



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe

Kontaktabbruch

Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder, die den Kontakt zu ihren Eltern oder einem Elternteil abgebrochen haben

Wir sind Töchter und Söhne, die sich bewusst – oftmals nach einem langen vorausgehenden Prozess – von den Eltern oder einem Elternteil getrennt haben.

«Lieber gar keine Eltern als diese!»

Jede Geschichte ist anders, doch uns prägten ähnliche Erlebnisse, folgende Themen könnten dich auch beschäftigen:

- Welchen Preis bezahlen wir für diese neue «Freiheit», nach dem Kontaktabbruch?
- Was konnten wir durch den Kontaktabbruch gewinnen?
- Gefühlsambivalenz – Womöglich hätten wir gerne Kontakt, ertragen ihn jedoch nicht, weil wir nicht erhalten, was wir benötigen (Akzeptanz).
- Menschen im Umfeld halten uns oft für Unmenschen. Wir gehen wir mit diesem Unverständnis um?

Hast du Ähnliches erlebt? Wir wollen uns verständnisvoll und ohne Wertung und Verurteilung auszutauschen. Melde dich, wenn dich ein Austausch interessiert.

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch