



## Warum wir zusammenkommen:

Du willst Verantwortung für dein Leben übernehmen und **neue Wege** für dich finden.

Gleichzeitig bist du es leid, alles allein tragen, regeln oder bewältigen zu müssen. Vielleicht fühlst du dich oft einsam und mit deinen Gedanken auf dich gestellt.


Genau deshalb kommen wir zusammen: um offen zu sprechen, Verständnis zu erleben und uns gegenseitig auf Augenhöhe zu unterstützen.

**Gemeinsam statt allein.**



## Was ist Selbsthilfe?

- Erfahrungen austauschen
- Lebensmut schöpfen
- Hilfe geben und nehmen
- Teilnehmen und verstehen
- Sich selbst verstehen lernen
- Sich selbst bestimmen lernen
- Beziehungen aufbauen
- Erkennen und Handeln
- Schwierigkeiten überwinden
- Informationen sammeln
- Fähigkeiten neu entdecken
- Fähigkeiten stärken
- Das Leben neu entdecken
- Das Leben neugestalten



## Was bietet unsere Selbsthilfegruppe?

- Austausch von Erfahrungen
- Unterstützung bei der Bewältigung der Probleme, die durch die Erkrankung entstanden sind
- Hilfreiche Information
- Verständnis für die jeweilige Situation anderer aus der eigenen Betroffenheit heraus
- Die Möglichkeit, Einsamkeit und Isolation aufzubrechen
- Vermittlung von Hilfsangeboten
- Gemeinsame Aktivitäten und Freizeitgestaltung
- Hoffnung geben können

## Bei Fragen und Auskunft an:

Gül  
shgalleinerziehendefrauen@gmail.com

oder an  
Selbsthilfe-Kontaktstelle für  
Niederbayern

Tel.: 0871/609 114

Mail:  
info@selbsthilfe-niederbayern.de  
www.selbsthilfe-niederbayern.de

Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von



**Diakonie**   
**Landshut**

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert  
durch die gesetzlichen Krankenkassen  
und deren Verbände in Bayern.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann  
kommen zu unseren Gruppentreffen. Die  
Teilnahme ist **kostenlos**, die Teilnehmenden  
verpflichten sich zur Verschwiegenheit.

## Sie sind herzlich willkommen!

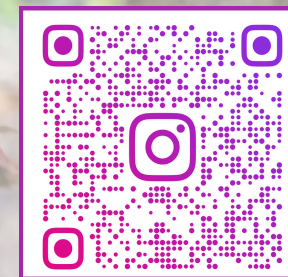
Unsere ersten Gruppentreffen  
finden statt am  
Freitag, 15.05.2026  
Freitag, 12.06.2026

Wann? Jeweils um 18 Uhr  
Wo?

In der Selbsthilfekontaktstelle  
Niederbayern:  
Gabelsbergerstraße 46  
84034 Landshut

Raum Fliedner

# Selbsthilfegruppe für alleinerziehende Frauen



*„Der Wege  
sind viele doch  
das Ziel ist eins“  
- Rumi*