



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Neue Selbsthilfegruppen im Aufbau:

Schlafapnoe

Bist du von Schlafapnoe betroffen oder bist du Angehörige:r eines betroffenen Menschen? Hast du Fragen, über die du gerne mit anderen sprechen würdest, die selber erfahren sind im Umgang mit der Erkrankung?

In der neuen Selbsthilfegruppe für Menschen jeden Alters sprechen wir in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen offen und ohne Verurteilungen über das Thema. Zum Beispiel über den Umgang mit der CPAP-Maske, über Alternativen dazu, über Erfahrungen mit Fachpersonen.

Melde dich, wenn du Interesse hast!

Burnout

Kennst du das?

- **Erschöpfung:** Du fühlst dich körperlich und emotional am Ende, ohne Energie für den Alltag.
- **Schlechtes Gewissen**, obschon du dein Bestes gegeben hast.
- **Konzentrationsprobleme und innere Leere** – bei der Arbeit und im Alltag.
- **Einfach weitermachen.** Trotz der Warnsignale hast du weitergemacht, bis es nicht mehr ging.

In der neuen Selbsthilfegruppe wollen wir uns gegenseitig unterstützen und uns mit Verständnis und Respekt begegnen. Wir wollen die innere Balance wieder finden, lernen Grenzen zu setzen, unsere Rückkehr ins Berufsleben oder eine berufliche Neuorientierung vorbereiten und uns gegenseitig helfen, uns vor erneuter Erschöpfung zu schützen.

Auch wenn du dein Burnout überwunden hast und deine Erfahrungen teilen möchtest, bist du herzlich willkommen.

Gruppenstart im März:

Depression

Rheumatoide Arthritis

Zwänge (Frauen)

Neue Mitglieder gesucht

CRPS – komplexes regionales Schmerzsyndrom

Depression und Angst (junge Betroffene bis 25J.)

Long Covid

Leben mit einer chronischen Erkrankung

Gruppen im Aufbau:

Alleinerziehende | Autismusspektrum (Partner:innen) | Autismusspektrum (Eltern von jungen Erwachsenen) | Borderline | Verlust eines Elternteils in der Kindheit (erwachsene Betroffene) | Schwerhörigkeit (Betroffene bis ca. 65 Jahre) | Sexueller Missbrauch in der Kindheit innerhalb der Familie

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