



# Depressionen

## Selbsthilfegruppe für Betroffene

Hast du auch schon einmal eine schwere Depression durchgemacht oder steckst du noch darin? Möchtest du dich gerne mit Gleichbetroffenen austauschen, um stabil zu bleiben bzw. zu werden? Regelmässiger Austausch soll uns helfen, unsere ungünstigen Prägungen zu erkennen und möglichst nicht mehr in diese alten Muster zurückzufallen. Es ist erleichternd zu spüren, dass wir nicht allein mit unserem Rucksack sind und es möglich ist, wieder ein unbeschwertes Leben führen zu können.

Gespräche mit Gleichbetroffenen empfinde ich als wohltuend und dabei darf ich auch schwierige Themen ansprechen. Gleichbetroffene verstehen mich ohne viele Worte und sind nicht gleich überfordert damit.

Ich erhoffe mir auch den Austausch von Methoden, die Gleichbetroffenen geholfen haben, um z. B. wieder achtsamer durch den Alltag zu gehen, sich wieder besser zu spüren etc. Wie setzt du Selbstfürsorge konkret um? Wie kann ich mein Selbstwertgefühl aufbauen?

Wenn dich das anspricht, erhältst du weitere Informationen beim:

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

[info@selbsthilfzentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfzentrum-zo.ch)

[www.selbsthilfzentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfzentrum-zo.ch)