

## Fortsetzung Angehörigengruppen

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

angehoerige-pkm@outlook.de

### **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>

### **SuchtGrenzen – SuchtWege: Selbsthilfegruppe für Angehörige von suchtkranken Menschen**

sgsw.gruppe@gmail.com

## 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 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

[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/](http://www.facebook.com/paritaet.bielefeld/)

### **Sprechzeiten**

Mo. bis Do. 10.00 - 13.00 Uhr

Di. 15.00 - 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung



# SEELISCHE GESUNDHEIT

## Selbsthilfegruppen in Bielefeld



 **DER PARITÄTISCHE**  
Bielefeld  
Selbsthilfe-Kontaktstelle

Stand: 10.10.2025



## 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

### **Kintsugi - Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression, Angst und Trauma**

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

### **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 Depressionen**

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. / 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

### **Trauergruppe von und für junge Erwachsene**

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

### **Infos 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-Frauengruppe 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

### **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

### **Forensik-Angehörigengruppe OWL**

angh.forensik@posteo.de

### **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

### **Leben! lernen - Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder aus Suchtfamilien**

eks-owl-vernetzt@posteo.de

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

angehoerigenshg.lichtblicke@gmail.com

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

angh.psych.krank.bie@posteo.de