

**SELBSTHILFESCHWEIZ**

FÄLLT ES IHNEN SCHWER,  
AUS DEM HAUS ZU GEHEN, UM  
ANDERE MENSCHEN ZU TREFFEN?  
DANN IST DER AUSTAUSCH IN EINER  
VIDEO-SELBSTHILFEGRUPPE  
VIELLEICHT DAS RICHTIGE!

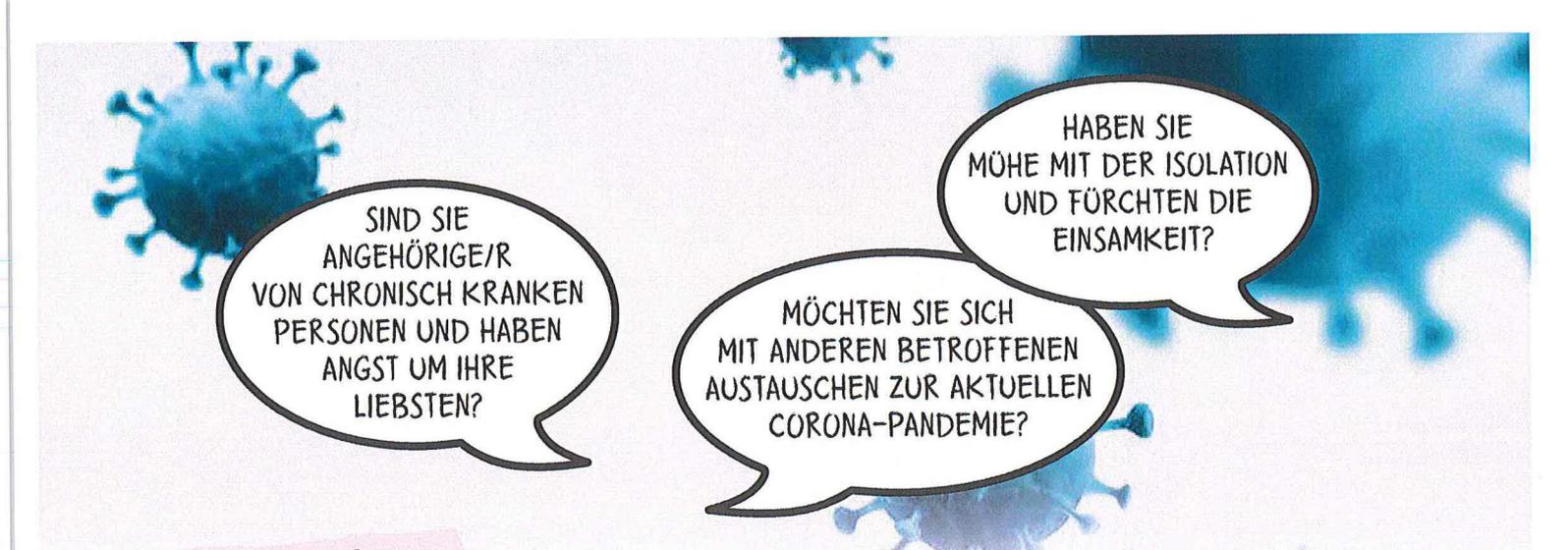
ÜBERLEGEN SIE  
SICH NEBST PHYSISCHEN  
GRUPPENTREFFEN AUCH  
VIRTUELLE TREFFEN  
DURCHZUFÜHREN?

MÖCHTEN SIE SICH  
MIT ANDEREN BETROFFENEN  
AUSTAUSCHEN ZUR AKTUELLEN  
CORONA-PANDEMIE?

# Virtuelle Angebote von Selbsthilfe Schweiz

In Zusammenarbeit mit den regionalen  
Selbsthilfezentren

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)



SIND SIE ANGEHÖRIGE/R VON CHRONISCH KRANKEN PERSONEN UND HABEN ANGST UM IHRE LIEBSTEN?

HABEN SIE MÜHE MIT DER ISOLATION UND FÜRCHTEN DIE EINSAMKEIT?

MÖCHTEN SIE SICH MIT ANDEREN BETROFFENEN AUSTAUSCHEN ZUR AKTUELLEN CORONA-PANDEMIE?

## Angebot 1

# Video-Selbsthilfegruppen zum Thema: Coronavirus

Die Video-Selbsthilfegruppen finden wöchentlich statt und werden von Fachpersonen aus den Selbsthilfezentren moderiert.

### **Isolation und Einsamkeit in Zeiten der Corona-Pandemie**

Wöchentlich jeweils am Freitagabend, 18.00–19.30 Uhr

### **Einsamkeit und Angst während der Corona-Pandemie (Frauengruppe)**

Wöchentlich jeweils am Montagabend, 17.00–18.30 Uhr

### **Als Angehörige psychisch kranke Menschen durch die Corona-Pandemie begleiten**

Wöchentlich jeweils am Mittwochabend, 18.00–19.30 Uhr

Schreiben Sie eine Mail an [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch) mit der gewünschten Gruppennummer, oder teilen Sie uns diese telefonisch mit (061 333 86 01).

Sie erhalten dann weitere Informationen zur Gruppe und zur Organisation der virtuellen Treffen. Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen bis spätestens einen Tag vor dem geplanten Treffen an.

Dies ist kein (medizinisches) Beratungsangebot, sondern ein moderierter Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Personen.

[www.selbsthilfeschweiz.ch/corona](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/corona)



## Video-Selbsthilfegruppe: Wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind

### Psychische Erkrankung

---

#### **Virtuell austauschen, wenn es schwer fällt unter Menschen zu gehen**

Schaffen Sie es aufgrund einer psychischen Erkrankung oder Einschränkung nicht, aus dem Haus zu gehen und andere Menschen zu treffen? Haben Sie trotzdem das Bedürfnis, sich mit andern auszutauschen darüber, wie sie den Alltag bewältigen, wie sie ihre psychische Stabilität unterstützen, was sie beschäftigt? – Dann ist der Austausch in einer Video-Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige!

Das erste Treffen findet am Montag, 11. Mai statt. Danach wöchentlich, jeweils am Montagabend, von 17.00–18.30 Uhr.

Die Treffen werden von Claudine Frey und Tom Bögli von regionalen Selbsthilfezentren moderiert.

### Körperliche Beeinträchtigung

---

#### **Virtueller Austausch für Menschen, die mobilitätseingeschränkt sind**

Sind Sie aufgrund einer chronischen körperlichen Erkrankung in Ihrer Mobilität eingeschränkt und es fällt Ihnen schwer, aus dem Haus zu gehen, um andere Menschen zu treffen? Haben Sie trotzdem das Bedürfnis, sich mit anderen darüber auszutauschen, wie sie mit ihrer chronischen Erkrankung umgehen, wie sie ihren Alltag gestalten, was sie beschäftigt? – Dann ist der Austausch in einer Video-Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige!

Das erste Treffen findet am Donnerstag, 14. Mai 2020 statt. Danach alle **zwei** Wochen, jeweils am Donnerstagnachmittag von 14.00–15.30 Uhr.

Die Treffen werden von Martina Heuer und Katrin Scheidegger von regionalen Selbsthilfezentren moderiert.

Dies ist kein (medizinisches) Beratungsangebot, sondern ein moderierter Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Personen.

**Melden Sie sich an bei [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch)**



Angebot 3a

## Workshop: Virtuelle Treffen für Selbsthilfegruppen

Sie sind aktiv in einer Selbsthilfegruppe? Überlegen Sie sich nebst physischen Gruppentreffen auch virtuelle Treffen durchzuführen? Führen Sie Selbsthilfegruppen bereits virtuell durch und möchten Sie wissen, welche Erfahrungen andere Gruppen damit machen?

**Dann melden Sie sich jetzt für eine oder mehrere der vier Videokonferenzen an**

Donnerstag, 7. Mai 18.00–19.30 Uhr

Dienstag, 12. Mai von 18.00–19.30 Uhr

Mittwoch, 20. Mai von 18.00–19.30 Uhr

Freitag, 29. Mai von 17.00–18.30 Uhr

**Folgende Fragen können diskutiert werden:**

**Technik:** Wie funktioniert ein Videokonferenztool? Wie kann ich andere TeilnehmerInnen meiner Selbsthilfegruppe dazu einladen?

**Moderation:** Welche Besonderheiten gilt es bei der Moderation von virtuellen Gruppentreffen zu beachten? Gibt es Methoden für die Moderation, welche (auch) in virtuellen Treffen angewendet werden können? Wie können Vertraulichkeit und Datenschutz gewährleistet werden?

Die Workshops finden in Form eines Austauschs statt, in dem auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen wird. Sie sind kostenlos und werden von Nadia Mauer und Tom Bögli von regionalen Selbsthilfezentren durchgeführt.

**Melden Sie sich direkt bei Ihrem regionalen Selbsthilfezentrum an.  
[www.selbsthilfeschweiz.ch/regionen](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/regionen) oder bei Selbsthilfe Schweiz  
[info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch)**



## Infoline: Video-Selbsthilfegruppen

### Was sind Video-Selbsthilfegruppen?

### Verfüge ich über die notwendige Ausrüstung für eine Video-Selbsthilfegruppe?

Stellen Sie sich diese oder ähnliche Fragen oder wollen Sie persönlich mehr dazu erfahren?

Das Team von Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden steht Ihnen gerne telefonisch für Auskünfte zur Verfügung.

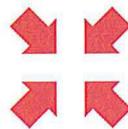
### Infoline 041 210 34 44

Dienstags von 14.00–15.00 Uhr und Freitags von 16.30–17.30 Uhr

Die wichtigsten FAQ (Fragen und Antworten) finden Sie auf unserer Website. Ebenso bieten wir Workshops ([www.selbsthilfeschweiz.ch/weiterbildung](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/weiterbildung)) für den Umstieg von physischen Treffen zu virtuellen Treffen an.

Dieses Angebot ist vorerst befristet bis Ende Juni 2020.

Basel, 30. April 2020

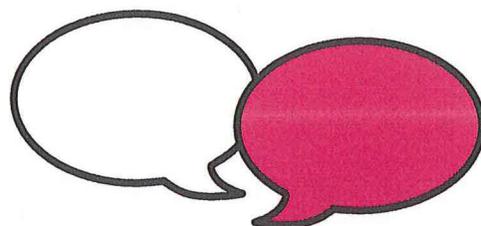
 **Zentrum Selbsthilfe**  
Finde andere. Finde dich.

  
**selbsthilfocenter.ch**  
Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe

 **Selbsthilfe**  
Luzern Obwalden Nidwalden

**THEIS  
DAS  
LEBEN  
KOPF?**  
Du bist nicht allein.  
selbsthilfe-winterthur.ch

 **Selbsthilfe BE**  
Info-Entraide BE



**SELBSTHILFESCHWEIZ**

Laufenstrasse 12 · 4053 Basel · Tel. 061 333 86 01 ·  
info@selbsthilfeschweiz.ch · www.selbsthilfeschweiz.ch · PC 40-380894-0



SIND SIE ANGEHÖRIGE/R VON CHRONISCH KRANKEN PERSONEN UND HABEN ANGST UM IHRE LIEBSTEN?

MÖCHTEN SIE SICH MIT ANDEREN BETROFFENEN AUSTAUSCHEN ZUR AKTUELLEN CORONA-PANDEMIE?

HABEN SIE MÜHE MIT DER ISOLATION UND FÜRCHTEN DIE EINSAMKEIT?

## Angebot 1

# Video-Selbsthilfegruppen zum Thema: Coronavirus

Die Video-Selbsthilfegruppen finden wöchentlich statt und werden von Fachpersonen aus den Selbsthilfezentren moderiert.

### **Isolation und Einsamkeit in Zeiten der Corona-Pandemie**

Wöchentlich jeweils am Freitagabend, 18.00–19.30 Uhr

### **Einsamkeit und Angst während der Corona-Pandemie (Frauengruppe)**

Wöchentlich jeweils am Montagabend, 17.00–18.30 Uhr

### **Als Angehörige psychisch kranke Menschen durch die Corona-Pandemie begleiten**

Wöchentlich jeweils am Mittwochabend, 18.00–19.30 Uhr

Schreiben Sie eine Mail an [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch) mit der gewünschten Gruppennummer, oder teilen Sie uns diese telefonisch mit (061 333 86 01).

Sie erhalten dann weitere Informationen zur Gruppe und zur Organisation der virtuellen Treffen. Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen bis spätestens einen Tag vor dem geplanten Treffen an.

Dies ist kein (medizinisches) Beratungsangebot, sondern ein moderierter Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Personen.

[www.selbsthilfeschweiz.ch/corona](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/corona)



**SELBSTHILFESCHWEIZ**



Angebot 2

## Video-Selbsthilfegruppe: Wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind

### Psychische Erkrankung

#### **Virtuell austauschen, wenn es schwer fällt unter Menschen zu gehen**

Schaffen Sie es aufgrund einer psychischen Erkrankung oder Einschränkung nicht, aus dem Haus zu gehen und andere Menschen zu treffen? Haben Sie trotzdem das Bedürfnis, sich mit andern auszutauschen darüber, wie sie den Alltag bewältigen, wie sie ihre psychische Stabilität unterstützen, was sie beschäftigt? – Dann ist der Austausch in einer Video-Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige!

Das erste Treffen findet am Montag, 11. Mai statt. Danach wöchentlich, jeweils am Montagabend, von 17.00–18.30 Uhr.

Die Treffen werden von Claudine Frey und Tom Bögli von regionalen Selbsthilfzentren moderiert.

### Körperliche Beeinträchtigung

#### **Virtueller Austausch für Menschen, die mobilitätseingeschränkt sind**

Sind Sie aufgrund einer chronischen körperlichen Erkrankung in Ihrer Mobilität eingeschränkt und es fällt Ihnen schwer, aus dem Haus zu gehen, um andere Menschen zu treffen? Haben Sie trotzdem das Bedürfnis, sich mit anderen darüber auszutauschen, wie sie mit ihrer chronischen Erkrankung umgehen, wie sie ihren Alltag gestalten, was sie beschäftigt? – Dann ist der Austausch in einer Video-Selbsthilfegruppe vielleicht das Richtige!

Das erste Treffen findet am Donnerstag, 14. Mai 2020 statt. Danach alle **zwei** Wochen, jeweils am Donnerstagnachmittag von 14.00–15.30 Uhr.

Die Treffen werden von Martina Heuer und Katrin Scheidegger von regionalen Selbsthilfzentren moderiert.

Dies ist kein (medizinisches) Beratungsangebot, sondern ein moderierter Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Personen.

Melden Sie sich an bei [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch)



SELBSTHILFESCHWEIZ



Angebot 3a

WIE KÖNNEN WIR  
VIRTUELLE SELBSTHILFE-  
GRUPPENTREFFEN  
DURCHFÜHREN?

WORAUF MÜSSEN  
WIR ACHTEN?

## Workshop: Virtuelle Treffen für Selbsthilfegruppen

Sie sind aktiv in einer Selbsthilfegruppe? Überlegen Sie sich nebst physischen Gruppentreffen auch virtuelle Treffen durchzuführen? Führen Sie Selbsthilfegruppen bereits virtuell durch und möchten Sie wissen, welche Erfahrungen andere Gruppen damit machen?

**Dann melden Sie sich jetzt für eine oder mehrere der vier Videokonferenzen an**

Donnerstag, 7. Mai 18.00–19.30 Uhr

Dienstag, 12. Mai von 18.00–19.30 Uhr

Mittwoch, 20. Mai von 18.00–19.30 Uhr

Freitag, 29. Mai von 17.00–18.30 Uhr

**Folgende Fragen können diskutiert werden:**

**Technik:** Wie funktioniert ein Videokonferenztool? Wie kann ich andere TeilnehmerInnen meiner Selbsthilfegruppe dazu einladen?

**Moderation:** Welche Besonderheiten gilt es bei der Moderation von virtuellen Gruppentreffen zu beachten? Gibt es Methoden für die Moderation, welche (auch) in virtuellen Treffen angewendet werden können? Wie können Vertraulichkeit und Datenschutz gewährleistet werden?

Die Workshops finden in Form eines Austauschs statt, in dem auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen wird. Sie sind kostenlos und werden von Nadia Mauer und Tom Bögli von regionalen Selbsthilfezentren durchgeführt.

**Melden Sie sich direkt bei Ihrem regionalen Selbsthilfezentrum an.**

[www.selbsthilfeschweiz.ch/regionen](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/regionen) oder bei  
Selbsthilfe Schweiz [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch)



**SELBSTHILFESCHWEIZ**



## Infoline: Video-Selbsthilfegruppen

**Was sind Video-Selbsthilfegruppen?**

**Verfüge ich über die notwendige Ausrüstung für eine Video-Selbsthilfegruppe?**

Stellen Sie sich diese oder ähnliche Fragen oder wollen Sie persönlich mehr dazu erfahren?

Das Team von Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden steht Ihnen gerne telefonisch für Auskünfte zur Verfügung.

**Infoline 041 210 34 44**

Dienstags von 14.00–15.00 Uhr und Freitags von 16.30–17.30 Uhr

Die wichtigsten FAQ (Fragen und Antworten) finden Sie auf unserer Website. Ebenso bieten wir Workshops ([www.selbsthilfeschweiz.ch/weiterbildung](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/weiterbildung)) für den Umstieg von physischen Treffen zu virtuellen Treffen an.

Dieses Angebot ist vorerst befristet bis Ende Juni 2020.



**SELBSTHILFESCHWEIZ**