



Selbsthilfegruppen für psychische Themen in Bielefeld, Herford, Gütersloh, Paderborn und Minden: Ein umfassender Überblick

Die Bedeutung von Selbsthilfegruppen für das psychische Wohlbefinden in Ostwestfalen-Lippe kann kaum überschätzt werden. Diese Gruppen stellen eine wertvolle Ressource dar, die auf dem Prinzip der Peer-to-Peer-Unterstützung basiert und Menschen in ähnlichen Lebenslagen zusammenbringt. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bietet vielfältige emotionale und praktische Vorteile, darunter die Möglichkeit, die oft quälende Isolation, die mit psychischen Problemen einhergeht, zu durchbrechen. Betroffene erfahren ein tiefes Gefühl des Verstandenseins von anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, was in ihrem sonstigen sozialen Umfeld möglicherweise fehlt. Durch den Austausch in diesen Gruppen können neue Informationen und bewährte Bewältigungsstrategien erlernt werden, was den Einzelnen in die Lage versetzt, aktiver an seiner Genesung mitzuwirken und sein Selbstvertrauen zu stärken. Zudem entsteht ein unterstützendes Netzwerk sozialer Kontakte, das die oft einsame Erfahrung einer psychischen Erkrankung mildern kann. Selbsthilfegruppen können somit eine unverzichtbare Ergänzung zur professionellen psychotherapeutischen Behandlung darstellen.

Dieser Bericht dient als umfassender Wegweiser zu den Selbsthilfegruppen für psychische Themen in den Städten Bielefeld, Herford, Gütersloh, Paderborn und Minden, die alle in der Region Ostwestfalen-Lippe in Nordrhein-Westfalen liegen. Ziel ist es, Betroffenen und ihren Angehörigen einen detaillierten Überblick über die verfügbaren Ressourcen zu geben und ihnen den Zugang zu diesen wichtigen Unterstützungsangeboten zu erleichtern. Eine zentrale Rolle bei der Suche nach Selbsthilfegruppen spielen die lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen, die in vielen Städten der Region etabliert sind. Diese Kontaktstellen dienen als zentrale Anlaufpunkte, die Informationen bereitstellen, die Gründung neuer Gruppen unterstützen und die Zusammenarbeit innerhalb der Selbsthilfe-Landschaft fördern. Die flächendeckende Präsenz dieser Anlaufstellen deutet auf eine gut organisierte und von verschiedenen Trägern unterstützte Struktur hin, die sich der Förderung des Selbsthilfegedankens im Bereich der psychischen Gesundheit verschrieben hat.

Selbsthilfe-Angebote in Bielefeld:

Die psychische Gesundheitsversorgung in Bielefeld wird maßgeblich durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld unterstützt, die zur Paritätischen Kreisgruppe Bielefeld gehört, einem bedeutenden Wohlfahrtsverband in der Stadt und der Region. Die Kontaktstelle ist unter der Adresse Stapenhorststr. 5, 33615 Bielefeld, telefonisch unter 0521 96406 96 und per E-Mail unter selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org erreichbar. Weiterführende Informationen sind auf der Webseite www.selbsthilfe-bielefeld.de zu finden. Als zentrale Anlaufstelle bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld umfassende Informationen über bestehende Selbsthilfegruppen, unterstützt aktiv die Gründung neuer Initiativen und fördert die Vernetzung und Zusammenarbeit innerhalb der lokalen Selbsthilfe-Szene. Ergänzend dazu existiert mit app:Psychotherapie OWL (www.app-bielefeld.de, Tel: 0521 560 77 982) ein regionales Informationsportal für ambulante Psychotherapie, das möglicherweise ebenfalls Hinweise auf Selbsthilfegruppen in Bielefeld und Umgebung bereithält. Die Existenz eines solchen regionalen Portals deutet auf eine breitere Sensibilisierung und einen Fokus auf psychische Gesundheitsressourcen in der Region Ostwestfalen-Lippe hin, wobei Selbsthilfe potenziell als ergänzende Unterstützungsform integriert ist.

In Bielefeld finden sich vielfältige Selbsthilfegruppen, die sich spezifischen psychischen Themen widmen:

- **Depression:** Für junge Erwachsene bietet die Gruppe "Notjustsad" eine Anlaufstelle (Flyer über die Selbsthilfe-Kontaktstelle erhältlich). Die Gruppe "Kopf hoch" richtet sich an Menschen mit Depressionen und Ängsten (Informationen im Selbsthilfenetz NRW). Eine weitere allgemeine Selbsthilfegruppe ist die Selbsthilfegruppe Depression Bielefeld OWL (Flyer verfügbar). Die Selbsthilfegruppe Depression - Mittwochsgruppe trifft sich mittwochs von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Stapenhorststr. 5 (Informationen im Selbsthilfenetz NRW). Die Vielfalt der Angebote, insbesondere die spezielle Gruppe für junge Erwachsene, deutet auf einen differenzierten Ansatz zur Unterstützung von Menschen mit Depressionen in Bielefeld hin.
- **Angst/Panik:** Die Gruppe für Menschen mit Angst- und Panikstörungen bietet Betroffenen einen Austauschraum (Informationen im Selbsthilfenetz). Die Existenz einer solchen spezifischen Gruppe unterstreicht die Bedeutung von Peer-Support für Menschen, die unter Angst- und Panikattacken leiden.
- **Bipolare Störung:** Die Selbsthilfegruppe Depression - Mittwochsgruppe listet auch die bipolare Störung als einen ihrer Schwerpunkte. Die Integration dieser Erkrankung in eine Depressionsgruppe könnte auf eine kleinere Anzahl spezialisierter Gruppen oder auf ähnliche Unterstützungsbedürfnisse hinweisen.
- **Psychiatrieerfahrung:** Der Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V. bietet Betroffenen eine Plattform (Homepage vorhanden, Treffen jeden 1. und 3. Montag in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Haus Gilead IV). Für Frauen mit psychischen Erkrankungen existiert eine weitere Gruppe (Informationen im Selbsthilfenetz NRW, aktuell keine neuen Mitglieder). Diese spezifischen Gruppen zeigen, dass es in Bielefeld gezielte Angebote für Menschen mit Psychiatrieerfahrung und für Frauen mit psychischen Erkrankungen gibt.
- **Angehörige psychisch Kranker:** Die Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen trifft sich jeden 1. Mittwoch im Haus der Gesundheit, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9. Das Vorhandensein einer solchen Gruppe unterstreicht die Wichtigkeit der Unterstützung für Familienangehörige, die oft stark durch die psychische Erkrankung eines nahestehenden Menschen belastet sind.

- **Weitere Angebote:** In Bielefeld gibt es zudem Selbsthilfegruppen für AD(H)S , Autismus-Spektrum , Hochsensibilität und für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern ("Schweres Erbe").

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld bietet neben der Vermittlung zu diesen Gruppen auch Sprechzeiten (Montag bis Donnerstag 10:00-13:00 Uhr, Dienstag 15:00-18:00 Uhr) an. Sie informiert und berät Interessierte und unterstützt die Zusammenarbeit mit dem Klinikum Bielefeld im Rahmen des Projekts "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus". Diese Kooperation deutet auf eine enge Verzahnung von Selbsthilfe und professioneller Gesundheitsversorgung in Bielefeld hin.

Selbsthilfe-Angebote in Herford:

Die psychische Gesundheitsversorgung in Herford wird durch das Selbsthilfe-Büro Kreis Herford unterstützt, das Teil von PariSozial Minden-Lübbecke/Herford ist. Das Büro ist in der Werrestraße 100, 32049 Herford, unter der Telefonnummer 05221 50 857 und per E-Mail unter selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org erreichbar. Die Webseite lautet <http://www.selbsthilfe-herford.de>. Ähnlich wie in Bielefeld deutet die Anbindung an PariSozial auf eine regionale Verankerung der Selbsthilfe-Unterstützung hin. Das Selbsthilfe-Büro bietet Information, Unterstützung bei der Gründung von Gruppen und Hilfe bei der Finanzierung. Zudem existiert die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Kreis Herford e.V., ein Zusammenschluss von rund 85 Selbsthilfeorganisationen im Kreis Herford, die eng mit dem Kreis Herford und dem Selbsthilfe-Büro zusammenarbeitet. Die Existenz dieser Arbeitsgemeinschaft deutet auf eine gut vernetzte und aktive Selbsthilfe-Gemeinschaft in Herford hin.

In Herford sind folgende Selbsthilfegruppen für psychische Themen bekannt:

- **Angst/Depression:** Die Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch Kranker im Kreis Herford - Bünde bietet Unterstützung, Information und Lobbyarbeit (Webseite vorhanden). Eine weitere Gruppe für Angehörige psychisch Kranker existiert in Herford selbst und bietet ebenfalls gegenseitige Unterstützung und Information (Webseite vorhanden). Die separaten Gruppen in Bünde und Herford deuten auf lokale Unterstützungsnetzwerke innerhalb des Kreises hin.
- **Weitere Angebote:** Die Interessengemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker im Kreis Herford e.V. ist als Kooperationspartner von Die Klinka Herford gelistet, einer Einrichtung für gemeindenahen Hilfen für psychisch kranke Menschen. Diese Interessengemeinschaft unterstreicht den Fokus auf die Bedürfnisse von Angehörigen in der psychischen Gesundheitslandschaft von Herford.

