

## **Beratungsstellen in Oberhausen:**

### **Psychosoziales Gesundheitszentrum intego**

Virchowstraße 39, 46047 Oberhausen Tel.: 0208 824750

### **Psychosoziales Gesundheitszentrum des Caritasverbandes**

#### **Kontakt- u. Beratungsstelle**

Mülheimer Straße 202, 46045 Oberhausen, Tel.: 0208 9404 0660

### **Psychosoziales Gesundheitszentrum des Diakonischen Werkes**

#### **Kontakt- u. Beratungsstelle**

Steinbrinkstraße 158, 46145 Oberhausen, Tel.: 0208 635870-0

### **Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Oberhausen**

Tel. 208 825-2804

## **Kliniken**

### **AMEOS Klinikum St. Josef Oberhausen**

#### **Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

Mülheimer Straße 83, 46045 Oberhausen, Tel.: 0208 837-0

### **Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Johanniter-Krankenhaus Oberhausen**

Steinbrinkstraße 96a, 46145 Oberhausen, Tel.: 0208 697 – 4000

**24-Stunden-Notfallambulanz: 0208 697 - 4151**

## **Sorgen kann man teilen!**

### **Telefonseelsorge – gebührenfreie anonyme Hilfe Tag und Nacht**

Tel.: 0800 1110 111 oder 0800 1110 222 oder 116 123

Stand September 2020

# **Hilfsangebote**

## **bei psychischen Problemen und Erkrankungen in Oberhausen**

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen

Gutenbergstr. 6

46045 Oberhausen

[www.selbsthilfe-oberhausen.org](http://www.selbsthilfe-oberhausen.org)

Telefon 0208 3 01 96 20

# Selbsthilfegruppen in Oberhausen

## Anmeldung erforderlich



### **Angststörungen „Courage“ (Frauen über 50 Jahre)**

Angststörungen, Panikattacken, soziale Unterstützung durch die Gruppe, Mut und Lebensfreude gewinnen, Austausch über Probleme u. Erfahrungen im Umgang damit, was hat mir in einer bestimmten Situation geholfen. Gemeinsame Besuche von Vorträgen/Workshops zum Thema Angst, Resilienz, Achtsamkeit, Kursen zu Entspannungstechniken und Lesungen usw. Treffen 14-tägig donnerstags, 16.45 Uhr, Paritätischer

### **„Phobos“ (Angststörungen, Panik, Depression)**

Wir treffen uns zum Austausch über Angststörungen, Panik (auch mit Depression), somatoforme Schmerzen. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, dem Rückzug entgegenwirken durch gemeinsame Unternehmungen. Treffen 14-tägig dienstags, 18.00 Uhr Paritätischer

### **„Phönix“ Selbsthilfegruppe für Burn-out Betroffene**

Bei uns steht die berufliche Belastung im Vordergrund. Wenn dann noch die Fähigkeit zur Regeneration verloren geht, sprechen wir von einem Burnout. Wir wollen mit unseren Erfahrungen helfen, Menschen wieder in die Berufswelt zu integrieren, neue Hoffnung zu geben und neue Möglichkeiten zu erarbeiten. Wir wollen aufzeigen, dass man mit dieser Krankheit ein ganz normales Leben führen kann. Wir versuchen, Positives zu vermitteln und neue Lebenslust zu wecken. Der Betroffene muss aber bereit sein, etwas zu verändern. Viele Mitglieder der Gruppe, die den Weg bereits erfolgreich gegangen sind, stehen uns als Vorbild zur Seite. Treffen freitags zwischen 19.00 – 21.00, Oberhausen-Schmachtendorf

### **„Üb-erleben“ Selbsthilfegruppe für Burn-out und Folgeerkrankungen**

Wir sind eine Gruppe für Menschen mit burn-out und allen Folgeerkrankungen. Wir tauschen uns in Gesprächen über unser Erlebtes und unsere Erfahrungen aus. Probleme und Hindernisse möchten wir nicht allein überwinden müssen. Wir wollen unsere sozialen Ängste und emotionalen Probleme verstehen und lernen damit umzugehen. Wir wollen uns Mut machen, unterstützen, Lebenslust wecken, positives Denken vermitteln, Selbstbewusstsein stärken und neue Freude am Leben entdecken. Treffen 14-tägig freitags, 18.30 Uhr, Holtener Straße 2, 46145 Oberhausen-Sterkrade

### **Posttraumatische Belastungsstörung**

Wir sind Menschen, die unterschiedlichste traumatische Erfahrungen machen mussten und seit dem unter einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leiden. Unser Trauma behandeln wir mit unseren Therapeuten und Ärzten. Aber was passiert dazwischen? In unserer SHG wollen wir uns durch Gespräche gegenseitig dabei unterstützen, unser „gestörtes“ Leben besser gestalten zu können. Wir reden dabei nicht über das Trauma. Wir reden über das, was es aus uns gemacht hat und wie wir die Probleme in unserem Alltag bewältigen können. Wir geben uns dabei Mut und Kraft und sind nicht länger allein damit. Treffen 14-tägig dienstags, 18.00 Uhr Paritätischer

### **„Plan B“ (Depressionen, Betroffene zwischen 18-35 Jahren)**

In regelmäßigen Treffen können • Erfahrungen ausgetauscht • Verständnis, Gemeinsamkeiten und Unterstützung gefunden • Strategien für ein gesundes und positives Lebensgefühl entwickelt werden. Treffen 14-tägig donnerstags, 18.00 Uhr, Paritätischer

### **Selbsthilfegruppe Depressionen**

Regelmäßige Gruppentreffen, wo eigene Empfindungen offen angesprochen werden können (Depressionen, Ängste, Selbsterfahrung). Austausch mit den anderen Gruppenmitgliedern. Treffen 14-tägig mittwochs, 18.00 Uhr, Paritätischer

### **„Sonnenhut“ (Frauen mit Depressionen ab 45 Jahren)**

Wir unterstützen uns gegenseitig durch Gespräche- nicht nur über die Erkrankung, sondern auch über viele andere Lebensbereiche. Gemeinsame Aktivitäten wie der Besuch von Fachvorträgen aber auch Spaziergänge oder andere Freizeitaktivitäten ergänzen unsere Gesprächstreffen. Treffen 14-tägig mittwochs, 16.00 Uhr, Paritätischer

### **„VIVA“**

Wir sind Menschen, die an Depressionen leiden. Häufig erleben wir dadurch soziale Ängste und Isolation. In unserer Selbsthilfegruppe möchten wir uns Tipps zur Alltagsbewältigung geben und uns gegenseitig unterstützen. Wir treffen uns auch schon mal zur Freizeitgestaltung und möchten das Leben bestmöglich genießen. Treffen 14-tägig montags, 16.00 Uhr, Paritätischer

### **Psychosoziale Selbsthilfegruppe**

Wöchentliche Treffen zum Austausch der Gruppenmitglieder über das Befinden, zu Fragen oder Problemen des persönlichen Lebens. „Unser Ziel ist es, die eigene Erkrankung besser zu verstehen und gut mit ihr zu leben. Wir wollen achtsam mit uns umgehen, soziale Kontakte pflegen und gemeinsame Aktivitäten durchführen. Es sind alle Menschen willkommen, die die Gruppenregeln einhalten u. gruppenfähig sind.“ Treffen immer mittwochs, 16.00 Uhr, intego

### **Leben mit Depressionen**

Wir leiden an Depressionen. Im vertrauten Rahmen möchten wir über alle Dinge reden, die uns bewegen und uns gegenseitig unterstützen. Wir tauschen Tipps aus und reden nicht nur über das Schwere, sondern auch über leichte und schöne Erlebnisse. Treffen 14-tägig montags, 18.00 Uhr, Paritätischer

**Kontakt und Anmeldung bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel.:0208 30 196-20**