

SELBSTSTÄNDIG HILFEERFAHREN IN GRUPPEN

bündnis
gegen
DEPRESSION in der
Region Hannover

A red hand-drawn scribble, resembling a stylized arch or a signature, is positioned over the text '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
ADP - Angst Depressionen Panik	H - Davenstedt	Jeden 2. und 4. Mi. im Monat 18:00 - 20:00 Uhr vorherige Kontaktaufnahme erforderlich
Edelgard Laubach 0511 - 49 08 77 edellaubi@gmail.com		
Angehörige von depressiv Erkrankten	Burgwedel	Mo. 14-tägig (gerade Woche) 19:00 Uhr KRH Klinikum Großburgwedel Cafeteria Fuhrberger Str. 8
Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67		
Angehörigengruppe Wunstorf e.V. (AGW)	Wunstorf	Jeden 1. und 3. Di. im Monat KRH Psychiatrie Wunstorf
0511 - 62 26 76 RM-SL@t-online.de		
Angst Selbsthilfegruppe SEHILA	H - Südstadt	Mo. und Do. 18:30 - 20:30 Uhr Gemeindehaus der Bughagenkirche Stresemannallee 34
Wolfgang Ehlers 0511 - 80 62 34 wolf.ehlers@t-online.de		
Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker in Nds. und Bremen (AANB) e.V.	H - Oststadt	Mehrere Gruppen in der Region Hannover Telefonische Sprechzeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 13:00 Uhr
Rose-Marie Seelhorst 0511 - 62 26 76 RM-SL@t-online.de www.aanb.de		

Selbsthilfegruppe		Treffpunkt
BUS - Borderliner unter sich Jost Reinecke 0173 - 5 16 11 03 Lemitra@web.de	H - Calenberger Neust.	Mi. 14-tägig
Depressionen und Ängste Gabriele 0177 - 7 11 90 73 game2563@web.de	H - List	Kontaktstelle List Podbielskistr. 168
Depressionen und Ängste Martin 0511 - 70 35 33 ab 18:00 Uhr	H - Südstadt	Mi. 19:00 - 21:00 Uhr
Depressionen und Ängste - Mittwochgruppe DanielMacao@aol.com Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	H - Südstadt	Mi. 14-tägig (gerade Wochen)
Der Steg Selbsthilfegruppe Psychiatrie- erfahrener u. ihrer Angeh. Barsinghausen e.V. Edda Heimann 05035 - 13 60 nach 16:00 Uhr steg-barsinghausen@t-online.de www.steg-barsinghausen.de	Barsinghausen	Altenhofstr. 17
Die MUT-Willigen Selbsthilfegruppe Ängste, Depression und Panik Springe Dorothea Seyfarth-Scheler 0178 - 3 74 93 85 05041 - 8 16 30 dorothea.seyfarth@kabelmail.de	Springe	Do. 19:00 - 20:30 Uhr DRK Springe An der Bleiche 6

Selbsthilfegruppe		Treffpunkt
Eine Hand wäscht die andere Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	H - List	Di. 18:00 Uhr FZH Lister Turm Walderseestr. 100
Emotions Anonymous Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit Ramona 0511 - 37 39 44 80 Mona_Lisa83@gmx.de	Hannover - Mitte	Mi. 18:30 - 20:30 Uhr Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Königstr. 6
Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern (EKpkE) Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	H - List	Di. alle 4 Wochen 19:15 - 21:00 Uhr
Frauenselbsthilfegruppe für Ängste, Zwänge und Depressionen Susanne Grau 05136 - 38 12	Burgdorf	Jeden 1. und 3. Mi. im Monat 18:30 - 20:30 Uhr Frauen- und Mütterzentrum Wallgartenstr. 33/34
Hab Mut, es tut gut! Selbsthilfegruppe Depressionen, Burnout und Ängste Stefan Loth 0177 - 7 14 07 70 05131 - 4 38 11 20 mittendrin@ depressionen-hannover.de www.depressionen-hannover.de	Garbsen - Berenbostel	Mo. 14-tägig 18:00 - 20:00 Uhr vorherige Kontaktaufnahme erforderlich
Hoffnungsschimmer Selbsthilfegruppe für Depressionen und Bipolare Störungen Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	Wunstorf	Jeden 2. und 4. Di. 12:30 - 14:00 Uhr Clubraum des Sozialzen- trums im KRH Wunstorf Südstr. 25

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<p>Ich höre was, was du nicht hörst Trialoggruppe für Menschen, die Stimmen hören</p> <p>Nina Muecher 0162 - 2 93 39 89 muecher@pflegeheime-wilkening.de</p>	<p>Jeden 2 . Do. im Monat 18:30 Uhr</p> <p>H - List Ernst-August-Wilkening GmbH Voßstr. 41</p>
<p>Intakt Hannover</p> <p>Carsten</p> <p>0157 - 79 20 79 69 intaktgruppehannover@yahoo.de</p>	<p>Mi. 17:00 Uhr</p> <p>H - Calenberger Neust. vorherige Kontaktaufnahme erforderlich</p>
<p>Interessengemeinschaft seelisch gesunder Menschen in Arbeit oder Rehabilitation (IGsgMAR)</p> <p>Christoph v. Seckendorff</p> <p>igsgmar@aol.com www.lpen-online.de/index.php/igsgmar</p>	<p>FZH Lister Turm</p> <p>H - List vorherige Kontaktaufnahme erforderlich</p>
<p>JED-Hannover Junge Erwachsene mit Depressionen und Ängsten</p> <p>Ramona Engel und Daniel Deutschmann</p> <p>0170 - 4 32 07 05 und 0151 - 51 03 59 41 ramona.engel@gmx.net und daniel.dtschmnn@gmail.com</p>	<p>Mo. 17:00 - 19:00 Uhr</p> <p>H - Mitte</p>
<p>Lebensfreude, weil ich bin ich</p> <p>Sigrid Stockmann und Horst Rudkowski</p> <p>05031 - 9 59 97 04 und 05031 - 6 77 05 horstrudkowski@gmx.de</p>	<p>Jeden 2. und 4. Di. im Monat 10:30 - 11:30 Uhr</p> <p>Wunstorf KRH Psychiatrie Wunstorf Foyer</p>

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<p>Lichtblick Selbsthilfegruppe für psychisch Gesunde und Angehörige</p> <p>Renate Schibille Margarete Morscheck</p> <p>05105 - 28 36 und 05105 - 29 38 heidi-wahl@web.de</p>	<p>Di. ab 18:00 Uhr Betroffene</p> <p>ab 19:00 Uhr Angehörige</p> <p>Barsinghausen Fr. Einzelgespräche n.V. 10:00 - 11:00 Uhr</p> <p>Ev.-luth. Petrus-Kirchengemeinde Familienzentrum Langenacker 40</p>
<p>Licht und Schatten Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen</p> <p>Gitta Römke und Detlev Pilz</p> <p>0176 - 69 81 89 13 und 0151 - 63 61 29 91 lichtundschatten-hannover@gmx.de</p>	<p>Mi. 17:45 Uhr</p> <p>H - List Saftladen Podbielskistr. 136</p>
<p>Messies Hannover Mitte</p> <p>Doris</p> <p>0511 - 55 92 29 hannover.mitte@web.de</p>	<p>Jeden 1. und 3. Mo. im Monat 19:00 Uhr</p> <p>H - Mitte</p>
<p>Mit Depressionen leben lernen (MDLL)</p> <p>Wiebke</p> <p>0511 - 2 62 28 42 mdll@freenet.de</p>	<p>Mo. 18:00 Uhr</p> <p>H - Ricklingen FZH Ricklingen Ricklinger Stadtweg 1</p> <p>vorherige Kontaktaufnahme erwünscht</p>
<p>Mittendrin trotz Angst Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen</p> <p>Stefan Loth</p> <p>0177 - 7 14 07 70 05131 - 4 38 11 20 mittendrin@depressionen-hannover.de www.depressionen-hannover.de</p>	<p>Mo. 14:00 - 16:00 Uhr</p> <p>Garbsen - Berenbostel vorherige Kontaktaufnahme erforderlich</p>

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
Nach der Depression Sybille 0157 - 78 74 79 20	H - Ricklingen Di. 18:00 Uhr FZH Ricklingen Ricklinger Stadtweg 1 Therapieerfahrung erwünscht vorherige Kontaktaufnahme erforderlich
Schwarzer Hund Selbsthilfegruppe Depression Dr. Angelika Voß und Monika Scheuermann 0511 - 9 78 21 67 und 0511 - 74 19 37 schwarzer.hund@ martinskirchengemeinde.de	Langenhagen - Engelbostel Mo. 18:30 - 21:00 Uhr 14 - tägig (ungerade Wochen) Gemeindehaus St. Martinskirche Engelbostel Kirchstr. 58
selbst.ständig - Selbsthilfe- gruppe gegen Depressionen und Angste Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67 e.giesert@web.de	H - Südstadt Mo. 17:00 - 19:30 Uhr
Selbsthilfegruppe Depression und Umgang im Alltag 0170 - 2 63 44 71 und 0171 - 2 14 75 74 ab 18:00 Uhr	Laatzen - Reihlen Jeden 2. u. 4. Mi. im Monat 18:30 Uhr Familienzentrums Braunschweiger Str. 2d
Selbsthilfegruppe Angst und Depression und Kegeln ohne Angst Torsten König 0176 - 62 48 27 18 die.gruppe@email.de www.selbsthilfe-angst- depressionen.de	Haste - Bad Nenndorf vorherige Kontaktaufnahme erwünscht

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen Elisabeth Bossen 0511 - 8 23 64 65	H - Ricklingen Fr. 15:30 - 17:30 Uhr FZH Ricklingen Ricklinger Stadtweg 1
Selbsthilfegruppe Ängste, Depressionen und Panik Wilhelm-A. Lübbe und Klaus-Dieter Behringer 0511- 54 35 09 23 albertus176@web.de	H - Calenberger Neust. Fr. 16:00 - 17.30 Uhr VPE Rückertstr. 17
Selbsthilfegruppe Burnout Kontakt über KIBIS 0511 - 66 65 67	H - List Di. 18:30 Uhr 14-tägig FZH Lister Turm, Walderseeestr. 100 vorherige Kontaktaufnahme erforderlich
Selbsthilfegruppe für Angehörige Bipolar Betroffener Wilfried Klages 0162 - 9 80 74 83	Lehrte Mi. 14-tägig (gerade Wochen) 18:00 - 20:00 Uhr FIPS e.V. Bahnhofstr. 17A
Selbsthilfegruppe für Partner/innen psychisch kranker Menschen Lutz Folprecht 0151 - 11 60 62 11 L.Folprecht@gmx.de	H - Oststadt in den Räumen des AANB Wedekindplatz 3
Selbsthilfegruppe manisch-depressiv Erfahrene Jens-Uwe Pagel 0171 - 1 66 12 81 jens-uwe.pagel@gmx.de	H - Südstadt Fr. 18:00 - 19:30 Uhr Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Freytagstr. 12a vorherige Kontaktaufnahme erforderlich

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
Stimmenhörer Gruppe Trialog Robert 0511 - 2 34 57 60	H - Linden Jeden 1. Di. im Monat 19:00 Uhr Ferry, FZH Linden Windheimstr. 4
Stimmenhörer unter sich Nick Hampe 0160 - 91 37 96 36 nickhampe@aol.com	H - Südstadt Jeden 3. Mi. im Monat 19:00 - 20:30 Uhr AUTARK - Praxis für Soziale Arbeit Hildesheimer Str. 107
The day after the Tagesklinik Stefan und Tanja 0511 - 79 02 09 35 (auf AB sprechen) the-day-after-the-tagesklinik@ gmx.de	H - List Mi. 18:00 - 20:00 Uhr
Über den Berg - Gruppe für Psychoseerfahrene und bipolare Störungen Henning ueber-den-berg@gmx.de	H - Ricklingen Jeden 1. und 3. Do. im Monat
Verein Psychiatrie-Erfahrener Hannover e.V. Monika Neveling und Wilhelm Lübbe 0511 - 1 31 88 52 vpehannover@arcor.de www.vpe-hannover.de	H - Calenberger Neust. Rückertstr. 17 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 18:00 Uhr Sa. 15:00 - 18:00 Uhr So. 10:00 - 13:00 Uhr 15:00 - 18:00 Uhr diverse Gruppenangebote



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 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
Prof. Dr. med. Petra Garlipp
Kordinatorin des Bündnisses
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
E-Mail: bgdepression@mh-hannover.de
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
www.kibis-hannover.de

10. 2015

