



Was Sie als Mitglied von uns bekommen

- Mehrere Foren zu unterschiedlichen Themen mit der Möglichkeit sich direkt zu vernetzen und direkt auszutauschen.
Es gibt auch die Möglichkeit sich über die PN-Funktion persönliche Nachrichten zu schicken und sich zu verabreden
- Nützliche Dokumente zu speziellen Themen als PDF zum Ausdrucken, verständlich und kurz gehalten
- Regionale Selbsthilfegruppen, die wir hoffentlich nach Corona bald weiter ausbauen können
- Auf ganz Deutschland verteilte Präsenz-Workshops zur
 - Sexualität
 - zum Dehnen
 - zum Schock der Diagnose
 - zur Entspannung des Beckenbodens
 - zur Resilienz und Schmerzbewältigung

Um die Kosten für die Teilnehmer*innen gering zu halten, haben wir Fördergelder beantragt.

Kostenlos sind und bleiben

- Alle unseren virtuellen Gruppen und Workshops
- Telefonische Beratung ohne Zeitbegrenzung
- Virtuelle Beratung ohne Zeitbegrenzung

Die Termine finden Sie alle in unserem [Terminkalender](#)