



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe

Depression

Depression ist eine der häufigsten Krankheiten. Innere Leere, Freudlosigkeit und sozialer Rückzug sind genauso typisch wie die Tatsache, dass Familie, Arbeitgeber und Freundeskreis oft überfordert sind. Fachleute können da helfen. Ebenso der Austausch mit Anderen in der gleichen Situation. Denn das Gespräch unter Betroffenen tut gut:

- Zu erfahren, dass es andern genauso geht, befreit.
- Zu reden, ohne sich erklären zu müssen, ermutigt.
- Neues auszuprobieren, wenn andere den gleichen Schritt tun, ist einfacher.
- Im Alltag zu wissen, dass die Depression einen Ort hat, wo sie im Mittelpunkt steht, entlastet.
- Von Erfahrungs-Expert*innen zu lernen, hilft.
- Eigene Erfahrungen weiter geben zu können, stärkt.

Melde dich, wenn du dich austauschen möchtest. Du bist nicht allein.

Es sind verschiedene Gruppen in Winterthur und Schaffhausen aktiv.
Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch