



**SELBSTHILFEZÜRICH**

# BORDERLINE

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ELTERN VON JUGENDLICHEN UND ERWACHSENEN KINDERN

Eine Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Rahmen, in dem Menschen zusammentreffen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Hier besteht die Möglichkeit, offen über Gefühle und Gedanken zu sprechen. Der Austausch mit anderen Eltern von Jugendlichen und erwachsenen Kindern mit einer Borderline-Erkrankung eröffnet neue Perspektiven, macht auf hilfreiche Bewältigungsstrategien aufmerksam und kann dazu beitragen, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu erkennen und ihnen Beachtung zu schenken. Die gegenseitige Unterstützung und Ermutigung sind wichtige Bestandteile der Treffen. Durch das Teilen von Erfahrungen und das Zuhören in der Gruppe entsteht ein unterstützendes Netzwerk. Es ist ein Ort, an dem Verständnis und neue Zuversicht gefunden werden können.

Wünschen Sie sich mehr Informationen über die Gruppe oder haben Interesse an einer Teilnahme? Dann melden Sie sich bei Selbsthilfe Zürich.