



# **SELBSTHILFE-MAGAZIN**

## **HILDESHEIM-ALFELD**

## INHALTSVERZEICHNIS

Hildesheim vs. Hollywood	4-5
KIBIS und KLARtext	6
Junge Selbsthilfe	7
Neue Themen in der Hildesheimer Selbsthilfe	7
Auf einen Blick	8-9
Rosen und Rosenkohl	10-11
„NächstenHilfe“	12
Newsletter Bürgerschaftliches Engagement	13
Die Ehrenamtskarte beantragen	14
Weitere Angebote	15
Kontakt	16

## IMPRESSUM

Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Niedersachsen e.V.  
Gandhistr. 5a  
30559 Hannover  
Tel. 0511 52486/-350  
landesverband@paritaetischer.de  
**www.paritaetischer.de**

Auflage: 2.200 Exemplare  
Verteilung: kostenlos in Stadt und  
Landkreis Hildesheim  
Ausgabe: Dezember 2022  
Erscheinung: jährlich

Redaktion: Marina Stoffregen V.i.S.d.P.,  
31137 Hildesheim, Lilly-Reich-Straße 5,  
Tel.: 05121 7416-16, marina.stoffregen@  
paritaetischer.de, Jennifer Koers,  
jennifer.koers@paritaetischer.de

Titelbild: Jennifer Koers

Für die Informationen über die Selbst-  
hilfegruppen sind diese selbst verant-  
wortlich.

Gestaltung: neuwaerts

Druck: Leinebergland Druck GmbH &  
Co. KG Alfeld/Leine, Industriestr. 2A,  
31061 Alfeld

## LIEBE LESER\*INNEN

*des Selbsthilfe-Magazins,*

die Selbsthilfe gilt als wichtiger und anerkannter Bestandteil der Gesundheitsland-  
schaft. Sie kann zwar keine ärztliche oder therapeutische Behandlung ersetzen,  
unterstützt aber die professionellen Angebote und schließt Versorgungslücken.  
Menschen in Selbsthilfegruppen lernen, selbstbestimmter mit ihren Erkrankungen  
und Herausforderungen umzugehen, und können dadurch ihre Lebenssituation  
und -qualität verbessern.

Was wir in dieser Ausgabe verdeutlichen wollen, ist aber auch, dass Selbsthilfe-  
arbeit nicht nur förderlich für die Gesundheit ist, sondern außerdem jede Menge  
Spaß machen kann. Selbsthilfegruppen entscheiden selbst, wie sie ihre Treffen  
gestalten. Eine Hildesheimer Gruppe zum Thema Depression trifft sich beispiels-  
weise zum Kochen oder Gärtnern, und auch die Initiative „NächstenHilfe“, eine  
Art dezentrale Wohngemeinschaft, ist eine Form der Selbsthilfe. Auf jeden Fall ist  
Selbsthilfearbeit aber nicht das Klischee, wie es in vielen Hollywoodstreifen darge-  
stellt wird. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen durch die bunte Landschaft  
der Selbsthilfe!

*Ihr Team der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld*

### **Die KIBIS und ihre Aktivitäten werden gefördert und unterstützt durch:**

- Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie
- GKV Gesetzliche Krankenkassen /-verbände in Niedersachsen
- Landkreis Hildesheim
- Stadt Hildesheim



## HILDESHEIM VS. HOLLYWOOD ODER „WIE GEHT SELBSTHILFE?“

Denken Sie, wenn Sie den Begriff Selbsthilfegruppe hören, auch an einen Stuhlkreis, an schlecht schmeckenden Kaffee und Donuts, die am Rande des Raums auf einem Tisch zum freien Verzehr bereitstehen? Und dann sitzt da im Stuhlkreis diese\*r eine Teilnehmende, wenig interessiert, mies gelaunt und sich fragend: „Was soll ich hier eigentlich?“

Nun ja, dieses Klischee spiegelt die Realität von Selbsthilfegruppen wohl kaum wider. Aber wie gestalten sich solche Treffen tatsächlich, wenn nicht so, wie in vielzähligen Hollywoodstreifen dargestellt?

Zunächst einmal gehen wir davon aus, dass Menschen vielfältige Fähigkeiten haben, sich selbst zu helfen. Besonders wirksam werden solche Ressourcen in einer Gemeinschaft mit wechselseitiger Hilfe.

Die Idee der Selbsthilfegruppe beinhaltet deshalb einen authentischen, ehrlichen Austausch von Menschen in einer Gruppe, welche sich selbst organisiert und regelmäßig trifft.

Dabei kommt die Selbsthilfearbeit ganz ohne Zwang aus, weil Teilnehmende sich selbst für eine Mitwirkung entscheiden. Sie entscheiden sich dafür, etwas Gutes für sich zu tun. Es geht um einen Austausch auf Augenhöhe, um Begegnung. Es geht darum, in Kontakt zu kommen mit Menschen, die gleiche oder ähnliche Erfahrungen machen. Es geht darum, sich verstanden zu fühlen, Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu teilen, eigene Ressourcen zu erkennen oder Tipps und Bewältigungsstrategien anderer zu erfahren und vielleicht sogar zu erproben. Selbsthilfe, das bedeutet Verantwortungsübernahme für sich und für das Geschehen in der Gruppe sowie Selbstwirksamkeit, da die persönliche Lebenssituation aus eigener Kraft heraus und mithilfe der Gruppe verbessert werden soll.

Ein Stuhlkreis, Donuts, Kaffee... Dies ist nur eine Möglichkeit von vielen, Selbsthilfe zu gestalten. Die Hildesheimer Selbsthilfegruppen zeigen sich durchaus kreativ, verabreden sich zu Spaziergängen, kochen oder gärtnern, während sie sich austauschen.

Sie unternehmen viel gemeinsam, laden Referent\*innen oder Ärzt\*innen zu Treffen ein oder gestalten gemeinsam mit anderen Selbsthilfegruppen den Selbsthilfetag in der Hildesheimer Innenstadt mit. Und so wächst Selbsthilfe innerhalb der Gruppen und entwickelt sich individuell mit den Teilnehmenden und ihren Bedürfnissen.

Selbsthilfe spricht alle an. In Stadt und Landkreis Hildesheim gibt es deshalb nicht nur Selbsthilfegruppen für Betroffene zu gesundheitlichen, sozialen oder psychosozialen Themen, sondern auch für Angehörige und Eltern. Zudem gibt es Gruppen der Jungen Selbsthilfe für junge Menschen ab Volljährigkeit bis etwa zum 35. Lebensjahr. So wundert es nicht, dass sich in Stadt und Landkreis Hildesheim in über 80 Selbsthilfegruppen Menschen ehrenamtlich in der Selbsthilfearbeit engagieren.

Die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (KIBIS) des Paritätischen Hildesheim-Alfeld unterstützt in diesem Bereich vielfältig. Sie informiert interessierte Bürger\*innen sowie Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialbereich über Möglichkeiten der Selbsthilfe vor Ort, vermittelt an bestehende Selbsthilfegruppen, unterstützt die Arbeit bestehender Gruppen und begleitet sich neu gründende Gruppen bei ihren ersten gemeinsamen Schritten. Das Angebot der KIBIS ist kostenfrei, und die Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Die Selbsthilfearbeit in Hildesheim ist kreativ, bunt und facettenreich, aktiv und für viele Menschen eine große Unterstützung. Hollywood kann von Hildesheim noch viel lernen.

**JENNIFER KOERS**





Zeichnung: Clemens Moses

## KIBIS UND KLARtext

### Eine neue Rubrik hält Einzug

In unserem beruflichen Alltag in der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS werden uns viele Fragen gestellt. Diese zu beantworten und den Menschen die facettenreichen Möglichkeiten der Selbsthilfearbeit näherzubringen, ist uns ein großes Anliegen und ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit.

