

Selbsthilfegruppen für Frauen*



Eine Einrichtung des
FrauenTherapieZentrum – FTZ München e.V.

Es gibt viele Gründe, sich in einer Selbsthilfegruppe zusammenzuschließen

- Sie haben ein bestimmtes Thema, über das Sie sich austauschen wollen.
- Sie suchen Frauen*, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder unter ähnlichen Problemen leiden.
- Sie haben Interesse, mehr über sich selbst zu erfahren.
- Sie suchen Kontakt oder wünschen sich, die Freizeit gemeinsam mit anderen zu verbringen.

Da eine Selbsthilfegruppe ohne fachliche Leitung stattfindet, können die Teilnehmerinnen eigenständig nach ihren Wünschen und Bedürfnissen die Abende selbst gestalten. So bietet die Gruppe die Chance, dass Selbstständigkeit und eigenverantwortliches Handeln wachsen können.

Eine Selbsthilfegruppe kann einen wichtigen emotionalen Rückhalt bedeuten. Wenn einer oder mehrere Gründe Sie bewegen, dann kommen Sie zu uns.

Finden Sie Ihre Gruppe!

Bei uns schließen sich Frauen* zu ganz unterschiedlichen Themen in den Selbsthilfegruppen zusammen, zum Beispiel

- Depression
- Abhängigkeit in Beziehungen (Norwood)
- Sexuelle Gewalt in Kindheit/Jugend
- Kontakt
- Lebensübergänge
- „Gewaltfreie Kommunikation“

Wir unterstützen Sie, indem wir...

- Ihnen unsere Räume zur Verfügung stellen.
- interessierte Frauen* in bestehende Gruppen vermitteln.
- bei der Gründung von neuen Gruppen helfen.
- Anleitung oder Supervision geben, wenn eine Gruppe das wünscht.

Wenden Sie sich an uns!

Für weitere Informationen oder zur Anmeldung zu einer Selbsthilfegruppe rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail:

Tel.: 089/74 73 70-33
selbsthilfe@ftz-muenchen.de

Wenn Sie weitergehenden Klärungsbedarf haben, können Sie auch unsere Kurzberatung nutzen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter:
Tel.: 089/74 73 70 – 0

Das sind wir!

Die Psychosoziale/Psychoonkologische Beratungsstelle ist eine Einrichtung des FrauenTherapieZentrum – FTZ München e.V. Der Verein besteht seit 1978.

Wir haben eine lange Tradition und Erfahrung in der psychosozialen und psychoonkologischen Arbeit mit Frauen*. Wir unterstützen und helfen Ihnen neue Wege zu entdecken und Lösungen zu finden.

Kommen Sie zu uns, wenn ...

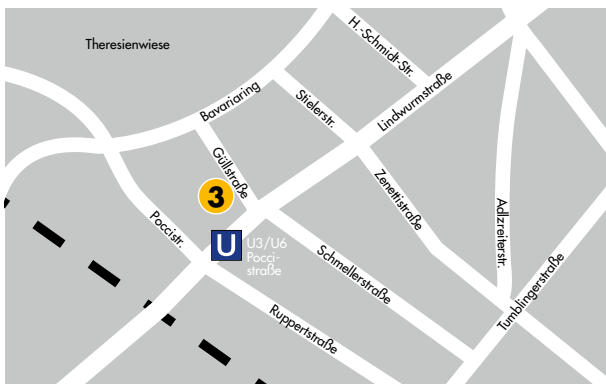
- Sie das Gefühl haben Ihren Alltag nicht mehr bewältigen zu können.
- Ihre Psyche leidet.
- Sie sich in einer Krise befinden.
- Sie psychosomatische Probleme haben.
- Sie oder Ihre Angehörigen an Krebs erkrankt sind oder waren.
- Sie an Ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten wollen.

Wir bieten Ihnen:

- Telefonische Information/Beratung
- Kurzberatung
- Einzelberatung
- Paarberatung für lesbisch lebende Frauen*
- Geleitete Gruppen
- Selbsthilfe
- Supervision/Coaching/Fortbildung

So finden Sie uns!

FTZ – FrauenTherapieZentrum 1,
Psychosoziale/ Psychoonkologische Beratung
Güllstr. 3, III. Stock • 80336 München
Tel: 089 / 74 73 70 – 0
selbsthilfe@ftz-muenchen.de
www.ftz-muenchen.de



Wir sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar: U3, U6 oder Bus 62 Haltestelle Poccistraße.

Unsere Arbeit wird gefördert von der Landeshauptstadt München:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

