

Ausgabe Dezember 2021

SelbsthilfeMAGAZIN

Hildesheim **Alfeld**



**Titelthema:
SELBSTHILFE IN ZEITEN
DER PANDEMIE**

www.hildesheim.paritaetischer.de
www.alfeld.paritaetischer.de

 **DER PARITÄTISCHE**
HILDESHEIM-ALFELD

Liebe Lesende

des Selbsthilfe-Magazins der KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld, innerhalb des letzten Jahres ist einiges in unserer Selbsthilfe-Kontaktstelle passiert. Wir wollten das neue Magazin bereits früher fertigstellen, sind aber immer wieder von der Pandemie und insgesamt von äußeren Umständen ausgebremst worden. Jetzt haben wir aber wieder einiges an Nachrichten aus dem Bereich der Selbsthilfe für Sie zusammen getragen. Die Gespräche mit Selbstbetroffenen haben uns gezeigt, mit welchen Schwierigkeiten die Gruppen konfrontiert werden. Während für die werktätige Bevölkerung Homeoffice angesagt war und teilweise noch ist, kommen die Ausfälle von Gruppentreffen einer häuslichen Isolation gleich, die auch durch neue Medien wie zum Beispiel Online-Konferenzprogramme nicht ausgeglichen werden können. Dennoch haben wir auch versucht aufzuzeigen, was die neuen Kommunikationsmöglichkeiten verändert haben werden, wenn die Pandemie einmal vorbei ist. Was bleibt, wird sicherlich der Wunsch des direkten Austauschs sein.

Die Redaktion

Themen in dieser Ausgabe

| | Seite |
|------------------------------|-------|
| Editorial/Impressum | 2 |
| KIBIS-Arbeit in der Pandemie | 3 |
| Thema Sucht und Einsamkeit | 4-5 |
| Alzheimer-Gesellschaft | 6-8 |
| Vorstellung: Jennifer Koers | 8 |
| Auf einen Blick | 9-11 |
| Diabetes | 12-14 |
| Polyneuropathie | 14 |
| Weitere Angebote | 15 |
| Kontakt | 16 |



Impressum

Herausgeber: Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V., Gandhistr. 5a, 30559 Hannover, Tel.: 0511.52486-350, landesverband@paritaetischer.de, www.paritaetischer.de

Auflage: 2.200 Exemplare

Verteilung: kostenlos in Stadt und Landkreis Hildesheim

Ausgabe: 2021

Erscheinung: jährlich

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

Jennifer Koers, Heiko Stumpe

Für die Informationen über die Selbsthilfegruppen sind diese selbst verantwortlich.

Gestaltung: Heiko Stumpe, Bild Text Grafik, Auf der Hackelmasch 1, 31061 Alfeld

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

Wir danken Anne Zellin für die redaktionelle Zusammenarbeit und das Titelfoto.

Die Arbeit der KIBIS hat sich in der Pandemie verändert:

Von Schwierigkeiten und Chancen

Das Corona-Virus hat auch im Jahr 2021 die Selbsthilfe maßgeblich beeinflusst. Bereits zu Beginn des Jahres gab die Bundesregierung den zweiten harten Lockdown bekannt, der erst, fast sechs Monate später, im Mai endete. Gerade auch in dieser Zeit wurden sowohl die Selbsthilfegruppen als auch die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (KIBIS) herausgefordert, alternative Begegnungen zu verwirklichen.

Die aktuelle dynamische Lage der Pandemie hat zur Folge, dass Empfehlungen und Verordnungen vom Land Niedersachsen häufig verändert und angepasst werden. Die regelmäßige Auseinandersetzung hiermit nahm in der Selbsthilfekontaktstelle einen größeren Stellenwert ein, da nun auch Nachfragen von Selbsthilfeinteressierten eingingen, um die Vorgaben des Landes für Zusammenkünfte zu erfragen. Diese warfen nun nämlich Fragen zur Organisation der Treffen auf: „Wo darf man sich treffen? Welche Verordnungen gelten

„Entschlossenheit im Unglück ist immer der halbe Weg zur Rettung.“

Johann Heinrich Pestalozzi

für uns? Und wie viele Personen dürfen wir in unsere Gruppe aufnehmen?“ Der beratende oder informierende Kontakt, Austauschveranstaltungen oder auch Treffen der Selbsthilfegruppen fanden fast ausschließlich digital statt.

