

Gemeinsam
sind wir nicht allein

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg42-48 /

Eingang Moritzgasse

44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

E-Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

Internet: www.selbsthilfe-dortmund.de



Stand: 8.21 / Bild von Gerd Altmann/Pixabay

Selbsthilfegruppe Eltern mit behinderten Kindern

im Aufbau



Gleichgesinnte gesucht

Du bist Vater oder Mutter eines beeinträchtigten Kindes?

Dein Alltag bringt ständig neue Herausforderungen?

Austausch auf Augenhöhe und soziale Kontakte fehlen?

Die zeitweilige Isolation belastet?

Im Umfeld gibt es Berührungängste und distanziertes Verhalten?

Mit geht es genauso.

Ich bin Said (32) und alleinerziehender Vater eines Sohnes (8), der durch eine Hirnschädigung beeinträchtigt ist.

Gerne möchte ich mich mit anderen Eltern in ähnlicher Situation austauschen, denn das kann eine große Hilfe sein.

Gemeinsam weniger einsam

Das Leben mit beeinträchtigten Kindern lässt nicht viel Spielraum in der eigenen Tagesgestaltung.

Deshalb könnte eine Messenger-Gruppe (beispielsweise *Signal* oder *WhatsApp*) ein guter Anfang sein, um

- Kontakte zu knüpfen,
- sich auszutauschen,
- spontan Gesprächspartner*innen zu finden
- gemeinsame Aktivitäten zu verabreden



Gruppenstart

Jede Gruppe fängt einmal klein an. Wir könnten schon mit wenigen Leuten starten:

- Messenger-Chat
- Gespräche
- Offen Freizeit gestalten

Was wir gemeinsam daraus machen, wird sich zeigen. Alles kann – nichts muss.

Mach mit!

Du hast Lust, dich im Rahmen deiner zeitlichen Möglichkeiten mit anderen vertrauensvoll auszutauschen?

Dann melde dich einfach bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle.