



# Huntington-Krankheit

## Selbsthilfegruppe für Angehörige

Die Huntington-Krankheit ist eine seltene Erbkrankheit, die zu einem fortschreitenden Abbau von Nervenzellen im Gehirn führt. Sie betrifft nicht nur die erkrankte Person, sondern das gesamte familiäre Umfeld. Angehörige stehen oft vor grossen emotionalen, organisatorischen und alltäglichen Herausforderungen.

Die Selbsthilfegruppe bietet Angehörigen einen geschützten Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung. Hier können Menschen zusammenkommen, die die Situation aus eigener Erfahrung kennen und offen über ihre Gedanken, Gefühle und Belastungen sprechen möchten.

In der Gruppe finden Themen Platz wie:

- Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen
- Umgang mit Belastung und Erschöpfung
- Schuldgefühle, Sorgen und Ängste
- Grenzen setzen und auf sich selbst achten
- Erfahrungen im Alltag mit der Krankheit

Wenn Sie Interesse an einem Austausch mit anderen Angehörigen haben, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

[info@selbsthilfzentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfzentrum-zo.ch)

[www.selbsthilfzentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfzentrum-zo.ch)