

## Müttergruppe

### Wochenendgruppe zum Schnuppern

Mütter sind 24 Stunden gefordert:

- .) meinem Kind biete ich alles, was möglich ist; ich schule mich in entsprechenden Kursen und habe trotzdem das Gefühl, dass ich zu wenig mache....
- .) Tips von Fachleuten, Infos aus dem Internet, Ratschläge von anderen Müttern vermitteln mir, wie ich es „richtig“ machen kann, aber es fühlt sich für mich nicht „richtig“ an....
- .) rundherum wird mir vermittelt, dass ich eine glückliche und zufriedene Mutter sein sollte, aber oft bin ich es einfach nicht....
- .) neben meiner (neuen) Rolle als Mutter sollte ich ja meine Rolle als Partnerin, Tochter, Freundin etc. auch bedenken, aber das ist mir oft einfach zu viel....

An diesem Wochenende geht es ausschließlich um Sie – als Mutter, Frau, Partnerin.... als Person!

In vertrauensvoller und geschützter Atmosphäre können Sie sich mit anderen Müttern – abseits von „wie mache ich es richtig“ und etwaigen Konkurrenzen – einfach mal „auskotzen“, heimliche Gedanken aussprechen, sich mit Anderen austauschen. Verstanden werden und Andere verstehen kann es auch leichter machen, sich selbst zu verstehen!

Wenn Sie darüber nachdenken:

- ob ich mich vor anderen Frauen sagen traue, was mir wirklich durch den Kopf geht?
- ob mir so eine Gruppe irgendwie hilfreich sein kann?
- ob ich mir dafür, nur für mich, mal Zeit nehmen darf?

In dieser Wochenendgruppe haben Sie die Möglichkeit, all das auszuprobieren, zu erfahren, ob eine Gruppe für Sie hilfreich sein kann!

Ab Herbst wird eine laufende Müttergruppe (wöchentlich, abends) angeboten.

Geleitet von Susanna Markowitsch, personenzentrierte Psychotherapeutin,  
Mutter von zwei erwachsenen Söhnen  
und Patricia Steinhauser, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision,  
Mutter einer 4-jährigen Tochter

Samstag, 22. Juni 2013: 10:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 23. Juni 2013: 10:00 – 15:00 Uhr

Ort: Das Familienhaus, Hietzinger Hauptstraße 71, 1130 Wien

Kosten: EUR 180,-

Anmeldung bis 10. Juni 2013 bei Susanna Markowitsch:

Tel. 0660/76 79 103 oder [susanna.markowitsch@gmx.at](mailto:susanna.markowitsch@gmx.at)