

# #Notjustsad

## Depressionsgruppe für junge Erwachsene

*Habe ich Depressionen oder haben die Depressionen mich? Was für ein Mensch steckt hinter dem Stempel „depressiv“? Wie geht es mir mit der Krankheit? Was denkt die Gesellschaft von jungen Menschen mit Depressionen? Wie habe ich mich vor meinem Umfeld „geoutet“? Welche Mittel und Wege kenne ich aus einer depressiven Phase auszusteigen? Was kann ich über mich und andere mit einer ähnlichen Geschichte lernen? Was halte ich von Medikamenten? Wie lassen sich Krankheit und Alltag miteinander vereinen? ...*

Das sind nur einige Fragen, denen wir uns in einer Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depressionen stellen werden. Wir sind mehr als nur Menschen, die eine Diagnose bzw. einen Stempel aufgedrückt bekommen haben. Wir sind mehr als nur „traurig“ (#notjustsad)!

Die Gruppe ist ein Ort, an dem sich junge Leute, wie Du und ich, sich begegnen, austauschen und verbunden fühlen können. Denn eins haben wir alle gemeinsam: Ein „Problem“, das von der Gesellschaft zum Problem gemacht wird und ein Leid, das wir in und mit uns herumtragen, Tag für Tag.

Neben den 14-tägigen Treffen, verabreden wir auch zusammen Freizeitaktivitäten. Das wichtigste in der Gruppe ist der Gedanke: „Ich bin nicht allein!“ und das bist Du absolut nicht!

**Also, wenn Du dich angesprochen fühlst, dann melde Dich bitte in der Selbsthilfe-Kontaktstelle für weitere Infos.**

**Oder schreibe uns eine E-Mail an [notjustsad-bielefeld@gmx.de](mailto:notjustsad-bielefeld@gmx.de).**

**Du bist herzlich willkommen!**



Bielefeld

Stapenhorststr. 5  
33615 Bielefeld  
Tel.: 0521 96 406 96  
Fax: 0521 96 406 97  
[selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)

Stand: Oktober 2019