



SELBSTHILFEZÜRICH

INKONTINENZ

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Ist Inkontinenz ein steter Begleiter in Ihrem Alltag? Erleben Sie häufigen, bzw. fehlenden Harndrang, Urin- oder Stuhlverlust, haben mit „Fast-Unfällen“ zu kämpfen und/oder leiden unter einem verspannten oder schwachen Beckenbodenmuskel?

Die Situation kann Betroffene nebst den körperlichen Symptomen auch psychisch belasten. Die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ist aufgrund der Inkontinenz oft mit Angst behaftet. Dies kann bis hin zur sozialen Isolation führen.

Trotz diesen schwierigen Umständen möchten Sie aktiv und im Leben eingebunden sein. Sie wünschen sich durch Gespräche mit Gleichbetroffenen persönlich weiterzukommen und ein stärkeres Selbstbewusstsein im Umgang mit dem Thema Inkontinenz zu erlangen.

Diese Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen einen geschützten Rahmen für den Austausch von Erfahrungen. Fühlen Sie sich angesprochen und möchten gerne mehr über die Gruppe erfahren? Dann wenden Sie sich für weitere Informationen an Selbsthilfe Zürich: