



Aktiv bleiben

Seit ich im Turnverein wieder aktiv bin, fühle ich mich ausgeglichen und fit. Ein wichtiger Ausgleich, auch wenn mein Mann an einer Depression leidet.

Beratung für Angehörige

Informationen erhalten Sie beim Empfang oder auf www.psych.ch



Sich selbst annehmen

Auch wenn es viele Konflikte gab vor dem Klinikaufenthalt meines Sohnes; an seiner psychischen Erkrankung trage ich keine Schuld.

Beratung für Angehörige

Informationen erhalten Sie beim Empfang oder auf www.psych.ch





Sich selbst annehmen

Auch wenn es viele Konflikte gab vor dem Klinikaufenthalt meines Sohnes; an seiner psychischen Erkrankung trage ich keine Schuld.

Beratung für Angehörige

Informationen erhalten Sie beim Empfang oder auf www.psych.ch





Darüber reden

Es tut gut, einfach mal für mich über meine Sorgen und Belastungen zu sprechen.

Beratung für Angehörige

Informationen erhalten Sie beim Empfang oder auf www.psych.ch





Kreatives tun

Im Malkurs habe ich eine neue Seite an mir entdeckt. Der Freiraum gibt mir Kraft und Zuversicht, mit der psychischen Erkrankung meines Vaters besser umzugehen.

Beratung für Angehörige

Informationen erhalten Sie beim Empfang oder auf www.psych.ch



Um Hilfe fragen

Das Gespräch hat mir gezeigt, dass ich nicht alles alleine erledigen muss. Nun weiss ich, dass ich auf die Hilfe meiner Schwester zählen kann, wenn mein Mann depressiv ist.

Beratung für Angehörige

Informationen erhalten Sie beim Empfang
oder auf www.psych.ch





Mit Freunden im Kontakt bleiben

Ich zog mich zunehmend zurück, war müde und nur noch für meine psychisch kranke Mutter da. Seit ich wieder mit meinen Freunden ausgehe, fühle ich mich mit dem Leben verbunden.

Beratung für Angehörige

Informationen erhalten Sie beim Empfang
oder auf www.psych.ch





Mit Freunden im Kontakt bleiben

Ich zog mich zunehmend zurück, war müde und nur noch für meine psychisch kranke Mutter da. Seit ich wieder mit meinen Freunden ausgehe, fühle ich mich mit dem Leben verbunden.

Beratung für Angehörige

Informationen erhalten Sie beim Empfang oder auf www.psych.ch

