

## PTBS / KPTBS

Eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) hat viele Gesichter. Sie kann das Leben zu einer großen Herausforderung werden lassen.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns auf unsere Stärken konzentrieren. Wir arbeiten ressourcenorientiert und versuchen unseren gesunden Anteile eine Chance zu geben.

- Denn wir haben eine PTBS, wir sind sie nicht.-  
Wenn du das auch möchtest, freuen wir uns auf dich.

*Treffpunkt: Barnstorf  
Ansprechpartner über KIBiS 05442-80404131 erreichbar.*

## GRUPPE ANGEHÖRIGE PSYCHISCH KRANKER

Das Zusammenleben mit einem psychisch kranken Familienmitglied kann eine große emotionale und körperliche Belastung sein. Die Angehörigen fragen sich, wie man helfen kann und ob man das „Richtige“ tut. Die Gruppe soll gegenseitigem Erfahrungsaustausch Raum geben und so helfen, mit der eigenen Lebenssituation im Kontext der Erkrankung der Angehörigen erfolgreich umzugehen.

*Treffpunkt: Barnstorf  
Ansprechpartner über KIBiS 05442-80404131 erreichbar.*

## Gesprächsangebote:

- Aktionsbündnis seelische Gesundheit:  
[www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net)
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention:  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)  
Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr  
Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr  
Info-Telefon Depression 0800 / 33 44 533
- Telefonseelsorge Tel. 0800 -1110111 und Tel. 0800 1110222 oder [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- Kinder oder Jugendliche haben Kummer Mo-Sa von 14:00 bis 20:00 Uhr  
Tel. 116111  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## Information für schwerwiegende Krisensituationen:

- Wählen Sie unbedingt die Notfallnummern 110 oder 112, wenn eine Person sich selbst oder andere gefährdet.

**Achtung! Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine Therapie oder einen Klinikaufenthalt.**

**Für eine Therapie oder einen Klinikaufenthalt wenden Sie sich bitte an ihren Hausarzt oder einen Facharzt.**

## SUCHEN SIE EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

In diesem Faltblatt haben wir Ihnen eine Adressensammlung der zurzeit bestehenden Gruppen im Landkreis Diepholz zusammengestellt, die sich mit dem Thema Seelische Gesundheit beschäftigen.

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme in die Hand zu nehmen, aktiv zu werden und nach individuellen Lösungen zu suchen. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die die gleiche oder ähnliche schwierige Situation beschäftigen. Sie tauschen sich aus, um mit vereinten Kräften ohne professionelle Leitung etwas zu deren Überwindung beizutragen. Selbsthilfegruppen ermöglichen Menschen eine besondere Beziehung, die geprägt ist von Verständnis, wechselseitiger Unterstützung und Solidarität.

## KIBiS

**Dr. Rudolf Dunger Straße 1  
49406 Barnstorf**

Telefon: 0 54 42 80 40 41 31

0 54 42 80 40 41 33 (Nordkreis)

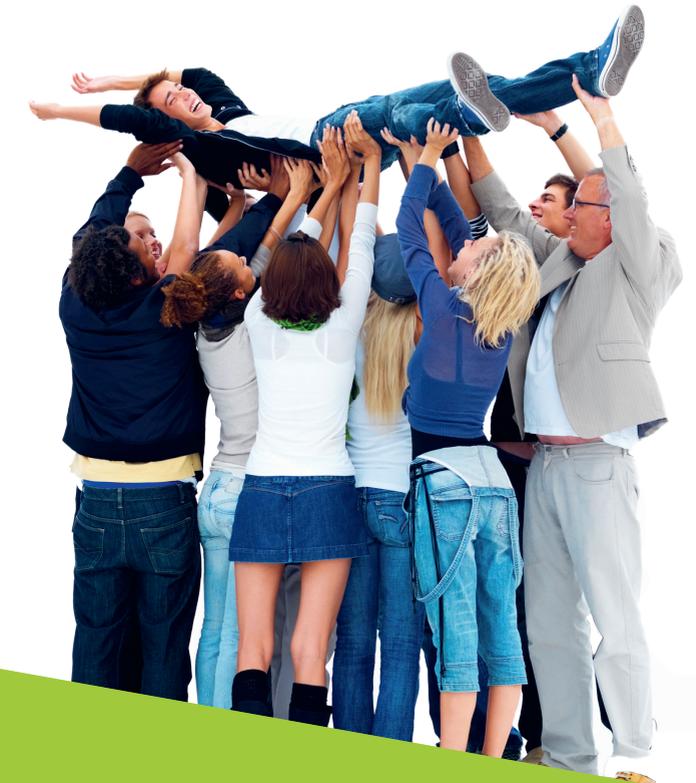
E-Mail: [selbsthilfe@igel-barnstorf.de](mailto:selbsthilfe@igel-barnstorf.de)

Internet: [www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de](http://www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de)

Kontakt, Information,  
Beratung im Selbsthilfebereich

**KIBiS**  
im Landkreis Diepholz

  
**IGEL**  
Interessengemeinschaft  
Gesundes Leben e.V.



**Selbsthilfe für  
Seelische Gesundheit**  
im Landkreis Diepholz

Hilfe für die, die psychisch  
herausgefordert sind!

