



LEBEN!



Wann 14-tägig montags
18:00 – 19:30 Uhr

Wo zentral in Bielefeld

Wer Sabine
eks-selbsthilfe@outlook.de
Liane
eks-owl-vernetzt@posteo.de

Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder aus Suchtfamilien (eKS)

Wir kooperieren mit der Psychotherapie-
Praxis J. Flassbeck in Bielefeld.

Wir werden unterstützt durch die Selbsthilfe-
Kontaktstelle des Paritätischen Bielefeld.

Stapenhorststraße 5, 33615 Bielefeld

0521 96 406 96

selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

- neue Erfahrungen machen
- ängstlich, wütend und traurig sein und sich schämen dürfen
- sich verbunden und getröstet fühlen
- etwas Eigenes vom Leben wollen
- ...



*... ich
stehe genau
zwischen der Sonne und meinem Schatten.*

Wir orientieren uns am vierschrittigen Selbsthilfekonzzept *Leben-zurück* von J. Flassbeck:

1. **Schützen**
vor Abwertungen, Beschuldigungen und Übergriffigkeiten
2. **Abgrenzen**
von abhängigen Regeln und Manipulationen
3. **Fühlen**
Pause machen, entspannen, sich körperlich und emotional spüren
4. **Leben**
das eigene Leben wieder in die Hand nehmen und selbstbestimmt gestalten

In einer von Sucht geprägten Familie aufzuwachsen, bedeutete, dass wir nicht sorglos Kind sein konnten. Statt Geborgenheit und Entdeckungsfreude erlebten wir Beängstigung und Beschämung. Diese Prägungen belasten auch heute unser erwachsenes Denken, Fühlen und Verhalten. Gemeinsam möchten wir uns ein Stück Leben zurückholen und von den Auswirkungen unserer biografischen Erfahrungen genesen.

LEBEN!

*Ich habe meine Mitte gefunden
und die anderen Dinge werden
– darauf vertraue ich –
drumherum wachsen.*

Sophia Jex-Blake