



Infobogen zur Erstorientierung unserer Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressions- und Angsterfahrungen

(Info: Unsere Gruppen sind nicht geeignet für andere psychische Störungen oder zusätzliche Abhängigkeitsstörungen durch Alkohol, Medikamente oder Drogen.)

Name:

Vorname:

Tel.:

E-Mail:

Alter:

Welche Gruppe käme für mich infrage?

- ☐ **Montag:** 14-täglich um 18:00 Uhr – ab 55 J. – Schwerpunktthema: „Depression und Arbeit“ – Treffen: Mietertreff in der Hachmeisterstr.
- ☐ **Montag:** monatlich um 15:30 Uhr – keine Altersbeschränkung – „Lichtblicke gemeinsam durch Depression und Trauma“ – Treffen: Caritas Himmelsthür
- ☐ **Dienstag:** 14-täglich um 10:30 Uhr – **Tagesgruppe** – Depression und Angststörungen – keine Altersbeschränkungen – in der Regel aber nicht mehr berufstätig – Treffen: Mietertreff in der Hachmeisterstr.
- ☐ **Mittwoch:** 14-täglich um 16:30 Uhr – **nur für Frauen** mit Depressionserfahrungen – möglichst mit Erfahrungen in der Gruppentherapie – Treffen: Steingrube 19 A, 3. Ebene
- ☐ **Mittwoch:** 14-täglich um 18:00 Uhr – für Menschen mit Depressionserfahrungen – möglichst mit Erfahrungen in der Gruppentherapie – Treffen: Steingrube 19 A, 3. Ebene
- ☐ **Mittwoch:** 14-täglich um 18:00 Uhr – für Menschen zwischen 40-60 J. mit Depressionserfahrungen und Angststörungen – Treffen: AWO Teichstr.
- ☐ **Donnerstag:** 14-täglich um 18:30 Uhr – für Menschen mit Burnout – und Depressionserfahrungen – keine Altersbeschränkungen – Treffen: Hornemannstr.
- ☐ **Donnerstag:** 14-täglich um 16:30 Uhr – „Mutraum“ – für Menschen zwischen 30-55 J. mit Depressionserfahrungen und Angststörungen – Treffen: AWO Almsstr.
- ☐ **Freitag:** 14-täglich um 16:30 Uhr – **„Junge Selbsthilfe“** 18- 28 J. – Schwerpunkt: Überforderungen, Ängste und Depressionserfahrungen (bereits in der Kindheit) –Treffen: Steingrube 19a, 3. Ebene rechts.

Das Büro fragt entsprechend freier Plätze an und die Gruppe meldet sich.

Wartezeiten sind derzeit leider unumgänglich. Bogen bitte zurück an:

Per E-Mail: info@bgd-hildesheim.de oder

Per Post: Bündnis gegen Depression Hildesheim e. V., Steingrube 19 A, 31141 Hildesheim

Aktualisierungsdatum: 21.10.2026