

Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene

Wird dir gerade auch wieder alles zu viel? Dein Studium, dein Job, dein Privatleben. Alles überfordert dich? Du kommst an manchen Tagen kaum aus dem Bett und quälst dich durch den Alltag? Du schaffst es immer nur sehr spät mit deinen Pflichtaufgaben (z. B. Uni) zu beginnen, fühlst dich aber schon lange vorher gestresst? Vielleicht hast du sogar die Freude an Dingen verloren, die dir vorher Spaß gemacht haben?

Das ist nicht schön, aber Okay! Psychische Erkrankungen, wie Depressionen werden auch in der heutigen Zeit oft nicht ernst genommen. Fühlst du dich auch oft unverstanden und traust dich daher nicht, dich richtig zu öffnen?

Vielleicht brauchen wir Menschen um uns, die uns wirklich verstehen, denen wir vertrauen, die ähnlich denken, fühlen und uns Halt geben. Diese Menschen sind nicht einfach zu finden. Aus diesem Grund möchte ich in Hamm diese Gruppe **für junge Erwachsene im Alter von 20 und 35 Jahren gründen**. In dieser Gruppe können wir über alles sprechen, was uns beschäftigt.

Wenn uns danach ist können wir auch gemeinsam Aktivitäten planen. Wir könnten zusammen Schwimmen gehen, Billiard spielen, Pizza essen oder auch einfach nur spazieren gehen.

Hast Du Lust diesen Weg mit mir zu gehen?

Informier dich gern bei Nikolas Hattenhauer von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm und schau, ob diese Art von Hilfe für dich die richtige ist.

Tel. 02381 120 28 | E-Mail: selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org