



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Nervenkrankheiten & Nervenschmerzen

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Erkrankungen des Nervensystems können den Alltag stark beeinträchtigen – durch Schmerzen, Taubheitsgefühle, sowie Einschränkungen in Bewegung und Belastbarkeit.

Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Beschwerden allein.

Eine Selbsthilfegruppe bietet Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung. Gemeinsam über Erfahrungen zu sprechen, kann entlasten. Mögliche Themen sind:

- Umgang mit Schmerzen und Unsicherheiten im Alltag
- Erfahrungen mit Diagnosen, Therapien und Medikamenten
- Müdigkeit, Schlafprobleme und Belastbarkeit
- Austausch über Hilfsmittel und Entlastungsmöglichkeiten
- Unverständnis im Umfeld, Rückzug aus dem sozialen Leben
- Wege, mit der Erkrankung im Alltag besser umzugehen

Hast du Interesse? Melde dich – gemeinsam geht es leichter.

Die Gruppe wird anfangs durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet. Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

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