

Unsere Treffen

Unsere Gruppe trifft sich **jeden 2. und 4. Mittwoch** im Monat um **20.00 Uhr** in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle.



Kontakt

Hier bekommst du weitere Infos und kannst dich anmelden:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Ostenhellweg 42-48
44135 Dortmund

Tel. 0231 529097

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

Kontakt Ansprechpersonen:
familien.am.limit@gmail.com

Familien am Limit - Pubertät in dieser Zeit



Selbsthilfegruppe für Eltern von
Jugendlichen und jungen
Erwachsenen in belastenden
Situationen

Worum geht es?

Im Mittelpunkt dieser Gruppe stehen Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Eltern, die aktuell viele Herausforderungen bewältigen müssen und dabei immer wieder spüren, dass dies kaum möglich ist.

Jugendliche müssen sich heutzutage in einem Schulsystem bewähren, das ihrer Lebenswelt immer weniger entspricht. Sie machen dicht, fühlen sich nicht verstanden, fühlen sich nicht gut unterstützt oder auch einfach überfordert. In der Folge entwickeln sie **Schulängste**, **Panik** vor Prüfungen, sie brechen unter dem Druck zusammen oder **schwänzen** die Schule.

Das Thema der **digitalen Sucht** tritt in den Vordergrund. Während der Pandemie ist der **Konsum unterschiedlicher Drogen** bei Jugendlichen deutlich angestiegen.

Manchmal führen solche Erfahrungen bei unseren Kindern zu **psychosomatischen oder psychischen Erkrankungen**.



Auf der Suche nach Hilfe treffen Familien auf **überforderte Hilfesysteme**. **Wartezeiten** in Arztpraxen, bei Psychotherapeuten oder in Beratungsstellen sind (zu) lang. Nicht nur die Jugendlichen fühlen sich dann alleingelassen, sondern **auch wir Eltern**. Wir fühlen uns **hilflos**, **verzweifelt**, **überfordert** oder einfach unglaublich **erschöpft**.

Unsere Ziele

- Erfahrungsaustausch
- Kraft aus dem Miteinander schöpfen
- Gegenseitige Unterstützung und Gespräche, um mit der belastenden Situation zurechtzukommen und Veränderungen herbeizuführen
- Gemeinsam Lösungen finden

