

Menschen wie mich finden –

Neue Gruppe für Junge Erwachsene zum Thema Depression und Angst zunächst virtuell, später persönlich in Rinteln

Ein junger Mann, 25 Jahre, hat einen großen Wunsch: Eine Selbsthilfegruppe gründen, um sich mit anderen Gleichbetroffenen auszutauschen. Er fühlt sich nach zwei Aufenthalten in der Burghofklinik austherapiert, möchte nun das Thema Depression und Angst auf seine Weise mit anderen angehen. „Ich weiß, wie es ist, habe gelitten wie ein Hund“, deutet er seine Erkrankung an. Zukunftsängste, Angst vor der Angst, Sorge vor „Sachen, die anstehen“, Überforderungsgefühle, sich im Leben „übelst beeinträchtigt“ zu fühlen. Er sucht Menschen, die ihn verstehen und ähnliches erlebt haben bzw. erleben. Er ist überzeugt, dass es viel bringen kann, füreinander da zu sein. In der Klinik gab es 50% Ältere und 50% Gleichaltrige. „Dass es hier in Rinteln zu dem Thema keine Gruppe für junge Menschen gibt, kann es ja nicht sein“, meint er und Aufbruchsstimmung strahlt aus seinen Augen.

Ihm fällt es schwer, sortiert zu bleiben, Termine wahrzunehmen. Alles was MUSS ist Zwang für ihn, baut enormen inneren Druck auf, wodurch sich Ängste zeigen. Aber: Sachen, in denen er Sinn drin sieht, motivieren ihn, da wird er kreativ. Eine eigene Gruppe ins Leben zu rufen, ist sein großes Ziel. Anderen Leuten zu helfen und auch sich selbst auf den Weg zu verhelfen, macht für ihn Sinn. Sobald es möglich ist, möchte er eine persönliche Gruppe in Rinteln starten. Bis dahin sind virtuelle Treffen eine gute Alternative, sich kennenzulernen, einander zuzuhören, von Erfahrungen gegenseitig zu lernen, gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln.

Er möchte Raum haben und geben, über breit gefächerte Themen zu sprechen:
Psychische Erkrankungen, Partnerschaft, Gedankenkrise.

Wenn Ihr dabei sein wollt beim wöchentlichen Austausch donnerstags abends, meldet Euch gern unter: junge.selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de.

Die Gruppe wird von Jannik, dem Mitarbeiter der Jungen Selbsthilfe des Paritätischen Schaumburg anfänglich begleitet.

Es könnte ein Anfang für was ganz Neues sein und Du hast nichts zu verlieren...

Für Rückfragen könnt Ihr Euch unter der Nummer 05722 – 9522-20 Mi, (14-17 Uhr) Do (11-15 Uhr), Fr (9-13 Uhr) melden.