

Neue Selbsthilfegruppen in Winterthur

Angst

Kreisen Sie hundertmal um einen Laden, bevor Sie eintreten? Fällt es Ihnen schwer, das Telefon abzunehmen? Sind ein Behördengang oder eine private Einladung ein Graus für Sie? Haben Sie Panikattacken, wenn Sie nur schon daran denken? – Sie sind nicht allein damit! In der Selbsthilfegruppe reden wir offen und finden Strategien, die uns helfen, unser Leben lebenswerter zu machen.

Burnout

Um sich vom Erschöpfungszustand eines Burnouts zu erholen, braucht es viel Zeit und professionelle Begleitung. In der Selbsthilfegruppe hören wir uns mit dem besonderen Verständnis aus unserer eigenen Betroffenheit heraus zu und tauschen uns über Fragen aus wie: Weshalb bin ich krank geworden? Was brauche ich für meine Heilung? Wie gehe ich mit meinem privaten Umfeld um? Was hilft mir, längerfristig gesund zu bleiben?

Elektrofeinfühlige und elektrosensible Menschen

Die zunehmende Anzahl von Handymasten, WLAN und anderen elektromagnetischen Störfeldern haben für elektrofeinfühlige (leichte Symptome) und elektrosensible Menschen (starke Symptome) eine Vielzahl von negativen gesundheitlichen Folgen: Kopfschmerzen, Konzentrationsaussetzer, Schlafstörungen, Gereiztheit, Tinnitus, etc. In der Selbsthilfegruppe tauschen wir uns aus über mögliche Hilfsmittel und engagieren uns dafür, dass unsere Stimme in der Öffentlichkeit gehört wird.

Traumafolgestörungen (Frauengruppe)

Leidest du an den Folgen einer Traumatisierung, die deine Beziehungen, deine Leistungsfähigkeit und dein Gesamterleben beeinträchtigt? Erlebst du starke Stimmungsschwankungen, Stress- und Anspannungszustände oder unerklärliche Ängste, die Gefühle der Ohnmacht und der Scham nach sich ziehen? In unserer Gruppe findest du Menschen, die das auch kennen. Wir lernen im Austausch miteinander, was uns konkret hilft, ein Leben in Verbundenheit mit uns selbst zu gestalten und wieder mehr in die Eigenmächtigkeit zu kommen.

Wir arbeiten mit der Methode des Sharing Circle (Redekreis).

Alle neuen Selbsthilfegruppen werden in der Startphase von einer Mitarbeiterin des SelbsthilfeZentrums begleitet. Kontaktieren Sie uns per Telefon oder Mail, wir geben Ihnen gerne ausführliche Informationen zu unseren Angeboten!

Weitere Gruppen im Aufbau

Adoptiveltern erwachsener Kinder, **Angst** (Betroffene), **Arbeitslose junge Menschen**, **Bipolare Erkrankung** (Angehörige), **Binge Eating** (Betroffene), **Burnout** (Betroffene), **Burnout** (Angehörige), **CareLeaver – ehemalige Heim- und Pflegekinder**, **Depression** (Betroffene), **Elektrofeinfühlige und elektrosensible Menschen**, **Freizeitclub Zeit-Insel** für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige, **Gebärmuttersenkung**, **Häusliche Gewalt** (Frauen), **Inkontinenz** (Betroffene), **Lebenskrise meistern** (Betroffene, verschiedene Themen), **Lungenkrankheiten – Atemlos** (Betroffene), **Mobbing** (Betroffene und Angehörige), **Parental Alienation Syndrom** (betroffene Eltern), **Sexuelle Übergriffe in der Kindheit** (Frauen), **Teenagers Support Each Other** (14-19-Jährige), **Traumafolgestörungen** (Frauen), **Trauer um ein Kind/Kindsverlust** (betroffene Eltern)

Kontakt und zusätzliche Informationen zu diesen und rund 100 weiteren Selbsthilfegruppen:

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur

052 213 80 60, info@selbsthilfe-winterthur.ch, www.selbsthilfe-winterthur.ch