

Online-Selbsthilfegruppe

ELTERNLOS

STARK



Für erwachsene Kinder mit Kontaktabbruch, psychischen und traumatischen Krankheitsstörungen infolge belastender Kindheitserlebnisse im Elternumfeld

Hast du den Kontakt zu deinen Eltern abgebrochen oder überlegst, diesen Schritt zu gehen? Fühlst du dich unsicher, isoliert oder mit deinen Gefühlen überfordert?

DU BIST NICHT ALLEIN!

In unserer Online-Selbsthilfegruppe findest du einen geschützten Raum für Austausch, Verständnis und Unterstützung. Hier kannst du mit Menschen sprechen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Gemeinsam wollen wir Wege finden, unsere Gefühle zu verarbeiten und Strategien für den Umgang mit der Situation zu entwickeln.

WAS DICH ERWARTET:

- Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- Unterstützung in einem wertschätzenden Umfeld
- Entwicklung von Strategien für den Umgang mit der Situation

**DIE TEILNAHME IST
KOSTENFREI
UND
ANONYM
MÖGLICH!**

**INTERESSIERT?
DANN MELDE DICH
UNVERBINDLICH
BEI UNS!**



KONTAKTAUFNAHME

Ansprechpartnerinnen: **Emma & Mel**
E-Mail: **shg@elternlos-stark.de**

