



Kontakt, Information und
Beratung im Selbsthilfebereich

WIR BEWEGEN, WAS UNS VERBINDET

**Wegweiser der
Braunschweiger Selbsthilfegruppen**

2011 / 2012

ALKOHOL

Anonyme Alkoholiker

Unser Ziel ist, das Leben sinnvoll ohne Alkohol zu gestalten und anderen Alkoholikern zu Nüchternheit zu verhelfen. Die Türen stehen allen offen, die den ehrlichen Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören. Die Teilnehmer bleiben anonym, es gibt keine Mitgliederlisten oder Gebühren.



KIBIS

Telefon: 05 31 / 4 80 79-20
www.anonyme-alkoholiker.de
Mo. 10 Uhr, Mo. 19 Uhr, Di. 19.30, Do. 19.30 Uhr, Fr. 20 Uhr, So. 10 Uhr, Sa. 16 Uhr. Orte bitte erfragen oder unter www.anonyme-alkoholiker.de.



ALKOHOL

Guttempler Braunschweig

Wir sind eine Gemeinschaft bewusst alkoholfrei lebender Menschen. Wir sind religiös, weltanschaulich und parteipolitisch ungebunden. Wir beraten und informieren Alkoholgefährdete, Alkoholranke, Angehörige und Kinder aus suchtblasteten Familien. Wir arbeiten absolut vertraulich und kostenlos.



Karin Schulz

Telefon: 05 31 / 33 05 55
www.guttempler-nds.de
karin.schulz@guttempler-nds.de
Guttempler-Haus, Hamburger Str. 29, Mo. - Fr. 19 - 22 Uhr, Do. + Fr. 18 - 21 Uhr, Di. + Do. 10 - 12 Uhr



ALKOHOL – ANGEHÖRIGE

Al-Anon-Familiengruppen

Die Al-Anon-Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Die Gruppen haben das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker übernommen.



KIBIS

Telefon: 05 31 / 4 80 79-20
www.al-anon.de
Di. 19.30 Uhr, Mi. 19 Uhr, Fr. 19.30 Uhr, Orte bitte erfragen oder unter www.al-anon.de.



ALKOHOL UND MEDIKAMENTE

Alcomed e.V

Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige. In den Gruppenabenden wird in Gesprächen mit Betroffenen sowie Angehörigen Hilfe zur Selbsthilfe gegeben, Probleme gemeinsam diskutiert, es werden Lösungsansätze erarbeitet und Alltagsprobleme erörtert.



Lothar Goyer

Telefon: 05 31 / 8 66 92 24
www.alcomed.de
alcomed-e.v.bs@t-online.de
Di. und Fr. 19 - 21 Uhr in der St.-Thomas-Gemeinde im Heidberg, Bautzenstraße 26



ALKOHOL UND MEDIKAMENTE

Braunschweiger Freundeskreis e.V.

Wir sind ein Verein von Menschen, die abstinent von Suchtmitteln leben. Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe in Gesprächsgruppen, die von Montag bis Freitag stattfinden. Wir sprechen über Krisensituationen und Rückfälle und auch über die alltäglichen Dinge des Lebens.



Jörg Sengpiel

Telefon: 05 31 / 2 57 76 12
joerg.sengpiel@gmx.de
Mo. - Fr. ab 18.00 Uhr, Peter-Joseph-Krahe-Str. 11 (Lukas-Werk)



ALKOHOL UND MEDIKAMENTE

Freie Suchtkrankenselbsthilfe Niedersachsen e.V. (FSN)

Wir fördern und koordinieren die Selbsthilfe für suchtkranke Menschen. Wir sind der Dachverband für die freien Selbsthilfegruppen für alkohol- und medikamentenabhängige Menschen und ihre Angehörigen in Niedersachsen.



Dietmar Schlüter



Telefon: 0 53 04 / 93 02 35
www.fsn-niedersachsen.de
dietmar.schlueter@yahoo.com



ALKOHOL UND MEDIKAMENTE

SHG Phönix




Selbsthilfegruppe für Alkohol-/Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige.

 Werner Willam
Telefon: 0 53 07 / 83 35
 Mi. 19.15 Uhr, Leopoldstr. 5

ALLEINERZIEHEND

VAMV Verband alleinerziehender Mütter und Väter OV BS e.V.

Wir wollen Erfahrungen austauschen, informieren, beraten, Isolation abbauen, gesellig sein. Wir bieten Gesprächskreise, Referate, Seminare, Klönabende, Ausflüge, Interessengruppen, Spiele, gegenseitige Kinderbetreuung. Selbstverständlich mit Kindern.

 Wolfgang Kraemer
Telefon: 05 31 / 6 01 84 00
 www.vamv-bs.de
info@vamv-bs.de
 Termine und Veranstaltungen bitte erfragen oder unter www.vamv-bs.de.

ALTERNATIVE WOHNFORM

Unter 1 Dach gemeinsam leben




Wir leben gemeinsam und wohnen in eigenen abgeschlossenen Wohnungen. Wir sind zwischen 28 und 75 Jahre alt. Wir haben einen Gemeinschaftsraum und einen großen Garten. Wir organisieren gemeinsame Unternehmungen. Wir geben uns gegenseitig Hilfestellung und sind nicht allein.

 Gisela Kickhöfer
Telefon: 05 31 / 34 74 90
 gisakick@freenet.de
 Nach Absprache.