Unter der Rubrik „KIBIS und KLARtext“ wollen wir uns zukünftig Fragen widmen, die für die Selbsthilfelandchaft und alle daran Beteiligten relevant sind. Es wird beispielsweise darum gehen, wie Interessierte eine Selbsthilfegruppe zu ihrem Thema finden, ob die Teilnahme Geld kostet, ob Gruppen angeleitet werden oder ob man bestimmte Voraussetzungen erfüllen muss, um an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen zu können. Muss man immer etwas sagen in einer Selbsthilfegruppe? Muss ich gut über meine Erkrankung Bescheid wissen? Das alles sind berechnete Fragen. Kurz und knackig wollen

wir also einen klaren Einblick in die Arbeit von Selbsthilfegruppen ermöglichen, aber auch einen Blick hinter die Kulissen der KIBIS. Und Sie können uns dabei unterstützen, indem Sie uns Ihre Fragen zuschicken, welche wir anonymisiert mitaufnehmen.

Begleitet wird diese Rubrik von einer Illustration vom Barntener Cartoonisten Clemens Moses, der das Kontaktstellen-Team mit seinem Talent und besonderem Blick eingefangen und dargestellt hat. Weitere seiner Werke finden Sie unter <https://steadyhq.com/de/mosescartoons/> sowie auf **Facebook (Moses Cartoons)** oder **Instagram (moses\_cartoons)**.

Wir danken an dieser Stelle der AOK Niedersachsen für die Förderung des Projekts „Cartoon“.

**JENNIFER KOERS  
UND MARINA STOFFREGEN**

## DIE JUNGE SELBSTHILFE IN DER KIBIS

Jeder Mensch kann in Lebenssituationen kommen, die den Alltag schwierig machen und belasten. Ein Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen kann hilfreich sein. Die Junge Selbsthilfe (JuSe) des Paritätischen Hildesheim-Alfeld richtet sich deshalb an volljährige, junge Menschen bis etwa 35 Jahre und ihre Herausforderungen in dieser Lebensphase.

Die gesundheits- und sozialbezogenen Themen der Selbsthilfegruppen sind vielfältig und können sich erstrecken über chronische Erkrankungen, psychische Herausforderungen oder soziale Themen wie z.B. Trennung, Schüchternheit, Alleinerziehende, Queerthemen, Selbstwert stärken und viele weitere Sachgebiete.

Junge Selbsthilfe bedeutet aber auch neue, kreative und alternative Formen der Selbsthilfe. Viele junge Menschen möchten gemeinsam mit der Gruppe aktiv sein und etwas zusammen unternehmen. Wie die Treffen gestaltet werden, entscheidet jede Gruppe selbst. Die Junge Selbsthilfe der KIBIS unterstützt gern dabei, Ideen zu kreieren und umzusetzen.

Falls du also Ideen, Fragen, Anregungen hast, melde dich gern bei mir in der Kontaktstelle. Zusammen können wir eine Menge auf die Beine stellen, was Spaß macht und gleichzeitig die Gesundheit unterstützt.

>> **KONTAKT** | Jennifer Koers  
Telefon: 05121 7416-16 oder  
0160 98257759  
E-Mail: [jennifer.koers@paritaetischer.de](mailto:jennifer.koers@paritaetischer.de)

## NEUE THEMEN IN DER HILDESHEIMER SELBSTHILFE

Hier suchen selbsthilfeinteressierte Menschen, die von einer Erkrankung, einer psychischen Beeinträchtigung oder einem psychosozialen Problem betroffen sind, und schon bestehende Gruppen Gleichbetroffene zum Erfahrungsaustausch und/oder zur Gründung einer Selbsthilfegruppe:

- Angehörige von Narzissten
- Suprapubischer Katheter
- Wechseljahre
- Frühe Wechseljahre
- Ich nehme mich wichtig
- Messies
- Burnout
- Ping-Pong-SHG Parkinson



## AUF EINEN BLICK – SELBSTHILFETHEMEN IN STADT UND LANDKREIS HILDESHEIM UND ALFELD

Hier finden Sie eine Liste über die aktuellen Selbsthilfethemen in Stadt und Landkreis Hildesheim und Alfeld für Interessierte ab Volljährigkeit bis ins hohe Alter.\* Ihr Thema ist nicht dabei? Das können wir gemeinsam ändern! Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe initiieren möchten, stehen Ihnen die KIBIS und Junge Selbsthilfe des Paritätischen Hildesheim-Alfeld mit kompetenter Unterstützung beratend zur Seite. Lassen Sie uns in einem persönlichen Gespräch herausfinden, wie wir Sie in der Gruppengründungsphase begleiten können.

### Themen zu Erkrankungen, chronischen Erkrankungen, Diagnosen oder Beeinträchtigungen

- Adipositas
- AIDS, HIV
- ALS
- Alzheimer und Demenz
- Anfallskranke
- Angststörungen
- Bipolare Krankheitsbilder
- Chronische Schmerzen
- Cochlea-implantiert und hörgeschädigt sein
- COPD
- Depressionen
- Diabetes mellitus
- Endometriose
- Erblindung und Sehbeeinträchtigungen
- Essstörungen
- Fibromyalgie
- Kehlkopferierte
- Krebserkrankungen und Nachsorge
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn/Colitis ulcerosa
- Multiple Sklerose
- Nierenerkrankungen, Dialyse-Erfahrungen
- Organtransplantationen
- Osteoporose
- Pankreatektomiert sein (Bauchspeicheldrüse)
- Parkinson
- Polyneuropathie
- Psychische Beeinträchtigungen

\*Die angeführte Zahl der erfassten Themen entspricht nicht der Anzahl der tatsächlich bestehenden Selbsthilfegruppen. Aufgrund der Datenschutzbestimmungen werden an dieser Stelle keine Gruppennamen bzw. direkten Kontaktdaten genannt. Für Vermittlungsanfragen und Nachfragen kontaktieren Sie bitte die KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld zu den in diesem Begleitheft und auf der Homepage angegebenen Sprechzeiten.

- Rheuma
- Schlaganfall
- Skoliose
- Sozialphobien
- Tinnitus
- Trauer (Trauergesprächskreis, verwaiste Eltern)
- Wechseljahre (früh)
- Eltern von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten
- Angehörige von Frauen mit Essstörungen
- Pflegende Angehörige

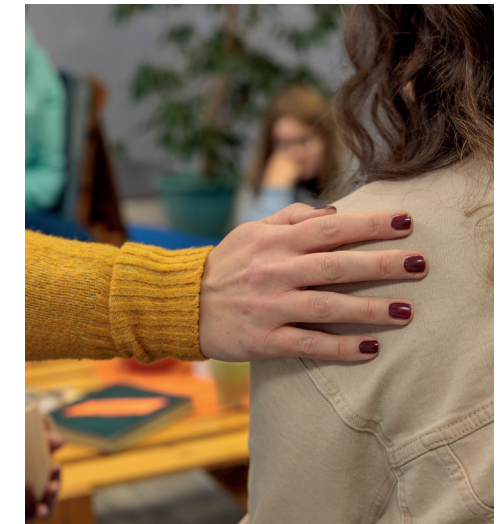
### Psychosoziale und soziale Themen

#### (Anonyme) Suchtselbsthilfethemen

- Ängste
- Motivation
- Schüchternheit
- Selbstwert stärken
- Sexualisierte Gewalt
- Verhaltensauffälligkeiten
- Queer-Themen
- Alkoholabhängigkeit
- Drogenabhängigkeit und -gefährdung
- Legale und illegale Drogen
- Medikamentenabhängigkeit
- Spielsüchte

#### Themen für Angehörige

- ADHS-Elterngruppe
- Adoptiv- und Pflegeelternschaft
- Alleinerziehende
- Angehörige drogenabhängiger Menschen
- Angehörige von Menschen mit narzisstischen Störungen
- Angehörige von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen
- Diabetes-mellitus-Elterngruppe
- Eltern von Kindern mit Erkrankungen des Nervensystems





## ROSEN UND ROSENKOHL – WAS GEMEINSAMES KOCHEN UND GÄRTNERN MIT SELBSTHILFE ZU TUN HABEN

*Es duftet nach leckerem Essen, die Stimmung ist fröhlich, und ein Gemeinschaftsgefühl ist deutlich spürbar.*

Genau das schätzen die Teilnehmenden der Koch- und Gartenselbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und/oder Angststörungen. „Es ist ein Austausch in einem lockeren Rahmen, Gespräche entwickeln sich ganz natürlich“ berichtet mir eine Teilnehmerin.

Anfangs war die Gruppe nur im Garten aktiv, der Fokus lag mehr auf der gemeinsamen Aktivität. Schnell rückte aber der Bedarf, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen, in den Fokus, und so bekamen die Gespräche während der Treffen mehr Raum.

Weil nach dem ersten Sommer im Garten die Tage kürzer und kälter wurden, suchte die Gruppe nach Alternativen. Es entstand die Idee, an kühleren Abenden zu kochen und in den Sommermonaten zu gärtnern. Aktuell sei für letzteres der Gemeinschaftsgarten in der Nordstadt nicht mehr nutzbar. Der Trägerverein des Gartens löste

sich auf, und so blieben der Gruppe die Tore verschlossen. Deshalb suche man nun schon nach einem privaten Garten für Gruppentreffen, am besten mit einer Out- oder Indoorküche. Denn der Wunsch, in der Natur zu sein, gemeinsam aktiv zu werden und sich an einem entspannten Platz auszutauschen, sei weiterhin vorhanden. Aktuell denkt die Gruppe auch darüber nach, Förderanträge zur Unterstützung ihrer Gemeinschaft zu stellen.

An diesem Abend kocht die Gruppe überbackene, gefüllte Zucchini. Die Rezeptideen werden vor den Treffen miteinander ausgetauscht, und es wird gemeinsam entschieden, was beim nächsten Treffen gekocht wird. Eine Person kümmert sich um den Einkauf. Heute fehlt Couscous für die Beilage. Deshalb wird die Gruppe kreativ. Man entscheidet sich für Pfannbrot. Mehl, Salz, Öl und Gewürze sind sowieso da. Und das Rezept? Das lässt sich schnell im Internet finden.

Ein „Blitzlicht“ eröffnet die Treffen der Selbsthilfegruppe: Die Teilnehmenden berichten kurz, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist. „So wis-



Foto: Jennifer Koers

sen wir alle gleich, wer heute vielleicht mehr Bedarf hat, über sich zu sprechen, oder wer sich zurücknehmen möchte“, berichtet mir die Initiatorin der Gruppe. Es sei wichtig, für sich selbst zu entscheiden, wie und wie viel man sich einbringen will. Eine gewisse Zuverlässigkeit setzen die Teilnehmenden aber voraus, wie beispielsweise die Gruppe darüber zu informieren, wenn man es nicht zu einem Treffen schafft.

„Sehen Sie auch Nachteile bezüglich dieser Art des Austauschs in einer Selbsthilfegruppe?“, möchte ich wissen. „Für Teilnehmende, die den klassischen Austausch bevorzugen, ist diese Gruppe eventuell nicht das Richtige“, lautet die Antwort. „Und die Gruppengröße muss schon stimmen. Bei zu vielen Teilnehmenden wäre vielleicht alles zu wuselig.“ Während des Kochens und

Essens spricht die Gruppe über alles Mögliche. Aktuelle psychische Herausforderungen der Teilnehmenden oder Themen aus dem Bereich Depression werden nach dem Essen besprochen. Eine Diagnose ist für die Teilnahme an der Gruppe nicht nötig.

Ohne klassischen Stuhlkreis zeigt sich hier, dass auch in einer praktisch orientierten Selbsthilfegruppe Raum für tiefgehende Gespräche sein kann. Diese finden zwar am Esstisch statt, unterscheiden sich aber sonst gar nicht so sehr von denen einer gesprächsorientierten Gruppe.

Die Koch- und Gartenselbsthilfegruppe, die mit dem Bündnis gegen Depression Hildesheim e.V. für interessierte Menschen gegründet wurde, setzt nicht voraus, dass Teilnehmende kochen oder gärtnern können. Sie haben einfach Lust darauf, gemeinsam aktiv zu sein, zusammen gut und vegan zu essen und sich gegenseitig zu unterstützen und zuzuhören.

Ein lockerer Rahmen, leckeres Essen, einen Garten pflegen und sich gegenseitig unterstützen – das alles ist möglich in einer Selbsthilfegruppe. Und wenn man will, auch all das gleichzeitig, wie dieses Beispiel zeigt.

**JENNIFER KOERS**



## „NÄCHSTENHILFE“

„Was machen wir eigentlich, wenn wir alt werden?“ Eine kleine Frage, in geselliger Runde gestellt, hat zu einer ungewöhnlichen Initiative geführt. Die Rede ist von der „NächstenHilfe“, einer etwas anderen dezentralen Senioren-Wohngemeinschaft.

Begonnen hat alles mit einem regelmäßig stattfindenden Gesprächskreis, zu dem sich eine Gruppe engagierter Bürgerinnen und Bürger zusammengefunden hatte, um sich zu aktuellen Themen auszutauschen und von- und miteinander zu lernen.

Bei einem dieser Treffen ging es um Fragen, wie sie nicht erst im Ruhestand aufgeworfen werden: „Wie will ich im Alter eigentlich leben? Was kann ich dann noch selbst tun, wobei brauche ich vielleicht Hilfe – und woher wird die kommen? Wo werde ich wohnen?“

Schnell gab es Einigkeit darüber, das gewohnte Umfeld nicht verlassen zu wollen. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema führte zur Entwicklung der Idee der „NächstenHilfe“, einer Art dezentraler Wohngemeinschaft, in der die Mitglieder aufeinander achtgeben und sich gegenseitig bei der Alltagsbewältigung unterstützen – und dabei in ihrem gewohnten Umfeld wohnen bleiben. Jedes Mitglied bringt vorhan-

dene Kompetenzen und Fähigkeiten ein. Wichtig ist, dass hier erbrachte Leistungen gegenseitiger Unterstützungen nicht gegeneinander aufgewogen oder in Rechnung gestellt werden.

Professionell erbrachte Pflegeleistungen bleiben davon unberührt. Jedes Mitglied dieses Netzwerks bleibt selbstbestimmt und wirkt weiter in bestehenden Freundeskreisen oder anderen Netzwerken mit. Vierteljährliche Treffen dienen auch der Geselligkeit. Entscheidungen werden auf der Grundlage eines Statuts getroffen, welches für alle Mitglieder verpflichtend ist und bei Interesse bei der KIBIS angefordert werden kann.

Wer sich für diese zukunftsorientierte Idee der gegenseitigen Unterstützung in Sachen Hilfe zur Selbsthilfe begeistert und aktiv werden möchte, kann unter Telefon 05182 2093 weitere Auskünfte erhalten.

**MARINA STOFFREGEN**



## NEWSLETTER RUND UM DAS BÜRGERLICHE ENGAGEMENT IN STADT UND LANDKREIS HILDESHEIM

Erschienen ist er das erste Mal im Dezember 2011 und hatte ganze 19 Seiten: der Newsletter für sozial engagierte Menschen im Bürgerschaftlichen Engagement in Stadt und Landkreis Hildesheim.

Aus der Taufe gehoben wurde er durch Barbara Benthin, Mitarbeiterin im Landkreis Hildesheim, in Zusammenarbeit mit Mitstreiter\*innen aus lokalen sozialen gemeinnützigen Organisationen, Vereinen und Verbänden. Die gemeinsame Idee war es, Menschen, die sich im Ehrenamt engagieren, zu unterstützen und zu stärken.

10 Jahre später ist aus dem anfangs kleinen Newsletter eine umfangreiche, alle zwei Monate online erscheinende Fundquelle für Hinweise, Informationen, Aktionen und Projekte geworden. Vor fünf Jahren unterstützte ein studentisches Projekt von Andreas Hohmann die Redaktion mit der Entwicklung eines neuen Layouts. Im letzten Jahr, angeregt durch Birgit Wilken, Pressesprecherin im Landkreis, änderte sich noch einmal das Design.

Zusammengetragen wird diese ganze Fülle vom Redaktionsteam des Newsletters, das seitdem gewachsen ist. Ver-

treten sind die Wohlfahrtsverbände wie der Paritätische, viele soziale Einrichtungen wie auch das Netzwerk Kultur, die Strukturplanung Senioren und der Kreissportbund.

Sehr gern nimmt die Redaktion auch eingereichte Artikel, Informationen und Gesuche zum Thema Ehrenamt entgegen.

Im Jahr 2023 geht der Newsletter in seine zweite Dekade. Das Redaktionsnetzwerk ist sich sicher: Die soziale und gesellschaftliche Bedeutung des Ehrenamts wird auch in Zukunft eine herausragende sein. Und dazu möchte sie mit dem Newsletter weiterhin beitragen.

Zu finden ist der Newsletter rund ums Bürgerschaftliche Engagement unter: **[www.landkreishildesheim.de/newsletter](http://www.landkreishildesheim.de/newsletter)**

**MARINA STOFFREGEN**



## DIE EHRENAMTSKARTE BEANTRAGEN

Die Ehrenamtskarte ist in großen Teilen Niedersachsens verbreitet. Inhaber\*innen profitieren von Vergünstigungen in öffentlichen und kommerziellen Einrichtungen.

Die niedersächsische Ehrenamtskarte ist eine attraktive Auszeichnung und eine geeignete Möglichkeit, mit der herausragendes Engagement gewürdigt werden kann. Mit ihr soll jenen etwas zurückgegeben werden, die sich in besonderer Weise für ihre Nächsten einsetzen, das Zusammenleben bereichern und die Solidarität in der Gesellschaft fördern.

Voraussetzung für den Erwerb der Ehrenamtskarte ist die Ausübung einer freiwilligen gemeinwohlorientierten und unbezahlten Tätigkeit von mindestens fünf Stunden in der Woche beziehungsweise 250 Stunden im Jahr. Eine Aufwandsentschädigung ist keine Bezahlung, und Sie können auch die Stunden, die Sie ggf. in verschiedenen Ehrenamtsfeldern tätig sind, zusammenzählen.

Stellen Sie ihren Antrag unter: **www.freiwilligenserver.de**. Den ausgedruckten und vom Verein, Verband etc. bestätigten Antrag senden Sie dann an den Landkreis Hildesheim, Amt 403, Anja Becker, Bischof-Janssen-Str.31, 31134 Hildesheim oder per E-Mail an

Anja.Becker@Landkreishildesheim.de. Nach der Prüfung wird die Beantragung an die Staatskanzlei weitergeleitet. Alle Vergünstiger in Niedersachsen finden Sie unter:

**<http://www.freiwilligenserver.de/?5F2F785E50414D818824E58C85ECB7D0>**

Bei allgemeinen Fragen zur Ehrenamtskarte, oder wenn Sie als Initiative einen Vortrag für Ihre Ehrenamtlichen wünschen, wenden Sie sich bitte an: Barbara Benthin, Landkreis Hildesheim Tel. 05121/3091919 E-Mail: Barbara.Benthin@Landkreishildesheim.de

**BARBARA BENTHIN**  
Bürgerschaftliches Engagement  
Landkreis Hildesheim



## NEBEN DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE BETREIBT DER PARITÄTISCHE HILDESHEIM-ALFELD NOCH WEITERE ANGEBOTE:

