



Der Freundeskreis bietet mit seinen wöchentlichen Treffen:

Stabilität im neuen Leben

Selbstreflexion und Erkenntnisgewinnung

Durch aktives Mitwirken habt Ihr die Chance, Euch selbst zu finden, Euer eigenes ICH zu stärken und Euch als Frau viel selbstbewusster zu erleben.



Ich will und ich kann.

Mach Dich auf den Weg in Dein neues Leben!

Frauen treffen und mit Frauen reden, die Dich verstehen.

E-Mail: gleichstellungsbeauftragte@freundeskreise-nrw.de

Kontakt vor Ort:



... es ist wundervoll eine Frau zu sein!

Mach Dich auf den Weg in Dein neues Leben!





„Nur wo Du zu Fuß warst, bist Du auch wirklich gewesen.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

Das neue Wege zu beschreiten schwierig ist,
dass weiß jede von uns.

Meistens braucht man allerdings nur
eine, die diesen Weg schon gegangen
ist, die mir dabei hilft, sich der
Herausforderung anzunehmen und sie zu
meistern.



Ich schaffe es nicht allein.

„Um zu werden, wie ich sein will, muss ich erst sein wollen, wie ich bin.“

(Andreas Tenzer)

... diesen Weg zu finden, einzuschlagen und schließlich zu gehen...
dabei möchte ich Dich

... **motivieren**, aktiv etwas verändern zu wollen.

... **anhalten**, etwas zu verändern.

... **begleiten**, um Dir den Start Deiner Veränderung zu erleichtern.



Ich muss es schaffen.

Du bist nicht allein. Selbsthilfegruppen bieten:

- Kontakt und Gespräche mit Frauen
- Erfahrung im Umgang mit der Sucht durch Selbsterfahrung
- Hilfe zur Selbsthilfe für Frauen
- Hilfe, Motivation und Sicherheit bei den ersten Schritten aus der Sucht
- Schutz und Geborgenheit in einer Gemeinschaft unter Gleichen

