



wege e.V.

Verein für Angehörige
und Freunde psychisch
erkrankter Menschen

Selbsthilfegruppe - Young Carer



Die Selbsthilfegruppe richtet sich an junge Menschen, die einen psychisch erkrankten Angehörigen betreuen, begleiten oder gepflegt haben – oder dies aktuell tun. Dazu zählen nicht nur pflegerische Tätigkeiten im engeren Sinn, sondern auch die alltägliche emotionale, organisatorische und soziale Verantwortung, die mit einer psychischen Erkrankung in der Familie einhergeht.

Viele Young Carer bewegen sich dauerhaft zwischen Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf und den Anforderungen im familiären Kontext. Häufig übernehmen sie Verantwortung, die nach außen unsichtbar bleibt und für die es wenig Anerkennung oder Austauschmöglichkeiten gibt.

Die Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Rahmen für:

- Austausch mit anderen jungen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen
- Entlastung durch das Teilen eigener Erfahrungen, Sorgen und Fragen
- Reflexion der eigenen Rolle zwischen Verantwortung, Loyalität und Selbstfürsorge
- Umgang mit Überforderung, Schuldgefühlen, Erschöpfung oder Isolation
- Stärkung der eigenen Ressourcen und Grenzen

Die Gruppe ist kein Therapieangebot, sondern ein niedrigschwelliger Ort der gegenseitigen Unterstützung. Eigene Themen, Erfahrungen und Fragen bestimmen die Inhalte. Alles kann angesprochen werden – nichts muss.

Das Angebot richtet sich an junge Menschen, die aktuell pflegen oder begleitet haben, ebenso wie an diejenigen, deren Pflege- oder Betreuungssituation bereits zurückliegt, aber weiterhin nachwirkt.

Erster Termin: Dienstag, 10. März

Uhrzeit: 17:00 Uhr

Turnus: Jeder zweite Dienstag im Monat

um Anmeldung wird gebeten unter - info@wege-ev.de oder Tel: 0341 9128317