

NEUSTART FÜR FRAUEN

GEMEINSAM STARK.

Unsere **Frauengruppe** bietet einen geschützten Raum für Frauen, die Gewalt in Partnerschaften erlebt haben.

Hier kannst du zur Ruhe kommen, **Kraft sammeln**, deinen **Selbstwert neu entdecken** und dich mit anderen austauschen, die Ähnliches erlebt haben.

Du bist nicht allein.

Dabei bieten wir dir einen Raum für **vertrauensvollen Austausch** und gegenseitige Unterstützung. Gemeinsam können Perspektiven für eine **positivere Zukunft** entwickelt werden.

Die Selbsthilfegruppe und die Kontaktstelle halten selbstverständlich die **Schweigepflicht** ein. Die Gruppe wird nicht fachlich angeleitet – eine Frauengruppe von Betroffenen für Betroffene.

Wenn du mitmachen möchtest, melde dich direkt bei der Selbsthilfekontaktstelle. Die Kontaktstelle berät dich und teilt dir mit, wann und wo wir uns treffen.

Du bist willkommen.

Austausch.

Unterstützung.

Kraft sammeln.

Selbstvertrauen & Selbstwert.

Wege in ein selbstbestimmtes
Leben.

Zusammenhalt.

Du hast Interesse an einer
Selbsthilfegruppe?

Dann melde dich gerne bei uns
in der **Selbsthilfekontaktstelle
Ammerland.**

Wir beraten dich vertraulich und
unterliegen der Schweigepflicht.

Der richtige Zeitpunkt ist jetzt.