

An wen richtet sich die Gruppe?

An Angehörige von Menschen mit einer psychischen Belastung welche...

- Überforderung spüren
- sich ohnmächtig fühlen
- manchmal wütend sind über die Verhaltensweisen der Betroffenen
- Zukunftsängste haben
- Hoffnungslosigkeit spüren
- die eigenen Bedürfnisse vernachlässigen
- keine Kraft mehr aufbringen können
- nicht verstehen
- die Umstände satt haben

Immer dann,
wenn die Liebe stärker ist
als deine Angst,
wird irgendwo ein Stern geboren,
der es ein wenig heller macht
auf dieser Welt.

Immer dann,
wenn das Vertrauen in dich selbst
größer ist als dein innerer Kritiker,
werden Visionen zu Möglichkeiten,
beginnt dein Inneres zu leuchten,
öffnen sich Türen, die seit Ewigkeiten ver-
schlossen galten.

Immer dann,
wenn dein Ja größer ist als dein Nein,
wenn du damit beginnst,
dich für anstatt gegen etwas einzusetzen,
beginnt irgendwo eine Blume zu blühen,
wird diese Erde zu einem besseren Ort,
für viele,
vor allem aber für dich selbst.

(Benno Blues)



Selbsthilfegruppe

Angehörige von Menschen mit einer Depression



Bild: © Rainer Sturm / pixelio.de

Angehörige nicht alleine lassen mit ihren Ängsten, Gefühlen, Hoffnungslosigkeit..

Mit einer psychischen Belastung eines Angehörigen wird vieles anders. Die Treffen der Selbsthilfegruppe für Angehörige verändern die Krankheit nicht, doch der Austausch von Wissen und Erfahrung hilft, trotz der Krankheit Möglichkeiten zu finden, das eigene Leben zu leben und den eigenen Bedürfnissen Beachtung zu schenken.

Wann und wie oft treffen wir uns?

Die Gruppe trifft sich einmal pro Monat in Weinfelden.

Bist du interessiert?
Dann melde dich—wir freuen uns!

Ziel der Selbsthilfegruppe

- Gleichgesinnte kennenlernen
- Erfahrungsaustausch
- Wissensaustausch
- Die Angehörigen und nicht die Erkrankten stehen im Zentrum
- Eigene Gefühle und Erfahrungen sind gefragt
- Gegenseitige Motivation
- Eigene Bedürfnisse formulieren



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch



Bild: © momosu / pixelio.de