

Mach was drauß!

BURNOUT - MOBBING - ANGST - PROBLEME



TREFFPUNKT

(aktuelle Termine im Internet)

Ev.-luth. Kirchengemeinde Bassum
Neues Gemeindehaus
Am Kirchhof 4
27211 Bassum

Wir treffen uns zurzeit regulär (jeweils ca. 2 Stunden)

GRUPPE 1 jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat ab 18.00

GRUPPE 2 jeden 2. und 4. Samstag im Monat ab 10.00

Grundsätzlich ist die Teilnahme in allen Gruppen möglich. Sie können jederzeit zum Testen und schnuppern kommen. Änderungen werden über unsere eigene WhatsApp Gruppen und/oder telefonisch bekannt gegeben. (Siehe auch Internet)

Du kannst gerne Kontakt mit uns aufnehmen, sowohl telefonisch als auch per Mail oder WhatsApp. Bei telefonischen Kontakt bitten wir nur in dringenden Fällen nach 22.00 oder vor 7:00 anzurufen.

Mobile Hilfe & Kontakt:

0160 - 1030488 (alle Gruppen)

0172 - 6815420 (Gruppe 1)

0157-08889774 (Gruppe 2)

Mail: kontakt@shg-kopfsalat.de



...auch über WhatsApp !

Mach was drauß!

Die Selbsthilfegruppen für den Kreis Diepholz



DEPRESSIONEN

BURNOUT - MOBBING - ANGST - PROBLEME

Das sind wir

Die Selbsthilfegruppe Kopfsalat gibt es seit 2018. Wir sind keine Vegetarier, fanden aber den Namen als Synonym für unsere temporären Zustände ganz gut. Wir sind keine Profis aber alle Betroffene sowohl weiblich als auch männlich in allen Altersgruppen. Wir hören zu, verstehen, akzeptieren und geben einander auch mal Hilfestellung, wenn es möglich ist. Wir sind eine harmonische Gruppe wo jeder zu Wort kommt aber nicht muss. Auch außerhalb der Gruppe sind Treffen möglich.

Und für uns ist ganz wichtig:

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

Wir freuen uns auf dich !!

Das gesamte Team vom Kopfsalat

Information: 0160-1030488 ■ 0172-6815420 ■ 0152-08889774

NOTRUFNUMMER IM INNENTEIL

unterstützt durch:
Kontakt, Informations-
Fernsorg im Selbsthilfebereich



BIST DU BEI UNS RICHTIG ?

Du bist auf der Arbeit überfordert, Du leidest an Schlafstörungen, Mobbing oder anderen Problemen? Du leidest an Depressionen, Einsamkeit, Trauer und Isolation? Du leidest unter Selbstentwertung oder dein soziales Umfeld (Freunde, Familie) schwindet?

Dann nehme Kontakt mit uns auf

DEPRESSIONEN

BURNOUT - MOBBING - ANGST - PROBLEME



mindestens 2 Hauptsymptome
+ **mindestens 2 Zusatzsymptome**
über mehr als 2 Wochen können ein Hinweis auf eine Depression sein.

MACH JETZT WAS !**1. Die Krankheit anerkennen**

Die Depression ist eine ernstzunehmende Krankheit, die diagnostiziert und behandelt werden muss. Leider ist sie noch immer mit Stigma behaftet und viele Betroffene schämen sich, geben sich selbst die Schuld oder trauen sich nicht, Hilfe zu suchen. Erkenne die Depression als Krankheit an.

2. Hilfe suchen und annehmen

Du bist auf dem Weg aus der Depression heraus nicht alleine. Wenn es Dir schwer fällt, Hilfe anzunehmen, oder Du nicht sicher bist, wo Du starten sollst, einfach mal bei uns Kontakt suchen. Selbsthilfe ist eine gute und ergänzende Form der Hilfe.

3. Das Ziel im Auge behalten

Es mag Dir während einer depressiven Episode nicht so erscheinen, aber auch diese schwere Phase Deines Lebens wird zu Ende gehen. Verliere nicht die Hoffnung und den Glauben daran, dass es wieder besser wird.

4. Rede mit Familie und Freunden

Je offener Du mit Deiner Familie und Deinen Freunden über Deine Depression sprichst, desto besser werden sie Dich verstehen. Jemand, der noch nie eine Depression hatte, kann sich oftmals nicht vorstellen, wie sehr man unter den Symptomen leidet. Manchmal brauchst Du vielleicht einfach nur ein verständnisvolles Nicken oder eine Umarmung.

Eine Hilfe kann auch hier die Selbsthilfegruppe für Dich sein.

NOTRUF !! (Rund um die Uhr)**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

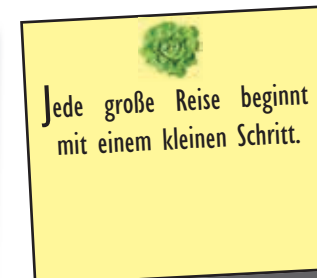
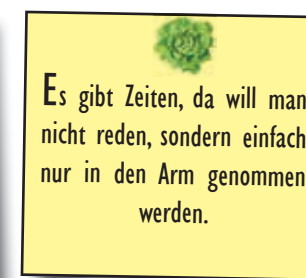
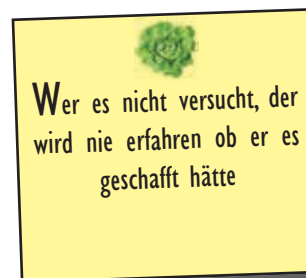
Über ein Email : telefonseelsorge@diakonie.de

**Kinder- und Jugendtelefon**

Tel. 0800 / 11 10 333

Mo - Sa 14:00 - 20:00 Uhr

Über das Internet: www.nummergegenkummer.de

**ZUM SCHLUSS:**

Die Gruppe Kopfsalat ist eine Selbsthilfegruppe und Interessengemeinschaft.

Alle Arbeiten werden ehrenamtlich von Mitglieder ausgeführt. Die Gruppe finanziert sich überwiegend aus Spenden, Zuschüssen und Beiträgen.

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