

Online-Veranstaltung

Ich kann nicht mehr.

„Ich kann nicht mehr“ kann bedeuten:

- Ich weiß, dass ich funktionieren sollte, aber gerade funktioniert gar nichts in meinem Leben.
- Ich habe Hunger, aber keine Energie mir etwas zu kochen.
- Ich habe seit Tagen nicht geduscht.
- Ich schaffe es nicht, auf Nachrichten von Menschen zu antworten, die mir viel bedeuten.
- Ich will mit Menschen zusammen sein und sobald jemand vor mir steht, möchte ich, dass er wieder geht.
- Ich bin einsam, aber ich möchte niemanden sehen.
- Ich ertrage das tägliche Müssen müssen nicht mehr.

Wenn du dich in diesen Gedanken wiedererkenntst, bist du nicht allein. Die Veranstaltung richtet sich an alle Menschen, die das Gefühl haben, bestimmte Lebenssituationen nicht mehr bewältigen zu können.

1

Vorstellung der Beratungsangebote

Die TelefonSeelsorge Saar und das Saarländische Bündnis gegen Depression stellen ihre Beratungs- und Unterstützungsangebote vor.

2

Gespräch mit Jessica Krämer

Jessica Krämer ist Autorin und schreibt über psychische Krisen, Einsamkeit, Überforderung und die Frage, was passiert, wenn ein Leben im Ausnahmezustand irgendwann zum Alltag wird.

3

Diskussionsrunde

Gemeinsamer Austausch mit Möglichkeit für deine Fragen.



Datum
15. Oktober 2026



Uhrzeit
11 bis 12 Uhr



Online
Die Teilnahme
ist kostenfrei.

Anmeldung unter

www.selbsthilfe-saar.de/bgd

