

Junge Selbsthilfegruppe **Mut zur Lücke**

für Menschen mit psychischen Erkrankungen zwischen 18 und 35

Dir wird es im Job oder Studium zu viel, du hast Stress mit der Familie, Freunden oder dem Partner, dich belastet eine Erkrankung oder eine andere schwierige Lebenslage? Du kommst an manchen Tagen kaum aus dem Bett, oder hast dieses flaue Gefühl im Magen, wenn du unter Menschen bist?

Inmitten all dieser Schnipsel aus scheinbar perfekten Leben, mit denen du in sozialen Medien bombardiert wirst, fühlst du dich irgendwie anders, mit deinen Problemen allein gelassen? Dir fällt es schwer, dich Anderen gegenüber zu öffnen, weil du Angst hast, auf Unverständnis zu stoßen oder verurteilt zu werden?

Das alles kennen wir nur zu gut! Gerade als junger Mensch ist es oft nicht leicht, Gleichaltrige zu finden, um sich vorurteilsfrei über persönliche Krisen auszutauschen. Viele vermeintliche Freunde wollen sich – wenn überhaupt – nur oberflächlich mit ernsteren Themen beschäftigen, um ihre positiven Vibes nicht zu gefährden, und wagt man deswegen den Schritt in eine Selbsthilfegruppe, stellt sich häufig heraus, dass die anderen Mitglieder deutlich älter sind, und viele der besprochenen Themen altersbedingt eher wenig mit dem eigenen Leben zu tun haben.

Aus diesem Grund haben wir die Gruppe **Mut zur Lücke** gegründet, um jungen Leuten **zwischen 18 und 35 mit psychischen Erkrankungen** – wie dir und uns – einen geschützten Raum zu bieten, um über persönliche Erfahrungen und unseren Alltag zu sprechen. Wir hören einander zu und zeigen Verständnis für die Situation der anderen, natürlich in vertraulichem Rahmen. Nebenbei lachen wir auch recht viel (manchmal etwas zu viel...).

Wir können und wollen kein Ersatz für eine professionelle Therapie sein, aber für uns alle ist der regelmäßige Austausch eine große Hilfe. Deswegen ist es egal, ob du keine Therapie machen möchtest, noch auf einen Platz wartest, gerade in Behandlung bist, oder nach Therapieende weitere Unterstützung suchst – bei uns bist du **jeden zweiten Freitag in Detmold** willkommen!

Wir haben dein Interesse geweckt?

Dann melde dich gerne bei **Jasmin Sasse**, der Ansprechpartnerin des Paritätischen für Junge Selbsthilfe (**Telefon: 05231-56 12 60; Email: jasmin.sasse@paritaet-nrw.org**). Bei ihr bekommst du detaillierte Informationen zu Ort und Uhrzeit unserer Treffen und unsere Kontaktdaten.

Wir freuen uns von dir zu hören!