

Angst, Panik, Depression und Zwang

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikstörungen

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

Soziale Phobie – Neustart Ende 2023

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

Depressionen Selbsthilfe Bielefeld OWL
hope.against.depressions@gmail.com

Miteinander gegen Depressionen und Angst
michaelaluth@web.de

Notjustsad – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depression

notjustsad-bielefeld@gmx.de
https://notjustsadbielefeld.wordpress.com/
www.facebook.com/JungeSelbsthilfegruppe
Bielefeld/

Selbsthilfegruppe Depression Bielefeld –
Mittwochsgruppe
shgbi@yahoo.de

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

Tel.: 0175 71 59 076
shg.zwang.bielefeld@gmail.com

Trauer

AGUS-Selbsthilfegruppe Bielefeld - Trauer nach
Suizid

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

Hoffnungsschimmer - für Menschen, die ein*e
Partner*in verloren haben

hoffnungsschimmerbielefeld@gmail.com

Trauergruppe von und für junge Erwachsene

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

Weitere Informationen zu begleiteten Trauer-
gruppen 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

Erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien
Bielefeld

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

Gesprächsgruppe für verlassene Eltern

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

Feine Antennen – Selbsthilfegruppe für hoch-
sensible 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

Glückwärts – Frauen und Männer genesen von
sexuellem Missbrauch und Gewalt

facebook.com/profile.php?id=100088799332827

Hoffnung(s)Eltern – unerfüllter Kinderwunsch

hoffnungseltern@web.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

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psychiatrie-
Erfahrung

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

Selbsthilfegruppe zu sexualisierter Gewalt

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

Stammtisch erwachsener Geschwister von Men-
schen mit Behinderungen und chronischen
Erkrankungen

bielefeld@erwachsene-geschwister.de
https://erwachsene-geschwister.de

Türkisch-sprachige Selbsthilfegruppe für Frauen
mit psychischer Belastung | **Psikolojik sorunları**
olan bayanlar için türkçe yard

fzz_selbsthilfegruppe@hotmail.com

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

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

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

Angehörigengruppen

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

„Schweres Erbe“ Gesprächskreis für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
schweres.erbe@posteo.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen in Bielefeld
fluessigesonne@gmx.de

Selbsthilfegruppen für Angehörige psychisch kranker Menschen – Haus Salem
Tel.: 0521 144 24 86

Gruppen in Gründung

Gruppenneugründungen finden kontinuierlich statt. 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



 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Bielefeld

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

Selbsthilfegruppen

zum Thema

SEELISCHE GESUNDHEIT

in Bielefeld

geschlagen verlassen
konzentriert traurig überfordert
nicht gesehen innerlich leer und taub
ohnmächtig
depressiv wortlos sprachlos
atlos mutlos ohne Motivation
orientierungslos gereizt einsam
verfeilt ausgebrannt panisch
ängstlich leben

Stand: 05. Dezember 2023

