



# Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression in Bielefeld

Es kann sehr hilfreich sein, Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zu treffen, insbesondere bei belastenden Themen. Das geschieht in einer Selbsthilfegruppe.

Sie haben einen Partner, Verwandten oder Freund mit einer depressiven Erkrankung? Sie spüren, dass die Krankheit auch Auswirkungen auf Sie und Ihre Beziehung hat? Sie fühlen sich hilflos und leiden?

In der Selbsthilfegruppe finden Sie Gelegenheit, sich im Austausch mit anderen Angehörigen depressiv Erkrankter alles von der Seele zu reden und die Erkrankung besser verstehen zu lernen.

Dieses Angebot wendet sich sowohl an Männer als auch Frauen und erwachsene Kinder. Sie sind herzlich willkommen!

Wir treffen uns einmal monatlich; immer am ersten Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen) von 20-22 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Stapenhorststraße 5.

Kontakt:  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld  
Stapenhorststraße 5  
33615 Bielefeld  
Telefon: (05 21) 96 406 96  
[selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)