

Bielefelder Wegweiser für  
Selbsthilfegruppen Seelische Gesundheit

**„Ich fühl´ mich ...,  
aber wie?!“**





Bielefelder Wegweiser für  
Selbsthilfegruppen Seelische Gesundheit

**„Ich fühl´ mich ...,  
aber wie?!“**

## Inhalt

### ► Vorwort

Anja Ritschel – Kommunale Gesundheitskonferenz der Stadt Bielefeld 4

### ► Einleitung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen in Bielefeld 6

### ► Selbsthilfegruppen zum Thema Seelische Gesundheit

#### Angst, Panik, Depression

· Selbsthilfegruppe Angst und Panik 8

· Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in Bielefeld 9

· Selbsthilfegruppe Miteinander gegen Depressionen und Angst 10

· Selbsthilfegruppe „Kopfhoch“  
für Menschen mit Depressionen und Ängsten 11

· Selbsthilfegruppe Depression Bielefeld – Mittwochsgruppe 12

· Selbsthilfegruppe Depressionen aufgrund von Trennung / Scheidung 13

· Notjutsad –  
Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depressionen 14

· Gemeinsam statt Einsam.  
Selbsthilfegruppe in Sennestadt für Menschen mit Depression 15

#### Seelische Belastungen

· Amnesie Selbsthilfegruppe –  
Der Weg zurück zum Alltag und zu mir selbst 16

· Selbsthilfegruppe „Als Kind adoptiert“ 17

· Selbsthilfegruppe Essstörungen 18

· Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous (OA) 19

· Frauen im Aufbruch ...  
Selbsthilfegruppe für Frauen in den Wechseljahren 20

· Messie-Selbsthilfegruppe Bielefeld / OWL 21

· VPE – Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V. 22

Selbsthilfegruppe Glückwärts – Frauen und Männer genesen  
von sexuellem Missbrauch und Gewalt 23

· Wendepunkt – Selbsthilfegruppe für Menschen  
mit psychischen, körperlichen und seelischen Gewalterfahrungen 24

· Selbsthilfegruppe Zusammen finden, Stärke entwickeln –  
Wildwasser Bielefeld 25

· Türkischsprachige Frauen mit psychischer Belastung 26

· Psikolojik stresi olan türkçe konuşan kadınlar „kendi kendine yardım“ grubu 27

· Selbsthilfegruppe Zwangserkrankung 28

#### Angehörigengruppen

· Gesprächskreis „Schweres Erbe“ 29

· Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen  
mit Depressionen in Bielefeld 30

· Selbsthilfegruppen für Angehörige psychisch kranker Menschen –  
Haus Salem 31

► Impressum 32

Bielefelder Wegweiser für Selbsthilfegruppen

# Seelische Gesundheit

**Angst, Panik, Depression** ab Seite 8

**Seelische Belastungen** ab Seite 16

**Angehörigengruppen** ab Seite 29

## Vorwort

**Sehr geehrte Damen und Herren,**

Psychische Erkrankungen nehmen kontinuierlich zu. Sie verändern den Alltag und die Lebensqualität der betroffenen Menschen und ihrer Angehörigen. Meist sind damit große Belastungen und Unsicherheiten verbunden – immer begleitet von der Frage: „Wo finde ich die bestmögliche Hilfe?“

Nicht nur die professionelle medizinische bzw. psycho-soziale Versorgung ist ein wichtiger Baustein bei der Behandlung, sondern ausdrücklich auch das Angebot der Selbsthilfegruppen. Die gegenseitige Unterstützung „auf Augenhöhe“ hat einen hohen Stellenwert bei der Bewältigung der Erkrankung.

Als Vorsitzende der Kommunalen Gesundheitskonferenz freue ich mich, dass es in Bielefeld zahlreiche Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Krankheitsbildern der seelischen Gesundheit gibt. Ein wirklich vielfältiges Hilfeangebot – und trotzdem ist es manchmal nicht leicht, den ersten Schritt zu tun oder die für sich passende Selbsthilfegruppe zu finden.



Diese Broschüre stellt die Selbsthilfegruppen vor und informiert Betroffene und Angehörige über die mögliche Hilfe, die Teilnehmenden, motiviert zum Mitwirken und erleichtert so die ersten Schritte.

Bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld und allen Aktiven in den Selbsthilfegruppen bedanke ich mich ganz herzlich für die mit viel Engagement geleistete Arbeit und die Erstellung dieser Broschüre. Den Gesetzlichen Krankenkassen danke ich für die finanzielle Förderung.



*Anja Ritschel*



Anja Ritschel, Erste Beigeordnete und Vorsitzende der Kommunalen Gesundheitskonferenz Bielefeld

## Einleitung

### Liebe Interessierte,

für Betroffene mit einer seelischen Erkrankung oder Belastung und für Angehörige von Menschen mit seelischen Erkrankungen kann die Mitwirkung in einer Selbsthilfegruppe eine große Unterstützung sein.

### Sich selbst helfen – aber nicht allein

Für die Mitglieder der Selbsthilfegruppen gilt: In der Gemeinschaft werden große Probleme einfach ein wenig kleiner und die eigene Belastung geringer.

### Angehörige von Menschen mit seelischen Erkrankungen – jederzeit willkommen

Es gibt verschiedene Selbsthilfegruppen, in denen sich Angehörige von Menschen mit seelischen Erkrankungen und Belastungen austauschen.

Der Kontakt zu Menschen, die ähnliche oder vergleichbare Erfahrungen gemacht haben, kann weiterhelfen, um das eigene Erlebte besser zu verarbeiten oder auch um Ideen für neue Sicht- und Verhaltensweisen zu bekommen.

### Selbsthilfegruppe finden

In diesem Wegweiser stellen sich



Bielefelder Selbsthilfegruppen zu den Themen „Seelische Erkrankungen“ und „Seelische Belastung“ vor. Bitte fragen Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen nach aktuellen Gründungen neuer Selbsthilfegruppen. Für Pflegende Angehörige halten wir ein separates Angebot vor (siehe S. 33).

### Für alle Gruppen gilt:

Lernen Sie die Menschen kennen, die in den Selbsthilfegruppen aktiv sind. Geben Sie den anderen und sich selbst Zeit, um sich wechselseitig und ihre Geschichten kennen zu lernen.

Daraus wachsen Vertrauen und ein Gemeinschaftsgefühl, das unterstützt und stärkt. Nutzen Sie den Raum, um Ihre Themen und Interessen einzubringen und lassen Sie sich von anderen

für Ideen und Aktivitäten auch einmal mitreißen.

### Selbsthilfegruppen gründen

Gibt es aktuell keine passende Selbsthilfegruppe, bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Unterstützung bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe an.

In der Startphase stehen der neuen Selbsthilfegruppe erfahrene In-Gang-Setzer/-innen ([www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de)) zur Seite.

### Selbsthilfegruppen begleiten

Auch im weiteren Verlauf der Selbsthilfegruppe steht das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen als Ansprechpartner zur Verfügung.

### Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

- unterstützt und berät Selbsthilfegruppen – z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten,
- fördert den Erfahrungsaustausch unter den Gruppen,
- kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich,
- organisiert Veranstaltungen und Fortbildungen,

- wirbt für den Selbsthilfegedanken in der Öffentlichkeit.

### Kontakt aufnehmen

Bei Fragen steht Ihnen das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle gerne zur Verfügung!

Wir wünschen uns, dass diese Broschüre eine weite Verbreitung findet und ermutigt, die Selbsthilfe zu erleben.

### Sie sind herzlich willkommen!

### Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen in Bielefeld



Unser Team (v.l.n.r.):

Christa Steinhoff-Kemper  
(Dipl. Pädagogin)

Ina Ricarda Sahrhage  
(Industrie- u. Fremdsprachen Kauffrau)

Silke Karallus  
(BSC, Gesundheitswissenschaften)

Uwe Ohlrich  
(Jurist, MPH, Gesundheitswissenschaften)

## Angst und Panik

### Wer wir sind

Wir sind eine (noch) kleine Gruppe von Frauen und Männern im Alter von 25–60 Jahren. Der Frauenanteil ist z.Zt. noch höher.

### Unsere Situation als Betroffene

Wir sind Angsterkrankte, die auch unter Panikattacken zu leiden haben. Die Art der Ängste ist natürlich unterschiedlich, aber in der Betroffenheit vergleichbar.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Nach einer kurzen Anfangsrunde („Wie geht es mir“ und „Habe ich eine aktuelle Problemstellung mitgebracht“) stehen die Themen für den Abend meistens fest. Diese werden anschließend besprochen.

Zum Ende der Sitzung erfolgt eine kurze Abschlussrunde.



### Wer zu uns passt

Zu uns passen alle Angsterkrankten, die den Mut haben, zu uns zu kommen. Geschlecht und Alter spielen dabei keine Rolle.

### Unsere Aktivitäten

Aktuell beschränken sich unsere Aktivitäten auf die 14-tägigen Gruppentreffen.

### Kontakt

Tel. 0151-46 52 90 16 (Michael Krüger)  
sh.angst-und-panik@freenet.de

### Treffen

- ▶ 14-tägig Donnerstag ab 20.00 Uhr
- ▶ Ort: Bildungszentrum des Franziskus-Hospitals (Ecke Kiskerstr./Stapenhorststr.). Vor dem Eingang an der Stapenhorststr. befindet sich die Bus-Haltestelle der Linien 21 und 62 (stadteinwärts).

### Besondere Hinweise

Die Nutzung unseres Gruppenraumes ist kostenfrei.  
Der Raum ist nicht barrierefrei.

## Soziale Phobie in Bielefeld

### Wer wir sind

Etwa 12 Personen im Alter von 20 bis 65 Jahren, davon mehr Männer als Frauen. Unsere Hintergründe sind vielfältig – wir sind Arbeitssuchende, Erwerbstätige, Selbstständige, Studenten, Rentner oder Auszubildende.

### Unsere Situation als Betroffene

Ein übergeordnetes Thema ist die Angst vor Ablehnung. Angst vor Kritik/Fehlern, davor im Mittelpunkt zu stehen, körperliche Angst-Symptome zu zeigen, vor Beziehungen/Einsamkeit. Weiteres Thema: Schwierigkeiten bezüglich Aufbau/Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten. Wie beginne ich ein Gespräch? Wie kann ich das Verhalten der anderen Person deuten? Wie funktioniert Smalltalk? Ich möchte den Kontakt vertiefen, aber wie geht das? Beim Thema „Selbstwert“ finden wir oft den Bezug auf zur eigenen Kindheit/Jugend, um die Ursachen für ein negatives Selbstbild zu benennen.

Auch ist die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens zentral.

### Kontakt

soziale-phobie-bielefeld@web.de | <http://shg-soziale-phobie-bielefeld.blogspot.com/>

### Treffen

- ▶ Jeden Freitag (außer an Feiertagen): 18.00–20.00 Uhr
- ▶ Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Gruppenraum, Untergeschoss) Stapenhorststraße 5 · 33615 Bielefeld (Nähe Franziskus Hospital)

**Besondere Hinweise:** Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

**Selbsthilfegruppe  
Soziale Phobie  
in Bielefeld**

Der Wert unserer Gruppe liegt in der Erfahrung, mit Problemen nicht alleine zu sein. Das Gefühl, gehört bzw. verstanden zu werden, kann viel bewirken.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Unsere Treffen sind strukturiert. Alle, die möchten, können reihum etwas sagen.

1. Vorstellungsrunde (mit Neuen)
2. Wochenrückblick, Erfahrungen
3. Zu einem Thema (z.B. Freundschaften) wird über Wünsche, Bedürfnisse, Gefühle und Erfahrungen gesprochen.
4. Rückmeldung zum heutigen Treffen

### Wer zu uns passt

Wenn Du Schwierigkeiten mit sozialen Kontakten (Schüchternheit, Einsamkeit, Vermeidung sozialer Situationen aus Angst/Scham) und daraus resultierende Probleme in Arbeit / Privatleben hast.

### Unsere Aktivitäten

Zusätzlich gibt es einen monatlichen Stammtisch sowie eine Wandergruppe.

## Miteinander gegen Depressionen und Angst

### Wer wir sind

Wir sind eine alters- und geschlechts-gemischte Gruppe. Multikulturell und offen. Therapie- und Klinikerfahren.

### Unsere Situation als Betroffene

Die in unserer Gruppe auftretenden Krankheitsbilder sind Depressionen, Angststörungen, soziale Ängste.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Wichtig ist uns ein pünktlicher Beginn und regelmäßige Treffen. Wir beginnen und beenden unsere Treffen immer mit einem Blitzlicht, wo jede/jeder kurz berichtet wie es ihr/ihm geht und wie die Woche war. Nach einer Pause behandeln wir geplante Themen, machen Meditations- oder Gruppenübungen oder führen eine offene Gesprächsrunde.

### Wer zu uns passt

Zu uns passen Menschen, die den Wert

einer Selbsthilfegruppe zu schätzen wissen und verstehen, dass in der Gruppe ein „Geben und Nehmen“ gilt.

Regelmäßiges und pünktliches Kommen sind uns sehr wichtig. Ansonsten sind wir offen, ehrlich und interessiert daran, den Umgang mit der Erkrankung von allen Seiten zu beleuchten.

### Unsere Aktivitäten

Unsere Aktivitäten beschränken sich auf die Gruppentreffen, die wir versuchen vielfältig und interessant zu gestalten. So gibt es regelmäßig Genusstraining, Meditationsübungen, Vorträge etc. und laden dazu ab und an Gäste ein. Allen Mitgliedern steht es frei, sich privat mit anderen für Treffen und Aktionen zu organisieren.



### Kontakt

Für Erstkontakt per E-Mail: [dmbieta@gmx.de](mailto:dmbieta@gmx.de) (Zumeist erhalten Sie noch am selben Tag Rückmeldung.) Für telefonische Kontaktvereinbarung wenden Sie sich bitte zuerst an: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Tel. 0521-96 40 696

### Treffen

- ▶ Jeden Donnerstag (außer an Feiertagen): 17.45–19.45 Uhr
- ▶ Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Gruppenraum, Untergeschoss) Stapenhorststraße 5 · 33615 Bielefeld (Nähe Franziskus Hospital)

**Besondere Hinweise:** Die Gruppenräume sind barrierefrei. Betroffene mit der Diagnose „Psychose“ werden aus gruppeninternen Gründen nicht aufgenommen.

## „Kopfhoch“ für Menschen mit Depressionen und Ängsten

### Wer wir sind

Wir sind eine Gruppe von erfahrenen Menschen mit Depressionen und Ängsten zwischen 35 und 55 Jahren.

### Unsere Situation als Betroffene

Unsere Mitglieder sind zum Teil in Erwerbsminderungsrente (EMR), krank geschrieben und/oder auf Reha wartend, aber auch voll berufstätig.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Wir starten mit einer Befindlichkeitsrunde, besprechen allgemeine Themen oder einen Gesprächsbedarf eines der Mitglieder und enden mit einer Abschlussbefindlichkeit.



### Wer zu uns passt

Nette Leute mit Diagnose Depressionen/Ängste im Alter von 35 bis 60 Jahren sind bei uns willkommen.

### Unsere Aktivitäten

Spaziergänge, Kaffeetrinken gehen – Weiteres ist im Aufbau.

### Kontakt

[info@shg-kopfhoch.de](mailto:info@shg-kopfhoch.de) | <https://www.shg-kopfhoch.de/>

### Treffen

- ▶ Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat: 18.00–20.00 Uhr
- ▶ Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Gruppenraum 1, Untergeschoss) Stapenhorststraße 5 · 33615 Bielefeld (Nähe Franziskus Hospital)

### Besondere Hinweise

Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

## Depression Bielefeld – Mittwochsgruppe

### Wer wir sind

Wir, die „Mittwochsgruppe“, sind eine bunt gemischte Gruppe erwachsener Frauen und Männer, von jung bis alt, mit Depression oder bipolarer Erkrankung. Wir treffen uns wöchentlich in den Gruppenräumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, um uns auszutauschen.

Uns ist gegenseitige Unterstützung in allen Lebenslagen und die Möglichkeit, sich regelmäßig offen auszusprechen, wichtig. Wir versuchen, teilweise neben psychotherapeutischer und psychiatrischer Behandlung, ein fester Baustein zu sein.

### Unsere Situation als Betroffene

Alle Mitglieder sind betroffen von Depression oder bipolarer Erkrankung.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Zuerst wird ein Moderator oder eine Moderatorin gewählt. Danach kommt die Blitzlichtrunde, wo jede Person, die



möchte, kurz erzählt wie die Woche war oder auch was sie gerne besprechen möchte. Wenn das abgeschlossen ist, wird geklärt, wer Redebedarf hat und diese Person kommt ausführlich zu Wort.

Am Ende findet nochmal eine Blitzlichtrunde statt, wo alle Teilnehmenden, die mögen, kurz sagen wie es ihnen nach dem Treffen geht oder auch Lob/Anregungen etc. mitteilen können.

### Wer zu uns passt

Alle, die an Depressionen oder bipolaren Erkrankungen leiden.

### Unsere Aktivitäten

Grillen, Essen gehen, Ausflüge, etc.

### Kontakt

shgbi@yahoo.de

### Treffen

- ▶ Jeden Mittwoch: 18.00–20.00 Uhr
- ▶ Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Gruppenraum 2, Untergeschoss) Stapenhorststraße 5 · 33615 Bielefeld (Nähe Franziskus Hospital)

### Besondere Hinweise

Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

Angst, Panik, Depression

## Depressionen aufgrund von Trennung / Scheidung

### Wer wir sind

Wir sind eine kleine Gruppe von ca. 8 Personen von 35–65 Jahren, wobei der weibliche Anteil überwiegt.

### Unsere Situation als Betroffene

Trennung bedeutet Veränderung. Dies löst oft widersprüchliche Gefühle aus, die von Wut und Verzweiflung bis zur Depression reichen, aber auch bei manchen Erleichterung bedeutet. Viele Fragen stellen sich neu: Wie kann ich mir meinen Alltag angenehm und meinen Bedürfnissen entsprechend einrichten? Welche Wünsche habe ich für die Zukunft? Wie gehe ich mit dem Gefühl der Einsamkeit um? Wie gehen andere mit ihren Trennungserfahrungen um, was können wir voneinander lernen? Ziel unserer Gruppe soll es sein, zu einem ausgewogenen und mit der Zeit wieder positiven Blick auf die neue Lebenssituation zu kommen. Dabei können auch gemeinsame Aktivitäten helfen.



### Wie wir unsere Treffen gestalten

Wir sitzen in gemütlicher Runde zusammen, trinken etwas und unterhalten uns, wie wir es mit guten Freunden auch machen würden. Jede/r darf berichten, was es neues gibt und die Themen ergeben sich aus den aktuellen Ereignissen der Mitglieder.

### Wer zu uns passt

Getrennt- oder Geschiedenlebende, die offen mit Gleichgesinnten über die eigenen Gefühle etc. reden möchten. Eine Rechtsberatung können wir nicht geben, aber Informationen aufgrund der Erfahrungen der Mitglieder.

### Unsere Aktivitäten

Wir gehen zusammen Essen, besuchen verschiedene Veranstaltungen, etc.

### Kontakt

supermaus1001@gmx.de

Information auch über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Tel. 0521-96 40 696

### Treffen

- ▶ Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat: 20.00–22.00 Uhr
- ▶ Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Gruppenraum 1, Untergeschoss) Stapenhorststraße 5 · 33615 Bielefeld (Nähe Franziskus Hospital)

### Besondere Hinweise

Der Raum ist barrierefrei. Unsere Treffen sind rauchfrei.

Angst, Panik, Depression

## Notjustsad – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depressionen

### Wer wir sind

Wir sind eine Gruppe von derzeit acht bis neun 20- bis 29-jährigen jungen Erwachsenen. Unsere selbstgesetzte Altersgrenze liegt bei ca. 19–29 Jahren.

### Unsere Situation als Betroffene

Die Problemlagen eines Menschen mit der Diagnose Depression sind auch in unserer Lebensphase vielseitig und von Mensch zu Mensch verschieden. Und trotz unserer verschiedenen Charaktere und Persönlichkeiten bildet sich in unserer Gruppe bei jedem Treffen ein eindeutiges Wir-Gefühl – denn niemand von uns ist allein. Wir können unserem Ärger Luft machen, einfach mal traurig sein oder andere Gruppenmitglieder ermuntern und motivieren.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Wo unsere 14-tägigen Treffen stattfinden, wird zuvor gemeinsam entschieden: Mal treffen wir uns im Gruppenraum, mal im Park o.ä.

### Unser Motto

lautet „Alles kann, nichts muss!“ Das bedeutet, alle persönlichen Themen können besprochen werden. Es ist uns wichtig, den Fokus nicht nur auf das Negative zu legen, sondern auch die gemeinsame Zeit und den sozialen Kontakt zu pflegen und zu genießen.

### Wer zu uns passt

Um Teil unserer Gruppe zu sein ist es egal ob du eine oder mehrere Diagnosen hast, es wäre nur gut, wenn eine Depression im Vordergrund steht. Auch wenn du noch keine Therapie- bzw. Klinikerfahrung oder Diagnose hast, aber vermutest, dass bei dir eine Depression vorliegt, bist du herzlich willkommen!

### Unsere Aktivitäten

Neben den Sitzungen ist es möglich, auch Freizeit miteinander zu verbringen und sich z.B. in einem Café zu treffen.



### Kontakt

notjustsad-bielefeld@gmx.de | <https://notjustsadbielefeld.wordpress.com/>  
Facebook: [www.facebook.com/SelbsthilfegruppeBielefeld/](https://www.facebook.com/SelbsthilfegruppeBielefeld/)

### Treffen

- ▶ 14-tägig Dienstag
- ▶ Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Gruppenraum 1, Untergeschoss) Stapenhorststraße 5 · 33615 Bielefeld (Nähe Franziskus Hospital) oder auswärts.
- ▶ Uhrzeit und alles Weitere erfährst du, wenn du mit uns in Kontakt getreten bist.

