Bei einer Depression kann eine Selbsthilfegruppe etwas bewegen:

Selbsthilfearbeit ist ein Ausgangspunkt für Veränderungen und bietet die Chance offen über die eigenen Nöte sprechen zu können.

Der Entschluss, sich einer Selbsthilfegruppe (SHG) anzuschließen, sich über die eigene Krankheit und deren Auswirkungen zu informieren und mit anderen ins Gespräch zu kommen, ist ein wichter Schritt auf dem Weg zur Genesung.

Durch die **Unterstützung in der Gruppe** und dem Gefühl angenommen und verstanden zu sein, wird das Selbstwertgefühl gestärkt. Die Kontaktaufnahme mit anderen Menschen wird leichter, das Sozialverhalten gefördert und mit neuem Mut enstehen Chancen, aus verfestigten Gewohnheiten auszusteigen und Neues auszuprobieren.

Das Leben wieder in die eigene Hand zu nehmen, stärkt das Selbstvertrauen und ist die Grundlage für eine Perspektive, die der Beginn eines neuen Lebensabschnitts sein kann.

Wichtig!

- In den Selbsthilfegruppen gilt absolute Vertraulichkeit und Verschwiegenheit.
- Die Teilnahme ist kostenlos.
- Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ersetzt keine therapeutische Behandlung!

Wir unterstützen:

- bei der Kontaktaufnahme zu den hier aufgeführten Gruppen
- vermitteln in Selbsthilfegruppen mit weiteren Themen und Schwerpunkten
- beim Aufbau neuer Gruppen

Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald
Selbsthilfe Büro

Selbsthilfebüro Freiburg/
Breisgau-Hochschwarzwald
Schwabentorring 2
79098 Freiburg
Telefon 07 61/2 16 87-35

selbsthilfe@paritaet-freiburg.de
www.selbsthilfegruppen-freiburg.de

Sprechzeiten:
Di, Mi, Do 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr und
Do 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Im Notfall:

07 61/2 70-6 50 10

Pforte Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

DER PARITÄTISCHE BADEN-WÜRTTEMBERG

Stand 12/2023

Freiburg | Breisgau-Hochschwarzwald
Selbsthilfe Büro

„Zurück ins Leben finden“

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen

DER PARITÄTISCHE BADEN-WÜRTTEMBERG

Selbsthilfegruppen Depression

„Perspektiven“
Montag, 14tägig / gemischte Gruppe
Ort: Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

Dienstagsgruppe
Dienstag, 14tägig
Ort: Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

„heiter bis wolkig“ - Junge Erwachsene
Dienstag, 14tägig
Ort: Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

Depression Hauptstraße
Mittwoch, 14tägig
Ort: Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

„Melancholiker“
Freitag, 14tägig
Ort: Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

„Vitamin D“ - Junge Erwachsene +/-30
Dienstag & Donnerstag wöchentlich
Ort: Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

Die jungen Erwachsene +/-30
Donnerstag, wöchentlich
Ort: Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

„Lichtblick“ - Junge Erwachsene +/-35
Mittwoch, wöchentlich
Ort: Heinrich-Hansjakob-Haus, Talstraße 29

„Frauen und Männer 70+
Dienstag, 14tägig
Ort: Heinrich-Hansjakob-Haus, Talstraße 29

Breisach
Freitag, 14tägig
Ort: Diakonie Breisach, Clorerstraße 1

Selbsthilfegruppen Depression

Selbsthilfegruppe Depression Elztal
Termine und Ort erfragen
selbsthilfedepressionelztal@web.de

Bipolare Störung/ manisch depressiv

„Stabil Freiburg“
letzter Dienstag im Monat
letzter Montag im Monat
Ort: Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

„Stabil Müllheim“
letzter Donnerstag im Monat
Ort: bitte erfragen

Angehörige von Menschen mit Depression

Bad Krozingen
geleitete Gruppe
Kontakt Frau Wagner, Tel. 0 76 33/9 58 07-0

Angehörige von Menschen mit Bipolaren Störungen

Freiburg
Dienstag, monatlich
Ort: nach Vereinbarung

Für Frauen, die nach einer Geburt eine Depression entwickeln

„Schatten und Licht“
www.schatten-und-licht.de

12-Schritte-Gruppe

„Emotions Anonymous“ für seelische Gesundheit
Ort: Freiburger Zentrum für Engagement, Schwabentorring 2

Kontakt zu den aufgeführten Gruppen ist über das Selbsthilfebüro möglich.
Telefon 07 61/2 16 87-35

In Freiburg und Umgebung gibt es viele weitere Selbsthilfegruppen, die hier nicht aufgeführt sind.
Es lohnt sich nachzufragen.

Freizeitangebote & Selbsthilfe-gruppen für Menschen in seelischen Krisen

Termine für verschiedene Angebote für betroffene Menschen mit Depression, finden Sie bei Selbsthilfe mit Köpfchen
Telefon 0761/45356845 oder
www.smkev.de