

# Out Of The Dark

Selbsthilfegruppe für schwule Männer mit Depression

Im Vergleich zur heterosexuellen Gesamtbevölkerung leiden queere Menschen deutlich häufiger an Erkrankungen wie Depressionen. Ein Grund dafür sind Diskriminierungserfahrungen. Aber auch andere Lebensereignisse, wie Verluste, Trauer, Ablehnung, traumatische Erlebnisse, oder eine chronische Überlastung können zu einer Depression führen. Das Ergebnis ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die den Betroffenen in seinem Denken, Fühlen und Handeln tiefgehend beeinflusst. Mit nicht-betroffenen Menschen über die Depression zu sprechen ist häufig schwierig. Das Gespräch über queere Sexualität mit meist heterosexuellen Therapeuten erst recht.

Mit der ‚Out Of The Dark‘ Selbsthilfegruppe für schwule Männer mit Depression möchte ich andere schwule Männer dazu einladen, sich ohne Scham und offen zu begegnen. Im vertraulichen Gespräch können wir lernen, mit der Krankheit zu leben. Miteinander können wir füreinander da sein und uns gegenseitig stärken.

**Die Gruppe ist k e i n Ersatz für eine Therapie.**

Gruppentreffen: Jeden 1. Montag im Monat  
Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr  
Ort: SCHMIT-Z Queeres Zentrum  
Adresse: Mustorstraße 4, 54290 Trier

Onlinetreffen: In Planung  
Seminare: In Planung

Kontakt: David (Gruppeninitiator)  
E-Mail: [out-of-the-dark@magenta.de](mailto:out-of-the-dark@magenta.de)  
Netz: <https://www.schmit-z.de/gruppen/out-of-the-dark>  
Telefon: SCHMIT-Z Trier: 0651 42514  
SEKIS Trier: 0651 141180

## Out Of The Dark

Selbsthilfegruppe für schwule Männer mit Depression

*Mit freundlicher Unterstützung:*

 **SCHMIT-Z**  
Queeres Zentrum Trier

## SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle e.V. Trier