



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