



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe für Betroffene von Migräne/Kopfschmerzen

Die Initiatorin dieser Selbsthilfegruppe leidet seit vielen Jahren unter wiederkehrenden Kopfschmerzen/Migräne, die ihr Leben wesentlich beeinflussen.

Sie wünscht sich einen Austausch mit ebenfalls Betroffenen zu folgenden Themen:

- Wie gehst du mit deinen Symptomen um?
- Welche Strategien helfen dir, um den Alltag zu bewältigen?
- Kennst du Prophylaxen/ Methoden, die Schmerzschübe verhindern oder lindern können?
- Welche Behandlungen hast du schon versucht?
- Fühlst du dich manchmal alleine und unverstanden?
- Wie finden wir wieder zu Lebensqualität und Lebensfreude?

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

Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen und versuchen, uns gegenseitig zu unterstützen.

Zeitpunkt und Ort 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