

# SELBSTSTÄNDIG HILFEERFAHREN IN GRUPPEN

Psychische  
Probleme und  
Erkrankungen

## 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



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 HILFEERFAHREN 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 Psychiatrie-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.deVorherige Kontaktaufnahme  
erforderlich!Di. 14-tägig  
18:00 - 20:00 UhrFZH Lister Turm  
Walderseestr. 100  
30177 Hannover - List**IGsgMAR - Intessengemein-  
schaft seelisch gesunden-  
der Menschen in Arbeit und  
Rehabilitation**

Christoph von Seckendorff

igsgmar@aol.com  
0171-6 73 55 34Vorherige Kontaktaufnahme  
erforderlich!

1x im Monat

Freizeitheim Lister Turm  
Walderseestr. 100  
30177 Hannover - List**Selbsthilfegruppe für Ange-  
hörige von Menschen mit  
Borderline Störung**

Meike Meyer

meike.schulze@gmail.com

Vorherige Kontaktaufnahme  
erforderlich!Jeden 2. Mi. im Monat  
18:30 UhrStadtteilzentrum 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.deVorherige 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
-------------------	------------

<p><b>Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst oder Depressionen SEHILA</b></p> <p>Wolfgang Ehlers          wolf.ehlers@t-online.de          0176-76 85 97 87</p> <p>Marlies Baerwald          marlies-baerwald@t-online.de          0172-5 43 07 89          www.sehila-hannover.de</p>	<p>Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!</p> <p>Mo. u. Fr. (Gesprächsgruppe)          18:30 - 20:30 Uhr</p> <p>Di. (Achtsamkeitsgruppe)          18:30 - 20:30 Uhr</p> <p>jeweils in der Bugenhagen-Kirchengemeinde          Stresemannallee 34          30173 Hannover - Südstadt</p>
--	--

<p><b>Selbsthilfegruppe Manisch-Depressiv-Erfahrene (M.D.E)</b></p> <p>Jens-Uwe Pagel          jens-uwe.pagel@gmx.de          0171-1 66 12 81          0511-62 57 55</p>	<p>Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!</p> <p>Fr.</p> <p>Sozialpsychiatrischer Dienst          Freytagstr. 12 A          30169 Hannover - Südstadt</p>
--	--

<p><b>Über den Berg - Selbsthilfegruppe für Psychose-Erkrankte und Angehörige</b></p> <p>info@ueber-den-berg.de          www.ueber-den-berg.de</p>	<p>Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!</p> <p>30173 Hannover - Südstadt</p>
--	---

**Wechselnde Treffpunkte**

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

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
-------------------	------------

<p><b>EX-IN Intervision</b></p> <p>Eva Lietz          intervion@ex-in-niedersachsen.de</p>	<p>Wechselnder Treffpunkt          Hannover</p>
--	---

<p><b>Hannover Aktivgruppe</b></p> <p>Johanna May          hanaktiv@gmail.com          0157-77 83 84 07          (Mo - Fr 15:30 - 19:00 Uhr)</p> <p>Lars Kaiser          hanaktiv@gmail.com          0152-25 70 73 39          (Mo - Fr 15:30 - 19:00 Uhr)</p>	<p>Wechselnde Uhrzeit und wechselnder Treffpunkt (vorwiegend in der Natur) in Hannover</p>
--	--

<p><b>Opfer von Narzissten und toxischen Beziehungen</b></p> <p>survivorhannover@gmx.de</p>	<p>Wechselnder Treffpunkt          Hannover</p>
---	---

**Online**

<p><b>BUS - Borderliner unter sich</b></p> <p>J. Reinecke          LemiTra@web.de          0179-1 26 68 91</p>	<p>Vorherige telefonische Kontaktaufnahme erforderlich!</p> <p>Mi. 14-tägig          19:30 - 21:00 Uhr</p> <p>Online</p>
--	--

<p><b>Selbstbewusstsein</b></p> <p>Dagmar Grigat          selbstbewusst_sein@gmx.de          0174-4 07 81 63          www.messie.bplaced.net/messie</p>	<p>Online über Jitsi</p>
---	--------------------------

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
-------------------	------------

<b>Region Hannover</b>	
------------------------	--

<b>Barsinghausen</b>	
----------------------	--

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

<b>Garbsen - Berenbostel</b>	
------------------------------	--

<p><b>Hab Mut, es tut gut!</b></p> <p>Stefan Loth</p> <p>mittendrin@ depressionen-hannover.de 05131-4 67 34 87 0177-7 14 07 70 www.depressionen-hannover.de</p>	<p>Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!</p> <p>Di. 14-tägig</p> <p>30827 Garbsen - Berenbostel</p>
---	---

<b>Mittendrin - trotz Angst</b>	
---------------------------------	--

<p>Tina Loth</p> <p>mittendrin@ depressionen-hannover.de 05131-4 67 34 87 www.depressionen-hannover.de</p>	<p>Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich!</p> <p>Di. 14-tägig</p> <p>30827 Garbsen - Berenbostel</p>
--	---

<b>Langenhagen - Wiesenau</b>	
-------------------------------	--

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

Selbsthilfegruppe	Treffpunkt
-------------------	------------

<b>Lehrte</b>	
---------------	--

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

<b>Neustadt am Rübenberge</b>	
-------------------------------	--

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

<b>Sehnde</b>	
---------------	--

<p><b>Depression und Ängste in Sehnde</b></p> <p>Brigitte</p> <p>shg-gemeindehaus@magenta.de</p> <p>0151-53 58 93 68</p>	<p>Sehnde</p>
--	---------------

## 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

## 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 behandlungsbedürftigen 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](http://www.buendnis-gegen-depression-region-hannover.de)

**Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle  
Im Selbsthilfebereich**

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

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

[blog.kibis-hannover.de](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@kibis-neustadt.de)

Träger: Paritätischer Hannover gGmbH