

## Selbsthilfegruppen per Video?

### Klar, warum nicht?

Wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind, ist eine Video-Selbsthilfegruppe vielleicht genau das Richtige! Diese neuen Gruppen starten demnächst:

### Wenn es wegen einer psychischen Erkrankung schwerfällt, unter Menschen zu gehen...

Sie haben trotzdem das Bedürfnis, sich mit andern auszutauschen, z.B. über die Alltagsbewältigung, über die Förderung Ihrer psychischen Stabilität, über das, was Sie beschäftigt? In der Video-Selbsthilfegruppe, die wöchentlich einmal stattfindet, ist das möglich!

### Wenn eine körperliche Beeinträchtigung die Mobilität einschränkt...

Sie können nicht an physischen Selbsthilfegruppen teilnehmen. Sie suchen den Austausch mit andern, die ebenfalls ans Haus gebunden sind. In der Video-Selbsthilfegruppe können Sie sich 14-täglich mit andern von zu Hause aus treffen und in einem vertrauten Rahmen reden.

Anmeldung/Infos für beide Gruppen: [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch) / [info@selbsthilfe-winterthur.ch](mailto:info@selbsthilfe-winterthur.ch)

## Neue Selbsthilfegruppen in Winterthur

### Mobbing überwinden

Als Mobbing werden wiederholte negative Handlungs- und Verhaltensweisen einer Person oder Gruppe gegenüber einer bestimmten Person bezeichnet. Die Formen der Schikane sind vielfältig. Sie können jede(n) treffen – am Arbeitsplatz, in der Schule, im Internet. In der neuen Gruppe sind Betroffene und Angehörige willkommen, die gemeinsam die Hilflosigkeit überwinden und einander stärken möchten.

### Depression (Angehörige)

Von einer Depression sind immer auch die Angehörigen betroffen. Oft kommen sie an den Rand ihrer Kräfte. Die Frage, wie sie den betroffenen geliebten Menschen unterstützen und dabei selber gesund bleiben können, scheint oft kaum zu beantworten. Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, wo ausgetauscht und neue Kraft getankt werden kann.

## Bestehende Selbsthilfegruppe

### Eltern von Teenagern in Krise

Was tun, wenn die Tochter/der Sohn im Teenage-Alter plötzlich nicht mehr zur Schule gehen will? Wenn das Selbstvertrauen im Keller ist? Wenn das Kind sich leer fühlt, sich hasst und verletzt? In der Selbsthilfegruppe tauschen Eltern ihre Erfahrungen aus und unterstützen sich mit gegenseitigem Verständnis. Das entlastet und hilft, neue Perspektiven und alternative Ideen für den Alltag zu entwickeln.

## Weitere Gruppen im Aufbau

**Adoptiveltern** erwachsener Kinder, **Arbeitslose junge Menschen**, **Bipolare Erkrankung** (Angehörige), **Binge Eating** (Betroffene), **Burnout** (Betroffene), **Burnout** (Angehörige), **CareLeaver – ehemalige Heim- und Pflegekinder**, **Depression** (Betroffene), **Freizeitclub Zeit-Insel** für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige, **Gebärmuttersenkung** (Betroffene), **Häusliche Gewalt** (betroffene Frauen), **Inkontinenz** (Betroffene), **Lebenskrise meistern?** (Betroffene, verschiedene Themen), **Lungenkrankheiten – Atemlos** (Betroffene), **Schizophrenie** (Betroffene), **Trauer um ein Kind/Kindsverlust** (betroffene Eltern)

**Kontakt und zusätzliche Informationen zu diesen und rund 100 weiteren Selbsthilfegruppen:**  
**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)**