

**SELBSTHILFEZENTRUM**

ZÜRCHER OBERLAND & PFANNENSTIEL

Chronische Schmerzen

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Die Schmerzen sind immer da. Du leidest und die anderen sehen nichts. Du spürst sie und die Ärzte finden nichts. Dir fehlt die Kraft, das zu tun, was Du tun möchtest, denn die Schmerzen rauben Dir Energie. Du bist schnell erschöpft, oft schleppst Du Dich durch den Tag.

Erkennst Du Dich wieder?

Möchtest Du Dich mit anderen Betroffenen darüber austauschen, wie Du mit Deinen Schmerzen umgehst und welche Strategien sie haben, um den Alltag zu bewältigen?

Wir möchten eine Selbsthilfegruppe für Menschen aufbauen, die unter chronischen Schmerzen leiden.

Betroffene, die sich angesprochen fühlen, melden sich bitte bei:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

Telefon 044 941 71 00

info@selbsthilfezentrum-zo.ch

www.selbsthilfezentrum-zo.ch