

Hilfe – ich brauche neue Kraft

Das kann ich machen.



So geht es mir:

- Ich bin erschöpft.
- Ich bin krank.
- Mein Kind ist krank.
- Ich schaffe den Alltag mit Kind nicht.
- Ich habe große Probleme.
-

Das kann helfen:

- Haushalts-Hilfe
- Familien-Hilfe
- Therapie für mich
- Kur für mich
- Kur mit meinem Kind
- _____



- Ich spreche mit meinem Haus-Arzt.
- Ich spreche mit dem Kinder-Arzt.
- Ich spreche mit meinem Frauen-Arzt.
- Ich gehe zur Beratungs-Stelle.
- _____





Wer hilft mir dabei?