Angst, Panik, Depression

## Gemeinsam statt Einsam.

Selbsthilfegruppe in Sennestadt für Menschen mit Depression

### Wer wir sind

Wir sind eine Gruppe von Menschen, denen es hilft, sich auszutauschen. Bei uns ist jedes Alter vertreten, von 20 bis 50+. Außerdem sind wir sehr offen und tolerant. Über jede neue Sichtweise freuen wir uns.

### Unsere Situation als Betroffene

Wir haben alle Depressionen und leiden unter den damit verbundenen Herausforderungen. Die Gründe für die Depression sind vielfältig.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Zu Anfang der Treffen erfolgt ein kurzer Austausch über Privates. Danach werden die Gruppenregeln erklärt und es erfolgt eine kurze Vorstellungsrunde.

Wenn jemand ein Thema hat, was ihr oder ihm auf der Seele liegt, dann wird das besprochen, ansonsten kann erzählt werden, was sich „in den Leben“ der einzelnen Mitglieder getan hat.



### Wer zu uns passt

Jede und jeder, die oder der eine Gruppe sucht, selbst ein offenes Ohr für Menschen mit Depression hat und auch eigene positive Erfahrungen gerne weiter geben möchte.

### Unsere Aktivitäten

Im Vordergrund stehen unsere Gruppentreffen. Private Aktivitäten sind jedoch nicht ausgeschlossen.

### Kontakt

selbsthilfesennestadt@gmx.de  
oder über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Tel. 0521-96 40 696

### Treffen

- ▶ 14-tägig Freitag: 17.00–19.00 Uhr in Sennestadt

### Besondere Hinweise

Die Gruppe ist noch jung, wir sind also noch keine „eingeschworene Gemeinschaft“, die sich schon seit Jahren trifft.

Angst, Panik, Depression

## Amnesie – Der Weg zurück zum Alltag und zu mir selbst

### Wer wir sind

Die Amnesie-Selbsthilfe ist ein Angebot an Betroffene (+ Bezugspersonen) miteinander in Kontakt zu treten und sich auszutauschen. Zu den Treffen kommen ca. 10–20 Personen. Wir sind eine nicht-kommerzielle, rein informelle Gruppe: Wir treffen uns, reden miteinander, essen, reden ... und verabreden später das nächste Folgetreffen. Es gibt kein Vereinswesen, keinen Beitrag.

### Unsere Situation als Betroffene

Wir sind in unterschiedlicher Form und Ausprägung von Amnesie betroffen. Jeder Fall ist anders, doch es gibt immer auch Gemeinsamkeiten. Wir müssen den Zustand der Amnesie und die Reaktion der Umwelt wenigstens vorläufig akzeptieren, denn die Welt von vorher ist Vergangenheit, die gibt es nicht mehr (nicht nur für uns). Es gibt keinen Weg zurück. Mit dieser Einsicht kann ich gestalten statt ausgeliefert zu sein.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Wie ein Freundeskreis treffen wir uns



etwa alle 4 Monate in einem Restaurant am Hang des Teutoburger Waldes zum Reden, Mittagessen, Reden, Kaffee, Reden. Wenn genug gesagt ist, verabreden wir das nächste Treffen.

### Wer zu uns passt

Wir sind ein Querschnitt der Bevölkerung vom Schüler bis Ruheständler, arbeitsunfähig, Handwerker, Bürokräft, Arzt, Lehrer, Professor. „Es kann jede/n treffen!“. Männer und Frauen von 18–70 Jahren sind etwa gleichermaßen vertreten (oft kommen Paare – das Problem „zurück zum Alltag“ betrifft ja BEIDIE!). Jede/r Neue ist willkommen.

### Unsere Aktivitäten

Keine gemeinsamen Aktivitäten. Wir sind einfach ein Platz für Austausch über gemeinsame Erfahrungen, Probleme und Lösungswege oder Wege, damit einfacher klar zu kommen.

### Kontakt

webmaster@amnesie-selbsthilfe.de  
Anruf oder SMS an Mobil: 0170-98 12 566

### Treffen

- ▶ Etwa alle 4 Monate: Samstag ab 12 Uhr
- ▶ Ort: Ristorante Rossini, Christophorusstr. 23, 33699 Bielefeld-Hillegossen
- ▶ Das jeweils nächste Treffen wird angegeben auf: [www.Amnesie-Selbsthilfe.de](http://www.Amnesie-Selbsthilfe.de)

## „Als Kind adoptiert“

### Wer wir sind

Wir haben unsere Gruppe im September 2000 gegründet. Wir wollen uns gemeinsam mit anderen Betroffenen auf die Suche nach unseren Wurzeln begeben. Gemeinsam versuchen wir, unsere Vergangenheit aufzuarbeiten und unterstützen uns dabei gegenseitig. Zu den Gruppentreffen sind wir ca. 6 Personen. Die Teilnehmenden sind überwiegend Frauen.

### Unsere Situation als Betroffene

Adoptiert worden zu sein und nichts von der eigenen Herkunft zu wissen ist, als ob man durch dichten Nebel fliegt. Wir sind uns darin einig, dass die Tatsache, adoptiert worden zu sein, nicht länger verschwiegen und verdrängt werden darf. Die intensive Auseinandersetzung mit unserer doppelten Herkunft, ist für unsere Identitätsfindung notwendig. Es ist für uns wohltuend zu erfahren, dass wir mit unseren Problemen nicht allein sind. Jede/r von uns hat ihre/seine eigene Geschichte, die meistens von einer langen und schwierigen Suche, von Selbstzweifeln, Verleumdungen und vom Finden erzählt. Bei diesen Problemen gibt es immer



wieder Parallelen. Die Möglichkeit sich unter Gleichbetroffenen aussprechen zu können, sich verstanden zu fühlen und bei der Suche nach den eigenen Wurzeln Hilfe und Unterstützung zu erhalten, ist wohltuend für uns.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Unsere Treffen gestalten wir unterschiedlich. Wir beginnen mit einer Anfangsrunde, in der jede Person, die möchte, von sich erzählen kann – niemand wird gezwungen. Wir tauschen uns aus und stützen uns gegenseitig bei der Suche nach unseren Wurzeln.

### Wer zu uns passt

Zu uns passen betroffene Menschen, die auch als Kind adoptiert wurden und sich mit Fragen nach ihrer Herkunft und ihren Wurzeln beschäftigen.

### Unsere Aktivitäten

Neben den Gruppentreffen finden bisher keine weiteren Aktivitäten statt.

### Kontakt

Bitte melden Sie sich für den Erstkontakt per E-Mail: [asonn@freenet.de](mailto:asonn@freenet.de)

### Treffen

- ▶ Die Treffen finden nach telefonischer Absprache an wechselnden Orten statt.

## Essstörungen



### Wer wir sind

Wir sind Menschen unterschiedlicher Altersklassen und Interessen, aber mit dem gleichen Problem. Das verbindet uns.

### Unsere Situation als Betroffene

Egal ob Magersucht, Bulimie, Adipositas oder Binge-Eating, der ständige Kampf mit dem Essen ist uns gemeinsam. Wir möchten etwas dagegen tun und uns mit Gleichgesinnten austauschen.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Das aktuelle Problem oder Bedürfnis des Einzelnen steht im Vordergrund. Zusammen hat die Gruppe verschiedene Lösungsmöglichkeiten und Ideen, sodass der / die Betroffene vielseitige Anregungen bekommt.

### Kontakt

Kontakt bitte über: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Tel. 0521-96 40 696

### Treffen

- ▶ Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat: ab 18.00 Uhr
- ▶ Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Gruppenraum 2, Untergeschoss) Stapenhorststraße 5 · 33615 Bielefeld (Nähe Franziskus Hospital)

### Besondere Hinweise

Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

Seelische Belastungen

## Overeaters Anonymous (OA)



### Wer wir sind

Overeaters Anonymous ist eine gemeinnützige Interessensgemeinschaft für Menschen mit Essproblemen. Wir arbeiten nach den 12 Schritten und 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker, angepasst an das Essen.

### Unsere Situation als Betroffene

Wir sind dem Essen gegenüber machtlos und können unseren Alltag nicht mehr bewältigen. Dazu brauchen wir die Hilfe unseres 12 Schritte Programms. Dabei sind unsere psychischen Belastungen so vielfältig wie die Mitglieder unserer Gruppe.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Wir bieten Annahme und Verständnis im Umgang mit allen Arten von Essproblemen. In den Treffen teilen wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung.

### Wer zu uns passt

Wir heißen jede und jeden willkommen, die oder der ein gesundes Essverhalten entwickeln möchte. Die Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous funktioniert für Adipöse, Magersüchtige, Ess-Brech-Süchtige und zwanghafte Esser, die kein oder nur wenig Gewicht zu verlieren haben.

### Unsere Aktivitäten

Außerhalb unseres wöchentlichen Meetings besuchen wir gemeinsam überregionale Treffen und Workshops. Wir sind alle Betroffene und die Aktivitäten sind von den Möglichkeiten und dem Engagement eines jeden einzelnen Mitgliedes abhängig.

### Kontakt

Astrid / Julia: Mobil 0151-74 37 94 16 | Gabriele Tel. 05241-40 24 373  
bielefeld@oa-deutschland.de | www.overeatersanonymous.de

### Treffen

- ▶ Jeden Dienstag: 18.00–19.30 Uhr
- ▶ Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Gruppenraum 1, Untergeschoss) Stapenhorststraße 5 · 33615 Bielefeld (Nähe Franziskus Hospital)

### Besondere Hinweise

Über unsere Treffen hinaus bieten wir Austausch und Kontakt auch über elektronische Medien: [www.oa.org/find-a-meeting](http://www.oa.org/find-a-meeting) (z.B. Telefon, Internet)  
Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

Seelische Belastungen

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

### Wer wir sind

Wir sind eine Gruppe von sechs Frauen im Alter ab Mitte 40 mit unterschiedlichen Lebenssituationen. Wir sind Familien- oder Singlefrauen, berufstätig oder arbeitsuchend. Unsere Unterschiedlichkeit empfinden wir als Bereicherung.

### Unsere Situation als Betroffene

Das Leben von Frauen ab Mitte 40 kann voller Selbstvertrauen und Lebensfreude sein. Doch häufig ist es auch eine belastende Zeit, in der es für viele Frauen darum geht, sich neu aufzustellen. Es kommen Fragen zur Lebensqualität, -gestaltung und -planung auf:

Wie stelle ich mir ein erfülltes Leben vor? Was möchte ich ausprobieren? Stehen berufliche Veränderungen an? Wie möchte ich wohnen, mit wem zusammen leben?

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Wir geben uns gegenseitig Raum für einen respektvollen, offenen Austausch über unsere Lebens- und Arbeitssitu-



ation, die täglichen Sorgen und Nöte, den Umgang mit Nähe und Distanz in Beziehungen, gesundheitliche Aspekte und vieles mehr.

Wir haben miteinander Absprachen zur Gestaltung der Gruppentreffen entwickelt, die uns den Rahmen für vertrauensvolle Gespräche geben.

### Wer zu uns passt

Frauen in einer ähnlichen Situation, die wie wir Lösungen entwickeln wollen, sich gegenseitig entlasten und stärken möchten. Unseren Blick auf die schönen Dinge des Lebens zu richten, ist ein wichtiges Ziel der Gruppe.

### Unsere Aktivitäten

Bislang treffen wir uns regelmäßig zu Gesprächen. Darüber hinaus sind auch gemeinsame Unternehmungen in Planung.

### Kontakt

Erster Kontakt bitte über:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Tel. 0521-96 40 696

### Treffen

- ▶ 14-tägig Dienstag: 18.00–20.00 Uhr
- ▶ Ort: Hedwig Dornbusch Schule, An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld

### Besondere Hinweise:

Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos.

Seelische Belastungen

## Messie-Selbsthilfegruppe Bielefeld / OWL

### Wer wir sind

Es treffen sich meist 4 oder mehr Mitglieder der Gruppe. Es sind mehr Frauen als Männer. Alleinerziehende, Berufstätige und Rentner im Alter von 30 bis 70 Jahren.

### Unsere Situation als Betroffene

Wir haben Probleme in unterschiedlichen Bereichen z.B. Wegwerfen, Organisation des Alltags, Zeiteinteilung. Innerhalb der Gruppe finden wir Verständnis für unsere Eigenarten. Durch Erfahrungsaustausch wollen wir in kleinen Schritten unsere Situation verbessern und unsere Probleme lösen.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Es ist eine gemischte Gruppe, die sich nach den Selbsthilfegruppenregeln organisiert hat. Jede/r kann sich einbringen und ihr/ihm wird zugehört. Möchte jemand aber erst mal nur zuhören um sich zu orientieren, so ist auch dies kein Problem.



### Wer zu uns passt

Menschen, die Probleme haben mit: dem Wegwerfen, der Organisation des Alltags, der Zeiteinteilung, der Ordnung in der Wohnung, den Mitmenschen.

### Unsere Aktivitäten

Gemeinsame Aktivitäten sprechen meist die Anwesenden untereinander ab. Ein gemeinsames „Weihnachtsessen“ hat jedoch auch schon stattgefunden. Einige von uns besuchen die Veranstaltungen des Messie Landesverbands Laveno ([www.laveno.org](http://www.laveno.org)).

### Kontakt

Messie-shg@gmx.de | Tel. 0176 61-98 59 11 (Rückruf möglich)

### Treffen

- ▶ 14-tägig Donnerstag (in ungeraden Kalenderwochen): 20.00–22.00 Uhr
- ▶ Ort: AWO-Zentrum (Gruppenraum 2 im Erdgeschoss)  
Meinolfstraße 4 · 33607 Bielefeld

### Besondere Hinweise

Die Räumlichkeit ist barrierefrei, und momentan mit kostenloser Nutzung

Seelische Belastungen

## VPE – Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V.

### Wer wir sind

Wir sind Menschen mit verschiedenen psychischen Diagnosen. Uns bewegt die Umgangsweise damit und die Auswirkungen auf das persönliche Leben und das gesellschaftlichen Miteinander. Wir sind als Verein organisiert und nutzen diese Strukturen für unser Engagement. Wir möchten insgesamt dazu beitragen, die Situation von Betroffenen und ihren Angehörigen zu verbessern.

### Unsere Situation als Betroffene

Wir haben selbst psychische Krisen und Psychiatrieaufenthalte oder ambulante Therapien erlebt. Wir können Probleme und Gefühle rund um das Thema Psychiatrie oder den Wunsch, ein zufriedenes, auch seelisch ausgewogenes Leben zu führen oft besser nachvollziehen als Nichtbetroffene.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Wir besprechen unsere Anliegen, planen Aktivitäten und organisieren Angebote

des VPE e.V. Wir wollen uns auch auf dem Laufenden halten und uns abstimmen, wie und dass sich die psychiatrische Versorgung in Bielefeld und darüber hinaus weiterentwickelt. Diese Form von Selbsthilfe ermöglicht auch, eine eigene neue Selbstwirksamkeit zu entwickeln.



### Wer zu uns passt

Betroffene sowie deren Angehörige oder beruflich tätige Unterstützer, die sich für die Verbesserung in der professionellen Versorgung und der Selbsthilfe von Psychiatrie-Erfahrenen einbringen wollen.

### Unsere Aktivitäten

Neben Beratungen für Personen und Organisationen auf Grundlage der eigenen Betroffenheit (Peer Counseling) beteiligen wir uns z. B. am Projekt „Ex-In OWL“. Wir engagieren uns in kommunalen Psychiatrie- und Gesundheitsgremien.

### Kontakt

Tel. 0521-38 45 10 10 | [info@vpe-bielefeld.de](mailto:info@vpe-bielefeld.de) | [www.vpe-bielefeld.de](http://www.vpe-bielefeld.de)

### Treffen

- ▶ Ort: Büro des VPE e.V. Friedensstraße 4-8, 33602 Bielefeld nach Absprache: Vereinstreffen, persönliche Informationsgespräche, Nutzung unserer Bibliothek.
- ▶ Wir bieten „Zeit für Gespräche“ (vertrauliche Einzelgespräche) an:  
Jeden Montag: 16.00–17.30 Uhr, Klinik Gilead IV im Remterweg 69/71  
Jeden 2. und 4. Donnerstag: 16.30–18.30 Uhr, Begegnungszentrum Prießallee 34

Wir wollen Interessierten auch thematisch offene Begegnungen ermöglichen.

Seelische Belastungen

## Glückwärts – Frauen und Männer genesen von sexuellem Missbrauch und Gewalt

### Wer wir sind

Glückwärts ist eine spirituelle Selbsthilfegruppe, deren Grundlagen die 12 Schritte und die 12 Traditionen sind, die von den Anonymen Alkoholikern entwickelt wurden. Wir sind Frauen und Männer, 20 Jahre und älter, die miteinander die Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um das gemeinsame Problem zu lösen und anderen bei der Genesung von Missbrauch und kindlicher Gewalterfahrung zu helfen.

### Unsere Situation als Betroffene

Wir sind Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen nach Erfahrung von Gewalt und/oder Missbrauch.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Unser Hauptzweck ist, positive Haltungen und positives Verhalten zu erzielen und anderen Missbrauchs- und Gewaltüberlebenden zu helfen, diese Lebensweise zu erreichen. Wir treffen uns für Gedanken- und Erfahrungsaustausch



und führen verständnisvolle, unterstützende Gespräche. Wir befassen uns auch mit den schönen Seiten des Lebens und schauen nach vorne. Wir nutzen zur Gestaltung der Treffen das von Anonymen Alkoholikern entwickelte Programm.

### Wer zu uns passt

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch aufzuhören, Opfer zu sein und Genesende/Genesender zu werden. Die Gruppe ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei, Organisation oder Institution verbunden.

### Unsere Aktivitäten

Bei Interesse sind Aktivitäten und Kontakte außerhalb der Gruppentreffen möglich.

### Kontakt

Peter: Mobil 0178-76 17 637 | Marietta: Mobil 0151-50 66 93 28

### Treffen

- ▶ 14-tägig Dienstag (in ungeraden Kalenderwochen): 16.30–18.00 Uhr
- ▶ Ort: Der Treffpunkt wird im Telefonat mitgeteilt

### Besondere Hinweise

Die Selbsthilfegruppe kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

Seelische Belastungen

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

### Wer wir sind

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die sexuelle, körperliche und/oder emotionale Gewalt erfahren haben.



### Unsere Situation als Betroffene

Wir leiden an den Folgen der Gewalterfahrungen, die sich u.a. äußern können als Ängste, Suchtverhalten z.B. Essstörungen, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Übererregung oder Zwänge.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Wir haben einen Meeting-Ablauf, nach dem wir uns richten. Wir kommen zusammen, um uns gegenseitig bei unserer Genesung von unseren Traumata und deren Folgen zu unterstützen. Dabei teilen wir Erfahrung, Kraft und Hoffnung.

### Wer zu uns passt

Jede und jeder ist willkommen, die oder der an den persönlichen Schwierigkeiten – entstanden durch das Trauma – arbeiten will.

### Unsere Aktivitäten

Wir treffen uns regelmäßig einmal in der Woche zu unserem Meeting. Ansonsten halten wir Telefonkontakt mit denen, die das wollen.

Dabei reden wir nicht nur über unseren Missbrauch, sondern auch über die schönen Seiten des Lebens, die uns nach vorne schauen lassen.

### Kontakt

Erster Kontakt über: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Tel. 0521-96 40 696

### Treffen

- ▶ Jeden Dienstag: ab 19.30 Uhr
- ▶ Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Pro-Familia-Gruppenraum, Erdgeschoss) Stapenhorststraße 5 · 33615 Bielefeld (Nähe Franziskus Hospital)

### Besondere Hinweise

Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

Diese Selbsthilfegruppe ist nicht für Täter oder für Missbrauchstrauma-Überlebende, die Täter geworden sind.

## Zusammen finden, Stärke entwickeln / Wildwasser Bielefeld

### Wer wir sind

Eine Anlauf- und Beratungsstelle für Frauen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexualisierte Gewalt erfahren haben. Der Verein Wildwasser Bielefeld e.V. ist 1991 aus einer Selbsthilfegruppe entstanden und bietet seitdem regelmäßig Unterstützung bei der Gründung und Begleitung von Selbsthilfegruppen.

### Unsere Situation als Betroffene

Wir unterstützen Frauen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexualisierte Gewalt erfahren haben, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sich mit dem Thema und den Auswirkungen auf ihren Alltag auseinanderzusetzen.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Die Gruppentreffen starten mit einem „Blitzlicht“, danach berichten die Teil-

nehmerinnen über aktuelle Ereignisse und was sie zurzeit beschäftigt.

Manchmal kristallisieren sich gemeinsame Themen aus der Eingangsrunde heraus, die dann an dem Abend vertieft werden. In der Abschlussrunde teilt jede Frau ihre Befindlichkeit mit.

### Wer zu uns passt

Sobald sich ca. 6 bis 8 Interessentinnen angemeldet haben, lädt Wildwasser zu einem Gründungstreffen ein. Zu uns passen Frauen, die Interesse am Austausch und Zuhören haben.

### Unsere Aktivitäten

In den Gesprächsgruppen geht es um den Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung im Alltag.



### Kontakt

Wildwasser Bielefeld e.V., Tel. 0521 17 54 76, info@wildwasser-bielefeld.de, Kontakt Sonja Jung. Oder Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Tel. 0521-96 40 696

### Treffen

- ▶ Die ersten Treffen werden von einer Mitarbeiterin begleitet und moderiert. In der Regel finden die Treffen wöchentlich statt.
- ▶ Ort: Wildwasser Bielefeld e.V., Sudbrackstraße 36a, 33611 Bielefeld

**Besondere Hinweise:** Die Selbsthilfegruppen von Wildwasser Bielefeld e.V. sind autonom organisiert und finden in barrierefreien Räumen statt. In einem Vorgespräch werden allgemeine Informationen gegeben. Unterstützende Moderation/Referentinnen zu bestimmten Themen können angefragt werden. Es wird um eine Umlage für die Raumnutzung gebeten, eine Freistellung ist möglich.

## Türkischsprachige Frauen mit psychischer Belastung

### Wer wir sind

Türkischsprachige Frauen zwischen 20 und 50 Jahren, die unter psychischen Belastungen leiden.

