

# Selbsthilfegruppen

## Selbsthilfe- Wegweiser

Stand 2019  
für den Altkreis Osterode



# KISS

DES PARITÄTISCHEN

**Sprechzeiten: Marion Janeczek**

Montag 12.00 - 14.00 Uhr  
Dienstag 08.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch 09.00 - 15.00 Uhr  
1. + 3. Do. im Monat: 09.00 - 12.00 Uhr  
2. + 4. Do. im Monat: 15.00 - 18.00 Uhr  
**Kontakt: Paritätisches Sozialzentrum**  
Abgunst 1, 37520 Osterode  
**Tel. 05522 / 90 77 - 16**  
kiss.osterode@paritaetischer.de  
www.osterode.paritaetischer.de

Gruppe	Treffen	Zeit	Kontakt	Besonderes
<b>Selbsthilfegruppen</b>				
ALS - mobil e.V. (Amyotrophe Lateralsklerose)			0170 / 34 71 537 Katja Niehus a.k.niehus@t-online.de www.als-mobil.de	Beratung und Unterstützung für Betroffene, Angehörige, Pflegekräfte und Therapiebegleiter
Alzheimer / Demenz Angehörigen Selbsthilfegruppe „Demenzcafé“	Austausch und Geselligkeit im Seniorenzentrum Zorge, Waldsaumweg 20, Walkenried / Zorge	Vierzehntägig freitags von 14.00 – 16.00 Uhr	05586 / 80 40 Karin Lerbinger oder Jutta Kindereit unter Alzheimer Telefon (Anmeldung erwünscht)	Zeitgleich Betreuung von Demenzkranken möglich – Wohnung Sternstunde
Angehörige von Menschen mit Depressionen Selbsthilfegruppe	Im Gruppenraum des Paritätischen Sozialzentrums, Abgunst 1, Osterode	Am 2. Mittwoch im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr	05522 / 90 77 16 Selbsthilfekontaktstelle KISS	
Angst- und Panikstörungen Selbsthilfegruppe			05522 / 90 77 16 Selbsthilfekontaktstelle KISS	
Bipolare Störungen Selbsthilfegruppe (Manische Depressionen)	Im Gruppenraum des Paritätischen Sozialzentrums, Abgunst 1, Osterode	Am 2. Montag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr	05522 / 90 77 16 Selbsthilfekontaktstelle KISS	Für Betroffene und Angehörige
Bulimie / Magersucht Selbsthilfegruppe			05522 / 90 77 16 Selbsthilfekontaktstelle KISS	
COPD Selbsthilfegruppe ATEMLOS Herzberg / Osterode am Harz	In den Räumen des Stadtteiltreffs Mahnte, Troppauer Str. 5, Herzberg	Am 2. Mittwoch im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr	0160 / 94 74 68 78 Annika Tralls, 05521 / 39 95 Horst Lindner	
Cystische Fibrose (CF) Selbsthilfe Braunschweig e.V. (Mukoviszidose)	In Braunschweig	Vierteljährlich oder nach Bedarf an einem Samstag, meist um 15.00 Uhr	05522 / 91 50 68 oder 0157 / 35 84 11 75 Michael Bode michael.bode@online.de www.cf-braunschweig.de	Für den gesamten Raum Südniedersachsen / Hannover
Depressionen Selbsthilfegruppe Osterode (Dienstagsgruppe)	Im Gruppenraum des Paritätischen Sozialzentrums, Abgunst 1, Osterode	Am 1. Dienstag im Monat von 17.30 – 19.00 Uhr	05523 / 94 94 940 oder 0176 / 57 91 77 46 Martina Hausmann m.hausmann.62@web.de	Für Betroffene und Angehörige
Depressionen Selbsthilfegruppe Osterode (Donnerstagsgruppe)	Im Gruppenraum des Paritätischen Sozialzentrums, Abgunst 1, Osterode	Am 2. und am 4. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr	05522 / 90 77 16 Selbsthilfekontaktstelle KISS	Für Betroffene und Angehörige
Fibromyalgie Selbsthilfegruppe	Im Gruppenraum des Paritätischen Sozialzentrums, Abgunst 1, Osterode	Am 4. Montag im Monat um 19.00 Uhr	05522 / 90 77 16 Selbsthilfekontaktstelle KISS	Bitte vorher Kontakt zu KISS aufnehmen
Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Osterode	In den Räumen der AOK Osterode, Berliner Str. 2, Osterode	Am 2. Mittwoch im Monat von 14.30 - 16.30 Uhr	05522 / 8 36 56 Andrea Wachsmuth, 05521 / 38 56 Gerlinde Beuershausen, 05121 / 51 54 78 Alfons Hilbig FSH-Osterode@web.de www.frauenselbsthilfe.de/ gruppen/osterode.html	Auch für Männer
Krebs - und danach...	Im Kleinen Sitzungssaal des Rathauses, Ritscherstraße 6-8, Bad Lauterberg	Am letzten Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr	05522 / 8 36 56 Andrea Wachsmuth, 05524 / 800 110 Inge Holzigel FSH-Osterode@web.de	Für Betroffene und Angehörige
LAB Lange aktiv bleiben	Im Hotel „Harzer Hof“, Bahnhofstr. 26, Osterode	Montags, dienstags und freitags in der Regel von 14.00 – 17.00 Uhr	05522 / 92 09 86 Ingrid Brand	Selbsthilfegruppe für die ältere Generation
Laktoseintoleranz und andere Lebensmittel-unverträglichkeiten Selbsthilfegruppe SLUALU			05522 / 31 58 486 Tanja Neumann tanja.wedemeyer@web.de	
Legasthenie Kreisverband Osterode e.V.	Abgunst 1, Osterode		05522/ 99 94 55 Thea Schunk (Anrufbeantworter) info@legasthenie-osterode.de www.legasthenie-osterode.de	Hilfe bei Lese-Rechtschreibschwäche
Morbus Bechterew (Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew), Therapiegruppe Osterode	Im Gesundheitszentrum Bad Grund, Elisabethstraße 1, Bad Grund	Am 1. Mittwoch im Monat um 19.45 Uhr Gesprächsrunde zum Erfahrungsaustausch	05522 / 50 56 42 Manuela Beer tg-osterode@dvmb-nds.de	Bitte vorher Kontakt zu Frau Beer aufnehmen / Termine für Trocken- und Wassergymnastik auf Nachfrage
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Selbsthilfegruppe Göttingen	Im Weender Krankenhaus, 4. Etage, Seminarraum II, An der Lutter 24, Göttingen	Am 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr	05503 / 80 83 78 Anette, 05504 / 74 18 Manfred shgmccugoe@web.de	
Multiple Sklerose Kontaktgruppe Südharz	In der Gaststätte „Goldene Aue“, Scharzfelder Str. 43, Bad Lauterberg	Am letzten Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr	05524 / 99 76 33 oder 01577 / 40 31 757 Gundela Heinrich-Rössig gundela.roessig@gmx.de	Bitte vorher Kontakt aufnehmen
Multiple Sklerose Kontaktgruppe Altkreis Osterode Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)	In den Räumen der Alten Schule, Am Tieberg 8, Wulfen	Am 3. Freitag im Monat um 19.00 Uhr	05584 / 23 14 Susanne Reehuis	Bitte vorher Kontakt mit Frau Reehuis aufnehmen
Myasthenia gravis Selbsthilfegruppe	Nach Absprache	Termine bitte erfragen	05522 / 7 33 53 Krista Klostermeyer dmg-harz@web.de	Für Betroffene und Angehörige, Raum Seesen/ Göttingen/Norheim / Bitte vorher Kontakt zu Frau Klostermeyer aufnehmen
Neurodermitis / Hauterkrankungen Selbsthilfegruppe			05524 / 66 63 Sabine Maier (telefonische Ansprechpartnerin)	
Osteoporose Selbsthilfegruppe Bad Grund	Im Café Antique, Markt 12, 37539 Bad Grund	Am 1. Donnerstag im Monat um 14.30	05327 / 18 19 oder 0160 / 90 12 02 29 Ulli Milas Ulli.Milas@gmx.de	
Parkinson Selbsthilfegruppe (Deutsche Parkinson Vereinigung, Regionalgruppe Osterode)	Im Ratskeller Osterode, Martin-Luther-Platz 2, Osterode	Am 1. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr	05522 / 50 58 845 Margrit Waluga osterode@parkinson-mail.de www.parkinson-osterode.de	
Selbsthilfegruppe LebensFreunde für Menschen mit psychischen Erkrankungen	In den Räumen der AWO, Ringstraße 48, Bad Sachsa	Am 1. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr	0171 / 75 28 883 Sigrid Ede ch-nossmann@web.de Christian Noßmann	
Seelentreff Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen (Depressionen, Borderline Syndrom usw.)	In den Räumen des Gutwerks, Marktstraße 14, Bad Sachsa	Am 2. und am 4. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr	05523 / 95 34 90 oder 0151 / 11 55 01 36 Martina Craul	Für Betroffene und Angehörige / Bitte vorher Kontakt zu Frau Craul aufnehmen
Selbsthilfegruppe Gesunde Selbstliebe (Psychische Gewalt in Beziehungen)	Nach Vereinbarung		MKD14092018@gmail.com Maren Katja Drews	Für Menschen, die unter einer toxischen Beziehung leiden
Rheuma Liga Arbeitsgemeinschaft Bad Lauterberg		Termine bitte erfragen	05524 / 99 94 84 Thomas Limberg	

### Ihr Partner im Alltag

- Allgemeine Sozialberatung
- Häusliche Pflege – Familienpflege – Hausnotruf
- Begleitung und hauswirtschaftliche Hilfen
- HilDe: Demenz-Beratungssprechstunde, Einzelbetreuung und in der Tagesgruppe
- Schul- und Behindertenassistenz
- Seniorennetzwerk PARI ASS
- Wir im Quartier: Stadtteil-Treff „Westlich Röddenberg“
- Freiwilligen Agentur OHA

Gruppe	Treffen	Zeit	Kontakt	Besonderes
Rheuma Liga Arbeitsgemeinschaft Bad Sachsa	Montags und freitags Funktionstrainingsgruppen im Salztalparadies in Bad Sachsa	Termine bitte erfragen	05523 / 95 27 031 Tanja Borrmann ag-bad-sachsa@rheuma-li-ga-nds.de	
Rheuma Liga Niedersachsen e.V., Arbeitsgemeinschaft Herzberg	Trockengymnastik in Herzberg, Wassergymnastik in Bad Lauterberg	Termine bitte erfragen	05522 / 95 41 308 Katharina Martinka	
Rheuma Liga Arbeitsgemeinschaft Osterode	In der kleinen Turnhalle an der Oberschule Badenhausen, Am Johannisborn 16, Badenhausen	Jeden Donnerstag: Gruppe 1 von 17.00 – 17.30 Uhr, Gruppe 2 von 17.35 – 18.05 Uhr, Gruppe 3 von 18.10 – 18.40 Uhr	05522 / 50 66 299 Brigitte Alff AG-osterode@rheuma-li-ga-nds.de	
Schilddrüsenkrebs Selbsthilfegruppe			0170 / 89 42 976 Andrea Nielbock Andrea@Nielbock.de	
Schlaganfall Selbsthilfegruppe Herzberg und Osterode	Im Ratskeller Osterode, Martin-Luther-Platz 2, Osterode	Am 2. Mittwoch im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr	05521 / 7 22 47 oder 0170 / 22 02 554 Anna Hummel Annahummel@aol.com	Für Betroffene und Angehörige
Selbsthilfegruppe stotternder Menschen Osterode	Im Gruppenraum des Paritätischen Sozialzentrums, Abgunst 1, Osterode	Am 2. Donnerstag im Monat von 16.30 - 18.00 Uhr	05522 / 90 77 16 Selbsthilfekontaktstelle KISS www.stottern-nord.de	Für Betroffene und Angehörige
Verwaiste Eltern Gesprächskreis	Im Pfarrsaal in Scharzfeld, Im Winkel 6a, Scharzfeld	4x im Jahr an einem Freitag um 19.00 Uhr	05522 / 90 77 16 Selbsthilfekontaktstelle KISS verwaiste-eltern-oha@web.de	

#### Gruppen im Suchtbereich

Anonyme Alkoholiker Gruppe Bad Lauterberg	Im Gemeindehaus der St. Andreaskirche, Kirchstr. 1, Bad Lauterberg	Jeden Dienstag von 19.00 - 21.00 Uhr	05556 / 2 98 Jürgen, 05524 / 99 96 74 oder 0163 / 322 85 95 Henning	Auch an Feiertagen; am letzten Dienstag im Monat findet ein offenes Meeting statt für alle, die sich informieren wollen
Blaues Kreuz Suchtkrankenhilfe Dienstagsgroupe Osterode	Im Gemeindehaus St. Aegidien, Aegidienstr. 2, Osterode	Jeden Dienstag um 19.00 Uhr	05327 / 70 990 Margret Pohl Osterode@blaues-kreuz.de	
Blaues Kreuz Suchtkrankenhilfe Freitagsgroupe Osterode	Im Gemeindehaus St. Jacobi, Schlossplatz, Osterode	Jeden Freitag um 19.00 Uhr	0172 / 26 03 881 Sabine Göllnitz, 05522 / 86 83 728 oder 0160 / 96 65 62 34 Dieter Schlamber Osterode@blaues-kreuz.de	
Blaues Kreuz Suchtkrankenhilfe Gruppe Bad Lauterberg	Im Stadthaus, Ahnstr. 20, Bad Lauterberg	Jeden Freitag um 20.00 Uhr	05524 / 51 11 oder 0176 / 82 07 63 15 Gabriele Fricke, 05524 / 51 11 oder 0176 / 23 17 40 57 Reiner Fricke Osterode@blaues-kreuz.de	
Blaues Kreuz Suchtkrankenhilfe Gruppe Bad Sachsa	Im AWO-Familienzentrum, Ringstraße 48, Bad Sachsa	14 - täglich dienstags um 19.00 Uhr	0172 / 26 03 881 Sabine Göllnitz Osterode@blaues-kreuz.de	
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe OHA	Im Gruppenraum des Paritätischen Sozialzentrums, Abgunst 1, Osterode	Jeden Freitag um 19.00 Uhr	05521 / 22 24 oder 0176 / 74 74 07 35 Veronika Nentwig freundeskreis-oha@online.de	Rat und Hilfe für Abhängige, Gefährdete und Angehörige

#### Reha-Sport

Lungensportgruppe (MTV Herzberg)	In der Mahnte-Sporthalle, Berliner Str. 6, Herzberg / in der OBS-Sporthalle, Heidestr. 10, Herzberg	Jeden Freitag: Gruppe 1 von 10.30 - 11.30 Uhr und Gruppe 2 von 11.30 - 12.30 Uhr (Mahnte) / jeden Donnerstag von 15:30 - 16:30 Uhr (OBS)	05521 / 65 53 MTV Herzberg info@mtv-herzberg.de	Wöchentlich, außer in den Schulferien
Parkinson-Gymnastik	Im Gymnastikraum der AOK Osterode, Berliner Str. 2, Osterode	Jeden Donnerstag von 10.00 - 10.45 Uhr und jeden Dienstag von 16.00 - 16.45 Uhr	05522 / 50 58 845 Margrit Waluga osterode@parkinson-mail.de www.parkinson-osterode.de	
Parkinson-Wassergymnastik	Im ALOHA - Aqualand Osterode am Harz, Schwimmbadstr. 1, Osterode	Jeden Dienstag von 9.45 - 10.30 Uhr	05522 / 50 58 845 Margrit Waluga osterode@parkinson-mail.de www.parkinson-osterode.de	
Sportgruppe für Frauen nach Brust- und Unterleibskrebs (MTV Herzberg)	In der kleinen Sport - Halle des Gymnasiums, Domeyerweg 5, Herzberg	Jeden Dienstag von 18.30 - 20.00 Uhr	0151 / 41 85 68 23 Marion Utermöhlen info@mtv-herzberg.de www.mtv-herzberg.de	Bitte vorher Kontakt mit Frau Utermöhlen aufnehmen

#### Weitere Angebote im sozialen Bereich

„... aber bitte mit Sahne!“ Demenzcafé Kaffeemittag für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen	Im Café Antique, Markt 12, Bad Grund	Am 1. Dienstag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr	05327 / 86 99 209 oder 0175 / 96 27 886 Aurelia Vera Kalthoff	Die Treffen sind kostenfrei, jede/r ist willkommen, wegen der Platzbestellungen ist aber eine vorherige Anmeldung sinnvoll, z.B. über den AB
Alzheimer Gesellschaft Harz e.V.	Treffpunkt Demenz: in Herzberg in der Helios Klinik Herzberg/Osterode, Dr.-Frössel-Allee, Herzberg / in Bad Sachsa in der Nikolai Apotheke, Schulstr. 7, Bad Sachsa	Mittwoch von 16.00 - 17.30 Uhr Anmeldung erforderlich!	05586 / 80 40 Alzheimer Telefon (täglich) Jutta Kindereit und Manuela Oehler mail@demharz.de	Individuelle Beratung rund um das Thema Alzheimer / Demenz
Ambulanter Hospizverein Osterode e.V.	Herzberger Straße 28b, Osterode	Montags von 16.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung; ab 16.00 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen unter Handy: 0175 / 777 55 84	05522 / 70 80 56 (24 Std.) Hospizbüro	Begleitung Schwerstkranker, Sterbender und ihrer Angehörigen
AOK Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige	In den Räumen der AOK Osterode, Berliner Str. 2, Osterode	Am letzten Montag im Monat von 10.00 - 11.00 Uhr	05522 / 50 03 - 6 63 81 Carola Stümmel Carola.Stuemme@nds.aok.de	Bitte vorher Kontakt zu Frau Stümmel aufnehmen
DRK Trauertreff	Im Hotel Muschinsky (ehemals Brohm), Wiesenbek 5, Bad Lauterberg	Am 2. Dienstag im Monat von 18.00 - 20.00 Uhr	05524 / 998 47 47 Sabine Ciossek-Dreymann s.ciossek@drklauterberg.de	Die Treffen finden in einem geschützten Raum statt, es ist keine Anmeldung erforderlich
Ein Abend für mich, Gesprächskreis für Pflegende	Im Gemeindehaus der evangelischen Kirche Hattorf, Kirchstr. 9, Hattorf	4x im Jahr (Februar, Mai, September und November) an einem Mittwoch von 20.00 - 22.00 Uhr	05521 / 54 11 Hillard Heimann, Pastor	Für privat oder beruflich an Pflegethemen Interessierte
Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)	Auenstraße 1, Osterode	Sprechstunde: Montags von 10:00 - 14:00 Uhr (mit Termin) und von 14:30 - 16:30 Uhr (offene Sprechstunde)	0551 / 38 42 00 888 Herr Kleinfeld beratung@shk-goe.de www.eutb-netzwerk-goettingen.de	Termine bitte per Telefon oder E-Mail absprechen
Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention	Schloßplatz 3a, Osterode	Sprechstunde: Montag von 10.00 - 11.00 Uhr und Dienstag von 16.30 - 17.30 Uhr	05522 / 90 19 69 Fachstelle für Sucht und Suchtprävention mail@suchtberatung-osterode.de www.suchtberatung-osterode.de	
Gesprächskreis für Trauernde	Im Martin-Luther-Haus, Heidestr. 14, Herzberg	1x im Monat an einem Donnerstagnachmittag, Termine bitte erfragen	0176 / 43 63 73 00 Gerd Florian Beckert (Pastor) gerd-florian.beckert@evlka.de	
HiDe - Hilfen bei Demenz	Paritätisches Sozialzentrum, Abgunst 1, Osterode	Beratung (auch zu Hause) nach telefonischer Anmeldung	05522 / 90 77 12 Bärbel Bruns, 05522 / 90 77 20 Nicole Weber	Beratungssprechstunde und Betreuung zu Hause
Senioren- und Pflegestützpunkt Osterode	Herzberger Straße 5 (Kreishaus), Zimmer-Nr. C.1.09 und C.1.01, Osterode	Montag - Freitag von 8.00 - 13.00 Uhr, Donnerstag 8.00 - 16.00 Uhr (nach Terminabsprache bis 18.00 Uhr, sowie Hausbesuche möglich)	05522 / 960 - 42 00 Senioren-undpflegestuetzpunkt@landkreisgoettingen.de	
Trauercafé für Trauernde und Hinterbliebene (Ambulanter Hospizverein Osterode e.V.)	Im Gemeindehaus St. Aegidien, Aegidienstr. 4, Osterode	Am 3. Donnerstag im Monat von 14.30 - 16.30 Uhr	05522 / 70 80 56 Hospizbüro	Bitte um Voranmeldung vor dem ersten Besuch des offenen Trauercafés
Weißer Ring (Hilfe für Kriminalitätsoffer) Außenstelle Osterode			0151 / 55 16 48 01 Hans-Dieter Wode weisser.ring-osterode@gmx.de	

Wegen möglicher Änderungen empfehlen wir vor dem ersten Treffen telefonische Rücksprache mit der entsprechenden Gruppe oder der Kontaktstelle. Aktueller Stand der SHG: [www.paritaetischer.de/kreisverbände/osterode](http://www.paritaetischer.de/kreisverbände/osterode)

#### Was ist KISS?

KISS ist die Kontakt- und Informationsstelle für den Selbsthilfereich.



#### Arbeitsschwerpunkte sind:

- die Idee der Selbsthilfegruppen zu verbreiten,
- über Selbsthilfegruppen zu informieren,
- in Selbsthilfegruppen zu vermitteln,
- bestehende Selbsthilfegruppen zu unterstützen,
- Neugründungen von Selbsthilfegruppen zu fördern und zu initiieren,
- Kontakte zwischen den Selbsthilfegruppen und Fachleuten zu fördern.

#### Das Angebot der KISS ist kostenlos.

#### Die Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

Diese Einrichtung wird durch das Nds. Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung mitfinanziert.

Der Selbsthilfegeweiser ist gefördert durch:

#### Was ist eine SELBSTHILFEGRUPPE?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen, die von ähnlichen Krankheiten und Problemen betroffen sind, zusammen. Sie haben das Ziel, ihre persönliche Lebenssituation aus eigener Kraft und mit Hilfe der Gruppe zu verbessern.

Jeder Einzelne ist für sich selbst und für das Geschehen in der Gruppe verantwortlich. Im Mittelpunkt stehen das regelmäßige, offene Gespräch und die gegenseitige Hilfe.

Einige Gruppen bieten krankheitsspezifische Therapie- und Freizeitaktivitäten an.

Außerdem führen sie Einzelberatungen durch.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

