

# Erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien



Ist deine Herkunftsfamilie auch so in Schiefelage, so dass sie nicht halten kann, was sie verspricht? Nach außen „stimmt(e) alles“, zumindest halbwegs. Aber innen ist oder war nichts wirklich verlässlich. Du musstest als Tochter oder Sohn mit allem rechnen und ganz alleine klarkommen, und musst es immer noch? Ging es bei euch auch immer um die Süchtigen? Hast du auch lange gedacht – oder denkst es noch – dass dich das nicht berührt hat? Und merkst du, dass du doch nicht ungeschoren davongekommen bist, selbst wenn du jetzt nicht süchtig nach Alkohol, Glücksspiel, Drogen u.a. bist?

Jetzt soll es um ausdrücklich und ausschließlich um uns gehen!

Um unsere Überlebensstrategien, die uns damals gerettet haben und die uns jetzt im Weg stehen können.

Um unseren Schmerz und um unsere Stärke. Wie wir uns entwickeln statt uns in Beziehungen immer weiter zu verwickeln.

Bei Fragen und zur Kontaktaufnahme wende dich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.



Stapenhorststr. 5  
33615 Bielefeld  
Telefon: 0521 96 406 96  
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-bielefeld.de

Stand: 14.04.2023