



Verein Psychiatrie-
Erfahrener Bielefeld e.V.

Anker für Angehörige

Nicht allein damit

**SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE
VON MENSCHEN MIT VERHALTENSUCHT**

Ziel der Gruppe

Unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung. Angehörige können hier offen über ihre Erfahrungen, Sorgen und Belastungen sprechen, neue Perspektiven entwickeln und Wege finden, gut für sich selbst zu sorgen.

Für wen ist die Gruppe?

Für Angehörige und nahestehende Personen von Menschen mit Verhaltenssucht – unabhängig davon, wie lange die Sucht bereits besteht und in welcher Phase sich die betroffene Person befindet.

Welche Verhaltenssüchte?

Zum Beispiel Glücksspiel, Gaming, Internet, Social Media, PNS (pornografische Nutzung) oder problematisches Kaufverhalten.



Worum geht es?

Wenn ein nahestehender Mensch von einer Verhaltenssucht betroffen ist, betrifft das oft auch das gesamte Umfeld. Angehörige erleben häufig Sorgen, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Konflikte und eine hohe emotionale Belastung. Unsere Gruppe möchte stärken, entlasten und Orientierung geben.

Mögliche Themen in der Gruppe

- ⚓ Austausch über Erfahrungen
- ⚓ Umgang mit Belastungen im Alltag
- ⚓ eigene Grenzen erkennen und stärken
- ⚓ Selbstfürsorge und Anschluss finden
- ⚓ Informationen und praktische Tipps
- ⚓ Verständnis und gegenseitige Unterstützung
- ⚓ Sorgen und Ängste teilen
- ⚓ neue Perspektiven entwickeln
- ⚓ Umgang mit schwierigen Situationen
- ⚓ was mir guttut und Kraft gibt

Struktur und Organisation



Wann?

Jeden ersten Montag im Monat um 17:30 Uhr
im Wechsel in Präsenz und über Zoom.
Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Website.



Wo?

VPE Bielefeld e. V.
Brunnenstr. 4
33602 Bielefeld



Anmeldung

Bitte per E-Mail an:
selbsthiifegruppen@vpe-bielefeld.de



Weitere Informationen

<https://vpe-bielefeld.de>

*Einstieg
jederzeit
möglich!*

Austausch • Verständnis • Unterstützung • neue Perspektiven