

SIE MÖCHTEN SICH ALS ANGEHÖRIGE ODER BETROFFENE ZU DEN HERAUSFORDERUNGEN IN DER CORONA-PANDEMIE AUSTAUSCHEN.

SIE SELBER ODER ANGEHÖRIGE SIND AN CORONA ERKRANKT, UND SIE SUCHEN DEN KONTAKT ZU GLEICHBETROFFENEN.

DER AUSTAUSCH IN SICHEREN VIDEO-SELBSTHILFEGRUPPEN KANN BEI DER BEWÄLTIGUNG DER AKTUELLEN SITUATION EINE GROSSE UNTERSTÜTZUNG SEIN.

# Mit Video-Selbsthilfegruppen durch die Corona-Zeit

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. In den Video-Selbsthilfegruppen werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, sowie praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet.

Die Orientierung an den Ressourcen der Teilnehmenden ist ein zentrales Anliegen. Die Gruppen werden von Mitarbeitenden der Selbsthilfezentren und/oder Betroffenen moderiert und sind kein medizinisches oder therapeutisches Beratungsangebot. Die Treffen finden online per Video-Konferenztool (Ton und Bild) statt. **Die Teilnahme ist kostenlos.**

## Angehörige von psychisch kranken Menschen

Teilen Sie Ihre Sorgen und Fragen mit anderen Angehörigen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Unter anderem tauschen wir uns auch über die besonderen Herausforderungen während der Corona-Pandemie aus.

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Selbsthilfe Zürich, 043 288 88 88, [selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)

## Ängste und Verunsicherungen im Alltag

Vermeiden Sie Situationen, die für Sie bedrohlich sind? Fühlen Sie sich dermassen verunsichert oder von Ängsten «beherrscht», dass Sie Mühe haben aus dem Haus zu gehen und andere Menschen zu treffen? Schränkt die Corona-Pandemie Sie zusätzlich ein? Möchten Sie sich mit andern darüber austauschen, wie Sie den Alltag trotzdem bewältigen und Ihre psychische Stabilität erhalten können? Dann melden Sie sich für diese Gruppe!

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Selbsthilfe BE, 0848 33 99 00, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch) oder

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur, 052 213 80 60, [info@selbsthilfe-winterthur.ch](mailto:info@selbsthilfe-winterthur.ch)

## Berufliche Existenz in Gefahr

Corona stellt unseren beruflichen Alltag auf den Kopf: Kurzarbeit, Angst vor Stellenabbau, wegbrechende Aufträge. Wir verarbeiten in der Gruppe die erlebten Veränderungen. Wir schauen vorwärts und suchen gemeinsam nach neuen Perspektiven.

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Selbsthilfe BE, 0848 33 99 00, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch) oder

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden, 041 210 34 44, [mail@selbsthilfeluzern.ch](mailto:mail@selbsthilfeluzern.ch)

## Corona Langzeitfolgen

In Zusammenarbeit mit dem Verein «Leben mit Corona» bieten wir eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Corona-Langzeitfolgen an. In vertrauensvollem Rahmen können Erfahrungen und Informationen ausgetauscht werden. Aus der gegenseitigen Unterstützung lässt sich Mut und Kraft schöpfen.

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Selbsthilfe Zürich, 043 288 88 88, [selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)

## Corona-Patientinnen und -Patienten – Angehörigengruppe

Sie sorgen sich um einen Ihnen nahestehenden an Corona erkrankten Menschen. Sie fühlen sich ohnmächtig und hilflos. Sich in einer Selbsthilfegruppe mit Menschen in der gleichen Situation auszutauschen, kann sehr unterstützend sein – in der akuten Situation aber auch als Begleitung auf dem Weg der Genesung.

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Selbsthilfe Zürich, 043 288 88 88, [selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)

## Einsamkeit und Isolation

Die Corona-Pandemie führt zu Einsamkeit oder kann diese verstärken. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig in der schwierigen Situation.

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden, 041 210 34 44, [mail@selbsthilfeluzern.ch](mailto:mail@selbsthilfeluzern.ch)

## Eltern von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen

Sie sind durch die psychische Erkrankung Ihres Kindes stark gefordert. Die veränderten Bedingungen in der Corona-Pandemie stellen Sie vor neue, zusätzliche Herausforderungen. In einer Selbsthilfegruppe vor anderen Eltern Verständnis zu erfahren und sich darüber auszutauschen, wie schwierige Situationen bewältigt werden können, kann neue Perspektiven eröffnen.

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Zentrum Selbsthilfe Basel, 061 689 90 90, [mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto:mail@zentrumselbsthilfe.ch)

## Jung & Corona steht im Weg

Corona kann die Zukunftsaussichten ganz schön trüben. Prüfungen, Ausbildungsabschluss oder der Beginn einer neuen Arbeitsstelle sind mit Ungewissheiten verbunden. Und deinen Freundeskreis kannst du auch nur noch eingeschränkt treffen. Partys und Feste fallen ins Wasser. Die aktuelle Lage kann einem ganz schön die Laune verderben. Menschen online zu begegnen, die es ebenfalls vermissen, Gleichgesinnte zu treffen und sich über den «Corona-Stein im Weg» auszutauschen, hilft vielleicht, wieder eine Zukunftsperspektive zu entwickeln.

**Anmeldung und weitere Informationen:**

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur, 052 213 80 60, [info@selbsthilfe-winterthur.ch](mailto:info@selbsthilfe-winterthur.ch) oder über Instagram #selbsthilfewinterthur

## Trauergruppe – Hinterbliebene von Corona-Patientinnen und -Patienten

Sie haben einen Ihnen nahestehenden Menschen durch Corona verloren. Neben der Trauer beschäftigen Sie auch die Umstände des Todes. Sich in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen auszutauschen und Verständnis im Trauerprozess zu erfahren, kann sehr entlastend sein.

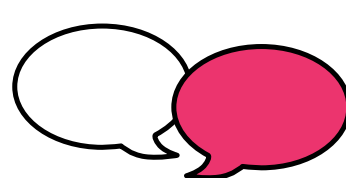
**Anmeldung und weitere Informationen:**

Selbsthilfe Zürich, 043 288 88 88, [selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)

BEI INTERESSE AN EINER GRUPPE WENDEN SIE SICH BITTE FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND DIE ANMELDUNG DIREKT AN DAS ZUSTÄNDIGE SELBSTHILFE-ZENTRUM.

Dies ist ein Angebot von Selbsthilfe Schweiz und den regionalen Selbsthilfezentren

Basel, 27. Januar 2021



**SELBSTHILFESCHWEIZ**