

Kontakt zur SHG Kopfsalat (09:00-20:00)

Telefon 04461-7464984* (*Weiterleitung)
Mail: kontakt@shg-kopfsalat.de
WhatsApp 0162-8081671 (keine Anrufe)
Web www.shg-kopfsalat.de

Zentrale Postadresse:
SHG Kopfsalat
Am Mittelthranacker 15
26446 Friedeburg

Bankverbindung : Volksbank Jever
IBAN DE51 2826 2673 45045178 00

Kopfsalat ist eine eingetragene und geschützte Marke

Notrufnummer !

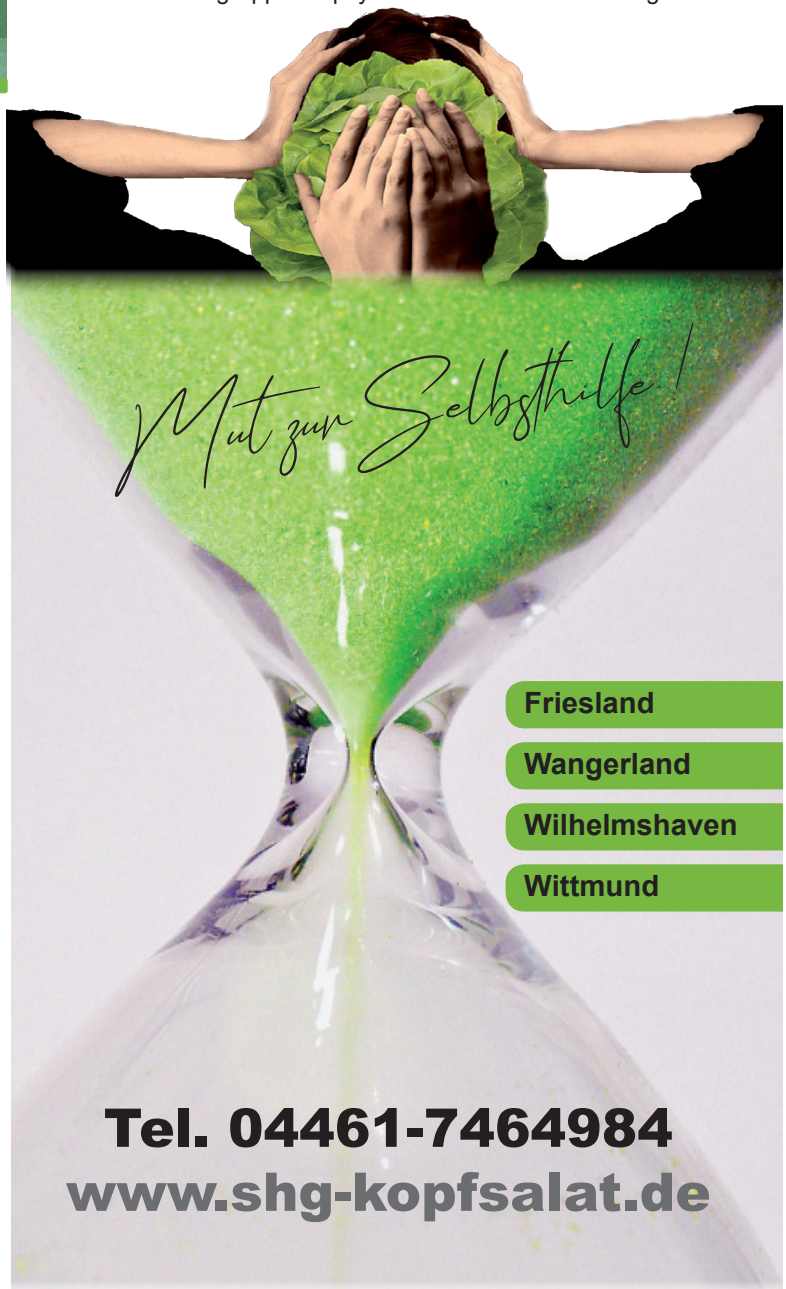
überregionale Krisentelefone in Deutschland
Die schnelle Hilfe .... Rund um die Uhr !

Mailberatung sowie Chatberatung!
Erwachsenen Hotline
Telefon: 0800 / 11 10 111
Telefon: 0800 / 11 10 222

Internet: www.telefonseelsorge.de
Kinder- und Jugendtelefon
(Mo - Sa 14:00 - 20:00 Uhr)
Tel. 0800 / 11 10 333

KOPFSALAT®

Die Selbsthilfegruppe für psychosomatische Erkrankungen



Flyer_Kopfsalat2026V2

Dieser Flyer wurde erstellt durch www.eprosys.de





Frisch bleiben...

Die Selbsthilfegruppen Kopfsalat sind nicht vegan, aber der Name trifft es auf den Punkt. Depressionen, Angst- und Panik, Burnout oder Mobbing führen zu sozialem Rückzug und Einsamkeit. Selbsthilfe bietet eine unterstützende Gemeinschaft, ohne das Gefühl der Stigmatisierung oder des Unverständnisses zu erleben.
Unsere Grupppen bestehen nur aus Betroffenen oder Angehörigen, sowohl weiblichen als auch männlichen Teilnehmern, in allen Altersgruppen bis max. 12 Personen.

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, in denen jeder zu Wort kommt, aber nicht zwingend muss. Das Angebot der Selbsthilfegruppe(n) Kopfsalat ist neutral und kostenfrei und wird durch die GKV unterstützt. Kopfsalat ist zudem Mitglied in der Deutschen Depressionsliga e.V.

Wir treffen uns regelmäßig in der Gruppe, nutzen WhatsApp (je Gruppe), und auch außerhalb der Gruppe sind Treffen im kleinen Kreis gewünscht und möglich.

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

Wir freuen uns auf dich!

Kopfsalat®
Selbsthilfegruppe

Gruppen für Betroffene:

Viele an Depressionen erkrankte Menschen fühlen sich in ihrem gewohnten Umfeld unverstanden und einsam. Sie entwickeln Schuldgefühle, weil sie in der Familie scheinbar nur noch zur Last fallen. Erkrankte empfinden es daher oft als große Erleichterung, im Kontakt mit anderen Betroffenen Verständnis zu finden und sich für ihr Verhalten und ihre Gedanken nicht rechtfertigen zu müssen.

Dabei geht es darum, bewährte Bewältigungsstrategien auszutauschen, sich gegenseitig zu ermutigen, kleine Schritte in Richtung Genesung zu unternehmen und das Leben trotz dieser Erkrankung lebenswert zu gestalten.

Treffen: „Betroffene“ jeweils MON. und MITT. alle 14 Tage.

Gruppen für Angehörige:

Die Krankheit Depression kann einen Menschen völlig verändern. So ist es zum Beispiel möglich, dass ein früher lebenslustiger Partner bzw. Partnerin auf einmal schwunglos wird, an Schuldgefühlen, innerer Leere und Hoffnungslosigkeit leidet und sich völlig aus der Beziehung oder aus Freundschaften zurückzieht. Oft wird den Angehörigen für vieles die Schuld zugeschoben, eine Diskussion führt oft ins Leere und ausserhalb der Beziehung finden die Angehörigen nur selten das gewünschte Verständnis. Auch Jugendliche können schon betroffen sein.

Wichtig ist es deshalb, selbst gut auf sich zu achten und sich mit anderen Angehörigen austauschen. Unsere Selbsthilfe soll Angehörige aufklären und den Austausch mit anderen betroffenen Angehörigen ermöglichen. Es gibt eine Vielzahl von Ausprägungen der Krankheit mit der Angehörige umgehen sollen und auch die Themen Medikamente, Hilfen, Vorträge und vieles mehr wartet bei vielen auf eine Antwort.

Treffen: „Angehörige“ jeweils 14-tägig DON.

Selbsthilfe ist eine Ergänzung und ersetzt nicht den Arzt !

Flyer_Kopfsalat2026V2.indd 2 18.04.2026 09:47:09