

# SELBSTSTÄNDIG HILFEERFAHREN IN GRUPPEN

Psychische  
Probleme  
und  
Erkrankungen

bündnis  
gegen  
**DEPRESSION** in der  
Region Hannover



## Sie interessieren sich für Selbsthilfegruppen

### Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe?

In diesem Faltblatt haben wir Ihnen eine Adressensammlung der zurzeit bestehenden Gruppen in der Region Hannover zusammengestellt, die sich mit dem Thema Depression bzw. anderen psychischen Problemen oder Erkrankungen beschäftigen.

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme in die Hand zu nehmen, aktiv zu werden und nach individuellen Lösungen zu suchen. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden, um mit vereinten Kräften ohne professionelle Leitung etwas zu dessen Überwindung beizutragen. Selbsthilfegruppen ermöglichen Menschen eine besondere Beziehung, die geprägt ist von Verständnis, wechselseitiger Unterstützung und Solidarität.



Die KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes unterstützt und fördert die Selbsthilfearbeit in der Region Hannover seit 1986. Sie berät Menschen ...

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

Falls Sie nicht die passende Gruppe in diesem Faltblatt finden oder eine Selbsthilfegruppe zu einem ganz anderen Thema suchen (Sucht, chronische Erkrankung, Behinderung etc.), können Sie gerne direkt Kontakt zu uns aufnehmen (Kontaktdaten siehe Rückseite).

# SELBSTSTÄNDIG HILFEERFAHREN IN GRUPPEN

Selbsthilfegruppe		Treffpunkt
<b>ADP - Angst, Depressionen, Panik</b> Edelgard Laubach 0511 - 49 08 77	H - Davenstedt	Jeden 2. und 4. Mi. im Monat 18:00 - 20:00 Uhr
<b>Angehörige von depressiv Erkrankten</b> Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67 www.selbsthilfe.gruppenraum.info	Burgwedel	Mo. in den geraden Kalenderwochen 19:00 Uhr KRH Klinikum Großburgwedel Fuhrberger Str. 8
<b>Angehörigengruppe Wunstorf e.V. (AGW)</b> Kontakt über AANB 0511 - 62 26 76 RM-SL@t-online.de	Wunstorf	Jeden 1. und 3. Di. im Monat 18:00 Uhr KRH Psychiatrie Wunstorf Sozialzentrum
<b>Angst Selbsthilfegruppe SEHILA</b> Wolfgang Ehlers 0177 - 4 54 38 37 wolf.ehlers@t-online.de Iris Becker 0511 - 6 96 51 59 0151 - 28 79 83 37	H - Südstadt	Mo. 18:30 - 20:30 Uhr Gemeindehaus Bugenhagen- Kirchengemeinde Stresemannallee 34
<b>Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Niedersachsen und Bremen (AANB) e.V.</b> 0511 - 62 26 76 RM-SL@t-online.de www.aanb.de	Hannover	Sprechzeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 13:00 Uhr Wechselnder Treffpunkt

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>BUS - Borderliner unter sich</b> Jost Reinecke 0173 - 5 16 11 03 LemiTra@web.de	H - Calenberger Neust. 14-tägig Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!
<b>Depressionen - Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit</b> Gruppentelefon 0176 - 71 14 74 06	H - Mitte Do. 19:00 - 21:00 Uhr genauer Treffpunkt wird bei Kontakt genannt Sprechzeiten: Mo. und Mi. 19:00 - 20:30 Uhr
<b>Depressionen und Ängste</b> Gabriele 0511 - 3 94 00 08 0177 - 7 11 90 73	H - List Mo. 19:00 - 21:00 Uhr Treffpunkt List Podbielskistr. 168 Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!
<b>Depressionen und Ängste - Mittwochsgruppe</b> danielmarcao@aol.com	H - Südstadt 14-tägig Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!
<b>Der Steg - Selbsthilfegruppe Psychiatrieerfahrener und ihrer Angehörigen Barsinghausen e.V.</b> Ursula Diener 05108 - 14 07 Bürotelefon 05105 - 51 50 52 steg-barsinghausen@t-online.de www.steg-barsinghausen.de	Barsinghausen Altenhofstr. 17
<b>Deutsche DepressionsLiga e.V.</b> Bundesweite Patient*innenvertretung für an Depression erkrankte Menschen und ihre Angehörigen Infotelefon 07144 - 7 04 89 50 kontakt@depressionsliga.de www.depressionsliga.de	Hannover

