



HERZRAUM -



**FREI VON ANGST.
FREI ZUM REDEN.
FREI ZUM INFORMIEREN.**

Geschützte Online-Räume

- Infos zu Hilfsangeboten, Schutzmöglichkeiten & den eigenen Rechten, um individuelle Entscheidungen zu treffen
- Austauschen, Zuhören & Verstehen
- Anonyme Teilnahme möglich

Einzelberatungstermine

- telefonisch, online oder persönlich



*Keine Anmeldung
notwendig!*



Online-Räume

Termine, Infos und
Zugangslink
hier:



[www.vamv-niedersachsen.de/de/
aktuelles/projekte/](http://www.vamv-niedersachsen.de/de/aktuelles/projekte/)

Referentin

Mary-Ann Müller-Pirzkall
(Psychologische Beraterin
& Lebensberaterin)



1:1 Coaching / Beratung

0173 4023861

mary-annmueller@web.de



**Verband alleinerziehender Mütter und Väter
Landesverband Niedersachsen e.V.**

Arndtstr. 29 | 49080 Osnabrück

0541 25584 | info@vamv-niedersachsen.de



Projekt gefördert durch die