

Medienmitteilung

Biel, 11. Januar 2018

Depression - auch Angehörige sind betroffen.

Es sind viele und doch sind sie oft allein: Angehörige von depressiven Menschen. In Biel entsteht eine Gruppe für Angehörige.

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel gründet in Biel eine Selbsthilfegruppe für Menschen, deren Partner, Kinder oder Freunde depressiv sind.

„Immer geht es um meinen Partner“, erzählt eine Angehörige. Sie fühlt sich ausgelaugt und zunehmend isoliert. „Er bekommt die ganze Aufmerksamkeit und ich bleibe auf der Strecke. Für meine Freundinnen habe ich keine Zeit mehr“.

Das eigene Wohlbefinden im Blick behalten, Sorge tragen zu den eigenen Kräften, die Lebenszufriedenheit wieder erhöhen – all das sind wichtige Themen für Angehörige von depressiven Menschen. Wer dies nicht allein kann, erfährt Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige.

Die Selbsthilfegruppe bietet einen Raum, in dem Angehörige offen miteinander reden und ihren Gefühlen freien Raum lassen können. In der Selbsthilfegruppe stehen für einmal die Angehörigen im Mittelpunkt. Sie machen sich gegenseitig Mut, sie tauschen ihre Erfahrungen aus und sie finden gemeinsam Lösungen für den täglichen Umgang mit depressiven Menschen.

Ein Informationsabend für Angehörige von depressiven Menschen findet statt am **Donnerstag, 18. Januar 2018 um 19.00 Uhr**. Ort: Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, Biel. Interessierte können sich anmelden unter der Telefonnummer 0848 33 99 00 oder per E-Mail an info@selbsthilfe-be.ch.

Selbsthilfe BE informiert und berät rund um das Thema Selbsthilfe. Selbsthilfe BE vermittelt Kontakte zu bestehenden Selbsthilfegruppen. Selbsthilfe BE unterstützt und begleitet den Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen. Infos unter www.selbsthilfe-be.ch oder 0848 33 99 00.

1478 Zeichen inkl. Leerzeichen (ohne Kasten)

Kontakt: Gabriela Imhof, Co-Fachleiterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel/Bienne
032 323 05 55, 078 808 29 24, g.imhof@selbsthilfe-be.ch