

# SHG KOPFSALAT®

Die Selbsthilfe für psychosomatische Erkrankungen

Friesland / WHV

Moin...

 [www.shg-kopfsalat.de](http://www.shg-kopfsalat.de)



04461-7464984

# Wir sind Kopfsalat ...

Wir treffen uns zurzeit regulär (jeweils ca. 2 Stunden). Die verschiedenen Gruppentermine und Standorte finden 14 täglich gemäß unserem Kalender auf unserer Webseite ([www.shg-kopfsalat.de](http://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](http://www.shg-kopfsalat.de) findest du mehr über uns.

Die Gruppe Kopfsalat ist eine Selbsthilfegruppe und Interessengemeinschaft für psychosomatische Erkrankungen. In unseren Standorten haben wir zur Zeit zwischen 30-40 aktiven Mitgliedern in verschiedenen Gruppen. Alle Arbeiten werden ehrenamtlich von Mitgliedern ausgeführt.

Die Gruppe finanziert sich überwiegend aus Spenden, Zuschüssen und Beiträgen, wir sind neutral und unabhängig. Neben den Gruppentreffen werden auch andere Aktivitäten und Veranstaltungen angeboten.

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



# 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 !

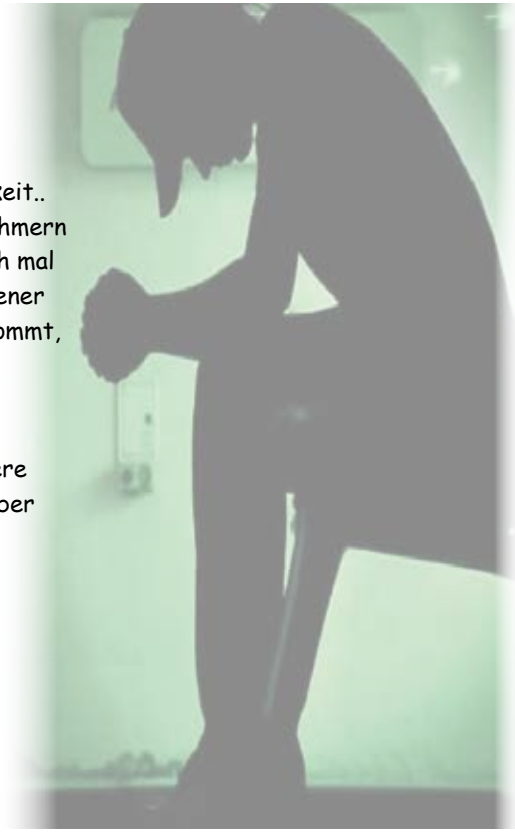
# Rückzug... ist der lauteste Schrei !

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 Gruppen 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 / WHV aktiv. Die Kopfsalatgruppen sind in der Regel jeweils bis 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



# 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](http://www.telefonseelsorge.de)  
Über ein Email : [telefonseelsorge@diakonie.de](mailto:telefonseelsorge@diakonie.de)

## Kinder- und Jugendtelefon

**Tel. 0800 / 11 10 333**

Mo - Sa 14:00 - 20:00 Uhr

Über das Internet: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

# Der Weg zu uns...



**TEAM Friesland / WHV**  
**Tel. 04461-7464984\***

Mail: [friesland@shg-kopfsalat.de](mailto:friesland@shg-kopfsalat.de)  
Web: [www.shg-kopfsalat.de](http://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

\*Zentralruf für alle Standorte (Weiterleitung)

# SHG KOPFSALAT

Die Selbsthilfe für psychosomatische Erkrankungen

Moin...  
Kannst  
mich sinnig  
umdrehen

