

Angehörigentalk

Mental Health Awareness Week

«Was nehme ich mit?» - Aussagen der Teilnehmenden



SELBSTHILFEZÜRICH

Für Angehörige ist es meistens eine Erleichterung, darüber reden zu können.

Angehörige müssen für sich die Grenzen ziehen!

Darüber reden, Themen ansprechen hilft immer!

Selbstschutz ist nicht egoistisch.

Jeder hat seine eigene Geschichte & Perspektive, die erzählt werden darf.

Mut, sich zu öffnen & Erkenntnis, dass man nicht alleine ist.

Balance finden zwischen Angehörigen & Betroffenen in einer Beziehung

Die Angehörigen leiden auch schwer.

Neue Erfahrungen, Wissen.

Das Wichtigste als Angehörige/r ist, Grenzen zu setzen!

Eigene Grenzen setzen.

Man ist nie alleine – es gibt Menschen, die dasselbe erlebt haben und dich verstehen können.

Als angehörige Person ist es meine Aufgabe, meine Grenzen zu kennen und zu sehen.

Nutzen und Unnützen von Diagnosen

Kenne deine eigenen Grenzen, kommuniziere diese und setze sie durch!

Selbsthilfe Zürich

Selbsthilfe Zürich ist die Beratungs- und Informationsstelle zum Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen. Bei Selbsthilfe Zürich sind rund 400 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige erfasst. Die Themenvielfalt der Gruppen ist gross und reicht von körperlichen und psychischen Erkrankungen über Suchtprobleme bis hin zur Bewältigung von Schicksalsschlägen und kritischen Lebensereignissen. Selbsthilfe Zürich vermittelt Betroffene und Angehörige in Selbsthilfegruppen, bietet Starthilfe für den Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen und unterstützt bestehende Gruppen bei Herausforderungen im Gruppenprozess.

Selbsthilfegruppen Stadt und Region Zürich

www.selbsthilfezuerich.ch

selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch

043 288 88 88