

**SELBSTHILFEZENTRUM**

ZÜRCHER OBERLAND & PFANNENSTIEL

Depressionen

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Hast du Depressionen erlebt – oder steckst gerade mittendrin?
Dann bist du nicht allein.

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die wissen, wie sich das anfühlt. Wir sprechen offen über das, was uns bewegt – ohne uns erklären zu müssen. Man darf ehrlich sein, leise oder wütend, hoffnungsvoll oder müde. Alles hat Platz.

Der Austausch mit Gleichbetroffenen kann entlasten, Mut machen und das Gefühl geben: Ich bin verstanden. Gemeinsam schauen wir, was uns geholfen hat, was uns trägt und wie wir Schritt für Schritt wieder mehr Leichtigkeit ins Leben lassen können.

Wenn du Lust hast auf echte Gespräche in einem geschützten Rahmen, bist du herzlich willkommen.

Weitere Information erhältst du hier:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

info@selbsthilfezentrum-zo.ch

www.selbsthilfezentrum-zo.ch