



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## *Video-Selbsthilfegruppe*

# **Angst, Verunsicherung, Einsamkeit**

- Bist du in manchen Alltagssituationen verunsichert und fühlst dich überfordert?
- Steht dir die Angst im Weg, wenn es darum geht, rauszugehen und Menschen zu treffen?
- Bist du alleine, obschon du Austausch suchst?
- Hat vielleicht die Corona-Pandemie vieles noch zusätzlich erschwert für dich?

Der regelmässige Austausch in der Video-Selbsthilfegruppe tut uns gut und ermutigt uns, neue Strategien zu entwickeln und den Alltag zu bewältigen.

Wir pflegen einen respektvollen und wertschätzenden Umgang und sind offen für verschiedene Themen.

Die Video-Treffen machen es möglich, geografische Distanzen zu überwinden, sich in einem sicheren Raum von zu Hause aus zu treffen und persönliche Gespräche zu führen.

Die Gruppe trifft sich jeden Montagabend per Zoom und richtet sich an Interessierte aus der ganzen Schweiz.

Anmeldung und weitere Informationen:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

Telefon 052 213 80 60 | [www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)