

Psychische Krisen

Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene

Dir wird es im Studium oder dem Job zu viel, dich belastet eine Erkrankung oder eine schwierige Lebenslage? Du kommst an manchen Tagen kaum aus dem Bett, oder dich packen in bestimmten Situationen Panik-Attacken?

Gerade als junger Mensch ist es manchmal schwer, Gleichaltrige zu finden, um sich vorurteilsfrei über persönliche Krisen auszutauschen.

Wir wollen reden. Deswegen gründen wir in Hamm eine Gruppe, in der **junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren** mit psychischen Krisen/Erkrankungen in einem geschützten Raum sich austauschen können, um über ihre Erfahrungen und ihren Alltag zu sprechen. Sich in Ruhe zuhören und Verständnis zeigen, natürlich in vertraulichem Rahmen.

Selbsthilfe ist mehr als im Stuhlkreis zu reden: Wir wollen auch gemeinsame Aktionen machen, z.B. Bowlen oder Billard spielen gehen oder sportliche Aktivitäten.

Interesse?

Willst du dabei sein oder zunächst erst einmal nähere Informationen?

Dann melde dich bei Nikolas Hattenhauer von der Selbsthilfe-Kontaktstelle
Tel. 02381 120 28 | selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org