



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## *Selbsthilfegruppe*

# *Trennung/ Scheidung*

Diese Gruppe ist offen für Männer und Frauen, die eine Trennung oder Scheidung vor oder hinter sich haben und den Austausch mit anderen in der gleichen Situation wünschen.

Wir können uns gegenseitig mit unseren Erfahrungen helfen, konstruktive Vorschläge geben und gemeinsam vielleicht besser durch diese schwierige Zeit kommen.

Unsere Themen könnten sein:

- Trennung / Scheidung - das Leben davor und danach
- Hochs, Tiefs und Ängste
- Sich lösen vom Gemeinsamen, dem Neuen Platz geben
- Umgang mit Wut, Trauer und Unsicherheit
- Vertrauen in andere Menschen gewinnen
- Was brauche ich in einer Beziehung?
- Was geht gar nicht?
- Finanzielle Fragen
- Wie kann/konnte ich mein Kind begleiten in dieser Zeit?

Die Gruppe trifft sich alle 3 Wochen, jeweils Donnerstag, 19:00-21:00 am Selbsthilfezentrum in Winterthur. Anmeldung und weitere Informationen:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

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