SELBSTHILFE WINTERTHUR SCHAFFHAUSEN

Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau:

Depression und Angst (junge Menschen von ca. 18 – 25 Jahren)

Plagen dich Ängste, leidest du an Depressionen? Fühlst du dich manchmal in deinem Freundeskreis missverstanden und alleine, weil andere nicht die gleichen Probleme haben? In dieser Gruppe bist du willkommen und musst dich nicht erklären. Melde dich, wenn du reden und zuhören willst und wenn du mit deinen Fragen, Unsicherheiten und Ängsten nicht mehr allein sein willst.

Häusliche Gewalt (Video-Gruppe)

Es ist nicht einfach über die Demütigungen, Abwertungen und Verletzungen zu sprechen, die wir erlebt haben. Wir haben verdrängt und versucht, die Fassade zu wahren. Nun aber wollen wir die Scham überwinden, darüber reden und gemeinsam lernen, gut für uns zu sorgen.
In der Selbsthilfegruppe reflektieren wir unserer Verhaltens- und Denkmuster und lernen, Verantwortung für uns zu übernehmen. Wir gehen achtsam mit uns selbst und miteinander um.
Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapiegruppe und ersetzt keine Therapie.
Die Treffen finden per Video statt.

Neue Mitglieder gesucht:

Leben mit einer chronischen Erkrankung

Wir treffen und 14-täglich an einem Vormittag und tauschen uns darüber aus, was es bedeutet, mit einer chronischen körperlichen oder psychischen Erkrankung, mit dauerhaften Schmerzen und mit den Einschränkungen, die die Erkrankung mit sich bringt, durchs Leben zu gehen.
Wir suchen Wege, gut und sinnerfüllt zu leben. Wir schauen gemeinsam, was uns Kraft, Vertrauen und Halt gibt. Wir streben an, uns trotz der grossen Herausforderung, heil und ganz zu fühlen.
Gerne möchten wir neue Mitglieder in unserer Gruppe aufnehmen, damit wir unsere reichen Erfahrungen miteinander teilen können.

Introvertiert

Erschöpfen dich laute, grosse Menschenmassen? Triffst du dich am liebsten im engsten Freundeskreis? Hast du das Gefühl, von anderen als langweilig angesehen zu werden, weil du lieber zuhause bleibst als auszugehen? Bist du rasch erschöpft nach Interaktionen mit andern? Schöpfst du deine Energie dann, wenn du allein bist? – Uns geht es so! Wir tauschen uns regelmässig aus und fühlen uns in unserer kleinen Gruppe wohl. Du hast auch noch Platz bei uns!

Weitere Gruppen im Aufbau:

AD(H)S | Alleinerziehende | Autismusspektrum (Partner:innen) | Autismusspektrum (Eltern von jungen Erwachsenen) | Burnout | Depression und Angst (18 – 25 Jahre) | Häusliche Gewalt (Video-Gruppe) | Psychose | Schlafapnoe | Schwerhörigkeit (Betroffene bis ca. 65 Jahre) | Sexueller Missbrauch in der Kindheit innerhalb der Familie | Verlust eines Elternteils in der Kindheit (erwachsene Betroffene)

Weitere Informationen und Kontakt zu mehr als 120 Selbsthilfegruppen in unserer Region:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen, Telefon 052 213 80 60
info@selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch