



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe

Bipolare Erkrankung

Diese Gruppe richtet sich an Menschen mit bipolarer Erkrankung, die sich in einem geschützten Rahmen austauschen möchten. Im Mittelpunkt stehen Gespräche auf Augenhöhe über alles, was uns bewegt – vom Alltag bis zu persönlichen Lebensfragen.

Wir teilen Erfahrungen, Perspektiven und Strategien und entdecken gemeinsam, was uns auch in herausfordernden Zeiten stärkt. Dabei richten wir den Blick bewusst auf unsere Ressourcen, unsere Fähigkeiten und das, was gut gelingt. Unterschiedliche Wege und Erlebnisse verstehen wir als wertvolle Bereicherung für den gemeinsamen Austausch.

In der Gruppe unterstützen wir uns gegenseitig, lernen voneinander und entwickeln neue Impulse für einen selbstbestimmten Umgang mit unseren Erfahrungen. Wertschätzung, Offenheit und Respekt prägen unser Miteinander.

- Bipolar Gruppe 1: Montagnachmittag alle zwei Wochen
- Bipolar Gruppe 2: Mittwochabend, monatlich, 18:30 - 20:00
- Bipolar Gruppe 3: Montag, 3-wöchentlich, 18:30-20:00

Alle Gruppen treffen sich im Selbsthilfezentrum in Winterthur.
Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

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