

## Angst, Panik, Depression und Zwang

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikstörungen**

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

### **Selbsthilfegruppe Soziale Phobie Bielefeld**

soziale-phobie-bielefeld@web.de  
www.shg-soziale-phobie-bielefeld.blogspot.com

### **Depressionen Selbsthilfe Bielefeld OWL**

depressbielefeld@web.de  
www.facebook.com/helpowl/

### **Gemeinsam statt Einsam. Selbsthilfegruppe in Sennestadt für Menschen mit Depression**

selbsthilfesennestadt@gmx.de

### **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/JungeSelbsthilfegruppeBielefeld/

### **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@shg-kopfhoch.de  
www.shg-kopfhoch.de

### **Still alive – Gruppe für junge Menschen mit Depressionen**

still-alive-bielefeld@emailn.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

### **Gesprächskreis für Eltern in Trauer - Haus Salem**

Tel.: 0521 144 24 86 oder 144 29 29  
www.salem-bethel.de

### **Gesprächskreis für Menschen in Trauer - Haus Salem**

Tel.: 0521 144 24 86 oder 144 29 29  
www.salem-bethel.de

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

hoffnungsschimmerbielefeld@gmail.com

### **Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern, die ihr Kind während oder kurz nach der Schwangerschaft verloren haben**

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

### **Feine Antennen – Selbsthilfegruppe für hochsensible 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

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

Peter | Tel.: 0178 76 17 637  
Marietta | Tel.: 0160 92 95 34 27

### **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, die Diskriminierungen ("Mobbing") am Arbeitsplatz erfahren haben**

Tel.: 0160 95 56 58 60

### **Selbsthilfegruppe „Zusammen finden, Stärke entwickeln“**

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

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

fzz\_selbsthilfegruppe@hotmail.com

### **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

**Gesprächskreis „Schweres Erbe“**  
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 oder 144 29 29  
www.salem-bethel.de

## Gruppen in Gründung

**Hochsensible 50 +**  
Selbsthilfe-Kontaktstelle | Tel.: 0521 96 406 96  
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

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

## 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 Selbsthilfe-  
gruppen, 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 Beratungs-  
gespräch 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



# Selbsthilfegruppen

zum Thema

# SEELISCHE GESUNDHEIT

in Bielefeld

Stand: Juni 2021



