



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe für Betroffene oder Angehörige

In den Grundfesten erschüttert

Ein einschneidendes Ereignis, eine Krankheit, ein Unfall oder ein Hirnschlag kann das Leben, wie man es gekannt hat, von einem Tag auf den andern völlig auf den Kopf stellen. Alles, was so selbstverständlich schien, wird erschüttert oder ganz zerstört. Von einem Moment auf den andern ist nichts mehr so wie es war.

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die selbst direkt von einem solchen Ereignis betroffen sind oder deren Leben als indirekt betroffene Angehörige aus den Fugen geraten ist. Die Gruppe richtet sich an Menschen, die noch mittendrin stecken – im Schock, in der Trauer, im Hadern, in der Frage: Wie schaffe ich das? Und sie richtet sich an Menschen, die nach einer solchen Erfahrung wieder erstarkt sind und erlebt haben, dass das Leben weitergeht.

Im Austausch untereinander geht es darum, offen über die Gefühle nach einem solchen Schicksalsschlag zu reden: Über Wut, Hilflosigkeit, Überforderung, Hadern, die Schwierigkeit, Vertrautes und Liebgewonnenes loszulassen. Es soll ein Raum sein, in welchem die Teilnehmenden sich stärken und nähren können, Hoffnung aufbauen und voneinander lernen können. Die Gespräche sollen helfen, eine neue Qualität zu finden im veränderten Leben und irgendwann vielleicht sogar einen Sinn erahnen lassen.

Melde dich, wenn du dich angesprochen fühlst. Du bist nicht alleine!

Weitere Informationen und Anmeldung:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch