



**SELBSTHILFEZÜRICH**

# POST-INTENSIVE CARE SYNDROM FAMILY (PICS-F)

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE

Der Aufenthalt eines nahestehenden Menschen auf der Intensivstation ist auch für die Angehörigen belastend. Auch als nahestehende Person eines kritisch erkrankten Menschen können Sie auf Ihre Weise unter psychosozialen Folgen der Behandlung auf der Intensivstation leiden. Die Symptome können vielfältig sein: Angst, Depression und eine posttraumatische Belastungsstörung. Diese können die Lebensqualität stark einschränken.

In dieser Selbsthilfegruppe haben Sie die Möglichkeit, andere Angehörige zu treffen und sich in einem vertrauensvollen Rahmen über das Erlebte auszutauschen. Zu erfahren, dass Sie nicht alleine sind, kann entlastend sein. Unter Gleichbetroffenen erfahren Sie Verständnis für Ihre Situation. Der Austausch kann Ihnen helfen, Erinnerungen an den Intensivaufenthalt besser zu verarbeiten und den Zusammenhang mit Ihrer aktuellen Gesundheits- und Lebenssituation zu verstehen.

Falls Sie weitere Informationen wünschen oder der Gruppe beitreten möchten, können Sie sich an Selbsthilfe Zürich wenden: