



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

***Selbsthilfegruppe für Eltern von  
erwachsenen Kindern mit  
Substanzmissbrauch / HIV***

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Eltern von erwachsenen Kindern, welche Substanzen missbrauchen (Drogen, Alkohol) und eventuell an HIV erkrankt sind.

Ein offener Austausch über schmerzhaft Themen, die sonst nirgendwo Platz haben, kann im Alltag entlasten.

Zum Beispiel über folgende Fragen:

- Wie gehe ich mit meiner Hilflosigkeit um?
- Wie gehe ich mit Selbstzweifeln und Schuldgefühlen um?
- Wie halte ich aus, dass ich das selbstzerstörerische Verhalten meines Kindes nicht stoppen kann?
- Wie könnte ich vielleicht doch unterstützend sein?
- Wie ertrage ich die Angst, mein Kind zu verlieren?
- Wie bleibe ich selbst gesund?

Die Gespräche unter gleichbetroffenen Eltern und unser gegenseitiges Verständnis werden uns stärken.

Lass uns diese Selbsthilfegruppe gemeinsam aufbauen!

Weitere Informationen und Anmeldung:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

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