Selbsthilfe – Wegweiser

Wolfenbüttel 2019/2020

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	Deutsche ILCO e.V. Gruppe Wolfenbüttel
Seite 27	Don`t panic
Seite 28	Frauen mit Angst, Panik und Depressionen
Seite 29	Gemeinsam stark
Seite 30	Hoffnungsschimmer
Seite 33	JEMAH – Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler
Seite 34	Kopf frei mit Hilfe der Natur
Seite 35	Kraft schöpfen
Seite 36	Kreativgruppe
Seite 39	Kreuzbund Wolfenbüttel/Hildesheim
Seite 40	LAB - Lange Aktiv Bleiben e.V.
Seite 41	LIBERO - Hilfe für das Kind mit Krankheiten des Nervensystems e.V.
Seite 42	Männer
Seite 45	Migräne – Kopfschmerz Selbsthilfegruppe

Seite 46	Morbus Bechterew
Seite 47	MS - Selbsthilfegruppe
Seite 48	Nierundia
Seite 49	Osteoporose Selbsthilfegruppe
Seite 50	Pemphigus - Pemphigoid
Seite 53	Rheuma-Liga
Seite 54	Schlafapnoe
Seite 55	Schlaganfall Selbsthilfegruppe
Seite 56	Selbsthilfe nach Krebserkrankungen
Seite 57	Spätfolgen nach Kinderlähmung
Seite 58	Stoma – Selbsthilfe – Braunschweig
Seite 59	Trommelgruppe
Seite 60	Weibliche Verbundenheit
Seite 61	Wolfenbütteler Freundekreis e.V.
Seite 62	Neugründungen
Seite 66	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 Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

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

Tanja Rosenmüller
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)

Email: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de
Kommißstraße 5; 38300 Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60

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

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

Erleichterung!

Notizen

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
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 werden die Treffen bekanntgegeben

Kontakt: Herr Bontzol
Tel.: 0 53 39/ 4 74
Email: 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 Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Tel.: 0 53 31 / 92 00 60
Email: 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: Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18.00 Uhr

Kontakt:
kiss - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60
Email: 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: Herr Nitzsche
Tel.: 0 53 31 / 6 29 78
Email: 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: Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel (LAB)
jeden 1. Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr

Kontakt: Frau Barnsdorf; **Tel.:** 0 53 31 / 7 81 98
Email: rv-suedostnds@blindenverband.org **Homepage:** 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: juergen.spee@t-online.de

Homepage: 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 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: Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
jeden 1. Montag im Monat um 18.00 Uhr

Kontakt per Email: ci.gruppe-wf@gmx.de

Bitte vorher per E-Mail Kontakt aufnehmen.

Herzenswünsche?

Notizen

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

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: Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
jeden 2. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Kontakt:
kiss - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60
Email: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Depressionen bei jungen Müttern oder Vätern

Depression mit Kindern. Wie ist der Alltag? Wie kann ich mit meiner Depression umgehen, wenn kleine Kinder betreut werden müssen?
Wenn ich 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 Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60
Email: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Deutsche ILCO e.V. Gruppe Wolfenbüttel

Die Deutsche ILCO e.V. ist eine bundesweite Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder einer künstlichen Harnableitung), von Menschen mit Darmkrebs, die ein vorübergehendes Stoma angelegt bekommen haben und von 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 17.30 Uhr

Kontakt: Frau Schuck
Tel.: 0 53 31-90 87 79 0
Email: miyabe@t-online.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

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:

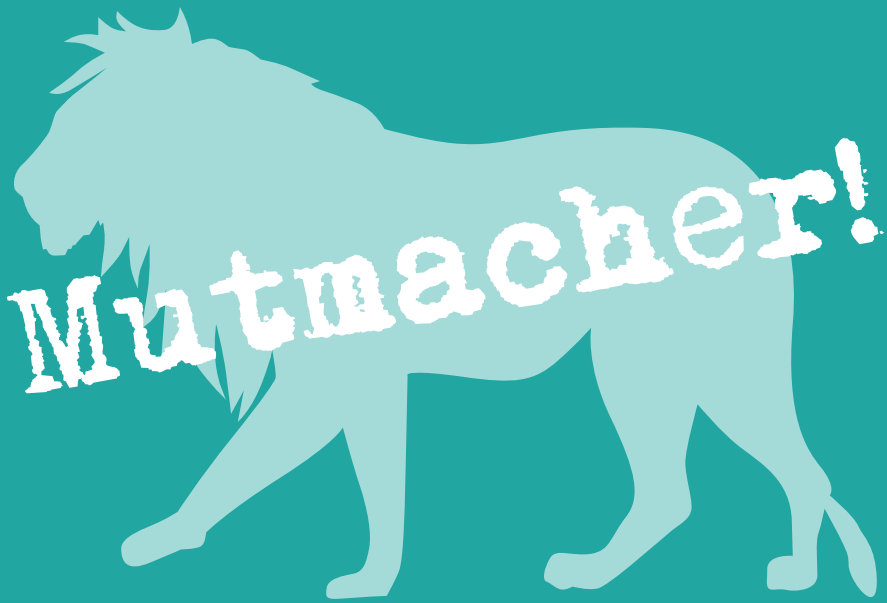
kiss - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60
Email: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Hoffnungsschimmer

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

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

Kontakt:
kiss - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60
Email: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de


Mutmacher!

Notizen

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: Medizinische Hochschule Hannover (MHH) – Kardiologische Ambulanz, Carl-Neuberg-Straße 1, Hannover
jeden 1. Samstag im Monat um 14.00 Uhr

Kontakt: Herr Ullrich
Email: 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 Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60
Email: 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 Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60
Email: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

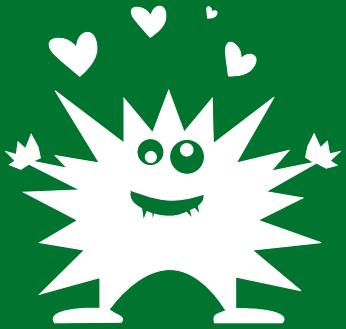
Kreativgruppe

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

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

Kontakt:
kiss - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60
Email: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

Gefühlszähmer!



Notizen

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

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

Kontakt: Herr Forberg und Frau Fischer

Email: lab-wf-buero1@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 Hompage

Kontakt per Email: libero@t-online.de

Homepage: www.libero-selbsthilfegruppe.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 Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60
Email: shgwf2019@t-online.de

(Ver)Stimmung?

Notizen

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: Kommisse, 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

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

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: Kommisse, 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

Homepage: www.osteoporose-deutschland.de

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

Das Leben ist (k)ein Wunschkonzert!

Notizen

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

Homepage: 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: Kommisse, Kommißstraße 5, Wolfenbüttel
jeden 4. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr

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

Email: heinrichfbiller@web.de

Homepage: www.schlafapnoe-wf.de

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Betroffene und Angehörige

Durch den Schlaganfall kann sich für die Betroffenen und deren Angehörige 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 Kommisse, 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.selbsthilfe-krebs-wf.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

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

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: Kommisse, 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

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

Neugründungen

Selbsthilfegruppe für Partner*innen und
Familienangehörige transidenter Menschen

Sozialphobie

Kontakt:

kiss - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel
Tel.: 0 53 31 / 92 00 60
Email: selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de

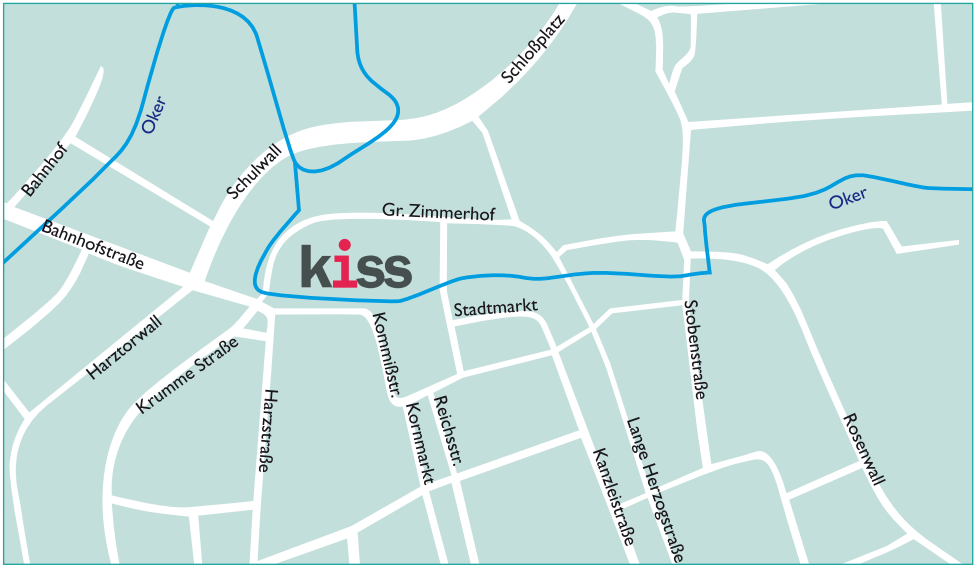
Notizen

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

Anfahrt


Oker
Bahnhof
Schulwall
Schloßplatz
Gr. Zimmerhof
Oker
Bahnhofstraße
kiss
Stadtmarkt
Harztorwall
Krumme Straße
Kornmarkt
Reichsstr.
Harzstraße
Kanzleistraße
Lange Herzogstraße
Stobenstraße
Rosenwall

kiss

Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe
des PARITÄTISCHEN Wolfenbüttel

DER PARITÄTISCHE
WOLFENBÜTTEL

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