Carolin Nissen
Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Mental Health Club

für Jugendliche und junge Erwachsene

Dipl. Päd. (Univ.) Carolin Nissen
An der Kirche 2
36341 Lauterbach
Telefon: 06641 912 340
E-Mail: info@kjp-nissen.de

www.kjp-nissen.de

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.

Im “Mental Health Club” bekommst Du fundierte Informationen zu Themen rund um die psychische Gesundheit und einen geschützten Gesprächsraum für Austausch und Diskussion. Du bist willkommen mit Deinem Interesse am Thema, kannst Dich am Gespräch beteiligen, musst das aber nicht.

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

Aktuelle Termine:

Do, 23.10.25 18 Uhr: Leistungsdruck und hohe Erwartungen

Junge Menschen stehen heute unter hohem Druck: Anforderungen in Schule, Ausbildung und Studium sind hoch, gutes Aussehen ist ebenso gefordert wie Sportlichkeit, selbst Freunde und interessante Freizeitaktivitäten haben sich inzwischen zum “Muss” entwickelt, wie die Social Media Posts von Bekannten belegen.

Welche Auswirkungen haben diese Anforderungen auf die psychische Gesundheit? Hilft eine Diagnose, sich dem Leistungsdruck zu entziehen und werde ich damit zufrieden? Oder passe ich mich besser den Erwartungen an und bekomme dafür die verdiente Anerkennung und Liebe?

Mo, 17.11.25 19 Uhr: Toxische Beziehungen

In manchen Partnerschaften, Freundschaften und Familien herrschen toxische Beziehungsmuster vor. Es wird manipuliert, erpresst, unterdrückt und erniedrigt- oft gegenseitig. Bei den Beteiligten hat das meist negative Auswirkungen auf die Psyche.

Muss man sich bei einer toxischen Beziehung sofort trennen? Narzissten, Borderliner, anderweitig “Gestörte”: welchen Sinn haben selbst vergebene Diagnosen in dem Konflikt? Wie geht es Jugendlichen/jungen Erwachsenen, wenn ihre Eltern eine toxische Beziehung haben? Bringt es etwas, Freunde zu “blockieren” oder zu “entfolgen”?

Do, 04.12.25 18 Uhr: “Cyclebreaker” - Wenn Sie als Eltern es anders machen wollen als Ihre Eltern

Negative Erlebnisse aus der eigenen Kindheit veranlassen viele Eltern, es bei ihren Kindern völlig anders zu machen als ihre Eltern. “Ich will nur, dass Du glücklich bist” ist ein oft gesagter Satz in meinen Elterngesprächen. Bei Kindern funktioniert das manchmal noch ganz gut, Jugendliche hingegen leisten oft Widerstand dagegen.

Ich hab doch alles “richtig” gemacht, wieso hat mein Kind trotzdem Probleme? Warum ertappe ich mich immer wieder, doch so zu reagieren wie meine Eltern? Gibt es einen Weg zu “guter” Elternschaft trotz eigener belasteter Kindheit? Was kann ich tun, um der Elternteil zu sein, den mein Kind braucht?

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