

+++ Selbsthilfegruppentreffen sind wieder möglich! +++
+++ Wir unterstützen euch gerne beim Neustart! +++

Liebe Teilnehmende der Selbsthilfegruppen

Wir hoffen, dass ihr auch den Rest der aussergewöhnlichen Corona-Massnahmen-Zeit gut überstanden habt und gesund seid. Gerne schicken wir euch die aktuellen Informationen weiter:

Der Bundesrat hat beschlossen, per **8. Juni** weitere Corona-Lockerungen zu verfügen. Dies bedeutet, dass die **physischen Selbsthilfetreffen** eurer Gruppen – auch mit mehr als 5 Personen – generell wieder **möglich** sind. Das freut uns sehr!

Aber: Abstände und Hygienemassnahmen gelten weiterhin



Trotz der Öffnung bitten wir euch, den **BAG-Richtlinien** weiterhin hohe Beachtung zu schenken, **Abstände** einzuhalten und die **Hygienemassnahmen** umzusetzen.

Letztlich entscheidet ihr in der Gruppe, ob ihr euch wieder treffen oder noch warten wollt. Wir möchten euch aber gerne dazu ermutigen, diesen Schritt jetzt zu tun.

Wichtig ist, dass sich alle Mitglieder dabei wohl fühlen, unabhängig davon, ob man zur Risikogruppe zählt oder nicht. Uns ist es ein Anliegen, an dieser Stelle an den gemeinschaftlichen Gedanken zu appellieren: Der Schutz der Einzelnen ist der Schutz aller!

Achtet bitte auf die **Grösse** der **Räume**, in denen ihr euch trefft. Können die Abstände nicht eingehalten werden, empfehlen wir euch **Schutzmasken, Plastikvisiere** oder die vorübergehende **Aufteilung** der Gruppen. Jene SHG, die sich im Zentrum Selbsthilfe treffen, werden wir noch separat anschreiben, wie wir die Treffen in den Räumlichkeiten umsetzen werden.

Beratung/Begleitung und Ideenkoffer

Solltet ihr euch entscheiden, euch wieder zu treffen, bieten wir euch gerne unsere **Unterstützung** für den (Wieder-)Start an, beim ersten oder einem der ersten Treffen. Sicher auch eine gute Gelegenheit, unsere neuen Mitarbeitenden aus dem Beratungsteam des Zentrum Selbsthilfe bei einem Standortgespräch persönlich kennenzulernen.

Meldet euch bitte ungeniert, wir freuen uns!

Im Anhang findet ihr einen kleinen Ideenkoffer an praktischen Methoden, die euch beim Neustart unterstützen können.

Wenn ihr Fragen oder Anliegen habt, könnt ihr uns wie immer via mail@zentrumselbsthilfe.ch oder sehr gern auch telefonisch unter 061 689 90 90 (Mo. und Di. 10-12 Uhr und Mi. und Do. 15-17 Uhr) erreichen.

Wir wünschen euch einen guten Neustart!

Liebe Grüsse, euer Zentrum-Selbsthilfe-Team



v.l.n.r.: Boris, Marc, Martina, Karin, Nadja, Simon.