



Selbsthilfegruppe

Mögliche Ziele

- Erfahrungen austauschen
- Umgang im Alltag finden
- Abschied nehmen und Neues willkommen heissen
- Sich gegenseitig unterstützen und ernstgenommen fühlen
- Neue Freiheiten und Möglichkeiten entdecken

Wechseljahre



Mehr als Hitzewallungen und Schlafstörungen

Irgendwann trifft es jede Frau, die eine geht ohne grosse Symptome durch die Wechseljahre, während die andere still leidet.

Wer darüber spricht, wird oft belächelt. Schlussendlich sind die Wechseljahre keine Krankheit, auch wenn sie sich für viele Frauen so anfühlen und der Leidensdruck gross sein kann.

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 bereit, dich mit anderen Frauen auszutauschen?
Dann melde dich—wir freuen uns auf dich.



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

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

Wenn...

- deine Stimmungsschwankungen dir und deiner Umgebung zu schaffen machen...
- du plötzlich das Passwort deines Computers nicht mehr weisst oder dir der Name deiner Freundin entfallen ist...
- du keine Lust auf Erotik und Anderes hast...
- dein Puls aus dem Nichts in die Höhe schiesst, als wenn du an einem 100 Meter Lauf wärst...
- du das Gefühl hast, neben dir zu stehen, nicht in deinem Körper...
- du das Gedankenkreisen einfach nicht anhalten kannst...
- du dich fragst, ob dies wirklich alles ist, und was du noch machen möchtest mit deinem Leben...
- deine Haut sich trocken anfühlt wie Schmirgelpapier und du in der Drogerie verzweifelt nach einer Antiaging-Creme suchst...
- du komplett übermüdet bist und trotzdem schon die dritte Nacht wach liegst, weil du nicht schlafen kannst...

...dann lass uns doch zusammen durch den Wechsel gehen...