



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 Junge-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 Jungen-Müttern
das Gefühl geben, dass sie mit ihrer
Situation nicht alleine sind.

Bist du zwischen 17 und 25 Jahre jung,
dann komm und sei mit dabei.

Gemeinsam statt einsam!

Junge-Mütter

Ab 17 Jahren



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?

Wir treffen uns mit oder ohne Kinder.
Alle 2-4 Wochen an einem Vorabend. Nach
Absprache auch einmal, um gemeinsam
Freizeit zu verbringen,

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

Mögliche Themen, die uns beschäftigen:

- Wie ist meine Rolle als Teenie/junge Mutter, 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