



SELBSTHILFESCHWEIZ

FÄLLT ES IHNEN SCHWER,
AUS DEM HAUS ZU GEHEN, UM
ANDERE MENSCHEN ZU TREFFEN?
DANN IST DER AUSTAUSCH IN EINER
VIDEO-SELBSTHILFEGRUPPE
VIELLEICHT DAS RICHTIGE!

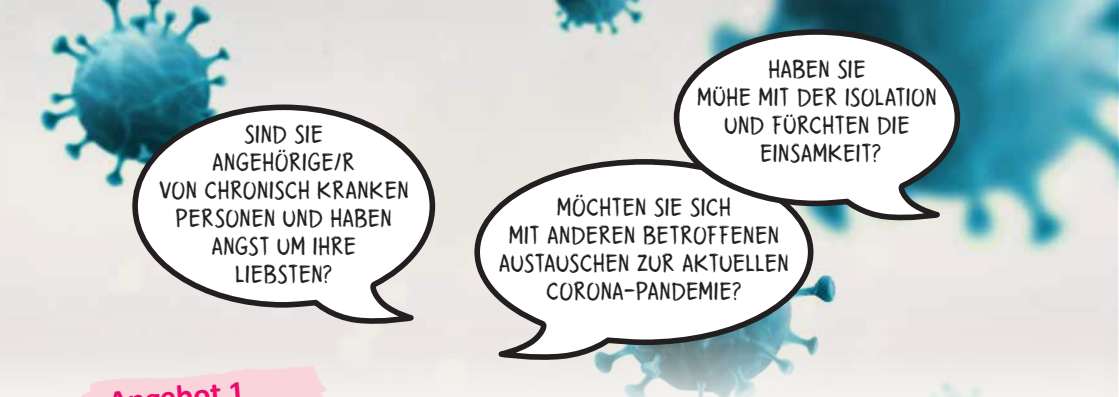
ÜBERLEGEN SIE
SICH NEBST PHYSISCHEN
GRUPPENTREFFEN AUCH
VIRTUELLE TREFFEN
DURCHFÜHREN?

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

Virtuelle Angebote von Selbsthilfe Schweiz

In Zusammenarbeit mit den regionalen
Selbsthilfezentren

www.selbsthilfeschweiz.ch



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

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

HABEN SIE MÜHE MIT DER ISOLATION UND FÜRCHTEN DIE EINSAMKEIT?

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 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.



DER AUSTAUSCH IN
EINER VIDEO-SELBSTHILFE-
GRUPPE IST FÜR MICH DAS
RICHTIGE!

Angebot 2

Video-Selbsthilfegruppe: Wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind

Psychische Erkrankung

Virtuell austauschen, wenn es schwer fällt unter Menschen zu gehen

Schaffen Sie es aufgrund einer psychischen Erkrankung oder Einschränkung nicht, aus dem Haus zu gehen und andere Menschen zu treffen? Haben Sie trotzdem das Bedürfnis, sich mit andern auszutauschen darüber, wie sie den Alltag bewältigen, wie sie ihre psychische Stabilität unterstützen, was sie beschäftigt? – Dann ist der Austausch in einer Video-Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige!

Das erste Treffen findet am Montag, 11. Mai statt. Danach wöchentlich, jeweils am Montagabend, von 17.00–18.30 Uhr.

Die Treffen werden von Claudine Frey und Tom Bögli von regionalen Selbsthilfzentren moderiert.

Körperliche Beeinträchtigung

Virtueller Austausch für Menschen, die mobilitätseingeschränkt sind

Sind Sie aufgrund einer chronischen körperlichen Erkrankung in Ihrer Mobilität eingeschränkt und es fällt Ihnen schwer, aus dem Haus zu gehen, um andere Menschen zu treffen? Haben Sie trotzdem das Bedürfnis, sich mit anderen darüber auszutauschen, wie sie mit ihrer chronischen Erkrankung umgehen, wie sie ihren Alltag gestalten, was sie beschäftigt? – Dann ist der Austausch in einer Video-Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige!

