



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## ***Selbsthilfegruppe in Schaffhausen für betreuende Eltern erwachsener Kinder***

Bist du Mutter oder Vater eines erwachsenen Kindes, das aufgrund einer psychischen oder physischen Einschränkung oder Behinderung nie wird alleine leben können? Betreust du dein erwachsenes Kind (zeitweise) zu Hause? Stellst du dir ähnliche Fragen?

- Wie kann ich gut für mich sorgen und meine Batterien immer wieder aufladen?
- Wie geht es weiter, wenn ich einmal nicht mehr die Kraft habe, mich um mein Kind zu kümmern?
- Wie können eine gute Ablösung und Zukunftsplanung gelingen, die meinem Kind und unserer Beziehung gerecht werden?

Möchtest du dich austauschen mit anderen Eltern, die dich verstehen, wenn du von der Freude sprichst, welche du mit deinem Kind erlebst? Die aber auch wissen, welche Leistungen du erbringst und was es im Alltag heisst, für sein erwachsenes Kind da zu sein?

Dann melde dich beim Selbsthilfezentrum, damit wir gemeinsam einen Raum schaffen können, wo wir uns austauschen, uns gegenseitig stärken und von den vielen Kompetenzen, die wir uns erarbeitet haben, gegenseitig profitieren können.

In der Anfangsphase begleitet eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums die Gruppe.  
Anmeldung und weitere Informationen:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

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