



Neue Selbsthilfegruppe
„Raus aus toxischen Beziehungen – zurück zu mir“
für Frauen und INTA*-Personen

Wo: frauennotruf ZORA
Nikolaikirchhof 5
24937 Flensburg

Wann: jeden 1. Samstag im Monat von 10 – 12 Uhr

Moderation: Kai Kreutzfeldt, Peer und Heilpraktiker für Psychotherapie

Am **05.09.2026** startet im Frauennotruf ZORA Flensburg die neue Selbsthilfegruppe „Raus aus toxischen Beziehungen – zurück zu mir“, begleitet und moderiert von dem Heilpraktiker für Psychotherapie Kai Kreutzfeldt. Die Gruppe ist kostenfrei.

Toxische Beziehungen sind oft geprägt von Machtungleichgewicht, Grenzüberschreitungen, emotionalem Missbrauch und dem Gefühl, sich selbst zu verlieren.

In unserer neu gegründeten Selbsthilfegruppe möchten wir gemeinsam verstehen, wie solche Muster entstehen und wie ein Weg hinaus aussehen kann. In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen bieten wir Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und persönliche Entwicklung.

Um Anmeldung wird gebeten:

frauennotruf@fin-flensburg.de
oder telefonisch 0461/ 90 90 82 00

Viele betroffene Frauen und INTA*-Personen stellen sich irgendwann die Fragen:

„Warum bin ich in diese Situation geraten?“

„Warum fällt es mir so schwer, mich daraus zu lösen?“

„Warum passiert mir das immer wieder?“

Einfache Ratschläge wie „Trenn dich doch einfach“ oder „Brich den Kontakt ab“ sind nicht weiterführend. Denn hinter toxischen Beziehungsmustern stehen häufig tief verwurzelte Erfahrungen, Glaubenssätze, Ängste und unerfüllte Bedürfnisse.

In unserer neu gegründeten Selbsthilfegruppe möchten wir gemeinsam verstehen, wie solche Muster entstehen und wie ein Weg hinaus aussehen kann. In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen bieten wir Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und persönliche Entwicklung.

Gemeinsam beschäftigen wir uns unter anderem mit folgenden Fragen:

- Warum gehe ich immer wieder ähnliche Beziehungen ein?
- Welche Rolle spielen Co-Abhängigkeit und alte Beziehungsmuster?
- Wie kann ich meine Grenzen wahrnehmen und wirksam setzen?
- Wie gehe ich mit Scham, Schuldgefühlen, Trauer, Wut und Enttäuschung um?
- Wie finde ich zurück zu meinen eigenen Bedürfnissen und meiner inneren Stärke?

Die Gruppe richtet sich an Frauen und INTA*-Personen, die sich in belastenden oder toxischen Beziehungen befinden oder diese hinter sich gelassen haben und neue Wege für sich finden möchten.

Du bist mit deinen Erfahrungen nicht allein.

Der erste Schritt beginnt oft damit, verstanden zu werden.