

Kontaktabbruch



bei psychischen Erkrankungen

Wenn die Psyche trennt – Online Selbsthilfegruppe bei familiärem Kontaktabbruch

Ein radikaler Kontaktabbruch in der Familie ist ein massiver, oft schambehafteter Einschnitt. Während es viele Angebote für diejenigen gibt, die den Kontakt abbrechen, richtet sich diese Gruppe ausschließlich an Angehörige psychisch Erkrankter, die unfreiwillig zurückgelassen wurden und unter dem Kontaktabbruch leiden.

Arbeitsweise: Wir bieten Ihnen einen geschützten Raum für einen lebendigen Austausch, für Verständnis, Anteilnahme und gegenseitige Hilfe. Gemeinsam widmen wir uns dem Verarbeiten, dem Trauern und dem Loslassen.

Im Gegensatz zu rein offenen Gesprächskreisen arbeiten wir nach einem strukturierten, in der Praxis erprobten Konzept, das Ihnen echten Halt, Orientierung und einen heilsamen Perspektivenwechsel bietet.

Damit diese wichtige Unterstützung für jeden zugänglich ist, **ist die Teilnahme** an unserer Online-Gruppe für Sie dauerhaft **kostenlos**.

Hier steht das Gefühl, mit dieser schweren Situation nicht allein zu sein, im Vordergrund. Bei uns dürfen Sie ankommen, sich sicher fühlen – und gemeinsam wieder ins Gehen kommen.

Neustart der Gruppe über das SHZ: am Montag, den 24.08.2026 - online

Kontakt: selbsthilfegruppe-kontaktabbruch@outlook.de
(Vermittlung auch über das SHZ München:> info@shz-muenchen.de oder
Telefonisch über: 089/532956-11)