

## Fortsetzung Angehörigengruppen

**Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen in Bielefeld**  
fluessigesonne@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](http://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](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)  
[www.facebook.com/paritaet.bielefeld/](https://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  
ohnmächtig

## Selbsthilfegruppen

zum Thema

# SEELISCHE GESUNDHEIT

in Bielefeld

allein gelassen  
niedergeschlagen verlassen  
unkonzentriert traurig überfordert  
nicht gesehen innerlich leer und taub  
ohnmächtig  
depressiv wortlos sprachlos  
atlos mutlos ohne Motivation  
orientierungslos gereizt einsam  
verfälscht ausgebrannt panisch  
ängstlich lebendig

Stand: 06.02.2024



## 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

### **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

### **Wendepunkt – Selbsthilfegruppe für Menschen mit psych., körperl. und seel. Gewalterfahrungen**

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

## Trauer

### **AGUS 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@mail.de

### **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

### **„Schweres Erbe“ Gesprächskreis für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern**

schweres.erbe@posteo.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 – Angehörige von suchtkranken Menschen**

Tel.: 0176 62 82 54 11  
avs.gruppe@gmail.com

### **Erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien**

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

### **Lichtblicke - Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch kranker Kinder und Jugendlicher**

angehoerigenshg.lichtblicke@gmail.com

### **Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen**

angeh.psych.krank.bie@posteo.de

### **Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen (ehem. Haus Salem)**

angehoerige-pkm@outlook.de