SELBSTHILFE WINTERTHUR SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe für Kinder von Eltern mit

Demenz

Wenn Eltern an Demenz erkranken, kann das den Alltag und die Beziehung stark verändern. Sorgen, schwierige Situationen und emotionale Belastungen können dich an deine Grenzen bringen. **Du musst das nicht allein stemmen!**

In der Selbsthilfegruppe triffst du Menschen, die das Verstehen, weil sie Ähnliches erleben. Durch den offenen Austausch über Erfahrungen und Herausforderungen können neue Sichtweisen und Unterstützungsansätze gefunden werden. Beschäftigen dich folgende Fragen auch:

- Wie gehe ich damit um, wenn meine Eltern zunehmend auf meine Hilfe angewiesen sind?
- Wie finde ich mich in der neuen Rolle zurecht, wenn ich plötzlich für meine Eltern sorgen muss?
- Wie setze ich Grenzen, ohne mich schuldig zu fühlen?
- Wo finde ich Unterstützung und wie schaffe ich Entlastung für mich selbst?

Dann bist du in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen.

Diese neue Gruppe findet am Abend statt (Mo od. Di von 17:00 – 18:30). Die Gründung der Selbsthilfegruppe wird durch das Selbsthilfezentrum Winterthur begleitet. Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen
Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch