



Gemeinsam weitergehen – auch nach der Reha

Ein Reha-Aufenthalt kann viel in Bewegung bringen. Doch der Alltag danach bringt neue Fragen und Herausforderungen. Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, mit Menschen in Kontakt zu bleiben, die aus eigener Erfahrung wissen, wovon Sie sprechen.

Reden hilft. Verstanden werden auch.

In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind.

- Austausch auf Augenhöhe
- Verständnis ohne lange Erklärungen
- Entlastung durch gemeinsames Teilen
- Anregungen für den Alltag mit einer Erkrankung oder Einschränkung

Der Erfahrungsaustausch kann helfen, den eigenen Weg nach der Rehabilitation zu festigen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Selbsthilfegruppen bringen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zusammen, etwa bei Parkinson, Multipler Sklerose, Hirnverletzung oder Krebs sowie bei vielen weiteren Erkrankungen und Lebenssituationen.

Kontakt / Regionale Anlaufstellen

Fragen Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Region:

Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell

T 071 222 22 63

selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Selbsthilfe Thurgau

T 071 620 10 00

selbsthilfe-tg.ch

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

T 052 213 80 60

selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch

Selbsthilfe Zürcher Oberland und Pfannenstiel

T 044 941 71 00

selbsthilfezentrum-zo.ch

Selbsthilfe Zürich

T 042 288 88 88

selbsthilfezuerich.ch

Sozial- und Nachsorgeberatung

Rehaklinik Zihlschlacht

Kerstin Strehlke, Selbsthilfe-Beauftragte

T 071 424 36 98

kerstin.strehlke@rehaklinik-zihlschlacht.ch

Rehaklinik Zihlschlacht AG

Hauptstrasse 2

8588 Zihlschlacht

T +41 71 424 33 33

info@rehaklinik-zihlschlacht.ch

rehaklinik-zihlschlacht.ch



Stärker als gestern.