



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## *Video-Selbsthilfegruppe*

# *Chronisches Fatigue-Syndrom Myalgische Encephalomyelitis*

Regelmässiger Austausch in der Video-Selbsthilfegruppe soll uns guttun, uns ermutigen, neue Strategien zu entwickeln und den Alltag zu bewältigen.

Inhalte können sein:

- Austausch, Erfahrungsberichte, Tipps
- Pacing, Ermutigung, alles was uns hilft
- Fragerunden

Wir pflegen einen respektvollen und wertschätzenden Umgang und sind offen für verschiedene Themen.

Die Video-Treffen machen es möglich, geografische Distanzen zu überwinden und uns in einem sicheren Raum von zu Hause aus zu treffen und persönliche Gespräche zu führen.

Die Gruppe ist offen für Interessierte aus der ganzen Schweiz.  
Treffen: Jeweils am 1. Donnerstag im Monat, 16.00 Uhr, per Zoom.

Zusätzlich startet ein Pilotprojekt für **online-Yoga** im Januar 2023, jeweils dienstags um 15 Uhr.

Weitere Infos und Anmeldung:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

Telefon 052 213 80 60 | [www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)