



WEGWEISER

SELBSTHILFEGRUPPEN NIENBURG 2023/2024

KONTAKT

Selbsthilfekontaktstelle Nienburg
Prinzenstraße 1a - 3a, 31538 Nienburg

Ihre Ansprechpartnerin:

Heike Albers-Germer, Diplom Sozialpädagogin

Tel: 05021.922415

E-Mail: selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de

www.nienburg.paritytaetischer.de

WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

In Selbsthilfegruppen (SHG) schließen sich Menschen freiwillig zusammen, die als Betroffene oder Angehörige an der gleichen körperlichen oder seelischen Erkrankung leiden oder ein meist schweres Lebensproblem zu bewältigen haben.

Menschen bringen ihr Erfahrungswissen in die Gruppe ein, teilen miteinander ihre Sorgen und Probleme, finden Lösungen und suchen miteinander nach neuen Wegen, um mit ihrer Erkrankung oder ihrem Problem eigenverantwortlich und selbstbestimmt leben zu können.

Unser Gesundheits- und Sozialsystem ist ohne die Selbsthilfe nicht mehr vorstellbar. Sie ist für viele Menschen wichtiger Bestandteil des Heilungsprozesses.

VORTEIL DER SELBSTHILFE

In Selbsthilfegruppen erhalten Sie:

- Informationen zu ihrer Erkrankung und Teilhabe an Erfahrungen anderer
- Informationen über Therapie-, Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten
- Verständnis, Mitgefühl und Anteilnahme der Gruppe, Menschen, die Ihnen zuhören.
- emotionale und praktische Unterstützung in schwierigen Lebenslagen
- Kontakt zu anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie Sie selbst!

In Selbsthilfegruppen gibt es immer ein Nehmen und ein Geben. Deshalb ist es wichtig, dass auch Sie sich einbringen: mit Ihren Erfahrungen, Ihrem Wissen, Ihrem Mitgefühl, Ihrer Aufmerksamkeit, Ihrer Wertschätzung für den anderen.

DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE DES PARITÄTISCHEN NIENBURG

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Nienburg ist zuständig für den Landkreis Nienburg und besteht seit 1986. Sie berät Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine Gruppe gründen möchten. Die Mitarbeiter*innen der Kontaktstelle unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen, organisieren die Vernetzung untereinander, bieten Fortbildungen an, helfen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei Fragen der Finanzierung.

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Nienburg vertritt das Thema „Selbsthilfe“ in Gremien und Netzwerken, arbeitet in überregionalen Arbeitskreisen mit und sorgt insgesamt dafür, dass die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit präsent ist und ihren Platz im gesundheitlichen Versorgungssystem festigt. Für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten, ist die Beratung in der Kontaktstelle kostenlos, vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

INHALTSVERZEICHNIS

GRUPPEN ALLGEMEIN (ALPHABETISCH)

- 12** **ADHS**
- 12** Adipositas Nienburg
- 12** Ängste, Panik und Depressionen
- 12** Alleinstehende
- 12** Angehörige von Muskelkranken Kindern
(Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.)
- 13** Angehörige von psychisch erkrankten Menschen
- 13** Asbestose Selbsthilfegruppe Landesbergen
- 13** Atem-Wege, SHG Nienburg
- 13** Autismus Selbsthilfegruppe
Schaumburg-Nienburg
- 14** **Beschwerdestelle für psychisch erkrankte
Menschen**
- 14** Bipolare Störungen
- 14** Blindenverein Bezirksgruppe Nienburg
Burnout
- 15** **Depression und Ängste**
- 15** Depressionen und Ängste
„DAS“ in Stolzenau
- 15** Depressionen und Ängste
„Lichtblick“ in Uchte
- 15** Depressionen und Ängste
„Seelische Gesundheit“ in Nienburg
- 15** Depressionen und soziale Isolation
- 16** **Diabetes**
„Erste Diabetes Selbsthilfegruppe Nienburg/W.“
- 16** Diabetes - Selbsthilfegruppe
„Diabetiker Niedersachsen e.V. - SHG Nienburg“
- 17** **Eltern psychisch erkrankter Kinder**
- 17** Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom
- 17** Eltern - verwaist
„Sterneneltern Achim“, Ortsgruppe Nienburg
- 17** Eltern - von ihren erwachsenen Kindern zurück-
gewiesen

- 18** **K**ehlkopfooperierte Selbsthilfegruppe
- 18** Klinefelter-Syndrom
- 18** Krebs, krebserkrankte Frauen

- 19** **L**ebertransplantierte Deutschland e.V.
Kontaktgruppe Hannover
- 19** Lichen sclerosus Deutschland e.V.
- 19** Long und Post-COVID
- 19** Lungenemphysem - COPD

- 20** **M**ultiple Sklerose „MS-Aktiv-Gruppe“
- 20** Muskelkranke e.V. (Deutsche Gesellschaft)
- 20** Muskelkranke e.V. (Deutsche Gesellschaft) - ALS
Gesprächskreis

- 21** **P**flegende Angehörige
- 21** Pflegende Angehörige „Wir Hilft“, Digitales Café
- 21** Pflegende Eltern „Wir Hilft“,
Digitales Austauschforum
- 21** Polyneuropathie
- 21** Prostatakrebs - SHG Nienburg

- 22** **R**estless legs
- 22** Rheuma
- 22** Rheuma-Liga Niedersachsen/ AG Stolzenau

- 23** **S**arkoidose
- 23** Schlafapnoe
- 23** Schlaganfall – Selbsthilfegruppe für Betroffene
und Angehörige
- 23** Stoma – Selbsthilfegruppe
- 23** Stottern & Angehörige

- 24** **T**innitus und Schwerhörigkeit
- 24** TRIALOG (Gesprächskreis für Psychiatrie Erfahrene,
Angehörige und beruflich Helfende)

- 24** **V**ERWITWETE 55+

- 25** **W**EISSER RING Kriminalitätsoffer-Beratung

- 25** **Z**öliakie
„Zöli Treff in Hoya“

SUCHTGRUPPEN (ALPHABETISCH)

- 26 Angehörige von Suchterkrankten
- 26 Anonyme Alkoholiker (AA)

- 26 Blaues Kreuz Gruppe Hoya

- 26 Freundeskreis Münchenhagen
- 26 Freundeskreis Steyerberg
- 27 Freundeskreis Stolzenau
- 27 Freundeskreis Uchte

- 27 Guttempler Gemeinschaft
„Hoya und umzu“
- 28 Guttempler Gemeinschaft Nienburg
“Bastion Hoffnung“

- 28 Kaufsucht
„Lindes Selbsthilfegruppe Kaufsucht“

- 29 Lebensfreude ohne Alkohol
- 29 Lichtblicke

29 Meilensteine

29 Narcotics Anonymous - NA

Wenn Sie die für Sie passende Gruppe in diesem Wegweiser nicht finden, nehmen Sie bitte Kontakt zur **Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Nienburg** auf oder schauen Sie auf unsere Internetseite: **www.nienburg.paritaetischer.de**. Dort werden auch Gruppen geführt, die sich erst nach Erstellung dieses Wegweisers gegründet oder bei denen sich Kontaktdaten verändert haben. Auch wenn Sie selbst eine Gruppe gründen möchten, ist die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Nienburg gerne behilflich.

ANGABEN FÖRDERMITTELGEBER

Diese Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung durch den **GKV Spitzenverband** realisiert.

ÜBERSICHT SELBSTHILFEGRUPPEN

A

ADHS

Gruppe für Erwachsene
Frau Schrage, Mobil: 0156.78482563

ADIPOSITAS NIENBURG

Frau Hoch, Tel.: 05021.18325
E-Mail: Angelika.Hoch@web.de

ÄNGSTE, PANIK UND DEPRESSIONEN

Frau Hackmann, Tel.: 05021.7221

ALLEINSTEHENDE

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

ANGEHÖRIGE VON MUSKELKRANKEN KINDERN

(Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.)
über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

ANGEHÖRIGE VON PSYCHISCH ERKRANKTEN MENSCHEN

Gesprächskreis des Paritätischen
über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

ASBESTOSE SELBSTHILFEGRUPPE LANDESBERGEN

Herr Rabe, Tel.: 05025.1660
E-Mail: rabe@asbesterkrankungen.de

ATEM-WEGE, SHG NIENBURG

Herr Nauck, Tel.: 05024.1484
E-Mail: horstnauck@gmx.de

AUTISMUS SELBSTHILFEGRUPPE SCHAUMBURG-NIENBURG

Frau Wesling, Tel.: 05037.966865

B

BESCHWERDESTELLE FÜR PSYCHISCH ERKRANKTE MENSCHEN

Herr Sawade, Tel.: 05021.17394

BIPOLARE STÖRUNGEN

Gesprächskreis für manisch-depressive Menschen
über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

BLINDENVEREIN BEZIRKSGRUPPE NIENBURG

Herr Schumann, Tel.: 05761.3892

BURNOUT

Herr Schumacher, Tel.: 04254.2854

oder Mobil: 0170.7018667

E-Mail: schumacher-haemelhausen@t-online.de

D

DEPRESSION UND ÄNGSTE

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

DEPRESSIONEN UND ÄNGSTE

„DAS“ in Stolzenau

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

DEPRESSIONEN UND ÄNGSTE

„Lichtblick“ in Uchte

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

DEPRESSIONEN UND ÄNGSTE

„Seelische Gesundheit“ in Nienburg

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

DEPRESSIONEN UND SOZIALE ISOLATION

Gruppe für junge Erwachsene

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

oder E-Mail: jungeselbsthilfe.nienburg@gmail.com

DIABETES

„Erste Diabetes Selbsthilfegruppe Nienburg/W.“

Herr Blappert, Tel.: 05766.9419885 oder Mobil:

0171.8037059

E-Mail: hansjoachimblappert@yahoo.de

DIABETES – SELBSTHILFEGRUPPE

„Diabetiker Niedersachsen e.V. - SHG Nienburg“

Herr Habener, Tel.: 05021.14149

E-Mail: raimar@habener.de

E

ELTERN PSYCHISCH ERKRANKTER KINDER

Frau Müller, Tel.: 05034.8793663

E-Mail: Muellerin4u@t-online.de

ELTERN VON KINDERN MIT ASPERGER-SYNDROM

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

oder E-Mail: selbsthilfe_ass_kids@yahoo.com

ELTERN – VERWAIST

„Sterneneltern Achim“, Ortsgruppe Nienburg

E-Mail: katharina@sterneneltern.achim

ELTERN – VON IHREN ERWACHSENEN KINDERN ZURÜCKGEWIESEN

Frau Franz, Tel.: 05021.9038466

E-Mail: elterngruppe@t-online.de

K

KEHLKOPFOPERIERTE SELBSTHILFEGRUPPE

Frau Sobert, Tel.: 05032.221516

oder Mobil: 01511.2939733

E-Mail: a.sobert@web.de

KLINEFELTER-SYNDROM

Herr Hillerdt, Mobil: 0170.8385484

E-Mail: mario.hillerdt@dksv.de

KREBS, KREBSERKRANKE FRAUEN

Frau Bodendieck, Tel.: 05022.891434

E-Mail: utebodendieck@freenet.de

L

LEBERTRANSPLANTIERTE DEUTSCHLAND E.V.

Kontaktgruppe Hannover

Frau Schubert, Tel.: 05021.6039312

E-Mail: helga.schubert@lebertransplantation.de

LICHEN SCLEROSUS DEUTSCHLAND E.V.

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

LONG UND POST-COVID

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

oder E-Mail: lopocov-nienburg@outlook.de

LUNGENEMPHYSEM - COPD

Frau Lüdecke, Mobil: 0177.1875199

M

MULTIPLE SKLEROSE

„MS-Aktiv-Gruppe“

Frau Meehan, Tel.: 05021.600377

MUSKELKRANKE E.V. (DEUTSCHE GESELLSCHAFT)

Selbsthilfegruppe für Erwachsene

Herr Bösche, Tel.: 05131.906719 oder Mobil:

0172.7060809

E-Mail: Lothar.boesche@dgm.org

MUSKELKRANKE E.V. (DEUTSCHE GESELLSCHAFT) – ALS GESPRÄCHSKREIS

Frau Haberland, Tel.: 05101.8195409

E-Mail: ingridhaberland@web.de

P

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE „WIR HILFT“, DIGITALES CAFÉ

Jana Schuschke, Mobil: 0162.7793167

E-Mail: selbsthilfe@wir-pflegen.net

PFLEGENDE ELTERN „WIR HILFT“, DIGITALES AUSTAUSCHFORUM

Jana Schuschke, Mobil: 0162.7793167

E-Mail: selbsthilfe@wir-pflegen.net

POLYNEUROPATHIE

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

PROSTATAKREBS-SHG NIENBURG

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

oder E-Mail: leitung@shg-prostata-nienburg.de

R

RESTLESS LEGS

Herr Meyer, Tel.: 05021.915353 oder

Mobil: 0171.7101919

E-Mail: a.m.marklohe@web.de

RHEUMA

Rheuma-Liga Niedersachsen/AG Stolzenau

Herr Krause

E-Mail: ag-stolzenau@rheuma-liga-nds.de

S

SARKOIDOSE

Gesprächskreis in Sulingen, Frau Lux, Tel.: 04271.3295,

E-Mail: irmtraudlux@gmx.de

SCHLAFAPNOE

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

SCHLAGANFALL

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

Frau Müller, Tel.: 05021.15968

E-Mail: mariannemueller46@yahoo.de

STOMA

Selbsthilfegruppe

Herr Kirchner, Tel.: 05021.65165

E-Mail: kirchner.ni@t-online.de

STOTTERN & ANGEHÖRIGE

Herr Liebisch, Tel.: 04251.983990

E-Mail: klaus-liebisch@t-online.de

T

TINNITUS UND SCHWERHÖRIGKEIT

Herr Adam, Tel.: 05021.16108

TRIALOG

(Gesprächskreis für Psychiatrie Erfahrene, Angehörige und beruflich Helfende) über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

V

VERWITWETE 55+

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

W

WEISSER RING KRIMINALITÄTSOPFER-BERATUNG

Herr Rosenkranz, Tel.: 05021.9229122

E-Mail: rosenkranzpeter1@gmx.de

Z

ZÖLIAKIE

„Zöli Treff in Hoya“

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

SUCHTGRUPPEN

ANGEHÖRIGE VON SUCHTERKRANKTEN

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

E-Mail: AngehoerigevonSuchtkranken@gmx.de

ANONYME ALKOHOLIKER (AA)

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

BLAUES KREUZ GRUPPE HOYA

Herr Harries, Tel.: 04251.3590 oder Mobil: 0173.6108629

FREUNDESKREIS MÜNCHEHAGEN

Herr Denig, Mobil: 01520.9887776

E-Mail: freundeskreis.muenchehagen@online.de

FREUNDESKREIS STEYERBERG

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

FREUNDESKREIS STOLZENAU

Herr Meyer, Tel.: 05761.2283

E-Mail: freundeskreisstolzenau@gmx.de

www.freundeskreis.jimdofree.com

FREUNDESKREIS UCHTE

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

GUTTEMLER GEMEINSCHAFT

„Hoya und umzu“

Frau Vornefeld, Tel.: 05024.8808444

Frau Bormann, Tel.: 04256.982008 oder

Mobil: 0162.6597070

E-Mail: bormannmarlies@web.de

GUTTEMLER GEMEINSCHAFT NIENBURG

„Bastion Hoffnung“

Herr Kulawenski, Tel.: 05021.925596 oder

Mobil: 0151.61257237

E-Mail: gerhard.kulawenski@t-online.de

Frau Schardt, Tel.: 04254.8462 oder Mobil: 0174.2089029

E-Mail: gertrud_schardt@web.de

Herr Siemering, Tel.: 05021.64217 oder

Mobil: 0173.4106302

Frau Rauer, Tel.: 05021.8877697 oder

Mobil: 0152.2296604

E-Mail: petra@rauer.at

E-Mail: bastionhoffnung@aol.com

KAUFSUCHT

„Lindes Selbsthilfegruppe Kaufsucht“

Frau Zimmer-Fiene, Tel.: 05037.968021

E-Mail: lindesselbsthilfehannover@t-online.de

LEBENSFREUDE OHNE ALKOHOL

über Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 05021.922415

LICHTBLICKE

Herr Meyer, Tel.: 05037.1785 oder Mobil: 0151.17317203

MEILENSTEINE

Alkoholranke und Angehörige

Herr Kappler, Tel.: 05761.2038

Herr Roik, Tel.: 05025.204476 oder Mobil: 0174.6454529

E-Mail: hansjuergenroik@msn.com

NARCOTICS ANONYMOUS – NA

Christian, Tel.: 05021.8895111

E-Mail: NA-NienburgWeser@gmx.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.

Gandhistr. 5a

30559 Hannover

Tel.: 0511.52486350

landesverband@paritaetischer.de

www.paritaetischer.de

Redaktion: Paritätischer Kreisverband Nienburg,
Heike Albers-Germer (Selbsthilfekontaktstelle)

Layout: neuwaerts GmbH

Druck: Aschoff GmbH

Bürobedarf & Druckerei

Auf dem Kampe 13

31582 Nienburg/Weser

Bildnachweise:

Heike Albers-Germer, Privatfoto, Bildrechte an den
Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.
übertragen

Erscheinungsjahr: 2023



www.paritaetischer.de

