

## Forum "starke HelferInnen" – TeilnehmerInnen

Du pflegst, kümmerst oder begleitest einen Mensch mit Behinderungen, psychischen oder chronischen Erkrankungen?

Du möchtest helfen, für ihn/sie immer da sein und findest das ganz selbstverständlich?

Du merkst aber auch, dass es manchmal schwer und anstrengend ist? Vielleicht hast Du auch manchmal Schuldgefühle, wenn Du Dich nicht kümmern kannst/willst?

Wir können Dir keine Lösung versprechen, aber wir können Dir versprechen, dass es noch andere gibt, denen es genauso ging oder geht.

Besuche unser **Forum "starke HelferInnen"**, lerne etwas über Dich, Deine Situation, wie Du besser damit umgehen kannst und wie andere erfolgreich damit umgehen.

Start des Angebotes: 20.05.2022

Geplanter Termin: alle zwei Wochen, freitags 9.30 – 11.00 Uhr

Geplanter Ort: In den Räumen des JBC, Zörgiebelstraße 10-12, 50769 Köln

Teilnehmerzahl: bis zu 10 TeilnehmerInnen

Anmeldungen an: [martin.osterloh@fiz-chorweiler.de](mailto:martin.osterloh@fiz-chorweiler.de)

oder unter 0157 – 36 61 85 95

