



SELBSTHILFEZÜRICH

CODA

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Die Selbsthilfegruppe der CoDA (Co-Dependents Anonymous) arbeitet nach dem 12-Schritte-Programm und richtet sich an Personen, die sich selbst für andere aufgeben und die eigenen Anliegen stark in den Hintergrund stellen. Sich innerlich von anderen Menschen abhängig zu machen und die eigenen Bedürfnisse zu missachten, kann Gefühle von Angst, Wut oder Enttäuschung auslösen.

Fühlen Sie sich bei den folgenden Fragen angesprochen?

- Geben Sie mehr, als Ihnen guttut und fühlen Sie sich unbedeutend, wenn Sie sich für andere nicht nützlich machen können?
- Möchten Sie anderen Personen ihre Probleme abnehmen?
- Fällt es Ihnen schwer, Grenzen zu setzen und eigene Ziele zu verfolgen?
- Verleugnen Sie Ihre eigenen Werte, um nicht von anderen abgelehnt zu werden und haben Sie Angst, verlassen zu werden?

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Personen, die in ihren sozialen Beziehungen abhängig bzw. co-abhängig geworden sind. In einem vertraulichen Rahmen können Betroffene ihre Erfahrungen teilen und ihre Verhaltensweisen gemeinsam erkennen und verändern.

Wenn Sie sich der Selbsthilfegruppen anschliessen möchten oder Fragen haben, melden Sie sich bei Selbsthilfe Zürich.