

Ziele der Jungen Selbsthilfe

Entstigmatisierung

Wir wollen zeigen, dass psychische Erkrankungen kein Tabu sein dürfen und dass Angehörige gesehen werden.

Unterstützung

Wir bieten Orte und Formate, in die du dich selbst einbringen kannst. Hier kannst du Fragen stellen, Unsicherheiten teilen, neue Sichtweisen bekommen und Kraft gewinnen.

Vernetzung

Bei uns findest du junge Menschen, die ähnliche Herausforderungen kennen und sich gegenseitig stärken. Gemeinschaft und Austausch können entlasten.

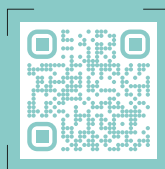
Die Projekte der Jungen Selbsthilfe sind von jungen Angehörigen für junge Angehörige. Sie wachsen mit euren Ideen und werden ständig weiterentwickelt. Gleichzeitig kommen immer wieder neue Angebote hinzu. Wir halten dich natürlich auf dem Laufenden.

Wer wir sind

Hier triffst du junge Menschen, die deine Erfahrungen teilen, weil auch sie mit einem psychisch erkrankten oder belasteten Menschen im Umfeld Ähnliches erleben. Dabei ist ganz egal, ob es um Eltern, Geschwister, die beste Freundin oder den besten Freund oder um deine Beziehungsperson geht. Hier kannst du dich informieren und offen über Themen sprechen, die im Alltag oft keinen Platz finden. Das kann hilfreich sein, um sich damit nicht allein zu fühlen.

Neugierig geworden?

Du möchtest mehr erfahren, brauchst Hilfe oder möchtest dich ehrenamtlich in der Jungen Selbsthilfe engagieren? Dann melde dich bei uns!



**Junge Selbsthilfe c/o
Bundesverband der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e. V.**

Oppelner Str. 130, 53119 Bonn
Tel.: 0228-71002400 (keine Beratung)
Mail: kontakt@bapk.de

Ein Projekt von:



**jUNGE
SELBSTHILFE**
Für alle, die unterstützen.

**jUNGE
SELBSTHILFE**



Dir wird alles zu viel?

Kommen dir solche Situationen bekannt vor...?

- Deine Mutter hat Depressionen und vergisst scheinbar, dass es dich gibt
- Dein Bruder ist manchmal total gut drauf und in der nächsten Minute beängstigend aggressiv
- Dein bester Freund zieht sich zurück und du machst dir Sorgen



Du bist
nicht
allein!

„Kennst du das...?“ Anderen geht es ähnlich!

- Viele junge Menschen stehen einer Person nah, der es psychisch nicht gut geht. Sie übernehmen Verantwortung, hören zu, geben Halt und versuchen, den Überblick zu behalten. Oft sogar völlig selbstverständlich, weil ihnen die Person wichtig ist. Kennst du solche Situationen? Dann lies' gern weiter!
- Du merkst dabei vielleicht, wie belastend es für dich sein kann, wenn es einem Menschen in deinem Umfeld nicht gut geht. Dass dich das Thema beschäftigt, auch wenn du dich eigentlich um Schule, Ausbildung, Studium oder Freundschaften kümmern solltest. Dass du eine Person brauchst, die dich versteht. Für all das gibt es die Junge Selbsthilfe im BApK.
- Die Junge Selbsthilfe ist speziell für junge Menschen, die jemanden mit einer psychischen Erkrankung im Umfeld haben und sich Austausch und Unterstützung wünschen. Auf unserer Plattform bieten wir Raum für die Themen und Erfahrungen junger Angehöriger.

Unsere Angebote für junge Angehörige

- **PEER4U – Unsere Beratung für junge Angehörige**
PEER4U ist unsere anonyme und kostenlose Onlineberatung per Mail oder Live-Chat. Junge Peer-Beratende, die selbst Angehörige psychisch erkrankter Menschen sind für dich da und verstehen deine Situation.
- **Unerhört Nah – Der Podcast für Angehörige**
Im Podcast erzählen Angehörige ihre Geschichten. Zusammen mit den Hosts sprechen sie über Herausforderungen, hilfreiche Erfahrungen und neue Perspektiven. Vielleicht hast du ähnliche Erfahrungen gemacht: Mit deinen Gefühlen bist du nicht allein.
- **Locating Your Soul – Kreative Beiträge aus der Community**
Hier teilen junge Angehörige Texte, V-Logs und andere kreative Beiträge. Beiträge rund um mentale Gesundheit. Gastbeiträge sind jederzeit willkommen.

Diese Projekte laufen dauerhaft. Gleichzeitig entwickelt die Junge Selbsthilfe immer wieder neue Ideen und Formate, die euch unterstützen und miteinander verbinden.