



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

***Selbsthilfegruppe für Männer***

# ***Mann, tut das gut! – Austausch statt Alleingang***

Vielleicht kennst du das: Manchmal fühlt man sich wie ein Schweizer Taschenmesser – für alles zuständig, aber keiner fragt, ob's noch einsatzbereit ist. Genau deshalb gibt's diesen Kreis: um gemeinsam nachzuschärfen, neue Werkzeuge zu entdecken oder auch mal festzustellen, dass „Schrauben“ grad nicht nötig ist, sondern eher ein Kaffee und ein gutes Gespräch.

Du möchtest dich austauschen, ohne bewertet zu werden? Suchst einen Ort, an dem du einfach mal sagen darfst, wie es dir wirklich geht – mit all deinen Fragen zu Beziehung, Vatersein, Job, Stress oder Sinnsuche?

Dann bist du herzlich willkommen in unserer Männergruppe. In einem geschützten Rahmen treffen wir uns regelmässig, hören einander zu, geben Impulse und unterstützen uns – ehrlich, respektvoll und auf Augenhöhe. Kein Leistungsdruck, kein „Muss“ – nur echte Begegnung und die Chance, dich selbst besser kennenzulernen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

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