

## **Trennung/Scheidung**

### **Trennung - Scheidung: Eine starke Veränderung im Leben**

Nach der Trennung von einem vertrauten Partner / Partnerin wird man plötzlich mit neuen Fragen und Gefühlen konfrontiert. Wie gehe ich mit langjährigen Gewohnheiten und quälenden Erinnerungen um? Wie gelingt es mir, mich neu zu orientieren und Strategien zu entwickeln, die mir Zuversicht und Halt in der neuen Lebenssituation geben?

Der Austausch mit Gleichbetroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann Ihnen helfen, sich unterstützt und verstanden zu fühlen und vor allem das Gefühl zu haben, nicht allein zu sein.

Frauen und Männer, die in einer Selbsthilfegruppe Ihre Erfahrungen, Zweifel und Ängste austauschen möchten, sich gegenseitig stärken wollen um gemeinsam nach neuen Lösungen zur Bewältigung ihrer Situation suchen wollen laden wir herzlich ein, zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

**Informieren und anmelden können Sie sich unter:**

**Tel. 043 288 88 88**

**Mo, Di und Do 13 - 16 Uhr**

**<mailto:selbsthilfe@offenetuer-zh.ch>**