

## **Selbsthilfegruppe für junge Mütter**

Du bist eine junge Mutter? Du fühlst dich ausgelaugt?

Du hast Selbstzweifel? Du machst dir Sorgen um dein Kind?

Mutter sein, kann ich das? Bin ich dafür gemacht?

Was braucht mein Kind? Haben alle den Mutterinstinkt? Nur ich nicht?

Wie bekomme ich die Selbstzweifel in den Griff?

Du bist nicht allein. Reden hilft und macht dich stark.

Tausch dich mit anderen jungen Müttern aus und sieh, du bist nicht allein.

Jeder muss Mutter sein lernen. Höre auf dein Herz und lass dir helfen.

Um Hilfe bitten ist (macht) stark.

Neue Perspektiven entwickeln, sich gegenseitig ermutigen. Komm vorbei!

**Interessierte können sich gern an die Selbsthilfe-Kontaktstelle  
im Kreis Lippe wenden:**

Tel.: 05231/561260, Sprechzeiten: Mo, Di, Mi 10-13 Uhr und

Do 10-17 Uhr, Email: [selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org)

Internet: [www.selbsthilfe-lippe.de](http://www.selbsthilfe-lippe.de)