

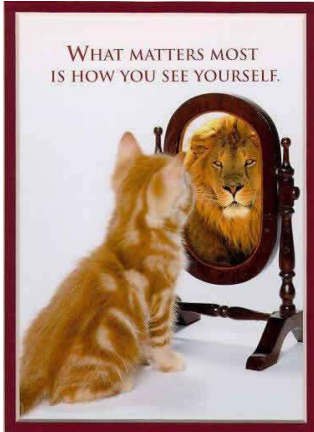


Offene Tür Zürich  
Jupiterstrasse 42  
8032 Zürich  
www.offenetuer-zh.ch

## Selbsthilfegruppe für Epilepsiebetreffene

### Wer sind wir?

Eine Selbsthilfegruppe für erwachsene Epilepsiebetreffene jeglichen Alters. Wir treffen uns nach Vereinbarung einmal monatlich. Die Treffen finden in einem geschützten Raum statt - Diskretion ist selbstverständlich! Die Themen der Treffen werden gemeinsam festgelegt. Willkommen sind Direktbetroffene und Angehörige (nach Absprache).



### Unsere Ziele

- offener Austausch von Erfahrungen, von Informationen um den Alltag besser bewältigen zu können
- einander zuhören, ein offenes Ohr für die Nöte der anderen haben
- verstehen und verstanden werden
- Gespräche über eigene Gefühle wie Ängste, Trauer, Freude, etc.
- gegenseitige Unterstützung in den oft nicht einfachen Lebenslagen
- punktuellen Beiziehen von Fachleuten

### Wäre eine Selbsthilfegruppe etwas für mich?

Wenn Sie den meisten der folgenden Aussagen zustimmen können, ist unsere Selbsthilfegruppe das Richtige für Sie.

- Ich bin selbst betroffen oder mitbetroffen.
- Ich möchte mich mit Menschen austauschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich.
- Ich möchte von den Erfahrungen und Tipps von Mitbetroffenen profitieren.
- Ich bin bereit, offen über meine Situation zu sprechen und mich damit auseinander zu setzen und neue Sichtweisen kennen zu lernen.



**Neugierig? Schauen Sie bei unserem nächsten Treffen rein.**

Infos & Anmeldung unter:



Selbsthilfezentrum  
Telefon: 043 288 88 88  
Mail: [selbsthilfe@offenetuer-zh.ch](mailto:selbsthilfe@offenetuer-zh.ch)