

Nah sein, da sein.

# regio

DONNERSTAG, 7. SEPT. 2023 • NR. 36

R2

USTER • EGG  
MÖNCHALTORF  
MAUR • GREIFENSEE

## FREIZEIT UND BILDUNG

### Selbsthilfezentrum

Zürcher Oberland & Pfannenstiel

*Mit Gleichbetroffenen  
zusammenkommen,  
Herausforderungen  
gemeinsam bewältigen.*

#### **Aktuelle Gruppen im Aufbau:**

- 40+ und 50+ Freizeitgruppen
- Betroffene von sexueller Gewalt
- Bipolar
- Burnout
- Chronische Schmerzen
- Trauer um ein Kind

Weitere Gruppen finden Sie auf:

[www.selbsthilfezentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch)

Telefon 044 941 71 00

### Selbsthilfe wirkt

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen in der gleichen Lebenslage und suchen Wege, ihre Herausforderungen zu bewältigen. Immer mehr Menschen erkennen, wie sehr sie selber zur Problemlösung beitragen können. Die positiven Auswirkungen der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sind erwiesen.

Betroffene sind aufgrund ihrer Erfahrungen Expertinnen und Experten in eigener Sache. Treffen sie sich in einer Gruppe mit Gleichbetroffenen, so wird dieses Wissen vervielfältigt und die Selbsthilfegruppe wird zu einer wahren Fundgrube für Informationen diverser Art. Damit können die Betroffenen die Folgen von Krankheiten oder psychosozialen Herausforderungen besser meistern und Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeiten.

Mit der Teilnahme an einer Gruppe übernehmen die Betroffenen Verantwortung für ihr eigenes Leben, erfahren gegenseitige Unterstützung und fühlen sich verstanden.

Das Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel mit Sitz in Uster ist eines der schweizweit 22 regionalen Kompetenzzentren für Selbsthilfe. Es berät Betroffene, Angehörige und Fachpersonen rund um die Selbsthilfe und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Themen.

Im Werk 1, 8610 Uster, Telefon 044 941 71 00

[www.selbsthilfezentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch), [info@selbsthilfezentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-zo.ch)

