



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## ***Selbsthilfegruppe***

# ***Elternsein mit Depression***

Die Herausforderung, mit der Diagnose «Depression» zu leben, ist für mich als Elternteil eine ganz spezielle. Das Gefühl der Kraftlosigkeit lässt dich auch fragen, wie es weitergehen kann?

- Welche Therapie hilft wirklich weiter und wie kann ich mir diese trotz Kinderbetreuung einrichten?
- Welche Herausforderungen stellen sich bei einer Behandlung oder stationären Therapie?
- Wie bespreche ich meine Krankheit mit meinen Kindern?
- Welche Unterstützung können wir unseren Kindern anbieten?
- Welche Auswirkungen hat meine Diagnose auf die gemeinsame Elternverantwortung mit dem anderen Elternteil?

Wenn du dich auch mit diesen Fragen beschäftigst, und auf der Suche nach neuen Kraftquellen bist, melde dich doch.

Ich freue mich, wenn wir uns gegenseitig unterstützen.

Die Selbsthilfegruppe wird in der Anfangsphase durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet. Anmeldung und weitere Informationen.

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

Telefon 052 213 80 60 | [www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)