



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

Selbsthilfegruppe Depressionen / Burnout-Syndrom

Ein betroffener Mann aus Zürich wünscht sich eine Selbsthilfegruppe zum Thema Depression / Burnout und formuliert sein Anliegen wie folgt:

Der oder die davon Betroffene weiss, dass Depressionen oder ein sog. Burn-out-Syndrom über das normale Empfinden von Traurigkeit hinausgehen, dass Depressionen uns teilweise ein Leben lang begleiten, täglich vielleicht, oder in wiederkehrenden schwierigen Phasen, während denen sie uns und unser Tun im Alltag lähmen. Sie behindern unsere freie Entfaltung und Entwicklung. Ängste, Zweifel und Stimmungstiefs oder ein verständnisloses Umfeld blockieren und verunsichern uns. Wir können nicht so wie wir wollen. Unser Berufs- und/oder Privatleben leidet/leiden darunter. Wir ziehen uns zurück oder wir schämen uns gar für unser „So-Sein“.

Sie leiden seit kurzem oder seit längerer Zeit schon an Depressionen oder Sie haben z.B. ihren Arbeitsplatz verloren (Diagnose: Burnout)? Sie möchten sich mit andern Betroffenen austauschen? Erzählen, fragen, diskutieren, neue Kraft tanken und neuen Mut schöpfen? Oder gar etwas üben / ausprobieren in einem geschützten Umfeld? Gemeinsam nach Antworten und Lösungsansätzen für einen besseren Umgang mit dieser Krankheit suchen?

Dann möchten wir Sie einladen, mit uns eine neue Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Jede/r ist willkommen: Jung und alt, Frauen und Männer. Menschen, die gerade einen Klinikaufenthalt hinter sich haben ebenso wie jene, die den Alltag recht gut meistern, oder wieder andere, die ihn zur Zeit nur mit Mühe, oder mit therapeutischer Hilfe und/oder Medikamenten, bewältigen / bewältigen müssen.

In der Anfangsphase werden wir vom „Selbsthilfezentrum Offene Tür“ in Zürich unterstützt.

Infos & Anmeldung unter



Selbsthilfezentrum
Telefon: 043 288 88 88
Mail: selbsthilfe@offenetuer-zh.ch