Das erste Treffen findet am Donnerstag, 14. Mai 2020 statt. Danach alle **zwei** Wochen, jeweils am Donnerstagnachmittag von 14.00–15.30 Uhr.

Die Treffen werden von Martina Heuer und Katrin Scheidegger von regionalen Selbsthilfzentren moderiert.

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

Melden Sie sich an bei info@selbsthilfeschweiz.ch



Angebot 3a

WIE KÖNNEN WIR
VIRTUELLE SELBSTHILFE-
GRUPPENTREFFEN
DURCHFÜHREN?

WORAUF MÜSSEN
WIR ACHTEN?

Workshop: Virtuelle Treffen für Selbsthilfegruppen

Sie sind aktiv in einer Selbsthilfegruppe? Überlegen Sie sich nebst physischen Gruppentreffen auch virtuelle Treffen durchzuführen? Führen Sie Selbsthilfegruppen bereits virtuell durch und möchten Sie wissen, welche Erfahrungen andere Gruppen damit machen?

Dann melden Sie sich jetzt für eine oder mehrere der vier Videokonferenzen an

Donnerstag, 7. Mai 18.00–19.30 Uhr

Dienstag, 12. Mai von 18.00–19.30 Uhr

Mittwoch, 20. Mai von 18.00–19.30 Uhr

Freitag, 29. Mai von 17.00–18.30 Uhr

Folgende Fragen können diskutiert werden:

Technik: Wie funktioniert ein Videokonferenztool? Wie kann ich andere TeilnehmerInnen meiner Selbsthilfegruppe dazu einladen?

Moderation: Welche Besonderheiten gilt es bei der Moderation von virtuellen Gruppentreffen zu beachten? Gibt es Methoden für die Moderation, welche (auch) in virtuellen Treffen angewendet werden können? Wie können Vertraulichkeit und Datenschutz gewährleistet werden?

Die Workshops finden in Form eines Austauschs statt, in dem auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen wird. Sie sind kostenlos und werden von Nadia Mauer und Tom Bögli von regionalen Selbsthilfezentren durchgeführt.

**Melden Sie sich direkt bei Ihrem regionalen Selbsthilfezentrum an.
www.selbsthilfeschweiz.ch/regionen oder bei Selbsthilfe Schweiz
info@selbsthilfeschweiz.ch**



WAS BEDEUTEN
VIDEO-SELBSTHILFE-
GRUPPEN?

VERFÜGE ICH
ÜBER DIE NOTWENDIGE
AUSRÜSTUNG FÜR EINE
VIDEO-SELBSTHILFE-
GRUPPE?

Angebot 3b

Infoline: Video-Selbsthilfegruppen

Was sind Video-Selbsthilfegruppen?

Verfüge ich über die notwendige Ausrüstung für eine Video-Selbsthilfegruppe?

Stellen Sie sich diese oder ähnliche Fragen oder wollen Sie persönlich mehr dazu erfahren?

Das Team von Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden steht Ihnen gerne telefonisch für Auskünfte zur Verfügung.

Infoline 041 210 34 44

Dienstags von 14.00–15.00 Uhr und Freitags von 16.30–17.30 Uhr

Die wichtigsten FAQ (Fragen und Antworten) finden Sie auf unserer Website. Ebenso bieten wir Workshops (www.selbsthilfeschweiz.ch/weiterbildung) für den Umstieg von physischen Treffen zu virtuellen Treffen an.

Dieses Angebot ist vorerst befristet bis Ende Juni 2020.

Basel, 30. April 2020

 **Zentrum Selbsthilfe**
Finde andere. Finde dich.


selbsthilfecenter.ch
Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe


Selbsthilfe
Luzern Obwalden Nidwalden

**KOPF?
LEBEN
DAS
STEHT**

Du bist nicht allein.
selbsthilfe-winterthur.ch


Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE



SELBSTHILFESCHWEIZ

Laufenstrasse 12 · 4053 Basel · Tel. 061 333 86 01 ·
info@selbsthilfes Schweiz.ch · www.selbsthilfes Schweiz.ch · PC 40-380894-0