



Selbsthilfegruppe

**Selbst noch zwischen Kindsein und
Erwachsenwerden...**

**... und plötzlich ist nichts mehr, wie es
vorher war. Der geordnete Alltag gerät
aus den Fugen. Zukunftsängste, Verant-
wortungsdruck und viele unbekannte
Gefühle machen sich breit.**

**Eine Schwangerschaft, bevorstehende
Geburt und das Leben als Teenie-Mutter
verlangen viel von einer jungen Frau ab.**

**Sie wird in eine Rolle gezwungen, in der
sie sich zuerst zurecht finden muss.**

Die Selbsthilfegruppe soll Teenie-Müttern
das Gefühl geben, dass sie mit ihrer
Situation nicht alleine sind.

Gemeinsam statt einsam!

Teenie-Mütter



Gemeinsam statt einsam!

Ziele der Gruppe:

- Gegenseitiger Austausch
- Tipps und Tricks im Alltag
- Umgang mit der Situation
- Sich selbst akzeptieren
- Reaktionen aus dem Umfeld
- Familienzusammenhalt
- Wie weiter?

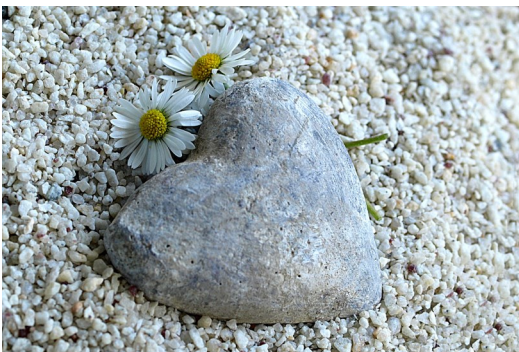


Bild: Grace Winter/Pixelio.de

**Umso steiniger der Weg,
umso wertvoller das Ziel.**

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
Postfach 429
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

Mögliche Themen, die uns beschäftigen:

- Wie ist meine Rolle als Teenie, wie als erwachsene Person und Mutter?
- Erfahrungen sammeln und teilen
- Das Leben ist noch nicht vorbei!
- Soziales Umfeld, Vater des Kindes und Familie
- Kann ich mir Fenster organisieren um spontan zu sein, Momente frei von Verpflichtungen zu geniessen oder auch mal auszuflippen?
- Wie stelle ich mir meine Zukunft vor?
- Ich fühle mich in eine Rolle gezwungen
- Ich bin nicht allein—gemeinsam statt einsam