



WEGWEISER

**SELBSTHILFEGRUPPEN
IN HOLZMINDEN**

2022

KONTAKT

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Holzminden

Ihre Ansprechpartnerin

Gundula Lange

Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Beraterin

Telefon 05531/9327-25

Mobil 0173/6848436

selbsthilfe.holzminden@paritaetischer.de

Wallstraße 2, 37603 Holzminden

www.holzminden.parityaetischer.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.

Gandhistr. 5a

30559 Hannover

Tel.: 0511.52486-350

landesverband@paritaetischer.de

www.parityaetischer.de

Redaktion: Selbsthilfekontaktstelle Holzminden,

Gundula Lange

Layout: neuwaerts GmbH

Druck: HRD Reprodienst GmbH, Hannover

Bildnachweise: ISO Republic

Erscheinungsjahr: 2022

WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

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

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

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

VORTEIL DER SELBSTHILFE

In Selbsthilfegruppen erhalten Sie:

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

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

DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE DES PARITÄTISCHEN HOLZMINDEN

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Holzminden ist zuständig für den Landkreis Holzminden und besteht seit 1992. Sie berät Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine Gruppe gründen möchten. Die Mitarbeiter*innen der Kontaktstelle unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen und deren Aufbau, organisieren die Vernetzung untereinander, bieten Fortbildungen an, helfen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei Fragen der Finanzierung.

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

INHALTSVERZEICHNIS

Anonyme Alkoholiker Holzminden	9
Anonyme Alkoholiker Stadtoldendorf	9
Anonyme Alkoholiker Bodenwerder	9
Blinden- und Sehbehindertenverband Nds. e.V.	9
Borderline Selbsthilfegruppe	9
Café Memory	10
Clusterkopf- Selbsthilfe- Gruppe Holzminden/OWL	10
DAS Depressionen – Alkohol – Spielsucht	10
Deutsche Parkinson Vereinigung	10
Deutsche Rheuma Liga	10
Fibromyalgie – Gruppe	10
Kneipp Verein	10
MS – SHG (DMSG – deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft)	11
Osteoporose Selbsthilfe Gruppe	11
Prostata Selbsthilfe Holzminden – Höxter	11
Schlafapnoe SHG Höxter	11
Selbsthilfe Epilepsie Holzminden – Höxter	11
Selbsthilfe – Gruppe Colitis Ulcerosa /Morbus Crohn	11
Selbsthilfe – Gruppe Frauen nach Krebs	11

Selbsthilfe – Gruppe für Menschen mit Angststörungen	12
Selbsthilfe – Gruppe für Menschen mit Depressionen	12
Selbsthilfe – Gruppe Depressionen und Angehörige	12
Selbsthilfe – Gruppe Polyneuropathie	12
Selbsthilfe – Gruppe Schlaganfall Weserbergland	12
Selbsthilfe – Gruppe Vereinigung Morbus Bechterew e.V.	12

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

ÜBERSICHT SELBSTHILFEGRUPPEN

BITTE BEACHTEN SIE: Den Erstkontakt zu den Selbsthilfegruppen erhalten Sie über die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Holzminden: telefonisch unter 05531/9327-25 oder per E-Mail an: selbsthilfe.holzminden@paritaetischer.de

ANONYME ALKOHOLIKER HOLZMINDEN

mittwochs 20.00 Uhr

ANONYME ALKOHOLIKER STADTOLDENDORF

dienstags 19.30 Uhr

ANONYME ALKOHOLIKER BODENWERDER

mittwochs 19.00 Uhr

BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND

NDS. E.V.

jeden 3. Freitag im Monat, 14.30 Uhr

BORDERLINE SELBSTHILFE – GRUPPE

jeden 2. Mittwoch, 14.30 Uhr

CAFÉ MEMORY

(angeleiteter Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz) jeden 2. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr

CLUSTERKOPF-SELBSTHILFE-GRUPPE

HOLZMINDEN/ OWL

1x im Monat

DAS DEPRESSIONEN – ALKOHOL – SPIELSUCHT

freitags 16.45 Uhr

DEUTSCHE PARKINSON VEREINIGUNG

donnerstags 16.45 Uhr

DEUTSCHE RHEUMA LIGA

nach Vereinbarung

FIBROMYALGIE – GRUPPE

jeden 3. Dienstag im Monat

KNEIPP VEREIN

unterschiedliche Kurse

MS – SHG (DMSG – DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT)

jeden 2. Dienstag, 18.00 Uhr

OSTEOPOROSE SELBSTHILFE – GRUPPE

unterschiedliche Kurse

PROSTATA SELBSTHILFE HOLZMINDEN – HÖXTER

jeden 4. Montag

SCHLAFAPNOE SHG HÖXTER

nach Vereinbarung

SELBSTHILFE EPILEPSIE HOLZMINDEN – HÖXTER

jeden 1. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr

SELBSTHILFE – GRUPPE COLITIS ULCEROSA / MORBUS CROHN

jeden 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr

SELBSTHILFE – GRUPPE FRAUEN NACH KREBS

nach Vereinbarung

SELBSTHILFE – GRUPPE FÜR MENSCHEN MIT ANGSTSTÖRUNGEN

jeden 2. & 4. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr

SELBSTHILFE – GRUPPE FÜR MENSCHEN MIT DEPRESSIONEN

jeden 1 & 3. Mittwoch im Monat, 18.15 Uhr

SELBSTHILFE – GRUPPE DEPRESSIONEN UND ANGEHÖRIGE

jeden 3. Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr

SELBSTHILFE – GRUPPE POLYNEUROPATHIE

jeden 4. Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr

SELBSTHILFE – GRUPPE SCHLAGANFALL WESERBERGLAND

nach Vereinbarung

SELBSTHILFE – GRUPPE VEREINIGUNG MORBUS BECHTEREW E.V.

nach Vereinbarung



www.paritaetischer.de