So organisierten die Selbsthilfegruppen untereinander telefonische Gespräche, um sich zumindest mit einem weiteren Mitglied austauschen zu können. Andere trafen sich in Onlinekonferenzen und wieder andere gingen Spazieren oder versendeten Rundmails mit liebevollen Grüßen und Aufmunterungen.

Die Selbsthilfekontaktstelle arbeitete über einen längeren Zeitraum hinweg im Homeoffice. Hierfür war eine gewisse Flexibilität notwendig,

denn die enge Zusammenarbeit im Team innerhalb der Büroräume des Paritätischen Hildesheim-Alfeld erfolgte nun jeweils von Zuhause aus. An dieser Stelle werden aber auch die Chancen einer Krise ersichtlich: Menschen besinnen sich auf Wesentliches, entschleunigen, werden kreativ, erkennen die Wichtigkeit der Wertschätzung sowie der Nächstenliebe und bringen diese zum Ausdruck. Auch die hohe Bedeutung des sozialen Miteinanders offenbarte sich uns mehr denn je. So mancher hat im Lockdown häufiger mit den Liebsten gesprochen als in der hektischen Zeit

vor Corona – geprägt von Arbeit, Hobbies und anderen Verpflichtungen. Auch die eigene Gesundheit rückte in den Fokus vieler Menschen. Der Wunsch, sich zu bewegen, manifestierte sich zunehmend: Immer mehr Menschen zog es hinaus in die schöne Natur, die sich ebenfalls erholte.

Dass der Kontakt innerhalb der Gruppen zum größten Teil bestehen blieb, Anfragen zu Selbsthilfegruppen weiterhin eingingen und sogar neue Gruppen gegründet werden konnten, ist der Entschlossenheit aller Beteiligten zu verdanken. *Jk*

Für das Thema Sucht ist die Pandemie-Zeit besonders schwierig:

Einsamkeit ist zurzeit normal

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“

Altes Sprichwort aus China

Mit diesem Sprichwort beschreibt es Martin Grote, wenn er die Rückfallquote Suchterkrankter in der Selbsthilfe betrachtet. „Zu denken, man

käme trotz Isolation klar, weil wir ja alle damit klarkommen müssen – ein Trugschluss, denn durch die Folgen der Pandemie wurde Menschen auch die Sucht wieder anezogen.“ Martin Grote besucht seit 2014 die Suchtselbsthilfegruppe Kreuzbund IX und begann in der Zeit der ersten Pandemie-Welle, sich in der Rolle als Ansprechpartner für die Gruppe zu engagieren. Was ihm seither auffiel, ging weit über den Umgang mit der eigenen Erkrankung hinaus: „Einige

kommen nicht mehr zur Gruppe, weil sie sich an die Einsamkeit gewöhnt haben. Sie wurden und werden zu großen Teilen rückfällig, weil in ihnen der Glaube keimt, dass Einsamkeit normal geworden ist.“

Dass es jedoch auch die machtvolle Einkehr der Suchterkrankung sein kann und die zu weiten Teilen verstreute Hilflosigkeit im Umgang mit dem fehlenden gemeinschaftlichen Halt, erschwerte ihnen den Weg zur Selbsthilfegruppe oder zu Teilen auch dahingehend, dass sie nicht zu ihr zurückfinden können. „Isolation wurde zur Normalität und das ist eben der beste Nährboden, um das, was einem fehlt, wieder mit Drogen zu ersetzen.“

Gemeinschaftlichen Austausch aufzusuchen, um einen Umgang mit der eigenen Erkrankung auf Augenhöhe zu finden, ist eben mehr als nur Austausch. Er unterstützt auch, damit man sich nicht abkapselt und stärkt genau dann, wenn es darum geht, den eigenen Kreislauf im Umgang mit der Suchterkrankung im Alltag zu durchbrechen. „Dabei hört die Arbeit an sich selbst nie auf. Es bringt einfach nichts, die eigenen Mauern noch höher zu ziehen, wenn Isolation sowieso schon gesellschaftlich anerkannt wurde. Die Pandemie forderte Suchterkrankte schlichtweg dazu

„Durch die Folgen der Pandemie wurde Menschen auch die Sucht wieder anezogen.“

Martin Grote

heraus, zur Windmühle anstatt zur Mauer zu werden. Sich der einkehrenden Erkrankung entgegen zu stellen, selbstbewusster zu werden, Neues zu erschaffen und nicht zu vergessen, dass wir immer noch miteinander reden können – das sind wichtige Punkte im Umgang mit der Suchterkrankung.“

