



SELBSTHILFEZÜRICH

POLYENDOKRINES METABOLISCHES OVARSYNDROM (PMOS)

VIDEOSELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Diese Video-Selbsthilfegruppe richtet sich an Personen, die vom Polyendokrinen metabolischen Ovarsyndrom (PMOS ehemals PCOS) betroffen sind.

Eine Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Rahmen, in dem Menschen zusammentreffen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Hier besteht die Möglichkeit, offen über Gefühle und Gedanken zu sprechen. Der Austausch mit anderen Betroffenen ermöglicht neue Perspektiven, weist auf hilfreiche Strategien hin und zeigt auf, dass es verschiedene Wege gibt, um mit Herausforderungen und Belastungen umzugehen. Die gegenseitige Unterstützung und Ermutigung sind wichtige Bestandteile der Treffen. Durch das Teilen von Erfahrungen und das Zuhören in der Gruppe entsteht ein unterstützendes Netzwerk. Es ist ein Ort, an dem Verständnis und neue Zuversicht gefunden werden können.

Sind Sie vom PMOS betroffen und wünschen sich mehr Informationen zur Gruppe oder haben Interesse an einer Teilnahme? Dann melden Sie sich bei Selbsthilfe Zürich.