



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe

Früher Verlust eines Elternteils

Menschen, die als Kind oder im Jugendalter einen Elternteil durch Unfall oder Krankheit verloren haben, fühlen sich mit diesem Schicksalsschlag oftmals allein und nie ganz verstanden.

Hast du auch den Wunsch, das lange Zeit in dir Getragene mit Personen zu teilen, die Ähnliches erlebt haben?

- Was beschäftigt bis ins Erwachsenenalter?
- Welche Muster sind geblieben?
- Welche Gefühle kommen immer wieder hoch?
- Was konnte nicht bearbeitet werden?
- Was fehlt? – Welche Ressourcen sind vorhanden?

In vertrauensvollem Rahmen tauschen wir uns über das Erlebte und dessen Auswirkungen auf das Erwachsenenalter aus. Wir erhalten Gewissheit, mit diesem Schicksal nicht allein zu sein und erfahren Verständnis für unsere Situation von damals. Im Wissen um das Aufgehoben sein in dieser Gruppe dürfen belastende Gefühle benannt und ausgedrückt werden. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Erkennen und Fördern eigener Ressourcen und dem Austausch über Möglichkeiten der Aufarbeitung.

Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

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