

## Mütter/Frauengruppe

In dieser Gruppe treffen sich Mütter, die unter der Alkohol-, Drogensucht oder Essstörung ihrer Kinder oder erwachsenen Töchter und Söhne leiden.

Mamas haben oft Schuldgefühle und erlauben sich nicht mehr am sozialen Leben teilzunehmen. „Wie kann ich ein schönes Leben haben, wenn es meinem Sohn, Tochter nicht gut geht.“ Doch genau dies ist wichtig, um sich selbst nicht zu verlieren und Co-abhängiges Verhalten zu erkennen.

Langfristig haben die liebevollen Bemühungen der Angehörigen auch oftmals Erfolg. Wichtig ist dabei, dass die eigene Selbstfürsorge nicht vernachlässigt wird.

Ziele:

- gegenseitige Stärkung in der Gruppe
- Austausch mit anderen Angehörigen
- Wissen erlangen
- Kraft auftanken
- neue Impulse spüren
- neue Verhaltensweisen & Kommunikation trainieren
- wieder mehr Leichtigkeit erleben können
- Selbstfürsorge

„Das wichtigste für mich ist:

In der Müttergruppe werde ich mit meinen Ängsten, Sorgen und Freuden verstanden und so akzeptiert wie es gerade ist. Es ist auch eine Art Geborgenheit und Rückhalt unter uns. Einfach ein tolle Stütze im Leben“.

*Teilnehmerin Müttergruppe*

„ich nehme gerne an der Müttergruppe teil, weil ich mich da gesehen und gehört fühle!

ich nehme gerne an der Müttergruppe teil, weil die Gruppe gemeinsam ganz viel trägt!

ich nehme an der Müttergruppe gerne teil, weil wir Mamas auch trotz allem gemeinsam viel lachen und oft eine tiefe Verbundenheit spüren!

und ganz besonders, weil unsere Therapeutin gute Arbeit macht und ich Ihr Vertraue“