

Für Mütter, die....

- ... mit den Herausforderungen einer Trennung kämpfen.
- ... unter anhaltenden Konflikten mit dem anderen Elternteil leiden.
- ... ihre Kinder stärken und gleichzeitig auf sich Selbst achten möchten.
- ... sich Austausch, Verständnis, und Unterstützung wünschen.

Was dich erwartet:

- Verständnis statt Urteil
- Austausch auf Augenhöhe
- Neue Kraft für dich und deine Kinder



Selbsthilfegruppe

Starke Mütter



**Für Frauen in oder nach
einer belastenden Trennung
mit Kindern**

Als Mutter möchtest du für deine Kinder stark sein. Doch eine Trennung, Konflikte mit dem anderen Elternteil oder die Erfahrung aus einer belastenden Beziehung, kosten Kraft und erschüttern dein Selbstvertrauen.

Du bist nicht alleine!
Gemeinsam finden wir
zurück ins Vertrauen, in die
Zuversicht und Stärke.

Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Beim ersten Treffen werden wir gemeinsam bestimmen, wie oft, wo und wann wir uns treffen möchten.

Bist du interessiert?
Dann melde dich—wir freuen uns!



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

Möglich Themen

- Grenzen setzen
- Umgang mit Konflikten
- Austausch über Co - Parenting
- Selbstzweifel und Scham abbauen
- Umgang mit Behörden und Ämtern
- Fokus Selbstfürsorge
- Wo gibt es sonst noch Unterstützung und Hilfe?
- Beziehung zu den Kindern stärken
- Kinder durch die Trennung begleiten