



# WEGWEISER

## SELBSTHILFEGRUPPEN LÜCHOW-DANNENBERG 2024

## KONTAKT

Selbsthilfekontaktstelle Lüchow-Dannenberg  
Rosenstraße 19 / Eingang Badestraße 1  
29439 Lüchow

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/luechow-dannenberg/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/luechow-dannenberg/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle/)

### **Ihre Ansprechpartnerin:**

Sina Strauchmann

Telefon: 05841 974 73 77

Mobil: 0171 2048517

[sina.strauchmann@paritaetischer.de](mailto:sina.strauchmann@paritaetischer.de)

## WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

In Selbsthilfegruppen (SHG) schließen sich Menschen freiwillig zusammen, die als Betroffene oder Angehörige an der gleichen körperlichen oder seelischen Erkrankung leiden oder ein meist schweres Lebensproblem zu bewältigen haben.

Menschen bringen ihr Erfahrungswissen in die Gruppe ein, teilen miteinander ihre Sorgen und Probleme, finden Lösungen und suchen miteinander nach neuen Wegen, um mit ihrer Erkrankung oder ihrem Problem eigenverantwortlich und selbstbestimmt leben zu können.

Unser Gesundheits- und Sozialsystem ist ohne die Selbsthilfe nicht mehr vorstellbar. Sie ist für viele Menschen wichtiger Bestandteil des Heilungsprozesses.

## VORTEIL DER SELBSTHILFE

In Selbsthilfegruppen erhalten Sie:

- Informationen zu ihrer Erkrankung und Teilhabe an Erfahrungen anderer
- Informationen über Therapie-, Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten
- Verständnis, Mitgefühl und Anteilnahme der Gruppe, Menschen, die Ihnen zuhören.
- emotionale und praktische Unterstützung in schwierigen Lebenslagen
- Kontakt zu anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie Sie selbst!

In Selbsthilfegruppen gibt es immer ein Nehmen und ein Geben. Deshalb ist es wichtig, dass auch Sie sich einbringen: mit Ihren Erfahrungen, Ihrem Wissen, Ihrem Mitgefühl, Ihrer Aufmerksamkeit, Ihrer Wertschätzung für den Anderen.

## **DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE DES PARITÄTISCHEN LÜCHOW-DANNENBERG**

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Lüchow-Dannenberg ist zuständig für den Landkreis Lüchow-Dannenberg und besteht seit 2008. Sie berät Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine Gruppe gründen möchten.

Die Mitarbeiter\*innen der Kontaktstelle unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen, organisieren die Vernetzung untereinander, bieten Fortbildungen an, helfen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei Fragen der Finanzierung.

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Lüchow-Dannenberg vertritt das Thema „Selbsthilfe“ in Gremien und Netzwerken, arbeitet in überregionalen Arbeitskreisen mit und sorgt insgesamt dafür, dass die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit präsent ist und ihren Platz im gesundheitlichen Versorgungssystem festigt.

Für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten, ist die Beratung in der Kontaktstelle kostenlos, vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

# INHALTSVERZEICHNIS

## KÖRPERLICHE ERKRANKUNGEN

- 10** Leben mit Adipositas
- 11** Interessengemeinschaft Arthrogyrosis e. V.
- 12** Blinde und Sehbehinderte  
(Blinden- und Sehbehindertenverband  
Niedersachsen) Gruppe Lüchow
- 13** COPD Lüchow „Die Atemlosen“
- 14** CRPS/Morbus Sudeck u.a. chron.  
Schmerzerkrankungen
- 15** Unser Darm
- 16** Wendland-Diabetiker
- 17** FASD-Netzwerk in Altmark und Wendland
- 18** Hörgeschädigte und CI-Träger Wendland
- 19** Lip- und Lymphödem Wendland Lilys
- 20** DMSG-Kontaktgruppe Lüchow-Dannenberg  
Multiple Sklerose
- 21** Parkinson
- 22** Rheuma-Liga Lüchow

## PSYCHISCHE BESCHWERDEN

- 23 Autismus Selbsthilfegruppe Lüchow-Dannenberg
- 24 Psychosomatische Selbsthilfegruppe „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“
- 25 Psychosomatische Selbsthilfegruppe „Regenbogen“
- 26 Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- 27 Sweet but Psycho

## SUCHT

- 28 Free Life For Me – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Abhängigkeiten, auch illegale Suchtmittel
- 29 Freundeskreis Lüchow
- 30 Freundeskreis „Wegweiser“ Selbsthilfegruppe für Suchtmittelabhängige und Angehörige
- 31 Guttempler Gemeinschaft „Stafette“ in Hitzacker
- 32 Guttemplergemeinschaft „Am Jeetzelufer“ in Dannenberg
- 33 Selbsthilfegruppe für ein Leben ohne Suchtmittel SINE-ALKO

## **INHALTSVERZEICHNIS**

### **SUCHT**

- 34** Selbsthilfegruppe Sucht
- 35** Suchtfrei leben im Wendland
- 36** Stand up- Don't stand by- Elterncafe  
(Selbsthilfegruppe Eltern und Partner\*innen  
abhängiger Jugendlichen und jungen  
Erwachsenen)

### **WEITERE SELBSTHILFEGRUPPEN**

- 37** Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen
- 38** Selbsthilfegruppe LEBEN! mit chronischem  
Schmerz
- 39** Sternenkinder Wendland

### **WEITERE ANGEBOTE**

- 40** AD(H)S- Gesprächsangebot  
Lüchow-Dannenberg
- 41** Blickpunkt Auge
- 42** Das Onkologischen Netzwerk Wendland e.V.



Wenn Sie die für Sie passende Gruppe in diesem Wegweiser nicht finden, nehmen Sie bitte Kontakt zur **Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Lüchow-Dannenberg** auf oder schauen Sie auf unsere Internetseite: **[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/luechow-dannenberg/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/luechow-dannenberg/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle/)**. Dort werden auch Gruppen geführt, die sich erst nach Erstellung dieses Wegweisers gegründet oder bei denen sich Kontaktdaten verändert haben. Auch wenn Sie selbst eine Gruppe gründen möchten, ist die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Lüchow-Dannenberg gerne behilflich.

## ANGABEN FÖRDERMITTELGEBER

Wir danken für Projektmittel der AOK



## KÖRPERLICHE ERKRANKUNGEN

### Selbsthilfegruppe Leben mit Adipositas

Für uns ist es wichtig, einen geschützten Raum zum gegenseitigen Austausch zu haben. Wir unterstützen und motivieren uns gegenseitig und möchten statt Diäten eine gesunde und ausgewogene Ernährung erlernen. Dabei halten wir zusammen und werden gemeinsam als Gruppe aktiv.

#### **Kontakt:**

Heidrun Müller

Telefon: 0160 1896635

E-Mail: heidrun1967@gmx.de

#### **Treffen:**

Treffen jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat ab 18 Uhr, Selbsthilfekontaktstelle Badestraße 1, 29439 Lüchow

## **Interessengemeinschaft Arthrogryposis e. V.**

Arthrogryposis multiplex congenita oder kurz AMC, ist eine angeborene Form der Gelenksteife, bei der zumindest mehrere Gelenke betroffen sind. Sie stellt eine spezifische Form der Körperbehinderung dar. AMC ist nicht heilbar, jedoch auch nicht fortschreitend.

### **Kontakt:**

info@arthrogryposis.de

www.arthrogryposis.de

Ansprechpartnerin für Niedersachsen:

Kirstin Kindermann-Beume

Telefon: 05841 973517

E-Mail: kiki74@t-online.de

### **Treffen:**

Ort und Zeit nach Absprache

## **Selbsthilfegruppe für Blinde und Sehbehinderte (Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen) Gruppe Lüchow**

Wir sind eine Regionalgruppe des Blinden- und Sehbehindertenverbandes und bereits seit über 20 Jahren in Lüchow tätig. In Gesprächen tauschen wir uns aus, z. B. über Erfahrungen mit möglichen Hilfsmitteln, Hörbücher und anderes.

### **Kontakt:**

Hubertus Magnus

Telefon: 0151 58332405

[blindenverband.org](http://blindenverband.org)

### **Treffen:**

jeden dritten Freitag im Monat in der Badestraße 1 in Lüchow ab 15 bis etwa 17 Uhr in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle

## **Selbsthilfegruppe COPD Lüchow „Die Atemlosen“**

Lungensport: jeden Montag von 17 bis 18 Uhr in der Turnhalle am Sportplatz, außerhalb der Schulferien. Wir freuen uns über alle Interessierten und laden Sie herzlich zu einer „Schnupperstunde“ ein.

### **Kontakt:**

Hans-Jörg Bergfeld

Telefon: 05841 4103

E-Mail: [bergfeld45@gmx.de](mailto:bergfeld45@gmx.de)

### **Treffen:**

jeden zweiten Montag im Monat im ev. Gemeindehaus,  
An der Johanniskirche, 29439 Lüchow von 18:15 bis  
19 Uhr

## **Selbsthilfegruppe CRPS/Morbus Sudeck u.a. chron. Schmerzkrankungen**

Erfahrungsaustausch Betroffener und Angehöriger, Beratung Betroffener per E-Mail und Telefon, Newsletter, Teilnahme an Infoveranstaltungen, Symposien, Hilfestellungen bei Anträgen und Widersprüchen, Hilfe bei Arztsuchen und Therapieoptionen

### **Kontakt:**

Melanie Jeschke

Telefon: 02563 91534-30

Mobil: 015234048836

E-Mail: [melanie.jeschke@crpsnetzwerk.org](mailto:melanie.jeschke@crpsnetzwerk.org)

[www.crpsniedersachsen.de](http://www.crpsniedersachsen.de)

### **Treffen:**

alle zwei Monate beim Paritätischen Wohlfahrtsverband, Verßerstr. 92, 29525 Uelzen

## **Selbsthilfegruppe Unser Darm**

Die Selbsthilfegruppe ist offen für alle Fragen, die den Verdauungstrakt betreffen.

Wir sind Ansprechpartner für Angehörige und Patient\*innen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Divertikel, Reizdarm, sowie vor und nach Darmoperationen.

Da ich als Leiterin der Gruppe selbst seit über 25 Jahren einen künstlichen Darmausgang habe, stehe ich Ihnen auch für Gespräche zu diesem speziellen Thema gerne zur Verfügung.

### **Kontakt:**

Dorothee Kuban

Telefon: 0160 97511788

### **Treffen:**

Landgasthof Rieger in Dangenstorf

Termine nach Vereinbarung

Es sind auch Einzelgespräche möglich.

## **Selbsthilfegruppe Wendland-Diabetiker**

Ermutigender Austausch untereinander, Erfahrungsaustausch zu Therapiemöglichkeiten, gemeinsame Unternehmungen.

### **Kontakt:**

Hans Erhorn

Telefon: 0170 8034028

E-Mail: wendland-diabetiker@gmx.de

### **Treffen:**

jeden 2. Donnerstag um 18 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Poggengang 1, 29451 Dannenberg



## **FASD-Netzwerk in Altmark und Wendland**

Kontakte, Informationen und Hilfe für Betroffene, Begleitende und Angehörige von Menschen mit angeborenen Alkoholschäden.

### **Kontakt:**

Aileen Lehnemann

Telefon: 0151 54818571

E-Mail: [info@fasd-netzwerk.de](mailto:info@fasd-netzwerk.de)

[www.fasd-netzwerk.de](http://www.fasd-netzwerk.de)

### **Treffen:**

Aktuelle Informationen: [www.fasd-netzwerk.de](http://www.fasd-netzwerk.de)

## **Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte und CI-Träger Wendland**

Nicht sehen trennt von den Dingen, nicht hören aber von den Menschen. Daher möchten wir Menschen aller Altersgruppen mit Hörbeeinträchtigungen, Cochlea-Implantat-Träger\*innen (CI) und allen CI-Interessierten mit Rat und Tat unterstützend zur Seite stehen.

Als Selbstbetroffene haben wir umfangreiche Erfahrungen gemacht, die wir gerne weitergeben und uns auch so gegenseitig unterstützen können.

### **Kontakt:**

Susanne Herms

Telefon: 05841 6792

E-Mail: [info@shg-besser-hoeren.de](mailto:info@shg-besser-hoeren.de)

[www.shg-besser-hoeren.de](http://www.shg-besser-hoeren.de)

### **Treffen:**

Ev.-freikirchliche Gemeinde, Glockenberg 6, 29439 Lüchow am zweiten Montag im Monat um 17 Uhr (November bis März 16 Uhr)

## **Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Wendland Lilys**

Es treffen sich Betroffene und Angehörige. Beratung, Informationen und Unterstützung im Umgang mit Beschwerden und zu Therapiemöglichkeiten.

