

Was geschieht in einer Selbsthilfegruppe?

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe treffen sich regelmäßig zu Gesprächen, um Erfahrungen und Erlebnisse auszutauschen. Teilnehmer wollen sich selbst helfen

und können in einer Selbsthilfegruppe

- Sich gegenseitig Unterstützung geben
- Miteinander reden
- Sich informieren und Informationen weitergeben
- Erfahrungen austauschen
- Beratung erhalten
- Veranstaltungen mitgestalten

Alle Mitglieder sind gleichberechtigt, unterstützen sich gegenseitig und halten sich an die Schweigepflicht.

Zusammengestellt von der ZISS Northeim

Kontakt:

Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe im Landkreis Northeim
Selbsthilfekontaktstelle - angesiedelt beim Caritasverband Familienbüro
für Stadt und Landkreis Northeim e.V.
Breiter Weg 2 37154 Northeim
Tel.: 05551 – 911770 Fax.: 05551 – 911772
E-mail: selbsthilfe-northeim@t-online.de



Stand: 1.02.2019



SELBSTHILFEGRUPPEN

in der Stadt und Landkreis Northeim
im

WEGWEISER 2018/19

dieser Wegweiser wird gefördert durch:



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Frauen, Familie,
Gesundheit und Integration



ikk Südwest

KNAPPSCHAFT

Warum lohnt sich die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?

Aus den Zusammentreffen einer Selbsthilfegruppe profitieren alle Teilnehmer.

- Erstteilnehmer werden durch den Kontakt mit ebenfalls Betroffenen und Gleichgesinnten die Erkenntnis mitnehmen, dass sie mit Ihrem "Schicksal" nicht alleine dastehen.
- Fortgeschrittene können ihre Erfahrungen und ihre Erfolgserlebnisse weitergeben und somit zur sozialen Integration innerhalb der Gruppe aktiv beitragen.
- Alle Teilnehmer bereichern ihr Wissen durch Fachinformationen und Seminare. Durch die Teilnahme wirken sie der Gefahr einer inneren (persönlichen und seelischen) Isolation entgegen.
- Patienten lernen ihre Krankheit besser kennen und erarbeiten sich eine Basis als mündiger Patient im Gespräch mit den behandelnden Ärzten.
- Angehörige lernen es ebenfalls, ein Krankheitsbild besser zu verstehen, eigenen Ängsten entgegenzuwirken und den Betroffenen sachgerecht zu unterstützen.

Wer eine Selbsthilfegruppe sucht, die es auf den folgenden Seiten noch nicht gibt – bitte bei uns melden! Wir helfen Ihnen weiter. Kontakt auf der Rückseite.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht!

Sucht	Gruppentermin
Anonyme Alkoholiker Jutta, Tel.: 05382/6553	Treff: jeden Sonntag 10:30–11:30 Uhr im Helios Krankenhaus Selbsthilferaum Northeim
Freundeskreis Weisses Haus Lindau Eckhard Henne Tel.: 05505/5665 o. 01754816907	Treff: Montags 14täg., 20:00Uhr Kreuzkirchenstraße 1 Gemeindehaus, Lindau
Freundeskreis für Suchtkranke Einbeck Ralf Tel.: 0152/33767966	Treff: 14-tägig dienstags 18:00 – 19:30 Uhr, Ostertor 1
AI-ANON Einbeck Elfriede Jonas 05534/1885	Treff: jeden Montag 19:30 – 21:00 Uhr Lessingstr. 13b, Gemeindehaus St. Jacobi, Einbeck
AA Einbeck Regina, Tel.: 05574/531	Treff: jeden Montag 19:30 – 21:00 Uhr Lessingstr. 13b, Gemeindehaus St. Jacobi, Einbeck
Freundeskreis Uslar Bernd Bresselschmitt Mobil: 0152/23335987	Treff: donnerstags 19:00 – 20:30 Uhr, Gemeindehaus Uslar, Kreuzstr. 5
Angehörige von Suchtkranken Bernd Bresselschmitt Mobil: 0152/23335987	Treff: nach telefonischer Vereinbarung
DRO-NE-DA Drogen-nein-danke Mathias Steinborn Tel.: 0172-9143960 Elke Schulz Tel.: 015753547370	Treff: 14tägig dienstags in ungeraden Wochen Lukas-Werk Northeim 18:00 bis 20:00 Uhr
FASD Südniedersachsen Das fetale Alkoholsyndrom Irm Wills Tel.:05561/982867 irmwills@fasd-suedniedersachsen.de	Treff: Nach Anfrage
Freundeskreis Blitzlicht Northeim Sigrid König Tel.: Tel.: 05551/9083124 o. 0176/37719712	Treff: 14-tägig donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr, Lukas-Werk Northeim, Scharnhorstplatz 5
Freundeskreis für Suchtkranke „Treff 2000“ Northeim Heike Schürmann Tel.: 05551/51724	Treff: Montags 14tägig 19.00 bis 20.30 Uhr im Gemeindehaus Corvinus-Gemeinde, Schumannstraße 6-8, Northeim
SHG Adipositas Kontakt über ZISS, Tel.: 05551/911770	Treff: jeden 1. und 3. Donnerstag 16:00 bis 18:00 Uhr In der AOK Northeim, Wallstr. 38

Stand: 1.02.2019

Chronische Erkrankungen	Gruppentermin
Selbsthilfegruppe Epilepsie e. V. Holzminden-Höxter Detlef Briel Tel.: 05273/88430	Treff: jeden 1. Donnerstag im Monat 18:00-21:00 Uhr beim Paritätischen in Holzminden
ILCO – Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Darmkrebs Karl Heinz Leuschner, Tel.: 05561/5065	Treff: alle 2 Monate am 2. Montag im geraden Monat, 15 -17 Uhr Bürgerspital Einbeck -Krankenpflegeschule
Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Nds., Bremen und HH e.V. Gruppe Northeim Regina Denecke Tel.: 055 51 / 61185	Treff: jeden 1. Dienstag im Monat 18.30 Uhr St. Marien Gemeindehaus, Northeim Jeden 1. Montag 15:30 Uhr Sanitätshaus Deppe, Teichstr. 5-7, Northeim
Blasenkrebs-SHG Süd-niedersachsen/Göttingen Karl-Heinz Bsufer Tel.: 0551/703634	Treff: 1. Mittwoch im Monat 16:00 Uhr, UMG Göttingen, Raum 2 C2 425
AGLS Göttinger Leukämie und Lymphome - SH e.V. Ingeborg Schröder Tel.: 0551/46651	Treff: jeder 1. Dienstag im Monat 19:00 Uhr, Gemeindehaus Albanikirchhof 1a, Göttingen
Selbsthilfegruppe Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Ingrid Tel.: 05553 / 2144	Treff: 1. Montag im Monat 19:30 Uhr Ev. Krankenhaus Göttingen-Weende An der Lutter 24
Multiple Sklerose SHG Northeim Klaus Bertermann Tel.:0170/7313155	Treff: jeden 1. Di im Monat 14:30 Uhr In der Alten Wache, Northeim
Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Uslar Melanie Lormes Tel.: 05571/302 447	Treff: jeden 2. Mittwoch im Monat 19:00 Uhr Familienzentrum, Bahnhofstr.2, Uslar
Polio BV RG Göttingen/Northeim Sigrid Rüscher Tel.: 05551/5429353 Gerhard Böhme Tel.: 05563/207	Treff: Donnerstag oder Samstag 15:00 Uhr
SHG Narkolepsi und ideopatische Hypersomnie, Tanja Deppe Tel.: 015127150418 shg-northeim@dng-ev.de	Treff: jeden 3. Freitag im Monat 18:00 – 19:30 Uhr, ZISS, Breiter Weg 2 Northeim
Osteoporose Selbsthilfegruppe Northeim Barbara Mudra Tel.: 0151 51530040	Treff: Montag und Freitag 10.45 -11.30 und 11.45 – 12.30 Uhr, AOK Northeim, Wallstr. 40
Osteoporose SHG Bad Gandersheim I. Rohde Tel.:05382/2556 H. Becke, Tel.:05563/1395	Treff: Montag und Donnerstag nach Vereinbarung in der Paracelsus-Klinik Bad Gandersheim
Osteoporose SHG Nörten Fr. Friebe Tel.:05503/3373 G. Jung Tel.:05503/8487	Treff: Therapeutikum Kersten/Friebe Burgstr.3, Mo Di Mi vormittags, Do: Hallenbad 9-12 Uhr, 15-16:30 Uhr