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>Die MUT-Willigen - Selbsthilfegruppe Ängste, Depression und Panik Springe</b> Ulla Roggelin 0177 - 3 73 33 04 u.roggelin@gmx.de	Springe Do. 19:00 Uhr DRK-Haus Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!
<b>Eine Hand wäscht die andere - Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankte</b> Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	H - List Jeden 1., 3. und 5. Di. im Monat 18:00 - 20:00 Uhr Lister Turm Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!
<b>Emotions Anonymous (EA)</b> Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	H - Mitte Mi. 18:30 - 20:30 Uhr Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Königstraße 6 1. OG
<b>Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern (EKpkE)</b> Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	H - List Di. alle 4 Wochen 19:15 - 21:15 Uhr
<b>Hab Mut, es tut gut!</b> Stefan Loth 05131 - 4 38 11 20 0177 - 7 14 07 70 mittendrin@depressionen-hannover.de www.depressionen-hannover.de	Carbsen - Berenbostel Mo. 14-tägig 18:00 - 20:00 Uhr Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>Ich höre was, was du nicht hörst -</b> Trialoggruppe für Menschen, die Stimmen hören, Angehörige und professionell Tätige Nina Mücher 0176 - 18 25 00 52 Stimmenhoerer@gmail.com	H - Oststadt Jeden 2. Mo. im Monat FIPS e.V. An der Apostelkirche 2
<b>IGsgMAR Interessengemeinschaft seelisch gesunder Menschen in Arbeit oder Rehabilitation</b> Susanne Beutner 0157 - 55 59 72 56 igsgmar@aol.com	H - List Lister Turm Walderseestr. 100
<b>JED - Junge Erwachsene mit Depressionen und Ängsten</b> JED-Hannover@gmx.de	H - Vahrenheide Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Antwort auf E-Mail Anfrage erfolgt innerhalb einer Woche
<b>JED - Junge Erwachsene mit Depressionen und Ängsten</b> Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	H - Oststadt
<b>Lebensfreude - weil, ich bin ich</b> Sigrid Stockmann 05031 - 9 59 97 04 0152 - 02 32 59 33	Wunstorf Jeden 2. und 4. Di. im Monat 10:30 Uhr KRH Psychiatrie Wunstorf Südstr. 25 Foyer

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>Lichtblick Barsinghausen -</b> Selbsthilfegruppe für psychisch Gesunde und Angehörige Marita Kantelhardt 0172 - 1 81 09 15 pit-marita@web.de Margarethe Morschek 05105 - 29 38 Yvonne Hagemann 05105 - 6 62 42 20	Barsinghausen Di. 18:00 - 20:30 Uhr Einzelgespräche Fr. 10:00 - 11:00 Uhr nach Absprache
<b>Mit Depressionen leben lernen (MDLL)</b> Wiebke 0151 - 14 44 48 55 mdll@freenet.de	H - Ricklingen Mo. 17:45 - 19:45 Uhr FZH Ricklingen Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!
<b>Mittendrin - trotz Angst</b> Stefan Loth 05131 - 4 38 11 20 0177 - 7 14 07 70 mittendrin@depressionen-hannover.de www.depressionen-hannover.de	Carbsen - Berenbostel Mo. 14-tägig 18:00 - 20:00 Uhr Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!
<b>MuTiger - Limmer</b> Selbsthilfegruppe - Depressionen, Ängste, Erschöpfungszustände Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	H - Limmer Do. 18:00 - 20:00 Uhr Praxis S. Bockisch Harenbergerstr. 25
<b>Nach der Tagesklinik -</b> psychische Erkrankungen Jens-Uwe Lau 0151- 50 52 57 75 jens-uwe.lau@web.de	H - List Do. 19:30 Uhr Räume des Psychiatrischen Krisendienstes Podbielskistr.168 Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>„Rodnik - Quelle des Lebens“</b> Selbsthilfegruppe Depression für russischsprachige, ältere Betroffene  Margarita Suslovic  0511 - 2 35 39 67 m.suslovic@liberale-juden-nds.de	Liberale Jüdische Gemeinde Hannover Fuhsestr. 6  H - Stöcken
<b>Schön, hilfreich und gut.</b> Dissoziation, komplex traumatisierte berufstätige Frauen  Kontakt über KIBIS  0511- 66 65 67	H - List
<b>Schwarzer Hund - Selbsthilfegruppe Depression Engelbostel</b>  Dr. Angelika Voß  0160 - 4 69 61 72 schwarzer.hund@martinskirchengemeinde.de www.martinskirchengemeinde.de/shg-schwarzer-hund.html	Mo. 14-tägig in den ungeraden Wochen 19:00 - 21:00 Uhr  Gemeindehaus Martinskirche  Langenhegen - Engelbostel
<b>Selbstbewusstsein</b>  Dagmar  0174 - 4 07 81 63 selbstbewusst_sein@gmx.de www.messie-selbsthilfgruppen.de/Selbstbewusstsein	H - Südstadt
<b>Selbsthilfegruppe Angst &amp; Depressionen und Ex-Kegeln ohne Angst</b>  Torsten  0176 - 62 48 27 18 die.gruppe@email.de www.selbsthilfe-angst-depressionen.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!  Geschlossene Gruppe mit festem Regelwerk zum Thema Angst und Depression, zudem offene Gruppe Ex-Kegeln ohne Angst  Wunstorf - Bad Nenndorf

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen 55+</b>  Elisabeth Bossen  0511 - 8 23 64 65	Jeden 2., 3. und 4. Fr. im Monat 15:00 - 17:00 Uhr  Altenzentrum Karl Flor Bergfeldstr. 30  H - Weißenbergen
<b>Selbsthilfegruppe Burnout</b>  Katharina Winkler  burnout-shg-hannover@gmx.de	Di. 14-tägig  FZH Lister Turm  H - List
<b>Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Borderline Störung</b>  Meike Meyer  meike.schulze@gmail.com	Jeden 2. Mi. im Monat 19:00 Uhr  H - Buchholz
<b>Selbsthilfegruppe für Frauen mit Ängsten, Depressionen und Zwängen</b>  Susanne Grau  05136 - 38 12 su.grau@t-online.de	Jeden 1. und 3. Mi. im Monat 18:45 - 20:45 Uhr  Frauen- und Mütterzentrum Wallgartenstr. 33/34  Burgdorf
<b>Selbsthilfegruppe für Partner*innen psychisch kranker Menschen</b>  Daniel Breitkopf  0177- 5 51 06 06	Geschäftsstelle AANB Wedekindplatz 3  H - Oststadt
<b>Selbsthilfegruppe Manisch - Depressiv-Erfahrene (M.D.E)</b>  Jens-Uwe Pagel  0511 - 62 57 55 0171 - 1 66 12 81 jens-uwe.pagel@gmx.de	Fr. 18:00 Uhr Sozialpsychiatrischer Dienst Freytagstr. 12 A  H - Südstadt
<b>Stimmenhörergroupe Dialog</b>  Robert Rommel  0511 - 2 34 57 60 0176 - 18 25 00 43 robert.rommel@freenet.de	Jeden 1. und 3. Di. im Monat 18:30 Uhr  FZH Linden Windheimstraße 4  H - Linden

Selbsthilfegruppe		Treffpunkt
<b>UMUT e.V. -</b> Türkische Frauen mit depressiven Störungen  Halil Polat  0511 - 37 43 74 83 info@umut-ev.de www.umut-ev.de	H - Nordstadt	genauer Treffpunkt wird bei Kontakt genannt
<b>Verein Psychiatrie-Erfahrener            Hannover e.V.</b>  Monika Neveling  0511 - 1 31 88 52 vpehannover@arcor.de www.vpe-hannover.de	H - Calenberger Neustadt	Rückertstr. 17
<b>Wenn der Alltag kommt -            nach der Tagesklinik Podbi -</b> Psychische Erkrankungen  Thomas Meier  0163 - 1 54 29 87 tmhannover@yahoo.de	H - List	Mi. 14-tägig 18:00 Uhr  Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!
<b>Windhunde -            Selbsthilfegruppe Depression            Langenhagen/Wiesena</b>  Martin Giesecke-Ehlers 0511 - 63 68 65 www.win-e-v.de  Frau Koch 0511 - 8 60 42 16 koch@ksg-hannover.de	Langenhagen/Wiesena	Quartierstreff Wiesena Freiligrathstr. 1



## Das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover

Depressive Erkrankungen sind sehr häufig.

Es wird davon ausgegangen, dass etwa 23% der Menschen im Laufe ihres Lebens betroffen sind. Derzeit gibt es in Deutschland etwa 4 Millionen Erkrankte in allen Lebensphasen mit einer behandlungsbedürftigen Depression. Davon werden jedoch höchstens 10% ausreichend behandelt.

Vor diesem Hintergrund hat sich das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover im Jahr 2008 gegründet, um das Wissen über die Erkrankung bei Betroffenen, Angehörigen und professionell Tätigen zu erweitern und die Zusammenarbeit zu verbessern.

Auch die **KIBIS** arbeitet als Vertretung für die vielen Selbsthilfegruppen aktiv im Bündnis mit, um die Möglichkeiten der Selbsthilfe in Gruppen einer breiten Öffentlichkeit näher zu bringen.

(weitere Kontaktdaten siehe Rückseite)



## Die AOK Hannover



unterstützt das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover und hat die Finanzierung dieses Faltblattes übernommen.



## Bündnis gegen Depression in der Region Hannover

c/o Medizinische Hochschule Hannover  
Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie  
und Psychotherapie

Dr. med. Maren Schneider  
Kordinatorin des Bündnisses

Carl-Neuberg-Str. 1  
30625 Hannover

E-Mail: [bgdepression@mh-hannover.de](mailto:bgdepression@mh-hannover.de)

**[www.buendnis-gegen-depression-region-hannover.de](http://www.buendnis-gegen-depression-region-hannover.de)**



Gartenstraße 18  
30161 Hannover  
Tel.: 0511- 66 65 67

Telefonische Sprechzeiten:  
Mo, Di, Do 9-12 und 13-16 Uhr, Mi 16-19 Uhr

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

E-Mail: [info@kibis-hannover.de](mailto:info@kibis-hannover.de)

**[www.kibis-hannover.de](http://www.kibis-hannover.de)**

Sie finden uns auf Facebook!



09. 2018

