



SIND SIE ANGEHÖRIGE/R VON CHRONISCH KRANKEN PERSONEN UND HABEN ANGST UM IHRE LIEBSTEN?

LEIDEN SIE UNTER PSYCHISCHER BELASTUNG ODER ÄNGSTEN UND MÖCHTEN SICH MIT ANDEREN ONLINE AUSTAUSCHEN?

HABEN SIE MÜHE MIT DER CORONA-BEDINGETEN ISOLATION UND FÜRCHTEN DIE EINSAMKEIT?

Dann ist der Austausch in einer **Video-Selbsthilfegruppe** vielleicht das Richtige!

# Treffen Sie andere Menschen virtuell.

Mehr Informationen zu Video-Selbsthilfegruppen finden Sie hier:

[www.selbsthilfeschweiz.ch/virtuell](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/virtuell)

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung sind tragende Elemente in Selbsthilfegruppen. In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, Expertenwissen und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die Orientierung an den Ressourcen ist ein zentrales Anliegen. Die Gruppen werden nicht fachbegleitet. Die Gesprächsmoderation wird von Selbsthilfegruppenmitgliedern übernommen. Die Video-Selbsthilfegruppen sind virtuelle Austauschtreffen per Video-Tool (Ton und Bild).

