

**Selbsthilfewegweiser
für
Lüchow-Dannenberg
Selbsthilfe-Kontaktstelle**



Selbsthilfe ist bunt!

Über uns

Seit Anfang 2008 gibt es unter dem Dach des Paritätischen in Dannenberg eine Selbsthilfekontaktstelle. Seit 2018 befindet sie sich in neuen Räumlichkeiten in Lüchow und kann nun den Selbsthilfegruppen einen eigenen Gruppenraum zur Verfügung stellen.

Ausgehend vom Leitbild des Paritätischen ist unsere Arbeit geprägt von

Toleranz – Offenheit – Vielfalt.

Wir gehen davon aus, dass Menschen vielfältige Fähigkeiten haben, sich selbst zu helfen. Diese Kraft wird besonders in gemeinsamer wechselseitiger Hilfe in Gruppen wirksam.

Aufgaben einer Selbsthilfekontaktstelle

Das Hauptziel von Selbsthilfekontaktstellen ist die Förderung der Arbeit der bestehenden Selbsthilfegruppen vor Ort. Unterstützung wird geboten

- ~ durch Vernetzung
- ~ durch Unterstützung bei Organisation und Fortbildung
- ~ durch Öffentlichkeitsarbeit
- ~ durch die Planung zentraler Veranstaltungen zum Thema Selbsthilfe.
- ~ durch Hilfestellung bei Neugründungen von Gruppen
- ~ durch Herstellung von Kontakten zwischen Betroffenen und Gruppen

~ durch die Förderung von Kontakten zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten.

Selbsthilfe ist bunt

Im Landkreis Lüchow-Dannenberg gibt es verschiedene Selbsthilfegruppen zu vielfältigen Themen:

Körperliche Erkrankungen 5 - 10

Arthrogryposis, Blindheit, CI –Träger, Colitis Ulcerosa, COPD, chron. Schmerzen, Darmerkrankungen, Diabetes, Fibromyalgie, Hörbehinderung, Krebs, Lip- und Lymphödem, Lungenemphysem, Morbus Crohn, Multiple Sklerose, Prostatakrebs, Sehbehinderung, Stoma, Tinnitus

Sucht 11 - 14

Abhängigkeit, Alkohol, Angehörige, Drogen, Medikamente

Psychische Beschwerden 15 - 17

Angsterkrankungen, Autismus-Spektrum-Störungen, Beziehungsstörungen, Bipolare Störungen, Burnout, Co-Abhängigkeit, Depressionen, Angehörige von an Depression Erkrankter, Erschöpfungszustände, Hochsensibilität, Panikattacken, Psychosen, Schizophrenie, Trauma, Zwänge

Krisen 17 - 18

Lebenskrisen, Trauer

Das passende Thema ist nicht dabei?

Vielleicht wurde nach dem Druck dieser Broschüre schon eine neue Selbsthilfegruppe gegründet oder aber Sie gründen selber eine Selbsthilfegruppe. Die Selbsthilfekontaktstelle unterstützt Sie dabei.

Rufen Sie uns an!

Tel.: 0 58 41 / 97 47 377 - Britta Verleger

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen stellen einen wichtigen Bereich der ambulanten Versorgung dar. Hier schließen sich Menschen zusammen, die von ähnlichen Krankheiten oder Problemen betroffen sind.

In der Regel gibt es keine professionelle Leitung, so dass jeder für sich selbst und auch für die Gruppe verantwortlich ist.

Im Mittelpunkt stehen das regelmäßige, offene, persönliche Gespräch und die gegenseitige Hilfe.

Die Erfahrung, mit seinem Problem nicht allein zu sein und von anderen verstanden zu werden, ist ein erster Schritt zur Heilung und zur Verbesserung der persönlichen Lebenssituation. Die Erfahrungen zeigen: in der Gruppe wird das Problem oft kleiner, der Mut jedoch größer!

Eine Selbsthilfegruppe kann dabei keine ärztliche oder psychologische Therapie ersetzen, in vielen Fällen aber eine sinnvolle Ergänzung sein.

Körperliche Erkrankungen

DMSG-Kontaktgruppe Lüchow- Dannenberg Multiple Sklerose Gruppe

Kontakt

Sylvia Chrispien, Tel.: 0 58 61 / 97 98 23

Treffen nach

Absprache

Zur Gruppe

Alle Interessierten, Betroffene mit der Diagnose treffen sich zum Austausch. Wir wollen auch Referenten einladen, Ärzte, Physio-, Psychotherapeuten. Im Weiteren planen wir gemeinsame Ausflüge und alles was Spaß macht mit Hinblick auf die Liebe zum Leben.

FASD Netzwerk im Wendland

Kontakt

Heiko Müller-Ripke, Tel.: 0160 / 461 54 97,

E-Mail: info@fasd-netzwerk.de

Treffen

Aktuelle Informationen: www.fasd-netzwerk.de

Zur Gruppe

Kontakte, Informationen und Hilfe für Betroffene, Begleitende und Angehörige von Menschen mit angeborenen Alkoholschäden.

Rheuma-Liga Lüchow

Kontakt

Elke Gries, Tel.: 0 58 43 / 74 91

Treffen

Wöchentlich Turnhalle der Wilhelm-

WarmboldtSchule, Johannisstr.15 in 29439 Lüchow:

Körperliche Erkrankungen

montags 15:00 - 16:00 Uhr Gymnastik auf dem Hocker
und 16:00 - 17:00 Uhr Tanzen ab 50+ dienstags 16:00 -
17:00 Uhr Tanzen ab 50+

Zur Gruppe

Funktionstraining in der Rheuma-Liga Niedersachsen
e.V. Arbeitsgemeinschaft Lüchow

Interessengemeinschaft

Arthrogryposis e. V.

Kontakt

E-Mail: info@arthrogryposis.de

Ansprechpartnerin für Niedersachsen:

Kirstin Kindermann-Beume, Tel.: 0 58 41 / 97 35 17,

E-Mail: kiki74@t-online.de

Internet: www.arthrogryposis.de

Treffen

Ort und Zeit nach Absprache

Zur Gruppe

Arthrogryposis multiplex congenita oder kurz AMC, ist
eine angeborene Form der Gelenksteife, bei der
zumindest mehrere Gelenke betroffen sind. Sie stellt
eine spezifische Form der Körperbehinderung dar. AMC
ist nicht heilbar, jedoch auch nicht fortschreitend.

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe

Wendland

Kontakt

Klaus Emme, Tel.: 0 58 62 / 71 39, E-

Mail: kl-emme@t-online.de

Internet: www.prostatakrebs-wendland.de

Körperliche Erkrankungen

Treffen

Kur-Apotheke, Drawehnerstr. 31, 29456 Hitzacker
Jeden 3. Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr (außer Juli und August)

Zur Gruppe

Wir informieren, helfen und die Gruppe gibt ihre Erfahrungen weiter

- ~ Einzel- und Gruppengespräche
- ~ Hilfe zur Selbsthilfe für mehr Männer-Gesundheit
- ~ Informationen über neue Diagnose- oder Therapiemöglichkeiten
- ~ Erfahrungsaustausch

Selbsthilfegruppe für Blinde und Sehbehinderte

Kontakt

Ursel Lestin

Tel.: 0 58 41 / 37 78

Treffen

Jeden 3. Freitag im Monat
in Lüchow ab 15:00 bis ca.
17:00 Uhr

Zur Gruppe

Wir sind eine Regionalgruppe des Blinden – und Sehbehindertenverbandes und bereits seit über 20 Jahren in Lüchow tätig. In Gesprächen tauschen wir uns aus, z.B. über Erfahrungen mit möglichen Hilfsmitteln, Hörbücher und anderes.

Internet: www.dbsv.org

Körperliche Erkrankungen

Selbsthilfegruppe COPD SHG Lüchow „Die Atemlosen“

Kontakt

Hans-Jörg Bergfeld, Tel.: 0 58 41 / 41 03, E-

Mail: bergfeld45@gmx.de

Treffen

Jeden 2. Montag im Monat im ev. Gemeindehaus „An der Johanniskirche“ in 29439 Lüchow von 18:15 - 19:00 Uhr

Lungensport

Jeden Montag von 17:00 - 18:00 Uhr in der Turnhalle der Jeetzelschule Lüchow, außerhalb der Schulferien

Wir freuen uns über jeden Interessenten und laden Sie herzlich zu einer „Schnupperstunde“ ein.

Selbsthilfegruppe CRPS/ Morbus Sudeck u.a. chron. Schmerzkrankung

Kontakt

Melanie Jeschke, Tel.: 0 58 63 / 80 75,

E-Mail: melanie.jeschke@crps-netzwerk.org

Internet: www.crps-niedersachsen.de

Treffen

Alle 2 Monate beim Parität. Wohlfahrtsverband in 29525 Uelzen, Veerßerstr. 92

Zur Gruppe

Erfahrungsaustausch Betroffener und Angehöriger, Beratung Betroffener per Mail und Telefon, Newsletter, Teilnahme an Infoveranstaltungen, Symposien; Hilfestellungen bei Anträgen und Widersprüchen, Hilfe bei Arztsuchen und Therapieoptionen

Körperliche Erkrankungen

Selbsthilfegruppe Uelzen-Lüchow für körperlich-, seelisch und geistigbehinderte Menschen

Kontakt

Marianne Jordan, Tel.: 0176 / 457 492 27,

E-Mail: marianne-jordan@t-online.de

Treffen

Monatlich in Uelzen

Zur Gruppe

Austausch, Beratung pflegender Angehöriger,
gegenseitige Hilfen bei Antragstellung Pflege,
Schwerbehinderung, Persönliches Budget,
Hausbesuche

Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte und CI-Träger Wendland

Kontakt

Susanne Herms

Tel.: 0 58 41 / 67 92

E-Mail: info@shg-besser-hoeren.de

Internet: www.shg-besser-hoeren.de

Treffen

Ev.-freik. Gemeinde, Glockenberg 6, 29439 Lüchow

Am 2. Montag im Monat um 17:00 Uhr

(Nov. - März um 15:00 Uhr)

Zur Gruppe

Wir möchten Menschen aller Altersgruppen mit
Hörschädigungen, Cochlea-Implantat-Träger*innen und
allen CI-Interessierten mit Rat und Tat unterstützend
zur Seite stehen. Als Selbstbetroffene haben wir
umfangreiche Erfahrungen gemacht, die wir gerne
weitergeben und uns auch so gegenseitig unterstützen
können.

Körperliche Erkrankungen

Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Wendland Lily

Kontakt

Petra Jahrend; Tel.: 0160 / 156 71 73

Treffen

Jeden 2. Freitag im Monat 17:30 Uhr im Allerlud,
Berlinerstr.5 in 29439 Lüchow

Zur Gruppe

Es treffen sich Betroffene und Angehörige. Beratung,
Informationen und Unterstützung im Umgang mit
Beschwerden und zu Therapiemöglichkeiten.

Selbsthilfegruppe Unser Darm

Kontakt

Dorothee Kuban, Tel.: 0 58 41 / 63 46

E-Mail: dorothee.kuban@gmx.de

Internet: www.darm-luechow-dannenberg.de

Treffen

Wendenknüppel Woltersdorf

1 x pro Monat, 18:30 Uhr, Termine nach Vereinbarung.

Es sind auch Einzelgespräche möglich

Zur Gruppe

Die Selbsthilfegruppe ist offen für alle Fragen, die den
Verdauungstrakt betreffen.

Wir sind Ansprechpartner für Angehörige und Patienten
mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen,
Divertikel, Reizdarm, sowie vor und nach
Darmoperationen.

Da ich als Leiterin der Gruppe selbst seit über 25 Jahren
einen künstlichen Darmausgang habe, stehe ich Ihnen

Körperliche Erkrankungen

auch für Gespräche zu diesem speziellen Thema gerne zur Verfügung.

Selbsthilfegruppe Diabetes Typ 1 und Typ 2

Kontakt

Hans Erhorn, Tel.: 0170 / 803 40 28 E-

Mail: ffb-erhorn@gmx.de

Treffen

Jeden 2. Donnerstag 18:00 Uhr im

Mehrgenerationenhaus in 29451 Dannenberg,

Poggengang 1

Zur Gruppe

Ermutigender Austausch untereinander,

Erfahrungsaustausch zu Therapiemöglichkeiten,

Gemeinsame Unternehmungen

Sucht

Freundeskreis Lüchow

Kontakt

Clemens Neumann, Tel.: 0 58 62 / 98 52 34

Treffen

Gemeindehaus der ev. Kirche

An der St. Johanniskirche in 29439 Lüchow

Jeden Mittwoch von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Zur Gruppe

Wir bieten Hilfe bei Alkohol und anderen

Suchtproblemen für Betroffene und Angehörige.

Freundeskreis „Wegweiser“

Kontakt

Torsten Trapp, Tel.: 0 58 74 / 16 33

E-Mail: pt.trapp@t-online.de

Treffen

Gemeindehaus in 29468 Bergen/Dumme, Breite Str. 8

Jeden Mittwoch um 19:30 Uhr

Zur Gruppe

Ziel ist es, durch Vermittlung von Erfahrungen, Verhalten durch Aktivitäten der Gruppenmitglieder sich selbst und anderen ein suchtmittelfreies, (zufriedenes) Leben zu ermöglichen.

Anonyme Alkoholiker

Kontakt

Uwe Großmann, Tel.: 0 58 63 / 307

Treffen

Jeden Freitag von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr im ev.

Gemeindehaus, Am Kirchhof 4a, 29451 Dannenberg

Sucht

Zur Gruppe

Das höchste Ziel ist trocken zu bleiben.

Erfahrungsaustausch und Wochenrückblick um festzustellen, ob sich „Spannungen“ ergeben. Ziel: „Eine zufriedene Trockenheit“. Für die Teilnahme braucht keine Trockenheit vorhanden sein.

Guttempler

Die Guttempler sind eine Abstinenzorganisation, die es heute in fast 60 Staaten der Erde gibt. Sie verstehen sich jedoch nicht nur als reine Selbsthilfeorganisation, sondern verfolgen ebenso kulturelle und gesundheitliche Ziele, sofern diese die Suchtproblematik betreffen.

In Lüchow-Dannenberg gibt es zur Zeit 4 Guttemplergemeinschaften, die ehrenamtliche Hilfe anbieten für eine verantwortungsbewusste Lebenseinstellung ohne Suchtmittel.

Die einzelnen Gruppen unterstützen durch

- ~ Beratung, Betreuung, Nachsorge
 - ~ Allgemeine Aufklärung und Information für Alkohol- und Medikamentenabhängige, für Angehörige und weitere an der Suchtproblematik Interessierte
 - ~ Einzel- und Gruppengespräche
 - ~ Vorbereitung zur stationären und ambulanten Therapie
 - ~ Freizeitgestaltung ohne Alkohol
 - ~ Gemeinschaften, als Starthilfe für Persönlichkeitsentwicklung
 - ~ Frauen-, Kinder- und Jugendgruppen
 - ~ Internationale Begegnungen
 - ~ Entwicklungshilfe
-

Sucht

Guttempler Gemeinschaft „Am Jeetzelufer“ in Dannenberg

Kontakt

Ulrike Freudenthal, Tel.: 05861 / 960 34 48,

Mobil: 0173 / 609 56 69,

E-Mail: u.freudenthal@online.de

Treffen

An der Kirche 4a, 29451 Dannenberg Jeden

Donnerstag ab 18:30 Uhr.

Guttempler Gemeinschaft „Am Amtsturm“ in Lüchow

Kontakt

Erich Böhlert, Tel.: 0 58 41 / 36 65

Treffen

Bergstraße 62, 29439 Lüchow

Jeden Dienstag ab 18:30 Uhr

Zur Gruppe

Wir bieten Informationen, Unterstützung und Hilfe und Beratung für Menschen an, die durch

Suchtmittelmissbrauch oder – Abhängigkeit mit ihrer Situation nicht mehr zufrieden sind und dies ändern wollen. Es finden Gruppengespräche und auf Wunsch auch Einzelgespräche statt. Das Angebot gilt auch für Angehörige, Freunde etc. der Betroffenen.

Selbsthilfegruppe für ein Leben ohne Suchtmittel SINE-ALKO

Kontakt

Kirsten, Tel.: 0176 / 344 844 76

Rüdiger, Tel.: 0 58 62 / 15 09

Heinrich, Tel.: 0151 / 129 151 10

Sucht

Treffen

Jeden Montag um 19:30 Uhr im ev. Gemeindehaus
Am Kirchhof 4a 29451 Dannenberg

Zur Gruppe

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen, die nicht kontrolliert mit Alkohol und anderen Suchtmitteln umgehen können, wir sind in Abhängigkeit geraten. Wir helfen uns gegenseitig ohne einer Religion, Institution oder auch Weltanschauung verpflichtet zu sein. Wir sind vertrauensvoll, offen und ehrlich untereinander aber verschwiegen gegenüber anderen. Wir finden keine Gründe oder Ausreden zum Leben mit der Sucht, wir finden Wege zum befreiten, selbst-bestimmten und lebenswerten Ausgang aus der Abhängigkeit. Und wir haben Spaß bei jedem unserer Treffen.

Guttempler Gemeinschaft „Stafette“ in Hitzacker

Kontakt

Hans-Dieter Stahlbock, Tel.: 0 58 62 / 87 80 und
Karin Recht, Tel.: 0 58 62 / 79 61

Treffen

Jeden Freitag ab 19:30 Uhr im Gesundheitszentrum,
Drawehnertorstr. 31, 29456 Hitzacker

Zur Gruppe

Die Gruppe bietet Hilfe für Suchtkranke und deren Angehörige.

Die Hilfe ist anonym.

DNB / die Neue Basis e.V.

Kontakt

Mike Pasewald Tel.: 0170 / 23 12 796,

Sucht

E-Mail: pasewaldmike10@gmail.com

Internet: www.die-neue-basis.de

Treffen jeden 2. Montag 18:00 Uhr bis
20:00 Uhr Gemeindehaus An der St.
Johanneskirche 29439 Lüchow

Zur Gruppe

Die neue Basis ist eine gemischte Selbsthilfegruppe. Wenn Ihr mit Eurem eigenen Suchtverhalten oder dem eines nahestehenden Menschen Probleme habt, helfen wir gerne. Den ersten Schritt müsst Ihr jedoch selbst tun, in dem Ihr mit uns Kontakt aufnehmt und uns kennen lernt. Selbstverständlich wird euer Anliegen von uns vertraulich behandelt. Die Problemstellungen sind bei uns immer verbunden mit der Schweigepflicht. Zu unseren Aufgaben gehören Entgiftung und Entwöhnungsbehandlung von Suchtmitteln egal um welche Sucht es sich handelt. Unter anderem: Hausbesuche zur Beratung von Suchtmittelabhängigkeit, Publikumsbezogene Präventivveranstaltungen, speziell für Jugendliche und in Betrieben, Beratung für Führerschein Wiedererwerber.

Psychische Beschwerden

Autismus Selbsthilfegruppe

Kontakt

Margret Kauselautzky, Tel.: 0 58 61 / 98 99 68, E-Mail: Kaselautzky@aol.com

Tanja-Daniela Porsiel, Tel.: 0 58 41 / 97 30 98,
E-Mail: porsiel@t-online.de

Treffen

Mehrgenerationenhaus in 29451 Dannenberg,
Poggengang 1

Jeden letzten Mittwoch im Monat (nicht in den Ferien)
von 17:00 - 18:30 Uhr

Zur Gruppe

Die Gruppe richtet sich an Betroffene mit Autismus-Spektrum-Störungen und deren Angehörige. Herzlich eingeladen sind alle Interessierten sich in freundlich lockerer Atmosphäre zusammenzusetzen. Es findet ein offener Austausch statt, sowohl über aktuelle Anliegen, Krisen, Fragestellungen, als auch in Themenbereichen wie z.B. Pflege, Arbeit, Beruf, Schule.

Psychosomatische Selbsthilfegruppe „Regenbogen“

Kontakt

Rüdiger Tel.: 0 58 62 / 15 09

Treffen

14-tägig mittwochs 19:00 Uhr - 20:30 Uhr im Ev.
Gemeindehaus, An der Kirche 4a in 29451
Dannenberg

Psychische Beschwerden

Zur Gruppe

Unsere Gruppe ist für Menschen mit Depressionen, Ängsten, Panikattacken, Erschöpfung, Psychosen uvm. sowie den damit verbundenen somatischen Beschwerden.

Wir bieten u. a. Gespräche, Diskussionen, Verständnis von Gleichgesinnten, malen Entspannung mit und ohne Musik...

Psychosomatische Selbsthilfegruppe „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“

Kontakt

Elisabeth Trantau, Tel.: 0 58 61 / 806 94 37

Treffen

Poggengang 1, 29451 Dannenberg

Mittwoch, 19:30 Uhr, 14-tägig. Bei Erstkontakt vorher telefonische Absprache unter der o.g. Telefonnummer.

Zur Gruppe

- ~ In unserer Gruppe sind u.a. Krankheitsbilder wie Depression, Ängste, Panikattacken, bipolare Störungen, Psychosen sowie Erschöpfungszustände zu finden.
- ~ In einer Gesprächsrunde tauschen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über ihre Alltagsprobleme und über ihre Krankheitsbilder aus.
- ~ Unser Motto: Einer trage des Anderen Last – gemeinsam sind wir stark.

Selbsthilfegruppe für Angehörige von an Depression Erkrankten

Kontakt

Britta Verleger Selbsthilfe Kontaktstelle

Tel.: 0 58 41 / 97 47 377

Psychische Beschwerden

E-Mail: Britta.Verleger@paritaetischer.de

Treffen

Nach Absprache in Lüchow und Dannenberg

Zur Gruppe

Diese Gruppe soll den Angehörigen die Möglichkeit eröffnen, über ihre Erfahrungen im Umgang mit den an einer Depression erkrankten Personen zu berichten. Der Austausch mit anderen Angehörigen kann dabei helfen, seine eigenen Verhaltensweisen zu hinterfragen. Er soll dazu beitragen, für die eigene Position Verständnis zu wecken, und achtsam mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen und diese auch zu verfolgen.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen „Mitten im Leben“

Kontakt

Britta Verleger Selbsthilfe Kontaktstelle

Tel.: 0 58 41 / 97 47 377

E-Mail: Britta.Verleger@paritaetischer.de

Treffen

14-tägig nach Absprache in Lüchow und Umgebung

Zur Gruppe

Unsere Themen sind: Austausch und Gespräche über die Krankheit, Umgehen damit im Alltag, Auswirkungen und Erfahrungen in der Arbeitsstelle, soziale Kontakte, Beziehungen und Familie u.a. Gewünscht sind gemeinsame Aktivitäten, wie z.B. gemeinsam lachen, Spaziergänge, Nordic Walking, Fahrradtouren, Cafebesuche, Kino, Kulturelles u.a.

Psychische Beschwerden Krisen

**Stand up- Don` t stand by- Elterncafe
(Selbsthilfegruppe Eltern und Partner*innen
abhängiger Jugendlichen und jungen Erwachsenen)**

Kontakt

Martina Lammers, Tel.: 0 58 41 / 55 59,

Mobil: 0173 / 520 11 19,

E-Mail: martina.lammers1966@gmail.com

Treffen

Jeden letzten Dienstag im Monat im Allerlud,

Berlinerstr. 5, 29439 Lüchow

Zur Gruppe

Familien leiden mit den Abhängigen und handeln häufig anders als sie möchten. Die Gruppe bietet gegenseitige Unterstützung um individuelle Auswege zu suchen und zu finden. Die Gruppe möchte auch aufklären und präventiv tätig sein.

Krisen

Sternenkinder Wendland

Kontakt

Stefanie Kretschmer

Mobil: 0160 / 90 93 00 06,

E-Mail: stefanie@kretschmer-wustrow.de

Treffen

Nach Absprache

Zur Gruppe

Die Selbsthilfegruppe Sternenkinder bietet Eltern, die ihr(e) Kind(er) während der Schwangerschaft oder während bzw. kurz nach der Geburt verloren haben, einen Raum zu trauern und sich mit anderen Betroffenen über Ängste und Hoffnung auszutauschen.

Internet:

<http://m.facebook.com/SternenkinderWendland>

Folgende Gruppen befinden sich in Gründung:

**Selbsthilfegruppe für Hochsensible
Selbsthilfegruppe / Austausch Betroffene,
Angehörige und Interessierte zu
Coronafolgen und Umgang damit
Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit
psychischen Problemen**

Kontaktwünsche bitte an die

Selbsthilfekontaktstelle Lüchow-Dannenberg

**Gerne verweisen wir auf weitere Angebote
außerhalb der Selbsthilfegruppen:**

Das Onkologische Netzwerk Wendland e.V.

bietet für Menschen mit Krebs und deren Angehörige Gesprächsgruppen mit psychologischer Begleitung und kostenfreie Sport- und Bewegungsgruppen.

Kontakt

Frau Evi Bernhardt-Burmester (Koordinatorin),
Tel.: 0 58 61 / 985 10, E-Mail: info@onw-wendland.de

Hotline montags bis freitags von 10:00 Uhr - 12:00 Uhr
kostenfrei 0800 / 272 62 43

Internet: www.onw-wendland.de

Treffen

Die Gruppe Leben mit Krebs (für Betroffene) trifft sich 4-wöchentlich im Rundlingsmuseum/ Wendlandhof Lübeln 2, 29482 Küsten.

Die Gruppe Leben mit Krebs (für Angehörige) trifft sich 4-wöchentlich im Allerlud, Berlinerstr. 5, 29439 Lüchow.

AD(H)S- Gesprächsangebot Lüchow-Dannenberg

Kontakt

Kirstin Kindermann, Tel.: 0 58 41 / 97 35 17;
E-Mail: kiki74@t-online.de

Treffen

Nach Absprache in 29439 Lüchow, Seerauerstr. 18

Zum Angebot

Wenn Kinder oder Erwachsene zappelig, unkonzentriert, chaotisch und unkontrolliert impulsiv oder auch ständig verträumt sind, kann eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) die Ursache der Probleme sein. Zu näheren Informationen oder Hilfesuchen sprechen Sie mich gerne an.

Wir bieten Hilfe zur

Selbsthilfe!

Machen Sie sich auf den Weg!

**Paritätischer Wohlfahrtsverband
Niedersachsen e.V.**

**Selbsthilfe Kontaktstelle
Lüchow-Dannenberg**

Rosenstraße 19
Eingang Badestraße 1
29439 Lüchow

Ansprechpartnerin
Britta Verleger

Telefon (0 58 41) 974 73 77

Mobil (0171) 204 85 17

E-Mail: Britta.Verleger@paritaetischer.de

Fax (0 58 41) 976 15 98

Wir danken für Projektmittel der AOK



aok.de/Leistungen