### Unsere Situation als Betroffene

Verschiedene Arten der Depression, posttraumatische Störungen, psychosomatische Störungen, familiäre Probleme als Belastung.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Die Selbsthilfegruppe trifft sich einmal monatlich. Neue Teilnehmerinnen erhalten wichtige Informationen über die Ziele, den Ablauf und die Teilnahmebedingungen.

Unsere Gruppe bietet neben der Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch auch die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen Freizeitaktivitäten zu planen und umzusetzen. Dazu gehören z.B. gemeinsame Frühstücke, Ausflüge und andere Projekte.

In regelmäßigen Abständen werden unter Einbeziehung von Experten Aufklärungs- und Informationsveranstaltungen über psychische Erkrankungs-

formen und Behandlungsmöglichkeiten, Resilienz, Familienhilfe, gesunde Ernährung, Bewegungsförderung sowie weitere Themen durchgeführt. Bei der Planung werden auch Themenwünsche und Vorschläge von den Teilnehmerinnen berücksichtigt.



### Wer zu uns passt

Türkischsprachige Frauen zwischen 20 und 50 Jahren, die an einer psychischen Belastungsform leiden und dazu bereit sind, ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen zu teilen und offen sind für gemeinsame Aktivitäten.

### Unsere Aktivitäten

Erfahrungsaustausch, Info- und Aufklärungsgespräche, gemeinsam frühstücken oder kochen, Tanzen und Bewegung, Selbstverteidigung, Musik, Malen und andere kreative Angebote, Ausflüge sind geplant.

### Kontakt

Tel. 0157-53 31 30 02 (bis 20 Uhr)

Weitere Informationen erhalten Sie auch von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Tel. 0521-96 40 696

### Treffen

► Informationen hierzu erhalten Sie bei der Kontaktperson.

Seelische Belastungen

## Psikologjik stresi olan türkçe konuşan kadınlar „kendi kendine yardım“ grubu

### Hakkımızda:

Psikologjik stres altında olan 20 - 50 yaş arası türkçe konuşan kadınlar

### Etkili kişi olarak durumumuz:

Farklı depresyon türleri, post travmatik stres bozukluğu, psikosomatik bozukluklar, ailevi sorunlardan oluşan stres yükleri

### Buluşmalarımızı nasıl değerlendiriyoruz?:

Kendi kendine yardım grubu ayda bir buluşuyor. Gruba yeni katılanlara hedefler nedir, süreç ve katılma koşulları üzerine önemli bilgiler veriliyor.

Kendi kendine yardım grubu karşılıklı bilgi ve destek alış verişi yapan, yanısıra boş zaman etkinlikleri, beraber kahvaltı, gezintiler ve başka projeler gibi, bunları planlamak ve gerçekleştirmek için de imkan sunuyor.

Düzenli olarak uzmanlar katılımı ile belli bir tema etrafında açıklama ve bilgi toplantıları uygulanıyor, psikologjik hastalıkları ve bunların tedavi imkanları konuşuluyor. Ayrıca bu toplantılarda hastalıklara karşı dayanıklılık, aile

yardımları, sağlıklı beslenme, hareket etme desteği gibi başka konular da yer buluyor.

Planlama aşamasında katılan kadınların konu üzerine olan önerileri ve istekleri dikkate alınıyor.

### Grubumuza hangi kişiler katılmalıdır?:

20 - 50 yaş arası türkçe konuşan, herhangi bir psikologjik yükü veya hastalığı olan ve bundan dolayı oluşan tecrübelerini gruba katılan diğer kadınlarla paylaşmaktan çekinmeyen, ayrıca beraber yapılan etkinliklere açık olan kadınlar.

### Faaliyetlerimiz

Aktif olduğumuz konular ortak tecrübe paylaşımı, bilgi ve açıklama diyalogları, beraber kahvaltılar, beraber yemek yapma imkanları, dans ve hareket, kişisel savunma, müzik, çizim ve başka yaratıcı öneriler.

Gezintiler planlama aşamasında.

### İletişim:

Tel. 0157 53 31 30 02 Saat 20'ye kadar

Kendine kendine yardım irtibat noktası, Bielefeld, telefonda daha fazla bilgi mevcuttur Tel. 0521-96 40 696

### Buluşmalar:

Bilgi iletişim kişiden alınabilir.

Seelische Belastungen

## Zwangserkrankungen

### Wer wir sind

Wir sind erwachsene Menschen mit einer Zwangserkrankung.

### Unsere Situation als Betroffene

Sind beim Verlassen der Wohnung alle Fenster und Türen verschlossen? Ist der Herd auch wirklich aus? Trotz abermaliger Kontrollen stellt sich kein Gefühl der Sicherheit ein, dass alles in Ordnung ist. Obwohl die Hände bereits mehrmals gewaschen und desinfiziert wurden, fehlt ein Sauberkeitsgefühl. Durch Besuch ist die Wohnung „verseucht“ und muss anschließend komplett geputzt werden. Zwanghafte Grübeleien in Form immer wiederkehrender und sich wiederholender Gedankenketten quälen. Die alltäglichen enormen Anstrengungen erschöpfen und deprimieren. Zudem reagiert das Umfeld oft mit Unverständnis.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Nach Begrüßung und Klärung organisatorischer Dinge tauschen wir uns in einem offenen Gespräch aus oder



widmen uns einzelnen Aspekten der Zwangserkrankungen. Auch können aktuelle Belastungssituationen durch Beziehung, Familie, Arbeit oder Wohnsituation zur Sprache kommen.

### Wer zu uns passt

Menschen, die unter ihrer Zwangserkrankung leiden und dies ändern wollen, sind herzlich willkommen! Je nach Schwere der Erkrankung kommt Selbsthilfe jedoch an Grenzen und ersetzt keine Therapie, kann aber eine sinnvolle Ergänzung sein. Neben Respekt und gegenseitige Akzeptanz legen wir Wert auf Verbindlichkeit und Diskretion.

### Unsere Aktivitäten

Gelegentlich lassen wir nach den Treffen den Abend im Biergarten oder in einer Kneipe ausklingen.

### Kontakt

Tel. 0175 71 59 076 | shg.zwang.bielefeld@gmail.com  
oder über Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Tel. 0521-96 40 696

### Treffen

- ▶ 14-tägig Mittwoch (in ungeraden Kalenderwochen): 18.00–20.00 Uhr in Bielefeld-Mitte

Seelische Belastungen

## Gesprächskreis „Schweres Erbe“

### Wer wir sind

Wir sind Männer und Frauen allen Alters, die mit mindestens einem psychisch erkrankten Elternteil bzw. Erziehungsberechtigten aufgewachsen sind.

### Unsere Situation als Betroffene

Kinder orientieren sich an ihren Eltern. Das Erleben und Fühlen in der Kindheit prägt und wirkt sich auf spätere Beziehungen und das Handeln aus.

Das Aufwachsen bei Eltern mit besonders traurigem, apathischen, süchtigen oder gewalttätigen bzw. unvorhersehbarem und widersprüchlichem Verhalten stellt Betroffene vor besondere Herausforderungen. Oft stellt sich erst später heraus, dass die Ursache für dieses Verhalten der Eltern eine psychische Erkrankung ist.

Bislang gibt es nur wenig Begleitung in dem Prozess der Neubewertung der



Kindheit und den Perspektiven für die Zukunft.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Die Gruppe bietet allen Suchenden ein Forum zum Austausch für die vielen drängenden Fragen und die Möglichkeit, an Sichtweisen, Erkenntnissen und Bewältigungsstrategien der Anderen zu wachsen und weiter zu kommen.

