

# Gruppe für Frauen in belastenden Situationen

ab 26.03.2024



- ✓ Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat im Selbsthilfetreffpunkt Groß-Gerau
- ✓ vertraulicher Austausch von Betroffenen
- ✓ kostenlos
- ✓ Unterstützung durch den Sozialpsychiatrischen Dienst

## „Ein Ort zum Abschalten vom Alltag“

Sind Sie im Alltag sehr belastet? Fühlen Sie sich kraftlos und haben das Gefühl, nicht mehr abschalten zu können? Sind Sie verzweifelt und wissen nicht, wie sie etwas verändern können? Seit Kurzem gibt es in Groß-Gerau eine neue Gruppe in der Sie sich mit anderen Frauen austauschen können, denen es ähnlich geht.

Wer sich alleine fühlt, Kontakte sucht und den Wunsch hat, sich auszusprechen, kann in der Gruppe Anschluss finden und Mut tanken. Auch einfach nur da sein und zuhören ist möglich. In der Gruppe erwarten Sie vertrauensvolle Gespräche, gegenseitige Unterstützung und Bestärkung und die Möglichkeit, den Alltag loszulassen.

Die Gruppe wird von Alexandra Neumann vom Sozialpsychiatrischen Dienst des Kreises Groß-Gerau unterstützt.

### **BERATUNG SELBSTHILFE**

Paritätische Projekte gGmbH  
Selbsthilfebüro Groß-Gerau  
Tel.: 0 61 52 / 9 61 68 35  
[selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org)

### **ANMELDUNG & INFO**

Kreisverwaltung Groß-Gerau,  
Sozialpsychiatrischer Dienst  
Tel.: 0 61 52 / 98 92 41  
[a.neumann@kreisgg.de](mailto:a.neumann@kreisgg.de)