Das Selbsthilfe-Büro Kreis Herford bietet Sprechzeiten (Montag 10:00-12:00 Uhr, Mittwoch 12:00-15:30 Uhr) an. Es unterstützt Selbsthilfegruppen in verschiedenen Belangen und kooperiert eng mit der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Kreis Herford e.V..

Selbsthilfe-Angebote in Gütersloh:

Die psychische Gesundheitsversorgung in Gütersloh wird durch BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh unterstützt. BIGS ist unter der Adresse Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh, telefonisch unter 05241 / 85 28 82 und per E-Mail unter big@kreis-guetersloh.de

erreichbar. Eine Webseite ist ebenfalls vorhanden. Ähnlich wie in Bielefeld ist hier eine kommunale Einrichtung mit dem Schwerpunkt Gesundheit und Selbsthilfe aktiv. BIGS bietet Information, Unterstützung bei der Gründung von Gruppen und ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen an. Zudem existiert das Gütersloher Bündnis gegen Depression, eine lokale Initiative, die mit dem LWL-Klinikum Gütersloh und anderen Organisationen zusammenarbeitet, um das Bewusstsein für Depressionen zu schärfen und Unterstützung anzubieten. Die Existenz eines solchen lokalen Bündnisses unterstreicht das Engagement der Gemeinschaft für dieses spezifische psychische Gesundheitsthema.

In Gütersloh sind folgende Selbsthilfegruppen für psychische Themen bekannt:

- **Angst & Panikstörungen:**
- **Depressionen:**
 - Selbsthilfegruppe für Angehörige depressiv erkrankter Menschen (Trifft sich jeden 1. Dienstag in Herzebrock-Clarholz).
 - Treffpunkt Gemeinsam statt Einsam (Für Menschen mit psychischen oder mentalen Defiziten, trifft sich montags in Rheda-Wiedenbrück).
- **Essstörungen:**
- **Gewalt / Missbrauch / Sexuelle Gewalt:**
- **Parkinson (oftmals mit psychischer Unterstützung verbunden):**
- **Pflegende Angehörige (beinhaltet auch psychische Aspekte):**
- **Trauer & Verlust (kann mit psychischer Gesundheit zusammenhängen):**

BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh bietet Sprechzeiten (Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 11:00 bis 16:00 Uhr) an. Sie informiert, unterstützt und bietet ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen an. Zudem besteht eine Zusammenarbeit mit dem Gütersloher Bündnis gegen Depression.

Selbsthilfe-Angebote in Paderborn:

Die psychische Gesundheitsversorgung in Paderborn wird durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn unterstützt, die ebenfalls Teil von Der Paritätische Kreis Paderborn ist. Die Kontaktstelle ist unter der Adresse Bleichstr. 39a, 33102 Paderborn, telefonisch unter 05251 878 29 60 und per E-Mail unter selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org erreichbar. Die Webseite lautet <https://paderborn.paritaet-nrw.org/start/>. Ähnlich wie in den anderen Städten der Region ist hier eine Selbsthilfe-Kontaktstelle unter dem Dach des Paritätischen aktiv. Die Kontaktstelle bietet Information, Unterstützung bei der Gründung von Gruppen und Informationen zu finanziellen Fördermöglichkeiten. Zudem bietet das Sozialpsychiatrische Zentrum (PSZ) des Caritasverband Paderborn psychosoziale Gruppenarbeit an. Die Beteiligung des Caritasverbandes zeigt, dass auch kirchliche Organisationen zur psychischen Gesundheitsversorgung in Paderborn beitragen.

In Paderborn sind folgende Selbsthilfegruppen für psychische Themen bekannt:

- **Allgemeine psychische Gesundheit:**

- **Depression:**
- **Angststörungen:**
- **Sucht:**
- **Psychiatrieerfahrung:**
- **Angehörige psychisch Kranker:**
- **Trauer nach Suizid:**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn bietet Informationen, Unterstützung und Vernetzung mit Selbsthilfegruppen an.

Selbsthilfe-Angebote in Minden:

Die psychische Gesundheitsversorgung in Minden wird durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Minden-Lübbecke unterstützt, die Teil von PariSozial Minden-Lübbecke/Herford ist. Die Kontaktstelle ist unter der Adresse Simeonstr. 17 - 19, 32423 Minden, telefonisch unter 0571 82 802 24 oder 0571 82 802 17 und per E-Mail unter selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org erreichbar. Die Webseite lautet <http://www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de>. Ähnlich wie in Herford ist auch Minden Teil des regionalen PariSozial-Netzwerks. Das Selbsthilfe-Büro bietet Information, Unterstützung bei der Gründung von Gruppen und Ressourcen für bestehende Gruppen. Zudem bietet die Stiftung Club74 eine Kontakt- und Beratungsstelle sowie weitere ambulante Angebote für psychisch kranke Menschen und Menschen mit Behinderung an. Die Stiftung Club74 ist unter der Adresse Simeonstr. 9, 32423 Minden, telefonisch unter 0571 39 80 10 und per E-Mail unter bs-minden@stiftungclub74.de erreichbar. Die Webseite lautet www.stiftungclub74.de. Die aktive Rolle der Stiftung Club74 deutet auf einen wichtigen Beitrag spezialisierter Organisationen zur psychischen Gesundheitsversorgung in Minden hin.

