SELBST STÄNDIG HILFE ERFAHREN IN GRUPPEN

Psychische Probleme und Erkrankungen

KIBIS

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

KIBIS

Die KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich), in Trägerschaft Paritätischer Hannover gGmbH, 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 HILFE ERFAHREN IN GRUPPEN

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
Hannover - Stadt	
Calenberger-Neustadt	
Selbsthilfegruppe Ängste, Depressionen und Panik Klaus Dieter Behringer vpehannover@arcor.de 0511-1 31 88 52 www.vpe-hannover.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Verein Psychatrie-Erfahrener Hannover e.V. Rückertstr. 17 30169 Hannover - Calenberger Neustadt
Verein Psychiatrie-Erfahrener Hannover e.V. Geschäftsstelle VPE Hannover e.V. vpehannover@arcor.de 0511-1 31 88 52 www.vpe-hannover.de	Rückertstr. 17 30169 Hannover - Calenberger Neustadt
Linden	
Trialog Stimmenhören Gisela Domanski gisela.pa@gmx.de 0511-7 63 38 60 0157-71 77 23 63	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Jeden 1. Di. im Monat 18:30 - 20:00 Uhr FZH Linden Windheimstr. 4 30451 Hannover - Linden

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
List	
Eine Hand wäscht die andere - Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankte KIBIS 0511-66 65 67 www.zwaenge.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Di. 14-tägig 18:00 - 20:00 Uhr FZH Lister Turm Walderseestr. 100 30177 Hannover - List
IGsgMAR - Intessengemeinschaft seelisch gesunden-der Menschen in Arbeit und Rehablitation Christoph von Seckendorff igsgmar@aol.com 0171-6 73 55 34	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! 1x im Monat Freizeitheim Lister Turm Walderseestr. 100 30177 Hannover - List
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Borderline Störung Meike Meyer meike.schulze@gmail.com	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Jeden 2. Mi. im Monat 18:30 Uhr Stadtteilzentrum Lister Turm Walderseestr. 100 30177 Hannover - List
Mitte	
Selbsthilfegruppe „Depression und emotionale Gesundheit“ Hr. Spranger 0176-71 14 74 06 (Sprechzeiten Mo und Mi 19:00 - 20:30 Uhr)	

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
Oststadt	
UNIKAT - Selbsthilfegruppe Eltern und Angehörige von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die anders sind / psychisch krank Angelika Krömer unikatgruppe@gmx.de 0511-9 73 44 17 www.unikatfamilien.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Wechselnder Treffpunkt Hannover - Oststadt
Ricklingen	
Emotions Anonymous (EA) Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit Karin 0179-6 10 28 51	Besuch der Treffen ohne vorherige Kontaktaufnahme erwünscht! Mi. 19:30 - 21:30 Uhr Mietertreff (der Spar- und Bauverein Genossenschaft) Friedrich-Ebert-Platz 7 30459 Hannover - Ricklingen
Aktive Wege mit psychischen Erkrankungen KIBIS 0511-66 65 67	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Mo 17:15 - 18:45 Uhr 30459 Hannover - Ricklingen
Südstadt	
Depressionen und Ängste - Mittwochsgruppe Daniel Marcao DanielMarcao@aol.com	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Mi. 14-tägig 17:30 - 19:30 Uhr Hannover - Südstadt

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst oder Depressionen SEHILA Wolfgang Ehlers wolf.ehlers@t-online.de 0176-76 85 97 87 Marlies Baerwald marlies-baerwald@t-online.de 0172-5 43 07 89 www.sehila-hannover.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Mo. u. Fr. (Gesprächsgruppe) 18:30 - 20:30 Uhr Di. (Achtsamkeitsgruppe) 18:30 - 20:30 Uhr jeweils in der Bugenhagen-Kirchengemeinde Stresemannallee 34 30173 Hannover - Südstadt
Selbsthilfegruppe Manisch-Depressiv-Erfahrene (M.D.E) Jens-Uwe Pagel jens-uwe.pagel@gmx.de 0171-1 66 12 81 0511-62 57 55	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Fr. Sozialpsychiatrischer Dienst Freytagstr. 12 A 30169 Hannover - Südstadt
Über den Berg - Selbsthilfegruppe für Psychose-Erkrankte und Angehörige info@ueber-den-berg.de www.ueber-den-berg.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! 30173 Hannover - Südstadt

Wechselnde Treffpunkte

Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Niedersachen und Bremen (AANB) e.V. aanb@aanb.de www.aanb.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! 19:30 - 21:00 Uhr Wechselnder Treffpunkt

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
EX-IN Intervision Eva Lietz intervision@ ex-in-niedersachsen.de	Wechselnder Treffpunkt Hannover
Hannover Aktivgruppe Johanna May hanaktiv@gmail.com 0157-77 83 84 07 (Mo - Fr 15:30 - 19:00 Uhr) Lars Kaiser hanaktiv@gmail.com 0152-25 70 73 39 (Mo - Fr 15:30 - 19:00 Uhr)	Wechselnde Uhrzeit und wechselnder Treffpunkt (vorwiegend in der Natur) in Hannover
Opfer von Narzissten und toxischen Beziehungen survivorhannover@gmx.de	Wechselnder Treffpunkt Hannover

Online

BUS - Borderliner unter sich J. Reinecke LemiTra@web.de 0179-1 26 68 91	Vorherige telefonische Kontaktaufnahme erforderlich! Mi. 14-tägig 19:30 - 21:00 Uhr Online
Selbstbewusstsein Dagmar Grigat selbstbewusst_sein@gmx.de 0174-4 07 81 63 www.messie.bplaced.net/messie	Online über Jitsi

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt

Region Hannover

Barsinghausen

Lichtblick Barsinghausen - Selbsthilfegruppe für psychisch Gesundende und Angehörige Marita Kantelhardt pit-marita@web.de 0172-1 81 09 15 05105-66 17 20	Vorherige telefonische Anmeldung erforderlich! Di. 18:00 - 20:00 Uhr und Fr. 10:00 - 11:00 Uhr Geimendehaus Petrusgemeinde Langenäcker 40 (Zugang Hans-Böckler-Str.) 30890 Barsinghausen

Garbsen - Berenbostel

Hab Mut, es tut gut! Stefan Loth mittendrin@depressionen-hannover.de 05131-4 67 34 87 0177-7 14 07 70 www.depressionen-hannover.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Di. 14-tägig 30827 Garbsen - Berenbostel
Mittendrin - trotz Angst Tina Loth mittendrin@depressionen-hannover.de 05131-4 67 34 87 www.depressionen-hannover.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Di. 14-tägig 30827 Garbsen - Berenbostel

Langenhagen - Wiesenau

Windhunde - Selbsthilfegruppe Depression Langenhagen / Wiesenau koerner@ksg-hannover.de 0511-8 60 42 16 www.win-e-v.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Mo. 19:00 - 21:00 Uhr Quartierstreff Wiesenau 30851 Langenhagen - Wiesenau

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt

Lehrte

AiL - Angst- und Panikattacken in Lehrte angst-in-lehrte@gmx-topmail.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Fr. 14-tägig Gemeindehaus Markusgemeinde Lehrte 31275 Lehrte

Neustadt am Rübenberge

Ankerplatz - Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression / Burn out Gianna Grams angehoerige.depression.burnout@gmail.com 0152-32 71 97 07 Peter Jeschkeit angehoerige.depression.burnout@gmail.com 0151-10 74 75 77	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Jeden 2. Mi im Monat 18:30 - 20:00 Uhr Neustadt a. Rbge.

Sehnde

Depression und Ängste in Sehnde Brigitte shg-gemeindehaus@magenta.de 0151-53 58 93 68	Sehnde

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
Vahrenheide	
JED - Junge Erwachsene mit Depressionen und Ängsten - Vahrenheide Michelle Schmidt jed-hannover@gmx.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Vahrenheide
Wedemark - Mellendorf	
Ängste und Depressionen KIBIS 0511-66 65 67	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Di. 18:00 - 20:00 Uhr 30900 Wedemark - Mellendorf
Wunstorf	
Depression - wo kommt es her? 0152-56 55 28 33	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! KRH Wunstorf 31515 Wunstorf
Hoffnungsschimmer KIBIS 0511-66 65 67	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Di. 14-tägig 17:00 - 19:00 Uhr Sozialzentrum der Psychiatrie Wunstorf Südstr. 25 (Eingang Hindenburgstr.) 31515 Wunstorf

bündnis gegen DEPRESSION in der Region Hannover

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 behandlungsbdürftigen 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-, **I**nformations- und **B**eratungsstelle
Im **S**elbsthilfebereich
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 Veranstaltungszentrum Leinepark
Suttorfer Str. 8
Tel.: 05032 - 9 09 27 76
Sprechzeit dienstags: 10:00 - 12:00 Uhr
E-Mail: info@kibis-neustadt.de

Träger: Paritätischer Hannover gGmbH

Gestaltung - grafofux.de - Stand: August 2023