



IHRiSS

Treffpunkt und Beratung für Frauen mit
und ohne Psychiatrieerfahrungen

Gesprächsgruppe

für junge

Frauen

Intersexuelle Personen

Nicht-binäre Personen

Trans Personen

zwischen 18 – 30 Jahren

Du fühlst dich gereizt, überlastet, du empfindest
Weltschmerz oder möchtest dich über aktuelle
Belastungen austauschen?

In dieser Gruppe möchte ich dir einen Raum dafür geben.
Neben psychoedukativen Inputs zum Thema
Krankheitsbilder, Achtsamkeit und
Entspannungstechniken, wird es viel Raum geben euch
über die Belastungen und auch die schönen Seiten eines
jungen Lebens auszutauschen.

Wir wollen diese Gruppe gemeinsam wachsen lassen und
gemeinsam die Themen festlegen, über die wir sprechen
wollen.

WANN: ab Donnerstag den 16.11. 18:00 – 19:45, alle zwei
Wochen (gerade Wochen)

WO: In der Frauenberatungsstelle Ihriss in der Jeßstraße 3

WIE: komm gerne einfach ohne Voranmeldung vorbei
(wenn du dich wohler fühlst, vorher einmal anzurufen und
etwas vorzufühlen, dann melde dich gerne unter 0431 /
63697)

ich freue mich auf dich!
Isabella