Chronische Erkrankungen	Gruppentermin
Parkinson Selbsthilfegruppe Northeim Horst Nowag Tel.: 05554/2434 oder 0170/4029288	Treff: jeden 4. Dienstag im Monat. 15:00 Uhr, Alten- u. Pflegeheim Innere Mission, Wallstr. 50 (Okt. bis März bereits 14:00 Uhr)
Parkinson SHG Einbeck Dieter Kühnemund, Tel.: 05561/9230095	Treff: jeden 3. Freitag im Monat, 15:00 Uhr, DRK, Tiedexer Tor 6b, Einbeck
Prostatakrebs Selbsthilfegruppe 2004 Northeim, Göttingen Werner Lüllemann Tel.: 05506/999316	Treff: jeden 4. Dienstag im Monat 18:00 Uhr Ev. Krankenhaus Göttingen-Weende, Gr. Saal
Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. Arbeitsgemeinschaft Einbeck Udo Bertram Tel.: 05561/916326 jeden 1. Freitag im Monat 10 - 12 Uhr	Treff: jeden 1. Freitag im Monat von 10:00 - 12:00 Uhr im Rathaus Einbeck, Raum 326
Rheuma Liga Niedersachsen e.V. c/o Arbeitsgemeinschaft Northeim Kontakt unter Tel.: 05551/5894836	Geschäftsstelle: Jeden Mittwoch von 17:00 – 19:00 Uhr, jeden Freitag 15:00 – 17:00 Uhr, Rückingsallee 15,
Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. Arbeitsgemeinschaft Uslar Frau Mascher Tel.: 05572- 5301734	Treff: telefonisch Dienstag und Donnerstag 9:00 – 11:00 Uhr Tel.: 05572- 5301734



Caritex-Laden



Northeim, Breiter Weg 2 Tel.: 05551 – 911 770

Können Sie sich problemlos trennen? Zum Beispiel von Ihrer gebrauchten aber gut erhaltenen Kleidung? Von Haushaltswaren und Kinderartikeln? Wir freuen uns über jede Spende, denn damit können wir Mitbürgern mit geringem Einkommen unbürokratisch helfen. Und, wenn Sie gute Sachen für wenig Geld suchen, besuchen Sie uns. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter helfen Ihnen gerne.

**Montag und Mittwoch: 9.00 bis 16.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 9.00 bis 14.00 Uhr**

Psychosoziale Themen	Gruppentermin
Bipolare Störung Selbsthilfe Kontaktstelle Z. Dusanek Tel.: 05551/911770	Treff: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 19:00 bis 20:30 Uhr, Breiter Weg 2, Caritas Familienbüro
Angehörige psychisch Erkrankter Selbsthilfe Kontaktstelle Z. Dusanek Tel.: 05551/911770	Treff: jeden 2. und 4. Mittwoch 17.30 bis 19.00 Uhr, Breiter Weg 2, im Caritas Familienbüro
Burnout Selbsthilfe Kontaktstelle Z. Dusanek Tel.: 05551/911770	Treff: jeden 1. und 3. Donnerstag 19:00 bis 20:30 Uhr, Breiter Weg 2, im Caritas Familienbüro
„Mein Lebensweg - neu gestalten“ Selbsthilfe Kontaktstelle Z. Dusanek Tel.: 05551/911770	Treff: jeden 2. und 4. Mittwoch 13:00 bis 14.30 Uhr, Breiter Weg 2, im Caritas Familienbüro
Depressionen Northeim Selbsthilfe Kontaktstelle Z. Dusanek Tel.: 05551/911770	Treff: jeden 2. und 4. Dienstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Breiter Weg 2, im Caritas Familienbüro
Depressionen Uslar Bernd Bresselschmidt Tel.: 0152-23335987	Treff: jeden 1. und 3. Dienstag 17:30 bis 19:00 Uhr: Kath. Pfarrgemeinde, Zum kleinen Feld 7, Uslar
Depressionen Bad Gandersheim Z. Dusanek Tel.: 05551/911770	Treff: jeden 2. und 4. Dienstag 18:30 bis 20:00 Uhr: Helios-Klinik Bad Gandersheim, Albert-Roloff-Str.2
Wenn Angst den Alltag bestimmt Z. Dusanek Tel.: 05551/911770	Treff: jeden 1. und 3. Montag 19:30 bis 21 Uhr Breiter Weg 2, NOM
„Leben mit einem kranken Herz“ Rüdiger Weltz Tel.:05551/53190	Treff: jeden 2. und 4. Donnerstag 16:30 bis 18:00 Uhr Helios Northeim
Pflege- und Adoptivfamilien in Südniedersachsen e.V. Irm Wills, Tel.: 05561/982867	Termine werden auf der Internetseite bekannt gegeben www.pfadfuerkinder.de
SHG für Pflegende Angehörige und Trauernde Hardegens und Northeim	Treff: Nach Vereinbarung Northeim Goldener Löwe, Kontakt: Elisabeth Behrens Tel.: 05555/595
Gesprächskreis für Angehörige von demenzkranken, Oskar Schwarz Tel.: 0157/53230471	Treff: jeden 1. und 3. Mittwoch 15:00 bis 17:00 Uhr, Innere Mission Northeim, Wallstr. 50
Angehörige von demenzkranken Menschen, heimann-roland@t-online.de, Jutta König, Tel.:0157-53887308	Treff: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 15:00 – 17:00 Uhr, Auf dem Steinwege 7, 37574 Einbeck
SHG Seelische Gesundheit, Axel Groffmann Tel.: 01605213698	Treff: 1. Mittwoch im Monat 19:00 bis 21:00 Uhr Kreuzstr. 5, in Uslar

Behinderungen	Gruppentermin
„ge-hoer“ Verein zur Förderung hörgeschädigter Kinder und Erwachsener in Südnieders. e.V. Beate Tonn Tel.: 05561/6058043	Treff: wechselnd nach Vereinbarung
SHG für erwachsene Hörgeschädigte Hör-Freunde Patricia Kallinich Tel.: 0170/3510093	Treff nach Vereinbarung, samstags ab 10:30 Uhr Mehrgenerationenhaus der ev.-luth. Emmaus-Gemeinde Nörten, Burgstr. 2b
Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte Einbeck Angelika-Lina Hübner Tel.: 05565/1403	Treff: Samstag 15:00 – 17:00Uhr Logopädische Praxis Tesmar, Dr.-Friedrich-Uhde-Str. 1, Einbeck
Regionale Elterninitiative Inklusion Uslar, Heike Küchemann Tel.: 05571/915258	Treff: Jeden 2. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr, KVHS Uslar, Gerhart-Hauptmann-Str. 10 (Barrierefrei) außer in den Nds. Schulferien und Feiertagen


**Wir bewegen –
was uns verbindet**
Selbsthilfegruppen im Landkreis Northeim

Beiräte Behinderungen	Termin
Beauftragte der Stadt Einbeck Renate Leuschner, Tel.: 0172 5747616 rleuschner252@gmail.com	Termin: Sprechzeit auf Anfrage Tel.: 05561/916-326
Beiratsvorsitzender für Menschen mit Behinderungen im LK Northeim Michael Till Tel.: 05551/708-605	Sprechzeit beim Landkreis Northeim, Medenheimer Str. 6-8 Dienstags von 10:00 – 16:00 Uhr
Behinderten-Beauftragte der Stadt Frau Nölting Tel.: 0162/4355327	Nach Bedarf bei der Stadt Northeim, Zi. 4 Scharnhorstplatz 1