Unterstützt von



„Fast jeder dritte Mensch in Deutschland leidet Schätzungen zufolge mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Das Stigma belastet die Betroffenen selbst, sowie ihre Angehörigen.“

*(Aktionsbündnis seelische Gesundheit)*

Psychische Probleme stellen für die Betroffenen und für die Angehörigen eine Herausforderung dar.

In Selbsthilfegruppen finden Sie Menschen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden und Sie können feststellen, dass Sie mit ihren Erfahrungen, Schwierigkeiten und Bedürfnissen nicht alleine sind.

In diesem Flyer finden Sie Selbsthilfegruppen im Landkreis Diepholz aus den Themenfeldern der psychischen Erkrankungen, die sich zusammengefunden haben und einen gemeinsamen Austausch ermöglichen.



### GRUPPE LEBENSZEICHEN

Hallo, wir sind die Selbsthilfegruppe „Lebenszeichen“. Unser Ziel ist es, uns zusammen zu stärken und Verständnis aufzubauen.

Wir möchten gute Gespräche über unsere psychosomatischen Erkrankungen mit all den Erlebnissen und Gefühlen, die dazugehören, führen.

*Treffpunkt: Diepholz*

*Ansprechpartner: Frau Tönnjes 0160-97745059*

### GRUPPE ACHTERBAHN

Das Leben ist wie eine Achterbahn. Und so ist auch das Leben mit Depressionen, Burnout und Angstzuständen. Mal ist man oben und mal ist man unten. Jeder von uns hat das schon erlebt und so können wir uns darüber in unseren Gruppen austauschen. Neue Mitfahrer für die Achterbahn sind jederzeit willkommen!

*Treffpunkt: Bassum*

*Ansprechpartner: Frau Pfau 0160-98327679*

### GRUPPE HAND IN HAND

Wir sind eine lockere Gruppe von Menschen mit Erkrankungen aus den Bereichen Depressionen, Ängste, Spielsucht, Alkoholsucht und Medikamentenabhängigkeit. Wir tauschen uns 14-tägig aus und freuen uns über neue Gesichter in der Gruppe.

*Treffpunkt: Diepholz*

*Ansprechpartner: Herr Seelhoff 0171-1176602*



### GRUPPE MAUS - MENSCHEN AUS EXTREMEN LEBENSITUATIONEN

maus soll Hilfe zur Selbsthilfe sein, um seine eigene Situation zu erkennen. Durch Gespräche mit anderen Menschen, die eigene Grenzerfahrungen gemacht haben, wollen wir versuchen, uns gegenseitig Mut zu machen.

Der Weg zum Zufriedensein und das Annehmen der jetzigen Situation kann über Erfahrungen, die ich versuche, mit anderen zu teilen, erreicht werden.

*Treffpunkt: Scholen*

*Ansprechpartner: Dagmar und Reiner Lübbering 04277-285*

### GRUPPE „DIE MUTIGEN“ ÄNGSTE UND DEPRESSIONEN

In unserer Gruppe treffen sich Menschen mit Angststörung, Depression und Panikattacken. Wir versuchen uns mit den Themen in lockerer Runde auszutauschen und berichten über eigene Erfahrungen. Bei uns wird sich geduzt und Lachen ist bei aller Ernsthaftigkeit nicht verboten. Die allgemein bekannten Regeln für Selbsthilfegruppen werden bei uns eingehalten. Weiterhin bieten wir Freizeitaktivitäten an. Gerade Menschen mit Ängsten/Depressionen ziehen sich oft zurück und wir bieten ein kleines Übungsfeld für Mitbetroffene an.

*Treffpunkt: Weyhe*

*Ansprechpartner: Sina Husse 042038915*

### GRUPPE DEPRESSIONEN „BALANCE“

In den Gruppentreffen bieten sich Möglichkeiten, wieder mit Anderen in Kontakt zu kommen und Wege für den eigenen Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Wir geben uns gegenseitige Unterstützung....

Wir hören zu.....

Wir tauschen uns aus...

Wir wissen, dass wir nicht alleine sind...

*Treffpunkt: Barnstorf*

*Ansprechpartner über KIBiS 05442-80404131 erreichbar*