

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>Pflegende Männer</b> Austausch von Erfahrungen aus dem Pflegealltag, aber auch schwierige und belastende Themen H. Kliem 0174-2 01 50 60 George Ehle 0163-8 12 61 00	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich! Jeden 2. Mi. im Monat 20:00 - 22:00 Uhr Freizeitheim Vahrenwald Vahrenwalder Str. 92 30165 Hannover
<b>Russischsprachige Eltern mit Kindern mit Beeinträchtigungen - Sputnik - Hannover</b> 0176-55 57 37 54 sputniki-nds@web.de	
<b>Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Burgdorf / Lehrte</b> Schlaganfallbetroffene und Angehörige, Themenbereich: erworbene Hirnschädigung Stephan Frieß 05136-65 79 st.fries@arcor.de www.schlaganfall-niedersachsen.de	Jeden 2. Mo. im Monat 19:00 Uhr DRK Begegnungsstätte „Aktiv - Treff“ Wilhelmstr.1 B 31303 Burgdorf

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>Selbsthilfegruppe Schlaganfall Laatzen</b> Betroffene, Angehörige, Interessierte, Erfahrungsaustausch, Themen rund um den Schlaganfall Britta Groschke 0177-6 49 71 74 britta.dirk@web.de	Jeden 2. Mo. im Monat 18:30 - 20:00 Uhr Stadthaus Laatzen Marktplatz 2 30880 Laatzen
<b>StumseA</b> Studierende mit schwer erkrankten Angehörigen Studierende, Doppelbelastung Studium / Pflege schwer erkrankter Angehöriger stumsea@gmail.com	Jeden 2. Mo. im Monat 19:00 - 20:30 Uhr 
<b>Treffpunkt Demenz Selbsthilfegruppe für Angehörige von demenzkranken Menschen</b> Erfahrungsaustausch, Information, gegenseitige Unterstützung Irene Siedow 05032-6 50 35 ak-selbsthilfe-nrue@gmx.de	Jeden 1. Mo im Monat 14:30 - 16:30 Uhr Bibliothek Nikolaistift Silberkamp 6 31535 Neustadt

## 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 Pflegende Angehörige 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 Selbsthilfgruppen gründen möchten
- ... die sich für Selbsthilfgruppen 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 rechts).

### Die AOK Hannover



unterstützt die Pflegenden Angehörigen in der Region Hannover und hat die Finanzierung dieses Faltblattes übernommen.



### 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)

Sie finden uns auf Facebook!



06. 2020

# SELBSTSTÄNDIG HILFEERFAHREN IN GRUPPEN

Pflegende  
Angehörige



www.grafobux.de





Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen wird immer größer. Der Wunsch nach einer Pflege im häuslichen und familiären Umfeld steht bei Pflegebedürftigen sehr häufig im Vordergrund. Aus diesem Grund entscheiden sich viele Angehörige, diese notwendige und wertvolle Aufgabe zu übernehmen.

Nicht selten wird diese besondere Lebenssituation als Herausforderung empfunden, mit der Erschöpfung, Überforderung, psychische oder physische Belastungen einhergehen können. Aber auch finanzielle Belastungen, Schuldgefühle oder soziale Isolation können die Folgen sein.

- > Fühlen Sie sich mit der Pflege von Angehörigen und der damit verbundenen Aufgabe und Verantwortung alleingelassen?
- > Wünschen Sie sich Unterstützung und Verständnis? Sehnen Sie sich danach, zur Ruhe zu kommen und Kräfte zu tanken?
- > Möchten Sie sich über Schwierigkeiten und Probleme austauschen und Tipps zur Erleichterung und Entlastung des Pflegealltags sammeln?

In Selbsthilfegruppen finden Sie Menschen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden und spüren, dass Sie mit ihren Erfahrungen, Schwierigkeiten und Bedürfnissen nicht alleine sind.

Hier finden Sie Selbsthilfegruppen für Pflegenden Angehörige aus der Region Hannover, die sich mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Zielen zusammengefunden haben und den Rahmen eines gemeinsamen Austauschs ermöglichen.

# SELBSTSTÄNDIG HILFE ERFAHREN IN GRUPPEN

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>Alzheimer Gesellschaft Hannover e.V.</b>  Angehörige, Partner*innen  0511-2 15 74 65 Alzheimer-Gesellschaft-Han@t-online.de www.Alzheimergesellschaft-hannover.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!  Osterstr. 27 30159 Hannover  Hannover - Mitte
<b>„Café Zeitlos“</b> Offener Treff für Angehörige von altersvergesslichen und demenzkranken Menschen  Angehörige von Demenzerkrankten, Alltagsvergesslichkeit o. andere Erkrankungen, die eine Einschränkung in der Gedächtnisleistung aufweisen	Jeden 1. Fr. im Monat 15:00 - 17:00 Uhr  Mobile e.V. Mehrgenerationenhaus  Göttinger Str. 25 A 30982 Pattensen  Pattensen
Angela Schulz 0178-3 66 59 29 05101-10 90 30 info@mobile-pattensen.de www.mobile-pattensen.de	

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von demenziell Erkrankten</b>  Pflegende Angehörige von Demenzkranken, Erfahrungsaustausch, Beratung  Dagmar Röttger 05131 - 47 62 70 dag.roettger@web.de  Kerstin Schulz 05131 - 5 02 50 30 kerstin.schulz@kabelmail.de	Jeden 1. Do. im Monat 16:00 - 18:00 Uhr  Seniorenzentrum Wilhelm-Maxen-Haus  Talkamp 21 30823 Garbsen  Garbsen
<b>Gesprächskreis für pflegende Angehörige am Mittwoch</b>  Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz (insbesondere Partner*innen)  Ulrike Moes 0511-2 15 74 65 Alzheimer-Gesellschaft-Han@t-online.de www.Alzheimergesellschaft-hannover.de	Jeden 1 Mi. im Monat 10:00 - 12:00 Uhr  Osterstr. 27 30159 Hannover  Hannover - Mitte

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>Gesprächskreis für pflegende Angehörige am Montag</b>  Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz (insbesondere Söhne und Töchter)  Ulrike Moes Heike Müller-Schulz 0511-2 15 74 65 Alzheimer-Gesellschaft-Han@t-online.de www.Alzheimergesellschaft-hannover.de	Jeden 1 Mo. im Monat 17:30 - 19:30 Uhr  Osterstr. 27 30159 Hannover  Hannover - Mitte
<b>Gesprächskreis für pflegende Angehörige von demenziell Erkrankten</b>  Pflegende Angehörige, Demenz  Theresia Urbons 05136-9 76 99 20 kontakt@alzheimergesellschaft-hannover.de www.Alzheimergesellschaft-hannover.de	Jeden 4. Do. im Monat 19:00 - 21:00 Uhr  Pflegestützpunkt Burgdorfer Land  Hannoversche Neustadt 53 31303 Burgdorf  Burgdorf
<b>Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Demenzkranken</b>  Austausch, Unterstützung, gemeinsam Lösungen finden  Monika Hoffmeister 05130-54 00 monika.hoffmeister@online.de	Jeden letzten Di. im Monat 19:00 Uhr  Bürgerhaus Bissendorf  Wedemark - Bissendorf

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
<b>Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit frontotemporaler Demenz</b>  Angehörige von FTD-Erkrankten  Alfred Rautenberg 01520-9 81 42 12 0572-53 45 95 22 rauti54@gmx.de www.Alzheimergesellschaft-hannover.de	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!  Hannover - Mitte
<b>INTENSIVkinder Niedersachsen e.V.</b> Elternverein für schwerpflegebedürftige Kinder und junge Erwachsene Region Hannover  Rotraut Schiller-Specht 0511-4 34 08 67 intensivkinder.nds@gmx.de www.intensivkinder.niedersachsende	Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!  Hannover & Sehnde
<b>Pflegende Ehepartner von Demenzkranken</b>  Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz (insbesondere Partner*innen)  Ulrike Moes 0511-2 15 74 65 Alzheimer-Gesellschaft-Han@t-online.de www.Alzheimergesellschaft-hannover.de	Jeden 1. Di. im Monat 14:30 - 16:30 Uhr  Osterstr. 27 30159 Hannover  Hannover - Mitte