



Der Paritätische Rhein-Erft-Kreis
Selbsthilfe-Büro
Dr.-Tusch-Str. 1-3 / Ecke Franzstr.
50226 Frechen
☎ 02234 93 34 881
✉ selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rhein-erft.de

Hör mal wer da spricht!

Verbindung zum inneren Kind

Neue Selbsthilfegruppe

Stand: 09-2025



Kennst Du auch dieses Gefühl, immer wieder in die gleichen Verhaltensmuster zu verfallen?

Vielleicht fühlst Du dich oft klein, hilflos, abhängig, ungeliebt, übergangen oder ignoriert. Du suchst sehr oft nach Bestätigung und Anerkennung.

Welcher Teil von uns meldet sich ständig und versucht womöglich nur, zu überleben? Unerfüllte Bedürfnisse aus deiner Kindheit können die Ursache für derartige Gefühle sein.

Du bist herzlich eingeladen, deine Empfindungen, Gefühle und Erfahrungen auszudrücken oder einfach nur mit Gleichgesinnten beisammen zu sein, ohne Angst und Scham.

Eine wunderbare Möglichkeit, nicht nur auf die Auswirkungen zu schauen, sondern auch den Ursprung bei sich zu erkennen.

Gegenseitiges Verständnis und Mitgefühl, ohne Verurteilungen und Bewertungen.

Die Selbsthilfegruppe befindet sich aktuell im Aufbau.

Bei Interesse an der Teilnahme können Sie sich unter der E-Mail m.guelec@unitum.life direkt bei der Gruppe anmelden.



Die Selbsthilfegruppe kann und will keine Psychotherapie ersetzen und wird, wie alle Selbsthilfegruppen, nicht professionell angeleitet!

