SELBSTHILFE WINTERTHUR SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe für Betroffene von

Migräne/Kopfschmerzen

Die Initiantin dieser Selbsthilfegruppe leidet seit vielen Jahren unter wiederkehrenden Kopfschmerzen/Migräne, die ihr Leben wesentlich beeinflussen.

Sie wünscht sich einen Austausch mit ebenfalls Betroffenen zu folgenden Themen:

- Wie gehst du mit deinen Symptomen um?
- Welche Strategien helfen dir, um den Alltag zu bewältigen?
- Kennst du Prophylaxen/ Methoden, die Schmerzschübe verhindern oder lindern können?
- Welche Behandlungen hast du schon versucht?
- Fühlst du dich manchmal alleine und unverstanden?
- Wie finden wir wieder zu Lebensqualität und Lebensfreude?

Wenn du dich angesprochen fühlst, dann melde dich doch, um gemeinsam mit uns eine Selbsthilfegruppe zu gründen.
Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen und versuchen, uns gegenseitig zu unterstützen.

Wenn du dich angesprochen fühlst, dann melde dich doch.

Wir treffen uns wie folgt:
Monatlich Dienstagabend, 19:00 – 20:30 online per Zoom
Vierteljährlich, Samstagmorgen, 9:30 – 11:00 im Selbsthilfezentrum Winterthur
um uns auszutauschen und uns gegen-seitig zu unterstützen.
Anmeldung und weitere Informationen:

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