

# Frauen im Wechsel



## Bin das noch ich?

Die **Wechseljahre** bestimmen eine besonders prägende Phase im Leben einer jeden Frau. Eine Zeit des Übergangs. Auch wenn das Thema weithin bekannt ist, ist es nach wie vor kein Thema worüber Frau gerne spricht. Es ist immer noch schambesetzt. Sich einzugestehen in den Wechseljahren zu sein, bedeutet für viele Frauen Verlust von Attraktivität, Jugendlichkeit und „noch gefragt zu sein“.

- Vielleicht fragest du dich: Sind das schon die Wechseljahre?
- Fällt es dir manchmal schwer, mit den körperlichen Veränderungen umzugehen?
- Kennst du Symptome, wie Hitzewallungen, Hormonschwankungen die alles auf den Kopf stellen, Gefühle und Stimmungen die Achterbahn fahren ?
- Hast du das Gefühl, dass es an der Zeit ist, Bilanz zu ziehen? Oder hast du es schon getan und willst Support, Veränderungen anzugehen?

Wir treffen uns in der Selbsthilfegruppe „Frauen im Wechsel, um dem Übergang bewusst Raum und Zeit zu widmen und uns darin ein Stückchen gegenseitig zu begleiten und zu unterstützen.

Wir treffen uns jeden **4. Donnerstag** im Monat von **17.30-19 Uhr in Euskirchen**.

### Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Euskirchen  
Tel.: **02251 866 28 08**  
Mobil: **0172 214 58 97**  
E-Mail: [selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org)

 **DER PARITÄTISCHE**  
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Kreis Euskirchen