



Depressionen

Selbsthilfegruppe für Partner*innen von Menschen mit Depressionen

Wenn der Partner/die Partnerin an einer Depression erkrankt, ist das besonders für die Paarbeziehung sehr belastend. Plötzlich ist der geliebte Mensch an seiner Seite nicht mehr wiederzuerkennen, zeigt weniger Interesse, ist gleichgültig und antriebslos. Dadurch lastet oft auch viel mehr der Verantwortung auf dem gesunden Partner. Besonders wenn noch Kinder zu betreuen sind, ist das für die ganze Familie sehr herausfordernd. Das kann Gefühle der Einsamkeit, Verzweiflung, Wut und Hilflosigkeit hervorrufen.

In so einer Situation kann es sehr wohltuend und wertvoll sein, sich mit anderen betroffenen Partner*innen über ihre Erfahrungen auszutauschen. Was hilft, sich abzugrenzen? Wie gehe ich mit meinen Sorgen und Ängsten um? Welche Strategien nutzen andere zur Selbstfürsorge? Was kann man für die Beziehung tun? Was brauchen die Kinder?

Die Gruppe soll betroffenen Partner*innen die Gelegenheit geben, sich in einem geschützten Rahmen unter Gleichgesinnten auszutauschen und durch das Teilen von eigenen Erfahrungen gegenseitig zu unterstützen.

Wenn du Interesse hast an dieser Gruppe erhältst du weitere Informationen hier:

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

info@selbsthilfzentrum-zo.ch

www.selbsthilfzentrum-zo.ch