

Mitstreiter*innen gesucht:

„Die Muthasen“

Austausch und Unterstützung für junge Menschen
mit Depressionen und/oder Ängsten

Kennst Du das auch?!

Ängste, die dich im Alltag einschränken? Panikattacken? Dein Umfeld versteht nicht, was dir Angst macht, weshalb du Situationen vermeidest.

Sich wie unter einem dunklen Helm zu fühlen, den man nicht ablegen kann. Gefangen zu sein hinter einer Mauer der Niedergeschlagenheit, Erschöpfung oder auch der Depression, wenn selbst das Nichtstun unendlich anstrengend erscheint. Einsam zu sein, auch wenn Menschen um dich rum sind. Oder auch gar nichts zu empfinden?



© madochab / photocase.de

In schlechten Phasen habe ich die Vorstellung, dass ich eine Sprache spreche, die keiner versteht oder auch keiner hört.

Und dabei weiß ich, wie wichtig es ist, mich auszutauschen. Nur Gleich-Betroffene können wirklich verstehen, nachempfinden, was es bedeutet mit einer Depression und/oder Ängsten zu leben, weil wir die gleiche Sprache sprechen.

Deshalb möchte ich eine neue Selbsthilfegruppe speziell für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren ins Leben rufen. Aus Erfahrung weiß ich, dass es wichtig ist, sich regelmäßig zu sehen, um Vertrauen aufzubauen und sich gegenseitig zu stützen. Geplant sind wöchentliche Treffen, dienstags am späten Nachmittag oder frühen Abend im Frankfurter Ostend.

Und falls Du Sorge hast, dass es Dich runterzieht, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen: Probier es aus, wir lachen oft viel mehr miteinander, als man vermuten würde!

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

0 69.55 94 44

www.selbsthilfe-frankfurt.net

 **Selbsthilfe e.V.**