

# Selbsthilfegruppen

in Stadt und Landkreis Helmstedt



Neue Wege gehen

„Neue Wege entstehen,  
wenn wir sie gehen“

Friedrich Nietzsche

# Neue Wege gehen - Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Helmstedt

Liebe Leserinnen und Leser,

in den letzten 30 Jahren hat die Bedeutung der Selbsthilfe vermehrt zugenommen. Immer mehr Menschen mit chronischen Erkrankungen, Beeinträchtigungen oder psychosozialen Problemen suchen den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Doch gerade im ländlichen Raum ist es nicht immer einfach, geeignete Gesprächspartner oder Unterstützung zu finden. Selbsthilfe im sozialen und lokalen Nahraum sicherzustellen, ist daher ein wesentlicher Aspekt in der Entwicklung hin zur Gesundheitsregion Helmstedt.

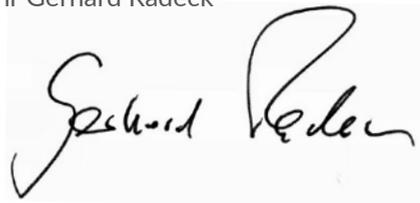
Gegenwärtig sind im Landkreis Helmstedt 30 Selbsthilfegruppen im Gesundheits- und Sozialbereich aktiv. Sie erfüllen die Bedürfnisse der Betroffenen nach Austausch, Zuwendung und Verständnis von Gleichgesinnten. Damit schaffen sie einen Ort, an dem Selbsthilfe Raum gibt für anteilnehmende Beziehungen, Sorge und Selbstfürsorge.

Auf diese Weise leisten die Selbsthilfegruppen für die Bürger und Bür-

gerinnen der Stadt und des Landkreises Helmstedt einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung und Problembewältigung.

Auf den nächsten Seiten finden Sie, liebe Leserinnen und Leser, wichtige Informationen zur Selbsthilfe allgemein und zu den Selbsthilfegruppen in unserer Region. Außerdem Anregungen für die Arbeit in den Gruppen und wie die Selbsthilfe-Kontaktstelle für Stadt und Landkreis Helmstedt Sie bei Ihren Anliegen unterstützen kann.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen  
Ihr Gerhard Radeck



Landrat des Landkreises Helmstedt



Foto: © Landkreis Helmstedt, Björn Küssner



Foto: © pixabay.com/luvmybry

# Selbsthilfegruppen

## Erklärung

**Sich selbst helfen bei Diabetes, beim Rückgang der Muskelkraft, beim drohenden Verlust des Augenlichtes, beim Leben mit besonderen Kindern, beim lebenslangen Versuch seiner Sucht zu widerstehen, bei Einsamkeit, Ängsten und Depressionen geht das überhaupt?**

Das geht! sagen die zahlreichen Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Selbsthilfegruppen in der gesamten Bundesrepublik und natürlich auch hier in Stadt und Landkreis Helmstedt. Rund 30 Selbsthilfegruppen treffen sich in der Regel wöchentlich. „Endlich bin ich nicht mehr allein mit meinen Sorgen.“ „Auf einmal ist da jemand,

der ähnliches erlebt hat oder erlebt und mich versteht.“ Diese und ähnliche Sätze hört man oft in den Gruppenstunden.

Im Mittelpunkt jedes Treffens steht immer der Austausch über Erfahrungen und Wissen. Die Mitglieder der Gruppe kennen die Sorgen und Nöte aus eigener Erfahrung und besitzen Verständnis für schwierige Phasen. Natürlich wird in den Gruppen auch gelacht, denn schon Aristoteles wusste: „Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit.“ Nicht nur die Betroffenen selbst, auch deren Angehörige finden sich oftmals zusammen um gemeinsam über das

Leben mit einem erkrankten Menschen zu sprechen.

Das besondere Merkmal von Selbsthilfegruppen ist, dass sie keine Leitung haben, es gibt in der Regel Ansprechpartner für die Selbsthilfe-Kontaktstelle, für den Schlüssel des Gruppenraumes usw., aber alle gemeinsam sind die Gruppe und für diese auch verantwortlich.

Selbsthilfegruppen gibt es nicht auf Rezept und frei Haus, ein wenig Anstrengung des Einzelnen ist notwendig, aber verteilt auf alle Schultern ist es für Jede und Jeden zu schaffen.

### **Verbreitung von Selbsthilfegruppen**

Gängigen Schätzungen zufolge gibt es bundesweit mittlerweile zwischen 70.000 und 100.000 Selbsthilfegruppen mit ca. 3,5 Millionen Engagierten zu fast jedem gesundheitlichen und sozialen Thema. Die letzte fundierte Bezifferung lag bei 67.500 (ISAB 1995). [www.nakos.de/informationen/fachwissen/deutschland/key@4227](http://www.nakos.de/informationen/fachwissen/deutschland/key@4227)

Auf den folgenden Seiten stellen sich Selbsthilfegruppen aus der Stadt und dem Landkreis Helmstedt vor. Jede dieser Gruppen ist offen für neue Teilnehmer aus dem gesamten Landkreis. Eine Gruppe für Ihr Anliegen fehlt? Melden Sie sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle und gemeinsam finden wir einen Weg.

# Inhalt

Down-Syndrom Gruppe Helmstedt .....	6
Blinden- und Sehbehinderten- verband Niedersachsen e. V. Kreisgruppe Helmstedt .....	8
SHG-Diabetes e. V. ....	10
Frauengruppe 50+ .....	12
Harmonie Angst und Depression - Helmstedt .....	14
Lebensfreude Angst und Depression - Helmstedt .....	16
Pflegende Angehörige in Schöningen.....	18
Schüchterne Helmstedt.....	20
VSM Schöningen e.V. ....	22
Lebensmut Angst und Depression - Königslutter.....	24
Lichtblick Angst und Depression - Schöningen.....	26
SHG Apoplex.....	28
Fibromyalgie.....	30
Tipps und Ideen.....	32
Selbsthilfe- Kontaktstelle .....	34
Notizen .....	36



Foto: © privat

# Down-Syndrom Gruppe

Helmstedt

## WIR ÜBER UNS

Wir sind ein Zusammenschluss von Familien mit einem Kind mit Down Syndrom. Wir treffen uns regelmäßig nachmittags zusammen mit den Kindern oder auch abends zum Stammtisch, um uns auszutauschen und Erfahrungen zu teilen. Darüber hinaus

planen wir auch einige Aktionen, um unsere Anliegen in der Öffentlichkeit präserter zu machen. Wir verstehen unsere Aufgaben unter anderem darin, zu informieren, uns gegenseitig zu stärken, aufzuklären, zu beraten und uns mit anderen Betroffenen aus den Nachbarregionen zu vernetzen.



1x im Monat:  
**Samstagsnachmittags**  
Freizeitheim Scheppau  
(Spieltreff mit Kindern)

1x im Monat:  
**Dienstagsabends** - in unterschiedlichen Restaurants (Elternstammtisch. Austausch über Themen rund ums Leben mit Kindern mit DS.)

## ZIELSETZUNGEN

### Gegenseitige Unterstützung

- Austausch von Therapien und Ärzten / generellen Informationen rund um das Thema
- Austausch in Sachen Inklusion
- Austausch von Erlebnissen, Gedanken und Gefühlen
- Möglichkeit für die betroffenen Kinder mit anderen betroffenen Kindern zusammen zu treffen
- Möglichkeit für Geschwisterkinder sich auszutauschen
- Wissensausbau

### Anlaufstelle für neu betroffene Familien im Landkreis und darüber hinaus

- Beratung neu betroffener Familien
- 1. Anlaufstelle für Informationen (auch für Ärzte und andere Fachgruppen)
- Beratung zu Therapien /Ärzten, SBA etc.
- persönliche Besuche
- Trost (wenn gewollt)

### Öffentlichkeitsarbeit

- Steigerung des Bekanntheitsgrades (auch um weitere Betroffene zu erreichen)
- Sensibilisierung der Gesellschaft (Bewusstsein für Menschen mit DS)
- Verbesserung der Lebensbedingungen für Menschen mit DS

## Wer kann kommen?

Alle Familien mit einem Kind mit Down Syndrom im Landkreis Helmstedt und darüber hinaus, sowie alle am Thema interessierten Menschen.

### Vernetzung

- Austausch und Zusammenarbeit mit anderen Gruppen in der Region
- ggf. auch Austausch und Zusammenarbeit mit Familien mit anderen Behinderungen (z.B. Geschwisterseminare, rechtliche Fragen etc.)

### Aufklärung

Es ist unser erklärtes Ziel, gerade im pränatalen Bereich Aufklärung zu betreiben und werdende Eltern zu beraten und zu informieren. Wir möchten den behinderten Menschen in unserem Landkreis eine Stimme geben und die Inklusion vorantreiben. Wir möchten an einer gesellschaftlichen Teilhabe dieser Menschen arbeiten, und zwar in allen Bereichen, vom Kindergarten bis zum Erwerbsleben und Freizeitbereich. Wir möchten erreichen, dass es normal ist, besonders zu sein!

**i** Die Termine finden im monatlichem Wechsel statt. (genaue Termine mit den dazugehörigen Uhrzeiten finden Sie auf unserer Homepage)

**🗨️** Sylvia Kollert, Tel.: 0 53 53-16 07  
Britta Ebering, Tel.: 0 53 57-16 19

**📧** [down-syndrom-helmstedt@web.de](mailto:down-syndrom-helmstedt@web.de)  
[www.down-syndrom-helmstedt.de](http://www.down-syndrom-helmstedt.de)



© Foto: Blinden- und Sehbehindertenvereine Bremen/Reichsmann



# Blinden- und Sehbehindertenverband

Niedersachsen e. V. Kreisgruppe Helmstedt

BVN  
Blinden- und Sehbehindertenverband  
Niedersachsen e. V.  
Die Selbsthilfe- und Patientenorganisation

 jeden letzten Donnerstag  
im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr

## WENN DAS SEHEN NACHLÄSST...

Wir treffen uns einmal im Monat um gemeinsam in einer gemütlichen und lockeren Runde uns auszutauschen.

Die Erfahrung unserer Mitglieder, der Umgang mit dem Sehverlust wie komme ich mit den alltäglichen Dingen, Orientierung, Haushalt klar, welche Hilfsmittel gibt es und wo bekomme ich sie, wer hilft mir beim Ausfüllen von Anträgen, an wen kann ich mich wenden.

All dieses erfahre ich hier und bekomme Unterstützung.

## Wer kann kommen?

Alle blinden, sehbehinderten oder von Blindheit oder Sehbehinderung bedrohten Menschen die Eltern sehbehinderter oder blinder Kinder Angehörige, Freunde und Bekannte von Betroffenen



© Foto: Woche des Sehens/Oliver Ziehe

 Gruppenleitung für die  
Kreisgruppe Helmstedt:

Brunhilde Kirschke  
Telefon 0 53 51-3 36 96

Stellvertreterin: Britta Grund  
Telefon: 0 53 51-87 85



Foto: © fotolia.com

# SHG-Diabetes e.V.



jeden ersten Mittwoch im Monat  
ab 19.30 Uhr  
bei der KISS im Paritätischen Sozial-  
zentrum in der Saarstraße 10A,  
Wolfsburg



Weitere Informationen zu der  
SHG-Diabetes e.V., nützliche Links  
und eine Übersicht Diabetologen  
im Umkreis finden Sie unter:  
[www.diabetes-shg-38.de](http://www.diabetes-shg-38.de)

## „Jeder Diabetes ist anders, und dieses jeden Tag!“

Wir wollen unsere Lebensqualität verbessern. Wir treffen uns um uns auszutauschen, um uns zu informieren, um uns gegenseitig zu helfen und um immer besser zu werden beim Handling unseres Handikaps, Diabetes mellitus. Zu unseren Treffen kommen nicht nur Diabetiker, sondern auch Angehörige, Freunde, Kollegen, Betreuer, Pädagogen und Verwandte.



Alle Diabetiker werden angesprochen, ob tabletten- oder insulinpflichtige Typ 2, aber auch die Typ 1 Diabetiker und alle, die noch etwas „hinzu“

lernen möchten. Ziel ist bei unseren Treffen, Wissen zu vermitteln. Bei diesen Schulungen werden von Ärzten

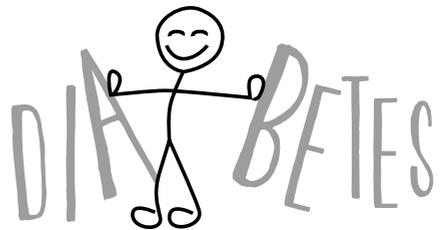


## Wer kann kommen?

Diabetiker sowie deren Angehörige, Freunde, Verwandte Kollegen, Betreuer und Pädagogen - die Interesse an einem Austausch rund um das Thema Diabetes haben.

und Experten Referate oder Vorträge über Sachthemen angeboten und ein Trainingsangebot anzunehmen, für die Seele, den Geist und die Gefühle.

Wir, die Mitstreiter haben als Diabetiker keine medizinische Ausbildung, doch mit unserer Betroffenheit, den daraus resultierenden Erfahrungen und dem autodidaktisch erworbenen Wissen, wollen wir uns mitteilen und unsere Meinungen und Erfahrungen austauschen.



### Ansprechpartner

Michael Schimschar,  
Im Hungerberg 5, Grasleben  
Tel. 0 53 57-15 85

Lothar Neugebauer,  
Am Finkenhaus 1, Wolfsburg  
Tel. 0 53 61-7 37 99



Foto: (Personen); © fotolia.com

# Frauengruppe 50+

## UNTERNEHMUNGSLUSTIG???

Spaziergehen, Theater- oder Konzertbesuche machen so allein keinen Spaß.

Das war der Ausgangspunkt unserer Gruppenbildung. Frauen die gemeinsam etwas unternehmen ist unser Motto.

Wir treffen uns jeden ersten Donnerstag im Monat um 16 Uhr. Treffpunkt: wird bekannt gegeben.

Dort überlegen wir uns gemeinsam, was wir unternehmen können.

Mittlerweile haben sich eine Wandergruppe und eine Strickgruppe gebildet, die sich regelmäßig treffen. Wir haben gemeinsam Konzert- und Theaterbesuche unternommen. Eine tolle Fahrt zum Weihnachtsmarkt war bisher der Höhepunkt unserer Gruppe.

Wir haben schon viel unternommen z. B. zur IGA in Berlin, einen Tag nach Helgoland. Eine Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Celle ist geplant.

Wer sich angesprochen fühlt ist herzlich Willkommen.

## Wer kann kommen?

Frauen über 50, die gerne mit anderen Frauen etwas unternehmen möchten. Wir sind offen für neue Ideen und Unternehmungen.



 jeden ersten Donnerstag im Monat  
um 16.00 Uhr

der Ort wird bekannt gegeben

 Ansprechpartner  
Beate Schmerling  
Tel. 0 53 53-9 19 59 25  
50-plus@gmx.net



ein Licht am Horizont ...  
Land in Sicht

# HARMONIE

Angst und Depression - Helmstedt

## ANGST UND DEPRESSION

Trau Dich und besuche unsere Gruppe

Du bist nicht allein

Wir sind vertraut mit Ängsten,  
Problemen und Sorgen

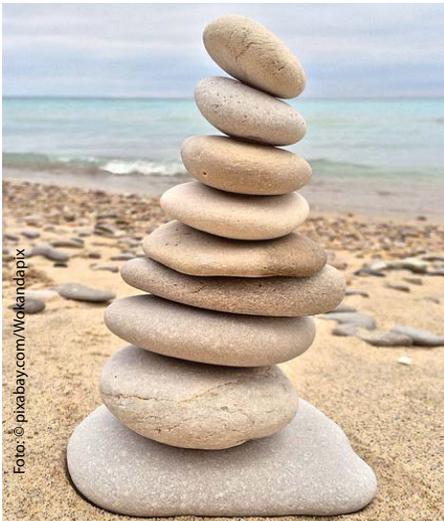
Bereiche Dein Leben und gestalte  
es neu

Wir verstehen Dich und helfen  
Dir dabei

Gemeinsam suchen wir einen Weg  
und bringen Dich auf andere  
Gedanken

Triff Dich regelmäßig mit anderen  
Betroffenen

Die Gruppe gibt uns Stabilität

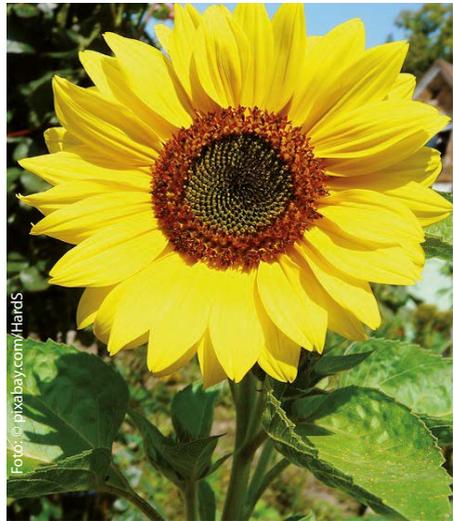


## Wer kann kommen?

Alle die Hilfe bei Angst und  
Depression suchen.

„ Ich kann nicht sagen,  
ob es besser werden wird,  
wenn es anders wird.  
Aber so viel kann ich sagen:  
Es muss anders werden,  
wenn es gut werden soll.“

(Georg Christoph Lichtenberg)



jeden Montag, von 18.00 bis 20.00 Uhr  
Emmerstedter Straße 18, Helmstedt  
Tagesstätte MittendrIn



Infotelefon:  
0151-684 137 09



Foto: © fotollia.com

# Lebensfreude

## Angst und Depression - Helmstedt

Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit 2003 und ging damals aus der Selbsthilfegruppe Angst und Depression hervor.

Wir befassen uns mit dem Krankheitsbild Angst und Depression. Psychische Erkrankungen liegen in der Krank-

heitsskala weit oben und es werden immer mehr, die darunter leiden. Betroffen sind alle Altersschichten, ob weiblich oder männlich, vom Arbeitslosen bis zum Manager. Woran liegt es? Die Ursachen sind sehr vielfältig, wie zum Beispiel Zukunftsängste,

 jeden Mittwoch  
von 18.00 bis 20.30 Uhr

in den Gemeinderäumen der  
St. Thomas Kirche  
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 14  
Helmstedt

Stress, Verlustängste, bis zum Tod eines nahe stehenden Menschen und vieles mehr.

In unserer Selbsthilfegruppe legt jeder Teilnehmer großen Wert darauf einander zuzuhören. Wir gewährleisten, dass jeder Betroffene ernst genommen wird, da in den Familien und Freundeskreis häufig das Verständnis für unsere Krankheit fehlt. Im offenen und vertrauensvollen Gespräch tauschen wir Erfahrungen aus. Jeder kann sich mit seinen Bedenken, Gefühlen und Problemen einbringen. Anteil nehmen an den Problemen Anderer, weil man sie selbst gut kennt. Besprochenes bleibt selbstverständlich in der Gruppe und wird nicht nach Außen getragen.

Der in der Gruppe stützende Zusammenhalt macht Mut neue Wege zu gehen und vom negativen zum positiven Denken zu gelangen. Die Freude am Leben zurück zu gewinnen ist das Hauptziel unserer gemeinsamen Gruppenarbeit.

Für unsere Gruppenarbeit erhalten wir von den Krankenkassen finanzielle Unterstützung. Somit ist es möglich, dass wir Gästereferenten und zum

## Wer kann kommen?

Menschen jeden Alters, die unter dem Krankheitsbild der Angst und Depression leiden und die einen Weg von den negativen zu den positiven Gedanken suchen. Unser Hauptziel ist es, durch die Gruppenarbeit die Freude am Leben zurück zu gewinnen.

Beispiel eine Psychotherapeutin in unsere Gruppe einladen können. Eine Selbsthilfegruppe ist jedoch keine Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Wir können nur eine sinnvolle Ergänzung sein.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie an oder schreiben Sie eine E-Mail.

„ Wer sich nach Licht sehnt,  
ist nicht im Dunkeln.  
Die Sehnsucht selbst  
ist schon ein kleines Licht. “

(Quelle: Jochen Mariss -  
[www.jochenmariss.de](http://www.jochenmariss.de))

 *Ansprechpartner*  
Ute Hopfgarten: 0 53 51-54 44 91  
0179-9 40 78 14  
Mail: [u-hopfgarten@t-online.de](mailto:u-hopfgarten@t-online.de)

Claudia Diesner: 0 53 51-59 61 56  
Mail: [claudiadiesner62@web.de](mailto:claudiadiesner62@web.de)

 [www.selbsthilfegruppelebensfreude.de](http://www.selbsthilfegruppelebensfreude.de)



Foto: © fotollia.com

# Pflegende Angehörige

in Schöningen

„ Glaube und Liebe und Hoffnung sollen nie aus meinem Herzen weichen. Dann gehe ich, wohin es soll, und werde gewiß am Ende sagen: „Ich habe gelebt.“ Und wenn es kein Stolz und keine Täuschung ist, so darf ich wohl sagen, daß ich in jenen Stunden nach und nach, durch die Prüfungen meines Lebens, fester und sicherer geworden bin. “

*(Johann Christian Friedrich Hölderlin)*

### WER SIND WIR?

- wir sind Selbstbetroffene
- wir sind Laien und helfen uns gegenseitig
- wir pflegen auch

### WIR NEHMEN UNS ZEIT UM

- uns auszusprechen
- uns Tipps zu geben
- zuzuhören
- zu klönen

herzlich  
willkommen



Foto: © fotolia.com

## Wer kann kommen?

Zu uns kann jeder kommen der kranke Ehepartner, Kinder, Eltern, Schwiegereltern, Freunde oder Nachbarn pflegt.

### WIR BERATEN

in Zusammenarbeit

- mit der Sozialstation
- der Seniorenbeauftragten
- dem Sozialamt
- dem Seniorenbeirat



jeden zweiten Mittwoch im Monat  
von 15.00 bis 17.00 Uhr  
DRK-Heim Moltkestraße 29  
Schöningen



Ansprechpartner

Karin Groschwitz  
Tel. 0 53 52-45 51



# Schüchterne

Helmstedt

## WAS DIE GRUPPE KANN:

- Dich aus der Einsamkeit herausholen
- Dich motivieren Neues zu wagen
- Unterstützung in schwierigen Lebenslagen
- Vorbereitung für bestimmte Lebenssituationen z. B. durch Rollenspiele
- Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern
- Dir zuhören
- Zeit mit lieben Menschen verbringen
- gemeinsam etwas erleben
- Teilhabe am öffentlichen Leben und kulturellen Veranstaltungen „man muss nicht mehr allein losziehen“



jeden 2. Donnerstag (ungrade KW)  
von 19.00 bis 21.00 Uhr  
Schuhstraße 28, in Helmstedt



Selbsthilfe-Kontaktstelle Stadt  
und Landkreis Helmstedt  
Petra Mohr  
Tel. 0 53 51-5 42 37 6-5



Aktuelle Themen erfährst Du unter:  
Tel. 0176-32 86 51 09



[www.facebook.com/schuechterne](http://www.facebook.com/schuechterne)

## WAS WIR NICHT KÖNNEN

- Psychische Krankheiten heilen oder behandeln
- Menschen mit Suizidgefährdung auffangen
- Eine Anlaufstelle für Suchtgefährdete / Suchtkranke sein
- Dein Leben für dich leben



Foto: © phixabay.com / Anemone123

*Besser gemeinsam als einsam*

## WIE LÄUFT EIN GRUPPENTREFFEN BEI UNS AB:

Wir unterhalten uns über alles was uns bewegt, hören bei Problemen zu, diskutieren aber auch über das Leben an sich und das aktuelle Zeitgeschehen. Bei manchen Treffen kochen wir zusammen, veranstalten Spieleabende oder gehen mal ein Eis essen. Wir verabreden uns auch außerhalb des Gruppentermins für gemeinsame Ausflüge. Wir waren schon gemeinsam beim Altstadtfest, gehen zusammen ins Kino oder besuchen Gleichgesinnte in anderen Selbsthilfegruppen.

## Wer kann kommen?

Alle die Hilfe bei Schüchternheit, Kontaktschwierigkeiten und Einsamkeit suchen.

## SELBSTHILFE UND INTERNET

Trau Dich hinter dem PC hervor, denn nur der Kontakt von Mensch zu Mensch kann etwas Positives bewirken.

In heutigen Zeiten wird die Hilfe zu vielen Problemen zuerst im Internet gesucht. Ein Forum oder ein Chat kann eine Stütze oder ein Anstoß zu ernsthaften Hilfen sein. Auch für einen Erstkontakt und/oder Informationen zu Selbsthilfegruppen ist ein Online Kontakt geeignet. Eine wirkliche Hilfe, ein Platz sich auszuprobieren und positive Kontakte die einen weiter bringen, kann aber nur im realen Kontakt von Mensch zu Mensch geschehen.

Bei vielen Problemen ist es gerade der direkte Kontakt und die Übung im sozialen Austausch was einen entscheidend weiter bringt und zu mehr Lebensqualität verhilft.

Weg vom PC und nur Mut eine SHG aufzusuchen, es lohnt sich!



Foto: © fotolia.com

# VSM Schöninggen e.V.

Der Verein für Sozialmedizin e.V. bietet Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige mit Suchtproblemen. Das Gespräch suchen und Verständnis sowie die Unterstützung von gleich oder ähnlich Betroffenen finden, das ist die Kraft der Selbsthilfegruppe.

**UNSER MOTTO LAUTET:** *Keine Rat-schläge Jeder spricht für sich selbst.*

Selbsthilfe heißt für uns, dass wir zuhören und den anderen achten, dass jeder seine Geschichte erzählen kann, dass wir miteinander ins Gespräch kommen. Dadurch erkennt jeder

seine Eigenheiten, seinen Weg in die Abhängigkeit und seine Kraft, diese Krankheit selbst zum Stillstand bringen zu können.

Betroffene sind die "Experten ihrer Krankheit", und wer wieder Abstinenz erreicht hat, wer zufrieden sein wiedergewonnenes Leben genießen kann, ist für uns der lebende Beweis, dass es Auswege aus der Suchtkrankheit gibt.

Sucht ist eine Krankheit, die sich mal langsam, mal schnell entwickelt und allmählich das gesamte Leben füllt

 *Beratung & Gruppenstunde jeden Freitag von 18.00 bis 21.00 Uhr*  
Verein für Sozialmedizin  
Salinienweg 35, Schöninggen

 *Individuelle Beratungsgespräche nach telefonischer Vereinbarung:*  
Tel. 0 53 52-85 75

und es irgendwann komplett bestimmt.

Sucht ist eine Krankheit, die behandelt werden muß. Dabei helfen Dir verschiedene Personen, seien es Ärzte, Psychologen und Betreuer oder Freunde und Angehörige. Alle diese Personen sind sehr hilfreich und unverzichtbar. Aber die wichtigste Person bist DU SELBST.

Du entscheidest, ob Du aufhören wirst und wenn du bei Dir nachforschst, was Dich dazu gebracht hat, Suchtstoffe zu missbrauchen und davon abhängig zu werden.

Oder warum Du als Angehörige/r immer wieder auf die Hilfewünsche und Versprechungen Deines abhängigen Partners eingegangen bist, anstatt NEIN zuzusagen.

Sucht ist eine chronische Krankheit, die dem Körper bleibt. Sie kann auch nicht durch Medikamente beseitigt werden. Sucht entsteht häufig in Lebenskonflikten und Krisensituationen, die ein Mensch im Moment nicht lösen kann. Suchtstoffe und "süchtiges Verhalten" bieten sich in solchen Fällen als schnelle "Nothelfer" an.

## Wer kann kommen?

Betroffene mit Suchtproblemen sowie deren Angehörige, welche einen Weg aus der Abhängigkeit finden und über Gespräche mit Gleichgesinnten den ersten Schritt unternehmen möchten.

Sie bringen jedoch keine echten Lösungen, sondern schaffen nur ein viel größeres Problem: Die Anhängigkeit.

### WER ODER WAS HILFT?

Immer und zuerst Du Dir selbst. Du bist der "Experte Deiner Krankheit". Wenn Du Dich entscheidest, den Suchtmittel-Gebrauch aufzugeben, bekommst Du den Kopf wieder frei. Du kannst die bisher nur beiseite geschobenen Beschwerden, Probleme oder Konflikte richtig angehen. Und vielleicht die Hilfe der Gruppe, mit gleichen oder ähnlichen Erfahrungen, annehmen.

### ABSCHIED NEHMEN

Verabschiede Dich von den „einfachen“ Schein-Lösungen. Nimm Deine Kraft und Dein Leben an. Das ist Dein Gewinn.

 Ansprechpartner

Verein für Sozialmedizin  
Tel. 0 53 52-5 71 60

 E-Mail: [vsm-schoeningen@web.de](mailto:vsm-schoeningen@web.de)



Foto: © pixab ay.com/Artemis

# Lebensmut

Angst und Depression - Königsutter

Kennst Du Ängste?  
Hast Du Depressionen?  
Bist Du antriebslos?  
Versteht Dich niemand?

Vielleicht findest du HILFE in unserer Selbsthilfegruppe. Wer kann Dich besser verstehen als Selbst-Betroffene? Menschen, die Ängste oder Depressionen, wie Du sie gerade erlebst, genauso kennen.

Aber die auch schon lange an den Problemen arbeiten und viele Erfahrungen gesammelt haben. Wir sind keine Psychologen. Wir sind wie Du.

Mit Anregungen und Tipps aus der Gruppe versuchen wir jeden Tag auf's Neue unseren Alltag zu meistern. Suche das Gespräch mit uns. Sei ein-

## Wer kann kommen?

Alle, die Ihren Alltag wieder mit Leben füllen und Ängste und Depressionen in den Griff bekommen wollen und dabei Hilfe von Selbst-Betroffenen suchen.

mal unser Gast. Höre und schau Dir unverbindlich an, was wir so machen. Du allein entscheidest, ob Du wiederkommen magst oder ob Du doch lieber mit Deinen Sorgen allein bleiben willst.

Wenn Du neugierig geworden bist, komme montags vorbei.

**Melde Dich bitte an.**

„Ich kann meinem Leben nicht mehr Tage geben,  
aber meinem Tag mehr Leben!“



 jeden Montag  
von 19.00 bis 21.00 Uhr

 axon Kontakt- und Beratungsstelle  
Braunschweiger Str. 34 a, Königslutter

 Gudula Tahn, Tel. 0 53 53-14 92  
ottwin.tahn@t-online.de

Andrea Schwarz, Tel. 0 53 63-7 18 23

Helmut Schulz, Tel. 0 53 53-79 46

# Lichtblick

Angst und Depression - Schöningen

**G**erne kommen

**R**under Kreis

**U**nsere offene Gruppe

**P**robleme besprechen

**P**ersönlichkeit entwickeln

**E**rfahrungen sammeln



## Wer kann kommen?

Personen mit Depressionen und Angststörungen und ihre Angehörigen.

### WAS ERWARTET SIE?

Im Vordergrund der regelmäßigen Treffen steht der Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben.

Der Einzelne kann in der Gruppe Offenheit, Verständnis und Trost finden.

In der Gruppe werden Gedanken und Erfahrungen ausgetauscht.

### WAS IST IHRE AUFGABE?

Wagen Sie den ersten Schritt, besuchen Sie ein Gruppentreffen und erfahren Sie mehr über Ihre Krankheit und wie andere Menschen mit der Diagnose Depression umgehen. Natürlich können Sie eine vertraute Person mitbringen, zusammen fällt der erste Schritt oft leichter!



jeden Dienstag  
von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr  
Christuskirche Schöningen  
Helmstedterstraße 10  
Schöningen



Ansprechpartner  
Petra Mohr, Tel. 0 53 51-5 42 37 6-5  
petra.mohr@paritaetischer.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Papenberg 1, Helmstedt



Foto: © forolia.com

# SHG Apoplex

Mit einem Schlag ist jedes Jahr in Deutschland für etwa 270.000 Menschen alles anders. Betroffen sind alle Altersgruppen: Neugeborenen ebenso wie Jugendliche, Erwachsene von und nach ihrem 50. Geburtstag.



In unserer Selbsthilfegruppe Apoplex treffen sich Menschen mit:

- neurologischen Ausfällen
- Halb- und Ganzseitenlähmung
- Gehbehinderung
- Sehstörungen
- Sprachstörungen

## Wer kann kommen?

Betroffene und Angehörige, die Unterstützung bei ihrem „Leben nach dem Schlaganfall“ suchen.

Wir bauen uns gegenseitig auf  
Wir tauschen uns aus  
Wir versuchen gemeinsam mit

- Therapeuten
  - Ärzten,
  - Behörden
  - Apotheken
  - Sanitätshäusern
  - Rechtsanwälten
  - Autodiensten und ...
- deine Möglichkeiten auszuschöpfen.



**Wir freuen uns auf Dich und Deine Angehörigen.**



jeden 2. Donnerstag im Monat  
von 18.00 bis 20.30 Uhr

Sanitätshaus Axel Ulrich  
Gröpern 40, Helmstedt



Ansprechpartner

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Petra Mohr, 0 53 51-5 42 37 6-5  
petra.mohr@paritaetischer.de



Foto: © pixabay.com/MadalInlonut

# Fibromyalgie

Gesprächskreis - Helmstedt

## WAS BIETET DER GESPRÄCHSKREIS:

- den Austausch von Ärzten und Therapien rund um das Thema
- verschiedene Vorträge von Spezialisten
- gemütliches Zusammensein um den Alltagsstress zu vergessen

## WAS KANN GEMEINSAM GETAN WERDEN:

- gegenseitige Motivation zur Schmerzbewältigung
- Erfahrungsaustausch und Diskussion
- Probleme gemeinsam in Angriff nehmen

## Wer kann kommen?

Jeder, der sich über das Fibromyalgie- und Schmerzsyndrom informieren möchte.

## ZIELSETZUNGEN:

- Förderung von Selbstvertrauen
- Vermeidung von Isolation
- Lebensfreude und Selbstbewusstsein wecken
- Kennenlernen, Akzeptanz und Annahme der jeweiligen Beeinträchtigungen
- Krisen als Chancen begreifen



**SCHMERZEN  
ÜBERALL???  
WERDE AKTIV!**



Jeden 1. Dienstag im Monat  
von 17.00 bis 18.30 Uhr  
AOK, Harsleber Torstraße 15,  
Helmstedt



Ansprechpartner:  
Angelika Müntel  
Tel. 0 53 52-86 76  
Mail: [Angelika1449@web.de](mailto:Angelika1449@web.de)



Foto: © pixabay.com/Medallionnut

# Tipps & Ideen

## HILFE, DIE PASSENDE GRUPPE GIBT ES (NOCH) NICHT...

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt bei der Suche nach Gleichgesinnten. Mit Hilfe von Zeitungsartikeln, werden andere Betroffene gesucht und in der Regel auch gefunden. Das sogenannte Gründungstreffen wird häufig von der Kontaktstellenmitarbeiterin begleitet.

## ES GEHT LOS ...

Das erste Treffen mit anderen Betroffenen ist vorbei und die neu gegründete Gruppe hat einen Raum und einen Termin gefunden.

## WIE GEHT ES WEITER...

Niemand muss das Rad neu erfinden. Die Erfahrungen anderer Gruppen zeigen, welche **Gruppenregeln** die Arbeit in der Gruppe für alle Beteiligten leichter machen:

- Jede Meinung zählt gleich viel
- Störungen haben immer Vorrang (z. B. jemand kommt immer zu spät, jemand geht immer eher) Ungute Gefühle, Ärger und Wut sollten gleich ausgesprochen werden
- Jeder spricht für sich und nicht für jemand Anderen
- Jeder kommt zu Wort
- Alles Besprochene bleibt in der Gruppe und wird niemals weitererzählt.

🗨 *Selbsthilfe-Kontaktstelle*  
*petra.mohr@paritaetischer.de*  
*Tel. 0 53 51-5 42 37 6-5*

🗨 *Selbsthilfe-Büro Niedersachsen*  
*Tel. 05 11-39 19 28*

[www.helmstedt.parityaetischer.de](http://www.helmstedt.parityaetischer.de)

[www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de)

## EINE GANZ NORMALE GRUPPENSTUNDE ...

Bis die Gruppe ihren eigenen Rhythmus gefunden hat, kann eine Gruppenzeit zum Beispiel so aussehen:

1. Anfangsrunde (kurze Vorstellung der eigenen aktuellen Situation)
2. Gesprächsrunde über ein vorher festgelegtes Thema ( zum Beispiel Erfahrungen mit Therapien) oder ein Thema aus der Anfangsrunde
3. eventuell kurze Pause
4. Gesprächsrunde oder Entspannungsübung
5. Abschlussrunde (Mitteilung der aktuellen Gefühle)

## WER MACHT EIGENTLICH WAS ...

Jeder der Gruppenteilnehmer hat unterschiedliche Fähigkeiten. Gemeinsam sollten die verschiedenen Ämter (Raum aufschließen, die Gruppe nach außen vertreten, die Gruppensitzung leiten usw.) besprochen und für einen festgelegten Zeitraum verteilt werden.

## KONFLIKTE TRETEN AUF ...

Wie in jeder anderen Gruppe (Familie, Nachbarschaft, Arbeitsstelle) kann es im Laufe der Zeit zu Unstimmigkeiten in der Gruppe kommen. Aber jeder Konflikt, jede Auseinandersetzung erweitert den eigenen Horizont. Die Anwendung der Gruppenregeln wird

häufig als hilfreich erlebt. Auch die Unterstützung durch die Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist denkbar.

## WIR HABEN UNS NICHTS MEHR ZU SAGEN ...

Die Anfangszeit einer Gruppe ist bestimmt von Aufregung und Energie. Jeder Teilnehmer bringt eigene Erfahrungen mit und hat etwas zu erzählen. Dieser Schwung kann nach einiger Zeit nachlassen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle lädt regelmäßig zu Gesamtgruppentreffen ein. Dort ist ein Austausch mit anderen Gruppen im Landkreis möglich. Ideen und Anregungen für die Gruppenarbeit werden vorgestellt und Erfahrungen ausgetauscht.

## GIBT ES EIGENTLICH FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG ...

Selbsthilfegruppen mit einem gesundheitsbezogenem Thema (zum Beispiel Apoplex, Angst und Depression, Sucht ...) werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Informationen und Anträge gibt es online ([www.gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de)) und ausgedruckt bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Eine Unterstützung beim Ausfüllen der Anträge ist möglich.

 NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)  
Tel. 030-31 01 89 60  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Speziell für junge Menschen das Internetportal des NAKOS

[www.schon-mal-an-selbsthilfegedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegedacht.de)

# Selbsthilfe - Kontaktstelle



## in Stadt und Landkreis Helmstedt

In Niedersachsen gibt es insgesamt 43 Selbsthilfe-Kontaktstellen (2017)

Sie tragen unterschiedliche Namen, zum Beispiel:

KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe), KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) und Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Träger der Einrichtungen sind unter anderem die Caritas, die AWO und der Paritätische Wohlfahrtsverband. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Stadt und Landkreis Helmstedt ist ein Ange-

bot des Paritätischen Kreisverbandes Helmstedt e. V.

### **DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE BEANTWORTET FRAGEN:**

- Was ist eine Selbsthilfegruppe?
- Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?
- Wie bekomme ich Kontakt zu Menschen
  - mit ähnlichen Problemen
  - mit vergleichbaren Behinderungen
  - mit gleichen Krankheitsbildern
  - etc...

**i** Paritätischer Helmstedt  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Außenstelle Beratungsdienste  
Papenberg 1 / Kornstraße  
Helmstedt

**📅** Sprechzeiten:  
von Mo. bis Do. 10.00 bis 12.00 Uhr  
Di. 14.00 bis 16.00 Uhr  
jeden 2. Dienstag im Monat von  
14.00 bis 17.00 Uhr  
außerhalb der Sprechzeiten nach Vereinbarung

## DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE UNTERSTÜTZT UND BERÄT

- wenn Sie sich für Selbsthilfe interessieren
- wenn Sie eine Gruppe suchen
- wenn Sie eine Gruppe gründen wollen
- wenn Ihre bereits bestehenden Gruppe ein Anliegen hat

## DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE INFORMIERT

- durch den regionalen Leitfaden
- durch die aktuelle Themenliste  
(auch als PDF auf [www.helmstedt.paritaetischer.de](http://www.helmstedt.paritaetischer.de))
- durch die Bekanntgabe von Gruppen treffen auf den Service-seiten der Helmstedter Nachrichten
- durch die Teilnahme an Veranstaltungen in Stadt und Landkreis Helmstedt

## Wer kann kommen?

Alle Bürger und Bürgerinnen des Landkreises Helmstedt können sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden. Die Beratung und Unterstützung ist kostenlos.

## DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE ORGANISIERT

- Fortbildungen
- Kontakte zu Fachleuten und Institutionen im Landkreis
- Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander (Gesamtruppentreffen)
- Selbsthilfetage

„ Du alleine schaffst es,  
aber Du schaffst es nicht alleine. “

(Georg Christoph Lichtenberg)

 Ansprechpartnerin  
Petra Mohr, 0 53 51-5 42 37 6-5  
[petra.mohr@paritaetischer.de](mailto:petra.mohr@paritaetischer.de)

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





Pixabay infinity-1092775\_1280.jpg

# Notizen

*Hier haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, Platz für Ihre Ängste, Zweifel und Bedenken, aber auch für Ihre Fragen und Anmerkungen zu einzelnen Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle.*

„Ein neuer Weg ist immer ein Wagnis.  
Aber wenn wir den Mut haben  
loszugehen, dann ist jedes Stolpern und  
jeder Fehltritt ein Sieg über unsere  
Ängste, unsere Zweifel und Bedenken.“

(Demokrit, Griechischer Philosoph)

*Die regionalen Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle wünschen  
Ihnen Allen Mut und Kraft für IHREN eigenen Weg.*

# Notizen



Mit freundlicher Unterstützung der  
AOK-Selbsthilfeförderung



#### Impressum

- regionale Selbsthilfegruppen
  - Selbsthilfe-Kontaktstelle in Stadt und Landkreis Helmstedt
- Träger: Paritätischer Kreisverband Helmstedt e. V.  
[www.paritaetischer.de](http://www.paritaetischer.de)



Layout, Satz:

Titelfoto: [pixabay.com/Godsgirl\\_madi](https://pixabay.com/Godsgirl_madi)  
mko-Werbeagentur, Helmstedt  
[www.mko-werbeagentur.de](http://www.mko-werbeagentur.de)