

# Mütter helfen Müttern

## Neue Selbsthilfegruppe in Köln

**Du bist alleinerziehende Mutter und teilst Dir die Elternschaft mit einem toxisch-narzisstischem Ex-Partner?**

Die Sorgen um das Wohl deines Kindes/deiner Kinder, und das Gefühl, nicht gehört oder verstanden zu werden, wachsen Dir über den Kopf?

Dann bist Du nicht allein!

### Was die Gruppe sein will:

- ✓ Ein sicherer Raum für Austausch mit anderen betroffenen Müttern
- ✓ Verständnis, wo andere oft urteilen
- ✓ Ermutigung und Strategien für den Alltag
- ✓ KEINE Beratung, KEINE Therapie, sondern echte Erfahrungen und gegenseitiger Halt

### Wen die Gruppe anspricht:

- Alleinerziehende Mütter von minderjährigen Kindern, die
- ✓ unter einer toxischen Dynamik mit dem Vater leiden
  - ✓ Konflikte wegen Umgang, Sorgerecht etc. haben
  - ✓ sich verstanden fühlen möchten, ohne sich erklären zu müssen
  - ✓ KEINE Erfahrung mit sexuellem Missbrauch oder körperlicher Gewalt machen mussten.

**Bei Interesse wende Dich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln  
0221 95 15 42 16 | [selfsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:selfsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)**

# Mütter helfen Müttern

## Neue Selbsthilfegruppe in Köln

**Du bist alleinerziehende Mutter und teilst Dir die Elternschaft mit einem toxisch-narzisstischem Ex-Partner?**

Die Sorgen um das Wohl deines Kindes/deiner Kinder, und das Gefühl, nicht gehört oder verstanden zu werden, wachsen Dir über den Kopf?

Dann bist Du nicht allein!

### Was die Gruppe sein will:

- ✓ Ein sicherer Raum für Austausch mit anderen betroffenen Müttern
- ✓ Verständnis, wo andere oft urteilen
- ✓ Ermutigung und Strategien für den Alltag
- ✓ KEINE Beratung, KEINE Therapie, sondern echte Erfahrungen und gegenseitiger Halt

### Wen die Gruppe anspricht:

- Alleinerziehende Mütter von minderjährigen Kindern, die
- ✓ unter einer toxischen Dynamik mit dem Vater leiden
  - ✓ Konflikte wegen Umgang, Sorgerecht etc. haben
  - ✓ sich verstanden fühlen möchten, ohne sich erklären zu müssen
  - ✓ KEINE Erfahrung mit sexuellem Missbrauch oder körperlicher Gewalt machen mussten.

**Bei Interesse wende Dich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln  
0221 95 15 42 16 | [selfsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:selfsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)**