

Selbsthilfegruppe „Trennung – wenn der Partner geht...“

Die Bewältigung einer Trennung ist wie das Besteigen eines Berges – nur, dass man sich nicht freiwillig ins Tal gestellt hat. Wenn der Partner als wichtigste Bezugsperson und zuverlässige Konstante plötzlich und unerwartet durch eine Trennung aus unserem Leben schwindet, erkennen wir häufig betroffen: Ich habe ja niemanden mehr und vieles ist anders!

Viele Betroffene leiden nach einer Trennung z.B. unter großer Einsamkeit oder sind mit Gefühlen wie Trauer, Wut oder Enttäuschung konfrontiert. Die Einsamkeit ist dabei keine Auszeit, die man sich aussucht. Im Gegensatz zum bewussten Alleinsein, ist die Einsamkeit eine erzwungene Ruhe, eine soziale Isolation, die uns weder glücklich noch gelassener macht.

Die Isolation und Einsamkeit wird von vielen Betroffenen häufig als Makel wahrgenommen und ist in unserer Gesellschaft daher meist ein Tabuthema. Nicht-Betroffene können diese Lage oft nicht nachvollziehen, geschweige denn verstehen. Neue Freundschaften zu knüpfen und sich auf die veränderte Situation einzulassen, ist für viele Betroffene nicht einfach. Sie fürchten sich bspw. vor Ablehnung oder Verurteilung so sehr, dass dieser Gedanke ihr soziales Verhalten gänzlich beherrscht. Oft sind es ganz persönliche Unsicherheiten und Ängste, die Menschen davon abhalten, neue Freundschaften zu knüpfen bzw. ein nachhaltiges soziales Umfeld aufzubauen und eine neue Lebensperspektive zu entwickeln.

Vor diesem Hintergrund soll in dieser Selbsthilfegruppe die Möglichkeit eröffnet werden, sich darüber auszutauschen und sich gegenseitig dabei zu unterstützen, Wege aus der Einsamkeit und einen Umgang mit entsprechenden Herausforderungen nach einer Trennung zu finden. Gemeinsam können wir von unseren unterschiedlichen Erfahrungen lernen. Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.

Bisher befindet sich die Gruppe im Aufbau. Es sollen regelmäßige Gruppentreffen stattfinden. Melden Sie sich gerne bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, dort werden Interessentinnen und Interessenten gesammelt, um gemeinsam ein erstes Treffen zu organisieren.

Kontakt:

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen

Tel.: 0641 / 985 456 12

E-Mail: info@selbsthilfekontaktstelle-giessen.de

Web: www.selbsthilfekontaktstelle-giessen.de