

Die Gruppe trifft sich:

**freitags
alle 14 Tage
09:00 - 12:00 Uhr**

Ihre Ansprechpartnerin:

Beate Nagel

Heilpraktikerin für
Psychotherapie
App. Kinder und Jugendlichen
Psychotherapeutin

Tel.: 02162 / 9511 - 25
b.nagel@krh-online.de

oder unsere Zentrale unter
Tel.: 02162 / 9511 - 0

Kontakt

Hauptstelle Viersen-Dülken
Kreuzherrenstr. 17 - 19
41751 Viersen
Telefon: 02162 / 9511 - 0
E-Mail: zentrale@krh-online.de
Homepage: www.krh-online.de

Büro Kempen
An St. Marien 16, 47906 Kempen
Telefon: 02152 / 8979 929

Büro Willich
Katharinen-Hospital
Bahnstr. 28, 47877 Willich
Telefon: 02154 / 8147 557

Büro Nettetal
Süchtelner-Str. 1, 41334 Nettetal
Telefon: 02153 / 1217 828

oder anonym per **Mailberatung** unter
www.krh-online.de

Suchtberatung Kontakt-Rat-Hilfe e. V.

Vorsitzender: Hans Josef Kampe
Stellvertreter: Walter Pöpel, Anne Kolanus
Leiter: Reiner Lennertz

Bankverbindung: Volksbank Viersen
IBAN: DE28 3146 0290 0713 8920 68
BIC: GENODED1VSN

Mitglied im Deutschen Paritätischen
Wohlfahrtsverband (DPWV)



Kontakt-Rat-Hilfe e.V.

**Suchtberatung
für den Kreis
Viersen**



Ü55

**Gruppenangebot für
Frauen über 55, die sich
mit dem Älterwerden
auseinander-
setzen wollen.**

Kreativität

=



**mehr Gesundheit
und
Lebensqualität**

Themen der neuen Lebensphase:

- Nachlassen der körperlichen Belastbarkeit
- Wechseljahre
- Die Kinder verlassen das Haus
- Die eigenen Eltern werden alt und eventuell pflegebedürftig
- Vorbereitung auf den Ruhestand

Die Anpassung an neue Situationen können als Krisen erlebt werden. Bis dahin passendes Verhalten bedarf der Veränderung. Dies kann neue Chancen bieten, aber auch Gefühle der Überforderung, Angst und Unsicherheit hervorrufen.

Eine mögliche, aber in ihren Folgen negative Form der Stressbewältigung, stellt der Missbrauch von Alkohol, Medikamenten oder anderen Drogen dar. Dieser sorgt kurzfristig für eine Verbesserung der Stimmung; langfristig mündet er in Abhängigkeit.

Chancen und Ziele

Das Gruppenangebot richtet sich an Frauen ab 55 Jahren, die sich fragen:

Wie will ich diesen Lebensabschnitt sinnvoll gestalten?

Mögliche Antworten darauf könnten sein:

- Neue **Aufgaben** statt Rückzug
- In **Bewegung** bleiben
- **Begeisterung** statt Langeweile
- **Zeit** für mich haben
- **Freude** am Leben haben