

## Selbsthilfegruppe für hirnverletzte Menschen in Winterthur 2018

Viele Formen, eine Gemeinsamkeit: Wir helfen uns!

**Ort:** Kulturzentrum Alte Kaserne, Technikumstrasse 8 in Winterthur  
Siehe Plan hinten

**Zeit:** jeden 1. Donnerstag im Monat von **14.30 bis 16.00 Uhr**

**Im Anschluss:** Happy Hour  
Bistro Alte Kaserne



### Unsere Treffen finden statt:

**Do 4. Januar fällt aus**

Do 1. Februar

Do 1. März

Do 5. April

Do 3. Mai

Do 7. Juni

Do 5. Juli

**Do 2. August = fällt aus: Sommerferien**

Do 6. September

Do 4. Oktober

Do 1. November

Do 6. Dezember

**Kontaktperson** Markus Baumgartner, Geerackerweg 17, 8408 Winterthur, 052 222 6173  
Andreas Ulrich, Freudenbergstrasse 91, 8044 Zürich, 079 416 6911

Information auch über unsere Geschäftsstelle: Fragile Zürich, Yvonne Brand 044 262 6113

## Warum eine Selbsthilfe?

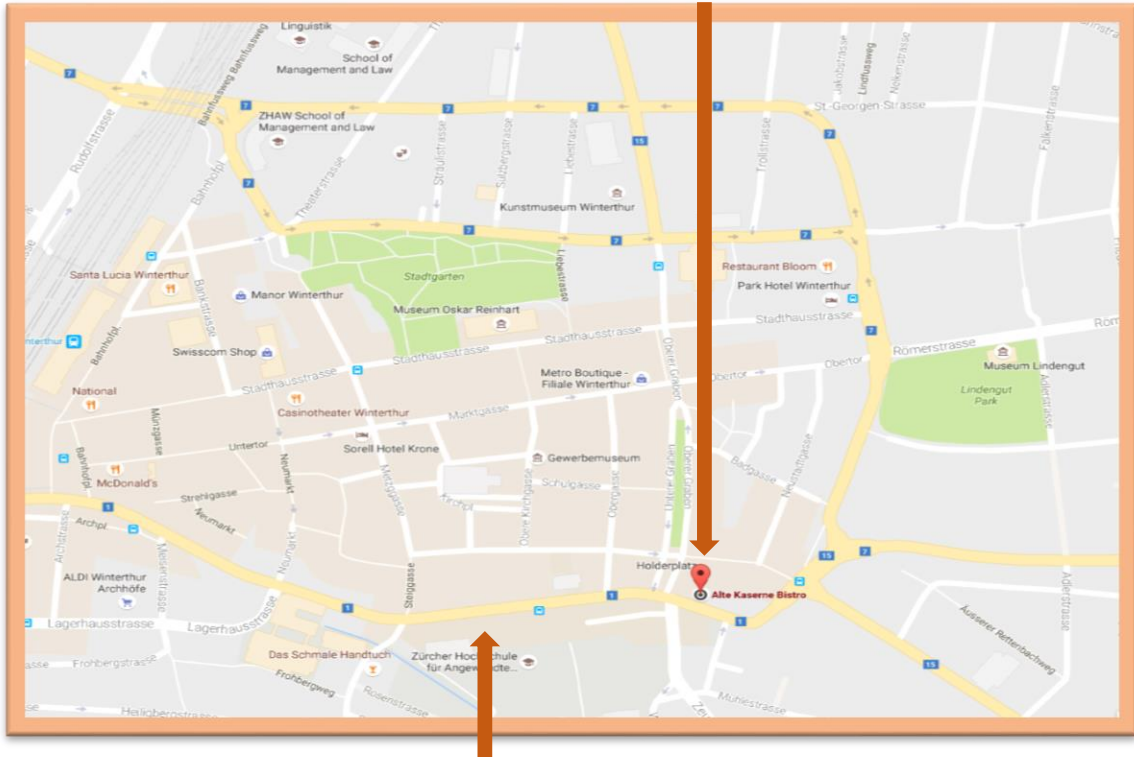
Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Hilfe und Solidarität sind die wichtigsten und prägendsten Merkmale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

## Was lernen wir in der Gruppe?

Betroffene bzw. Angehörige können sich mit Personen austauschen, die unter der gleichen Verletzung bzw. dem gleichen Problem leiden. Dies vermittelt nicht nur ein Gefühl, dass man verstanden wird, sondern man hilft sich zudem gegenseitig mit praktischen Tipps und aufmunternden Worten. Aktiv in der Selbsthilfe zu sein bedeutet also, Teil einer Gemeinschaft zu werden.

Selbsthilfegruppen schaffen also nicht nur ein Zugehörigkeitsgefühl, sondern bilden kompetente Patientinnen und Patienten aus. Diese tragen dazu bei, das Wissen über bestimmte Krankheiten auch über den Kreis der Betroffenen hinaus zu erweitern. Sie leisten damit einen Beitrag zur besseren Behandlung dieser Krankheiten.

Kulturzentrum Alte Kaserne,  
Technikumstrasse 8,



Vom und zum Bahnhof Winterthur,  
Haltestelle Technikum mit Trolley 2, 3, 4