

Frauen im Aufbruch...

Selbsthilfegruppe für Frauen in den Wechseljahren

... und was kommt dann?

Wir sind eine Gruppe von Frauen während und nach den Wechseljahren in unterschiedlichen Lebenssituationen. Wir sind Familien- oder Singlefrauen, berufstätig oder arbeitssuchend. Unsere Unterschiedlichkeit empfinden wir als Bereicherung. Das Leben von Frauen in diesem Lebensabschnitt kann voller Selbstvertrauen und Lebensfreude sein. Doch häufig ist es auch eine belastende Zeit, in der es für viele Frauen darum geht, sich neu aufzustellen. Es kommen Fragen zur Lebensqualität, -gestaltung und -planung auf:

- Wie stelle ich mir ein erfülltes Leben vor?
- Was möchte ich ausprobieren?
- Stehen berufliche Veränderungen an?
- Wie möchte ich wohnen, mit wem zusammenleben?
- Wie stehe ich sicher im Alter da?

In der Selbsthilfegruppe sprechen wir über diese und andere Fragen. Wir geben uns gegenseitig Raum für einen respektvollen, offenen Austausch über

- unsere Lebens- und Arbeitssituation,
- tägliche Sorgen und Nöte
- den Umgang mit Nähe und Distanz in Beziehungen,
- gesundheitliche Aspekte und vieles mehr.

Wir wollen Lösungen entwickeln, uns gegenseitig entlasten und stärken. Unseren Blick auf die schönen Dinge des Lebens zu richten, ist ein wichtiges Ziel der Gruppe. Darüber hinaus sind auch gemeinsame Unternehmungen möglich.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.



Bielefeld

Stapenhorststr. 5

33615 Bielefeld

Fon: 0521 – 96 406 96

Fax: 0521 – 96 406 97

Mail: selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Home: www.selbsthilfe-bielefeld.de

Stand: Frühjahr 2022