

# Die Selbsthilfe in der Stadt und im Landkreis Nienburg/Weser

## **Eine Übersicht zur Selbsthilfe**

Die Selbsthilfekontaktstelle  
und Selbsthilfegruppen  
stellen sich vor

# Was ist Selbsthilfe?

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe bietet Menschen mit Erkrankungen und Behinderungen wertvolle Hilfe, Unterstützung und Rat. Doch was ist Selbsthilfe genau? Auf dieser Seite geben wir Ihnen einen Überblick über das Konzept und die Bedeutung der Selbsthilfe.

## Das Wichtigste in Kürze:

Selbsthilfe bezeichnet selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gemeinsames Problem oder Anliegen haben. Beispielsweise eine Erkrankung, eine Behinderung oder eine psychische Problematik.

Durch die Selbsthilfe können sich Betroffene gegenseitig unterstützen, informieren und stärken.

Selbsthilfeorganisationen und -verbände bieten vielfältige Informations- und Beratungsangebote. Außerdem vertreten sie die Interessen ihrer Mitglieder auf politischer Ebene.

In Deutschland existieren rund 100.000 **Selbsthilfegruppen (SHGen)**, die sich mit einer Vielzahl von Erkrankungen und Behinderungen befassen.

Anders als es der Begriff „Selbsthilfe“ vermuten lässt, geht es bei der Selbsthilfe nicht nur darum, "sich selbst zu helfen". Im Gegenteil: Die Selbsthilfe ist ein kollektiver Prozess, der auf dem Grundprinzip der gegenseitigen Unterstützung und Hilfe beruht.

Unter gesundheitsbezogener Selbsthilfe verstehen wir selbstorganisierte Gemeinschaften von Menschen mit (chronischen) Erkrankungen und Beeinträchtigungen sowie Behinderungen. Im Rahmen der Selbsthilfe können sich Betroffene, wie auch ihre Angehörigen, gegenseitig unterstützen. Sie tauschen Erfahrungen aus, geben einander Rat und finden gemeinsam Lösungen für ihre Probleme.

Selbsthilfegruppen gibt es zu fast allen Lebenslagen und Erkrankungen.

## Inhaltsverzeichnis

Die Bedeutung von Selbsthilfe.....	2
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen im LK Nienburg.....	3
Die Selbsthilfethemen.....	4
Die Selbsthilfegruppen im LK Nienburg stellen sich vor.....	ab Seite 5
Adipositas.....	5
Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V.....	5
ALS und Muskelerkrankungen.....	6
Angehörige psychisch erkrankter Menschen.....	7
Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom.....	8
Café Cancer (Krebs bei Frauen).....	9
Eltern auf dem Weg - Eltern von psychisch erkrankten Kindern.....	9
Depression und Angst in der Lebensmitte.....	10
Freundeskreis Mönchshagen (Suchterkrankungen).....	11
Freundeskreis Stolzenau (Suchterkrankungen).....	11
Junge Selbsthilfe - Gemeinsam statt einsam.....	12
Klinefelter-Syndrom.....	13
Long- und Post-Covid / Post-Vac-Syndrom.....	14
Lungenemphysem - COPD.....	15
Normalverrückt (Depressionen u. andere psychische Erkrankungen).....	16
Pflegende Eltern.....	16
Pflegende Angehörige.....	17
Seiltänzer (Bipolare Störung).....	17
Prostatatakrebs.....	18
Schlafapnoe.....	19
Sterneneltern Achim (Ortsgruppe Nienburg).....	20
Vulvodynie.....	21
Stottern.....	22
Overeaters Anonymus.....	22
NeWi-SHgruppe (Nebenwirkung Nebennierenrinden-Insuffizienz).....	23
AOK - Selbsthilfeförderung.....	24
Hilfreiche Internetadressen.....	Einband hinten innen
Impressum.....	Einband hinten innen

## Bedeutung von Selbsthilfe

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hände zu nehmen und im Rahmen eigener Möglichkeiten aktiv zu werden. In Selbsthilfegruppen (SHGen) finden sich Menschen, die ein gemeinsames Thema verbindet, die unter der gleichen Krankheit, Behinderung oder seelischen Konfliktsituation leiden - soweit die Theorie.

Bunter und vielfältiger als diese Theorie vermuten lässt, ist die **praktische Selbsthilfe vor Ort**. Denn vieles ist Selbsthilfe, was den Betroffenen letztlich hilft, mit der Erkrankung zurück ins Leben zu finden: ein gemeinsames Frühstück, eine Wanderung, der Besuch einer Klinik, ein informativer Vortragsabend mit medizinischem Fachpersonal oder der schlichte Erfahrungsaustausch unter Betroffenen.

Für die vielen sich ergebenden Fragen haben die Fachärztinnen und -ärzte selten Zeit und manche unter den Nägeln brennende Frage kann auch nicht bis zum nächsten Facharzttermin warten. Eine beruhigende Hand und ein gelassenes Wort können dann sehr hilfreich sein. In den SHGen können Betroffene laienverständlich berichten, zuhören und sich stützen. Im geschützten Raum der Selbsthilfe berichten Betroffene von ihren Erlebnissen und Erfahrungen rund um die eigene Erkrankung oder Problematik. Fragen können gestellt und verständlich diskutiert werden. Manchmal reicht es aber auch, einfach nur zuzuhören.

Für nahezu jedes gesundheitliche oder soziale Anliegen gibt es engagierte Gruppen, die Betroffenen Mut machen und Orientierung bieten. Selbsthilfegruppen schaffen einen geschützten Raum, in dem sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen auf Augenhöhe begegnen können. Sie bieten emotionale Unterstützung, stärken das Selbstbewusstsein und fördern den Austausch von Wissen und Erfahrungen. Für viele ist die Teilnahme ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Genesung oder zur besseren Bewältigung des Alltags mit einer chronischen Erkrankung.

Die meisten Menschen haben verständlicherweise ein Problem damit, mit den Mitmenschen in ihrer Umgebung und sogar mit Angehörigen über Themen zu sprechen, die tabuisiert und schambehaftet sind, z.B. über Themen aus dem Intimbereich. In der entsprechenden Selbsthilfegruppe gibt es keine Tabus. Da alle dasselbe Problem haben, wissen sie, wie schwierig es sein kann, darüber zu sprechen. Niemand wird belächelt oder beschämt, alle haben Verständnis für das jeweilige Problem. Das ist eine große Hilfe für alle Betroffenen.

Es kann auch sehr wichtig sein, die Angehörigen mit einzubeziehen. Partner und Partnerinnen, Kinder und sonstige wichtige Angehörige sollten wissen, wie es um Betroffene steht und wie sie sie unterstützen können. Daher sind auch Angehörige in den SHGen gern gesehen, wenn die Betroffenen das möchten.

Geben Sie sich und Ihrem Leiden eine Chance, besser damit umgehen zu können und Lebensqualität zu gewinnen. SHGen können, wollen und dürfen fachärztliche Kompetenz nicht ersetzen, aber sie können zur Gesundung oder Bewältigung beitragen. Das wird mittlerweile von der Ärzteschaft ausdrücklich anerkannt und befürwortet.

Diese Broschüre soll sie dabei unterstützen, im Bereich der Stadt und des Landkreises Nienburg/Weser eine SHG zu finden, die Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Problematik helfen kann.





Die **Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen** in Nienburg/Weser ist die Koordinierungsstelle der Selbsthilfe in der Stadt und im Landkreis Nienburg/Weser.

Das Team der Selbsthilfekontaktstelle besteht aus **Heike Albers-Germer** (Dipl. Sozialpädagogin) und **Franziska Marra** (MA Soziale Arbeit).

## Die Selbsthilfekontaktstelle

... berät Menschen,

- die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen möchten und
- die eine neue Gruppe gründen möchten,

... unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit,

- indem sie die Vernetzung untereinander fördert,
- indem sie Fortbildungen und gemeinsame Projekte organisiert und
- indem sie zu Finanzierungsfragen berät.

... macht die Selbsthilfe bekannt,

- indem sie in die Öffentlichkeit geht und
- sich mit anderen (sozialen) Einrichtungen vernetzt und kooperiert.

## Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle Nienburg/Weser

Kräher Weg 2, 31582 Nienburg/Weser

[selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de)

**Franziska Marra** (Foto rechts)    **Heike Albers-Germer**

05021/974517

05021/974526

**Sprechzeiten:** Di, 9-13 Uhr,

Do, 9-13 und 14-17 Uhr

und nach Vereinbarung



## Selbsthilfegruppen

Unter gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen werden freiwillige Zusammenschlüsse von betroffenen Menschen verstanden, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Krankheitsfolgen und/oder auch psychischen Problemen richten, von denen sie entweder selbst oder als Angehörige betroffen sind. Sie werden nicht von professionellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern (z. B. Ärztinnen und Ärzten, anderen Gesundheits- oder Sozialberufen) geleitet.



Die Selbsthilfegruppen  
in der Stadt  
und im  
Landkreis Nienburg/Weser

Im Landkreis Nienburg/Weser gibt es derzeit 68 Selbsthilfegruppen. Die Gesamt-Anzahl schwankt durch Gruppenauflösungen und ~neugründungen.

**Derzeit werden durch die Gruppen folgende Bereiche abgedeckt:**

Körperliche Erkrankungen

Psychische Erkrankungen

Krebs - Erkrankungen

Eltern von kranken Kindern

Einsamkeit

Long- und Post-Covid

Pflegende

Schlafapnoe

Stottern

Neurodiversität

Hinterbliebene

Chronische Erkrankungen

Beeinträchtigungen

Suchterkrankungen

Angehörige von ...

## Adipositas



### **Gewichtsprobleme?**

Adipositas ist krankhaftes Übergewicht. Bei Menschen mit starker Adipositas mit Begleiterkrankungen wie Diabetes kann eine Operation zur Gewichtsreduktion infrage kommen.

### **Bei uns bekommen Sie Hilfe:**

Selbsthilfegruppe Adipositas Nienburg/Weser. Wir bieten Ihnen Informationen und Erfahrungen über chirurgische Maßnahmen.

### **Unser Ziel:**

Einen Ort zu schaffen, an dem Sie sich aufhalten können, ohne sich für Ihr Gewicht rechtfertigen oder schämen zu müssen.

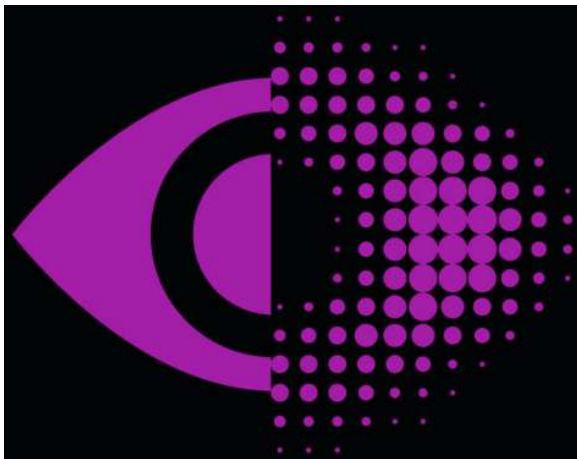
Wir freuen uns, wenn Sie den Weg zu uns finden.

### **Gruppenleitung und Kontakt:**

Angelika Hoch, 05021/18325

E-Mail: [angelika.hoch@web.de](mailto:angelika.hoch@web.de)

## Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V.



### **Gemeinsam stark – Austausch für sehbehinderte und blinde Menschen**

Wir sind eine Gruppe von sehbehinderten und blinden Menschen aus dem Landkreis Nienburg/Weser und treffen uns, um Erfahrungen zu teilen, uns gegenseitig zu unterstützen und voneinander zu lernen.

Als Teil des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Niedersachsen e.V. gehören wir einer starken Gemeinschaft an. Das gibt uns die Möglichkeit, voneinander zu profitieren, anstatt jede Herausforderung allein bewältigen zu müssen. Gemeinsam finden wir Lösungen, entdecken neue Wege und stärken uns gegenseitig.

### **Ansprechpartnerin:**

Kathrin Mühlenhardt

Telefon: 05761/3975

E-Mail: [kathrin.muehlenhardt@web.de](mailto:kathrin.muehlenhardt@web.de)

## ALS und Muskelerkrankungen



### ALS-Selbsthilfegruppen der DGM

An „**Amyotrophe Lateralsklerose**“ zu erkranken, bedeutet für die Betroffenen, für ihre Familien und Freunde, einen starken Einschnitt in ihr persönliches Leben und ihren Lebensplan sowie eine vollständige Veränderung des Alltags.

Dann ist es gut, wenn man eine **Gruppe** hat, die sich gegenseitig bei den verschiedenen Problemfeldern unterstützt und hilft: Hilfsmittel, Krankenkasse oder Leben im Alltag.

Die **DGM** unterstützt und fördert die ALS-Gesprächskreise. Ziel der DGM ist: Mehr Lebensqualität für Betroffene und ihre Angehörigen durch Forschungsförderung, Öffentlichkeitsarbeit, Information und Beratung.

#### ALS Selbsthilfegruppe Bremen:

Ruth Winne 0421 84829620 [ruth.winne@dgm.org](mailto:ruth.winne@dgm.org)

#### ALS Selbsthilfegruppe Hannover:

ALS Ingrid Haberland 05101 8195409 [ingrid.haberland@dgm.org](mailto:ingrid.haberland@dgm.org)

Helga Krapp-Böhmer 01590 3790824 [helga.krapp-boehmer@dgm.org](mailto:helga.krapp-boehmer@dgm.org)

Ulrich Germar 05101 8557720 [ulrich.germar@dgm.org](mailto:ulrich.germar@dgm.org)

### Selbsthilfegruppen für Muskelerkrankungen

Die **DGM** ist der älteste und größte **Selbsthilfeverband der Muskelkranken** in Deutschland. Das Ziel der DGM ist: Mehr Lebensqualität für Betroffene und ihre Angehörigen durch Forschungsförderung, Öffentlichkeitsarbeit, Information und Beratung. Der DGM-Landesverband Bremen/Niedersachsen mit mehr als 1100 Mitgliedern versteht sich als Selbsthilfeverband und bietet Information und Beratung für Betroffene und ihre Angehörigen. Die ehrenamtlich tätigen Kontaktpersonen stehen mit ihren umfangreichen Erfahrungen auf unterschiedlichsten Fachgebieten den Ratsuchenden unterstützend zur Seite. Es gibt in vielen Städten unseres Landesverbandes regelmäßig stattfindende Treffen, u.a. in:

#### Hannover:

Lothar Bösche 05131 906719 [lothar.boesche@dgm.org](mailto:lothar.boesche@dgm.org)

Sina Rimpo 0177 952591 [sina.rimpo@dgm.org](mailto:sina.rimpo@dgm.org)

Achim Blaschke 0160 5380777 [achim.blaschke@dgm.org](mailto:achim.blaschke@dgm.org)

#### Celle:

Karen Erdmann 0176 21684700 [karen.erdmann@dgm.org](mailto:karen.erdmann@dgm.org)

#### Bremen:

Ruth Winne 0421 84829620 [ruth.winne@dgm.org](mailto:ruth.winne@dgm.org)

Kai-Uwe Pries 04281 9518906 [kai-uwe.pries@dgm.org](mailto:kai-uwe.pries@dgm.org)



#### Örtlicher Kontakt:

Über die Selbsthilfekontaktstelle  
Nienburg, Kräher Weg 2, 31582  
Nienburg/Weser

Telefon:

05021/974517 oder 05021/974526

E-Mail:

[selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de)



## Angehörige psychisch erkrankter Menschen



### Ist auch in IHRER Familie jemand psychisch erkrankt?

Wenn ein geliebter Mensch psychisch erkrankt, verändert sich vieles – auch für diejenigen, die an seiner Seite stehen. Als Angehörige stehen wir nicht selten vor großen Herausforderungen; Gefühle wie Sorge, Überforderung, Unsicherheit, Schuld oder Hilflosigkeit sind oft ständige Begleiter.

Wir fragen uns, wie können wir helfen, ohne uns selbst zu verlieren?

Viele Angehörige kämpfen im Stillen, fühlen sich allein mit ihren Sorgen, unverstanden, überfordert oder wissen nicht, wo sie Halt finden können.

### Doch so muss es nicht sein...

„Manchmal reicht schon ein Mensch, der zuhört, um wieder ein kleines Stück Hoffnung zu spüren.“ Unsere Selbsthilfegruppe **„Angehörige psychisch erkrankter Menschen im Landkreis Nienburg/Weser“** möchte ein Ort sein, an dem Sie mit allem, was Sie bewegt, willkommen sind.

In einer geschützten und wertschätzenden Atmosphäre teilen wir Erfahrungen, hören einander zu und geben uns gegenseitig Kraft, um Wege im Umgang mit der Erkrankung unserer Angehörigen zu finden.

Voraussetzung ist, dass alles, was wir uns im Vertrauen sagen, nicht weitergegeben wird.

Wir tauschen uns darüber aus, was es bedeutet, an der Seite eines psychisch erkrankten Menschen zu stehen, und suchen gemeinsam nach Wegen, wie wir gut für andere da sein können, **ohne uns selbst zu verlieren.**

In unserer Selbsthilfegruppe möchten wir Ihnen einen Platz anbieten, an dem alles sein darf:

- Ihre Sorgen, Ihre Erschöpfung, Ihre Zweifel -
- aber auch Ihre Hoffnung, Ihre kleinen Erfolge, Ihr Mut.

Hier treffen Sie auf Menschen, die ähnliche Situationen erleben oder erlebt haben und wissen, wie wichtig gegenseitige Unterstützung ist. Menschen, die verstehen, ohne viele Worte.

Wir teilen Wege, die entlasten können, und Gedanken, die Mut machen. Niemand muss alles alleine schaffen, manchmal reicht schon ein verständnisvolles Gespräch, um wieder einen kleinen Schritt nach vorne zu gehen.

Sie sind als neue/r Teilnehmerin/Teilnehmer herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir freuen uns auf alle, die kommen möchten – mit allem, was sie mitbringen, denn: gemeinsam sind wir stärker!

### Wir treffen uns

... jeden 1. Dienstag im Monat von 18:00 bis ca. 20:00 Uhr im Mietertreff der GBN, Friedrich-Ludwig-Jahnstr. 28, 31582 Nienburg.

### Kontakt über

Team der Selbsthilfekontaktstelle Nienburg/Weser,

Tel.: 05021/974517 oder 05021/974526

E-Mail: [selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de)



## Eltern von Kindern mit Asperger-Syndrom



### Eltern sein – mit Asperger-Syndrom im Alltag nicht allein

Das Asperger-Syndrom ist eine Form des Autismus, bei der betroffene Kinder oft besondere Stärken, aber auch Herausforderungen im sozialen Miteinander zeigen. Für Eltern bedeutet das häufig, mit Missverständnissen, Unsicherheiten und Alltagsproblemen zurechtkommen zu müssen – und dabei oft allein zu sein.

Sie haben ein Kind mit Asperger-Syndrom und wünschen sich Austausch mit anderen Eltern in einer ähnlichen Situation? Unsere Selbsthilfegruppe für Eltern mit Kindern mit Asperger-Syndrom bietet genau diesen geschützten Raum zum Reden, Verstehen, Zuhören und Mitfühlen.

In entspannter Atmosphäre sprechen wir über Herausforderungen im Alltag, Schule, Therapien, Familienleben und alles, was uns bewegt. Im Mittelpunkt stehen gegenseitige Unterstützung, wertvolle Erfahrungen und das Gefühl, verstanden zu werden.

### Wann?

Immer am zweiten Dienstag im Monat, ab 19:00 Uhr  
(Ausgenommen sind die Schulferien)

### Wo?

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 28  
in den Räumlichkeiten der GBN Nienburg

Eine kurze **Voranmeldung per E-Mail** ist erwünscht:  
[selbsthilfe\\_ass\\_kids@yahoo.com](mailto:selbsthilfe_ass_kids@yahoo.com)

**Selbsthilfegruppe für Eltern mit Kindern mit Asperger Syndrom**

**WANN:**  
Immer am zweiten Dienstag im Monat  
ab 19.00 Uhr

**WO:**  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 28  
in den Räumlichkeiten der GBN Nienburg

Voranmeldung gerne  
per E-Mail unter:  
[selbsthilfe\\_ass\\_kids@yahoo.com](mailto:selbsthilfe_ass_kids@yahoo.com)

gefördert durch:  
**AOK**  
aok.de/leistungen

## Café Cancer



### Gemeinsam dem Krebs begegnen – im Café Cancer in Nienburg

Die Diagnose Krebs verändert oft das ganze Leben. Doch Du bist nicht allein.

Wir sind eine **Selbsthilfegruppe für Frauen**, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert wurden – unabhängig von Alter, Nationalität oder ob Du Dich gerade in Behandlung befindest oder die Therapie bereits hinter Dir hast.

Hier treffen sich Frauen mit Krebserfahrung, um sich offen auszutauschen, gegenseitig zu unterstützen, Mut zu machen, Erfahrungen und Tipps zu teilen, gemeinsam Ausflüge zu machen, Vorträge zu organisieren und anzuhören – und vieles mehr.

Wir bieten einen geschützten Raum, in dem jede Frau gehört wird, unabhängig von Diagnose oder Krankheitsverlauf. Respektvoller und wertschätzender Umgang ist uns wichtig. Persönliche Erfahrungen, Fragen und Anregungen sind willkommen. Sei herzlich willkommen und finde Unterstützung in einer starken Gemeinschaft

Unsere Treffen finden **jeden vierten Donnerstag** im Monat von 14 bis 16 Uhr im GBN Mietertreff in der Friedrich-Ludwig-Jahnstraße 28 in Nienburg statt.

Melde Dich gern bei Tanja Scheer per E-Mail an unter:

[cafe.cancer.nienburg@outlook.de](mailto:cafe.cancer.nienburg@outlook.de)

## Eltern auf dem Weg – Eltern von psychisch erkrankten Kindern



Eine **psychische Erkrankung** der Tochter oder des Sohnes ist ein tiefer Einschnitt im Leben des Kindes wie auch dem der Eltern. Die Gruppe „**Eltern auf dem Weg**“ richtet sich an Eltern, deren Kinder an psychischen Erkrankungen leiden, unabhängig vom Alter der Kinder und der Diagnose.

In einem geschützten Rahmen bieten wir Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung. Hier können Eltern offen über Sorgen, Herausforderungen und auch Hoffnungen sprechen, ohne bewertet zu werden.

Gemeinsam teilen wir Erfahrungen, geben praktische Tipps im Umgang mit dem erkrankten Kind, mit Behörden, Schulen oder den Krankenkassen und stärken uns gegenseitig. In der Gruppe findest Du einen Weg aus der Isolation und stärkst Deine eigene seelische Gesundheit.

Wir freuen uns, wenn Du den Weg zu uns findest. Natürlich ist die Teilnahme kostenlos und vertraulich.

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, immer **am letzten Sonntag des Monats** von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr im Kräher Weg 2 in Nienburg/Weser.

Wenn Du weitere Informationen zur Gruppe benötigst, schreib uns gerne eine E-Mail: [elternaufdemweg@gmx.de](mailto:elternaufdemweg@gmx.de). Wir melden uns bei Dir zurück.

## Depression und Angst in der Lebensmitte

### Selbsthilfegruppe für die Altersgruppe von 30 bis 50



**Depression und Angst** sind zwei große Worte, mit denen man seinen Alltag nicht gerne charakterisieren mag und trotzdem bestimmen negative Gefühle wie Trauer, Einsamkeit, Kraftlosigkeit, Perspektivlosigkeit und Angst in vielen Facetten und einiges mehr den Verlauf unserer Tage.

Dabei sind wir oft gar nicht allein, wir haben Familie, Partner oder

Partnerin, Freunde und Freundinnen, Bekannte, Arbeitskolleginnen und -kollegen und viele andere Menschen in unserem Alltag um uns herum und doch sind wir auf unangenehme Weise **einsam** und fühlen uns mit unserem „Thema“ **isoliert** und auch **belastet**.

Immer wieder fällt es gerade uns Betroffenen schwer, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, als wichtig einzustufen oder gar über unsere tiefsten inneren Gefühle mit anderen zu sprechen. Nicht zur Last fallen wollen ist ein wiederkehrendes Thema. Das Gefühl zu haben, es würde andere nicht interessieren, was meine Probleme sind, sind möglicherweise ein anderes Thema. **Scham**, schlechte **Erfahrungen** und **Verlust** der eigenen Rolle in der Gesellschaft setzen uns oft zusätzliche Hürden, die wir nicht mehr allein überwinden können.

„**Wie geht es Dir?**“ „Furchtbar!“ denke ich mir und höre mich sagen „Muss ja.“ „Och, geht schon.“ Oder sogar „Gut.“ Es kostet so viel Kraft, sich zu verstellen, ein Bild zu erzeugen, von dem ich ausgehe, dass man es von mir erwartet. Doch Kraft und Energie brauchen sich auf oder werden zur Bewältigung unserer Krise umgeleitet. Nicht selten knüpfen dann sozialer **Rückzug**, **Leistungsabnahme** in allen Bereichen und eine Freudlosigkeit dort an, wo einmal ein relativ funktionierendes Leben stattfand. Hieraus ergeben sich in der Regel wieder ganz neue Probleme, die eigentlich unsere Kraft und Aufmerksamkeit bräuchten, die wir aber nicht mehr selbst erzeugen können.

Obwohl wir uns fühlen, als wären wir allein mitten in einer Abwärtsspirale, gelingt es uns doch, manchmal Hilfe zu finden, die uns Halt und neue Orientierung geben kann. **So eine Hilfe kann die Selbsthilfegruppe werden.** Ein Ort, an dem Menschen mit ähnlichen Lebenssituationen zusammenkommen und frei über ihre Themen **sprechen** dürfen. Frei, wie viel und was sie mitteilen möchten. Sicher, weil **Verschwiegenheit** das zentrale Merkmal ist. **Entlastend**, weil hier Menschen zusammenkommen dürfen, um sich mitzuteilen oder lernen wollen, sich mitzuteilen. Dabei ist das Zuhören oft genauso wertvoll wie die eigenen gesprochenen Beiträge.

Neue Orientierung kann uns helfen unsere Situation anders wahrzunehmen. Über das Gespräch mit anderen die Last zu teilen und in wertvolle Impulse umzuwandeln. Oder einfach nur zu merken, wie viele andere zu meinem Problem „nicken“ und **Verständnis** und eigenes Erleben bekunden. Fühlen, wie eine Gruppe aus Gleichgesinnten tragen kann. Eventuell merken, dass der Fokus auf sich selbst veränderbar ist. Dass ich selbst es wert bin, **wieder glücklicher durch mein Leben zu gehen.**

Einiges davon oder auch alles zusammen kann aus einer Selbsthilfegruppe entstehen. Doch oft beginnt mein Kopf an genau dieser Stelle Zweifel zu entwerfen, was alles schief gehen könnte und ich vernachlässige dabei erneut mein aktuelles Gefühl dazu. Lasse mich durch meine negativen Gedanken wieder in meine eigenen vier Wände schieben. **Doch was wäre, wenn es gut wird?** Was wäre, wenn ich es schaffe, mich selbst davon zu überzeugen und mich zu motivieren, diesen Schritt zu gehen und nach und nach davon emotional Gewinn schöpfen kann?

**Kontakt:** Über die Kontaktstelle, Tel: 05021/974517 oder per E-Mail an [franziska.marra@paritaetischer.de](mailto:franziska.marra@paritaetischer.de)

**Treffen:**  
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 19:00 bis ca. 21:00 Uhr in der Kontaktstelle, Kräher Weg 2 in 31582 Nienburg/Weser.



## Freundeskreis Münchehagen



Der „Freundeskreis Münchehagen“ ist eine offene Selbsthilfegruppe für **Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige** und deren Partner.

Jeder, der meint oder festgestellt hat, von einem der vorgenannten Suchtmittel abhängig zu sein oder als Angehöriger davon betroffen ist, erfährt kostenlos und unverbindlich, auch außerhalb der regelmäßigen Gruppenstunden, Beratung durch die Gruppenmitglieder.

Seit 1983 gibt es den „Freundeskreis Münchehagen“. 1983 war es noch eine kleine Runde von 3 Ehepaaren, die sich zu Beginn noch in einem

Wohnzimmer in Münchehagen zusammen setzten, um gemeinsam über die Probleme mit Alkohol oder Medikamenten zu sprechen. Heute ist daraus eine offene Selbsthilfegruppe für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige und deren Partner geworden. Man trifft sich nicht mehr im Wohnzimmer, sondern im Münchehäger Gemeindehaus.

Über vierzig Jahre ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe. **Was bedeutet das?** - In diesen vierzig Jahren waren es weit über 100 Mitglieder - Betroffene und Angehörige - die hier regelmäßig zum Gespräch zusammengekommen sind. Weit mehr waren auch nur einige Zeit dabei auf dem Weg von der Fachabteilung Bad Rehburg oder dem Maßregelvollzug in ihr weiteres Leben.

Seit 1984 arbeitet der Freundeskreis eng mit der Ländlichen Erwachsenenbildung zusammen. Wir verstehen etwas von Suchterkrankungen. Wir wollen ein zufriedenes suchtfreies Leben führen. Wir helfen und stärken uns gegenseitig und setzen uns gemeinsam für Veränderungen ein. Wir sprechen nicht nur über Alkohol, sondern auch über unsere alltäglichen Probleme und Sorgen, die uns belasten. Wir lassen niemand allein. Wir duzen uns.

### Kontakt:

Telefon: 05037/966321

E-Mail: [freundeskreis.mhg@dg-email.de](mailto:freundeskreis.mhg@dg-email.de)

**Treffen:** Montags um 19:30 Uhr im Gemeindehaus der ev. Kirche Münchehagen, Loccumer Str. 18, 31547 Rehburg-Loccum

## Freundeskreis Stolzenau



**Wir helfen Dir, den Weg zu finden.** Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige und deren Angehörige. Unser Ziel ist, ein zufriedenes Leben ohne Alkohol und andere Suchtmittel zu führen. Wir teilen unsere Erfahrungen mit der Abhängigkeit - Probleme werden be-

sprochen und gemeinsam Lösungen gesucht, um Wege aus der Sucht zu finden bzw. trocken zu bleiben.

**Diskretion** ist Voraussetzung für die Teilnahme an den Gruppenabenden. Du kannst einfach kommen, ohne Anmeldung und Verpflichtung, diskret, anonym und kostenlos. Alkoholismus ist eine Familienkrankheit. Angehörige brauchen ebenso Hilfe wie der/die Alkoholabhängige selbst, deshalb sind wir für alle offen. Das ist uns wichtig, weil im Austausch zwischen Angehörigen und Betroffenen die Situation des Anderen klarer wird. Vorrangiges Ziel ist es, vorurteilsfreie Gesprächspartner\*in zu sein, die zuhören können und Erfahrungen auszutauschen. Die Gruppe besteht seit den 1970er Jahren, basierend auf einer Initiative des Gesundheitsamtes Stolzenau.

### Kontakt:

Telefon 05761/2283 oder 0174/7313446

E-Mail: [freundeskreisstolzenau@gmx.de](mailto:freundeskreisstolzenau@gmx.de)

Internet: <https://freundeskreisstolzenau/jimdofree.com>

### Komm einfach zu unseren Treffen:

**Freitags** um 19.30 Uhr im

Gemeindehaus der ev. Kirche in Nendorf, Hauptstr. 28, 31592 Stolzenau

# Die Junge Selbsthilfe



## About Us

Wir sind vom Wohlfahrtsverband des Paritätischen Niedersachsenbs. Die Junge Selbsthilfe ist für junge Erwachsene im Alter von 18-30 Jahren.

## For Who ?

Junge Leute mit:

- Psychischen Erkrankungen
- Sozialen Ängsten
- Verständnis Probleme im Alltag

## Why we are here?

- Treffpunkt für junge Leute mit gleichen Problemchen
- Bei Uns gibt es: Vertrauen, Offenheit und Gemeinschaft



"Erfolg ist kein Glück, sondern nur das Ergebniss von Blut, Schweiß und Tränen..."  
(Konta K)

E-Mail: [Jungeselbsthilfe.nienburg@gmail.com](mailto:Jungeselbsthilfe.nienburg@gmail.com)

Ansonsten in der Selbsthilfe Kontaktstelle Nienburg nachfragen (Tel: 05021/974517 oder 05021/974526)

## Contact



## Klinefelter-Syndrom



### MARIO HILLERDT

Deutsche Klinefelter-Syndrom Vereinigung e.V.  
Leitung Regionalgruppe Niedersachsen

Zum Meer 10a  
31515 Wunstorf-Großenheidorn

Mobil: 0170 - 838 54 84  
E-Mail: [mario.hillerdt@dksv.de](mailto:mario.hillerdt@dksv.de)  
Internet: [www.klinefelter.de](http://www.klinefelter.de)

Das **Klinefelter-Syndrom** ist eine angeborene Chromosomenstörung bei Männern. Die Betroffenen haben ein X-Chromosom mehr als andere Männer und so ergibt sich statt des regulären Chromosomensatzes 46, XY der Satz 47, XXY.

**Etwa jedes 500. männlich geborene Baby ist davon betroffen. Den Betroffenen fehlt das wichtigste männliche Sexualhormon: Testosteron!**

Wenn man zum ersten Mal hört, dass man selbst, der Sohn oder der Partner eine genetische Störung hat, ist es ganz normal, dass einen diese Information verwirrt, erschreckt oder gar deprimiert. Dies liegt meistens an Unwissenheit.

Viele Träger ahnen ihr Leben lang nichts von ihrer besonderen genetischen Eigenart. Von den 80.000 Betroffenen, die rein statistisch in Deutschland leben, werden nur etwa 20 % diagnostiziert und therapiert. Dabei ist es sehr wichtig, angemessen behandelt zu werden, um vor möglicherweise gravierenden Spätfolgen geschützt zu sein.

Um diesen Problematiken entgegenzuwirken, gibt es die sogenannte Testosteron-Ersatztherapie in Form von Spritzen oder Gel. Dabei wird sichergestellt, dass dem Körper genügend Testosteron zur Verfügung steht, um auf den Wert eines gesunden Mannes zu kommen. Damit kann Folgeerkrankungen, wie z.B. Osteoporose und Depressionen entgegengewirkt werden.

Ziel ist es, das Bewusstsein für das Klinefelter-Syndrom zu schärfen und eine Plattform für den Austausch von Informationen und Erfahrungen zu schaffen. Die Gruppe organisiert regelmäßige Treffen, um Betroffenen, deren Eltern oder PartnerInnen die Möglichkeit zu geben, sich zu vernetzen und gegenseitig zu unterstützen. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich der Regionalgruppe anzuschließen und aktiv teilzunehmen.

Info-Material herunterladen



### Das Klinefelter-Syndrom kann folgende Symptome haben:

Kleine Hoden, Zeugungsunfähigkeit, Antriebsarmut, geringe Libido, weibliche Brustentwicklung (Gynäkomastie), Hochwuchs, Hodenhochstand, Kontaktarmut.

Lernschwierigkeiten, Motorikstörungen, Müdigkeit, niedriger Muskeltonus, Osteoporose, Sprachentwicklungsverzögerungen, Testosteronmangel, verzögerte oder ausbleibende Pubertät

## Long- und Post-Covid / Post-Vac - Syndrom



### Long Covid:

Mehr als 4 Wochen nach der Corona-Infektion oder Erkrankung fortbestehende Symptome.

### Post-Covid:

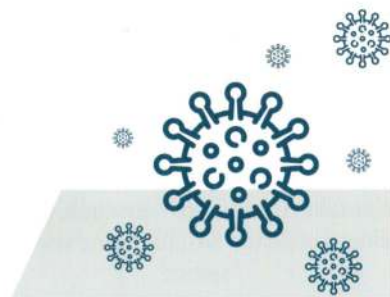
Jenseits von 12 Wochen noch bestehenfe oder neu auftretende Symptome oder Gesundheitsstörungen, die anderweitig nicht erklärt werden können.

### Post-Vac:

Häufige Symptome sind anders nicht erklärbare Müdigkeit und Fatigue., Leistungsdefizite und kognitive Störungen wie z.B. Einschränkungen, insbesondere das Kurzzeitgedächtnisses, Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie Riech- und Schmeckstörungen

### Gedicht:

Viele mussten Corona erleben  
Gefühlt wie ein Erdbeben  
von Freiheit hin zur Isolation  
Genesen und doch die Kapitulation  
Arbeit, Freunde, Gesundheit und  
das Leben  
Alles genommen und alles gegeben  
Bekam Vorurteile und Bürokratie  
Einsamkeit und keine Empathie  
Allein ... und dann dieses große  
schwarze Loch  
Jeder Tag dieselbe Frage:  
"Wie lange noch ...?"  
Jeder Tag Hoffnung auf Glück  
*Ich will mein altes Leben zurück*



Sie erhalten:

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!

### Kontakt:

E-Mail: [lopocov-nienburg@outlook.de](mailto:lopocov-nienburg@outlook.de)

oder über

Selbsthilfekontaktstelle

Franziska Marra

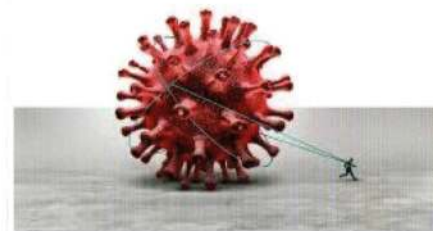
Tel: 05021/974517

Heike Albers-Germer

Tel: 05021/974526

E-Mail:

[selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de)



## Selbsthilfegruppe

**Long-Covid-Syndrom  
Post-Covid-Syndrom  
Post-Vac-Syndrom**

**Wo:** Kräher Weg 2  
31582 Nienburg

**Wann:** jeden letzten Mittwoch im Monat um 16:00Uhr

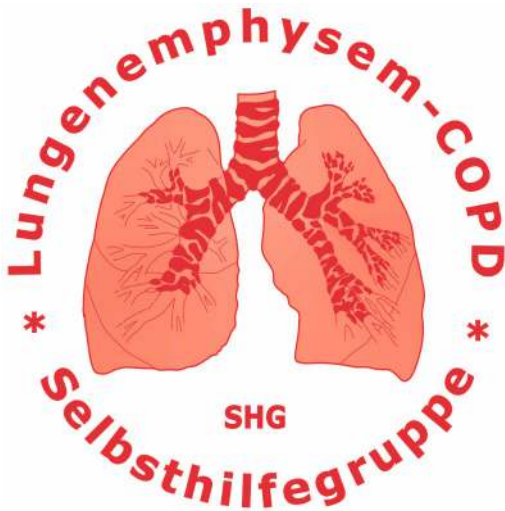
Long COVID

ME/CFS

Post-VAC-Syndrom



## Lungenemphysem - COPD



### Lungenemphysem - COPD

Die Selbsthilfegruppe möchte durch die regelmäßigen Treffen den Informations- und Erfahrungsaustausch untereinander fördern, um einen sicheren Umgang des Einzelnen mit seiner Erkrankung zu erreichen.

Um dabei ein gleich bleibend hohes Niveau an Aufklärung und Information zu gewährleisten, werden begleitend dazu immer wieder Schulungen und Fachvorträge zu den verschiedenen pneumologischen Erkrankungsbildern organisiert.

Aktuellste Neuigkeiten werden mit Hilfe von Infomaterial und einem Newsletter den Gruppenteilnehmern zugänglich gemacht.

**Unsere Themenschwerpunkte** sind dabei folgende Krankheitsbilder:

- COPD, Lungenemphysem,
- Lungenfibrose,
- Asthma bronchiale,
- Chronische Bronchitis und
- Alpha-1-Antitrypsinmangel.

Für alle Atemwegserkrankten wurde von unserer SHG-Leiterin eine **Lungensportgruppe** unter dem Dachverband des TKW-Nienburg eingerichtet, um so auch im Kreis Nienburg gezielte Atemsporttherapie ermöglichen zu können.

### Wir bieten:

- regelmäßige Vorträge von Fachleuten,
- Kontakt zu Lungenfachärzten, Lungenfachkliniken und Transplantationszentren regional und bundesweit,
- Erfahrungsaustausch untereinander im Umgang mit der Erkrankung, mit Behörden und Versorgungsdiensten,
- Hilfsangebote bei Antragsformularen und
- Zugang zur Lungensportgruppe.

### Wir treffen uns:

- am zweiten Samstag eines Monats, beginnend mit Januar,
- ab 11:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr,
- Treffpunkt: aktuell bitte telefonisch erfragen unter den genannten Ansprechpartnern ►

### Ansprechpartner:

Elke Lüdecke,  
Tel. 05022/891077

Stephan Hochstrate,  
Tel. 05021/9030190



## Normalverrückt (Depressionen)



### Normalverrückt

#### Gemeinsam stark!

Depressionen können uns ziemlich zusetzen, aber bei uns wird nicht nur über die dunklen Seiten des Lebens gesprochen. Wir wissen auch, wie wichtig es ist, das **Leben mit einem Lächeln** zu nehmen!

In unserer Selbsthilfegruppe tauschen wir uns offen aus, unterstützen uns gegenseitig und nehmen uns die Freiheit, auch mal zu lachen.

Natürlich gibt es auch tiefgehende Gespräche, in denen wir uns gegenseitig zuhören und uns verstehen,

schließlich wissen wir, wie es sich anfühlt, wenn der Weg besonders steinig ist. Aber wir wissen auch: Humor ist eine Waffe, die uns hilft, nicht aufzugeben und den schwierigen Momenten mit einem Augenzwinkern zu begegnen.

Unsere Gruppe ist offen für alle Menschen ab 18 Jahren, die sich Unterstützung wünschen und gleichzeitig die Schwere der Krankheit nicht immer allein tragen möchten.

Wenn Du einen Ort suchst, an dem du Dich verstanden fühlst, Du aber auch mit einem Scherz die Schwere der Krankheit ein Stück weit ablegen kannst, dann bist Du bei uns genau richtig.

Wir freuen uns, wenn Du Teil unserer Gruppe wirst!

#### Kontakt:

Über die Selbsthilfekontaktstelle Nienburg, Kräher Weg 2, 31582 Nienburg/Weser

Telefon: 05021/974517 oder 05021/974526

E-Mail: [selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de)

## Pflegende Eltern



#### Pflege, die keiner sieht – aber Du bist nicht allein!

Du pflegst ein behindertes oder chronisch krankes Kind? Dann weißt Du, wie viel Kraft, Zeit und Emotionen diese Aufgabe kostet – und wie oft sie von anderen nicht wahrgenommen wird. In unserer Selbsthilfegruppe „Pflegende Eltern“ findest Du Menschen, die genau verstehen was Du täglich leistest.

#### Austausch, der gut tut.

Ob praktische Tipps, Infos zu Anträgen oder einfach mal reden: Hier kannst Du Dich mit anderen Eltern vernetzen, Unterstützung finden und neue Impulse für Deinen Alltag mitnehmen.

**Gemeinsam sichtbar werden.** Pflege passiert oft im Verborgenen. Wir wollen das ändern – und geben Deiner Arbeit die Anerkennung, die sie verdient.

#### Noch Fragen? Melde Dich gerne:

Instagram:

[pflegendeelternnienburg](https://www.instagram.com/pflegendeelternnienburg)

E-Mail:

[pflegendeelternnienburg@gmail.com](mailto:pflegendeelternnienburg@gmail.com)



#### Mach mit!

Wir treffen uns jeden zweiten Montag um 19 Uhr.

Online: via Zoom oder

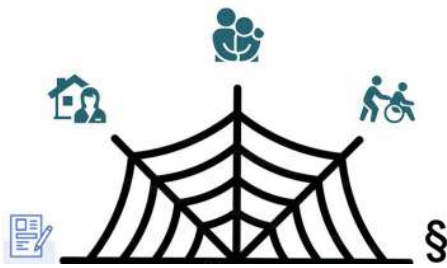
(nach Absprache) in Präsenz:

Lange Str. 19–23 in 31582 Nienburg

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir

freuen uns auf Dich!

## Pflegende Angehörige



### Hilfe, ... ich komme zu kurz!?

Kennen Sie das auch? Als pflegender Angehöriger hat Mann/Frau gelegentlich das Gefühl, ich schaffe es nicht mehr, wer hilft mir? Wo finde ich Hilfe / Verstärkung?

Schaffe ich das alleine, jeden Tag 24/7 für meine/n zu pflegende/n

Angehörige/n, ob Ehefrau, Ehemann, Partner, Kind, Mutter oder Vater (egal wen) da zu sein; ihn oder sie mit voller Hingabe zu pflegen, nebenbei noch den Haushalt zu machen oder sich um die erforderlichen Hilfsmittel kümmern, eventuell noch irgendwelche Anträge an die Kranken-, Pflegekasse oder Behörden zu stellen und "nebenbei" vielleicht sogar noch arbeiten zu können/müssen?

Sie sehen, der Berg, vor dem ein/e Pflegende/r steht, kann sehr hoch und steil sein. Dies ist auch der Grund, warum wir, **Franziska Marra** vom „Der Paritätische“ und **Gerd Baumgart**, ein langjährig Pflegender, wieder im Landkreis Nienburg eine Gruppe für Pflegende Angehörige ins Leben gerufen haben. Diese Gruppe richtet sich an alle, die jemanden pflegen, egal aus welchem Grund (Demenz, chronische Krankheit, Kinder, Jugendliche, Partner, Eltern, ...).

Wir wollen gemeinsam versuchen, an jedem **vierten Donnerstag** eines Monats von 16 - 18 Uhr, in **Nienburg, Verdener Landstraße 84** (La Vie, GBN-Treffpunkt im Nordertor), darüber zu sprechen. Wir wollen sehen, was den Einzelnen bewegt, wo wir oder kompetente Stellen helfen können, vielleicht auch ein bisschen Spaß haben und für 2 Stunden alles vergessen, Kraft tanken?!

Wir haben uns viel vorgenommen! Schauen Sie gern mal vorbei. Wir würden uns freuen, wenn auch Sie vom persönlichen Austausch in der Gruppe profitieren können.

Sie können uns am besten über die **Selbsthilfekontaktstelle** des Paritätischen, mit der Telefonnummer 05021/974517 oder 05021/974526 erreichen.

## Seiltänzer Nienburg



### Seiltänzer Nienburg

Manie / Depression - weil Du wertvoll bist, nicht allein und unser Leben ein Drahtseilakt ist.

### Treffen 2x Monatlich

im Begegnungszentrum Sprotte, Lehmwandlungsweg 36 in 31582 Nienburg! (Bushaltestelle vorm Haus / Barrierefrei)

E-Mail: [seiltaenzernienburg@gmail.com](mailto:seiltaenzernienburg@gmail.com)

Internet: [www.seiltaenzer-nienburg.de](http://www.seiltaenzer-nienburg.de)

Mobilfunk: 0160/98643184

Kanal WhatsApp: Seiltänzer Nienburg

Wir tauschen uns aus, haben Spaß miteinander und vor allem unternehmen wir auch einiges! Auch Angehörige sind stets willkommen.

Wir sind Mitglied unseres Bundesverbandes „Deutsche Gesellschaft Bipolare Störungen“ (<https://dgbs.de>). Dort bekommen Sie weitere Informationen über das Thema unserer Gruppe.



## Prostatakrebs



### Selbsthilfe - braucht Man(n) die?

Prostatakrebs oder medizinisch „**Prostatakarzinom**“ bezeichnet einen bösartigen Tumor der Vorsteherdrüse (Prostata). Bei Männern in Deutschland ist Prostatakrebs die häufigste Krebsart und die zweithäufigste Krebstodesursache.

Nach Angaben des Robert Koch - Instituts waren 2017 hierzulande etwa 62.230 Männer neu an Prostatakrebs erkrankt. Im Laufe des Lebens muss einer von neun Männern damit rechnen, die Diagnose Prostatakrebs zu erhalten. Den Grund für die Häufigkeit

von Prostatakrebs sehen Experten unter anderem in der mittlerweile relativ hohen Lebenserwartung in Deutschland. (Quelle: aok.de)

In der **SHG Prostatakrebs LK Nienburg** versammeln sich regelmäßig betroffene Männer jeden Alters, von „jungen Alten“ bis zu hochbetagten Herren. Es gibt keine Altersvoraussetzung. Jeder ist willkommen, auch die Lebenspartner\*innen sind stets gern gesehen. Schließlich sind sie bei Prostatakrebs ihrer Männer ebenfalls indirekt betroffen. Die Teilnahme ist kostenlos. Es wird offen über Diagnosen, Therapiemöglichkeiten, die belastenden Nebenwirkungen sowie Sorgen und Nöte, Ängste und Erfahrungen gesprochen. Jeder Fall ist anders. Nichts davon wird nach außen getragen. Außerdem gibt es Informationen in Form von Videos, Vorträgen und gedruckten Informationen zu dem sehr umfänglichen und komplexen Thema Prostatakrebs. Natürlich kann und darf eine SHG nicht Ärzte und Kliniken ersetzen, das will sie auch nicht. Aber begleiten kann sie die Betroffenen. **Sie kann ihnen Halt und mentale Stärke vermitteln.**

Ganz wichtig ist die **Früherkennung von Prostatakrebs**. Viele Männer scheuen die vermeintlich unangenehme Untersuchung durch den Urologen / die Urologin. Einmal erlebt, sind viele erstaunt, wie schmerzlos, unspektakulär und schamfrei die Früherkennungs - Untersuchung abläuft. Und diese ist lebenswichtig. Je früher ein Prostatakrebs entdeckt wird, umso besser sind die Chancen für Therapien und für das **Überleben**. Lassen Sie sich von folgendem Spruch leiten: „**Kümmere Dich jetzt um Deine Gesundheit, sonst musst Du Dich später um Deine Krankheiten kümmern.**“ (Apothekenumschau Ausgabe v. 15.04.2025). Inkontinenz und Impotenz, z.B. nach einer OP, sind gewichtige Themen in der Gruppe. "Niemand braucht sich zu schämen, wenn er sein Problem schildert. Wir gehen ruhig und sachlich an das vermeintliche Tabu-Thema heran" konstatiert der Gruppenleiter. "Ihr müsst nur vorbeikommen!" Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Nienburg nimmt betroffene Männer aus der Stadt und dem gesamten Landkreis auf.

Die SHG Prostatakrebs Nienburg/Weser ist Mitglied im „**Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.**“ (BPS <https://prostatakrebs-bps.de>). Sie erhält von dort und vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) u.a. Fördermittel zur Finanzierung ihrer Vorhaben. Mitgliedsbeiträge werden nicht erhoben, die Teilnahme ist völlig kostenlos.

### Beratungshotline des BPS

Die Beratungshotline des Bundesverbandes ist jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 15:00 bis 18:00 Uhr erreichbar, und zwar innerhalb Deutschlands unter der gebührenfreien Service-Telefonnummer 0800/7080123, aus ausländischen Fest- und Mobilfunknetzen unter der gebührenpflichtigen Rufnummer +49228/28645645



### Gruppentreffen

Die Gruppe trifft sich **jeden ersten Mittwoch** im Monat (außer im August) um 14.30 Uhr für jeweils 2 Stunden im „Sprottelino“ des Begegnungszentrums **Sprotte**, Lehmwandlungsweg 36, 31582 Nienburg/Weser.

### Kontakt

Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle  
(Tel.: 05021/974517 oder 05021/974526) oder

E-Mail an: [leitung@shg-prostata-nienburg.de](mailto:leitung@shg-prostata-nienburg.de)

## Schlafapnoe



**Schlafapnoe** ist eine weitverbreitete Schlafstörung, die das Leben vieler Menschen erheblich beeinträchtigen kann. Geschätzt sind ca. 8 % der männlichen und ca. 4 % der weiblichen Bevölkerung chronisch erkrankt. Betroffene leiden unter Atemaussetzern während des Schlafs, was zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen kann wie z.B. Müdigkeit, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen, Tinnitus, Hörsturz, Herzkrankheiten und sogar Schlaganfälle. Solche nächtlichen Atemstörungen führen zu einer fragmentierten Schlafstruktur, wodurch der erholsame Tiefschlaf gestört wird. Dies resultiert z.B. in einer chronischen Müdigkeit, die das Unfallrisiko gerade im Straßenverkehr erheblich erhöht („Sekundenschlaf“).

Im Schlaf entspannen und erschlaffen auch die Muskeln in den oberen Atemwegen. Zäpfchen und Gaumensegel können den Rachenraum einengen. Dadurch entsteht das typische Geräusch beim **Schnarchen**. Dieses ist zwar lästig und störend, vor allem für die Mitmenschen, aber eigentlich harmlos.

Nur wenn die Entspannung so weit führt, dass der Atemweg versperrt wird, kommt es zu **Atemaussetzern**. Setzt aber der Atem zu lange aus, wenige Sekunden reichen, wird durch die Folgen von mangelndem Sauerstoff das Alarmzentrum im Gehirn aktiviert. In kürzester Zeit wacht der Schläfer erschreckt auf. Dann ist die Muskelspannung wieder vorhanden, die Atmung funktioniert und er sinkt wieder in den Schlaf. An diese Unterbrechungen gibt es normalerweise keine Erinnerungen. Solche Ereignisse können hundertmal in einer Stunde vorkommen. An einen erholsamen Schlaf ist dabei natürlich nicht zu denken.

Die obige Zusammenfassung kann nur eine schnelle Übersicht bieten, aber die Ursachen einer Schlafapnoe sind vielfältig. Zur Erkennung und Feststellung ist die **Hilfe eines Arztes** und eines Schlaflabors notwendig. Dabei wird auch die Art der Behandlung festgelegt. Leider kann es in der Folgezeit keine ausführliche Hilfe bei allen persönlichen Problemen und Fragen geben.

### An dieser Stelle setzt unsere Selbsthilfegruppe an

Betroffene und Interessierte können von den Erfahrungen anderer lernen und wertvolle **Tipps für den Alltag** erhalten. Ebenfalls bietet die Gruppe eine Plattform, um Fragen zu stellen und Antworten von Menschen zu bekommen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Dies kann besonders hilfreich sein, wenn es darum geht, Therapieoptionen zu verstehen, z.B. mit den Herausforderungen der „**CPAP-Therapie**“ im Alltag umzugehen oder neue bzw. andere Behandlungsmethoden kennenzulernen. Wir reden über Ursachen, Auswirkungen und Behandlungen der Krankheit. Und wir organisieren Vorträge von Ärzten, Therapeuten und anderen Experten, um über neueste Entwicklungen in der Schlafmedizin zu informieren. Auch stellen wir Broschüren, Zeitschriften und Bücher zum Thema zur Verfügung. Im Prinzip sollen unsere Besucher besser über die Krankheit Bescheid wissen und ggf. Hilfen für fundierte Entscheidungen über ihre Behandlungen bekommen.

### Gruppentreffen / Ort und Zeit

Die SHG Schlafapnoe Nienburg trifft sich üblicherweise **jeden ersten Donnerstag** im Monat in dem Mehrzweckhaus Lemke, Gewerbering 29 in 31608 Marklohe. Beginn ist um 19 Uhr.

### Kontakt

Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle  
(Telefon: 05021/974517 oder 05021/974526) oder per

E-Mail an [schlafapnoe-nienburg@web.de](mailto:schlafapnoe-nienburg@web.de)



Infos zur Schlafapnoe bei der AOK  
([www.aok.de](http://www.aok.de))

## Sterneneltern Achim (Ortsgruppe Nienburg)



**Sternenkinder sind Kinder, die vor, während oder kurz nach der Geburt sterben.**

Für betroffene Eltern aus dem Landkreis Nienburg/Weser und Umgebung gibt es eine **Selbsthilfegruppe**, die sich alle zwei Monate zum gemeinsamen Austausch im Gemeindehaus in Husum trifft. Hier möchten wir den Eltern einen geschützten Raum geben, in dem sie

sich sicher und gut aufgehoben fühlen. Unsere Sternenkinder haben hier ganz selbstverständlich ihren Platz.

Einer unserer Grundsätze ist: **Alles kann, nichts muss**. Das heißt, man muss nicht reden oder erzählen, man kann auch einfach nur zuhören. Die Betroffenen dürfen entscheiden, was ihnen guttut.

Jeder darf kommen. Wir machen keinen Unterschied, wie lange es her ist, oder in welcher Schwangerschaftswoche das Baby gestorben ist. Ein respektvoller Umgang miteinander steht für uns an oberster Stelle.

Wir freuen uns auf Euch und darauf, Euren Sternenkindern den Raum zu geben, den sie verdienen.

Unsere **Treffen** finden immer **dienstags** um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Husum statt (31632 Husum, Zum Horstberg 4).

Die genauen Termine sind zu finden unter:

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



Wer Interesse an unserer Gruppe hat, kann sich per E-Mail an:

[katharina@sternenelternachim.de](mailto:katharina@sternenelternachim.de)

wenden. Um Anmeldung wird zwecks besserer Planung gebeten.





## Vulvodynie

**Wenn's an der Vulva juckt, brennt, zieht und sticht...**

**... dann kann es sein, dass du von Lichen Sclerosus, Lichen Planus oder Vulvodynie betroffen bist.**



Wir, der **Verein Lichen Sclerosus Deutschland e. V.** mit der Untergruppe Vulvodynie, setzen uns für die Aufklärung der Betroffenen und in der Gesellschaft ein.

Wann immer Sie sich an uns wenden, können Sie auf unsere Diskretion und Achtsamkeit vertrauen, denn: Krankheiten des Intimbereichs sind in unserer Gesellschaft leider immer noch ein großes Tabu.

### In Kürze... Was ist das?

#### Lichen sclerosus



... ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, die vorwiegend die Anogenitalregion betrifft. Das heißt bei Frauen: Den Anus und die Vulva. Die Vagina (Scheide) ist nie betroffen. Man geht davon aus, dass es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt. Abschließend gesichert ist das allerdings nicht. Am häufigsten erkranken Frauen. Männer und Kinder sind seltener betroffen.

#### Lichen planus

... auch „Knötchenflechte“ genannt, befällt im Genitalbereich meistens die Innenseite der kleinen Vulvalippen und die Vagina (Scheide). Es entstehen wundartige Stellen, die sehr schmerzhaft sind. Die Beschwerden sind ähnlich wie bei Lichen sclerosus. Es sind aber zwei unterschiedliche Krankheiten. Lichen sclerosus und Lichen Planus sind nicht heilbar. Die Erkrankungen sind nicht übertragbar. Mit der richtigen Behandlung ist ein (fast) „normales“ Leben möglich.

#### Vulvodynie

... ist eine somatoforme Schmerzstörung in Form von chronischen Schmerzen der Vulva, oft auch der Analregion. Die Vulvodynie kann auf keine organische Ursache zurückgeführt werden. Aber es besteht Hoffnung: Die Krankheit kann heilen.

### Was wir für unsere Mitglieder anbieten:

- ▶ Telefontermine – Beratungsgespräche mit anderen Betroffenen,
- ▶ Gruppentreffen, virtuell und in Präsenz in verschiedenen Orten Deutschlands,
- ▶ Workshops zu unterschiedlichen Themen mit Spezialist:innen,
- ▶ Zusätzliche Informationen und Dokumente im Mitgliederbereich,
- ▶ Foren und die Möglichkeit, sich per PN (Persönlicher Nachricht) zu vernetzen.

### Nähere Informationen gibt es auf unseren Homepages:

[www.lichensclerosus.de](http://www.lichensclerosus.de)  
[www.vulvodynie-deutschland.de](http://www.vulvodynie-deutschland.de)

### Kontakt:

Über die Selbsthilfekontaktstelle Nienburg,  
Kräher Weg 2, 31582 Nienburg/Weser  
Telefon: 05021/974517 oder 05021/974526  
E-Mail: [selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de)

Wir freuen uns auf euch!

## Stottern & Selbsthilfe



### Stottern & Selbsthilfegruppe in Nienburg/Weser

Zurzeit sind wir nur 2 - 3 Personen und daher ist die Gruppe derzeit im Ruhestand.

### Du kannst das ändern!

Unser Ziel ist es, betroffenen Stotternden in einem geschützten Raum die Möglichkeit zu geben, frei sprechen zu dürfen.

Dem Entstehen von Negativmeinungen in der Öffentlichkeit möchten wir entgegenwirken. Deshalb werden auch Infostände und Möglichkeiten mit Diskussionen genutzt. Weiterhin beraten wir Angehörige stotternder Personen, Logopäden und Leiter von Kindertagesstätten.

Wenn Du zu uns Kontakt aufnehmen möchtest oder Fragen zum Thema „Stottern“ hast, stehen wir Dir gerne zur Verfügung!

#### Kontakt:

Klaus Liebisch, wohnhaft in Hoya/Weser. Ich bin auch Vorsitzender des Landesverbandes Stottern & Selbsthilfe Nord e.V..

E-Mail: [liebisch.klaus@outlook.de](mailto:liebisch.klaus@outlook.de)

Telefon: 04251/98 39 90

## Overeaters Anonymus



In Steyerberg besteht seit April 2025 eine Selbsthilfegruppe für **Menschen mit Esssucht**. Jeder Mensch, der sich schon einmal eingestehen musste, dass er aus Kummer oder Freude, vor Aufregung oder Enttäuschung oder heimlich isst, wird wissen, dass Essen eine Sucht sein kann. Wenn der Leidensdruck groß genug ist und alle Diäten, Arztbesuche und sonstigen Möglichkeiten auf Dauer nichts gebracht haben, kommen viele zu den anonymen Esssüchtigen. Diese Selbsthilfegruppe ist unabhängig und organisiert und finanziert sich selbst,

Dort trifft man auf Gleichgesinnte, die eine Lösung gefunden haben: Das **zwölf Schritte Programm von Overeaters anonymous**. Es ist ein spirituelles Programm das nicht auf Schlankheit oder Schönheitsideale hinarbeitet, sondern ein gesundes Zusammenspiel von Körper Seele und Geist zum Ziel hat. Hierüber informiert ausführlich die Webseite der Bewegung (s.u.).

Interessierte erwarten nicht nur Menschen, die verstehen und keine Ratschläge geben, sondern jeden annehmen, wie er ist. Auch viele Werkzeuge, wie man sein Verhältnis zum Essen regulieren und gesund gestalten kann, werden vorgestellt. Zum Beispiel persönliche Hilfe für den Einzelnen per Telefon, Online-Workshops, Telefonmeetings, ein Literaturtisch mit Büchern zum Ausleihen. **Jede/r ist willkommen**. Einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich seinen Problemen zu stellen. Jede/r kann ohne Anmeldung einfach vorbeikommen, ein Vorgespräch mit der **Kontaktperson Petra B.** ist aber auch möglich. Wir freuen uns auf weitere Teilnehmende. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Regelmäßige **Meetings** finden immer Donnerstag um 17.30 Uhr im Gemeindehaus in Steyerberg, Rießen 1, statt.

#### Kontakt:

Telefon: 0152/0180 60 98

E-Mail: [steyerberg.do@overeatersanonymouse.de](mailto:steyerberg.do@overeatersanonymouse.de)

Internet: [www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)



## NeWi-Selbsthilfegruppe (Nebenwirkung Nebennierenrinden-Insuffizienz)



Wir sind Menschen mit einer Krebserkrankung, die aufgrund einer Immuntherapie leben!

Wir leben mit der Nebenwirkung Nebennierenrinden-Insuffizienz.

Wir leben in Deutschland, der Schweiz und Österreich und treffen uns daher online, **jeden 3. Mittwoch, in den ungeraden Monaten, um 18.30 Uhr.**

Die **Nebennierenrinden-Insuffizienz** (NNI) ist eine seltene Erkrankung und zählt zu den endokrinologischen Erkrankungen. Sie kann durch eine Entzündung der Hirnanhangdrüse (Hypophysitis) infolge einer Immuntherapie auftreten. Wenn die Funktion der Nebennierenrinde beeinträchtigt ist, spricht man von Nebennierenrinden-Insuffizienz, Morbus Addison oder Addison-Krankheit. Beide Krankheiten führen dazu, dass das lebenswichtige Cortisol nicht mehr oder nicht in ausreichender Menge produziert wird. Eine regelmäßige Einnahme (Substitution) des Hormonersatzes Hydrocortison (HC) ist für die Behandlung erforderlich.

Die **Symptome** der Nebennierenrinden-Insuffizienz sind vielfältig und individuell sehr verschieden. Folgende Symptome treten häufig auf:

- zunehmende Schwäche, Erschöpfung, Ermüdbarkeit mit Leistungsabfall
- Kopf-, Nacken- und / oder Gliederschmerzen
- Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme
- Erbrechen, Durchfälle und Übelkeit
- gesteigerte Infektanfälligkeit
- niedriger Blutdruck durch Natriummangel (Salzhunger)
- trockene Haut/Schleimhaut
- lebensbedrohliche Addison-Krise

Die eigenen Bedürfnisse erkennen und dementsprechend Hydrocortison substituieren, das ist Selbsthilfe. Viele positive Entwicklungen im Umgang mit der Nebennierenrinden-Insuffizienz konnten wir dabei bereits teilen und uns über den Erkenntnisgewinn gemeinsam freuen.

Bei Interesse nehmen Sie als Betroffene oder Zugehörige gerne **Kontakt** mit uns auf unter: [info@shg-newi.de](mailto:info@shg-newi.de). Im Internet sind wir unter [www.shg-newi.de](http://www.shg-newi.de) zu finden.



## **Selbsthilfeförderung: AOK unterstützt engagierte Gemeinschaften und starke Projekte**

Probleme und Herausforderungen gemeinsam angehen und bewältigen – die Selbsthilfe ist eine wichtige **Ergänzung des Gesundheitssystems**. In Niedersachsen sind rund 7.000 Selbsthilfegruppen aktiv. Die Angebote richten sich vor allem an chronisch Erkrankte oder Menschen mit Behinderungen, die Austausch und Unterstützung zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität suchen. Dabei hilft die AOK Niedersachsen mit ihrer **Selbsthilfeförderung**. Ob digitale Austauschformate, kreative Gesundheitsaktionen oder Vorträge und Seminare - Ziel ist es, neue Impulse zu setzen.

*Sandra Kuwatsch, Mitglied des Vorstandes der AOK Niedersachsen: „Die Selbsthilfe ist ein bedeutender Baustein unserer Präventionsarbeit. Sie bietet Menschen in schwierigen Lebenslagen nicht nur Orientierung und Austausch, sondern auch die Kraft, gemeinsam Wege zur Bewältigung zu finden. Dieses wichtige gesellschaftliche Engagement unterstützen wir als AOK seit vielen Jahren gezielt durch unsere Projektförderung.“*

Die AOK Niedersachsen hat bundes- und landesweite Projekte von Selbsthilfekontaktstellen, -organisationen und -gruppen im vergangenen Jahr mit mehr als einer Million Euro gefördert und trägt so dazu bei, die Selbsthilfelandchaft nachhaltig weiterzuentwickeln.

### **Jetzt aktiv werden**

In diesem Jahr stehen für die Selbsthilfe Projektfördermittel in Höhe von 1,2 Millionen Euro zur Verfügung. Anträge können das ganze Jahr gestellt werden. Dabei unterstützen unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und beraten auch zu konkreten Projektideen.

Sie finden die Ansprechpartner der AOK Niedersachsen unter:

[aok.de/selbsthilfe](https://aok.de/selbsthilfe)



## Hilfreiche Internetadressen

Bei den u.g. Internetadressen erhalten Sie weiterführende Informationen zu den in dieser Selbsthilfe-Broschüre vertretenen Selbsthilfe-Themen.

<https://adipositas-gesellschaft.de> (Adipositas)  
<https://www.dgm.org> (ALS und Muskelerkrankungen)  
<https://www.autismus.de> (Asperger-Syndrom)  
<https://www.dbsv.org> (Blinden- und Sehbehinderte)  
<https://nds-krebsgesellschaft.de> (Krebs)  
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de> (Depression)  
<https://www.elternleben.de> (Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen)  
<https://www.dhs.de/suchthilfe/sucht-selbsthilfe> (Suchterkrankungen)  
<https://paritaetische-suchthilfe-nds.de> (Suchterkrankungen)  
<https://www.paritaetischer.de/jungeselbsthilfe> (Junge Selbsthilfe)  
<https://www.klinefelter.de> (Klinefelter-Syndrom)  
<https://www.aok.de/pk/long-covid/> (Long- und Post-Covid)  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Chronisch\\_obstruktive\\_Lungenerkrankung](https://de.wikipedia.org/wiki/Chronisch_obstruktive_Lungenerkrankung) (COPD)  
<https://www.pflege-durch-angehoerige.de> (Pflegerische Angehörige)  
<https://prostatakrebs-bps.de> (Prostatakrebs)  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Schlafapnoe-Syndrom> (Schlafapnoe)  
<https://dgbs.de> (Bipolare Störungen, „Seiltänzer“)  
<https://www.sternenelternachim.de/wer-wir-sind/> (Sterneneltern Achim)  
<https://www.vulvodynie-deutschland.de> (Vulvodynie)  
<https://shdb-ni.index01.de> (Alle Selbsthilfegruppen im LK Nienburg in einer Liste)

## Impressum

Diese Broschüre wurde erstellt von Selbsthilfegruppen des Landkreises Nienburg/Weser, die in der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Niedersachsen e.V. - Paritätischer Kreisverband Nienburg/Weser organisiert sind.

### Herausgeber:

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.  
Gandhistr. 5a | 30559 Hannover  
Telefon: 0511 52486-350  
Mail: [landesverband@paritaetischer.de](mailto:landesverband@paritaetischer.de)  
Web: [www.paritaetischer.de](http://www.paritaetischer.de)



### Vertreten durch die

Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Nienburg/Weser  
Kräher Weg 2 | 31582 Nienburg/Weser  
Telefon: 05021 974517 oder 05021 974526  
Mail: [selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de)  
Web: [www.nienburg.paritaetischer.de](http://www.nienburg.paritaetischer.de)

**Die Erstellung dieser Broschüre wurde gefördert durch die AOK Niedersachsen**



### Satz/Datenhandling:

SHG Prostatakrebs Nienburg/Weser  
Stand: Herbst 2025

### Druck:

DIE HARKE - Nienburger Zeitung von 1871  
Druckzentrum Niedersachsen, Rodenberg  
An der Stadtgrenze 2 | 31582 Nienburg/Weser,  
Web: [www.dieharke.de](http://www.dieharke.de)

Wenn Sie aus dieser Publikation zitieren möchten, dann bitte mit genauer Angabe des Herausgebers, des Titels und des Standes der Veröffentlichung.

# Die Selbsthilfe in der Stadt und im Landkreis Nienburg/Weser

Diese Broschüre enthält einige der im Landkreis Nienburg/Weser zum Zeitpunkt der Drucklegung (2025) aktiven Selbsthilfegruppen, die lokal in der „Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen“ organisiert sind und sich in dieser Broschüre vorstellen.

Alle Selbsthilfegruppen finden Sie im aktuellen „Wegweiser Selbsthilfegruppen Nienburg 2025/2026“.



Der Wegweiser ist erhältlich bei der Selbsthilfekontaktstelle, Kräher Weg 2, 31582 Nienburg/Weser.

Telefon: 05021/974517  
05021/974526

E-Mail:  
[selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de)

Im Internet finden Sie eine Datenbank mit einer Liste aller Selbsthilfegruppen im Landkreis Nienburg/Weser unter:  
<https://shdb-ni.index01.de>