

## Selbsthilfegruppe?? – Selbsthilfegruppe!!

*„In der Selbsthilfegruppe werde ich vorbehaltlos angenommen und bekomme Verständnis für meine Situation. Wir begleiten uns in schwierigen Zeiten und tauschen in einer herzlichen und wohlwollenden Atmosphäre Informationen und Erfahrungen aus.“*

So beschreibt eine Mutter ihre Erfahrung als Teilnehmerin der Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen.

**Das SelbsthilfeZentrum Region Winterthur** vermittelt Kontakte zu rund 75 Selbsthilfegruppen mit den unterschiedlichsten Themen, unterstützt die Gründung neuer Gruppen und stellt Räume für Gruppentreffen zur Verfügung.

**In einer Selbsthilfegruppe** treffen sich Menschen, welche persönlich von einer Krankheit, sozialen oder psychischen Problemen betroffen sind, oder als Eltern oder Angehörige einer betroffenen Person den Austausch mit anderen suchen. Die Treffen werden nicht von einer sogenannten Fachperson geleitet, sondern von den Teilnehmenden in Eigenregie geführt.

**Wenn eine neue Selbsthilfegruppe entsteht**, steht eine Fachmitarbeiterin des SelbsthilfeZentrums unterstützend und beratend zur Seite. Sie übernimmt das Networking, begleitet die ersten drei Gruppentreffen und berät auf Wunsch die Gruppe auch später.

**Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe wirkt.** Bei der Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation oder beim Umgang mit einer ernsthaften Erkrankung hilft der Austausch von Erfahrungen und Wissen oftmals ganz konkret im Alltag und kann stabilisieren oder neue Perspektiven vermitteln. Einen Ort zu haben, wo man sich nicht erklären muss, wo man ohne viele Worte verstanden wird, tut gut, entlastet und gibt Kraft.

**Ein Verein** steht hinter dem SelbsthilfeZentrum Region Winterthur. Weit mehr als die Hälfte der Kosten werden durch freiwillige Beiträge und Spenden finanziert.

**Weitere Informationen zur Gründung neuer Gruppen oder für einen Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen** erhalten Sie beim SelbsthilfeZentrum Region Winterthur, Holderplatz 4, 8400 Winterthur, Tel. 052 213 80 60, oder [info@selbsthilfe-winterthur.ch](mailto:info@selbsthilfe-winterthur.ch), [www.selbsthilfe-winterthur.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur.ch).

**Zu diesen Themen werden zur Zeit neue Selbsthilfegruppen gegründet:**

- **Angst überwinden**
- **Betrogene Partnerinnen und Partner**
- **Bulimie und Binge Eating**, Betroffene
- **Burnout**, Frauengruppe
- **Depression**, Betroffene
- **Hochsensibilität**, Betroffene
- **Kontaktabbruch**, erwachsene Kinder, die den Kontakt zu den Eltern abgebrochen haben
- **Mobbing**, Eltern von betroffenen Kindern
- **Seelische und körperliche Gewalt in der Kindheit**
- **Sexuelle Übergriffe**, Partner von betroffenen Frauen