

Hilfe nach der Trennung

STADTHAGEN. Nicht immer schaffen es Menschen, mit einer Trennung allein klar zu kommen. Der Weg zur Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen kann in Zeiten der Krise eine Hilfe sein. Nach der Trennung folgen: Krise – Schmerz – Verlust durch Kontaktabbruch.

Wie verhalten sich die Kinder, wenn es zu einer Trennung kommt? Wie kann der Kontakt zum Partner bestehen bleiben? Die Erfahrung zeigt: Je mehr man hinter dem Ex-Partner hinterher telefoniert, desto mehr distanziert er sich.

Den meisten Teilnehmern der neuen Selbsthilfegruppe Trennung/Beziehungsabbruch geht es um Erfahrungsaustausch. Dem Gruppenführer ist wichtig, Unterstützung zu bekommen und auch anderen geben zu können. Ihn interessiert nach eigenen Angaben, wie andere mit Verlustängsten und Trennungsschmerzen umgehen. Praktische Tipps für den Alltag können ausgetauscht werden. Ziel sei es, sich gegenseitig zu motivieren und nach vorne zu schauen, um die Trennungserfahrung hinter sich lassen zu können.

Der Austausch soll ein Mal wöchentlich stattfinden. Für Interessierte könnte das der Anfang eines neuen Weges sein. Frauen und Männer jedes Alters sind willkommen. Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Schaumburg, unter Telefon (05722) 95 22 20. r