
Stimmt es für mich, in einer Selbsthilfegruppe mitzumachen?

Die folgende Checkliste kann helfen, Unsicherheiten bezüglich einer Selbsthilfegruppe zu klären: Können die meisten Fragen mit JA beantwortet werden, könnte eine Selbsthilfegruppe hilfreich sein.

- Bin ich selbst- oder mitbetroffen?
- Bin ich bereit und in der Lage, regelmässig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich bereit, offen über meine Situation zu sprechen?
- Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- Wünsche ich mir den Austausch in einer Gruppe und nicht eine Fachperson, die mich berät?
- Möchte ich in einer Gruppe mitmachen, die nicht von einer Fachperson, sondern von direkt Betroffenen moderiert wird?
- Bin ich in der Lage, auch die zum Teil schweren Schicksale von anderen Gruppenmitgliedern zu ertragen?
- Bin ich mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meinen Spielraum zu nutzen und Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?

Bin ich bereit, Mitverantwortung für die Treffen zu übernehmen und unter Umständen auch für eine Gesprächsrunde verantwortlich zu sein?

Erwachsene Kinder geschiedener Eltern



Selbsthilfegruppe

Erwachsene Kinder geschiedener Eltern

**Betroffene
suchen Mitglieder
(ab 16 Jahren)
zur Gründung
einer Selbsthilfegruppe.**

(Die TeilnehmerInnen halten sich
an die Schweigepflicht.)

Austausch über:

- unsere Gefühle als erwachsene Kinder geschiedener Eltern
- unseren Verlust der Ursprungsfamilie
- meinen Umgang mit der neuen «Patchworkfamilie»
- Wie gehe ich mit der «Sandwich-Rolle» um?

Mit diesen und anderen Themen befassen wir uns in unserer Selbsthilfegruppe.

Informationen

erhalten Sie bei:

Eva Merz

Telefon: 076 469 42 02

E-Mail: eva.merz@gmx.ch