APHASIE UND SCHLAGANFALL

Aphasiker Selbsthilfegruppe Braunschweig




Aphasie ist eine Störung der Sprechfähigkeit infolge einer neurologischen Erkrankung wie z. B. einem Schlaganfall oder einem Hirntumor. In der Gruppe treffen sich Aphasiker und deren Angehörige sowie Fachleute, um im gegenseitigen Austausch vor allem die soziale Rehabilitation zu erleichtern.

 Max Richter
Telefon: 05 31 / 6 21 76
 www.aphasiker.de
 Jeden 3. Fr./Monat 15 - 17 Uhr Gesprächskreis; Übungsgruppe in den geraden Wochen Di. 10 - 11.15 Uhr; jeweils AOK BS; Pause im Juli.

ASPERGER-SYNDROM

Asperger-Selbsthilfegruppe Braunschweig



Wir sind eine Gruppe von Menschen aus Braunschweig und Umgebung, die das Asperger-Syndrom haben. Wir treffen uns regelmäßig, um darüber zu sprechen, was es bedeutet, mit dem Asperger-Syndrom zu leben.

 Jörg Rhiemeier
Telefon: 05 31 / 79 01 57
 www.aspiesbs.de
joerg_rhiemeier@web.de
 Jeden 1. Fr./Monat 17 - 19 Uhr in der Autismusambulanz der Lebenshilfe, Pawelstr. 4.

BEHINDERUNGEN

Lebenshilfe Braunschweig

Die Lebenshilfe Braunschweig ermöglicht mit vielfältigen Angeboten Menschen mit Behinderungen ein möglichst selbstbestimmtes Leben mittendrin. Sie berät, unterstützt, fördert und hilft.

 Lars Schulze
Telefon: 05 31 / 47 19-369
 www.lebenshilfe-braunschweig.de
beratungsstelle@lebenshilfe-braunschweig.de

BURNOUT

SHG Burnout

Bei dieser Gruppe stehen die Themen Burnout-Prozess, das chronische Ermüdungssyndrom (CFS) sowie alle berufs- und leistungsbedingten psychischen und psychosomatischen Auswirkungen im Mittelpunkt des persönlichen Gedanken- und Erfahrungsaustausches.



KIBIS

Telefon: 05 31 / 4 80 79-20
shg-boerlin@gmx.de



Jeden 2. Do. in ungeraden Wochen von 19.00 - 21.00 Uhr.

CO-ABHÄNGIGKEIT

12-Schritte-Gruppe Co-Abhängigkeit

Unter dem Motto „Der Weg zu mir selbst mit Hilfe der 12 Schritte“ arbeiten wir miteinander an unseren schwierigen Beziehungsmustern. Wir orientieren uns an den 12 Schritten der Anonymen Alkoholiker, anonym und unabhängig.



KIBIS

Telefon: 05 31 / 4 80 79-20
Fr. 18.30 - 20.30 Uhr,
DRK-Begegnungsstätte
Am Wasserturm, Hochstr. 13



CO-ABHÄNGIGKEIT

Anonyme Co-Abhängige (CoDA)
12-Schritte-Programm

CoDA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.



KIBIS

Telefon: 05 31 / 4 80 79-20
www.coda-deutschland.de
coda.braunschweig@googlemail.com
Mo. 10.00 - 11.30 Uhr, St.-Magni-Gemeinde, Hinter der Magnikirche 7



DEPRESSION, ANGST

Angst & Depression

Wir sind Betroffene, die in der Gruppe Erfahrungen mit dem Thema Angst und Depressionen austauschen. Unsere Selbsthilfegruppe bietet Ihnen Kontakt zu Menschen, die selbst Erfahrung mit Ängsten und Depressionen sowie ihren Begleitumständen haben.



Hans Kottke

Telefon: 05 31 / 5 60 31
www.hanskottke.de/Selbsthilfegruppe/selbsthilfegruppe.htm
mail@hanskottke.de
Mo. 18.30 Uhr in der Brunsviga, Karlstr. 35



DEPRESSION, ANGST

Angsterkrankung und Depression

Wir sind ein Kreis von Personen mit Symptomen der Angsterkrankung und/oder Depression. Ziel ist die bestmögliche Bewältigung des Alltags durch Erfahrungsaustausch.



KIBIS

Telefon: 05 31 / 4 80 79-20
Di. 19.00 - 20.30 Uhr,
Treffpunkt bitte erfragen.



DIABETES

SHG Diabetes e.V.

Wir sprechen über die Diabetes und unterstützen uns gegenseitig. Wir organisieren Fach- und Arztvorträge. Außerdem haben wir eine Eltern-Kind-Gruppe,
Kontakt: Tanja Schröder-Prange, Tel. 05 31 / 2 87 36 89.



Rolf Pfeiffer

Telefon: 0 53 41 / 83 66 64
www.diabetes-shg-38.de
r.pfeiffer-sz@web.de



3. Di./Monat 19.00 - 20.30 Uhr,
Bohlwegapotheke im Schloss-carree, Bohlweg 66, 1. OG

DOWN-SYNDROM

- Erfahrungsaustausch zwischen den Familien
- Information zu verschiedenen Themengebieten
- Spielmöglichkeiten für die Kinder



Janine Andritzki
Telefon: 05 31 / 7 99 85 39



www.koeki.de
j.erlautzki@gmx.de



Jeden 2. Sa./Monat ab 15.30 Uhr
im KöKi, Hermann-von-Vechelde-
Str. 7/7a.

