



SELBSTHILFEZÜRICH

CHRONISCHE SCHMERZEN

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Die Ursachen der Schmerzen sind vielfältig und die Behandlung meist sehr komplex. Neben den belastenden körperlichen Symptomen, haben chronische Schmerzen häufig Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden, die Berufstätigkeit und die sozialen Beziehungen der Betroffenen.

Sich in einem geschützten Rahmen über die eigenen Erfahrungen, Gefühle und Herausforderungen auszutauschen, kann eine grosse Unterstützung sein. In dieser Selbsthilfegruppe können sich Gleichbetroffene vernetzen, einander unterstützen und Bewältigungsstrategien für den Umgang mit den Schmerzen besprechen.

Wenn Sie sich der Selbsthilfegruppe anschliessen möchten oder Fragen haben, melden Sie sich bei Selbsthilfe Zürich.