

## GRUPPENGRÜNDUNG

### **Co-Abhängigkeit und Beziehungssucht: Selbsthilfegruppe CoDA startet in Ahlen**

Warendorf, 30.09.2020: CoDA – das ist die Abkürzung für „Co-Dependents Anonymous“, anonyme Beziehungssüchtige und Co-Abhängige.

Entstanden in den USA in Anlehnung an die Anonymen Alkoholiker (AA), treffen sich unter diesem Namen Menschen, die anonym in einem geschützten Rahmen an ihrer Co-Abhängigkeit arbeiten möchten. Ihr gemeinsames Ziel ist es, gesunde Beziehungen aufzubauen.

#### **Gruppenstart in Warendorf**

Im Kreis Warendorf startet eine solche Gruppe am 5. Oktober im Pauluszentrum, Raiffeisenstraße 3 in Ahlen in der Zeit von 19:30 – 21:00 Uhr. Geplant sind 14-tägige Treffen. Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass sich Menschen in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen und sich selbst vernachlässigen. Sie haben die Neigung, ihr ganzes Glück und Wohlergehen von anderen Menschen abhängig zu machen und darüber hinaus an Beziehungen festzuhalten, die ihnen offensichtlich schaden. Co-Abhängige neigen dazu, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen.

#### **Was genau ist CoDa**

Die CoDA-Gruppen sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen mit dem gemeinsamen Ziel, gesunde und erfüllende Beziehungen aufzubauen. In regelmäßigen Zusammenkünften teilen sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung in dem Bemühen, eine neue Freude, Akzeptanz und Gelassenheit zu erleben.

Wesentlicher Bestandteil des Programms ist die Anonymität der Teilnehmenden, die nur ihre Vornamen nennen. Niemand führt Mitglieds- oder Anwesenheitslisten. So können Betroffene offen über Probleme sprechen. Ebenso wichtig ist die Unabhängigkeit. Die Gruppen werden von den Betroffenen selbst organisiert und finanzieren sich aus den Spenden ihrer Mitglieder.

## Kontaktdaten

Eine Anmeldung vor dem ersten Treffen ist nicht erforderlich. Weitere Auskunft im Vorfeld erteilt die Initiatorin Birgit unter der Telefonnummer 0170 3262298. Allgemeine Informationen zu CoDA gibt es bei [www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de). Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle steht unter Tel. 02581 46 799 88 für Fragen zur Verfügung.

### **SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE KREIS WARENDORF**

Waterstroate 6

48231 Warendorf

Telefon: 02581 46 799 88

Email: [selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org)

Homepage: [www.selbsthilfe-warendorf.de](http://www.selbsthilfe-warendorf.de)

### **ANSPRECHPARTNERINNEN:**

Sabine Tenambergen & Christiane Vollmer

### **SPRECHZEITEN:**

Montag bis Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag 14.00 - 15.30 Uhr

Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr

und nach Vereinbarung