

Neugründung in Hildesheim:

## Selbsthilfegruppe für Frauen in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Übergangs von einer Lebensphase in die nächste. Viele Frauen fühlen sich durch Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen stark belastet.

Die Selbsthilfegruppe soll ein geschützter Ort für betroffene Frauen sein, an dem sie sich austauschen und gegenseitig unterstützen können. Es kann sehr hilfreich sein zu hören, wie es anderen Frauen in den Wechseljahren geht und wie sie mit Problemen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene umgehen.

Nähere Informationen unter:

Selbsthilfekontaktstelle KIBIS des Paritätischen, Marina  
Stoffregen, Tel.: 05121 7416-16, Mail:  
[marina.stoffregen@paritaetischer.de](mailto:marina.stoffregen@paritaetischer.de)