

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen und manisch-depressiven Störungen

**Ich bin überfordert!
Ich fühle mich ohnmächtig!
Manchmal macht mich sein/ihr Verhalten
wütend!
Zukunftsängste – Hoffnungslosigkeit!
Wie kann ich mich besser abgrenzen?
Und meine Bedürfnisse?**

Kennen Sie diese Fragen und Gefühle?

Eine Depression oder manisch-depressive Erkrankung verändert unser Leben und unsere Beziehungen.

Vieles ist anders! Der Alltag verändert sich, wir werden mit neuen Fragen konfrontiert, Ängste lassen uns nicht mehr schlafen! Mit den Nachbarn und Freunden können wir oft nicht sprechen. Ihre gutgemeinten Ratschläge verletzen uns. Besonders am Anfang besteht die Gefahr, dass wir uns zurückziehen.

Die Treffen der Selbsthilfegruppe für Angehörige von depressiven und manisch-depressiven Menschen verändern die Krankheit nicht, doch das Wissen und die Erfahrungen der anderen Angehörigen helfen, trotz der Krankheit Möglichkeiten zu finden, das eigene Leben zu leben.

Es tut gut, dass wir Angehörigen im Zentrum stehen und unsere Erfahrungen, Gedanken und Gefühle gefragt sind!

Die Gruppe trifft sich einmal pro Monat an einem Dienstagabend, um 19.30 Uhr in Weinfelden.


Rufen Sie mich an! Gerne gebe ich Ihnen weitere Auskünfte.

Eine betroffene Angehörige: 079 454 32 66

Informationen über alle Selbsthilfegruppen des Kantons Thurgau:



team selbsthilfe thurgau
Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
Freiestr. 4, 8570 Weinfelden

 **Dienstag und Mittwoch**
Donnerstag
E-Mail:

071 620 10 00
14.00 - 17.00 Uhr
09.30 – 12.30 Uhr
info@selbsthilfe-tg.ch