

# Mental Health Club

## für Jugendliche und junge Erwachsene

Viele junge Menschen machen sich heute Gedanken um ihre mentale Gesundheit. Informationsquellen sind in vielen Fällen Videoplattformen, Social Media und Podcasts. Die gefundenen Informationen lassen die Suchenden manchmal verwirrt zurück, fachkompetente Austauschmöglichkeiten fehlen, Therapie wird ständig empfohlen, es gibt aber keine Therapieplätze.

Der „Mental Health Club“ setzt genau da an: aktuelle Themen rund um die mentale Gesundheit werden angesprochen, ein geschützter Raum für Fragen, Austausch und Diskussion wird geöffnet und der Zugang zu Hilfsangeboten von Selbsthilfe bis Psychotherapie wird besprochen.

Die Teilnehmerzahl ist auf eine Kleingruppe begrenzt und es besteht Schweigepflicht für alle Teilnehmenden. Ich lerne alle Teilnehmer vorab in einem Einzelgespräch persönlich kennen. Termine werden einmal pro Monat am Abend angeboten. Themenwünsche nehme ich gern unter [info@kjp-nissen.de](mailto:info@kjp-nissen.de)

### Aktuelle Termine:

#### **Do, 28.8.25 18 Uhr: „Du brauchst doch eine Therapie!“**

Hörst Du diesen Satz auch manchmal? Oder sagst ihn zu Menschen in Deinem Umfeld? Oder sorgst Du Dich darum, dass jemand das über Dich denken könnte? Oder hältst Du Therapie für überflüssig?

An dem Abend tauschen wir uns aus über Fragen rund um die Therapie: Woher weiß man, ob man das braucht? Wie läuft so eine Therapie ab und was bringt sie? Wie kommt man an einen Therapieplatz? Was, wenn die betroffene Person nicht will? Wenn es schlechte Erfahrung gab?

#### **Mo, 22.9.25 19 Uhr: „Mein Kind hat Probleme, lehnt Hilfe aber ab. Was kann ich als Mutter/Vater tun?“**

Eltern von psychisch belasteten Jugendlichen stehen oft vor der Schwierigkeit, dass Probleme und seelisches Leid ihrer Kinder zwar offensichtlich sind, die Jugendlichen die Probleme aber bestreiten und Unterstützungsangebote ablehnen oder nur halbherzig annehmen.

An diesem Abend sprechen wir über die Gründe, die Jugendliche in Rückzug und Verweigerung bringen und über die Möglichkeiten, die Ihnen als Eltern offen stehen. Sie sind eingeladen, sich am Austausch unter Eltern zu beteiligen und Ihre Erfahrungen einzubringen, es besteht Schweigepflicht unter den Teilnehmenden.

**Infos und Anmeldung telefonisch bei Frau Carle (06641-912340, Di und Mi 10:30-12 Uhr) oder per Email unter [info@kjp-nissen.de](mailto:info@kjp-nissen.de)**

Dipl. Päd. (Univ.) Carolin Nissen

An der Kirche 2  
36341 Lauterbach

Telefon: 06641 912 340

E-Mail: [info@kjp-nissen.de](mailto:info@kjp-nissen.de)

[www.kjp-nissen.de](http://www.kjp-nissen.de)

