



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

# ***Getrennte/Alleinerziehende Eltern***

Eine Trennung mit Kindern bringt viele Herausforderungen und Veränderungen mit sich. Der Weg in eine neue Form braucht Zeit und kann schwierig sein, kann aber auch viele neue Chancen eröffnen.

- Bist du ein Elternteil, lebst getrennt vom anderen Elternteil und betreust deine Kinder teilweise oder ganz?
- Fühlst du dich manchmal alleine mit alltäglichen Themen?
- Möchtest du Schwierigkeiten aber auch das Gelingende mit anderen Menschen teilen, die dich durch eigenes Erleben verstehen?
- Wünschst du dir Austausch und Anregung mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen?

Wenn du dich angesprochen fühlst, dann melde dich doch, um gemeinsam mit uns eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Zeitpunkt und Häufigkeit der Treffen richten sich nach den Wünschen der Interessierten. Die Selbsthilfegruppe wird in der Anfangsphase durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet.

Anmeldung und weitere Informationen:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

Telefon 052 213 80 60 | [www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)