Aus der Sicht von Martin Grote spielt die Junge Selbsthilfe dabei eine genauso wichtige Rolle wie die Altersunterschiede in der Suchtselbsthilfe: „Wir beobachten, dass die Sucht sich zum Mischkonsum hin verlagert. Die Themen der Jungen Suchtselbsthilfe sind zwar zuteilen befremdlich für die höheren Altersklassen, man kann sie aber nicht wirklich von ihnen trennen – ganz im Gegenteil. Meistens ist es nämlich eher so, dass man feststellt, dass das Gegenüber gar nicht so anders ist. Der 80-Jährige hat also oft das gleiche Problem wie der 28-Jährige – er kennt nur nicht Koks und Opioide.“ AZ

Alzheimer Gesellschaft Hildesheim:

„Einfach mal rauskommen“

Die Kontakteinschränkungen der Corona-Pandemie waren oft schmerzlich und sind es manchmal auch jetzt noch. Abstand halten, Mundschutz tragen, Hände und Umgebung desinfizieren. Es war in Zeiten mit hohen Inzidenzzahlen nicht möglich, selbst den nächsten Familienangehörigen ohne Schutzmaßnahmen zu begegnen, wenn diese durch eine Erkrankung oder höheres Alter zu einer Risikogruppe gehören.

Treffen mit Freunden, mal raus aus den eigenen vier Wänden – alles nicht so einfach unter der Knute der Pandemie. Die Bürgerinnen und Bürger der Bundesrepublik übten sich in Zurückhaltung und Rückzug in die Häuslichkeit, um den Coronaviren keine Chance zu geben.

Auch die vielfältigen Aktivitäten der Selbsthilfegruppen waren diesen Vorgaben unterworfen. Gewohnte und dringend benötigte Treffen zum Austausch und gemeinsamen Gespräch konnten über lange Zeit nicht stattfinden. Einigen Selbsthilfegruppen gelang es, alternativ digital in Online-Konferenzen über den Bildschirm Kontakt miteinander zu halten. Am

Anfang war es für viele ein steiniger Weg, denn weder das Wissen um das Know-how noch die digitalen technischen Voraussetzungen waren überall vorhanden. Und so manche Selbsthilfegruppe konnte sich nicht für die neue Technik erwärmen. Dann wurde alternativ lieber zum Telefon gegriffen und die Mitglieder riefen sich einzeln untereinander an und hielten so den Kontakt – so gut es ging – aufrecht.

Auch die Selbsthilfegruppe der Partnerinnen und Partner von an Demenz erkrankten Menschen setzte sich mit der neuen Situation auseinander. „Besonders in diesem Kreis war der Wegfall der persönlichen Begegnung in ihrem festen Gruppenraum sehr belastend“, betont Helga Kasse-

„Der Wegfall der persönlichen Begegnung in ihrem festen Gruppenraum war sehr belastend.“

Helga Kassebom, Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e.V.



Foto: privat

Helga Kassebom

bom von der Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e.V. „Denn diese Menschen sind durch die Pflege ihrer nahen Familienangehörigen von vornherein bereits stark an die eigene Häuslichkeit gebunden.“ Termine in der Stadt, bei Ämtern, eigene Arztbesuche oder nur mal auf einen Kaffee mit einer Freundin oder einem Freund mussten schon vor Corona geplant und organisiert werden. Vor der eigenen kleinen Auszeit müssen sich pflegende Angehörige um viele Fragen kümmern: Wer betreut meinen erkrankten Partner/meine Partnerin, wenn ich aus dem Haus bin? Wie mache ich meinem Partner/meiner Partnerin verständlich, dass ich jetzt zwar gehe, aber bald wieder da bin? Habe ich alle meine Vorhaben gut vorbereitet, damit ich in der Zeit,

die mir zur Verfügung steht, möglichst alles schaffe, was ich mir vorgenommen habe?

Die Treffen der Offenen Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige an Demenz erkrankter Menschen waren und sind eine kleine Oase, ein kleiner Freiraum zum Durchatmen zwischendurch, zum Kraft- und Energie tanken. Die Gespräche mit den anderen Gruppenmitgliedern im vertrauten, gemütlichen Gruppenraum tun gut und helfen oft bei der Lösung eigener Alltagsprobleme weiter. Es ist aber einfach auch nur hilfreich festzustellen, dass man mit vielen Gegebenheiten, die die Pflegesituation betreffen, nicht allein ist.

