

Erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien



Ist Deine Herkunftsfamilie auch so in Schiefelage? Nach außen stimmte alles, aber innen drin: Viel zu wenig Halt, dafür viele falsche Versprechungen und falsche Hoffnungen. Wir mussten lernen, allein klarzukommen. Immer stand der/die Süchtige im Mittelpunkt. Stress, Vernachlässigung, Rollenvertauschung sind als Last ein Leben lang präsent.

Jetzt soll es nur um UNS gehen!

UNS fühlen / mitfühlen
UNS sehen / gesehen werden
UNS hören / gehört werden

Wir sprechen über unsere Überlebensstrategien, die uns damals gerettet haben und die uns jetzt im Weg stehen können. Über unseren Schmerz und unsere Stärke.

Wie wir uns ent-wickeln statt uns in Beziehungen immer weiter zu ver-wickeln.

Bei Fragen und zur Kontaktaufnahme wende Dich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Bielefeld

Stapenhorststr. 5
33615 Bielefeld
Telefon: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bielefeld.de

Stand: 18.04.2023