



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## ***Selbsthilfegruppe***

# ***Leben mit einer chronischen Erkrankung***

- Wie kann ich gut und sinnerfüllt leben, trotz einer chronischen Erkrankung?
- Was gibt mir Kraft, Vertrauen und Halt, wenn viel Schweres zu meinem Alltag gehört?
- Kann ich mich dennoch heil und ganz fühlen?

Diese Fragen stehen im Zentrum der neuen Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter einer lange andauernden Krankheit oder Beeinträchtigung leiden (z.B. Depression, Angsterkrankung, chronische Schmerzen, MFC, Krebserkrankung, etc.)

Wir tauschen uns darüber aus, was es bedeutet, mit körperlichen und seelischen Schmerzen und Einschränkungen durchs Lebens zu gehen. Wir teilen unsere Erfahrungen und suchen nach Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten.

Die Treffen werden voraussichtlich jeweils vormittags in Winterthur stattfinden. 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](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)