

Fortsetzung Angehörigengruppen

„Schweres Erbe“ Gesprächskreis für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

schweres.erbe@posteo.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen in Bielefeld

flussigesonne@gmx.de

Stammtisch erwachsener Geschwister von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

bielefeld@erwachsene-geschwister.de

<https://erwachsene-geschwister.de>

Hinweise

- Gruppenneugründungen finden kontinuierlich statt.
- Die Angaben zu den Gruppen können sich kurzfristig ändern.

Für aktuelle Informationen wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Weitere Informationen

über Selbsthilfegruppen und Gruppengründungen zu unterschiedlichen Anliegen, z.B.

- Behinderungen,
- chronischen Erkrankungen,
- psychischen Problemen
- Suchterkrankungen,
- Familie und Partnerschaft
- anderen Lebensproblemen

erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

SELBSTHILFE
NETZ.DE www.selbsthilfenetz.de

NRW-weites Internetportal zu örtlichen Selbsthilfegruppen, landesweiten Selbsthilfeorganisationen u.v.a.m.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe und zu speziellen Selbsthilfegruppen.

Sie können sich mit allen Fragen zum Thema Selbsthilfe an uns wenden.

Sie können auch ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren.

Selbstverständlich behandeln wir Ihr Anliegen vertraulich!

Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind kostenlos.

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Stapenhorststraße 5 | 33615 Bielefeld

Telefon 0521 96 406 96

Fax 0521 96 406 97

Mail selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bielefeld.de

www.selbsthilfenetz.de

www.facebook.com/paritaet.bielefeld/

Sprechzeiten

Mo. bis Do. 10.00 - 13.00 Uhr

Di. 15.00 - 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung



allein gelassen
niedergeschlagen verlassen
unkonzentriert traurig überfordert
nicht gesehen innerlich leer und taub
geföhlos ohnmächtig

Selbsthilfegruppen

zum Thema

SEELISCHE GESUNDHEIT

in Bielefeld

allein gelassen
niedergeschlagen verlassen
unkonzentriert traurig überfordert
nicht gesehen innerlich leer und taub
geföhlos ohnmächtig
depressiv wortlos sprachlos
atlos mutlos ohne Motivation
orientierungslos gereizt einsam
verföhlt ausgebrannt panisch
tätig angstlich lebens

Stand: 09.07.2024



Angst, Panik, Depression und Zwang

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikstörungen

ankewest@web.de

Selbsthilfegruppe Soziale Phobie

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Depressionen Selbsthilfe Bielefeld OWL

hope.against.depression@web.de

Miteinander gegen Depressionen und Angst

michaelaluth@web.de

Notjustsad – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depression

notjustsad-bielefeld@gmx.de

Selbsthilfegruppe Depression Bielefeld – Mittwochsgruppe

mittwochsgruppe@gmx.net

Selbsthilfegruppe Depression aufgrund von Trennung / Scheidung

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Selbsthilfegruppe „Kopfhoch“ für Menschen mit Depression und Ängsten

info@selbsthilfegruppe-kopfhoch.de
www.selbsthilfegruppe-kopfhoch.de

Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen

shg.zwang.bielefeld@gmail.com

Gewalt / Missbrauch

Glückwärts – Frauen und Männer genesen von sexuellem Missbrauch und Gewalt

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Hochschulgruppe Empowerment für Menschen mit traumatischen u./o. grenzüberschreitenden Erfahrungen

empowerment-uni-bielefeld@riseup.net

Selbsthilfegruppe zu sexualisierter Gewalt

Wildwasser Bielefeld e.V. | Tel.: 0521 17 56 76
info@wildwasser-bielefeld.de
www.wildwasser-bielefeld.de

Wendepunkt – Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen, körperlichen und seelischen Gewalterfahrungen

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Trauer

AGUS-Selbsthilfegruppe Bielefeld - Trauer nach Suizid

bielefeld@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de

Späte Trauer – Gruppe für Erwachsene, die im jungen Alter durch den Tod einen oder beide Elternteile verloren haben

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Trauergruppe von und für junge Erwachsene

Tel.: 0521 55 77 03 703
info@laika-trostaufvierpfoten.de

Weitere Informationen zu begleiteten Trauergruppen erhalten Sie über das

Trauernetzwerk Bielefeld
<https://trauer-bielefeld.de/>

Weitere seelische Belastungen

AD(H)S-Erwachsene Bielefeld

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

AD(H)S-Selbsthilfegruppe Bielefeld

www.adhs-shg-bielefeld.de

Gesprächsgruppe für verlassene Eltern

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Feine Antennen – Selbsthilfegruppe für hochsensible Personen (HSP)

feine.antennen@gmail.com

Frauen im Aufbruch... Selbsthilfegruppe für Frauen in den Wechseljahren

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Funkstille - Gruppe für Menschen, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Schatten und Licht e.V. – Initiative periparentale psychische Erkrankungen

vanessa.zobel@t-online.de

Interessengemeinschaft Hochsensibilität

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Messie-Selbsthilfegruppe Bielefeld / OWL

messie-shg@gmx.de

Overeaters Anonymous (OA)

bielefeld@oa-deutschland.de
www.overeatersanonymous.de

Verschickungskinder OWL

Jutta Redecker | Tel.: 0152 08 56 24 01
jutta.redecker@akv-nrw.de
www.kinderverschickungen-nrw.de

Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V.

Tel.: 0521 38 45 10 10
info@vpe-bielefeld.de | www.vpe-bielefeld.de

Angehörigengruppen

AVS –Selbsthilfegruppe für Angehörige von suchtkranken Menschen

avs.gruppe@gmail.com

Erwachsene Kinder aus suchtblasteten Familien Bielefeld

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Gesprächsgruppen für Eltern von Kindern mit einer Autismus-Spektrum-Störung

autismus OWL e.V. | Tel.: 0521 32 20 11
info@autismus-owl.de | www.autismus-owl.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen

angeh.psych.krank.bie@posteo.de

Stammtisch erwachsener Geschwister von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

bielefeld@erwachsene-geschwister.de

<https://erwachsene-geschwister.de>