

# Still alive

## Gruppe für junge Menschen mit Depressionen

*Besitze ich die Depressionen oder besitzen die Depressionen mich? Was steckt dahinter? Was denken die anderen? Wie erzähle ich es in meinem Umfeld? Wie komme ich aus diesem Teufelskreis heraus? Wie können mir Leute mit ähnlichen Erlebnissen weiter helfen? Welche Medikamente gibt es und welche Erfahrungen haben andere damit? Wie kann ich trotz Krankheit den Alltag und Beruf bewältigen?*

Das sind nur einige Fragen, mit denen wir uns in der Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Depressionen beschäftigen. Wir sind Menschen, die wieder richtig am Leben teilhaben möchten. Wir möchten nicht nur überleben, sondern leben!

Die Gruppe soll ein Ort sein, an dem sich junge Leute begegnen, austauschen und unterstützen können. Denn wir haben alle das gleiche Problem, das wir mit uns herumtragen, Tag für Tag. Nur wenige können das nachvollziehen, geschweige denn, darüber reden. Das wichtigste in der Gruppe ist der Gedanke: „Ich bin nicht allein!“ und das bist Du absolut nicht!

Neben den 14-tägigen Treffen können wir auch gerne Freizeitaktivitäten verabreden.

**Also, wenn Du dich angesprochen fühlst, dann melde Dich bitte in der Selbsthilfe-Kontaktstelle für weitere Infos oder schreibe eine Email an [still-alive-bielefeld@emailn.de](mailto:still-alive-bielefeld@emailn.de)**

**Du bist herzlich willkommen!**

(Der Text ist erstellt auf Grundlage der Selbstdarstellung von „Notjustsad. Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Depressionen“)



Bielefeld

Stapenhorststr. 5

33615 Bielefeld

Fon: 0521 – 96 406 96

Fax: 0521 – 96 406 97

Mail: [selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)

Home: [www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)

Stand: Winter 2018/2019