

**Diese Selbsthilfegruppen sind im Aufbau und starten, wenn sich genügend Interessierte gemeldet haben:**

### **Sterben und Tod**

Eine siebzig-jährige Frau, gesund und munter, denkt über den Tod nach. Sie möchte sich in einer Gruppe mit Gleichgesinnten, die ebenfalls im fortgeschrittenen Alter sind, austauschen. Dabei sollen nicht Krankheiten oder religiöse Themen im Vordergrund stehen, sondern praktische wie spirituelle Fragen rund um das Sterben und den Tod.

DU BIST  
NICHT ALLEIN.

### **Frauen in Männerberufen**

Mechanikerin, Landschaftsgärtnerin, Schreinerin, Zimmerin oder Maurerin – tolle Jobs. Im Berufsleben als Frau aber fast immer alleine zu sein, ist manchmal schwierig. Denken, Handeln und Karriereplanung unterscheiden sich bei Männern und Frauen. Von den Berufskollegen wird eine Frau in einem Männerberuf oftmals anders wahrgenommen, als sie sich selber sieht. Eine Landmaschinenmechanikerin, die ihren Beruf liebt, möchte mit anderen Frauen in Männerberufen lernen, mit solchen Herausforderungen im Alltag besser umzugehen.

### **Selektiver Mutismus und extreme Schüchternheit**

Kinder mit (selektivem) Mutismus können nicht sprechen, obwohl sie es gelernt haben. Sie möchten es zwar, wollen aber auf keinen Fall (negativ) auffallen. Was tun, wenn das Kind, wenn es angesprochen wird, verstummt und regelrecht einfriert? Wie kann man helfen, wenn das Kind total gehemmt und verängstigt ist? An wen kann man sich wenden, wenn man als Elternteil oder Betreuungsperson merkt, dass etwas nicht stimmt? Das sind die Themen dieser neuen Gruppe für Eltern.

### **Alleinerziehend**

Zwei alleinerziehende Mütter wünschen einen Austausch mit anderen Frauen und Männern, die getrennt sind und sich manchmal sehr alleine fühlen mit den Kindern, sich fragen, wie sie die Doppelbelastung bewältigen, die Kinder am besten unterstützen und mit dem früheren Partner/ der früheren Partnerin umgehen.

### **Weitere Gruppen im Aufbau**

**Adoption** (erwachsene Adoptierte), **Adoptiveltern** von erwachsenen Kindern, **Arbeitslose junge Menschen**, **Besuchsrecht nach häuslicher Gewalt** (Mütter), **Burnout** (Betroffene), **Diabetes 1** (Betroffene), **Frauengesprächsgruppe**, **Hochsensibilität** (Betroffene), **Inkontinenz** (Betroffene), **Zwangsstörungen** (Betroffene)

**Alle neuen Gruppen werden bei den ersten Treffen von einer Mitarbeiterin des SelbsthilfeZentrums begleitet. Zeitpunkt und Häufigkeit der Treffen richten sich nach den Bedürfnissen der Interessierten.**

**Kontakt und weitere Informationen zu diesen und rund 80 weiteren Gruppen:  
SelbsthilfeZentrum Region Winterthur,  
052 213 80 60 / [info@selbsthilfe-winterthur.ch](mailto:info@selbsthilfe-winterthur.ch) / [www.selbsthilfe-winterthur.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur.ch)**