


Stand: März 2023



Selbsthilfegruppen für Menschen
mit Depression im Kreis Höxter

Informationen und Kontaktdaten

Kontakt

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Büro
Möllingerstraße 5 | 37671 Höxter

Telefon: 05271 69 41 045
E-Mail: selbsthilfe-hoexter@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:
Mittwoch 9:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag 14:00 bis 16:00 Uhr
Und nach Vereinbarung

Wir verändern.

Was macht Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation oder mit derselben Diagnose freiwillig in einem Rhythmus, den die Gruppe selbst festlegt.

Für Menschen, die an einer Depression leiden, kann eine Selbsthilfegruppe neben oder nach einer Therapie hilfreich sein, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, beispielsweise über diese Fragen:

- Wie gehe ich mit der Erkrankung um?
- Welche Ressourcen habe ich?
- Welche Hilfen gibt es?

Bei Personen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, auf Verständnis stoßen, akzeptiert zu werden, zu merken, man ist nicht allein mit dieser Situation, kann entlasten und dabei unterstützen nach vorn zu schauen und Mut zu fassen. Darüber hinaus bietet eine Selbsthilfegruppe auch die Chance, gemeinsam aktiv zu sein.

Eine Selbsthilfegruppe wird nicht professionell angeleitet oder moderiert. Alle Teilnehmenden sind gleichberechtigt.

Kontaktdaten

Die Kontaktdaten der Ansprechpersonen und den Veranstaltungsort erfahren Sie, wenn Sie mit einer der Gruppen per E-Mail Kontakt aufnehmen.

Selbsthilfegruppe Depressionen Steinheim

E-Mail: shg-depressionen-steinheim@web.de
Treffen jeden Samstag von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Depressionen Höxter Gruppe 2

E-Mail: shg-depression-hx@t-online.de
Treffen jeden Donnerstag von 16:00 bis 17:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Depression Warburg

E-Mail: shg_dep_war@gmx.de
Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Depressionen Bad Driburg

E-Mail: albesch@web.de
Treffen jeden Mittwoch um 19:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Depressionen Scherfede

E-Mail: b.homberger74@gmail.com
Treffen jeden 2. Mittwoch um 16:45 Uhr

Das Selbsthilfe-Büro Höxter

- vermittelt in bestehende Selbsthilfegruppen
- ist behilflich bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- unterstützt und berät Selbsthilfegruppen, zum Beispiel bei der Öffentlichkeitsarbeit und in organisatorischen Fragen
- fördert den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- verweist auf professionelle Hilfeangebote



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.