



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## ***Selbsthilfegruppe für Angehörige und Nahestehende von Menschen mit Schizophrenie und Stimmenhören***

Bei einer psychischen Erkrankung leidet nicht nur die betroffene Person, sondern auch die Menschen im Umfeld.

Als Mutter, Bruder, Freundin oder Sohn fragt man sich, wie man helfen kann. Gleichzeitig wird man konfrontiert mit den eigenen Ängsten und Sorgen, persönlichen Grenzen, Erwartungen aus dem Umfeld und Stigmatisierungen in der Gesellschaft.

Da ist es manchmal schwer, selber den Boden unter den Füßen nicht zu verlieren.

In der Selbsthilfegruppe für Angehörige und Nahestehende von Menschen mit Schizophrenie und/oder Stimmenhören soll es möglich sein,

- Erfahrungen auszutauschen
- voneinander zu lernen
- aufzutanken, weil man weiss, dass man nicht alleine ist
- von den positiven Erfahrungen anderer zu profitieren
- zu lernen, selbstfürsorglich mit sich selber zu sein
- zuversichtlich zu bleiben.

Diese Selbsthilfegruppe ist im Aufbau. Sie wird in der Anfangsphase vom Selbsthilfezentrum begleitet. Anmeldung und weitere Informationen:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

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