

Gemeinsam statt einsam

von Frauen für Frauen gegen Mental Load & Erschöpfung

„Läuft bei dir – aber rückwärts?“

Wenn der Alltag nur noch aus To-Do-Listen besteht und die eigene Energie auf der Strecke bleibt, bist du nicht allein.

„Einfach mal tief durchatmen“ reicht oft nicht mehr aus, wenn die Last zu groß wird.

Wir gründen eine neue **Selbsthilfegruppe** für Frauen, die sich in einem geschützten Raum über Themen wie **Mental Load, Erschöpfung, Burnout-Prävention und Depressionen** austauschen möchten.

Das ist uns wichtig:

Kein Leistungsdruck: Komm so, wie du dich fühlst. Du musst hier nichts „liefern“.

Echter Austausch: Ein offenes Ohr und gegenseitige Entlastung statt ungefragter Ratschläge.

Gemeinsamkeit: Strategien für mehr Entlastung und Selbstfürsorge im Alltag.

Wann: Jeden 1. und 3. Montag, ab dem 20.04.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Wo: Selbsthilfekontaktstelle Kiss Ansbach, Bahnhofsplatz 8, 91522 Ansbach

Anmeldung & Kontakt:

Interessierte Frauen sind herzlich willkommen. Für Fragen oder zur Anmeldung wende dich bitte an: Kiss Ansbach, Telefon: 0981 / 972 24 80, E-Mail: ansbach@kiss-mfr.de

„Du musst nicht alles alleine schaffen. Wir freuen uns auf dich!“