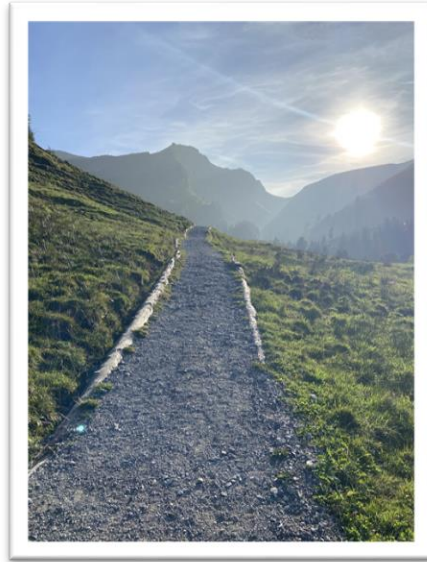


## Selbsthilfegruppe im Aufbau «Angehörige von Menschen mit Depressionen»

Bist du interessiert an einem Erfahrungsaustausch mit anderen Menschen, die eine nahestehende Person wie die eigene Partnerin bzw. den eigenen Partner mit der Diagnose Depression begleiten?



Im Zentrum steht nicht die Erkrankung, sondern wir als Angehörige mit unseren Herausforderungen und Überforderungen, unseren Bedürfnissen sowie unseren Strategien im Umgang mit anspruchsvollen Episoden der Krankheit.

Wir möchten uns austauschen, Erfahrungen weitergeben und uns gegenseitig unterstützen.

- Was macht die Diagnose der nahestehenden Person mit mir? Was löst diese aus? Wo stosse ich an meine Grenzen?
- Die Treffen mit Gleichgesinnten sollen einen Austausch über unser Zusammenleben, den Alltag und die Zukunftsgestaltung mit unserer Partnerin oder unserem Partner ermöglichen.

Wir möchten uns gegenseitig motivieren trotz der Krankheit Wege zu finden, das eigene Leben zu leben, die Beziehung zu unserer Partnerin bzw. unserem Partner zu gestalten und zu sich selbst Sorge zu tragen. Und dabei zu merken « Ich bin nicht allein.»

Die Gruppentreffen sollen im Raum Innerschwyz durchgeführt werden.

Hast du Interesse bei der Selbsthilfegruppe mitzumachen? Dann melde Dich gerne bei uns. Wir freuen uns auf Dich!

**Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz**

c/o gesundheit schwyz

Centralstrasse 5d

6410 Goldau

**Tel. 041 747 68 70**

**[selbsthilfe@triaplus.ch](mailto:selbsthilfe@triaplus.ch)**

**[www.selbsthilfeschwyz.ch](http://www.selbsthilfeschwyz.ch)**