



SELBSTHILFEZÜRICH

THORACIC-OUTLET-SYNDROM (TOS)

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Das Thoracic-Outlet-Syndrom (TOS) ist für viele Betroffene mit erheblichen körperlichen und emotionalen Belastungen verbunden. Schmerzen, Einschränkungen im Alltag sowie Unsicherheiten hinsichtlich Diagnostik und Therapie stellen oft grosse Herausforderungen dar. Diese Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum für offenen Austausch, gegenseitiges Verständnis und Unterstützung.

Im Kreis von Gleichbetroffenen können Erfahrungen mit unterschiedlichen Therapieansätzen ebenso geteilt werden wie Überlegungen zur oftmals schwierigen Entscheidung für oder gegen eine Operation. Auch die Suche nach qualifizierten Fachkräften – insbesondere für eine langfristige Begleitung – und der Umgang mit Schmerzen und emotionalen Belastungen sowie Strategien zur Alltagsbewältigung sind zentrale Themen. Der gemeinsame Austausch kann Mut machen, Orientierung geben und neue Perspektiven eröffnen.

Die Gruppentreffen finden je nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden vor Ort in Zürich und/oder online statt. Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei Selbsthilfe Zürich.