



DER AUSTAUSCH IN  
EINER VIDEO-SELBSTHILFEGRUP-  
PE IST FÜR MICH DAS RICHTIGE!

Angebot 2

## Video-Selbsthilfegruppe: Wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind

### Psychische Erkrankung

#### Virtuell austauschen, wenn es schwer fällt unter Menschen zu gehen

Schaffen Sie es aufgrund einer psychischen Erkrankung oder Einschränkung nicht, aus dem Haus zu gehen und andere Menschen zu treffen? Haben Sie trotzdem das Bedürfnis, sich mit andern auszutauschen darüber, wie sie den Alltag bewältigen, wie sie ihre psychische Stabilität unterstützen, was sie beschäftigt? – Dann ist der Austausch in einer Video-Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige!

Das erste Treffen findet am Montag, 11. Mai statt. Danach wöchentlich, jeweils am Montagabend, von 17.00–18.30 Uhr.

Die Treffen werden von Claudine Frey und Tom Bögli von regionalen Selbsthilfezentren moderiert.

### Körperliche Beeinträchtigung

#### Virtueller Austausch für Menschen, die mobilitätseingeschränkt sind

Sind Sie aufgrund einer chronischen körperlichen Erkrankung in Ihrer Mobilität eingeschränkt und es fällt Ihnen schwer, aus dem Haus zu gehen, um andere Menschen zu treffen? Haben Sie trotzdem das Bedürfnis, sich mit anderen darüber auszutauschen, wie sie mit ihrer chronischen Erkrankung umgehen, wie sie ihren Alltag gestalten, was sie beschäftigt? – Dann ist der Austausch in einer Video-Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige!

Das erste Treffen findet am Donnerstag, 14. Mai 2020 statt. Danach alle **zwei** Wochen, jeweils am Donnerstagnachmittag von 14.00–15.30 Uhr.

Die Treffen werden von Martina Heuer und Katrin Scheidegger von regionalen Selbsthilfezentren moderiert.

Dies ist kein (medizinisches) Beratungsangebot, sondern ein moderierter Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Personen.

Melden Sie sich an bei [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch)



SELBSTHILFESCHWEIZ