Down-Syndrom-Eltern-Kind-Gruppe

DROGEN

JES steht für Junkies, Ehemalige und Substituierte. Wir verstehen uns als Interessenvertretung und wollen die Situation für Junkies, Ehemalige und Substituierte verbessern. Wir planen Aktionen in der Öffentlichkeit und gewährleisten ein regelmäßiges Beratungsangebot.



Thomas Fabian
Telefon: 05 31 / 5 80 03-37



www.jes-bundesverband.de
jes.bs@braunschweig.aidshilfe.de



Di. u. Do. 10.00 - 16.00 Uhr in der
Braunschweiger AIDS-Hilfe und
nach Absprache.

Selbsthilfegruppe JES Braunschweiger Land e.V.

DROGEN – ANGEHÖRIGE

Die NarAnon Familiengruppe ist eine anonyme 12-Schritte-Gruppe für Angehörige und Freunde von Süchtigen. Wir arbeiten in den von den Narcotics Anonymous vorgeschlagenen 12 Schritten. Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist die Suchtproblematik im Familien- oder Freundeskreis.



KIBIS
Telefon: 05 31 / 4 80 79-20



www.naranon.de
NarAnonBS@gmx.de



Do. 19 - 21 Uhr, Kirchengemeinde
St. Michaelis, Echternstraße 12

NarAnon Familiengruppe

DROGEN – BETROFFENE

Wir sind eine Gemeinschaft von genesenden Drogensüchtigen, die sich auf ihrem Lebensweg ohne Drogen gegenseitig unterstützen. Jeder, der das Verlangen hat, mit dem Drogenkonsum aufzuhören, ist willkommen, ungeachtet der Drogenart(en). NA finanziert sich aus Spenden, Mitglieder bleiben anonym.



Garnet
Telefon: 05 31 / 79 71 71



www.narcotics-anonymous.de
na-bs@gmx.de



Di. 19.30, Do. 19.30 Uhr, Sa. 18.30
Uhr. Orte bitte erfragen oder unter
www.narcotics-anonymous.de

Narcotics Anonymous

FIBROMYALGIE

Die Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzerkrankung mit Symptomen wie z.B. Schmerzen im Bewegungsapparat, neurologischen, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie chronischer Erschöpfung. Wir sprechen über unsere Erfahrungen und geben Hilfe bei der Suche nach geeigneten Ärzten.



Bettina Schwabe
Telefon: 0 53 31 / 92 55 60



Jeden letzten Do./Monat 18 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Gliesmarode.

SHG für Fibromyalgie WF/BS in der Schmerzliga

FRÜHGEBORENE

Gesprächskreis für Eltern von frühgeborenen Kindern oder auch Einzelberatung, zur Information über Fördermöglichkeiten, Therapien etc.



Brunhilde Malkomes
Telefon: 05 31 / 7 51 45



www.koeki.de
info@koeki.de




Nach Bedarf, KöKi,
Hans-Porner-Str. 36/37


Frühgeborenengesprächskreis

GEFÄSSERKRANKUNGEN

SHG für Gefäßerkrankungen
(Arterien, Venen, Lymphgefäße)

Unser Ziel ist, Menschen mit arteriellen, venösen und lymphatischen Erkrankungen durch Beratung und Erfahrungsaustausch zu helfen. Es gibt Vorträge über Ursache, Verlauf und Behandlung in Kooperation mit Fachleuten sowie Klinikbesuche. Angehörige können nach Absprache teilnehmen.

 Wilma Isola
Telefon: 05 31 / 32 01 91

 Jeden 3. Fr./Monat 16 - 18 Uhr,
Leisewitzhaus (an der Aegidien-
kirche), Spohrplatz 12.

GEISTIGE BEHINDERUNG

Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V.




Das Fragile-X-Syndrom ist die häufigste Ursache erblicher geistiger Behinderung. Wir beraten und betreuen betroffene Familien und werben in der Öffentlichkeit für Verständnis. Wir unterstützen den Informations- und Erfahrungsaustausch unter Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten.

 Tanja Müller
Telefon: 05 31 / 87 19 95
 www.frax.de

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Kneipp-Verein Braunschweig




Wir bieten gesundheitliche Prävention nach Sebastian Kneipp. Persönliche gesundheitliche Betroffenheit in den Bereichen Osteoporose, Venen, Wirbelsäule, Knie oder Verspannungen werden in unseren Gruppen thematisiert und durch Übungen verbessert. Wir bieten auch Funktionstraining und Reha-Sport an.

 Frau Heinisch, Herr Urbanek
Telefon: 05 31 / 1 23 38 10
 www.kneipp-verein-braunschweig.de
kneipp-bs@t-online.de
 Nach Vereinbarung.

GROSSELTERN – UMGANG MIT ENKELN

Großeltern pro Enkel




Wir setzen uns für Kinder und Großeltern ein, wo der gemeinsame Umgang verwehrt wird. Die Situation kann entstehen, wenn sich Eltern trennen oder Eltern und Großeltern miteinander Probleme haben. Kinder brauchen ihre gesamte Familie. Konflikte sollten nie zu ihren Lasten ausgetragen werden.

