

Krank. Und dann?



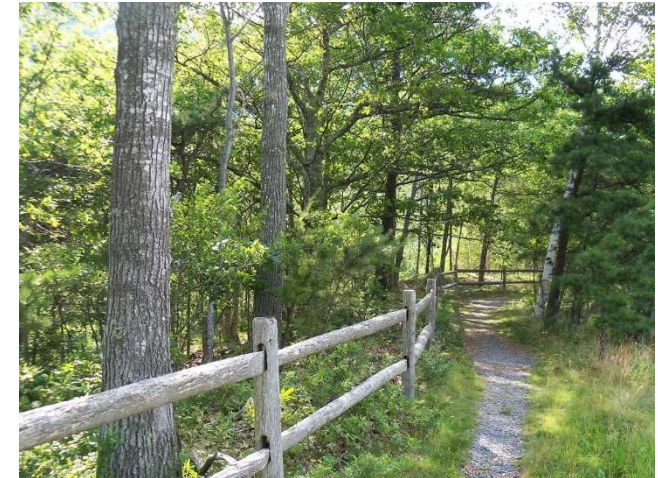
Wir alle kennen das Gefühl, wenn etwas Trauriges oder Schockierendes unseren Alltag erschüttert. Sei es der Verlust einer geliebten Person, ein Beziehungsstreit oder Probleme mit Mitschülern/Arbeitskollegen. Die durch die Pubertät ohnehin wechselhafte Stimmung kann durch solche Erlebnisse nochmal zusätzlich einen Dämpfer – oder auch einen negativen Verstärker – erhalten. Gefährlich wird es, wenn dieser schwer zu ertragende Zustand über einen längeren Zeitraum so bleibt. Gerade in jungen Jahren kann so der Grundstein für eine ernstzunehmende seelische Erkrankung gelegt werden. Depressionen, die Bipolare Störung, Schizophrenie, Essstörungen oder die Borderline-Persönlichkeitsstörung sind prominente Beispiele.

Gemeinsam statt einsam



Ein wichtiger Schritt, um aus dem Kreislauf herauszukommen, ist, sich Hilfe zu suchen. Diese kann von Angehörigen und Freunden oder von professionellen Einrichtungen in Form von psychologischen Beratungsstellen, Fachpraxen für Psychotherapie und Psychiatrie oder auch der Telefonseelsorge kommen. Neben diesen Formen der Unterstützung kann auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe eine Bereicherung sein. Dort kann man sich mit anderen Betroffenen austauschen und voneinander lernen. Der Unterschied ist, dass es keine professionelle bzw. therapeutische Anleitung gibt und die Teilnehmer die Moderation, das Tempo und die Themengestaltung selbst bestimmen.

Neue Wege gehen



In der Jungen Selbsthilfegruppe können wir:

- lernen, mit unserer Erkrankung bzw. unserer Situation umzugehen
- Erfahrungen über Therapien und Medikamente austauschen
- uns bewusst machen, dass wir nicht allein mit unseren Problemen sind
- Lösungsstrategien für belastende Situationen im Austausch mit anderen Betroffenen erarbeiten
- uns alles in einem geschützten Rahmen von der Seele reden ohne Sorge, nicht verstanden oder akzeptiert zu werden
- Selbstbewusstsein aufbauen

Telefonische Erreichbarkeit von

montags bis freitags von 09.00 – 15.00 Uhr

Telefon: 02191 291990 AB

oder per Mail an:

daniel.henkel@seele-in-not-ev.de

www.seele-in-not-ev.de

www.facebook.com/seeleinnotev

Impressum

Herausgeber

“Seele in Not“ e.V

Hindenburgstr. 10

42853 Remscheid

Vertreten durch:

Monika Erdmeier

Die Junge Selbsthilfegruppe richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 38 Jahren mit bestehender oder drohender seelischen Erkrankung. Die Themen werden auf die Wünsche und Bedürfnisse dieser Alltagsgruppe zugeschnitten. Wir treffen uns alle 14 Tage montags von 18 bis 19.30 Uhr im Café MoccaSiN an der Hindenburgstr. 10 in Alt-Remscheid. Ein Vorgespräch zum Kennenlernen ist nötig. Minderjährige benötigen die Zustimmung eines Erziehungsberechtigten.



Die Junge Selbsthilfegruppe bei



- Neue Wege gehen -