



SELBSTHILFEZÜRICH

DEPRESSIONEN

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR PARTNERINNEN UND PARTNER

Eine Depression ist nicht nur für die direkt Betroffenen belastend, es fordert auch ihre Partnerinnen oder Partner stark heraus. Der Austausch mit anderen Personen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, kann, daher eine wichtige Stütze sein.

Diese Selbsthilfegruppe bietet Partnerinnen und Partner die Möglichkeit, sich in einem vertraulichen Rahmen über ihre Erfahrungen und damit verbundenen Emotionen auszutauschen. Gegenseitig unterstützen und bestärken sich die Gruppenmitglieder, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, sich selbst Sorge zu tragen und erarbeiten Strategien um im Alltag mit der herausfordernden Situation umzugehen.

Fühlen Sie sich angesprochen und möchten Teil dieser Selbsthilfegruppe werden? Weitere Informationen erhalten Sie bei Selbsthilfe Zürich.