2.7 Mein Helferteam

Manchmal ist es einfacher, mit der Depression und dem damit verbundenen Genesungsprozess umzugehen, wenn man dabei Unterstützung hat. Ihr sog. Helferteam soll genau so eine Form der sozialen Unterstützung sein. Auf diesem Arbeitsblatt können Sie alle Personen notieren, die Ihnen bei der jetzigen und zukünftigen Krankheitsbewältigung helfen und geholfen haben. Bitte notieren Sie auch deren Erreichbarkeit (Telefonnummer, Email, Anschrift usw.) oder Notizen.

Wer?	*Wie erreichbar?*	*Notizen*

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung