SELBSTHILFE WINTERTHUR SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppen tun gut, denn…

… zu erfahren, dass es andern genauso geht, ***befreit***.
… zu reden, ohne sich erklären zu müssen, ***ermutigt***.
… Neues auszuprobieren, wenn andere den gleichen Schritt tun, ***ist einfacher***.
… im Alltag zu wissen, dass es einen Ort gibt, an dem das belastende Thema Platz hat, ***entlastet***.
… von den Erfahrungen anderer zu lernen, **hilft**, und eigene Erfahrungen weiter zu geben, ***stärkt***.

Dies neuen Selbsthilfegruppen sind im Aufbau:

Eltern mit Depression
Als Mutter oder Vater unter einer Depression zu leiden, bringt besondere Herausforderungen, mit denen die Initiantin dieser Gruppe nicht länger alleine sein möchte.
Wie spricht man mit den Kindern über die Erkrankung? Welche Auswirkungen hat die Diagnose auf die gemeinsame Elternverantwortung? Wie ist eine stationäre Behandlung zu bewältigen? Welche Unterstützung können die Eltern ihren Kindern in dieser Situation geben?

Introvertiert – leise Menschen in einer lauten Welt
Erschöpfen dich grosse, laute Menschenmassen? Brauchst zu etwas länger, um mit jemandem ins Gespräch zu kommen? Hast du das Gefühl, von andern als langweilig angesehen zu werden, weil du lieber Zuhause bleibst? Bist du häufig nach Interaktionen erschöpft? – Über diese Themen und Gefühle wollen wir uns in der Selbsthilfegruppe austauschen.

Schwangerschaftsabbruch
Die Initiantin dieser Gruppe schreibt: Vor knapp einem Jahr habe ich mich für einen Schwangerschaftsabbruch entschieden. Ich weiss, dass es die richtige Entscheidung war. Trotzdem kommen zwischendurch Gefühle der Reue auf. Es tut manchmal weh, wenn ich in meinem Umfeld schwangere Frauen oder Familien sehe. Ab und zu schäme ich mich auch für meine Entscheidung. Oft wünsche ich, ich hätte anders kommuniziert in meinem Umfeld. Ich kann das Thema einfach nicht abschliessen. Darum möchte ich gerne mit anderen Frauen reden, welche sich auch für diesen Schritt entschieden haben, damit wir uns gegenseitig stärken und Frieden schliessen können mit unserm Weg.

Weitere Selbsthilfegruppen im Aufbau:

Alleinerziehend, Mütter, Väter
Asperger/Autismusspektrum, Betroffene
Asperger/Autismus, Kinder und Teenies, Eltern
Betrogen
Elektrosensibilität
Freiwillig verwaist, junge Erwachsene, die den Kontakt zu den Eltern abgebrochen haben
Gewalt gegen Eltern, betroffene Eltern
Inkontinenz (Harn-/Stuhlinkontinenz)
Lungenkrankheiten
Nahrungsmittelallergien, Betroffene und Eltern
Nesthocker, Mütter
Pädophilie, Angehörige
Psoriasis
Sexueller Missbrauch in der Kindheit
Tourette-Syndrom, Eltern und Angehörige
Trans Menschen, Eltern und Angehörige
Trauer um ein Kind, Kindstod, Eltern

Kontakt zu über 100 weiteren Selbsthilfegruppen und Informationen rund um Selbsthilfe:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen, Telefon 052 213 80 60
info@selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch