





*Es wird gleich ein wenig anders,  
wenn man es ausspricht.*

Hermann Hesse



## Inhaltsverzeichnis

Seite 7	WORUM GEHTS?
Seite 8	WER STECKT DAHINTER?
Seite 9	KONTAKT AUFNEHMEN
Seite 10	Al Anon
Seite 13	Akustikusneurinom
Seite 14	Angehörigenselbsthilfe psychisch kranker Menschen
Seite 15	Angst und Depression
Seite 16	Anonyme Alkoholiker
Seite 17	Ataxie
Seite 18	Blinden- und Sehbehindertenverband
Seite 19	Blutgerinnung
Seite 20	CI-Gruppe
Seite 23	COPD – Atemlos
Seite 24	Demenzia

Seite 25	Depressionen bei jungen Müttern oder Vätern
Seite 26	Don't panic
Seite 27	Frauen mit Angst, Panik und Depressionen
Seite 28	Gemeinsam stark
Seite 31	Hoffnungsschimmer
Seite 32	JEMAH – Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler
Seite 33	Kopf frei mit Hilfe der Natur
Seite 34	Kraft schöpfen
Seite 37	Kreativgruppe
Seite 38	Kreuzbund Wolfenbüttel/Hildesheim
Seite 39	LAB-Lange Aktiv Bleiben e.V.
Seite 40	LIBERO - Hilfe für das Kind mit Krankheiten des Nervensystems e.V.
Seite 43	Männer
Seite 44	Migräne – Kopfschmerz Selbsthilfegruppe

Seite 45	Morbus Bechterew
Seite 46	MS - Selbsthilfegruppe
Seite 47	Nierundia
Seite 48	Osteoporose Selbsthilfegruppe
Seite 51	Pemphigus - Pemphigoid
Seite 52	Rheuma-Liga
Seite 53	Schlafapnoe
Seite 54	Schlaganfall Selbsthilfegruppe
Seite 55	Selbsthilfe nach Krebserkrankungen
Seite 56	Spätfolgen nach Kinderlähmung
Seite 57	Stoma – Selbsthilfe – Braunschweig
Seite 58	Trommelgruppe
Seite 59	Weibliche Verbundenheit
Seite 60	Wolfenbütteler Freundekreis e.V.
Seite 61	Neugründungen
Seite 63	Anfahrt

## WORUM GEHTS ?

Sie fühlen sich mit den Gedanken in Ihrem Kopf überfordert,  
allein gelassen und suchen Lösungen für Ihre Probleme?  
In Selbsthilfegruppen treffen Sie auf Mitmenschen mit ähnlichen Herzenswünschen!  
Sie teilen Ihre Erfahrungen und Wünsche miteinander,  
stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv.  
Selbsthilfegruppen können Mutmacher und  
Seelentröster für Menschen jeden Alters sein.  
Sich selbst und anderen zu helfen, sowie Unterstützung zu erfahren,  
ist das Ziel dieser Gruppen: Nichts kann die eigene Initiative  
und den eigenen Willen bei der Bewältigung  
einer schweren Lebenssituation ersetzen.

## WER STECKT DAHINTER?

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe informiert junge sowie ältere Menschen über die Möglichkeiten und Chancen von gemeinschaftlicher Selbsthilfe. In unserer Kontaktstelle unterstützen und beraten wir sowohl bereits bestehende Selbsthilfegruppen sowie engagierte Menschen, die eine neue Gruppe gründen möchten.

***Unser Angebot ist kostenlos und wir unterliegen der Schweigepflicht.***

Unsere Schwerpunkte:

- wir stellen den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe her
  - wir unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen
    - wir begleiten Selbsthilfegruppen
    - wir vernetzen Selbsthilfegruppen
    - wir organisieren gemeinsame Aktionen
    - wir informieren über Selbsthilfegruppen
  - ... und wir verbreiten die Idee der Selbsthilfe

## KONTAKT AUFNEHMEN

**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

Christine Freywald  
Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)

Tanja Rosenmüller  
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)

**Email:** [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)  
Kommißstraße 5; 38300 Wolfenbüttel  
**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60  
[www.selbsthilfe-wolfenbuettel.de](http://www.selbsthilfe-wolfenbuettel.de)

### **Sprechzeiten**

Montag: 12.00 bis 16.00 Uhr • Dienstag: 09.00 bis 13.00 Uhr  
Mittwoch: 12.00 bis 17.00 Uhr und nach Vereinbarung

Al-Anon bietet Hilfe für Familien und Freunde von Alkoholikern. Millionen Menschen werden durch das übermäßige Trinken eines Angehörigen oder Freundes in Mitleidenschaft gezogen. Mit dem Leben einen Tag nach dem anderen fertig zu werden, hat sich im Al-Anon Genesungsprogramm für diejenigen als ganz entscheidend erwiesen, deren Leben durch ein Alkoholproblem bei einem Angehörigen oder Freund erheblich beeinträchtigt worden ist.

Die Gruppe ist anonym.

Eine Anmeldung zum Gruppentreffen ist nicht erforderlich!

**Treffen:** Gemeindehaus St. Trinitatis, Alter Weg 4, Wolfenbüttel  
jeden Montag um 19.00 Uhr

**Kontakt:** Kester  
Tel.: 0 51 38 / 60 08 39

**Homepage:** [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

Erleichterung!





## **Akustikusneurinom**

Wir möchten allen Menschen beistehen, die von Akustikusneurinomen (Vestibularisschwannom) und anderen Geschwulsten der Hirnnerven betroffen sind.

Selbstverständlich gilt unsere Hilfe auch den Angehörigen. Unser Ziel ist es, durch Informationen und zwischenmenschliche Kontakte den betroffenen Patienten Rat und Hilfe zu bringen sowie die Tätigkeit der behandelnden Ärzte zu unterstützen.

Schauen Sie einfach in unsere Homepage [www.akustikus.de](http://www.akustikus.de) um Informationen zu erhalten.

**Treffen:** Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, Hannover  
4 x jährlich Samstags, von 14.00-17.00 Uhr  
Unter [www.akustikus.de](http://www.akustikus.de) werden die Treffen bekanntgegeben

**Kontakt:** Herr Bontzol

**Tel.:** 0 53 39/ 4 74

**Email:** [ralf.bontzol@akustikus.de](mailto:ralf.bontzol@akustikus.de)

## **Angehörigenselbsthilfe psychisch kranker Menschen**

Wir als Angehörige von psychisch kranken Menschen treffen uns zu Gesprächsrunden und zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Im Vordergrund steht die Frage: Wie geht es mir als Angehöriger?

Wir wollen das Selbstverständnis vermitteln, erkrankt zu sein, aber nicht behindert.

**Treffen:** Stadtteiltreff - Die Ulme,  
Ulmenweg 2b, Wolfenbüttel  
jeden 2. Montag im Monat um 18.00 Uhr

### **Kontakt:**

**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60

**Email:** [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)

## Angst und Depression

Wir sind Betroffene von Angst und Depression.  
Durch gemeinsame Gespräche und Aktivitäten setzen wir uns mit unseren Ängsten auseinander. Schritt für Schritt gegen die Angst vor der Angst und raus aus der Isolation.

**Treffen:** Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel  
jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18.00 Uhr

**Kontakt:**  
**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60

**Email:** [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)

## ***Anonyme Alkoholiker***

Wir sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkohol zu verhelfen.

**Treffen:** jeden Donnerstag um 19.00 Uhr

**Kontakt:** über das AA-Telefon

**Tel.:** 01 76 / 87 95 29 70

## Ataxie

Ataxie ist eine seltene neurologische Krankheit. In der Medizin wird mit dem Begriff „Ataxie“ eine mangelnde Koordination, ein fehlerhaftes Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen bei Bewegungen bezeichnet. Das Kleinhirn (Cerebellum) unterliegt einer Atrophie.

**Treffen:** Lindenhalle, Halberstädter Straße 1a, Wolfenbüttel,  
7 Treffen im Jahr

**Kontakt:** Frau Breiter und Herr Nitzsche

**Tel.:** 0 53 31 / 6 29 78

**Email:** [u.nitzsche@ataxie.de](mailto:u.nitzsche@ataxie.de)

## **Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen (BVN) e.V. – Kreisgruppe Wolfenbüttel**

Wir beraten und informieren blinde und sehbehinderte Menschen und deren Angehörige und helfen u.a.

- bei Antragstellung in Schwerbehindertenangelegenheiten und Rehabilitation
  - bei der Beschaffung von Hilfsmitteln und Einweisung in deren Gebrauch (Geräte für Beruf, Haushalt und Freizeit), auch elektronische Hilfsmittel
  - barrierefreie Kommunikation im Internet - Erteilung von Punktschriftunterricht
  - Vermittlung von Kursen, Kur- und Erholungsmaßnahmen in Aura-Hotels, die barrierefrei sind und von der Blinden- und Sehbehindertenselbsthilfe geführt werden.
  - Mitwirkung bei der blindengerechten Gestaltung des Verkehrsraums
- Bei den monatlichen Begegnungsnachmittagen stehen die Informationen über Angebote und Neuheiten sowie das Gespräch untereinander im Vordergrund.

**Treffen:** Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel (LAB)  
jeden I. Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr

**Kontakt:** Frau Barnsdorf; **Tel.:** 0 53 31 / 7 81 98

**Email:** [rv-suedostnds@blindenverband.org](mailto:rv-suedostnds@blindenverband.org) **Homepage:** [www.blindenverband.org](http://www.blindenverband.org)

## **Blutgerinnung**

Viele Menschen in Deutschland müssen aufgrund verschiedener Erkrankungen blutverdünnende Medikamente einnehmen. Folgende Ziele sollen erreicht werden:

Erfahrungsaustausch, Ratgeberfunktion, z.B. zum Thema Blutverdünner im Urlaub, Hilfe zur Selbsthilfe, Aufklärung der Irrtümer, z.B. in der Ernährung oder einfach mal das entspannte Gespräch mit Gleichgesinnten.

Alle Betroffenen sind herzlich Willkommen.

**Treffen:** St. Brictius, Wendessener Straße 26, Wolfenbüttel (kleiner Saal)  
jeden 3. Montag um 16.30 Uhr

**Kontakt:** Herr Spee

**Tel.:** 0 53 00 / 12 89

**Email:** shg-blutgerinnung-wf@t-online.de

**Homepage:** [www.blutgerinnung-wf.de](http://www.blutgerinnung-wf.de)

CI ist die Abkürzung für Cochlea-Implantat.  
Dies ist eine elektronische Innenohrprothese für Menschen mit hochgradigem Hörverlust, Taubheit oder Gehörlosigkeit deren Hörnerv noch funktionsfähig ist.  
Wir sind eine Gruppe aus betroffenen Erwachsenen und tauschen uns nicht nur über Erfahrungen und med./techn. Kenntnisse aus, sondern machen auch gemeinsame Aktivitäten.

Nähere Infos zu unseren Treffen erhalten Sie per E-Mail.

**Treffen:** Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel  
jeden 1. Montag im Monat um 18.00 Uhr

Bitte vorher per E-Mail Kontakt aufnehmen.

**Kontakt per Email:** [ci.gruppe-wf@gmx.de](mailto:ci.gruppe-wf@gmx.de)

Herzenswünsche?





## **COPD – Atemlos**

Wir tauschen uns über die Krankheit aus, sprechen uns Mut zu, hin und wieder unternehmen wir kleine Ausflüge. Wir sind eine aufgeschlossen und heitere Gruppe. Wir lassen uns durch unsere Erkrankung nicht unterkriegen!

**Treffen:** Mehrgenerationenhaus-Jugendzentrum,  
Am Schützenplatz 1 b, Schöppenstedt  
jeden 1. Freitag 10.00 bis 12.00 Uhr

**Kontakt:** Frau Schlüter

**Tel.:** 01 51 / 20 25 37 06

**Email:** [schlueter.monika.55@t-online.de](mailto:schlueter.monika.55@t-online.de)

## *Demenzia – Angehörige von Menschen mit Demenz*

Wenn Menschen an Demenz erkranken, ist das für Angehörige häufig schwer. Es kann helfen sich mit anderen auszutauschen und im Zusammensein seelische Entlastung zu finden. Wir wollen in entspannter Runde gemeinsam Abendbrot essen und miteinander ins Gespräch kommen.

Sie sind herzlich eingeladen!

**Treffen:** Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel  
jeden 2. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

**Kontakt:**

**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60

**Email:** [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)

## ***Depressionen bei jungen Müttern oder Vätern***

Depression mit Kindern. Wie ist der Alltag? Wie kann man mit einer Depression umgehen, wenn kleine Kinder betreut werden müssen?

Wenn man am liebsten das Bett nicht verlassen möchte, wenn Essen zubereiten eine so unüberwindbare Aufgabe ist, wenn lächeln einem so viel abverlangt....

In der Gruppe wollen wir gemeinsam lernen,  
uns gegenseitig Trost spenden und einander Zuhören!

### **Kontakt:**

**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60

**Email:** [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)

## *Don't panic*

Angst ist die Krankheit der Einsamkeit.

Doch wir kämpfen dagegen an.

Bist Du zwischen 18 und 35 Jahre alt und leidest an  
Panikattacken, Ängsten und Depressionen?

Komm doch einfach unverbindlich vorbei.

Lass die Angst nicht gewinnen!

**Treffen:** Roncalli Haus, Harztorwall 2, Wolfenbüttel  
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr

Bitte vorher Kontakt aufnehmen!

**Kontakt:** Maurice

**Email:** dont\_panic\_wolfenbuettel@aol.de

## *Frauen mit Angst, Panik und Depressionen*

Ängste, Panikattacken und Depressionen sind vielschichtig. In der heutigen Zeit sind immer mehr Menschen aller Alters- und Berufsgruppen betroffen. Allein das Wissen, dass es anderen ähnlich ergeht, kann eine große Hilfe und Erleichterung sein. Diese Gemeinsamkeit können wir in der Gruppe erfahren und aus unserer Isolation heraustreten.

**Treffen:** Mittwoch

**Kontakt per Email:** [shgapd@web.de](mailto:shgapd@web.de)

## Gemeinsam stark

In der Gruppe „Gemeinsam stark“ tauschen wir uns gegenseitig über unsere Depressionen aus, wir geben uns Kraft, hören einander zu und geben unsere Erfahrungen weiter. Wir sind sehr offen miteinander und schenken uns gegenseitig Vertrauen.

### **Kontakt:**

**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60

**Email:** [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)



Muttmacher!



## *Hoffnungsschimmer*

Wir sind Menschen die Panikattacken, Depressionen und Angstzustände haben oder überwunden haben. In einer lockeren Runde sprechen wir über unsere Problem.

**Treffen:** Stadtteiltreff – Die Ulme, Ulmenweg 2 b, Wolfenbüttel  
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

### **Kontakt:**

**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60

**Email:** [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)

## *JEMAH - Bundesverband Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e.V., Regionalgruppe Niedersachsen*

Wir sind Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler und treffen uns regelmäßig, um Erfahrungen miteinander zu teilen und uns auszutauschen.

**Treffen:** MHH Hannover – Kardiologische Ambulanz,  
Carl-Neuberg-Straße, Hannover  
jeden 1. Samstag im Monat um 14.00 Uhr

**Kontakt:** Herr Ullrich  
**Email:** [niedersachsen@jemah.de](mailto:niedersachsen@jemah.de)

## *Kopf frei mit Hilfe der Natur*

Für Menschen, die gerne mit anderen spazieren gehen möchten, um den Kopf frei zu bekommen. Bei Sonne aber auch bei Wind und Wetter ziehen wir gemeinsam los. Hunde dürfen gern dabei sein. Wir können miteinander reden oder auch schweigen.

**Treffen:** jeden 1. Sonntag im Monat um 11.00 Uhr: Scheune Oderwald, Wolfenbüttel  
jeden 3. Sonntag im Monat um 11.00 Uhr: Bahnhof, Börßum

### **Kontakt:**

**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60

**Email:** [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)

## ***Kraft schöpfen***

Viele von uns leiden unter Depressionen, Panikattacken, Angstzuständen, psychosomatischen Erkrankungen bzw. Problemen! Ausgelöst durch Lebensumstände oder auch Erkrankungen, mit denen wir teilweise alleine überfordert sind.

Wir wollen uns in dieser Gruppe gegenseitig stärken, stützen und aufwerten, Lebenserfahrungen austauschen, Geborgenheit spüren, uns wohlfühlen, miteinander lachen und weinen und uns erlauben wir selbst zu sein.

**Treffen:** Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

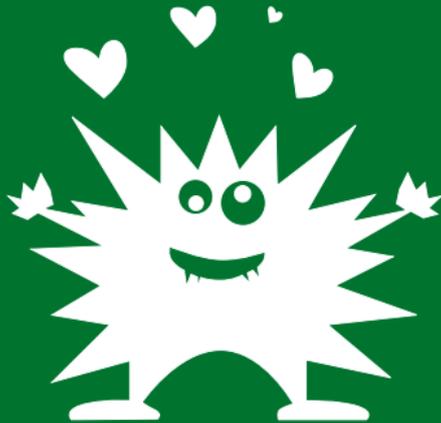
**Kontakt:**

**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60

**Email:** [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)

# Gefühlszähler!





## Kreativgruppe

Gemeinsam sind wir kreativ tätig.  
Wir tauschen uns über unsere Kreativität aus.  
Gemeinsam malen, basteln und klönen wir.

**Treffen:** Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel  
jeden 4. Dienstag im Monat, von 14.00 bis 15.45 Uhr

### **Kontakt:**

**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60

**Email:** [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)

## **Kreuzbund Gruppe Wolfenbüttel/ Kreuzbund Diözesanverband Hildesheim e.V.**

Wir bieten Hilfe für Suchtkranke, Suchtgefährdete, deren Angehörige und die Nachsorge. Wir beraten über Behandlungsmöglichkeiten wie zum Beispiel Begleitung der stationären und ambulanten Behandlung.

**Treffen:** Roncallihaus, Harztorwall 2, Wolfenbüttel  
jeden Freitag um 18.00 Uhr

**Kontakt:** Herr Menger

**Tel.:** 01 63 / 4 20 61 82

**Email:** kreuzbund-wf@t-online.de

**Homepage:** [www.kreuzbund-hildesheim.de](http://www.kreuzbund-hildesheim.de)

## ***LAB-Lange Aktiv Bleiben e.V.***

Als eine der ältesten Selbsthilfegruppen gestalten wir unseren dritten Lebensabschnitt aktiv und lebensfroh. Wer die Altenarbeit mit ihren Problemen diskutieren und praktisch unterstützen will, wer z.B. gern singt, musiziert oder feiert, wer PC-Erfahrungsaustausch oder PC-Seminare, Bustagesfahrten, Literatur u.v.a.m. erleben will, findet offene Türen und Partner, die ebenfalls Lange Aktiv Bleiben wollen.

**Treffen:** Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel (LAB);  
wöchentlich verschiedene Treffen

**Kontakt:** Herr Forberg und Frau Fischer

**Email:** lab-wf-buerol@gmx.de

## ***LIBERO – Hilfe für das Kind mit Krankheiten des Nervensystems e.V.***

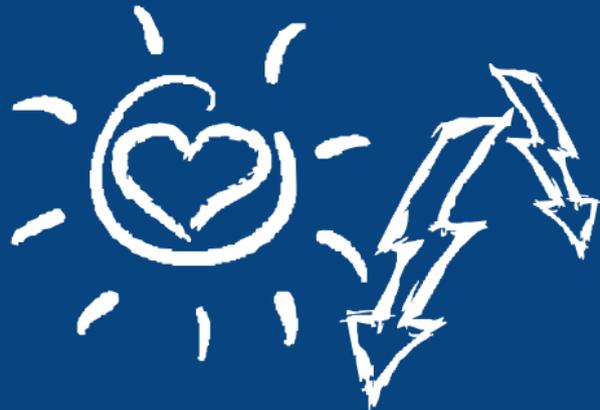
Die Situation von Familien, die mit einem behinderten und/oder chronisch krankem Kind leben, ist mehr als belastend und verändert das Leben einer Familie. Libero setzt sich für neurologisch kranke Kinder und deren Familien ein. Es finden Informationsabende und Gesprächskreise statt. Kinder werden betreut.

**Treffen:** Informationen zu unseren Treffen finden Sie auf unserer Homepage

**Kontakt per Email:** [libero@t-online.de](mailto:libero@t-online.de)

**Homepage:** [www.libero-selbsthilfegruppe.de](http://www.libero-selbsthilfegruppe.de)

(Ver)Stimmung?



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



## Männer

Harte Schale-weicher Kern! Ein Gesprächskreis für Männer mit Depressionen, Burn Out, Zwängen und Ängsten. Männer unter sich! Emotionen dürfen hier unter gleichgesinnten frei angesprochen werden. Alles was besprochen wird, bleibt in unserer Männer-Runde.

**Treffen:** Dr. Heinrich-Jasper-Straße 22, Wolfenbüttel (Altes Waisenhaus)  
jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18.00 Uhr

### **Kontakt:**

**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60

**Email:** shgwf2019@t-online.de

## ***Migräne – Kopfschmerz Selbsthilfegruppe***

Hilfe zur Selbsthilfe. Wir sind Menschen, die unter Kopfschmerzen oder Migräne leiden. In der Gruppe wollen wir uns austauschen und uns gegenseitig unterstützen.

**Treffen:** Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel  
jeden 2. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr

**Kontakt:** Frau Speckenheuer

**Tel.:** 0 53 31 / 6 79 53 10

## **Morbus Bechterew Gruppe Wolfenbüttel – DVMB (Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew)**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe die Rehasport für Patienten mit Morbus-Bechterew (oder verwandten entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen) und deren Angehörige anbietet. Im Angebot haben wir Wassergymnastik sowie Trockengymnastik. Einzelgespräche und Gruppentreffen werden je nach Bedarf abgehalten, einmal im Jahr findet ein Ausflug der gesamten Gruppe mit Angehörigen statt. Im Verein bieten wir auch juristische Beratung an. Fachärzte stehen der DVMB mit Vorträgen zur Verfügung.

**Treffen:** Wilhelm-Raabe-Schule (neue Turnhalle), Adersheimer Str. 60, Wolfenbüttel  
jeden Mittwoch um 18.30 Uhr

**Kontakt:** Frau Furmanowski

**Tel.:** 0 53 31 / 85 56 70

**Email:** tg-wolfenbuettel@dvmb-nds.de

**Homepage:** [www.bechterew.de](http://www.bechterew.de)

## *MS-Selbsthilfegruppe Wolfenbüttel*

Wir sind eine Kontaktgruppe für Multiple-Sklerose-Betroffene, ihre Angehörigen und auch für diejenigen, die pflegen und helfen.

Wir bieten Kontakte und geben Hilfe bei sozialen Belangen, wir informieren und betreiben Aufklärung.

**Treffen:** Lindenhalle, Halberstädter Straße 1a, Wolfenbüttel  
jeden 1. Montag im Monat um 14.30 Uhr

**Kontakt:** Frau Gabler

**Tel.:** 01 74 / 4 43 33 87

**Homepage:** [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)

## **Nierundia**

Die Dialysebehandlung bringt eine Reihe von Lebensveränderungen, Belastungen, Abhängigkeiten und auch Ängsten mit sich. Mit diesen Sorgen fühlen wir uns in der Gruppe nicht allein und suchen nach Lösungsmöglichkeiten bei jedem Einzelnen. Willkommen sind auch Teilnehmer mit verschiedenen Nierenerkrankungen.

**Treffen:** Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel  
jeden 3. Donnerstag um 14.45 Uhr

**Kontakt:** Herr Herzog

**Tel.:** 0 53 31 / 3 13 97

**Email:** schienendieb@freenet.de

Frau Braun

**Tel.:** 0 53 31 / 4 64 95

## **Osteoporose Selbsthilfegruppe Braunschweig/Wolfenbüttel – Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose**

Die Selbsthilfegruppe ist offen für Osteoporosebetroffene und Menschen die andere Erkrankungen, wie rheumatische Erkrankungen oder Arthrose, haben.

**Treffen:** Treffen der Gruppe bitte vorher anfragen.

**Kontakt:** Frau Pontow

**Tel.:** 0 53 31 / 6 16 19

**Email:** [info@osteoporose-deutschland.de](mailto:info@osteoporose-deutschland.de)

**Homepage:** [www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)

Das Leben ist  
(k)ein  
Wunschkonzert!





## ***Pemphigus – Pemphigoid – Selbsthilfegruppe e.V.***

Sie brauchen Informationen? Sie suchen Erfahrungsaustausch?

Sie wollen nicht ganz alleine mit Ihrer Erkrankung dastehen?

Die Selbsthilfeorganisation Pemphigus und Pemphigoid hat sich 2010 gegründet, um für Mitglieder, interessierte Betroffene und für Angehörige einen Treffpunkt zu gestalten und Informationen bereit zu stellen. Wir arbeiten bundesländer-

übergreifend und unabhängig von Kliniken und Institutionen.

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten in Kontakt zu kommen.

Vielleicht können wir uns gegenseitig ermutigen trotz der Erkrankung und vieler Probleme unser Leben weiterhin aktiv zu gestalten.

**Kontakt:** Herr Henne

**Email:** pemphix-shg@gmx.de

**Homepage:** [www.pemphigus-pemphigoid-selbsthilfe.de](http://www.pemphigus-pemphigoid-selbsthilfe.de)

## *Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Arbeitsgemeinschaft Wolfenbüttel*

Rheuma ist kein einheitlicher Krankheitsbegriff, sondern eine überaus große Vielzahl rheumatischer Erkrankungen, verursacht durch Entzündungen oder Verschleiß an der Wirbelsäule, den Gelenken, im Bereich der Muskeln, Sehnen und Bändern. Rheumakranke haben eines gemeinsam: den Schmerz am Bewegungsapparat unterschiedlichster Ausprägungen mit und ohne Funktionsstörung der betroffenen Regionen. Die Rheuma-Liga strebt an, gemeinsam den Schmerz, Veränderungen und Folgen entgegenzuwirken mit Beratung, Begegnung und Bewegung.

**Treffen:** Es gibt unterschiedliche Angebote. Treffen bitte vorher Anfragen!

**Kontakt:** Frau Oppermann

**Tel.:** 0 53 31 / 3 19 33

**Email:** [ag-wolfenbuettel@rheuma-liga-nds.de](mailto:ag-wolfenbuettel@rheuma-liga-nds.de)

**Homepage:** [www.rheuma-liga-nds.de](http://www.rheuma-liga-nds.de)

## Schlafapnoe

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen mit chronischen Schlafstörungen wie z.B. Tagesmüdigkeit, Einschlafneigung, Schlafapnoe, Schnarchen, Konzentrationsstörungen usw. zu helfen. Im Austausch erfahren wir mehr über einen guten Umgang mit der Krankheit und den CPAP-Geräten.

**Treffen:** Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel  
jeden 4. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr

**Kontakt:** Herr Biller  
**Tel.:** 0 53 31 / 90 50 46

**Email:** heinrichbiller@web.de

**Homepage:** [www.schlafapnoe-wf.de](http://www.schlafapnoe-wf.de)

## **Schlaganfall Selbsthilfegruppe Betroffene und Angehörige**

Durch den Schlaganfall kann sich für die Betroffenen und deren Angehörigen viel verändern. Wie umgehen mit Hilflosigkeit und Angst?

Durch den Austausch in der Gruppe erfahren wir Unterstützung, Hilfsangebote und viel Spaß.

**Treffen:** verschiedene Aktivitäten,  
2 x im Jahr in der Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Bitte vorher anrufen!

**Kontakt:** Herr Ebers  
**Tel.:** 0 53 31 / 4 41 03

## Selbsthilfegruppe nach Krebserkrankungen

Wir sind Betroffene die Erfahrungen und Informationen austauschen, sowie Unterstützung durch das Gespräch finden. Denn nichts ist mehr wie es mal war.

In der Gemeinschaft wissen wir worüber man redet. Wir fühlen uns in der Gruppe solidarisch und beim offenen Gespräch ist die Hemmschwelle gering.

Einfach mal unter Menschen kommen und an etwas anderes denken. Die Gruppe ist offen für Angehörige und Freunde von Menschen mit Krebserkrankung.

**Treffen:** Gemeindezentrum der Versöhnungskirche, Schotteliusstraße 3, Wolfenbüttel  
jeden 2. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr

**Kontakt:** Herr Dietrich

**Tel.:** 0 53 31 / 7 44 17

**Email:** wdtr@freenet.de

**Homepage:** [www.krebsnachsorge-bs.de](http://www.krebsnachsorge-bs.de)

## ***Spätfolgen nach Kinderlähmung – Poliomyelitis***

Unsere Treffen verfolgen das Ziel, sich mit Betroffenen und Angehörigen auszutauschen. Hierbei werden positive und negative Erfahrungen offen besprochen. Neuigkeiten diskutiert, Vorschläge unterbreitet und auch Referenten eingeladen.  
Wir gehören dem Bundesverband Polio e.V. an.

**Treffen:** Gaststätte Itschenkrug, Isingeröder Straße 1, Schladen  
jeden 2. Mittwoch im Monat, Oktober bis März ab 13.00 Uhr,  
April bis September ab 14.00 Uhr

**Kontakt:** Frau Kollwitz

**Tel.:** 0 53 34 / 66 96

**Email:** hi.kollwitz@web.de

**Homepage:** [www.polio-selbsthilfe.de](http://www.polio-selbsthilfe.de)

## **Stoma – Selbsthilfe – Braunschweig**

Die Selbsthilfegruppe ist offen für Stomaträger\*Innen, deren Angehörigen und für Interessierte. Uns geht es um das Treffen mit Gleichgesinnten, um das Austauschen von Erfahrungen und um für kurze Zeit das Stoma als das Normalste der Welt zu sehen.

Durch Aufklärung und Mut zur Selbsthilfe wollen wir die Lebensqualität verbessern und unterstützen.

**Treffen:** In den Rosenäckern 11, Braunschweig  
jeden 1. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr

**Kontakt:** Herr Gebhardt

**Tel.:** 01 59 / 01 50 74 50

**Email:** [kontakt@stoma-selbsthilfe-braunschweig.de](mailto:kontakt@stoma-selbsthilfe-braunschweig.de)

## *Trommelgruppe*

Trommeln für die Seele und Gesundheit.  
In unserer Gruppe trommeln wir gemeinsam und  
es macht uns sehr viel Spaß. Ängste und Sorgen trommeln wir weg,  
unsere Freude wollen wir gern an andere weitergeben.  
Sie sind herzlich willkommen!

**Treffen:** Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel  
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 14.00 bis 15.30 Uhr

**Kontakt:** Frau Bänsch  
**Tel.:** 0 53 31 / 6 30 03

## Weibliche Verbundenheit

Wertfreier und ungezwungener Austausch unter Frauen. Mut zur Weiblichkeit.

In der Gruppe wollen wir einander annähern, achtsam miteinander umgehen  
und uns zur eigenen Emotionalität und Weiblichkeit bekennen.

Achtsamkeit gegenüber der eigenen Person.

**Treffen:** Roncallihaus, Harztorwall 2, Wolfenbüttel  
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr

**Kontakt:** Frau Dietrich

**Tel.:** 0 53 37 / 92 65 02

**Email:** [bwsdietrich@googlemail.com](mailto:bwsdietrich@googlemail.com)

## Wolfenbütteler Freundeskreis e.V.

Der Freundeskreis ist ein eingetragener Selbsthilfeverein für Suchtkranke, Gefährdete und deren Angehörige und Freunde. Die Grundlagen unserer Arbeit basieren auf Erfahrungen Abstinenter. Unsere Zielsetzung ist die Wiedereingliederung Suchtkranker und Gefährdeter in die Gesellschaft und das Führen eines zufriedenen, abstinenten Lebens. Es werden Wege zur Hilfe aufgezeigt, sowie während und nach einer ambulanten oder stationären Therapie eine Betreuung angeboten. Wichtig und hilfreich ist dabei unsere Gruppenarbeit.

**Treffen:** Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH; Dr. Heinrich-Jasper-Straße 5, Wolfenbüttel; Jägerstraße 4, Wolfenbüttel und An der Kirche 7, Schladen viermal wöchentlich für 1,5 Stunden zwischen 17.00 - 20.00 Uhr

**Kontakt:** Herr Osterloh

**Tel.:** 0 53 34 / 16 58

**Email:** a.osterloh@web.de oder info@wf-freundeskreis.de

**Homepage:** [www.wf-freundeskreis.de](http://www.wf-freundeskreis.de)

## Neugründungen

Depression bei jungen Müttern oder Vätern

Selbsthilfegruppe für Ehe- oder Lebenspartner\*innen  
von transidenten Männern oder Frauen

Sozialphobie

### **Kontakt:**

**kiss** - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

**Tel.:** 0 53 31 / 92 00 60

**Email:** [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)



# Anfahrt



# REDESALAT



*Eine interaktive Gruppe, in der wir gemeinsam kochen  
und durch Gemeinschaft unsere seelische  
Gesundheit aufbauen und erhalten wollen.*

*Bist du zwischen 18 und 25 Jahre alt?*

*Hast Du Lust mit anderen zu kochen  
und Dich auszutauschen?*

*Dann bist Du bei uns genau richtig!*

*Schreib uns eine E-Mail oder  
ruf uns an um mitzumachen.*

*Egal was Dich im Moment bewegt,  
Du bist herzlich willkommen!*



KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel  
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60 • [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)