 Marianne Heß
Telefon: 05 31 / 2 59 33 46
 grosselterninitiative@web.de
 Jeden 2. Sa./Monat 16 Uhr im
Stadtteilladen Madamenhof,
Madamenweg 156

HIV UND AIDS

Regenbogentreff für Menschen mit HIV und Aids, Angehörige und Solidarische




Der Regenbogentreff ist ein offenes Selbsthilfe-Café in der Braunschweiger Aids-Hilfe. Menschen mit HIV und Aids, Angehörige und Interessierte nutzen das Angebot, um sich zwanglos untereinander auszutauschen, zusammen zu kochen oder Referenten einzuladen.

 Thomas Fabian
Telefon: 05 31 / 5 80 03-0
 www.braunschweig.aidshilfe.de
info@braunschweig.aidshilfe.de
 Treffen bitte erfragen oder unter
www.braunschweig.aidshilfe.de.

HIV UND AIDS – ANGEHÖRIGE

Angehörige von Menschen mit HIV und Aids

Angehörige von Menschen mit HIV und Aids können das Beratungstelefon der Gruppe nutzen. Dieses Angebot wird von einer Angehörigen geleitet. Jeder kann sich anonym und vertrauensvoll an sie wenden. Außerdem führt die Gruppe 4 Mal im Jahr ein Treffen für alle Angehörigen durch.


 Barbara
Telefon: 05 31 / 2 32 28 03
 www.braunschweig.aidshilfe.de
info@braunschweig.aidshilfe.de
 Nach Absprache.

HIV UND AIDS – BETROFFENE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit HIV und Aids

Die Selbsthilfegruppe von Menschen mit HIV und Aids bietet in den Räumen der Braunschweiger Aids-Hilfe einmal im Monat ein Treffen an. Wir planen Aktionen zum Thema HIV und Aids und unternehmen gemeinsame Freizeitaktivitäten. Dabei steht der menschliche Austausch im Vordergrund.



Thomas Fabian
Telefon: 05 31 / 5 80 03-37
 www.braunschweig.aidshilfe.de
thomas.fabian@braunschweig.aidshilfe.de



Jeden letzten Di./Monat 16.00 - 18.00 Uhr (außer Dez.) + nach Absprache.

HIV UND AIDS – FRAUEN

Frauentreffen – Selbsthilfegruppe für Frauen mit HIV und Aids und Frauen mit positiven Angehörigen

Wir treffen uns monatlich in den Räumen der Braunschweiger Aids-Hilfe. In lockerer Runde bei Kaffee, Tee und Kuchen haben HIV-betroffene Frauen Gelegenheit, sich kennenzulernen, auszutauschen oder gemeinsame Aktivitäten zu planen. Neue Frauen sind immer herzlich willkommen!



Doreen Hartwig
Telefon: 01 62 / 9 65 65 52
 www.braunschweig.aidshilfe.de
doreenhartwigbs@web.de



Jeden 2. Sa./Monat 15.00 - 18.00 Uhr in der Braunschweiger Aids-Hilfe und nach Absprache.

HOMOSEXUALITÄT UND KIRCHE

Ökumenische Arbeitsgruppe Homosexuelle und Kirche (HuK) e. V., RG BS

Wir verstehen den christlichen Glauben als befreiend und engagieren uns in diesem Sinne für die gleichberechtigte Teilhabe von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transsexuellen/-gendern und Queeren am kirchlichen und gesellschaftlichen Leben.



Wolfgang Buchmeier
Telefon: 0 53 22 / 5 25 45
 www.huk.org
braunschweig@huk.org



Termine und Veranstaltungen bitte erfragen.

KEHLKOPFOPERIERTE

Kehlkopferierten-Selbsthilfegruppe Braunschweig

Wir bieten Betreuung und Hilfe für Kehlkopferierte (Kehlkopflöse) in den HNO-Kliniken, bei Hausbesuchen, bei Gruppentreffen, bei gemeinsamen Ausflügen und Veranstaltungen an.



Hans-Dieter Müller
Telefon: 0 53 09 / 56 44
 hansd.mueller@t-online.de



Jeden 1. Do. in den geraden Monaten, 16.00 Uhr, Sanitätshaus Müllenheim, Saarbrückener Str. 44.

LEBERTRANSPLANTIERTE

Lebertransplantierte Deutschland

Wir beraten und betreuen Betroffene und deren Angehörige vor und nach Lebertransplantationen.



Heidrun vom Baur
Telefon: 05 31 / 61 00 12
 www.lebertransplantation.de
info@lebertansplantation.de



4 x jährlich in der MHH Hannover.

LEUKÄMIEN, LYMPHOME, PLASMOZYTOM

Selbsthilfegruppe für Leukämien, Lymphome und Plasmozytom Braunschweig e.V.

Leukämien und Lymphome untergliedern sich in etliche Unterformen mit entweder akuten oder chronischen Verläufen. Neben der Gesprächsgruppe aus Patienten und Angehörigen organisieren wir mehrmals im Jahr Vorträge zu medizinischen, psychologischen oder sozialrechtlichen Themen.



Anita Backenköhler
Telefon: 05 31 / 7 01 87 41
Eberhard Maul
Telefon: 05 31 / 50 83 92






braunschweig@leukaemie-hilfe.de
1. Di./Monat, 19.00 Uhr, Brunsviga, Karlstr. 35, Kreativraum

MÄNNER

Männergruppe




Wir sind eine Gruppe von Männern aller Altersgruppen. Wir sprechen in vertraulicher und vertrauter Atmosphäre über alles, was uns gerade bewegt, hören einander zu, geben einander auf Wunsch Rückmeldung und stehen uns in Krisen bei.

 Martin Röhlecke
Telefon: 05 31 / 2 85 04 58
(ab 19.00 Uhr außer Do.)
 roehlecke@aol.com
 14-tägig in den geraden Wochen
Do. 20.00 - 22.00 Uhr in BS

MEHRFACHBEHINDERTE KINDER

Elterngesprächskreis für mehrfachbehinderte Kinder




- Erfahrungsaustausch
- gegenseitige Unterstützung
- Informationen zu verschiedenen Themengebieten

 Ellen Märtel
Telefon: 05 31 / 7 51 45
 www.koeki.de
info@koeki.de
 Jeden 1. Mi. in geraden Monaten
von 9.00 - 11.00 Uhr im KöKi,
Hans-Porner-Str. 36/37.

MIGRÄNE

Selbsthilfegruppe Migräne Braunschweig

Migräne ist ein anfallartiger, pulsierender und meist halbseitiger Kopfschmerz mit verschiedenen Begleitsymptomen. Wir bieten Beratung in der Gruppe, persönliche und telefonische Einzelberatung, Austausch über Behandlungsmöglichkeiten, gelegentliche Vorträge oder andere Aktivitäten.




 Helga Lisson
Telefon: 0 53 06 / 42 68
 migraene-shg-bs@hamis-it.de
 1x/Monat, bitte anmelden.

MUKOVISZIDOSE

CF-Selbsthilfe Braunschweig e.V.

Selbsthilfegruppe für die Stoffwechselerkrankung Mukoviszidose (Cystische Fibrose)




- Betreuung Betroffener und Angehöriger
- Informationsaustausch Alltag / Forschung
- Schulungen Krankengymnastik
- Förderung medizinischer Projekte

 Michael Bode
Telefon: 0 55 22 / 91 50 68
 www.cf-braunschweig.de
michael.bode@online.de
 Regelmäßige Gruppentreffen in BS,
Näheres bitte erfragen oder unter
www.cf-braunschweig.de.

MULTIPLE SKLEROSE

Braunschweiger Stammtisch für junge und jung gebliebene MS-Betroffene




In lockerer, freundlicher und aufgeschlossener Atmosphäre können sich die Teilnehmer besser kennenlernen und zu MS-bezogenen und auch anderen bewegenden Themen miteinander austauschen.

 Stefan Strümpel
Telefon: 05 31 / 29 55 70 15
 www.ms-stammtisch.de
info@ms-stammtisch.de
 2. Mo./Monat 17.30 Uhr
(s. Homepage) im „Viertel nach“.

MYASTHENIE

Deutsche Myasthenie Gesellschaft

Wir bieten Beratung, Information, Unterstützung und Öffentlichkeitsarbeit zur Myasthenie.

 Renate Eberlein
Telefon: 0 51 31 / 64 14
 www.dmg-online.de
dmg-hannover@gmx.de
 4x/Jahr Seniorenresidenz Nordstadt,
4x/Jahr Freiwilligenzentrum Hannover.

NEUROLOGISCH KRANKE KINDER

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

LIBERO ist eine Selbsthilfegruppe, die sich für neurologisch kranke Kinder und deren Familien einsetzt. Unsere vielfältigen Aktivitäten reichen von Infoabenden, Gesprächskreisen über Geschwisterseminare, Ferienbetreuungen, Familientagungen, Reittherapie bis zu unserer Zeitung.



Ulrike Putze
Telefon: 05 31 / 69 75 70
www.libero-selbsthilfegruppe.de
libero@t-online.de



Nach telefonischer Rücksprache.

NIERENKRANKE

**Landesverband Nierenkranker, Dialysepatienten
und Transplantierte Niedersachsen e.V.**

Wir bieten Hilfe, Unterstützung und Betreuung für Nierenkranke, Dialysepatienten und Transplantierte. Der LNDT will durch Aktivität und Einsatz dem Einzelnen vermitteln, nicht allein zu sein und allen Patienten Mut und Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft geben.



Almuth Tabatt
Telefon: 0 53 08 / 29 09
www.lndt.de
rg-braunschweig@lndt.de



Wir treffen uns 4 bis 6x im Jahr an unterschiedlichen Treffpunkten in der Region BS.

OSTEOPOROSE

Osteoporose SHG im Polizeisportverein e.V.

Wir bieten unseren Mitgliedern Selbsthilfe und Sporttherapie (Funktionstraining) an. Im Rahmen des Rehasports finden Trocken- und Wassergymnastik sowie Gesprächskreise und gemeinsame Unternehmungen statt.



Elisabeth Kröckel
Telefon: 05 31 / 57 80 53
www.psv-bs.de



Jeden 1. Mi./Monat, 10.00 - 12.00 Uhr, im AOK-Gesundheitszentrum BS, Am Fallersleber Tore 3-4.

OSTEOPOROSE

Osteoporose-SHG

Osteoporose führt zu einer erhöhten Bruchgefahr der Knochen. Um dem Knochenschwund entgegenzuwirken, bieten wir Wasser- und Trockengymnastik an.



