



SIND SIE
ANGEHÖRIGE/R
VON CHRONISCH KRANKEN
PERSONEN UND HABEN
ANGST UM IHRE
LIEBSTEN?

LEIDEN SIE UNTER
PSYCHISCHER BELASTUNG ODER
ÄNGSTEN UND MÖCHTEN
SICH MIT ANDEREN ONLINE
AUSTAUSCHEN?

HABEN SIE
MÜHE MIT DER CORONA-
BEDINGETEN ISOLATION
UND FÜRCHTEN DIE
EINSAMKEIT?

Dann ist der Austausch in einer
Video-Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige!

Treffen Sie andere Menschen virtuell.

Mehr Informationen zu Video-Selbsthilfegruppen finden Sie hier:

www.selbsthilfeschweiz.ch/virtuell

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung sind tragende Elemente in Selbsthilfegruppen. In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, Expertenwissen und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die Orientierung an den Ressourcen ist ein zentrales Anliegen. Die Gruppen werden nicht fachbegleitet. Die Gesprächsmoderation wird von Selbsthilfegruppenmitgliedern übernommen. Die Video-Selbsthilfegruppen sind virtuelle Austauschtreffen per Video-Tool (Ton und Bild).

