern jede*r von sich spricht und es auch keine Rückmeldungen dazu gibt.

Im Vordergrund steht „Erfahrung, Kraft und Hoffnung“ miteinander zu teilen und den Fokus auf das Positive zu richten.

Inhaltlich werden spirituelle Geschichten vorgelesen, wir arbeiten mit der EKS-Mappe (Erwachsene Kinder aus suchtkranken Familien) und lesen die Tagesmeditation aus dem Buch „Kraft zum Loslassen“; dazu kann dann geteilt werden. Es gibt einen Anfangs-Go-Round (Befindlichkeitsrunde) sowie einen Schluss-Go-Round zum Thema „Was hat letzte Woche gut geklappt, was war schön oder wo haben wir Fortschritte gemacht“.

Das Meeting wird mit dem Gelassenheitsspruch beendet.

Wer möchte kann auch in die gruppeninterne WhatsApp-Gruppe aufgenommen werden, des Weiteren können Telefonnummern getauscht werden um auch unter der Woche Kontakt aufzunehmen.

Interessierte sind bei uns jederzeit herzlich willkommen und können sich bei folgenden

Ansprechpartnern melden:

Gabriele 0172/2566413

Hans-Jürgen 0151/17804488

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

0521/9640696

selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

