



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

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen

Eine Frau aus Zürich leitet seit 21 Jahren eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen. Aus eigener Erfahrung weiss sie, wie es sich anfühlt, mit einem Menschen zusammen zu leben, der unter starken Depressionen leidet. Der Kontakt zu anderen Angehörigen war ihr in dieser schweren Zeit eine wichtige Stütze.

Nun sucht der harte Kern der Gruppe neue Mitglieder.

- sind Sie zwischen 60 und 80 Jahre alt?
- suchen Sie einen Weg aus der Isolation?
- fühlen Sie sich auch 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. 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

