

Wann und Wo?

Geplant sind Treffen

alle 14 Tage,
montags um 19 Uhr*

Dortmund-Innenstadt

*Den genauen Ort und die Zeit
erfährst du persönlich bei der
ersten Kontaktaufnahme.



Visitenkarte

Interesse?

Deine Anfrage stellst du gerne
direkt an die

Selbsthilfegruppe für
erwachsene Adoptierte

Heiko Friedrich

Telefon: 0231 13058898

Mail: heiko@shg-adoptierte.de

www.shg-adoptierte.de



Website

Selbsthilfegruppe



für erwachsene
Adoptierte

Du bist nicht allein

Die Verbundenheit durch das gemeinsame „adoptiert sein“ erzeugt ein grundlegendes Verständnis, durch das du dich öffnen und frei über deine eigene Geschichte sprechen kannst.

In der Gruppe wird deine eigene Geschichte wertgeschätzt und als Teil deiner Identität anerkannt.

Hier triffst du auf einen geschützten Raum, in dem wir Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig annehmen und unterstützen.

Darum geht es...

Beispielsweise diese Themen besprechen wir:

- Kontaktaufnahme mit der Herkunftsfamilie
- Geschwister
- Umgang mit der Adoption im Alltag
- Wirkung der Adoption auf aktuelle Beziehungen
- Identitätsbildung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Verlust und Trauer
- Angst und Unsicherheit
- Selbstwertgefühl
- deine persönlichen Fragen
- ergänzende Angebote

Für wen geeignet?

Wir sind offen für alle erwachsenen Adoptierten.

Unsere Selbsthilfegruppe lebt vom Einsatz aller Teilnehmenden.

Eine längerfristige Teilnahme verstärkt unser Zugehörigkeitsgefühl und unser Vertrauen in die Gruppe.

Wir sind bereit, uns auch in die anderen Teilnehmer einzufühlen und ihnen Raum zur Darstellung ihrer Lebenslagen zu geben.