



Depression

Selbsthilfegruppe für Eltern von depressiven jugendlichen und erwachsenen Kindern

Eine Beziehung mit geliebten Menschen, die an einer Depression leiden, kann sehr schwierig sein. Es verlangt viel Geduld, Verständnis und Zeit. Oft vergisst man dabei das eigene Ich. Man leidet, fühlt sich hilflos und am Ende seiner Kräfte.

Es tut gut, sich mit Gleichbetroffenen in einer Gruppe auszutauschen. Über Erfahrungen im Umgang mit bestimmten Situationen, über eigene Ängste und Sorgen. Sich Mut machen und einfach zu merken, nicht allein zu sein in dieser schwierigen Lebenslage.

Fühlst Du Dich durch meine Worte angesprochen und möchtest gerne einer solchen Gruppe angehören, melde Dich hier:

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

info@selbsthilfzentrum-zo.ch

www.selbsthilfzentrum-zo.ch