



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Video-Selbsthilfegruppe zum Thema

Darmbeschwerden

Hast du Probleme mit Durchfall oder Verstopfung? Getraust du dich nicht mehr aus dem Haus wegen deinen Beschwerden? Hast du einfach eine Reizdarmdiagnose bekommen und du weisst nicht genau wie es jetzt weiter geht? Fühlst du dich nicht wirklich ernst genommen? Wünschst du dir einen Austausch über eine online Video-Selbsthilfegruppe, mit anderen denen es auch so geht? Vielleicht, wenn wir unsere Erfahrungen austauschen, erfahren wir, was wirklich hilft.

Folgende Themen könnten wir besprechen:

- Wie gehst du mit deinen Symptomen um?
- Fühlst du dich manchmal allein und unverstanden?
- Wo findest du medizinische Unterstützung?
- Welche Skills, Medikamente, Ernährungstipps, Probiotika haben dir wirklich geholfen?

Melde dich, wenn dich ein Austausch interessiert.

Zeitpunkt der Treffen richten sich nach den Wünschen der Interessierten. 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