



Offene Tür Zürich  
Jupiterstrasse 42  
8032 Zürich  
[www.offenetuer-zh.ch](http://www.offenetuer-zh.ch)

## **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen**

Ich leite seit 21 Jahren Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit Depressionen und baue aktuell wieder eine Gruppe auf. Aus eigener Erfahrung weiss ich wie es sich anfühlt, mit einem Menschen zusammen zu leben, der unter starken Depressionen leidet. Der Kontakt zu anderen Angehörigen war mir in dieser schweren Zeit eine wichtige Stütze.

Suchen auch Sie einen Weg aus der Isolation? Fühlen Sie sich überfordert und haben Sie Zukunftsängste? Plagen Sie Schuldgefühle? Sind Sie müde und erschöpft? Dann sind sie in unsere Gruppe herzlich willkommen!

Sinn der Selbsthilfegruppe ist es zu spüren, dass man trotz allem nicht alleine ist. Die Mitglieder der Gruppe können sich gegenseitig unterstützen und voneinander lernen. Alle Teilnehmer/innen bringen Themen ein und sind gemeinsam für die Gruppe verantwortlich.

In der Anfangsphase wird die Gruppe vom Team des Selbsthilfezentrums unterstützt.

Infos & Anmeldung unter



Selbsthilfezentrum  
Telefon: 043 288 88 88  
Mail: [selbsthilfe@offenetuer-zh.ch](mailto:selbsthilfe@offenetuer-zh.ch)



Offene Tür Zürich  
Jupiterstrasse 42  
8032 Zürich  
[www.offenetuer-zh.ch](http://www.offenetuer-zh.ch)

## **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen**

Ich leite seit 21 Jahren Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit Depressionen und baue aktuell wieder eine Gruppe auf. Aus eigener Erfahrung weiss ich wie es sich anfühlt, mit einem Menschen zusammen zu leben, der unter starken Depressionen leidet. Der Kontakt zu anderen Angehörigen war mir in dieser schweren Zeit eine wichtige Stütze.

Suchen auch Sie einen Weg aus der Isolation? Fühlen Sie sich überfordert und haben Sie Zukunftsängste? Plagen Sie Schuldgefühle? Sind Sie müde und erschöpft? Dann sind sie in unsere Gruppe herzlich willkommen!

Sinn der Selbsthilfegruppe ist es zu spüren, dass man trotz allem nicht alleine ist. Die Mitglieder der Gruppe können sich gegenseitig unterstützen und voneinander lernen. Alle Teilnehmer/innen bringen Themen ein und sind gemeinsam für die Gruppe verantwortlich.

In der Anfangsphase wird die Gruppe vom Team des Selbsthilfezentrums unterstützt.

Infos & Anmeldung unter



Selbsthilfezentrum  
Telefon: 043 288 88 88  
Mail: [selbsthilfe@offenetuer-zh.ch](mailto:selbsthilfe@offenetuer-zh.ch)