

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen</b> Torsten 0176-62 48 27 18 die.gruppe@email.de www.selbsthilfe-angstdepressionen.de	Wunstorf - Hasle neben den Gruppentreffen auch eine offene Kegelgruppe
<b>Selbsthilfegruppe Ängste, Depressionen und Panik</b> Wilhelm - A. Lübbe 0511- 40 41 17 albertus176@web.de	H - Calenberger Neust. Jeden Freitag 16:00 - 17.30 Uhr Raum des VPE - Verein Psychiatrie Erfahrene Rückertstr. 17
<b>Selbsthilfegruppe manisch-depressiv Erfahrene</b> Jens-Uwe Pagel 0511- 62 57 55 jensuwe.pagel@nexgo.de	H - Südstadt Fr. 18:00 - 19:00 Uhr Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Freytagstr. 12a
<b>Türkische Selbsthilfegruppe für psychisch Kranke – Schwerpunkt Depression, auch für Angehörige</b> Kadriye Kaynak 0511- 84 89 53-39 Kaynak@wahrendorff.de	H - Linden 14-tägig Klinikum Wahrendorff - Tagesklinik
<b>Überwindung Sozialer Ängste - Miteinander kommunizieren</b> Kontakt über KIBIS 0511- 66 65 67	H - Herrenhausen Mo. 19:00 Uhr
<b>Verein Psychiatrie-Erfahrener Hannover e.V.</b> Christian Harig 0511- 1 31 88 52 vpehannover@arcor.de www.psychiatrie-erfahrene-hannover.de	H - Calenberger Neustadt Rückertstr. 17
<b>Zwangsläufig</b> Gabriele Gerlach 0163 - 9 77 93 15	H - List Jeden 1. Mi. im Monat 18:00 - 19:30 Uhr



### Das Bündnis gegen Depression in der Region Hannover

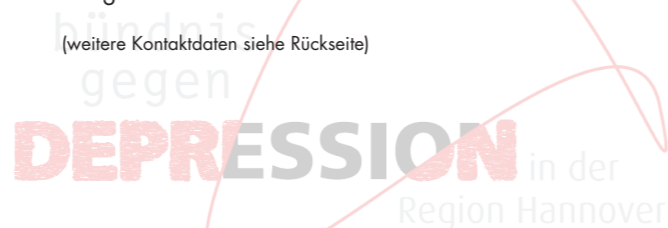
Depressive Erkrankungen sind sehr häufig.

Es wird davon ausgegangen, dass etwa 20% 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 das Ziel gesetzt, über einen 2-jährigen Aufklärungszeitraum 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  
 Prof. Dr. med. Petra Garlipp  
 Koordinatorin des Bündnisses  
 Carl-Neuberg-Str. 1  
 30625 Hannover  
 E-Mail: bgdepression@mh-hannover.de  
[www.buendnis-gegen-depression-region-hannover.de](http://www.buendnis-gegen-depression-region-hannover.de)

### KIBIS

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

08. 2010

# SELBSTSTÄNDIG HILFE ERFAHREN IN GRUPPEN



www.grafolux.de



## 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 HILFE ERFAHREN IN GRUPPEN

Selbsthilfegruppe		Treffpunkt
<b>ADP - Angst Depressionen Panik</b> Edelgard Laubauch 0511 - 49 08 77	H - Davenstedt	Jeden 2. und 4. Mi. im Monat 18:00 - 20:00 Uhr
<b>Angehörigengruppe Wunstorf e.V. (AGW)</b> Rose-Marie Seelhorst 05105 - 21 15 RM-SL@t-online.de www.aanb.de	Wunstorf	Jeden 1. und 3. Di. im Monat 18:00 Uhr Klinikum Region Hannover Wunstorf Sozialzentrum 1. Etage Raum 126
<b>Angst Selbsthilfegruppe SEHILA</b> Wolfgang Ehlers 0511-80 62 34 wolf.ehlers@t-online.de www.sehila.de	H - Südstadt	Gemeindehaus der Bugenhagenkirche Stresemannallee 34
<b>Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker in Nds. und Bremen (AANB) e.V.</b> Rose-Marie Seelhorst 0511- 62 26 76 RM-SL@t-online.de www.aanb.de	H - List	mehrere Gruppen in der Region Hannover telefonische Sprechzeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 13:00 Uhr
<b>BUS - Borderliner unter sich</b> Jost Reinecke 0175 - 476 00 88 LemiTra@web.de	H - Calenberger Neust.	Do. 14-tägig
<b>Depressionen überwinden - DÜW</b> Jürgen Siemering 0511 - 35 34 411 Juergen-Siemering@t-online.de	H - Ricklingen	Mo. 18:00 - 20:00 Uhr Freizeitheim Ricklingen

Selbsthilfegruppe		Treffpunkt
<b>Depressionen und Ängste</b> Gabriele 0177 - 7 11 90 73 game2563@web.de	H - List	Mo 19:30 - 21:00 Uhr Raum in Psychosoziale Beratungsstelle der MHH, Podbielskistraße 168
<b>Depressionen und Ängste - Dienstaggruppe</b> Herr Müller 0511 - 37 39 61 37	H - Südstadt	Di. 18:00 Uhr
<b>Depressionen und Ängste - Mittwochgruppe</b> Christiane Hartmann 0511 - 5 34 63 01 maha10@freenet.de	H - Südstadt	Mi. 18:00 - 20:00 Uhr Schlägerstr. 5
<b>Der Steg - Selbsthilfegruppe Psychiatrieerfahrener u. ihrer Angeh. Barsinghausen e.V.</b> Edda Heimann 05035 - 13 60 Verein 05105 - 51 50 52 steg-barsinghausen@t-online.de www.steg-barsinghausen.de	Barsinghausen	mehrere Gruppen telefonische Sprechzeiten Verein: Mo. u. Di. 9:30 - 12:00 Uhr Di. u. Do. 19:00 - 20:30 Uhr
<b>Die Mut-Willigen - Selbsthilfegruppe Ängste, Depression und Panik</b> Dorothea Seyfarth-Scheler 05041 - 81 630 oder 0178 - 37 49 385 dorothea.seyfarth@freenet.de	Springe	Mi. 18:30 Uhr Klinikum Region Hannover, Krankenhaus Springe Eldagser Str. 34
<b>Emotions Anonymus (EA) Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit</b> Rosi 0511 - 48 53 43 info@EmotionsAnonymus.de www.EmotionsAnonymus.de	Hannover - Mitte	Mi. 18:30 - 20:30 Uhr Sa. 16:00 Uhr Sozialpsychiatrische Beratungsstelle der Region Hannover Königstr. 6
<b>Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern</b> Ute 0511 - 7 24 64 68	H - List	Di. 19:15 Uhr Alle 4 Wochen

Selbsthilfegruppe		Treffpunkt
<b>FrauenSelbsthilfegruppe für Ängste, Zwänge und Depressionen</b> Susanne Grau 05136 - 38 12	Burgdorf	Jeden 1. und 3. Mi. im Monat 18:30 - 20:30 Uhr Mütter- und Frauenzentrum
<b>Intakt Hannover</b> C. Schnur 05045 - 91 26 10 Carsten2102@yahoo.de	H - Davenstedt	Mi. 17:00 Uhr vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!
<b>Interessengemeinschaft seelisch gesunder Menschen in Arbeit oder Rehabilitation (IGsgMAR)</b> Christoph 0511 - 41 45 60 igsgmar@aol.com	H - List	auf Anfrage
<b>Messies Hannover Mitte + Anonyme Messies (A.M.)</b> Doris und Gisela 0511 - 55 92 29 und 0511 - 65 21 49 euledolu@freenet.de	Hannover - Mitte	Jeden 1. und 3. Do. im Monat 19:30 Uhr sowie jeden 2. und 4. Do. die A.M. vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!
<b>Nach der Depression</b> Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	H - Ricklingen	Jeden Dienstag
<b>Selbstbewusst</b> 01520 - 7 41 22 94 selbstbewussthannover@gmx.de www.selbstbewussthannover.blogger.de	H - Südstadt	vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!
<b>Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen</b> E. Bossen 0511 - 823 64 65	H - Ricklingen	Jeden Freitag 15:30 - 17:30 Uhr Freizeitheim Ricklingen