

SELBST_{STÄNDIG} **HILFE**_{ERFAHREN} IN **GRUPPEN**

Psychische
Probleme
und
Erkrankungen



Selbsthilfe

In Hannover Stadt und in vielen Gemeinden der Region Hannover treffen sich regelmäßig Menschen, die ein gemeinsames Problem oder eine gemeinsame psychische Erkrankung beschäftigt. Dies können zum Beispiel Depressionen, Angststörungen oder auch Psychosen sein. Auch Angehörige von Menschen mit solchen Erkrankungen tauschen sich regelmäßig in Selbsthilfegruppen aus.

In diesem Faltblatt finden Sie einige Selbsthilfegruppen zum Thema Psychische Probleme und Erkrankungen.

Denn Selbsthilfe ist

- solidarisch und aktiv
- selbstbestimmt und unabhängig
- ein Ort, an dem auch Gefühle Platz haben

Selbsthilfe bedeutet

- sich gegenseitig zuzuhören und zu unterstützen
- Menschen kennenzulernen, denen es genauso geht
- ein Austausch auf Augenhöhe
- dass jede*r Expert*in für die eigene Erkrankung und das eigene Leben ist



Die KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich), in Trägerschaft der GGPS Hannover GmbH, unterstützt und fördert die Selbsthilfe in der Region Hannover seit vielen Jahren.

Wir beraten Menschen

- die eine Selbsthilfegruppe suchen,
- die eine Gruppe gründen möchten,
- die sich für Selbsthilfegruppen interessieren,
- die in einer bestehenden Selbsthilfegruppe aktiv sind.

Wir möchten den Menschen in der Selbsthilfe den Rücken stärken und dazu beitragen, dass es viele verschiedene Angebote der Selbsthilfe in der Region Hannover gibt. Denn Selbsthilfe bietet vielen Menschen Hilfe und wertvolle Unterstützung in ihrem Leben.

Falls Sie hier nicht die passende Gruppe für sich finden oder eine Selbsthilfegruppe zu einem anderen Thema suchen (Sucht, Behinderung, Chronische Erkrankung, o.ä.), rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite. Auf unserer Internetseite finden Sie viele weitere Informationen über die Selbsthilfe.

SELBSTSTÄNDIG HILFEERFAHREN IN GRUPPEN

Selbsthilfegruppe

Treffpunkt

Hannover - Stadt

Calenberger-Neustadt

Verein Psychiatrie - Erfahrener Hannover e.V.

Rückertstraße 17
30169 Hannover

Monika Neveling
0511 - 1 31 88 52
vpehannover@arcor.de
www.vpe-hannover.de

BUS - Borderliner unter sich

vorherige telefonische
Kontaktaufnahme erforderlich

Jost Reinecke
0179 - 1 26 68 91
LemiTra@web.de

Davenstedt

MuTiger - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Ängsten

Kontakt über KIBIS
0511 - 66 65 67
oder:
selbsthilfegruppe-mutiger@gmx.de
www.selbsthilfegruppe-mutiger.de

Groß-Buchholz

Depression - Groß-Buchholz

Kontakt über KIBIS
0511 - 66 65 67

Selbsthilfegruppe Treffpunkt

Kronsberg

Selbsthilfegruppe für Partner*innen psychisch kranker Menschen	vorherige Kontaktaufnahme erforderlich
Daniel Breitkopf 0177 - 5 51 06 06 danielbreitkopf@gmail.com www.aanb.de	

Linden

Stimmenhöregruppe Trialog	Jeden 1. Di. im Monat
Robert Rommel 0511 - 2 34 57 60 robert.rommel@freenet.de	vorherige telefonische Kontaktaufnahme erforderlich
Gisela Domanski 0511 - 7 63 38 60 gisela.pa@gmx.de	Stadtteilzentrum Linden Windheimstr. 4 30451 Hannover

List

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Borderline Störung	Jeden 2. Mi. im Monat
Meike Meyer meike.schulze@gmail.com	vorherige Kontaktaufnahme erforderlich

Nach der Klinik / Therapie - psychische Erkrankungen	Do. 19:30 - 21:00 Uhr
Peter 01520 - 8 79 70 47 tietzheede@web.de	Podbielskistr. 168 30177 Hannover

IGsgMAR Interessengemeinschaft seelisch gesunder Menschen in Arbeit oder Rehabilitation	Stadtteilzentrum Lister Turm Walderseestraße 100 30177 Hannover
Lorenz Tiedemann 0163 - 6 91 71 01	

Selbsthilfegruppe Treffpunkt

Eine Hand wäscht die andere - Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankte	
Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	

Bipolar Hannover	Do. 19:00 - 20:30 Uhr 14-tägig
Torsten 0176 - 73 00 78 78 kontakt@bipolar-hannover.de www.bipolar-hannover.de	vorherige Kontaktaufnahme erforderlich
	Stadtteilzentrum Lister Turm Walderseestraße 100 30177 Hannover

Mitte

Selbsthilfegruppe Depression und emotionale Gesundheit	Sprechzeiten: Mo. und Mi. 19:00 - 20:30 Uhr
Hr. Spranger 0176 - 71 14 74 06	vorherige Kontaktaufnahme erforderlich

Nordstadt

UMUT e.V. - Türkische Frauen mit depressiven Störungen	vorherige Kontaktaufnahme erforderlich
Halil Polat 0511 - 37 43 74 83 info@umut-ev.de www.umut-ev.de	

Oststadt

UNIKAT - Selbsthilfegruppe Eltern und Angehörige von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die anders sind/psychisch krank	vorherige Kontaktaufnahme erforderlich
Angelika Krömer 0511 - 9 73 44 17 unikatgruppe@gmx.de www.selbsthilfegruppe-unikat.de	

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
-------------------	------------

Ricklingen

Aktive Wege aus und mit einer Depression	Mo. 18:10 - 19:40 Uhr
Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	

Mit Depressionen leben lernen (MDLL)	Mo. 17:00 - 19:00 Uhr
Wiebke 0151 - 14 44 48 55 mdll@freenet.de	vorherige Kontaktaufnahme erforderlich

Emotions Anonymous	Mi. 19:30 - 21:30 Uhr
Karin 0179 - 6 10 28 51	Besuch ohne vorherige Kontaktaufnahme möglich
	Bau- und Sparverein Friedrich - Ebert - Platz 7 30459 Hannover

Südstadt

Selbsthilfegruppe Manisch-Depressiv-Erfahrene (M.D.E)	Fr. 18:00 - 19:30 Uhr
Jens-Uwe Pagel 0171 - 1 66 12 81 jens-uwe.pagel@gmx.de	Sozialpsychiatrischer Dienst Freytagstr. 12 A 30169 Hannover

Depression und Ängste - Mittwochsgruppe	Mi. 17:30 - 19:30 Uhr 14-tägig
DanielMarcao@aol.com	

Angst Selbsthilfegruppe SEHILA	Mo. und Do. 18:30 - 20:30 Uhr
Wolfgang Ehlers 0176 - 76 85 97 87 wolf.ehlers@t-online.de	vorherige Kontaktaufnahme erforderlich
Marlies Baerwald 0172 - 5 43 07 89 marlies-baerwald@t-online.de	Gemeindehaus der Bugenhagenkirche Stresemannallee 34 30173 Hannover

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
-------------------	------------

Vahrenheide

JED - Junge Erwachsene mit Depressionen und Ängsten	vorherige Kontaktaufnahme erforderlich
Michelle Schmidt jed-hannover@gmx.de	Altersgruppe 18 - 30 Jahre
Antwort auf E-Mail Anfrage innerhalb einer Woche	

Vahrenwald

Selbsthilfegruppe „Depression“ für Männer	
shg2020.maenner@magenta.de	

Auch im Stadtgebiet

Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Niedersachsen und Bremen (AANB) e.V.	
Rose-Marie Seelhorst 0511 - 62 26 76 Telefonische Sprechzeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 13:00 Uhr RM-SL@t-online.de www.aanb.de	

Betroffene von narzisstischem Missbrauch	
Astrid Stiel 0172 - 8 36 99 80 a.stilisti@gmail.com	

Region Hannover

Barsinghausen

Lichtblick Barsinghausen - Selbsthilfegruppe für psychisch Gesunde und Angehörige	vorherige Kontaktaufnahme erforderlich
Marita Kantelhardt 0172 - 1 81 09 15	Petrus-Gemeinde Barsinghausen
Margarete Morschek 05105 - 29 38 pit-marita@web.de	Hans-Böckler-Str. 40 30890 Barsinghausen

Der Steg - Selbsthilfegruppe Psychiatrieerfahrener und ihrer Angehörigen Barsinghausen e.V.	Altenhofstraße 17 30890 Barsinghausen
Ulla Diener 0173 - 6 77 06 01	
Rudolf Lindenthal 0176 - 34 95 73 80 steg-barsinghausen@t-online.de www.steg-barsinghausen.de	

Burgwedel

Angehörige von depressiv Erkrankten	
Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	

Garbsen - Berenbostel

Hab Mut, es tut gut!	Di. 18:00 - 20:00 Uhr 14-tägig
Stefan Loth 05131 - 4 67 34 87 0177 - 7 14 07 70 mittendrin@depressionen-hannover.de www.depressionen-hannover.de	

Mittendrin - trotz Angst	Di. 18:00 - 20:00 Uhr 14-tägig
Stefan Loth 05131 - 4 67 34 87 0177 - 7 14 07 70 mittendrin@depressionen-hannover.de www.depressionen-hannover.de	

Langenhagen-Wiesenaue

Windhunde - Selbsthilfegruppe Depression Langenhagen/Wiesenaue	Quartierstreff Wiesenaue Freiligrathstraße 1 30851 Langenhagen
Anette Körner 0511 - 8 60 42 16 www.win-e-v.de koerner@ksg-hannover.de	

Lehrte

Selbsthilfegruppe Depression Lehrte	
Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	

Springe

Die MUT - Willigen Selbsthilfegruppe Ängste, Depression und Panik	Do. 19:00 - 20:30 Uhr DRK - Haus 31832 Springe
Gabi Osterholz 0174 - 6 43 48 88 gabi.osterholz@yahoo.com	

Wunstorf**Angehörigengruppe
Wunstorf e.V. (AGW)**

Rose-Marie Seelhorst
Kontakt über AANB:
0511 - 62 26 76
RM-SL@t-online.de
www.aanb.de

jeden 1. u. 3. Di. im Monat
18:00 Uhr

KRH Psychiatrie Wunstorf
Sozialzentrum
31515 Wunstorf

Wedemark - Mellendorf**Depression - Wedemark**

Kontakt über KIBIS
0511 - 66 65 67

Do.



Das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover

Depressionen können jede*n treffen. Sie haben sehr unterschiedliche Ausprägungen.

In Deutschland erkranken ca. 5,3 Mio. Menschen im Laufe eines Jahres an einer behandlungsbedürftigen Depression. Es wird davon ausgegangen, dass etwa 23% der Menschen im Laufe ihres Lebens von Depressionen betroffen sind.

In der Bevölkerung werden psychische Erkrankungen noch allzu häufig stigmatisiert, so dass viele Betroffene keine ausreichende Behandlung erfahren.

Vor diesem Hintergrund hat sich 2008 das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover gegründet. Ziel der Bündnispartner*innen ist es, das Wissen über die Erkrankung Depression bei Betroffenen, Angehörigen und professionell Tätigen zu erweitern, um langfristig gemeinsam die Versorgung depressiv erkrankter Menschen zu verbessern.

KIBIS arbeitet stellvertretend für die vielen Selbsthilfegruppen aktiv im Bündnis mit, um Möglichkeiten der Selbsthilfe in Gruppen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.buendnis-gegen-depression-region-hannover.de



**Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle
Im Selbsthilfebereich**

Gartenstr. 18
30161 Hannover
Tel.: 0511 - 66 65 67
Fax: 0511 - 9 62 91 66

Tel. Sprechzeiten:
Mo, Di, Do 9:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr
Mi 16:00 - 19:00 Uhr

E-Mail: info@kibis-hannover.de

www.kibis-hannover.de

blog.kibis-hannover.de

Sie finden uns auf Facebook! 

Außenstelle Lehrte

c/o Begegnungsstätte Goethestraße
Goethestraße 12
Tel.: 05132 - 8 17 05 69
Sprechzeit montags: 10:00 - 12:00 Uhr
E-Mail: info@kibis-lehrte.de

Außenstelle Wedemark

c/o Mehrgenerationenhaus
Gilborn 6
Tel.: 05130 - 9 74 31 41
Sprechzeit montags: 14:00 - 16:00 Uhr
E-Mail: info@kibis-wedemark.de

Außenstelle Neustadt am Rübenberge

c/o Stadtverwaltung
Nienburger Straße 31
Tel.: 05032 - 9 09 27 76
Sprechzeit dienstags: 10:00 - 12:00 Uhr
E-Mail: info@kibis-neustadt.de



Dieser Flyer wurde mit finanzieller Unterstützung
der GKV Niedersachsen erstellt.

