



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## ***Selbsthilfegruppe in Schaffhausen für Eltern von erwachsenen Kindern mit Einschränkung oder Behinderung***

Bist du Mutter oder Vater eines erwachsenen Kindes, das aufgrund einer psychischen oder physischen Einschränkung oder Behinderung nie wird alleine leben können? Lebt dein Kind bei dir zu Hause oder in einer Institution und betreust du es zeitweise?

Stellst du dir diese und ähnliche Fragen:

- Wie kann ich gut für mich sorgen und meine Batterien immer wieder aufladen?
- Wie können eine gute Ablösung und Zukunftsplanung gelingen, die meinem Kind und unserer Beziehung gerecht werden?
- Wie gelingt es mir loszulassen, wenn mein Kind in professioneller Pflege ist?

In der Selbsthilfegruppe verstehen wir einander, weil wir ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Wir können uns gegenseitig stärken, weil wir uns im Leben mit unseren Kindern viele Kompetenzen angeeignet haben.

Die Gruppe soll ein Ort sein, wo wir auftanken können.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

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