



**SELBSTHILFEZÜRICH**

# WECHSELJAHRE/MENOPAUSE

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE FRAUEN

Die Wechseljahre werden auch Menopause, Abänderung oder Klimakterium genannt und beschreiben das Ende der Menstruationsblutungen der Frau. Bezeichnend für die Wechseljahre ist das Ausbleiben der Menstruation über einen Zeitraum von mindestens zwölf Monaten. Die Wechseljahre sind keine Erkrankung, sondern ein natürlicher Prozess. Dennoch können verschiedene Beschwerden, wie zum Beispiel Hitzewallungen, Nachtschweiss, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Scheidentrockenheit oder Gewichtszunahme auftreten, die die Betroffenen verunsichern.

In dieser Selbsthilfegruppe erfahren betroffene Frauen gegenseitige Unterstützung und können sich in einem vertraulichen Rahmen austauschen, wie Beschwerden gelindert werden können und damit umgegangen werden kann. Die Betroffenen machen die Erfahrung, mit ihren Herausforderungen nicht alleine zu sein.

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