

## Was gelingt uns gemeinsam?

In kleinen Schritten wollen wir wieder in die Gemeinschaft, zurück in die Gesellschaft, raus aus der Isolation. Jede und jeder für sich, so gut sie und er kann, gemeinsam in der Gruppe.

Wandern oder Spaziergänge, Stammtisch oder mal ein gemeinsames Abendessen in netter Runde, Ausflüge und anderes wollen wir anregen.

**Gemeinsam sind wir stark!**

## Kontakt



**Wenn Du Lust hast, unsere Selbsthilfegruppe kennen zu lernen,** melde Dich gerne in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld  
Stapenhorststr. 5, 33615 Bielefeld  
Tel. 0521 / 96 406 96  
[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)

**Oder nimm den direkten Weg zu uns:**

[www.shg-kopfhoch.de](http://www.shg-kopfhoch.de)  
[info@shg-kopfhoch.de](mailto:info@shg-kopfhoch.de)



Kopfhoch-Bielefeld wird unterstützt durch:  
· Der Paritätische/Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld  
· Evangelisches Klinikum Bethel



**Gemeinsam sind wir stark!**



**Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten**

## Wie es uns geht

Wir alle kennen

- Kraft- und Interessenlosigkeit,
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen,
- anhaltende Müdigkeit,
- innere Unruhe und häufige Reizbarkeit,
- keine Freude mehr an geliebten Dingen, dafür Ängste, Einsamkeit und Isolation



## Wir tauschen uns aus

In unserer **Selbsthilfegruppe Kopfhoch-Bielefeld** unterstützen und beraten wir uns gegenseitig im Umgang mit Depressionen und Ängsten.

In unseren regelmäßigen Treffen tauschen wir Informationen, Tipps und persönliche Erfahrungen aus.

Wir bieten Raum für Probleme des Alltags, gute Gespräche und ein wohlthuendes Lachen in einer entspannten Gemeinsamkeit.

## Unsere Treffen

Wir sind Erfahrene gemischten Alters. Unsere Gruppenabende starten wir mit einer kurzen Befindlichkeitsrunde. Wir besprechen allgemeine Themen oder gehen auf den Gesprächsbedarf unserer Teilnehmenden ein.

Wir treffen uns jeden Donnerstag (außer an Feiertagen) von 19.00 bis 21.00 Uhr, zentral in Bielefeld

Wir freuen uns **auf Dich!**