Gerlinde Ohm
Telefon: 0 53 31 / 85 87 44

PLÖTZLICHER SÄUGLINGSTOD

GEPS Nord e.V.

Die Angebote der Gemeinsamen Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod umfassen Elternbetreuung und Unterstützung, Geschwistertreffen, Standbesetzung, Öffentlichkeitsarbeit, Referieren bei beteiligten Berufsgruppen, Präventionsarbeit.



Heike-Petra Lippert
Telefon: 0 53 73 / 93 06 64



www.gepsnord.de, www.geps.de
heike-petra.lippert@geps-nord.de
4x/Jahr und bei Bedarf, die Treffen werden jeweils bekannt gegeben.



POLIO

BV Polio e.V., Regionalgruppe Braunschweig

Wir sind eine Interessengemeinschaft von Personen mit Kinderlähmungsfolgen. In unserer Gruppe befassen wir uns schwerpunktmäßig mit dem Post-Polio-Syndrom (PPS), einem Krankheitsbild, das oft erst 20 - 40 Jahre nach einer Ersterkrankung auftritt.



Dietmar Sommer
Telefon: 0 53 33 / 16 49



www.polio.sh
dietmarso45@t-online.de






Bitte erfragen.

PROSTATAKREBS

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs
Braunschweig




Die Diagnose „Sie haben Prostatakrebs“ löst bei den Männern tiefe Ängste aus und wirft Fragen auf: „Warum ich?“, „Wer hilft mir?“ Die SHG kann die Betroffenen und deren Familien bei ihren Problemen unterstützen, auch durch die Erfahrung vieler anderer.

 Reinhard Schalla
Telefon: 05 31 / 2 50 25 35
 www.prostatakrebs-shg-bs.de
eur.schalla@t-online.de
 Jeden 2. Mo./Monat 18 - 19.30 Uhr,
Gemeinschaftshaus Steinbrink 14 in
Britztem.

PSYCHIATRIE-ERFAHRENE

Psychiatrie-Erfahrene Braunschweig

In unserer Gruppe gibt es die Möglichkeit zu Kontakt und Erfahrungsaustausch mit anderen Psychiatrieerfahrenen.

 Jutta
Telefon: 05 31 / 2 57 72 52
 www.psychiatrieerfahrene-braunschweig.de, j.ru.bs@web.de
 Jeder 2. Mi./Monat im Gruppenraum
von „Der Weg“, Bruchtorwall 9-11.

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN – ANGEHÖRIGE

Angehörigen-SHG psychisch erkrankter
Menschen

Wir sind Eltern, Geschwister, Partner und Kinder psychisch erkrankter Menschen mit unterschiedlichen Diagnosen. Wir bieten die Möglichkeit, über Probleme zu reden, die sich durch die Krankheit ergeben. Angebote: Gruppen- und Einzelgespräche, Unterstützung, Beratung, Öffentlichkeitsarbeit.

 Marlis und Norbert Wiedemann
Telefon: 05 31 / 84 59 38
Di. und Do. 19.00 - 21.00 Uhr
 www.angehoerigenselbsthilfe-bs.de
manowie@aol.com
 Jeden 2.+4. Fr./Monat, 18+20.00 Uhr,
Der Weg, Helmstedter Str. 167d.

RESTLESS LEGS

Restless Legs RLS – Region
GS, WF, GF, BS, SZ




Restless Legs bedeutet, an unruhigen Beinen (oder auch Armen) zu leiden. Unser Anliegen ist, Betroffenen Informations- und Gedankenaustausch zu ermöglichen.

 Jutta Fischer-Kölling
Telefon: 0 53 35 / 9 49 55
 www.restless-legs.org
jutta-fischer-koelling@t-online.de
 Jeden letzten Mi./Monat in Braun-
schweig, Näheres bitte erfragen.

RHEUMA

Rheuma-Liga Nds. e.V. AG Braunschweig




Hilfe für Rheumakranke einschließlich Arthrose und Osteoporose (Beratung und Gesprächskreise, Erfahrungsaustausch, Vorträge, Mitgliederangebote). Bewegungstherapie: Funktionstraining (Wasser- und Trockengymnastik unter Leitung von ausgebildeten Physiotherapeuten).

 Karl-Heinz Hartmann
Telefon: 05 31 / 2 34 09 79
(Mo. - Do. 10.30 bis 12.00 Uhr)
 www.rheuma-liga-nds.de
rheumaliga-ag-bs@gmx.de
 Beratung, Funktionstraining und
Gruppentreffen, bitte anfragen.

ROLLSTUHLFAHRER

RBS – Rollstuhlfahrer Braunschweig

Wir unterstützen die selbstbestimmte Teilnahme am öffentlichen Leben von Rollstuhlfahrern in Braunschweig und Umgebung, beraten Institutionen zum Thema Barrierefreiheit, fördern soziale Kontakte innerhalb und außerhalb unserer Gruppe und laden Referenten zu bestimmten Fragestellungen ein.

 Heidemarie Fuchs
Telefon: 05 31 / 87 21 14
 www.rollstuhlfahrer-braunschweig.de
heidemarie.fuchs@t-online.de
 Jeden 1. Di./Monat 19.00 - 21.00 Uhr,
Näheres bitte erfragen.

SARKOIDOSE

Die Sarkoidose ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung mit Bildung von kleinen Bindegewebsknötchen im ganzen Körper, z.B. in Lunge oder Lymphknoten. Aktivitäten: Gesprächskreis mit/ohne Referenten, Erfahrungsaustausch, Information zu gesetzlichen Bestimmungen, Öffentlichkeitsarbeit.

**Dt. Sarkoidose-Vereinigung, Gesprächskreis
Braunschweig und Umgebung**



Herbert Hänslers
Telefon: 0 53 02 / 38 11
hhaensler@freenet.de



Alle 2 Monate, beginnend ab
Januar, jeweils am 2. Sa. des
Monats ab 15.00 Uhr im Hotel
am Wollmarkt.

SCHEIDUNG UND RECHT

Unser Verband vertritt als größte und überparteiliche Solidargemeinschaft die Interessen von Bürgern, die von Scheidung, Trennung, Unterhalt, Kindsorge, Steuerungerechtigkeit betroffen sind. Wir sind unabhängig, bundesweit organisiert und eine gemeinnützige Organisation.

**ISUV / VDU e.V. – Interessenverband
Unterhalt und Familienrecht, Bezirksstelle
Braunschweig**



Leonarda Deichmann
Telefon: 0 53 31 / 9 03 20 81
www.isuv.de
braunschweig@isuv.de



Jeden 3. Di. öffentlicher Vortrag,
jeden 1. Di. im Quartal Rechtsan-
waltsberatung für Mitglieder.

SCHÜCHTERNHEIT

Die Gruppe bietet Raum für Menschen, die aus Angst vor anderen einsam oder unsicher sind, die ihre Stärken kaum zeigen können. Hier ist Raum, um Probleme offen anzusprechen und von Lösungen anderer zu lernen. Auch sind Freundschaften möglich, ohne sich dabei zu verstellen.

SHG für Schüchterne



Julian
Telefon: 05 31 / 3 49 65 18



www.schuechterne.org
braunschweig@schuechterne.org
Mi. 19.15 Uhr, Brunsviga, Raum G2

SCHWERHÖRIGKEIT

Der Schwerhörigenbund bietet Beratung für Schwerhörige, CI-Implantierte und Tinnitus-Betroffene.

**DSB Deutscher Schwerhörigenbund,
Ortsverein Braunschweig**



Bernd Gottschalk
Telefon: 05 31 / 84 66 55



www.schwerhoerigen-netz.de
Gottschalk.B@t-online.de
1. Di./Monat 17.30 Uhr, AOK BS,
Am Fallersleber Tore 3-4

SEHBINDERUNGEN

Beratung, Unterstützung im Kontakt mit Behörden und in sozialrechtlichen Angelegenheiten, Gesprächskreise und Aktivitäten für blinde und sehbehinderte Menschen, Informationen über Hilfsmittel.

Blinden- und Sehbehindertenverein



Gisela Wolters
Telefon: 05 31 / 87 10 37



www.blindenverband.org
rv-suedostnds@blindenverband.org

SEXSUCHT

Wir sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Teilnahmevoraussetzung ist der Wunsch, die Lüsterheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden.

**Anonyme Sexsüchtige (AS),
12-Schritte-Programm**



KIBIS
Telefon: 05 31 / 4 80 79-20



www.anonyme-sexsuechtige.de
as.braunschweig@googlemail.com
Do. 19.30 - 21.00 Uhr, Ort wird nach
Vorgespräch bekannt gegeben.

SOZIALE PHOBIE

Selbsthilfegruppe Soziale
Phobie Braunschweig

Wir sind eine Gruppe von Menschen mit sozialen Ängsten. Wir sprechen über unsere Ängste und über Veränderungsmöglichkeiten.



KIBIS
Telefon: 05 31 / 4 80 79-20
Sozialphobie-BS@gmx.de



Mi. 19.00 Uhr im Madamenhof,
Madamenweg 156

STOTTERN

SHG Stotternder Braunschweig
und Umgebung

Wir bieten Erfahrungsaustausch über das Stottern, Unterstützung über Selbsthilfe und Therapieangebote, Aufklärung der Öffentlichkeit und Teilnahme an Seminaren, daneben jeden 1. Montag Stammtisch, auch für Ehemalige.



Kurt Lemke
Telefon: 05 31 / 86 39 78
www.stotterer-selbsthilfgruppen.de/braunschweig
Jeden 2. Mo (gerade Wo.) 17.30
Uhr, AOK BS. Jeden 1. Mo/Monat
19.30 Uhr Stammtisch im „Luke 6“.



SUCHT UND PSYCHISCHE ERKRANKUNG

DRA (Dual Recovery Anonymous)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit einem Suchtproblem und einer psychischen Krankheit. Wir arbeiten sinngemäß nach den 12 Schritten der Anonymen Alkoholiker und treffen uns einmal die Woche, um über unsere Probleme zu reden.



Rainer
Telefon: 05 31 / 6 15 61 11
drabraunschweig@yahoo.de



Fr. 18.00 - 20.00 Uhr, Echtern-
straße 12, St.-Michaelis-Gemeinde

SUIZID – ANGEHÖRIGE

AGUS Angehörige um Suizid

Monatliches Gesprächsangebot in der Gruppe für Betroffene, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben.



KIBIS
Telefon: 05 31 / 4 80 79-20
www.agus-selbsthilfe.de



2. Fr./Monat, weitere Informationen
auf Anfrage.

TUBERÖSE SKLEROSE

Tuberöse Sklerose Deutschland e.V.
Regionalgruppe Norddeutschland

- Treffen im regionalen Raum Norddeutschland
- Erfahrungs- und Informationsaustausch für betroffene Familien
- Öffentlichkeitsarbeit zur Aufklärung über Tuberöse Sklerose
- Unterstützung der Tuberöse-Sklerose-Familien



Beate Coqui
Telefon: 0 53 76 / 80 23
www.tsdev.org
coqui@tsdev.org



Termine bitte erfragen.

TUMORKRANKE KINDER

Weggefährten – Elternhilfe zur Unterstützung
tumorkranker Kinder Braunschweig e.V.

Wir unterstützen Familien tumorkranker Kinder während und nach ihrer schweren Therapie in persönlicher und in finanzieller Form. Wir sind z.B. 1x wöchentlich auf der Station in der Klinik, organisieren Ausflüge oder erfüllen Wünsche. Wir möchten ein wenig Licht in die Therapiezeit bringen.



Anja Renz
Telefon: 05 31 / 5 95 14 26
(Mo 13 - 16 Uhr, Do 10 - 13 Uhr)
www.weggefaharten-bs.de
anja.renz@weggefaharten-bs.de
1x/Monat von 9.30 - 12.00 Uhr
Frühstück, mit Anmeldung.



VERWAISTE ELTERN

Lichtblick – Begegnung mit verwaisten Eltern

Unsere Treffen ermöglichen die Begegnung mit anderen verwaisten Eltern, deren Kinder in der Schwangerschaft, während der Geburt oder kurz danach verstorben sind. Betroffene Eltern sowie KlinikseelsorgerInnen bieten die Möglichkeit zu Gesprächen an.



Astrid Malke
Telefon: 0 53 02 / 80 08 75
www.lichtblick-braunschweig.de
Astrid.Malke@t-online.de



1. Treffen individuell; Gesprächs-
abende 1. Mi./Monat, 20.00 Uhr,
Näheres bitte erfragen.

WEISSFLECKEN

Weißflecken-/Vitiligo-SHG

Es beginnt meist mit ein paar kleinen weißen Flecken, die sich häufig vergrößern. Betroffene stellen sich dann die Fragen: Was kann ich noch tun? Woher bekomme ich Informationen? An wen kann ich mich wenden? Wer kann Verständnis für meine Situation aufbringen? Die SHG ist eine Antwort.



Stefan Richter
Telefon: 0 53 04 / 93 03 40



www.vitiligo-bund.de
s.richter@vitiligo-bund.de



Jeweils am letzten Do. im Januar,
April, Juli und Oktober um 19.00 Uhr
im Café Torten Tarras.



Die KIBIS stellt in diesem Wegweiser Braunschweiger Selbsthilfegruppen vor. Selbsthilfegruppen (SHG) sind Zusammenschlüsse von Menschen, die von der gleichen gesundheitlichen oder sozialen Problematik betroffen sind. Betroffene oder ihre Angehörigen treffen sich in den Gruppen zum Erfahrungsaustausch. Sie werden nicht von einem berufsmäßigen Helfer geleitet, sondern arbeiten eigenständig.

Wenn Sie sich für eine Selbsthilfegruppe interessieren, können Sie bei vielen Gruppen direkt mit dem Ansprechpartner Kontakt aufnehmen. Bei manchen Gruppen ist es erforderlich, dass Sie sich zunächst an die KIBIS wenden. Sollten Sie ein Thema nicht finden oder weitere Fragen zum Thema Selbsthilfe haben, melden Sie sich bitte in der KIBIS. Weitere Informationen finden Sie außerdem im Internet unter www.selbsthilfe-braunschweig.de.

Wir hoffen, dass Ihnen dieser Wegweiser Mut, Ideen und Anregungen gibt, sich mit anderen Menschen zusammen zu schließen. In der Gemeinschaft teilen Menschen ihre Probleme, finden gemeinsam Lösungen und suchen mit anderen neue Wege zum eigenverantwortlichen Leben.

Spende: Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe oder die KIBIS mit einer Spende unterstützen möchten, bitte auf das Konto 74 60 900, Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 251 205 10, Kontoinhaber Paritätischer Braunschweig, überweisen; Verwendungszweck mit Namen des Empfängers.

Wegweiser der Braunschweiger Selbsthilfegruppen

Herausgegeben von: KIBiS – Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich
im Paritätischen Wohlfahrtsverband Braunschweig
Saarbrückener Straße 255 A, 38116 Braunschweig
Telefon: 05 31 / 4 80 79-20, Fax: 05 31 / 4 80 79-14
E-Mail: kibis@paritaetischer-bs.de
Web: www.selbsthilfe-braunschweig.de

Sprechzeiten: Montag bis Mittwoch von 9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag von 14.00 – 17.00 Uhr und nach Vereinbarung

Stand: 14.06.2011

Erscheinungsweise: ca. alle 2 Jahre

Gestaltung und Satz: Steffen und Bach GmbH – Design und visuelle Kommunikation
Web: www.steffenundbach.de

Mit freundlicher

Unterstützung von: AOK Braunschweig, BKK Landesverband Nds., BKK Mobil Oil, Deutsche BKK
Ruth Printmedien GmbH, Web: www.ruth.de