



Offene Tür Zürich
Jupiterstrasse 42
8032 Zürich
www.offenetuer-zh.ch

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Bipolar Erkrankung (manisch – depressiv)

- ich fühle mich überfordert
- ich habe Zukunftsängste und fühle mich hilflos
- ich komme immer wieder an meine Grenzen
- wie kann ich meine eigenen Grenzen wieder besser wahrnehmen
- wie kriege ich Abstand
- Ich spüre Wut und sein/ihr Verhalten lösen bei mir Verunsicherung aus.

Kennen Sie diese Fragen und Gefühle?

Sind Sie Angehörig und suchen einen Weg aus der Isolation? Wollen Sie Ihre Schuldgefühle nicht länger mit sich herumtragen?

Ich möchte mich mit anderen Betroffenen austauschen und mich dadurch verstanden fühlen.

Sinn der Selbsthilfegruppe ist es, zu spüren, dass man trotz allem nicht alleine ist. In der Gruppe können Sie 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