Nach der Lockerung der Corona-Schutzmaßnahmen hat die Selbsthilfegruppe einen neuen Raum für ihre Treffen gesucht, der garantierte, dass alle Mitglieder mit der Abstandsregel von anderthalb Metern zueinander teilnehmen können. Die einzuhaltenen Hygieneregeln ließen zwar die „alte Gemütlichkeit“ des vertrauten Zusammensitzens bei Kaffee und Keksen nicht ganz zu, doch es war allen wichtig, sich wieder persönlich sehen zu können. Auch die zeitweise Verlegung der sonst nachmittäglichen Treffen in die Vormittagszeit hat sich teilweise bewährt. „Die nicht geimpften oder genesenen Teilneh-

merinnen und Teilnehmer brachten zu den Treffen einen gültigen Corona-Test bereits mit“, erläutert Helga Kassebom. „Das hat vieles einfacher gemacht.“

Alle sind sich einig, so etwas nicht nochmal erleben zu wollen. Doch die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass auch trotz erheblicher Einschränkungen die Verbundenheit zwischen den Gruppenmitgliedern im Kern aufrecht erhalten werden konnte. Und in Zukunft? „Treffen als Online-Veranstaltungen sind auf Dauer nicht angebracht“, resümiert Helga Kassebom, schon weil nicht alle Mitglieder Zu-

gang zu diesem digitalen Medium haben. Aber die Online-Treffen haben sich als eine mögliche Alternative zur Überbrückung erwiesen. Uns allen ist noch einmal ganz deutlich geworden, wie wichtig gerade pflegenden Angehörigen die persönliche Begegnung außerhalb des eigenen Zuhauses sind.“ *Stf*

Weitere Infos: Alzheimer Gesellschaft Hildesheim e.V., Telefon: 05121 693 – 163 Hammersteinstraße 7, Hildesheim
Internet: www.alzheimer-hildesheim.de, E-Mail: kontakt@alzheimer-hildesheim.de

Neue Mitarbeiterin bei der KIBIS:

Hallo liebe Lesende,



Foto: privat

wie schön, mich an dieser Stelle bei Ihnen vorstellen zu dürfen: Mein Name ist Jennifer Koers, ich liebe

Waldspaziergänge, das Meer sowie die Kreativität und ihr Ausdruck im Basteln, Gestalten und Fotografieren.

Im Jahr 2008 kam ich für das Studium der Sozial- und Organisationspädagogik (MA) in die schöne Stadt

Hildesheim und fühle mich inzwischen hier Zuhause.

Seit dem 01.12.2021 arbeite ich als Sozialpädagogin in der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (KIBIS) des Paritätischen Hildesheim-Alfeld. Hier bin ich außerdem Ansprechpartnerin für die Junge Selbsthilfe (JuSe). Ich freue mich auf vielfältige, neue Tätigkeiten, auf Herausforderungen, neue Kontakte und auf eine gute Zusammenarbeit mit allen Interessierten und Beteiligten.

Selbsthilfethemen in Stadt und Landkreis Hildesheim :

Auf einen Blick

Auf der nächsten Doppelseite finden Sie eine Liste über die aktuellen Selbsthilfethemen in Stadt und Landkreis Hildesheim für Interessierte ab Volljährigkeit bis ins hohe Alter.

Ihr Thema ist nicht dabei? Das können wir gemeinsam ändern! Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe initiieren möchten, stehen Ihnen die KIBIS und Junge Selbsthilfe des Paritätischen Hildesheim-Alfeld mit kompetenter Unterstützung beratend zur Seite.

Aufgrund der Datenschutzbestimmungen werden an dieser Stelle keine Gruppennamen beziehungsweise direkten Kontaktdaten genannt. Für Vermittlungsanfragen und Nachfragen kontaktieren Sie bitte die KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld zu den in diesem Begleitheft und auf der Homepage angegebenen Sprechzeiten.

Zu den aufgelisteten Themen gibt es zum Teil mehr als eine Selbsthilfegruppe – an unterschiedlichen Orten.

Die KIBIS und ihre Aktivitäten werden gefördert und unterstützt von:

- Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit
- GKV Selbsthilfeförderung Niedersachsen (GKV-GSN)
- Landkreis Hildesheim
- Stadt Hildesheim
- Der Paritätische Niedersachsen

1. Themen zu Erkrankungen, chronischen Erkrankungen, Diagnosen oder Beeinträchtigungen

Adipositas

AIDS, HIV

Angststörungen

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)

Bipolare Krankheitsbilder

Cochlea-implantiert und hörgeschädigt sein

Depressionen

Diabetes mellitus

Endometriose

Erbblindung und Sehbeeinträchtigungen

Esstörungen

Fibromyalgie

Kehlkopferoperierte

Krebserkrankungen und Nachsorge

Morbus Crohn/Colitis ulcerosa

Multiple Sklerose

Nierenerkrankungen, Dialyse-Erfahrungen

Organtransplantationen

Osteoporose

Pankreatektomiert sein (Bauchspeicheldrüse)

Parkinson

Psychische Beeinträchtigungen

Rheuma

Schlafapnoe

Schlaganfall

Skoliose und Wirbelsäulenerkrankungen

Sozialphobien

Tinnitus

2. (Anonyme) Suchtselbsthilfethemen

Legale und illegale Drogen
Medikamentenabhängigkeit
Alkoholabhängigkeit
Spielsüchte
Drogenabhängigkeit und -gefährdung

3. Themen für Angehörige

Adoptiv- und Pflegeelternschaft
Diabetes mellitus
Angehörige drogenabhängiger Menschen
Essstörungen
Alleinerziehend sein
Pflegerische Angehörige
Angehörige von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen
Eltern von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten
Eltern von Kindern mit Erkrankungen des Nervensystems

4. Psychosoziale und soziale Themen

Legale und illegale Drogen
Medikamentenabhängigkeit
Alkoholabhängigkeit
Spielsüchte
Drogenabhängigkeit und -gefährdung

Diabetes: Selbsthilfe in der Corona-Pandemie

Vom positiven Effekt negativer Ereignisse

COVID 19 prägt seit Frühjahr 2020 das Leben, die Begegnungen und den Alltag eines jeden. Wer dazu noch an einer chronischen Erkrankung leidet, kann diese in dieser Zeit trotzdem nicht ablegen. Er muss mit beidem zurechtkommen.

„In Stadt und Landkreis Hildesheim leben circa 10.160 Menschen, die von Diabetes betroffen sind“, betonen Ulf Kürschner und Axel Steinwedel von der Hildesheimer Ortsgruppe des Landesverbandes Diabetes Niedersachsen. Diese Menschen stehen täglich vor der Aufgabe, sich trotz erfahrener Kontakteinschränkungen durch Corona dennoch um ihr gesundheitliches Wohl verantwortungsvoll zu sorgen. Es handelt sich um Menschen, die regelmäßige medizinische Versorgung benötigen und sich täglich mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen müssen.

Vor Beginn der Corona-Pandemie konnten die Mitglieder der Diabetes-Selbsthilfegruppe Hildesheim regelmäßig zu Treffen zusammen kommen und ihre Erfahrungen austau-

schen, sich über Behandlungsmöglichkeiten informieren und gemeinsam Lösungen für Alltagsprobleme finden. Unter den einsetzenden Hygiene-Schutzmaßnahmen waren persönliche Kontakte und Treffen in Präsenz lange stark eingeschränkt oder gar nicht möglich. So konnte auch die Hildesheimer Gruppe nicht mehr wie gewohnt ihre Kontakte pflegen. Als Risikopatientinnen und -patienten verhielten sich viele Mitglieder aus gutem Grund in persönlichen Begegnungen besonders umsichtig. Ulf Kürschner und Axel Steinwedel vom Diabetes-Bezirksverband wissen um die Sorgen und Nöte ihrer Mitstreiterinnen und Mitstreiter. Auch in den hohen Zeiten der Pandemie, so Axel Steinwedel, seien die Kontakte zu den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe nicht abgerissen. Für viele war das Telefon das Medium der ersten Wahl, um Kontakte nicht verkümmern zu lassen. Telefonate zwischen einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern traten vermehrt an die Stelle der nicht mehr durchführ-



Foto: Jennifer Koers

baren Zusammenkünfte seit März 2020. Die informativen und beliebten medizinischen Vorträge zu Einzelthemen des Diabetes durch Referentinnen und Referenten aus der Hildesheimer Ärzteschaft fielen den Kontaktbeschränkungen ebenso zum Opfer und wurden schmerzlich vermisst.

Mit einsetzenden Lockerungen der Kontaktbeschränkungen wollen auch Ulf Kürschner und Axel Steinwedel den Faden wieder aufnehmen. Die beiden haben sich viel vorgenommen. Neben dem Wiedereinrichten der monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe sollen auch wieder Vorträge zu Behandlung von Diabetes ihren angestammten Platz ein-

nehmen. Mit der Jungen Selbsthilfe und der Beratung von jungen Menschen mit Diabetes entwickelt der Bezirksverband Diabetes Hildesheim e.V. eine weitere Herzensangelegenheit. Denn der Umgang mit der Erkrankung in jungen Jahren zeigt für die Betroffenen hier noch einmal besondere Herausforderungen in Schule, Partnerschaft und Ausbildung beziehungsweise Beruf auf. „Schön wäre es, eine Selbsthilfegruppe speziell für junge Menschen ab 18 Jahren ins Leben zu rufen“, wünscht sich der Vorsitzende Kürschner.

Während der Corona-Pandemie sind auch in der Hildesheimer Diabetes Selbsthilfegruppe erste Erfahrun-

gen mit digitalen Medien wie zum Beispiel Online-Konferenzen gemacht worden. „Alles Negative hat auch einen positiven Effekt für das Danach“, erläutert Steinwedel. Er möchte daran arbeiten, dass die digitalen Wege, die sich die Gruppe bisher erschlossen hat, nach der Corona-Pandemie nicht in Vergessenheit geraten, sondern vielmehr ergänzend mit in die Selbsthilfearbeit aufgenommen werden und so die Vielfalt der Kommunikati-

onsmöglichkeiten erweitern. „Denn wenn Corona uns Eines gelehrt hat“, da sind sich die beiden ehrenamtlich Engagierten einig, „dann ist es die Bedeutung der gegenseitigen Unterstützung in der Gemeinschaft, die uns stark macht.“ *Stf*

Diabetiker Niedersachsen e.V., Bezirksverband Hildesheim, Ulf Kürschner
Handy: 0175 9368785, E-Mail:
ulf.kuerschner@diabetiker-nds.de

Neu in Hildesheim:

Selbsthilfegruppe für Menschen mit der Nervenerkrankung Polyneuropathie

Nach Einschätzung von Experten sind circa acht bis dreizehn Prozent der über 55-Jährigen an Formen der Polyneuropathie erkrankt. Hinter diesem Fachbegriff verbirgt sich eine fortschreitenden Schädigung der Nervenenden. Für Betroffene ein oft quälender Alltag mit ständigen schmerzhaften Symptomen wie Brennen, Kribbeln (Ameisenlaufen), Taubheits- und Kältegefühl in Füßen und Händen, aufsteigend in Arme und Beine. Dazu fällt das Gehen zunehmend schwerer. Bei jedem vierten Patienten gelingt es nicht, eine behandelbare Ursache zu finden. Ein Austausch mit Betroffenen,

auch über die verschiedenen Diagonsemöglichkeiten und Behandlungsmethoden, wie zum Beispiel Schmerztherapie und Physiotherapie, kann helfen, mit der Krankheit umzugehen und den Alltag besser zu bewältigen. Die Gruppengründung ist für Anfang 2022 geplant. *Stf*

Nähere Informationen gibt die Kontakt- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich, KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld unter der Telefonnummer 0 51 21/ 74 16-16 oder E-Mail: marina.stoffregen@paritaetischer.de und jennifer.koers@paritaetischer.de.

Neben der Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet der Paritätische Hildesheim-Alfeld natürlich noch viel mehr Einsatzbereiche an:

Tagespflege TagAktiv

Tagespflege Tag Aktiv des Paritätischen Hildesheim-Alfeld, Kalandstraße 7, 31061 Alfeld

Telefon: 05181 9172-60
Fax: 05181 9172-620
E-Mail: tagespflege@paritaetischer.de

Mitgliederförderung und Projektentwicklung für die Region Nieder- sachsen Süd

Kontakt: Anne Zellin, Paritätischer, Hildesheim, Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim
Telefon: 05121 7416-11
Fax: 05121 7416-20
E-Mail: anne.zellin@paritaetischer.de

Mobile Soziale Dienste

Kontakt: Walburgis Onkes, Paritätischer Hildesheim, Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim

Telefon: 05121 7416-18
Fax: 05121 7416-20
E-Mail: sozialzentrum.hildesheim@paritaetischer.de

Pflegerische Dienste

Kontakt: Walburgis Onkes, Paritätischer Hildesheim, Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim

Telefon: 05121 7416-18
Fax: 05121 7416-20
E-Mail: walburgis.onkes@paritaetischer.de

Kontakt: Monika Hartmann, Paritätischer Hildesheim-Alfeld, Kalandstraße 7, 31061 Alfeld

Telefon: 05181 8435-13
Fax: 05181 8435-20
E-Mail: monika.hartmann@paritaetischer.de

Inklusionsassistentz

Kontakt: Alicia Wentritt, Paritätischer Hildesheim, Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim

Telefon: 05121 7416-14
mobil: 0151/74654000
Fax: 05121 7416-20
E-Mail: Alicia.Wentritt@paritaetischer.de

Kontakt: Juliane Kirk-Siebke, Paritätischer Hildesheim-Alfeld, Kalandstraße 7, 31061 Alfeld

Telefon: 05181 8435-15
mobil: 0157/4653970
Fax: 05181 8435-20
E-Mail: Juliane.Kirk-Siebke@paritaetischer.de

Essen auf Rädern

Paritätischer Kreisverband Hildesheim in Kooperation mit apetito AG

Telefon: 0511 47304325
Internet: www.ihr-menue-service.de/paritaeten-hildesheim-alfeld.de

Kontakt: Andrea Holetzke, Paritätischer Hildesheim-Alfeld, Kalandstraße 7, 31061 Alfeld

Telefon: 05181 8435-11
Fax: 05181 8435-20
E-Mail: sozialzentrum.alfeld@paritaetischer.de

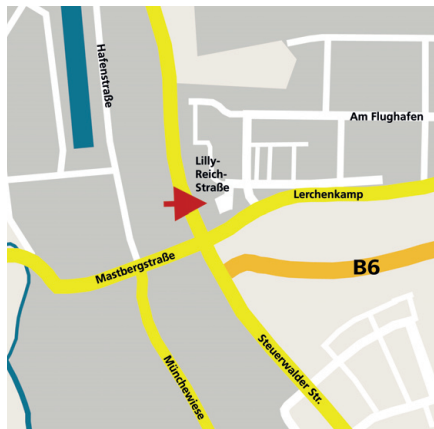
KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld Kontakt, Information und Beratung Im Selbsthilfebereich und Junge Selbsthilfe

31137 **Hildesheim**, Lilly-Reich-Straße 5, Öffnungszeiten: Montag, Donnerstag und Freitag, 9 bis 12 Uhr, Mittwoch 15 bis 18 Uhr, Tel.: 05121 7416-16, Fax: 05121 7416-20

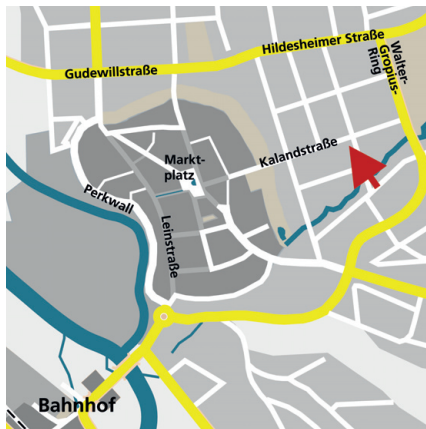
31061 **Alfeld**, Kalandstraße 7, Öffnungszeiten: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 10 bis 13 Uhr, Tel.: 05181 8435-0
E-Mail: marina.stoffregen@paritaetischer.de,
jennifer.koers@paritaetischer.de

Pflegeselbsthilfe: Tel.: 05121 7416-16
Sprechstunde: montags 12 bis 13 Uhr

Der Weg zu den Sozialzentren des Paritätischen im Landkreis Hildesheim



Sozialzentrum Hildesheim
Paritätischer Hildesheim-Alfeld
Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim
Tel.: 05121 7416-0, Fax: 05121 7416-20
E-Mail: sozialzentrum.hildesheim@paritaetischer.de, Internet:
www.hildesheim.paritaetischer.de



Sozialzentrum Alfeld
Paritätischer Hildesheim-Alfeld
Kalandstraße 7, 31061 Alfeld
Tel.: 05181 8435-0, Fax: 05181 8435-20
E-Mail: sozialzentrum.alfeld@paritaetischer.de, Internet:
www.alfeld.paritaetischer.de