



## 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.

- Virtuelle Workshops und Gruppen

## Kostenlos sind und bleiben

- Alle unsere persönlich geleiteten virtuellen Gruppen und Workshops
- Telefonische Beratung ohne Zeitbegrenzung
- Virtuelle Beratung ohne Zeitbegrenzung