In Minden sind folgende Selbsthilfegruppen für psychische Themen bekannt:

- **Angst & Depressionen:** Die Selbsthilfegruppe Angst und Depressionen trifft sich montags in der Simeonstr. 19. Die Selbsthilfegruppe für seelisches Gleichgewicht richtet sich an Frauen mit Depressionen, Ängsten etc. und trifft sich alle zwei Wochen dienstags in Petershagen-Friedewalde.
- **Angehörige psychisch Kranker:**
- **Weitere Angebote:** Die Selbsthilfegruppe für seelisches Gleichgewicht befasst sich auch mit psychosomatischen Erkrankungen. Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle sind verschiedene Blaukreuz-Gruppen für Suchtkranke gelistet.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Minden-Lübbecke bietet Sprechzeiten (Montag 10:00-12:00 Uhr, Mittwoch 12:00-15:30 Uhr) an. Sie informiert, unterstützt und bietet Ressourcen für Selbsthilfegruppen.

Allgemeine Hinweise zu Selbsthilfegruppen:

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen bietet eine Vielzahl von Vorteilen für Menschen mit psychischen Problemen. Der Austausch mit anderen Betroffenen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, vermittelt das Gefühl, mit der eigenen Situation nicht allein zu sein und verstanden zu werden. In den Gruppen können wertvolle Informationen und praktische Bewältigungsstrategien ausgetauscht werden. Die aktive

Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe kann das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken und zur Verbesserung der Selbstakzeptanz beitragen. Zudem bieten diese Gruppen die Möglichkeit, neue soziale Kontakte zu knüpfen und die oft erlebte Isolation zu durchbrechen. Selbsthilfegruppen können eine wertvolle Ergänzung zur professionellen Therapie darstellen, indem sie eine kontinuierliche Unterstützung und den Austausch mit Gleichgesinnten ermöglichen.

Um die passende Selbsthilfegruppe zu finden, empfiehlt es sich, zunächst die lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen zu kontaktieren. Diese Stellen verfügen in der Regel über aktuelle Informationen zu den bestehenden Gruppen und können bei der Suche behilflich sein. Zudem bieten Online-Plattformen wie Selbsthilfenetz.de und NAKOS.de umfassende Suchfunktionen für Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland. Es kann sinnvoll sein, sowohl analoge (persönliche Treffen) als auch digitale (Online-Gruppen) Angebote in Betracht zu ziehen, je nach individuellen Präferenzen und Erreichbarkeit. Scheuen Sie sich nicht, verschiedene Gruppen auszuprobieren, um diejenige zu finden, die am besten zu Ihren Bedürfnissen und Ihrer Persönlichkeit passt.

Wer eine neue Selbsthilfegruppe zu einem bestimmten Thema gründen möchte, kann sich ebenfalls an die örtliche Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden. Die Kontaktstellen bieten Unterstützung bei der Planung, der Öffentlichkeitsarbeit und der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten. Sie können auch Informationen zu Fördermöglichkeiten geben und bei den ersten Schritten der Gruppengründung behilflich sein.

Zusammenfassung:

Die hier dargestellte Übersicht verdeutlicht die vielfältige Landschaft der Selbsthilfegruppen für psychische Themen in Bielefeld, Herford, Gütersloh, Paderborn und Minden. Diese Gruppen stellen eine wertvolle und leicht zugängliche Ressource für Menschen dar, die mit psychischen Herausforderungen zu kämpfen haben. Die lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen spielen dabei eine zentrale Rolle, indem sie als Informationsdrehscheiben dienen und die Vernetzung von Betroffenen fördern. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens leisten, indem sie Gemeinschaft, Verständnis und praktische Unterstützung bietet. Betroffene und ihre Angehörigen werden ermutigt, die genannten Ressourcen zu nutzen und den ersten Schritt zur Kontaktaufnahme zu wagen, um die Unterstützung zu finden, die sie benötigen.



Arbeitskreis niedergelassener
Psychologischer PsychotherapeutInnen
Bielefeld e.V. [app:]

Gerichtstraße 3
33602 Bielefeld
Tel.: 0521 560 77 982

Telefonische Sprechzeiten: montags, 9:00 - 10:30 Uhr und donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr