



Selbsthilfe - Wegweiser

Wolfenbüttel 2022/2023



*Es wird gleich ein wenig anders,
wenn man es ausspricht.*

Hermann Hesse



Inhaltsverzeichnis

| | |
|----------|--|
| Seite 7 | WORUM GEHTS? |
| Seite 8 | WER STECKT DAHINTER? |
| Seite 9 | KONTAKT AUFNEHMEN |
| Seite 10 | AI Anon |
| Seite 13 | Angehörigenselbsthilfe psychisch kranker Menschen |
| Seite 14 | Angst und Depression |
| Seite 15 | Anonyme Alkoholiker |
| Seite 16 | Ataxie |
| Seite 17 | Angehörige ATAXIE vernetzt auf Draht |
| Seite 18 | Blinden- und Sehbehindertenverband |
| Seite 19 | Blutgerinnung |
| Seite 20 | CI - Gruppe |
| Seite 23 | COPD - Atemlos |
| Seite 24 | Demenzia |
| Seite 25 | Frauen mit Angst, Panik und Depressionen |

| | |
|----------|--|
| Seite 26 | Gemeinsam stark |
| Seite 27 | Hoffnungsschimmer |
| Seite 28 | ILCO e.V. Gruppe Wolfenbüttel |
| Seite 29 | JEMAH - Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler |
| Seite 30 | Junge DMSG - Multiple Sklerose Erkrankte |
| Seite 33 | Kopf frei mit Hilfe der Natur |
| Seite 34 | Kraft schöpfen |
| Seite 35 | Kreuzbund Wolfenbüttel/Hildesheim |
| Seite 36 | LAB - Lange Aktiv Bleiben e.V. |
| Seite 37 | LIBERO - Hilfe für das Kind mit Krankheiten des Nervensystems e.V. |
| Seite 38 | Lichen sclerosus Selbsthilfegruppe |
| Seite 39 | Männer |
| Seite 40 | Migräne - Kopfschmerz Selbsthilfegruppe |
| Seite 43 | Morbus Bechterew Gruppe Wolfenbüttel |
| Seite 44 | MS - Selbsthilfegruppe |
| Seite 45 | Nierundia |

| | |
|---------------|---|
| Seite 46 | Offene Gesprächsrunde seelische Gesundheit |
| Seite 47 | Osteoporose Selbsthilfegruppe |
| Seite 48 | Pemphigus - Pemphigoid |
| Seite 49 | Polio - Spätfolgen nach Kinderlähmung |
| Seite 50 - 55 | Rheuma - Liga |
| Seite 56 | Schlafapnoe |
| Seite 57 | Schlaganfall Selbsthilfegruppe |
| Seite 58 | Selbsthilfegruppe nach Krebserkrankungen |
| Seite 59 | Sozialphobie |
| Seite 60 | Stoma - Selbsthilfe - Braunschweig |
| Seite 63 | Trommelgruppe |
| Seite 64 | Ungewollt einsam |
| Seite 65 | Vereinigung Akustikus Neurinom e.V. VAN |
| Seite 66 - 69 | Wolfenbütteler Freundekreis e.V. - Wolfenbüttel |
| Seite 70 | Wolfenbütteler Freundekreis e.V. - Schladen |
| Seite 71 | Neugründungen |
| Seite 74 | Anfahrt |

Worum geht's?

Sie fühlen sich mit Ihren Gedanken und Problemen überfordert,
allein gelassen und suchen nach einem Austausch mit Menschen
denen es genauso geht wie Ihnen?

In Selbsthilfegruppen treffen Sie auf Gleichgesinnte mit ähnlichen Bedürfnissen!

Sie teilen Ihre Erfahrungen und Wünsche miteinander, stärken sich gegenseitig
und werden zusammen aktiv. Selbsthilfegruppen können Mutmacher und
Seelentröster für Menschen jeden Alters sein. Sich selbst und anderen zu helfen
sowie Unterstützung zu erfahren ist das Ziel dieser Gruppen:
nichts kann die eigene Initiative und den eigenen Willen
bei der Bewältigung einer schweren Lebenssituation ersetzen.

Wer steckt dahinter?

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel informiert junge sowie ältere Menschen über die Möglichkeiten und Chancen von gemeinschaftlicher Selbsthilfe. In unserer Kontaktstelle unterstützen und beraten wir sowohl bereits bestehende Selbsthilfegruppen sowie engagierte Menschen, die eine neue Gruppe gründen möchten.

Unser Angebot ist kostenlos und wir unterliegen der Schweigepflicht!

Unsere Schwerpunkte:

- wir stellen den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe her,
 - wir unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen,
 - wir begleiten Selbsthilfegruppen,
 - wir vernetzen Selbsthilfegruppen,
 - wir organisieren gemeinsame Aktionen,
 - wir informieren über Selbsthilfegruppen
 - ...und wir verbreiten die Idee der Selbsthilfe.

Kontakt aufnehmen

Selbsthilfekontaktstelle
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Kommißstraße 5, 38300 Wolfenbüttel

Team:

Christine Freywald
Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle

Tanja Rosenmüller
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)

E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Tel.: 0 53 31 - 92 00 60

www.selbsthilfe-wolfenbuettel.de

Sprechzeiten:

Dienstag: 09.00 bis 13.00 Uhr, Mittwoch: 12.00 bis 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Al Anon

Al Anon bietet Hilfe für Familien und Freunde von Alkoholiker*innen. Durch das übermäßige Trinken einer/eines Anderen wird das Leben von Angehörigen oder Freunden beeinträchtigt. Wir teilen unter Wahrung der Anonymität in der Gruppe Erfahrungen, Kraft und Hoffnung, um selber von den Auswirkungen des Alkoholismus zu genesen und um unsere Lebensqualität, unabhängig von dem Verhalten der Alkoholikerin/des Alkoholikers, zu verbessern.

Dazu nutzen wir, wie alle Al Anon Gruppen weltweit, das Al Anon-12-Schritte-Programm.

Treffen: Gemeindehaus St. Trinitatis, Alter Weg 4, Wolfenbüttel
Jeden Montag um 19.00 Uhr

Kontakt:
Tel.: 0 51 38 - 60 08 39

Homepage: www.al-anon.de



Muttmacher!



Angehörigenselbsthilfe psychisch kranker Menschen

Wir als Angehörige von psychisch kranken Menschen treffen uns zu Gesprächsrunden und zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Im Vordergrund steht die Frage: Wie geht es mir als Angehöriger? Wir wollen das Selbstverständnis vermitteln, erkrankt zu sein, aber nicht behindert.

Treffen: Stadtteiltreff - Die Ulme, Ulmenweg 2 b, Wolfenbüttel
Jeden 2. Montag im Monat um 18.00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 - 92 00 60
E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de

Angst und Depression

Wir sind Betroffene von Angst und Depression. Durch gemeinsame Gespräche und Aktivitäten setzen wir uns mit unseren Ängsten auseinander. Schritt für Schritt gegen die Angst vor der Angst und raus aus der Isolation.

Treffen: Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18.00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 - 92 00 60
E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Anonyme Alkoholiker

Wir sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und um anderen zur Genesung vom Alkohol zu verhelfen.

Treffen: Roncalli Haus, Harztorwall 2, Wolfenbüttel
Jeden Donnerstag um 19.00 Uhr

Kontakt: über das AA - Telefon (Michael)
Tel.: 0 176 - 87 95 29 70

Ataxie

Ataxie ist der Oberbegriff für unterschiedliche Störungen der Koordination von Bewegungen. Solche Störungen können bei zahlreichen Erkrankungen auftreten, durch Unfälle entstehen oder erblich bedingt sein. In unserer Gruppe treffen sich von Ataxie Betroffene, Angehörige und Freunde mit der Zielsetzung einander zu zuhören, sich gegenseitig zu helfen und um gemeinsam aktiv zu sein. Wir nutzen unsere Kompetenzen und unser Wissen um uns gegenseitig zu unterstützen.

Treffen: ca. 4 - mal im Jahr finden gemeinsame Treffen statt.
Termine bitte erfragen.

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 - 92 00 60
E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de

Angehörige ATAXIE vernetzt auf Draht (Online Gruppe)

Du bist Angehörige*r eines Menschen mit Ataxie?
Dann bist du bei uns genau richtig! Denn du bist mit deinen Sorgen und
Problemen der Pflege nicht allein! Es tut gut, dass wir Angehörige
uns in einem geschützten Raum online austauschen und
gegenseitig unterstützen können, mit vielen hilfreichen Tipps
und Informationen für die Entlastung im Alltag.

Treffen: Onlinetreffen. Bitte vorher Kontakt aufnehmen!

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel.: 0 53 31 - 92 00 60

E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de

Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen (BVN) e.V. - Kreisgruppe Wolfenbüttel

Beratung und Informationen für blinde und
sehbehinderte Menschen und deren Angehörige.
Monatlich finden Begegnungsnachmittage für Betroffene
und deren Angehörige statt mit Informationen
über Angebote und Neuheiten sowie Gesprächen untereinander.

Treffen: einmal im Monat

Kontakt:

Tel.: 05 31 - 32 48 68

E-Mail: rv-suedostnds@blindenverband.org

Homepage: www.blindenverband.org

Blutgerinnung Selbsthilfegruppe Wolfenbüttel

Viele Menschen in Deutschland müssen aufgrund verschiedener Erkrankungen blutverdünnende Medikamente einnehmen. Die Selbsthilfegruppe hilft, wenn Sie oder jemand, der Ihnen nahe steht, mit einem Problem zu kämpfen hat. In unseren regelmäßigen Treffen verfolgen wir die Ziele: Informationsaneignung und Erfahrungsaustausch, Umgang mit der Krankheit sowie die Unterstützung aller Mitglieder und Nichtmitglieder. Wir wollen mit Rat und Tat zur Seite stehen und Mut machen, um den Alltag besser zu bestehen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind freundlich, geduldig und aufgeschlossen. Kenntnisse und Erfahrungen können jedem Einzelnen helfen, Probleme besser zu bewältigen. Wir alle müssen den eigenen Weg beschreiten, keiner muss dies jedoch alleine tun. Wir sind für jeden Interessierten da, Sie müssen sich nur noch melden. Sie sind herzlich willkommen!

Treffen: St. Brictius (kleiner Saal), Wendessener Straße 26, Wolfenbüttel
Bitte vorher Kontakt aufnehmen.

Kontakt: Herr Spee; **Tel.:** 0 53 00 - 12 89

E-Mail: shg-blutgerinnung-wf@t-online.de

Homepage: www.shg-blutgerinnung-wf.de

CI - Gruppe

CI ist die Abkürzung für Cochlea - Implantat.
Dies ist eine elektronische Innenohrprothese für Menschen mit hochgradigem Hörverlust,
Taubheit oder Gehörlosigkeit deren Hörnerv jedoch noch funktionsfähig ist.
Wir sind eine Gruppe aus betroffenen Erwachsenen und tauschen uns nicht nur über
Erfahrungen und medizinische/technische Kenntnisse aus, sondern unternehmen auch ge-
meinsame Aktivitäten. Gerne stehen wir Ihnen auch in der
Entscheidungsphase zum CI mit Rat und Tat zur Seite.
Nähere Informationen bekommen Sie unter der angegebenen E-Mail Adresse.

Treffen: Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 1. Montag im Monat um 18.00 Uhr

Bitte vorher per E-Mail Kontakt aufnehmen.

Kontakt: Frau Radtke
E-Mail: ci.gruppe-wf@gmx.de

Erleichterung!



Notizen

www.selbsthilfe-wolfenbuettel.de

COPD - Atemlos

Wir tauschen uns über die Krankheit COPD aus und sprechen uns Mut zu.
Hin und wieder unternehmen wir kleine Ausflüge.
Wir sind eine aufgeschlossene und heitere Gruppe.
Durch unsere Erkrankung lassen wir uns nicht unterkriegen!

Treffen: Mehrgenerationenhaus - Jugendzentrum,
Am Schützenplatz 1 b, Schöppenstedt
Jeden 1. Freitag um 10.00 Uhr

Kontakt: Frau Schlüter
Tel.: 0 151 - 20 25 37 06

Demenzia - Angehörige von Menschen mit Demenz

Wenn Menschen an Demenz erkranken, ist das für Angehörige häufig schwer.

Es kann helfen sich mit anderen auszutauschen und
im Zusammensein seelische Entlastung zu finden.

Wir wollen in entspannter Runde miteinander ins Gespräch kommen.
Sie sind herzlich eingeladen! Die Gruppe wird sozialpädagogisch begleitet.

Treffen: Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 2. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel.: 0 53 31 - 92 00 60

E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Frauen mit Angst, Panik und Depressionen

Ängste, Panikattacken und Depressionen sind vielschichtig. In der heutigen Zeit sind immer mehr Menschen aller Alters- und Berufsgruppen betroffen. Allein das Wissen, dass es anderen ähnlich ergeht, kann eine große Hilfe und Erleichterung sein. Diese Gemeinsamkeit können wir in der Gruppe erfahren und aus unserer Isolation heraustreten.

Treffen: Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt:

E-Mail: shgapd@web.de

Gemeinsam stark

In der Gruppe „Gemeinsam stark“ tauschen wir uns gegenseitig über unsere Depressionen aus. Wir geben uns Kraft, hören einander zu und geben unsere Erfahrungen weiter. Wir sind sehr offen miteinander und schenken uns gegenseitig Vertrauen.

Treffen: Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 1. Donnerstag um 10.00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 - 92 00 60
E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de

Hoffnungsschimmer

Wir sind Menschen die Panikattacken, Depressionen und Angstzustände haben oder diese überwunden haben. In einer lockeren Runde sprechen wir über unsere Probleme.

Treffen: Stadtteiltreff – Die Ulme, Ulmenweg 2 b, Wolfenbüttel
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 - 92 00 60
E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de

ILCO e.V. Gruppe Wolfenbüttel

Die Deutsche ILCO e.V. ist eine bundesweite Solidargemeinschaft von Stomaträger*innen (Menschen mit einem künstlichen Darmausgang, einer künstlichen Harnableitung und/oder Menschen mit Darmkrebs) sowie deren Angehörigen. Wir bieten Erfahrungsaustausch unter Betroffenen und Angehörigen und unabhängige Informationen zu Fragen des täglichen Lebens mit einem Stoma an.

Treffen: AOK Wolfenbüttel, Am Landeshuter Platz 1, Wolfenbüttel
Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15.30 Uhr

Kontakt: Frau Schuck
Tel.: 0 53 31 - 9 08 77 90
E-Mail: miyabe@t-online.de

Homepage: www.nds-bremen.ilco.de

JEMAH - Bundesverband Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e.V., Regionalgruppe Niedersachsen

Der JEMAH e.V. kämpft für die Wahrnehmung von Jugendlichen und Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler in der Öffentlichkeit und für den Ausbau der medizinischen und rehabilitativen Versorgung. Wir fördern eine adäquate und bundesweite kardiologische Versorgung. Wir sind Dein Ansprechpartner, wenn es um Fragen rund um das Leben mit angeborenem Herzfehler geht - für Betroffene, Angehörige und die Öffentlichkeit.

Das macht JEMAH e.V.:

- Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und deren Angehörigen,
- bundesweite und regionale Treffen.

Kontakt: JEMAH - Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e.V.

Am Exer 19 a, 38302 Wolfenbüttel

Tel.: 0 53 31 - 9 27 84

E-Mail: info@jemah.de

Homepage: www.jemah.de

Junge DMSG - Multiple Sklerose Erkrankte

Wir sind eine Gruppe junger und jung gebliebener Multiple Sklerose Erkrankter. Gemeinsam treffen wir uns in Gesprächsrunden oder unternehmen Aktivitäten.

Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen, Medikamente, Krankheitssymptome, Rente, Studium, Beruf und vieles mehr aus. Gerne besuchen wir auch Workshops zu diesem Thema.

Treffen: Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 3. Donnerstag um 18.00 Uhr

Kontakt: Herr Strube

Tel.: 0 171 - 5 46 57 11

E-Mail: Thomas-Strube@t-online.de

Homepage: www.dmsg-niedersachsen.de

Herzenswünsche?



Notizen

www.selbsthilfe-wolfenbuettel.de

Kopf frei mit Hilfe der Natur

Für Menschen die gerne mit anderen spazieren gehen möchten,
um den Kopf frei zu bekommen. Bei Sonne, aber auch bei Wind und Wetter
ziehen wir gemeinsam los. Hunde dürfen gern dabei sein.
Wir können miteinander reden oder auch schweigen.

Treffen: Jeden 1. Sonntag im Monat um 11.00 Uhr: Scheune Oderwald, Wolfenbüttel
Jeden 3. Sonntag im Monat um 11.00 Uhr: Bahnhof, Börßum

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 - 92 00 60
E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de

Kraft schöpfen

Viele von uns leiden unter Depressionen, Panikattacken, Angstzuständen, psychosomatischen Erkrankungen bzw. Problemen! Ausgelöst durch Lebensumstände oder auch Erkrankungen mit denen wir teilweise alleine überfordert sind.

Wir wollen uns in dieser Gruppe gegenseitig stärken, stützen und aufwerten.

Wir wollen Lebenserfahrungen austauschen, Geborgenheit spüren, uns wohlfühlen, miteinander lachen und weinen und uns erlauben wir selbst zu sein.

Treffen: Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 10.00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 - 92 00 60
E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de

**Kreuzbund Gruppe Wolfenbüttel /
Kreuzbund Diözesanverband Hildesheim e.V.**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte und Angehörige.
Unsere Gruppe setzt sich derzeit aus 15 Mitgliedern zusammen, wobei Betroffene
und Angehörige gleichermaßen an den Treffen teilnehmen.
Hierbei liegt unser Schwerpunkt bei der Alkoholabhängigkeit,
doch auch andere Formen der Sucht (Medikamente, Drogen, Spielsucht, etc.)
sind uns nicht unbekannt.

Treffen: Roncallihaus, Harztorwall 2, Wolfenbüttel
Jeden Freitag um 18.30 Uhr

Kontakt: Herr Menger
Tel.: 0 163 - 4 20 61 82
E-Mail: kreuzbund-wf@t-online.de

Homepage: www.kreuzbund-hildesheim.de

LAB - Lange Aktiv Bleiben e.V.

Als älteste Selbsthilfegruppe in Wolfenbüttel gestalten wir unseren dritten Lebensabschnitt aktiv und lebensfroh. Wer die Altenarbeit mit ihren Problemen diskutieren und praktisch unterstützen will, wer z.B. gern singt, musiziert oder feiert, wer PC-Erfahrungsaustausch oder PC-Seminare, Bustagesfahrten, Literatur und vieles andere mehr erleben will, findet offene Türen und Partner die ebenfalls **Lange Aktiv Bleiben** wollen.

Treffen: Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel (LAB)
Wöchentlich verschiedene Treffen

Bürozeit: immer Mittwoch von 10.00 - 16.00 Uhr

Kontakt: Herr Forberg

E-Mail: lab-wf-buero1@gmx.de

Tel.: 0 53 31 - 96 95 19 (Mittwoch, 10.00 - 16.00 Uhr)

Homepage: www.lab-senioren-wf.de

LIBERO - Hilfe für das Kind mit Krankheiten des Nervensystems e.V.

Die Situation von Familien, die mit einem behinderten und/oder chronisch kranken Kind leben, ist mehr als belastend und verändert das Leben einer Familie. LIBERO setzt sich für neurologisch kranke Kinder und deren Familien ein. Es finden Informationsabende und Gesprächskreise statt. Kinder werden betreut.

Treffen: Informationen zu unseren Treffen finden Sie auf unserer Homepage.

Kontakt:

E-Mail: libero@t-online.de

Homepage: www.libero-selbsthilfegruppe.de

Lichen sclerosus Selbsthilfegruppe - Lichen mucosae / Lichen rubar

Lichen sclerosus ist eine seltene chronisch entzündliche Hauterkrankung. Sie verläuft typischerweise in Schüben. Häufig wird sie erst spät diagnostiziert, sodass die Betroffenen manchmal viele Jahre leiden bis sie richtig behandelt werden.

Die Krankheit hat viele Facetten und die Symptome werden individuell anders wahrgenommen. Wir sind betroffene Frauen und möchten Hilfe zur Selbsthilfe anregen, indem wir uns austauschen, gegenseitig zuhören und den Blick nach vorne richten. Die Teilnehmenden können in einem geschützten Raum über Ihre Sorgen, Ängste oder Erfahrungen sprechen.

Treffen: Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
4 - mal im Jahr, samstags

Weitere Informationen zu den Treffen erhalten Sie über die angegebene E-Mail Adresse.

Kontakt:
E-Mail: lichen-wf@web.de

Männer

Harte Schale, weicher Kern!
Ein Gesprächskreis für Männer mit Depression, Burnout, Zwängen und Ängsten.
Männer unter sich! Emotionen dürfen hier unter Gleichgesinnten
frei angesprochen werden. Alles was besprochen wird,
bleibt in unserer Männerrunde.

Treffen: Tagesstätte Arche der AWO, Lohenstraße 4, Wolfenbüttel
Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18.00 Uhr

Bitte vorher Kontakt aufnehmen.

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 - 92 00 60
E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Migräne - Kopfschmerz Selbsthilfegruppe

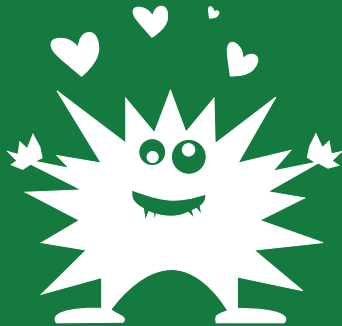
Hilfe zur Selbsthilfe. Wir sind Menschen, die unter Kopfschmerzen oder Migräne leiden. In der Gruppe wollen wir uns austauschen und uns gegenseitig unterstützen.

Treffen: Treffen finden auf Anfrage statt.

Bitte vorher Kontakt aufnehmen.

Kontakt: Frau Speckenheuer
Tel.: 0 53 31 - 6 79 53 10

Gefühlszähler!





Morbus Bechterew Gruppe Wolfenbüttel - DVMB (Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe die Reha Sport für Patienten mit Morbus Bechterew oder verwandten entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen und deren Angehörige anbietet.

Im Angebot haben wir Wassergymnastik sowie Trockengymnastik.
Einzelgespräche und Gruppentreffen werden je nach Bedarf abgehalten.

Im Verein bieten wir auch juristische Beratung an.
Fachärzte stehen der DVMB mit Vorträgen zur Verfügung.

Treffen: Wilhelm-Raabe-Schule (neue Turnhalle), Adersheimer Straße 60, Wolfenbüttel
Jeden Mittwoch um 18.30 Uhr

Kontakt: Frau Furmanowski

Tel.: 0 53 31 - 85 56 70

E-Mail: furmanowski@dvmb-nds.de

Homepage: www.dvmb-nds.de

MS - Selbsthilfegruppe Wolfenbüttel

Wir sind eine Kontaktgruppe für Multiple - Sklerose - Betroffene, ihre Angehörigen und auch für diejenigen, die pflegen und helfen.

Wir bieten Kontakte und geben Hilfe bei sozialen Belangen.

Wir informieren und betreiben Aufklärung.

Treffen: Lindenhalle, Halberstädter Straße 1 a, Wolfenbüttel
Jeden 1. Montag im Monat um 14.30 Uhr

Kontakt: Frau Gabler
Tel.: 0 174 - 4 43 33 87

Nierundia

Die Dialysebehandlung bringt eine Reihe von Lebensveränderungen, Belastungen, Abhängigkeiten und auch Ängsten mit sich. Mit diesen Sorgen fühlen wir uns in der Gruppe nicht allein und suchen nach Lösungsmöglichkeiten bei jedem Einzelnen. Willkommen sind auch Teilnehmer mit verschiedenen Nierenerkrankungen sowie deren Angehörige.

Treffen: Bitte vorher Kontakt aufnehmen.

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel.: 0 53 31 - 92 00 60

E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de

Offene Gesprächsrunde seelische Gesundheit

Fragen? Sorgen? Nöte? Bedürfnisse? Ideen?
Wir sprechen über alles und Sie sind herzlich willkommen.

Treffen: Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 1. Montag im Monat um 10.00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel.: 0 53 31 - 92 00 60

E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe Braunschweig / Wolfenbüttel - Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe bietet Hilfe zur Selbsthilfe an,
um betroffene Menschen zu beraten und zu unterstützen.

Erfahrene Physiotherapeuten führen Funktionstraining im Wasser
oder als Trockengymnastik durch, um die Knochen und Muskeln zu stärken und
zu aktivieren. Regelmäßige Gespräche helfen beim Umgang mit der Osteoporose.

Treffen: Unterschiedliche Angebote, Treffen der Gruppe bitte vorher erfragen.

Kontakt: Frau Pontow

Tel.: 0 53 31 - 6 16 19

E-Mail: info@osteoporose-deutschland.de

Homepage: www.osteoporose-deutschland.de

Pemphigus - Pemphigoid - Selbsthilfegruppe e.V.

Seltene Haut - Schleimhaut - Erkrankungen.
Pemphigus (griech. Pemphis = Blase) und Pemphigoid Erkrankungen sind selten,
schwer und meist chronisch verlaufende Erkrankungen an der Haut und
der Schleimhäute mit Blasenbildung.
Die Gruppe hat 280 Mitglieder in Deutschland und angrenzenden Ländern.

Treffen: Treffen finden überregional in Deutschland statt.

Nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf für weitere Informationen.

Kontakt: Herr Henne

Tel.: 0 53 31 - 7 66 83

E-Mail: pemphix-shg@gmx.de

Homepage: www.pemphigus-pemphigoid-selbsthilfe.de

Polio - Spätfolgen nach Kinderlähmung (PPS - Post Polio Syndrom)

Das Post Polio Syndrom sind die Spätfolgen nach einer Erkrankung an Kinderlähmung mit der man sich heute noch auseinandersetzen muss.

In der Selbsthilfegruppe erhalten die Betroffenen und deren Angehörige Informationen über diese Krankheit und der daraus resultierenden Behinderung sowie über die neusten Erkenntnisse und Behandlungsmöglichkeiten.

Treffen: Gaststätte Itschenkrug, Isingeröder Straße 1, Isingerode
monatliche Treffen finden an einem Mittwoch nach vorheriger Absprache
um 14.00 Uhr oder 16.00 Uhr statt.

Kontakt: Frau Kollwitz

Tel.: 0 53 34 - 66 96

E-Mail: hi.kollwitz@web.de

Homepage: www.polio-selbsthilfe.de

Rheuma - Liga Niedersachsen e.V. Arbeitsgemeinschaft Wolfenbüttel

Rheuma ist kein einheitlicher Krankheitsbegriff sondern eine überaus große Vielzahl rheumatischer Erkrankungen verursacht durch Entzündungen oder Verschleiß an der Wirbelsäule, den Gelenken sowie im Bereich der Muskeln, Sehnen und Bänder. Rheumakranke haben eines gemeinsam: den Schmerz am Bewegungsapparat unterschiedlichster Ausprägung mit und ohne Funktionsstörung der betroffenen Regionen. Die Rheuma - Liga strebt an, gemeinsam den Schmerz, Veränderungen und Folgen entgegenzuwirken mit Beratung, Begegnung und Bewegung.

Treffen: Unterschiedliche Angebote. Treffen bitte vorher Anfragen.

Kontakt: Frau Oppermann

Tel.: 0 53 31 - 3 19 33

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

Homepage: www.Rheuma-liga-nds.de

(Ver)Stimmung?



www.selbsthilfe-wolfenbuettel.de



Rheuma - Liga: Fibromyalgie Selbsthilfe Wolfenbüttel

Wer die Diagnose Fibromyalgie bekommen hat, stellt sich die Frage, wie es nun weitergehen soll. Die meisten Betroffenen haben einen langen Leidensweg hinter sich, leiden unter starken Schmerzen in den Muskeln und Sehensätzen sowie unter Kopfschmerzen. Der Körper fühlt sich kraftlos, müde und erschöpft. Das ist nur ein kleiner Teil der Symptome des Fibromyalgie - Syndroms. Allein dadurch entsteht schnell das Gefühl der Hilflosigkeit und Angst, weil man sich nicht vorstellen kann, wie das Leben weitergeht und verfällt womöglich in eine depressive Verstimmung. Die Rheuma - Liga Wolfenbüttel möchte das Thema Fibromyalgie daher mit einer Selbsthilfegruppe aufgreifen. Interessierte Teilnehmer können sich in der Gruppe regelmäßig treffen um im Erfahrungsaustausch voneinander zu lernen und durch verschiedene Fachvorträge besser durch das Leben zu kommen.

Treffen: Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 3. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr

Kontakt: Frau Herzberg; **Tel.:** 0 53 31 - 94 69 44
E-Mail: ag-wolfenbuettel@rheuma-liga-nds.de

Homepage: www.Rheuma-liga-nds.de

Rheuma - Liga: Rheuma Treff Wolfenbüttel

Rheuma ist kein einheitlicher Krankheitsbegriff sondern eine überaus große Vielzahl rheumatischer Erkrankungen, verursacht durch Entzündungen oder Verschleiß an der Wirbelsäule, den Gelenken sowie im Bereich der Muskeln, Sehnen und Bänder. Bei unseren Treffen möchten wir uns über den Umgang mit der Erkrankung im Alltag austauschen. Darüber hinaus finden jedoch auch private Treffen, Begegnungsabende mit Gesprächen und gemeinsame Ausflüge statt.

Treffen: Restaurant Heinrichs, Frankfurter Straße 4, Wolfenbüttel
Jeden 2. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr

Kontakt: Frau Westphal

Tel.: 0 53 33 - 17 96

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

Homepage: www.Rheuma-liga-nds.de

Rheuma - Liga: Spielkreis Wolfenbüttel

Rheuma ist kein einheitlicher Krankheitsbegriff sondern eine überaus große Vielzahl rheumatischer Erkrankungen, verursacht durch Entzündungen oder Verschleiß an der Wirbelsäule, den Gelenken sowie im Bereich der Muskeln, Sehnen und Bänder. Rheumakranke haben eines gemeinsam: den Schmerz am Bewegungsapparat unterschiedlichster Ausprägung mit und ohne Funktionsstörung der betroffenen Regionen. Die Rheuma - Liga strebt an, gemeinsam den Schmerz, den Veränderungen und den Folgen entgegenzuwirken mit Beratung, Begegnung und Bewegung. Treffen von betroffenen Personen zum gemeinsamen Spielen (Karten usw.) und geselligen Beisammen sein.

Treffen: Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 1. Freitag im Monat 14.00 Uhr

Kontakt: Frau Weber

Tel.: 0 171 - 6 57 28 39

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

Homepage: www.rheuma-liga-nds.de

Schlafapnoe

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen mit chronischen Schlafstörungen wie z.B. Tagesmüdigkeit, Einschlafneigung, Schlafapnoe, Schnarchen, Konzentrationsstörungen usw. zu helfen.
Im Austausch erfahren wir mehr über einen guten Umgang mit der Krankheit Schlafapnoe und den CPAP - Geräten.

Treffen: Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 4. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr

Kontakt: Herr Biller
Tel.: 0 53 31 - 90 50 46

Homepage: www.schlafapnoe-wf.de

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wolfenbüttel

Durch den Schlaganfall kann sich für die Betroffenen und deren Angehörige viel verändern. Wie umgehen mit Hilflosigkeit und Angst?
Durch den Austausch in der Gruppe erfahren wir Unterstützung, Hilfsangebote und viel Spaß.
Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen!

Treffen: Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 3. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr

Bitte vorher anrufen!

Kontakt: Herr Ebers
Tel.: 0 53 31 - 4 41 03

Selbsthilfegruppe nach Krebserkrankungen

Wir sind eine Gruppe, die sich nach einer Krebserkrankung regelmäßig trifft.

Denn nichts ist mehr, wie es einmal war. In der Gemeinschaft wissen wir worüber wir reden. Wir fühlen uns in der Gruppe solidarisch und beim offenen Gespräch ist die Hemmschwelle gering.

Einfach mal unter Menschen kommen und an etwas anderes denken.

Die Gruppe ist auch offen für Angehörige und Freunde von Menschen mit Krebserkrankung.

Treffen: Gemeindezentrum der Versöhnungskirche, Schotteliusstraße 3, Wolfenbüttel
Jeden 2. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr (außer in den Sommerferien)

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel.: 0 53 31 - 92 00 60

E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Homepage: www.selbsthilfe-krebs-wf.de

Sozialphobie

Wir sind Menschen mit einer Sozialphobie und wollen uns treffen, um uns gegenseitig Mut zu machen und zu stärken. In einer vertrauensvollen Runde wollen wir miteinander reden, unsere Ängste und Nöte teilen oder gemeinsam überlegen, wie soziale Situationen trotz Ängsten gemeistert werden können. Die Gruppe an sich kann dabei schon eine Übung sein.

Jeder darf bei uns über seine Gefühle und über Situationen reden.
Das muss aber keine Voraussetzung sein, wenn sich jemand nicht traut.

Treffen: Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 1. und 3. Donnerstag um 18:30 Uhr
Bitte vorher Kontakt aufnehmen!

Kontakt: Christoph

E-Mail: sozialphobie-wf@t-online.de

oder Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel.: 0 53 31 - 92 00 60

E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de

Stoma - Selbsthilfe - Braunschweig

Wir helfen Menschen, die aufgrund einer Erkrankung eine Stoma - Anlage bekommen haben, damit sie sich im Alltag gut zurechtfinden.

Genauso sind wir für Menschen da, die eine Rückverlagerung bekommen haben.

Auch für Angehörige von Stomaträger*innen haben wir ein offenes Ohr.

Treffen: In den Rosenäckern 11, Braunschweig
Jeden 1. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr

Kontakt: Herr Gebhardt

Tel.: 0 159 - 01 50 74 50

E-Mail: kontakt@stoma-selbsthilfe-braunschweig.de

Homepage: www.stoma-selbsthilfe-bs.de

Das Leben ist
(k)ein
Wunschkonzert!



Notizen

www.selbsthilfe-wolfenbuettel.de

Trommelgruppe

Trommeln für die Seele und Gesundheit.
In unserer Gruppe trommeln wir gemeinsam und es macht uns sehr viel Spaß.
Ängste und Sorgen trommeln wir weg.
Unsere Freude wollen wir gern an andere weitergeben.
Sie sind herzlich willkommen!

Treffen: Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr

Kontakt: Frau Bänsch
Tel.: 0 53 31 - 6 30 03

Ungewollt einsam

Wir wollen nicht mehr einsam sein!
Wir treffen uns in netter Runde, um der Einsamkeit entgegen zu treten
und um in Gemeinschaft zu sein.
Gemeinsam sind wir weniger allein!

Treffen: Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 10.00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 - 92 00 60
E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de

Vereinigung Akustikus Neurinom e.V. VAN - Regionalgruppe Niedersachsen

Wir möchten allen Menschen beistehen, die von Akustikusneurinomen (Vestibularisschwannom) und anderen Geschwulsten der Hirnnerven betroffen sind. Selbstverständlich gilt unsere Hilfe auch den Angehörigen. Unser Ziel ist es durch Informationen und zwischenmenschliche Kontakte den betroffenen Patienten Rat und Hilfe zu bringen sowie die Tätigkeit der behandelnden Ärzte zu unterstützen.

Schauen Sie einfach auf unsere Homepage www.akustikus.de um Informationen zu erhalten.

Treffen: Freizeithaus Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, Hannover
Unter www.akustikus.de werden die Treffen bekanntgegeben

Kontakt: Herr Bontzol
Tel.: 0 53 39 - 4 74

E-Mail: ralf.bontzol@akustikus.de

Wolfenbütteler Freundeskreis e.V. Montagsgruppe Wolfenbüttel

Der Freundeskreis ist eine Selbsthilfeorganisation für suchtkranke und suchtgefährdete Menschen sowie deren Angehörige und Freunde. Die Grundlage unserer Arbeit basiert auf Erfahrungen abstinent lebender Betroffener. Unsere Zielsetzung ist die Wiedereingliederung Suchtkranker und -gefährdeter in die Gesellschaft und das Führen eines zufriedenen, abstinenten Lebens. Es werden Wege zur Hilfe aufgezeigt sowie während und nach einer ambulanten oder stationären Therapie eine Betreuung angeboten.

Treffen: Lukas - Werk Gesundheitsdienste GmbH
Dr. Heinrich - Jasper - Straße 5, Wolfenbüttel
Jeden Montag um 14.00 Uhr

Kontakt: Herr Osterloh

Tel.: 0 53 34 - 16 58

E-Mail: a.osterloh@web.de oder info@wf-freundeskreis.de

Homepage: www.wf-freundeskreis.de

Wolfenbütteler Freundeskreis e.V. Dienstagstagesgruppe Wolfenbüttel

Der Freundeskreis ist eine Selbsthilfeorganisation für suchtkranke und suchtgefährdete Menschen sowie deren Angehörige und Freunde. Die Grundlage unserer Arbeit basiert auf Erfahrungen abstinent lebender Betroffener. Unsere Zielsetzung ist die Wiedereingliederung Suchtkranker und -gefährdeter in die Gesellschaft und das Führen eines zufriedenen, abstinenten Lebens. Es werden Wege zur Hilfe aufgezeigt sowie während und nach einer ambulanten oder stationären Therapie eine Betreuung angeboten.

Treffen: Lukas - Werk Gesundheitsdienste GmbH
Dr. Heinrich - Jasper - Straße 5, Wolfenbüttel
Jeden Dienstag um 10.00 Uhr

Kontakt: Herr Osterloh

Tel.: 0 53 34 - 16 58

E-Mail: a.osterloh@web.de oder info@wf-freundeskreis.de

Homepage: www.wf-freundeskreis.de

Wolfenbütteler Freundeskreis e.V. Dienstagsgruppe Wolfenbüttel

Der Freundeskreis ist eine Selbsthilfeorganisation für suchtkranke und suchtgefährdete Menschen sowie deren Angehörige und Freunde. Die Grundlage unserer Arbeit basiert auf Erfahrungen abstinent lebender Betroffener. Unsere Zielsetzung ist die Wiedereingliederung Suchtkranker und -gefährdeter in die Gesellschaft und das Führen eines zufriedenen, abstinenten Lebens. Es werden Wege zur Hilfe aufgezeigt sowie während und nach einer ambulanten oder stationären Therapie eine Betreuung angeboten.

Treffen: Lukas - Werk Gesundheitsdienste GmbH
Dr. Heinrich - Jasper - Straße 5, Wolfenbüttel
Jeden Dienstag um 18.30 Uhr

Kontakt: Herr Osterloh

Tel.: 0 53 34 - 16 58

E-Mail: a.osterloh@web.de oder info@wf-freundeskreis.de

Homepage: www.wf-freundeskreis.de

Wolfenbütteler Freundeskreis e.V. Donnerstagsgruppe Wolfenbüttel

Der Freundeskreis ist eine Selbsthilfeorganisation für suchtkranke und suchtgefährdete Menschen sowie deren Angehörige und Freunde. Die Grundlage unserer Arbeit basiert auf Erfahrungen abstinent lebender Betroffener. Unsere Zielsetzung ist die Wiedereingliederung Suchtkranker und -gefährdeter in die Gesellschaft und das Führen eines zufriedenen, abstinenten Lebens. Es werden Wege zur Hilfe aufgezeigt sowie während und nach einer ambulanten oder stationären Therapie eine Betreuung angeboten.

Treffen: Lukas - Werk Gesundheitsdienste GmbH
Dr. Heinrich - Jasper - Straße 5, Wolfenbüttel
Jeden Donnerstag um 18.30 Uhr

Kontakt: Herr Osterloh

Tel.: 0 53 34 - 16 58

E-Mail: a.osterloh@web.de oder info@wf-freundeskreis.de

Homepage: www.wf-freundeskreis.de

Wolfenbütteler Freundeskreis e.V. - Schladen

Die Gruppe Schladen ist ein externes Angebot des Wolfenbütteler Freundeskreis e.V., der eine Selbsthilfeorganisation für suchtkranke und suchtgefährdete Menschen sowie deren Angehörige und Freunde ist. Die Gruppe Schladen ist eine Anlaufstelle für ehemalige Patienten der Lukas - Werk Gesundheitsdienste GmbH, Beratungsstellen in Wolfenbüttel und Goslar und andere Interessierte. Darüber hinaus finden Bewohner und Ehemalige des Hauses Hagenberg in der Gruppe eine Anlaufstelle.

Die Grundlage unserer Arbeit basiert auf Erfahrungen abstinent lebender Betroffener. Unsere Zielsetzung ist die Wiedereingliederung Suchtkranker und -gefährdeter in die Gesellschaft und das Führen eines zufriedenen und abstinenten Lebens. Es werden Wege zur Hilfe aufgezeigt sowie während und nach einer ambulanten oder stationären Therapie eine Betreuung angeboten.

Treffen: Pfarrhaus, Hinter der Kirche 7, Schladen
Jeden Montag um 18.30 Uhr

Kontakt: Herr Osterloh
Tel.: 0 53 34 - 16 58

E-Mail: a.osterloh@web.de oder info@wf-freundeskreis.de

Neugründungen

Toxische Beziehungen

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel.: 0 53 31 - 92 00 60

E-Mail: selbsthilfe.wolfenbuettel@partiaetischer.de



REDESALAT

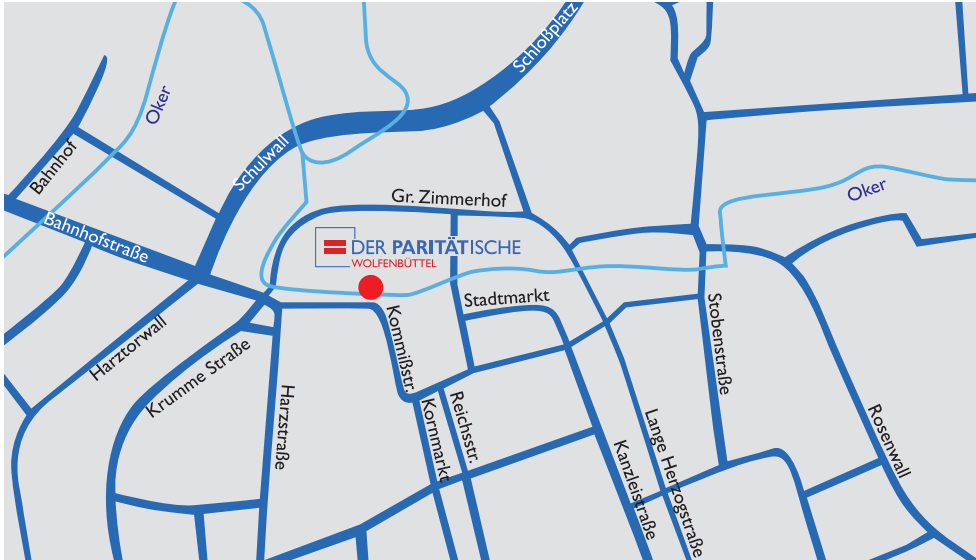


In einer interaktiven Gruppe wollen wir durch die Gemeinschaft unsere seelische Gesundheit aufbauen und erhalten. Bist Du zwischen 18 und 30 Jahre alt? Hast Du Lust Dich mit anderen auszutauschen und eine eigene Gruppe zu gestalten? Dann bist Du bei uns genau richtig! Schreib uns eine E-Mail oder ruf uns an um mitzumachen. Egal was Dich im Moment bewegt, Du bist herzlich willkommen!



Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 - 92 00 60 • selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Anfahrt







 **DER PARITÄTISCHE**
WOLFENBÜTTEL
Selbsthilfekontaktstelle KISS

Diese Einrichtung wird durch das Nds. Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung mitfinanziert