

## Psychische Probleme

---

### Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene

Dir wird es in der Ausbildung, im Studium oder dem Job zu viel, dich belastet eine Erkrankung oder eine schwierige Lebenslage? Du kommst an manchen Tagen kaum aus dem Bett, oder dich packen in bestimmten Situationen Panik-Attacken?

Gerade als junger Mensch ist es manchmal schwer, Gleichaltrige zu finden, um sich vorurteilsfrei über persönliche Probleme auszutauschen.

**Wir wollen quatschen.** Deshalb starten wir in Hamm eine Gruppe für junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren, die mit psychischen Belastungen zu tun haben.

In einem sicheren Raum können wir uns austauschen, über unsere Erfahrungen und den Alltag reden. Einfach mal in Ruhe zuhören, Verständnis zeigen und das Ganze natürlich vertraulich.

#### Interesse?

Willst du dabei sein oder zunächst erst einmal nähere Informationen?

Dann melde dich bei Nikolas Hattenhauer von der Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Tel. 02381 120 28 | [selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org)