

## Selbsthilfegruppe für Menschen in toxischen Beziehungen

Immer mehr Menschen sehen sich als Teil einer toxischen Beziehung. Die Verbindung ist belastend, Sie fühlen sich hilflos und teilweise nicht ernst genommen.

Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die lernen wollen, liebevoll mit sich selbst umzugehen. Gleichzeitig soll reflektiert werden, welchen Anteil sie selbst in dieser Beziehung haben oder hatten. Ein Weg aus der Opferrolle kann auf diese Weise entstehen.

In dieser Gruppe wird die Haltung der gewaltfreien Kommunikation angestrebt. Auch ist es möglich dieses Handlungskonzept zu erlernen, um im Umgang mit narzisstischen Verhaltensweisen schlagfertig und gelassen zu bleiben. Im besten Fall werden die eigenen Bedürfnisse besser vertreten und die eigene Position gestärkt.

Diese Gruppe ist kein Ersatz für eine Psychotherapie. Menschen, die eine Suchtproblematik haben, können an dieser Gruppe nicht teilnehmen. Die Selbsthilfegruppe trifft sich ab Juni in Bremen Mitte **freitags 16.00-18.00 Uhr alle 14 Tage**.

**Anmeldung zum Gründungstreffen** am 2. Juni 16:00-18:00 Uhr in Bremen Mitte bitte über das Netzwerk Selbsthilfe [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com), Tel: 0421 704581

### Ein Angebot von:

Netzwerk Selbsthilfe

### Adresse:

Faulenstraße 31  
28195 Bremen

### Telefon:

0421 70 45 81

### E-Mail-Adresse:

[info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)

### Internetadresse:

[www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)

### Nächste Termine:

- 22.11.2024, 16:00 – 18:00
- 06.12.2024, 16:00 – 18:00
- 20.12.2024, 16:00 – 18:00
- 03.01.2025, 16:00 – 18:00
- 17.01.2025, 16:00 – 18:00

### Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich