



*Das Wichtigste am ersten
Schritt ist nicht die Weite,
sondern die Richtung.*

WEGWEISER

**SELBSTHILFE FÜR WOLFENBÜTTEL
2024/2025**

INHALTSVERZEICHNIS

- 6** Worum geht's?
- 7** Wer steckt dahinter?
- 8** Kontakt aufnehmen
- 11** ADHS Gruppe
- 11** ADHS 1
- 12** Aktives Leben trotz Beinprothese
- 13** Al Anon
- 14** Angehörigenselbsthilfe psychisch kranker Menschen
- 15** Angst und Depression
- 16** Angst und Depression 2
- 17** Ataxie
- 18** Angehörige ATAXIE vernetzt auf Draht (Online Gruppe)
- 19** Blasenkrebs
- 20** Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V. – Kreisgruppe Wolfenbüttel
- 22** Blutgerinnung Selbsthilfegruppe Wolfenbüttel
- 24** CI – (Selbsthilfe)-Gruppe
- 25** COPD – Atemlos

- 26** Demenzia – Angehörige von Menschen mit Demenz
- 27** Depression und Handarbeit
- 28** D-Gruppe
- 29** Frauen mit Angst, Panik und Depressionen
- 30** Haustierrauergruppe
- 31** ILCO e.V. Gruppe Wolfenbüttel
- 32** JEMAH – Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler
- 33** Junge DMSG – Multiple Sklerose Erkrankte
- 35** Kopf frei mit Hilfe der Natur
- 36** Kraft schöpfen
- 37** Kreuzbund Gruppe Wolfenbüttel/Kreuzbund Diözesanverband Hildesheim e.V.
- 38** LAB – Lange Aktiv Bleiben e.V.
- 39** LIBERO – Hilfe für das Kind mit Krankheiten des Nervensystems e.V.
- 40** Lichen sclerosus Selbsthilfegruppe – Lichen mucosae/Lichen rubar
- 41** Long Covid/Chronisches Fatigue Syndrom (vormittags)
- 42** Long Covid/Chronisches Fatigue Syndrom (abends)

- 44** Männer
- 45** MS Selbsthilfegruppe Wolfenbüttel
- 46** Osteoporose Selbsthilfegruppe Braunschweig/
Wolfenbüttel – Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose
- 47** Parkinson – Betroffene und Angehörige
- 48** Polio-Spätfolgen nach Kinderlähmung
(PPS – Post Polio Syndrom)
- 49** Prostatakrebs
- 51** PTBS
- 52** Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.
Arbeitsgemeinschaft Wolfenbüttel
- 53** Rheuma-Liga Fibromyalgie Selbsthilfe
Wolfenbüttel
- 54** Rheuma-Liga Rheuma-Treff Wolfenbüttel
- 55** Rheuma-Liga Spieltreff Wolfenbüttel
- 56** Schlafapnoe Selbsthilfegruppe
- 57** Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wolfenbüttel
- 58** Selbsthilfegruppe nach Krebserkrankung
- 59** Stoma-Selbsthilfe-Braunschweig
- 60** Trommeln für die Seele
- 62** Typ F Selbsthilfegruppe Südostniedersachsen

- 63** Vereinigung Akustikus Neurinom e.V. VAN,
Regionalgruppe Niedersachsen
- 64** Wolfenbütteler Freundeskreis e.V.
- 65** Neugründungen
- 67** Impressum

WORUM GEHT'S?

Sie fühlen sich mit Ihren Gedanken und Problemen überfordert, allein gelassen und suchen nach einem Austausch mit Menschen denen es genauso geht wie Ihnen?

In Selbsthilfegruppen treffen Sie auf Gleichgesinnte mit ähnlichen Bedürfnissen!

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 Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel 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

Selbsthilfekontaktstelle
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Kommißstraße 5
38300 Wolfenbüttel

Ansprechpartner*innen

Christine Freywald
Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle

Nathalie Loose
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)

Tanja Rosenmüller
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)

Tel. 05331 920060
selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de
www.selbsthilfe-wolfenbuettel.de

Sprechzeiten

Mittwoch 12.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag 09.00 bis 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Außenstelle Baddeckenstedt

c/o Regionales Versorgungszentrum

Lindenstraße 3

38271 Baddeckenstedt

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Sprechzeit

Donnerstag 09:30 bis 16:00 Uhr



Mutmacher!

ÜBERSICHT SELBSTHILFEGRUPPEN

ADHS GRUPPE

Wir wollen ADHS Themen verstehen und begreifen und uns gegenseitig helfen.

Treffen

Gruppe derzeit geschlossen.
Bitte per E-Mail anfragen.

Kontakt

adswf@gmx.de

ADHS 1

Treffen

Jeden 1. Freitag im Monat um 18.00 Uhr
in Wolfenbüttel

Kontakt

adhs-wf@web.de

AKTIVES LEBEN TROTZ BEINPROTHESE

Die Gruppe bietet Beinprothesen Träger*innen die Möglichkeit Erfahrungen auszutauschen, sie ist eine Anlaufstelle für akut Amputierte und ein Treffpunkt für langjährige Prothesen Träger*innen.

Treffen

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr
in Wolfenbüttel

Kontakt

Tel. 0171 3671690

prothesen-wolfenbuettel@web.de

AL ANON

Al Anon bietet Hilfe für Familien und Freunde von Alkoholiker*innen. Durch das übermäßige Trinken einer/eines Anderen wird das Leben von Angehörigen oder Freunden beeinträchtigt. Wir teilen unter Wahrung der Anonymität in der Gruppe Erfahrungen, Kraft und Hoffnung, um selber von den Auswirkungen des Alkoholismus zu genesen und um unsere Lebensqualität, unabhängig von dem Verhalten der Alkoholikerin/des Alkoholikers, zu verbessern. Dazu nutzen wir, wie alle Al Anon Gruppen weltweit, das Al Anon-12-Schritte-Programm.

Treffen

Jeden Montag um 19.00 Uhr

Gemeindehaus St. Trinitatis, Alter Weg 4, Wolfenbüttel

Kontakt

Tel. 05138 600839

gruppe.wolfenbuettel@gmx.de

www.al-anon.de

ANGEHÖRIGENSELBSTHILFE PSYCHISCH KRANKER MENSCHEN

In unserer Gruppe treffen sich Angehörige psychisch kranker Menschen (Depression, Borderline, PTBS...) zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung, d.h. um sich soweit wie möglich mit Rat zur Seite zu stehen.

Treffen

Jeden 2. Montag im Monat um 18.00 Uhr
Stadtteiltreff – Die Ulme, Ulmenweg 2 b, Wolfenbüttel

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel. 05331 920060
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

Derzeit geschlossene Gruppe.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel. 05331 920060

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

ANGST UND DEPRESSION 2

Wir sind ehemalige Patient*innen der Tagesklinik und möchten uns weiterhin gegenseitig unterstützen.

Treffen

Bitte erfragen.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel. 05331 920060

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

ATAXIE

Ataxie ist der Oberbegriff für unterschiedliche Störungen der Koordination von Bewegungen. Solche Störungen können bei zahlreichen Erkrankungen auftreten, durch Unfälle entstehen oder erblich bedingt sein. In unserer Gruppe treffen sich von Ataxie Betroffene, Angehörige und Freunde mit der Zielsetzung einander zu zuhören, sich gegenseitig zu helfen und um gemeinsam aktiv zu sein. Wir nutzen unsere Kompetenzen und unser Wissen um uns gegenseitig zu unterstützen.

Treffen

Ca. 4-mal im Jahr finden gemeinsame Treffen statt. Genaue Termine bitte erfragen.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel. 05331 920060
kontakt@ataxie-niedersachsen.de

ANGEHÖRIGE ATAXIE VERNETZT AUF DRAHT (ONLINE GRUPPE)

Du bist Angehörige/Angehöriger eines Menschen mit Ataxie? Dann bist du bei uns genau richtig! Denn du bist mit deinen Sorgen und Problemen der Pflege nicht allein! Es tut gut, dass wir Angehörige uns in einem geschützten Raum online austauschen und gegenseitig unterstützen können, mit vielen hilfreichen Tipps und Informationen für die Entlastung im Alltag.

Treffen

Onlinetreffen. Bitte vorher Kontakt aufnehmen!

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen

Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel. 05331 920060

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

BLASENKREBS

Den Blasenkrebs rechtzeitig erkennen, die Betonung der Wichtigkeit von Vorsorgemaßnahmen, ein Bewusstsein für diese Krankheit zu schaffen und die Ängste vor urologischen Untersuchungen zu nehmen. Einen Raum schaffen, in dem sich Betroffene gegenseitig unterstützen, Erfahrungen austauschen und mit den Herausforderungen des Blasenkrebs umzugehen und mit ihm zu leben.

Treffen

Jeden 3. Montag im Monat um 18.00 Uhr
Gemeinschaftshaus Broitzem, Steinbrink 14a,
38122 Braunschweig

Kontakt

Herr Repke
Tel. 0172 8417172
karl.repke@htp-tel.de

BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND NIEDERSACHSEN (BVN) E.V. – KREISGRUPPE WOLFENBÜTTEL

Beratung und Informationen für blinde und sehbehinderte Menschen und deren Angehörige.

Monatlich finden Begegnungsnachmittage für Betroffene und deren Angehörige statt mit Informationen über Angebote und Neuheiten sowie Gesprächen untereinander.

Treffen

einmal im Monat

Kontakt

Tel. 0531 324868

suedost@blindenverband.org

www.blindenverband.org

Erleichterung!



BLUTGERINNUNG SELBSTHILFEGRUPPE WOLFENBÜTTEL

Viele Menschen in Deutschland müssen aufgrund verschiedener Erkrankungen blutverdünnende Medikamente einnehmen. Die Selbsthilfegruppe hilft, wenn Sie oder jemand, der Ihnen nahesteht, mit einem Problem zu kämpfen hat. In unseren regelmäßigen Treffen verfolgen wir die Ziele: Informationsaneignung und Erfahrungsaustausch, Umgang mit der Krankheit sowie die Unterstützung aller Mitglieder und Nichtmitglieder. Wir wollen mit Rat und Tat zur Seite stehen und Mut machen um den Alltag besser zu bewältigen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind freundlich, geduldig und aufgeschlossen. Kenntnisse und Erfahrungen können jedem Einzelnen helfen, Probleme besser zu bewältigen. Wir alle müssen den eigenen Weg beschreiten, keiner muss dies jedoch alleine tun. Wir sind für jeden Interessierten da, Sie müssen sich nur noch melden. Sie sind herzlich willkommen!

Treffen

St. Briccius (kleiner Saal), Wendessener Straße 26,
Wolfenbüttel

Bitte vorher Kontakt aufnehmen.

Kontakt

Herr Spee

Tel. 05300 1289

shg-blutgerinnung-wf@t-online.de

www.shg-blutgerinnung-wf.de

CI-GRUPPE

CI ist die Abkürzung für Cochlea-Implantat. Dies ist eine elektronische Innenohrprothese für Menschen mit hochgradigem Hörverlust, Taubheit oder Gehörlosigkeit deren Hörnerv jedoch noch funktionsfähig ist. Wir sind eine Gruppe aus betroffenen Erwachsenen und tauschen uns nicht nur über Erfahrungen und medizinische/technische Kenntnisse aus, sondern unternehmen auch gemeinsame Aktivitäten. Gerne stehen wir Ihnen auch in der Entscheidungsphase zum CI mit Rat und Tat zur Seite. Nähere Informationen bekommen Sie unter der angegebenen E-Mail-Adresse.

Treffen

Jeden 1. Montag im Monat um 18.00 Uhr
Kommission, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
Bitte vorher per E-Mail Kontakt aufnehmen.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel. 05331 920060 | ci.gruppe-wf@gmx.de

COPD – ATEMLOS

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

Treffen

Jeden 1. Freitag um 10.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus – Jugendzentrum,
Am Schützenplatz 1b, Schöppenstedt

Kontakt

Frau Rose-Latzke
Tel. 0152 37128254
roswitharoselatzke@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 miteinander ins Gespräch kommen. Sie sind herzlich eingeladen!

Treffen

Jeden 2. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr
Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel. 05331 920060
selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

DEPRESSION UND HANDARBEIT

Depression und Stricken (oder andere Handarbeiten) – um was geht es genau?

Gespräche über bedrückende Emotionen und Gedanken, wie sie im Alltag mit einer Depression auftreten, kann sehr heilsam sein. Auch Handarbeiten, wie stricken, häkeln oder malen können das innere Gedankenkarussell mal etwas aufbrechen. Das Ergebnis muss dabei nicht immer perfekt sein. Die Gemeinschaft mit anderen und das Tun mit den Händen, können in angespannten Momenten beruhigend für die Seele sein. Betroffene und Angehörige sind gleichermaßen eingeladen. Der Austausch steht bei uns im Vordergrund.

Treffen

Bitte erfragen.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen

Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel. 05331 920060

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

D-GRUPPE

Die D-Gruppe (D = Depression) hat sich gebildet um sowohl aktuell Erkrankte zu unterstützen als auch für Menschen die eine Nachsorge wünschen.

Wir wollen besser verstehen, einordnen und uns gegenseitig helfen.

Unser Motto: Jeder kann – keiner muss.

Wir vermitteln uns gegenseitig: „Du bist nicht allein!

Wir sind füreinander da. Wir stärken uns gegenseitig.“

Treffen

Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel. 05331 920060

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.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

Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

shgapd@web.de

HAUSTIERTRAUERGRUPPE

Unsere Gruppe ist für Personen, die von ihrem geliebten Haustier, ihrem Gefährten, Abschied nehmen mussten. In unserer Gruppe können Sie ihre Gefühle mit Menschen teilen, die ihren Schmerz nachvollziehen können. So können wir Seelentröster sein und uns gegenseitig Kraft geben.

Treffen

Jeden 1. Mittwoch um 16.00 Uhr

Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel. 05331 920060

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

ILCO E.V. GRUPPE WOLFENBÜTTEL

Die Deutsche ILCO e.V. ist eine bundesweite Solidargemeinschaft von Stomaträger*innen: das sind Menschen mit einem künstlichen Darmausgang, einer künstlichen Harnableitung, Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Wir bieten Erfahrungsaustausch unter Betroffenen und Angehörigen und unabhängige Informationen zu Fragen des täglichen Lebens mit einem Stoma an.

Treffen

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 16.00 Uhr
AOK Wolfenbüttel, Am Landeshuter Platz 1,
Wolfenbüttel

Kontakt

Frau Schuck

Tel. 05331 9087790

miyabe@t-online.de

www.nds-bremen.ilco.de

JEMAH – BUNDESVERBAND JUGENDLICHE UND ERWACHSENE MIT ANGEBORENEM HERZFEHLER E.V., REGIONALGRUPPE NIEDERSACHSEN

Der JEMAH e.V. kämpft für die Wahrnehmung von Jugendlichen und Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler in der Öffentlichkeit und für den Ausbau der medizinischen und rehabilitativen Versorgung. Wir fördern eine adäquate und bundesweite kardiologische Versorgung. Wir sind dein Ansprechpartner, wenn es um Fragen rund um das Leben mit angeborenem Herzfehler geht – für Betroffene, Angehörige und die Öffentlichkeit.

Das macht JEMAH e.V.

- Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und deren Angehörigen,
- bundesweite und regionale Treffen.

Kontakt

JEMAH – Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e.V.

info@jemah.de | www.jemah.de

JUNGE DMSG – MULTIPLE SKLEROSE ERKRANKTE

Wir sind eine Gruppe junger und jung gebliebener Multiple Sklerose Erkrankter. Gemeinsam unternehmen wir Aktivitäten. Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen, Medikamente, Krankheitssymptome, Rente, Studium oder Beruf und vieles mehr aus. Gerne besuchen wir auch Workshops zu diesem Thema.

Treffen

Jeden 1. Mittwoch um 18.00 Uhr
Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

Herr Strube
Tel. 0171 5465711
Thomas-Strube@t-online.de
www.dmsg-niedersachsen.de

Herzenswünsche?



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. und 3. Sonntag im Monat
Verschiedene Treffpunkte

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel. 05331 920060
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. Wir wollen Lebenserfahrungen austauschen, Geborgenheit spüren, uns wohlfühlen, miteinander lachen und weinen und uns erlauben wir selbst zu sein.

Treffen

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 10.00 Uhr
Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel. 05331 920060
selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

KREUZBUND GRUPPE WOLFENBÜTTEL / KREUZBUND DIÖZESANVERBAND HILDES- HEIM E.V.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte und Angehörige. Unsere Gruppe setzt sich derzeit aus 15 Mitgliedern zusammen, wobei Betroffene und Angehörige gleichermaßen an den Treffen teilnehmen. Hierbei liegt unser Schwerpunkt bei der Alkoholabhängigkeit, doch auch andere Formen der Sucht (Medikamente, Drogen, Spielsucht etc.) sind uns nicht unbekannt.

Treffen

Jeden Freitag um 18.30 Uhr

Roncallihaus, Harztorwall 2, Wolfenbüttel

Kontakt

Herr Känzler

Tel. 0173 9303964

kreuzbund-wf@t-online.de

www.kreuzbund-hildesheim.de

LAB - LANGE AKTIV BLEIBEN E.V.

Als älteste Selbsthilfegruppe in Wolfenbüttel gestalten wir unseren dritten Lebensabschnitt aktiv und lebensfroh. Wer die Altenarbeit mit ihren Problemen unterstützen will, wer z.B. gern singt, musiziert oder feiert, wer PC-Erfahrungsaustausch oder PC-Seminare, Bustagesfahrten, Literatur und vieles andere mehr erleben will, findet offene Türen und Partner die ebenfalls Lange Aktiv Bleiben wollen.

Treffen

Wöchentlich verschiedene Treffen

Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel (LAB)

Bürozeit: immer Mittwoch von 10.00 - 16.00 Uhr

Kontakt

Herr Forberg

Tel. 05331 969519 (Mittwoch, 10.00 - 16.00 Uhr)

lab-wf-buero1@gmx.de

www.lab-senioren-wf.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

info@libero-selbsthilfegruppe.de

www.libero-selbsthilfegruppe.de

LICHEN SCLEROSUS SELBSTHILFEGRUPPE - LICHEN MUCOSAE / LICHEN RUBAR

Lichen sclerosus ist eine seltene chronisch entzündliche Hauterkrankung. Sie verläuft in Schüben und wird häufig spät diagnostiziert, sodass Betroffene manchmal viele Jahre leiden bis sie richtig behandelt werden. Wir sind betroffene Frauen und möchten Hilfe zur Selbsthilfe anregen, indem wir uns austauschen, gegenseitig zuhören und den Blick nach vorne richten.

Die Teilnehmenden können in einem geschützten Raum über Ihre Sorgen, Ängste oder Erfahrungen sprechen.

Treffen

4 - mal im Jahr, samstags

Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Weitere Informationen zu den Treffen erhalten

Sie über die angegebene E-Mail-Adresse

Kontakt

lichen-wf@web.de

LONG COVID / CHRONISCHES FATIGUE SYNDROM (VORMITTAGS)

Gemeinsam wollen wir uns im Gespräch miteinander stärken und Mut machen. Wie können wir mit den Symptomen besser umgehen und welche Möglichkeiten an Hilfe gibt es.

Treffen

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr
Kommissie, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel. 05331 920060

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

LONG COVID / CHRONISCHES FATIGUE SYNDROM (ABENDS)

Gemeinsam wollen wir uns im Gespräch miteinander stärken und Mut machen. Wie können wir mit den Symptomen besser umgehen und welche Möglichkeiten an Hilfe gibt es.

Treffen

Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

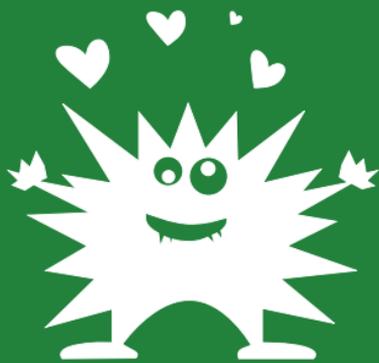
Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel. 05331 920060

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Gefühlszähler!



MÄNNER

Harte Schale weicher Kern! Ein Gesprächskreis für Männer mit Depression, Burnout, Zwängen und Ängsten. Männer unter sich! Emotionen dürfen hier unter Gleichgesinnten frei angesprochen werden. Alles was besprochen wird, bleibt in unserer Männerrunde.

Treffen

Ort und Zeit der jeweiligen Treffen bitte telefonisch oder per Mail erfragen.

Bitte vorher Kontakt aufnehmen.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel. 05331 920060

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.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

Jeden 1. Montag im Monat um 14.30 Uhr
Lindenhalle, Halberstädter Straße 1 a, Wolfenbüttel

Kontakt

Frau Gabler

Tel. 0174 4433387

OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPE BRAUNSCHWEIG/WOLFENBÜTTEL – BUNDESSELBSTHILFEVERBAND FÜR OSTEOPOROSE

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe bietet Hilfe zur Selbsthilfe an, um betroffene Menschen zu beraten und zu unterstützen. Erfahrene Physiotherapeuten führen Funktionstraining im Wasser oder als Trockengymnastik durch, um die Knochen und Muskeln zu stärken und zu aktivieren. Regelmäßige Gespräche helfen beim Umgang mit der Osteoporose.

Treffen

Unterschiedliche Angebote, Treffen der Gruppe bitte vorher erfragen.

Kontakt

Frau Pontow

Tel. 05331 61619

info@osteoporose-deutschland.de

www.osteoporose-deutschland.de

PARKINSON – BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Wenn Menschen an Morbus Parkinson erkranken oder Pflege benötigen, verändert sich mit einem Mal die gesamte Lebenssituation. Diese Veränderung betrifft nicht nur den Erkrankten selbst, sondern auch dessen familiäres Umfeld. Angehörige leiden mit. Statt übereinander zu reden, geht es darum, miteinander zu reden. Es werden Erfahrungen zwischen Betroffenen und Angehörigen ausgetauscht, sich gegenseitig Mut zugesprochen und Tipps gegeben.

Treffen

Jeden 4. Donnerstag im Monat um 10 Uhr
Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

Herr Cordes
hecowi55@gmail.com

POLIO – SPÄTFOLGEN NACH KINDERLÄHMUNG (PPS – POST POLIO SYNDROM)

Das Post Polio Syndrom sind die Spätfolgen nach einer Erkrankung an Kinderlähmung mit der man sich heute noch auseinandersetzen muss. In der Selbsthilfegruppe erhalten die Betroffenen und deren Angehörige Informationen über diese Krankheit und der daraus resultierenden Behinderung sowie über die neusten Erkenntnisse und Behandlungsmöglichkeiten.

Treffen

Monatliche Treffen finden an einem Mittwoch nach vorheriger Absprache um 14.00 Uhr oder 16.00 Uhr im Clubraum der Oderwaldhalle, Blockshorenberg 2, 38312 Börßum, statt.

Kontakt

Frau Kollwitz

Tel. 05334 6696

hi.kollwitz@web.de

www.polio-selbsthilfe.de

PROSTATAKREBS

Die Gruppe richtet sich an Männer, die von Prostatakrebs betroffen sind und an ihre Angehörigen. Gespräche mit Betroffenen können eine große Hilfe sein. Im Kreis unserer Selbsthilfegruppe können Sie und auch Ihre Angehörigen offen über ihre Krankheit sprechen. Durch die psychische Unterstützung anderer Betroffener können Sie Kraft und Zuversicht (zurück-) gewinnen.

Treffen

Jeden 2. Montag um 18.00 Uhr
Gemeinschaftshaus Broitzem, Steinbrink 14,
Braunschweig

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel. 05331 920060
selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

(Ver)Stimmung?



PTBS

Wir sind eine kleine Gruppe in der es um den Austausch in der Gemeinschaft geht und den Umgang mit posttraumatischen Begleiterscheinungen. Wir wollen darüber sprechen. Auch gemeinsame Unternehmungen sind uns wichtig. Trau Dich und komm zu uns in die Gruppe. Wir freuen uns.

Treffen

Wolfenbüttel

Bitte vorab per E-Mail Kontakt aufnehmen.

Kontakt

daniellockner1979@gmx.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

Unterschiedliche Angebote.
Treffen bitte vorher Anfragen.

Kontakt

Frau Oppermann | Tel. 05331 31933
ag-wolfenbuettel@rheuma-liga-nds.de

www.rheuma-liga-nds.de

RHEUMA-LIGA: FIBROMYALGIE SELBSTHILFE WOLFENBÜTTEL

Wer die Diagnose Fibromyalgie bekommen hat, stellt sich die Frage, wie es nun weitergehen soll. Die meisten Betroffenen haben einen langen Leidensweg hinter sich, leiden unter starken Schmerzen in den Muskeln und Sehensätzen sowie unter Kopfschmerzen. Der Körper fühlt sich kraftlos, müde und erschöpft. Interessierte Teilnehmer können sich in der Gruppe regelmäßig treffen um im Erfahrungsaustausch voneinander zu lernen und durch verschiedene Fachvorträge besser durch das Leben zu kommen.

Treffen

Jeden 3. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr
Kommission, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

Frau Herzberg

Tel. 05331 31933

ag-wolfenbuettel@rheuma-liga-nds.de

www.rheuma-liga-nds.de

RHEUMA-LIGA: RHEUMA-TREFF 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. Bei unseren Treffen möchten wir uns über den Umgang mit der Erkrankung im Alltag austauschen. Darüber hinaus finden jedoch auch private Treffen, Begegnungsabende mit Gesprächen und gemeinsame Ausflüge statt.

Treffen

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr
Restaurant Heinrichs, Frankfurter Straße 4,
Wolfenbüttel

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel. 05331 920060

ag-wolfenbuettel@rheuma-liga-nds.de

www.rheuma-liga-nds.de

RHEUMA-LIGA: SPIELTREFF WOLFENBÜTTEL

Rheumakranke haben eines gemeinsam: den Schmerz am Bewegungsapparat unterschiedlichster Ausprägung mit und ohne Funktionsstörung der betroffenen Regionen. Die Rheuma-Liga strebt an, gemeinsam den Schmerz, den Veränderungen und den Folgen entgegenzuwirken mit Beratung, Begegnung und Bewegung.

Treffen von Betroffenen Personen zum gemeinsamen Spielen (Karten usw.) und geselligen Beisammen sein.

Treffen

Jeden 1. Freitag im Monat um 14.00 Uhr
Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

Frau Weber

Tel. 0171 6572839

ag-wolfenbuettel@rheuma-liga-nds.de

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 Schlafapnoe und den CPAP-Geräten.

Treffen

Jeden 4. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr
Kommission, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

Herr Biller

Tel. 05331 905046

www.schlafapnoe-wf.de

SCHLAGANFALL SELBSTHILFEGRUPPE WOLFENBÜTTEL

Durch den Schlaganfall kann sich für die Betroffenen und deren Angehörige viel verändern. Wie geht man mit der Hilflosigkeit und Angst um? Durch den Austausch in der Gruppe erfahren wir Unterstützung, Hilfsangebote und viel Spaß. Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen!

Treffen

Jeden 3. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr
Tagespflegehaus Neuer Weg, Neuer Weg 79,
Wolfenbüttel
Bitte vorher anrufen!

Kontakt

Herr Ebers
Tel. 05331 44103

SELBSTHILFEGRUPPE NACH KREBSERKRANKUNGEN

Wir sind eine Gruppe, die sich nach einer Krebserkrankung regelmäßig trifft. Denn nichts ist mehr wie es einmal war. Wir fühlen uns in der Gruppe solidarisch und wir wissen worüber wir reden. Einfach mal unter Menschen kommen und an etwas anderes denken. Die Gruppe ist auch offen für Angehörige und Freunde von Menschen mit Krebserkrankung.

Treffen

Jeden 2. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr
(außer im Juli)

Gemeindezentrum der Versöhnungskirche,
Schotteliusstraße 3, Wolfenbüttel

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel. 05331 920060

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

www.selbsthilfe-krebs-wf.de

STOMA-SELBSTHILFE-BRAUNSCHWEIG

Wir helfen Menschen, die aufgrund einer Erkrankung eine Stoma-Anlage bekommen haben, damit sie sich im Alltag gut zurechtfinden. Genauso sind wir für Menschen da, die eine Rückverlagerung bekommen haben. Auch für Angehörige von Stomaträger*Innen haben wir ein offenes Ohr.

Treffen

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr
In den Rosenäckern 11, Braunschweig

Kontakt

Herr Gebhardt

Tel. 0159 01507450

kontakt@stoma-selbsthilfe-bs.de

www.stoma-selbsthilfe-bs.de

TROMMELN FÜR DIE SEELE

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

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr
Kommissse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel

Kontakt

Frau Bänsch

Tel. 05331 63003

Das Leben ist
(k)ein
Wunschkonzert!



TYP F SELBSTHILFEGRUPPE SÜDOSTNIEDERSACHSEN

Für Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Diabetes Typ 1. Die Gruppe möchte die Familien, die Kinder und die Jugendlichen miteinander in Kontakt bringen. Des Weiteren möchte die Gruppe sich über alltägliche Probleme austauschen, die Technik und Weiterentwicklung der Therapiemöglichkeiten besprechen und qualifizierte Referent*innen einladen. Wichtig ist auch gemeinsam Spaß zu haben.

Treffen

Die Treffen finden einmal im Monat statt.
Tagespflegehaus Neuer Weg, Wolfenbüttel

Kontakt

Katrin Hellemann

Tel. 0151 389059

Katrin.Hellemann@diabetiker-nds.de

VEREINIGUNG AKUSTIKUS NEURINOM E.V. VAN, REGIONALGRUPPE NIEDERSACHSEN

Wir möchten allen Menschen beistehen, die von Akustikusneurinomen (Vestibularisschwannom) und anderen Geschwülsten 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 auf unsere Homepage www.akustikus.de um Informationen zu erhalten.

Treffen

Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92,
Hannover

Unter www.akustikus.de werden die Treffen bekanntgegeben.

Kontakt

Herr Bontzol

Tel. 05339 474 | ralf.bontzol@akustikus.de

WOLFENBÜTTELER FREUNDKREIS E.V.

DIENSTAGSGRUPPE

Der Freundeskreis ist eine Selbsthilfeorganisation für suchtkranke und suchtgefährdete Menschen sowie deren Angehörige und Freunde. Die Grundlage unserer Arbeit basiert auf Erfahrungen abstinent lebender Betroffener. 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.

Treffen

Jeden Dienstag um 18:30 Uhr

Lukas-Werk Gesundheitsdienste GmbH

Am Exer 19b, Wolfenbüttel

Kontakt

Herr Remele | Tel. 05331 9920100

th.remele@googlemail.com | info@wf-freundeskreis.de

www.wf-freundeskreis.de

NEUGRÜNDUNGEN

DEPRESSIONEN

KINDER VON KRIEGSKINDERN

IMPRESSUM

Herausgeber:

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.

Kreisverband Wolfenbüttel

Selbsthilfekontaktstelle

Kommißstraße 5

38300 Wolfenbüttel

selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

www.paritaetischer.de/selbsthilfe-wolfenbuettel

Redaktion: Christine Freywald, Nathalie Heinecke,
Wolfenbüttel, Selbsthilfekontaktstelle

Layout: Goslarsche Zeitung Karl Krause GmbH &
Co. KG, Mira Knüpfer

Druck: ROCO Druck GmbH, Neuer Weg 48 A
38302 Wolfenbüttel

Bildnachweise: Die Pixelzähler Werbe-
agentur, Sabine Kirchner

Erscheinungsjahr: 2024





www.paritaetischer.de

