



Foto: Fotofolia

Ups↑ and Downs↓ der ALLEINERZIEHENDEN

Gemeinsam ins Gleichgewicht!

TREFFEN BEI `NOH BIENEEN E.V.`

HOCHSTRASSE 42, 51688 WIPPERFÜRTH

Jeden 4. Donnerstag im Monat

Weitere Infos und Anmeldung:

Selbsthilfe-Kontaktstelle OBK

La Roche-sur-Yon-Str. 5, 51643 Gummersbach

Telefon: 0 22 61 - 81 68 07

selbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org



Foto: Fotofolia

Kennst Du das Gefühl, ...

- man bräuchte viel mehr Hände anstatt nur zwei
- man sollte nicht nur vorne, sondern auch hinten Augen haben
- der Tag müsste mehr Stunden haben, um zur Ruhe zu kommen
- ein Doppelgänger wäre schön, um an zwei Orten zur gleichen Zeit zu sein

Damit bist Du nicht allein.

Lass uns gemeinsam...

- Erfahrungen austauschen
- neues Selbstwertgefühl aufbauen mit gegenseitiger Unterstützung
- loslassen und lernen, uns wieder wichtig zu nehmen (eigene Wünsche und Bedürfnisse)
- den inneren Kritiker 'Wie willst du das bloß schaffen' verstummen lassen

Denn, ...

nur wer dieselben Narben auf der Seele trägt, kann die Wunden anderer Menschen sehen, spüren und begreifen.