### Wer zu uns passt

Männer und Frauen, die mit mindestens einem psychisch erkrankten Elternteil aufgewachsen sind.

### Unsere Aktivitäten

Derzeit monatlich zwei Gruppentreffen.

### Kontakt

[schweres.erbe@web.de](mailto:schweres.erbe@web.de)

Weitere Informationen erhalten Sie auch von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Tel. 0521-96 40 696

### Treffen

- ▶ Jeden Samstag nach dem 4. Freitag im Monat und jeden Samstag, der dem 4. Freitag folgt: 10.30–12.30 Uhr, Ort nach Vereinbarung
- ▶ Jeden 2. Freitag im Monat: 10.00–12.00 Uhr  
Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Gruppenraum 1, Untergeschoss) Stapenhorststraße 5 · 33615 Bielefeld (Nähe Franziskus Hospital)

**Besondere Hinweise** Der Raum in der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist barrierefrei.

Angehörigengruppen

## Für Angehörige von Menschen mit Depressionen in Bielefeld

### Wer wir sind

Wir sind Partner, Freunde, Großeltern, Kinder beiderlei Geschlechts von depressiv erkrankten Menschen. Unser Alter liegt zwischen 20 Jahren bis hin zum Rentenalter.

sagen kann, wie es ihr nach dem in den Gesprächen erfolgten Austausch geht. Der Inhalt der Gespräche ist vertraulich.



### Unsere Situation als Betroffene

Wir sind Betroffene mit depressiven Verwandten oder Freunden und leiden unter deren Krankheit. In der Selbsthilfegruppe finden wir Gelegenheit, im Austausch mit anderen Angehörigen depressiv Erkrankter uns alles von der Seele zu reden.

### Wer zu uns passt

Sie haben einen Menschen mit einer depressiven Erkrankung in ihrem persönlichen Umfeld? Sie spüren, dass die Krankheit auch Auswirkungen auf Sie und Ihre Beziehung hat? Sie fühlen sich hilflos und leiden? In unserer Selbsthilfegruppe sind sowohl Männer als auch Frauen und erwachsene Kinder herzlich willkommen.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Wir fangen unsere Treffen mit einer kleinen Befindlichkeitsrunde an, in der die Teilnehmenden etwas zu sich sagen können aber nicht müssen. Durch diese Runde ergibt sich in der Regel der weitere Ablauf des Abends. Zum Abschluss des Abends gibt es noch eine kleine Abschlussrunde, in der jede Person

### Unsere Aktivitäten

Wir treffen uns zu unseren Gesprächsabenden einmal im Monat. Ein- bis zweimal im Jahr werden Gäste (z.B. Ärzte, Psychologen) eingeladen, die uns zum Thema Depression Informationen geben können.

### Kontakt

fluessigesonne@gmx.de

Weitere Informationen erhalten Sie auch von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Tel. 0521-96 40 696

### Treffen

- ▶ Jeden 1. Donnerstag im Monat: 20.00–22.00 Uhr
- ▶ Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld (Gruppenraum 2, Untergeschoss) Stapenhorststraße 5 · 33615 Bielefeld (Nähe Franziskus Hospital)

**Besondere Hinweise** Unsere Treffen sind rauchfrei, barrierefrei.

## Für Angehörige psychisch kranker Menschen – Haus Salem



### Wer wir sind

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern aller Altersgruppen, von 18 Jahren aufwärts. Zu unseren Treffen kommen zwischen 5 und 15 Personen.

### Wie wir unsere Treffen gestalten

Es gibt keinen festen Rahmen. Die Themen ergeben sich aus den Problemen, die die Einzelnen am jeweiligen Abend mitbringen. So gestalten wir unsere Treffen.

### Unsere Situation als Betroffene

Angehörige psychisch kranker Menschen sind ebenfalls betroffen von der Erkrankung Ihrer Partner und Partnerinnen. Das führt oft zu Ratlosigkeit und Erschöpfung.

### Wer zu uns passt

Zu uns passt jede und jeder. Wir sind offen für alle Altersgruppen. Sowohl Männer als auch Frauen sind herzlich willkommen.

Der Austausch unter „Gleichen“ in der Selbsthilfegruppe bietet eine gute Möglichkeit, Erlebtes aufzuarbeiten und gangbare Wege für sich zu finden.

### Unsere Aktivitäten

Die Gruppe trifft sich ausschließlich für Gespräche. Außerhalb der Gruppentreffen finden keine weiteren Aktivitäten statt.

### Kontakt

Wir bitten um vorherige telefonische Kontaktaufnahme mit Sr. Claudia Fischer, Tel. 0521-144-24 86 oder -29 29  
www.salem-bethel.de

### Treffen

- ▶ Jeden 3. Mittwoch im Monat: 18.00–20.00 Uhr
- ▶ Ort: Haus Salem · Bodelschwinghstr. 181 · 33647 Bielefeld

### Herausgegeben von:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld  
Stapenhorststraße 5, 33615 Bielefeld

Telefon 0521 96 40 696

Telefax 0521 96 40 697

selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bielefeld.de

---

**Redaktion** Silke Karallus, Christa Steinhoff-Kemper (Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Der Paritätische)  
**Stand** Sept. 2018 **Gestaltung** www.akzent-designbuero.de **Druck** multipoint, Bielefeld **Auflage** 2.500  
**Fotos/Bilder** Titelfoto: designritter/photocase.de; Portraitfoto A. Ritschel Seite 7: Stadt Bielefeld; Fotos auf Seiten 6, 7, 12, 13, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 29: Der Paritätische; alle anderen Fotos / Logos: von den jeweiligen Selbsthilfegruppen **Hinweis:** Die Inhalte dieser Publikation sind nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit Sorgfalt recherchiert. Die Broschüre erhebt weder Anspruch auf Vollständigkeit noch sind Irrtümer ausgeschlossen. Für Inhalte der angegebenen Internetlinks können wir keine Verantwortung übernehmen. Die Broschüre ersetzt keinen fachlichen Rat eines Arztes oder Therapeuten. Für die Inhalte der Selbstdarstellungen sind die einzelnen Selbsthilfegruppen verantwortlich.

---

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Selbsthilfe für Pflegende Angehörige

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Verantwortung, die freiwillig übernommen wird. Sie kann eine schöne, aber auch belastende Aufgabe sein. Viele Fragen werden im Alltag aufgeworfen:

Wie lange schaffe ich das alles noch?  
Wie blicke ich durch die vielen Anträge durch?  
Wann habe ich mal wieder Zeit für mich?  
Wer unterstützt mich?

In einer Selbsthilfegruppe ist es möglich, sich über diese und andere Themen auszutauschen, Erfahrungen gemeinsam zu besprechen und sich gegenseitig durch Tipps, Informationen und „Zuhören“ zu unterstützen.

Die Gespräche mit anderen Betroffenen bieten Entlastung und geben die Möglichkeit auch mal nur „Dampf abzulassen“.

Daneben bleibt auch Raum, sich für schöne Dinge, wie zum Beispiel ein Besuch im Café o.ä., zu verabreden.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld  
Stapenhorststraße 5  
33615 Bielefeld

Telefon 0521 96 40 696  
Telefax 0521 96 40 697  
E-Mail [selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)  
Home [www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

Sprechzeiten  
Mo, Mi, Do 10–13 Uhr  
Di und Do 15–18 Uhr  
und nach Vereinbarung