### MITGLIEDERFÖRDERUNG FÜR STADT UND LANDKREIS HILDESHEIM

Kontakt: Anne Zellin  
Telefon: 05121 7416-11  
E-Mail: anne.zellin@paritaetischer.de

### TAGESPFLEGE TAGAKTIV

Telefon: 05181 9172-60  
E-Mail: tagespflege@paritaetischer.de

### MOBILE SOZIALE DIENSTE

Kontakt: Walburgis Onkes  
Telefon: 05121 7416-18  
E-Mail: sozialzentrum.hildesheim@paritaetischer.de

### PFLGERISCHE DIENSTE

Kontakt: Walburgis Onkes  
Telefon: 05121 7416-18  
E-Mail: walburgis.onkes@paritaetischer.de

Kontakt: Monika Hartmann  
Telefon: 05181 8435-13  
E-Mail: monika.hartmann@paritaetischer.de

### INKLUSIONSASSISTENZ

Kontakt: Alicia Wentritt  
Telefon: 05121 7416-14  
Mobil: 0151/74654000  
E-Mail: alicia.wentritt@paritaetischer.de

Kontakt: Juliane Kirk-Siebke  
Telefon: 05181 8435-15  
Mobil: 0157/4653970  
E-Mail: juliane.kirk-siebke@paritaetischer.de

### ESSEN AUF RÄDERN

Kontakt: Andrea Holetzke  
Telefon: 05181 8435-11  
E-Mail: sozialzentrum.alfeld@paritaetischer.de  
Internet: **www.ihr-menue.service.de/paritaeten-hildesheim-alfeld.de**

Die Adressen der Selbsthilfekontaktstellen und unserer Sozialzentren finden Sie auf der Rückseite.



## **KIBIS DES PARITÄTISCHEN HILDESHEIM-ALFELD – KONTAKT, INFORMATION UND BERATUNG IM SELBSTHILFEBEREICH UND JUNGE SELBSTHILFE**

### **31137 Hildesheim**

Lilly-Reich-Straße 5

Öffnungszeiten: Montag, Donnerstag  
und Freitag, 9 bis 12 Uhr,

Mittwoch 15 bis 18 Uhr

Telefon: 05121 7416-16

### **31061 Alfeld**

Kalandstraße 7

Öffnungszeiten: jeden 1. und 3.

Dienstag im Monat, 10 bis 13 Uhr

Telefon: 05181 8435-0

E-Mail: [marina.stoffregen@paritaetischer.de](mailto:marina.stoffregen@paritaetischer.de), [jennifer.koers@paritaetischer.de](mailto:jennifer.koers@paritaetischer.de)

Pflegeselbsthilfe – Telefon: 05121 7416-16 | Sprechstunde: montags 12 bis 13 Uhr

## **IHR KONTAKT ZUM PARITÄTISCHEN HILDESHEIM-ALFELD**

### **Geschäftsführung**

Anne Zellin

Telefon: 05121 7416-11

Email: [anne.zellin@paritaetischer.de](mailto:anne.zellin@paritaetischer.de)

Paritätischer Hildesheim-Alfeld

Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim

### **Sozialzentrum Hildesheim**

Paritätischer Hildesheim-Alfeld

Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim

Telefon: 05121 7416-0

E-Mail: [sozialzentrum.hildesheim@paritaetischer.de](mailto:sozialzentrum.hildesheim@paritaetischer.de),

Internet:

[www.hildesheim.paritaetischer.de](http://www.hildesheim.paritaetischer.de)

### **Sozialzentrum Alfeld**

Paritätischer Hildesheim-Alfeld

Kalandstraße 7, 31061 Alfeld

Telefon: 05181 8435-0

E-Mail: [sozialzentrum.alfeld@paritaetischer.de](mailto:sozialzentrum.alfeld@paritaetischer.de),

Internet:

[www.alfeld.paritaetischer.de](http://www.alfeld.paritaetischer.de)

