



Selbsthilfegruppe Angehörige Depressionen



Sie suchen den Austausch mit Angehörigen von Menschen mit Depressionen, um einen besseren Umgang mit anspruchsvollen Situationen zu finden? Diese Gespräche unterstützen Sie in Ihrer Rollenfindung, Abgrenzung und Selbstfürsorge. Mögliche Themen sind auch die Alltagsgestaltung und Zukunftsplanung.

Ziel Sie erhalten Inputs, finden Entlastung und neue Handlungsmöglichkeiten.

Treffen Nach Absprache der Teilnehmenden. Kostenlos und vertraulich.

Weitere Informationen

Kontaktstelle Selbsthilfe Zug

041 725 26 15, selbsthilfe@eff-zett.ch

www.eff-zett.ch – www.depressionen.ch