

Selbsthilfegruppe für Partnerinnen und Partner von Menschen mit Depressionen

Eine Depression ist nicht nur für den betroffenen Menschen belastend, sondern fordert auch Sie als Partnerin oder Partner stark heraus. Der Austausch mit anderen Angehörigen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, kann eine wichtige Stütze sein.



In der Selbsthilfegruppe machen wir die Erfahrung, dass wir in unserer herausfordernden Lebenssituation nicht alleine sind. Wir geben einander Halt, hören zu und regen uns zu neuen Sichtweisen an. In der Gruppe tanken wir Energie, lernen auf unsere eigenen Bedürfnisse zu hören und unsere Balance wieder zu finden. Wir tauschen Erfahrungen aus und entwickeln gemeinsam Strategien, um unseren Alltag an der Seite der erkrankten Partnerin/des erkrankten Partners zu bewältigen.

Haben Sie diese Zeilen angesprochen? Dann sind Sie in unserer Gruppe herzlich willkommen! Informationen und Anmeldung unter: