



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

HABEN SIE MÜHE MIT DER ISOLATION UND FÜRCHTEN DIE EINSAMKEIT?

MÖCHTEN SIE SICH MIT ANDEREN BETROFFENEN AUSTAUSCHEN ZUR AKTUELLEN CORONA-PANDEMIE?

## Angebot 1

# Video-Selbsthilfegruppen zum Thema: Coronavirus

Die Video-Selbsthilfegruppen finden wöchentlich statt und werden von Fachpersonen aus den Selbsthilfezentren moderiert.

## Isolation und Einsamkeit in Zeiten der Corona-Pandemie

Wöchentlich jeweils am Freitagabend, 18.00–19.30 Uhr

---

## Einsamkeit und Angst während der Corona-Pandemie (Frauengruppe)

Wöchentlich jeweils am Montagabend, 17.00–18.30 Uhr

---

## Als Angehörige psychisch kranke Menschen durch die Corona-Pandemie begleiten

Wöchentlich jeweils am Mittwochabend, 18.00–19.30 Uhr

---

Schreiben Sie eine Mail an [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch) mit der gewünschten Gruppennummer, oder teilen Sie uns diese telefonisch mit (061 333 86 01).

Sie erhalten dann weitere Informationen zur Gruppe und zur Organisation der virtuellen Treffen. Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen bis spätestens einen Tag vor dem geplanten Treffen an.

Dies ist kein (medizinisches) Beratungsangebot, sondern ein moderierter Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Personen.

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



**SELBSTHILFESCHWEIZ**