

mehr darüber



[www.triibguet.ch/du-so](http://www.triibguet.ch/du-so)



Ich freue mich, von Dir zu lesen und Dir dann mehr zu erzählen. Kontaktiere mich unter: [undduso@bluewin.ch](mailto:undduso@bluewin.ch)



einfach darüber reden



**&  
du so?!**

- **Fühlst Du Dich in dieser «ver-rückten» Welt gerade nicht so gut?!**
- **Bist Du etwas verloren und allein in Deiner Gefühlswelt?!**
- **Vielleicht bist Du an Deinen persönlichen Umständen gar erkrankt?!**

**Eine Depression zu erkennen und diese Krankheit überhaupt erst zu akzeptieren ist ein sehr schwieriger und intensiver Prozess. Bitte gehe in dieser Realität nicht weiter unter, sondern greife vertrauensvoll nach meinem Rettungsring.**

**Befreiend und hilfreich ist es in diesem Moment, sich mit verständnisvollen Mitmenschen auszutauschen oder einfach nur zuzuhören.**

**In unserer kleinen und vertrauenswürdigen Hilfsgruppe findest Du offene Ohren und Herzen. Hier bist Du gut aufgehoben und kannst loswerden, was DICH beschäftigt. Du bist es Wert!**