



Jung und Stark

Jugendgruppe für Kinder und Geschwister psychisch kranker Menschen

Ein gutes Gefühl:

Nicht mehr allein zu sein - nichts mehr verstecken zu müssen

Als ich vor einiger Zeit neu in die Gruppe kam, war ich zunächst absolut überwältigt. Es war als hätte man mir einen Spiegel vorgehalten, in dem ich meine eigenen Gefühle sehen konnte.

Plötzlich nicht mehr allein zu sein und jemanden zu haben, der nicht nur glaubt, deine Gefühle nachvollziehen zu können, sondern real weiß, was in dir vorgeht. Sich plötzlich öffnen zu können und nicht mehr verstecken zu müssen, war ein unglaublich erhebendes und befreiendes Erlebnis.

Ich lernte mich zu öffnen und merkte deutlich, wie sehr ich mich in Gegenwart der Gruppe veränderte. Fast als würde ich einen anderen Teil meiner Seele öffnen, den ich gelernt hatte vor Gleichaltrigen zu verstecken - oder vielleicht auch resigniert hatte, da ich wusste dass sie mich nie wirklich verstehen würden. Natürlich, wie auch!

So offen war ich erst zu sehr wenigen Menschen und schon gar nicht zu Außenstehenden. Die Treffen erlebe ich als angenehm. Mit anderen zusammen zu sein, die ähnliches erlebt hatten wie man selbst, nimmt einem die Angst. Ohne dass uns irgendjemand groß dazu aufgefordert hatte, konnten wir ganz ungezwungen miteinander reden, Erfahrungen austauschen und somit von anderen lernen oder selbst anderen helfen. Das gibt einem ein sehr gutes Gefühl.

In der Gruppe unternehmen wir viele unterschiedlich Dinge zusammen. Das macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern gibt uns auch ein Gemeinschaftsgefühl. Mir bedeutet deshalb die Gruppe auch besonders viel. Die anderen Kinder geben einem das Gefühl nicht allein zu sein, und sie sind mir sehr ans Herz gewachsen. Sie sind meine Freunde und ich fühle mich mit ihnen verbunden. Ich freue mich immer wieder, wenn wir uns treffen und ich die anderen wieder sehe.

Alles in allem würde mir ohne die Gruppe etwas fehlen.

Stephanie (15 J.), Köln im Januar 2010