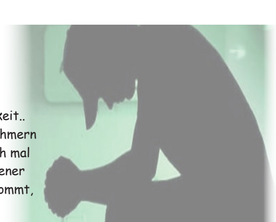
Rückzug... ist der lauteste Schrei !



Die Selbsthilfegruppen Kopfsalat sind nicht vegan, aber der Name trifft es auf den Punkt. Depressionen, Angst, Burnout oder Mobbing führen auch zum sozialen Rückzug und Einsamkeit.. Unsere Grupppen bestehen nur aus Betroffenen sowohl weibliche als auch männliche Teilnehmern in allen Altersgruppen. Wir hören gerne zu, verstehen, akzeptieren und geben einander auch mal Hilfestellung, wenn es möglich ist. Wir sind keine Profis kennen aber viele Probleme aus eigener Erfahrung. Trotzdem sind wir lockere und harmonische kleine Gruppen wo jeder zu Wort kommt, aber nicht zwingend muss.

2018 im Kreis Diepholz gegründet und seit 2022 auch im Kreis Friesland aktiv. Die Kopfsalatgruppen sind in der Regel jeweils ca. 10 Personen gross. Zur Zeit haben wir mehrere Gruppen im Angebot. Wir treffen uns regelmäßig innerhalb der Gruppe nutzen WhatsApp aber auch außerhalb der Gruppe sind Treffen im kleinen Kreis gewünscht und möglich.

Alles was wir besprechen, bleibt selbstverständlich ohne Ausnahmen in der Gruppe !

Wir freuen uns auf dich !!
Das Kopfsalat Team

Flyer_FRI_DLQ6er.indd 1

SHG KOPFSALAT

Die Selbsthilfe für psychosomatische Erkrankungen

SHG KOPFSALAT

Die Selbsthilfe für psychosomatische Erkrankungen

Friesland / Jever

ab 18.10.22 auch in Varel

www.shg-kopfsalat.de

04461-7464984

07.07.2022 13:32:08

Notrufnummer !

Überregionale Krisentelefone in Deutschland
Die schnelle Hilfe !

Erwachsene:
Mailberatung sowie Chatberatung rund um die Uhr !
Bei allen Anlaufstellen ist über die Website ein Chat möglich.

Tel.: 0800 / 11 10 111
Tel.: 0800 / 11 10 222

Über das Internet: www.telefonseelsorge.de
Über ein Email : telefonseelsorge@diakonie.de

Kinder- und Jugendtelefon

Tel. 0800 / 11 10 333
Mo - Sa 14:00 - 20:00 Uhr
Über das Internet: www.nummergegenkummer.de

Der Weg zu uns...

TEAM Friesland / Jever

Tel. 04461-7464984

Mail: friesland@shg-kopfsalat.de
Web: www.shg-kopfsalat.de

Postadresse
SHG Kopfsalat Friesland iG.
Thomas Dicks
Oestringer Weg 19
26441 Jever

Bankverbindung:
Volksbank Jever
SHG Kopfsalat Friesland iG.
DE84 2826 2254 1105 3450 09

Team Bassum erreichst du unter 04246-2999872

Depressionen ?

Du bist auf der Arbeit überfordert, du leidest an Schlafstörungen, Mobbing oder anderen Problemen? Du leidest an Einsamkeit, Trauer oder Isolation? Du leidest unter Selbstentwertung oder dein soziales Umfeld (Freunde, Familie) schwindet?
Findest du unten mehr als 5 Antworten, dann nimm einfach Kontakt mit uns auf ....

Mein Gefühle ?

- unglücklich
- unentschlossen
- traurig
- ängstlich
- verunsichert
- einsam

Meine Gedanken ?

- Ich bin wertlos
- Ich bin an allem Schuld
- Ich bin der Fehler
- Ich schaffe es nicht
- Ich habe nie Glück
- Warum immer ich

Meine körperlichen Beschwerden?

- Kraftlos, Schlapp
- Verspannungen
- Sexuelle Probleme/Störung
- Schweiß, Schwindel
- Gewichtsprobleme
- Magen- und Darmstörungen
- Atemnot, Herzrasen usw.

Meine Handlungen ?

- Dinge nicht regeln
- Prokrastination*
- Suchtverhalten
- Grübeln und nachdenken
- sehr viel schlafen
- sozialer Rückzug

* Dinge aufschieben/verschieben

Selbsthilfe hilft ...

Wir möchten gerne darauf hinweisen, dass Selbsthilfe keine professionelle Therapie ersetzt. Bei der Depression handelt es sich um eine Krankheit und nicht um kurzfristige schlechte Stimmung. Und dennoch hilft der Kontakt zu depressiven Menschen nicht selten, auch mit den eigenen Depressionen besser umzugehen. Also ,nur Mut zur Selbsthilfe !

Wir sind Kopfsalat ...

Wir treffen uns zurzeit regulär (jeweils ca. 2 Stunden). Die verschiedenen Gruppentermine finden 14 tägig gemäß unserem Kalender auf unser Webseite (www.shg-kopfsalat.de) statt. Du kannst jederzeit zum Testen und Schnuppern kommen, wenn du dich vorab kurz meldest. Änderungen werden über unsere eigene WhatsApp Gruppen und/oder telefonisch bekannt gegeben.
Im Internet www.shg-kopfsalat.de findest du mehr über uns.

Die Gruppe Kopfsalat ist eine Selbsthilfegruppe und Interessengemeinschaft für pychosomatische Erkrankungen. In unserem Standorten haben wir zur Zeit zwischen 40-60 aktiven Mitgliedern in aktuell 5 Gruppen.
Alle Arbeiten werden ehrenamtlich von Mitglieder ausgeführt. Die Gruppe finanziert sich überwiegend aus Spenden, Zuschüssen und Beiträgen, wir sind neutral und unabhängig. Neben den Gruppentreffen werden auch andere Akivitäten und Veranstaltungen angeboten.

Für die Richtigkeit aller Angaben können wir keine Haftung, trotz gewissenhafter Prüfung und Recherche übernehmen.

Verantwortlich Druck / Design: SHG Kopfsalat - c/o- T.Dicks - Oestringer Weg 19 - 26441 Jever

Flyer_FRI_DLQ6er.indd 2
07.07.2022 13:32:09