



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Sharing Circle für

Aktivist:innen

Ein Thema liegt dir besonders am Herzen und du setzt dich mit viel Herzblut und Einsatzbereitschaft dafür ein? Du willst in der Gesellschaft etwas verändern? Stehst du manchmal auch an einem Punkt, an dem du müde, erschöpft und frustriert bist? Andere sagen: **«Hör doch auf, du musst das alles nicht tun»**. Doch du bist noch lange nicht am Ende und fängst neu Feuer.

Im Sharing Circle teilen wir miteinander, **wie es uns eigentlich geht**. Wir gehen der Frage nach, wie wir trotz Mehrbelastung gesund bleiben (Selfcare). Durch den Erfahrungsaustausch unterstützen wir einander und finden neue Wege zur Erholung und Freude. Wenn du dich angesprochen fühlst, dann melde dich doch, um gemeinsam diese Selbsthilfegruppe zu gründen.

Form: Die Initiantin möchte den Austausch in der Gruppe nach dem Prinzip des Sharing Circles gestalten. Das ist eine einfache und kraftvolle Variante eines Redekreises, der ein Ort der Zuflucht und des Teilens sein kann. Es entsteht ein Raum, wo einander nicht nur mit Verstand, sondern vor allem auch mit dem Herzen zugehört wird. Durch den das freie Mitteilen von Erfahrungen und dem «wie es uns geht», bekommen wir Unterstützung durch gegenseitiges Verständnis und Ermutigung.

Zeitpunkt und Ort der Treffen richten sich nach den Wünschen der Interessierten. Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

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