### **Kontakt:**

Petra Jahrend

Telefon: 0160 1567173

### **Treffen:**

jeden zweiten Freitag im Monat ab 17:30 Uhr im Allertal, Berliner Str. 5, 29439 Lüchow

## **DMSG-Kontaktgruppe Lüchow-Dannenberg Multiple Sklerose**

Alle Interessierten, Betroffene mit der Diagnose treffen sich zum Austausch. Wir wollen auch Referent\*innen einladen – Ärzt\*innen, Physio-, Psychotherapeut\*innen. Im Weiteren planen wir gemeinsame Ausflüge und alles was Spaß macht mit Hinblick auf die Liebe zum Leben.

### **Kontakt:**

Sylvia Chrispien

Telefon: 05861 979823

### **Treffen:**

nach Absprache

## **Selbsthilfegruppe Parkinson**

Vorherige Kontaktaufnahme erbeten.

### **Kontakt:**

Telefon: 0160 91132522

### **Treffen:**

Treffen 14-tägig donnerstags ab 11 Uhr, Selbsthilfe-  
kontaktstelle Badestraße 1, 29439 Lüchow

## **Rheuma-Liga Lüchow**

Funktionstraining in der Rheuma-Liga Niedersachsen  
e. V. Arbeitsgemeinschaft Lüchow

### **Kontakt:**

Elke Gries

Telefon: 05843 7491

### **Treffen:**

Hockergymnastik im Sitzen - montags 15 bis 16 Uhr  
Grundschulhalle Lüchow; Funktionstraining - diens-  
tags 17 bis 18 Uhr & 18 bis 19 Uhr Grundschulhalle  
Lüchow

„Tanz dich fit“- montags 16 bis 17 Uhr Grundschulhal-  
le Lüchow, dienstags 10:30 bis 11:30 Uhr im Allerlud,  
dienstags 15 bis 16 Uhr (RBSA) und 16 bis 17 Uhr Rheu-  
maliga, Grundschule Königshorster Weg 5, 29439 Lü-  
chow, mittwochs 14:30 bis 16 Uhr in Lenzen Karwitz,  
donnerstags ab 16 Uhr in Gorleben (im Aufbau)

## PSYCHISCHE BESCHWERDEN

### Autismus Selbsthilfegruppe Lüchow-Dannenberg

Die Gruppe richtet sich an Betroffene mit Autismus-Spektrum-Störungen und deren Angehörige. Herzlich eingeladen sind alle Interessierten, sich in freundlich-lockerer Atmosphäre zusammzusetzen. Es findet ein offener Austausch statt, sowohl über aktuelle Anliegen, Krisen, Fragestellungen als auch in Themenbereichen wie z. B. Pflege, Arbeit, Beruf, Schule.

#### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Sina Strauchmann

Rosenstraße 19 / Eingang Badestraße 1

29439 Lüchow

Telefon: 05841 9747377

Mobil: 0171 2048517

E-Mail: [sina.strauchmann@paritaetischer.de](mailto:sina.strauchmann@paritaetischer.de)

#### **Treffen:**

jeden letzten Mittwoch im Monat (nicht in den Schulferien, um Anmeldung wird gebeten)

## **Psychosomatische Selbsthilfegruppe „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“**

In unserer Gruppe sind u. a. Krankheitsbilder wie Depression, Ängste, Panikattacken, bipolare Störungen, Psychosen sowie Erschöpfungszustände zu finden. In einer Gesprächsrunde tauschen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über ihre Alltagsprobleme und über ihre Krankheitsbilder aus.

Unser Motto: Einer trage des anderen Last – gemeinsam sind wir stark.

Bei Erstkontakt vorher telefonische Absprache.

### **Kontakt:**

Elisabeth Trantau

Telefon: 05861 8069437

### **Treffen:**

Mittwoch ab 18 Uhr, 14 täglich,

Poggengang 1, 29451 Dannenberg



## **Psychosomatische Selbsthilfegruppe „Regenbogen“**

Unsere Gruppe ist für Menschen mit Depressionen, Ängsten, Panikattacken, Erschöpfung, Psychosen uvm. sowie den damit verbundenen somatischen Beschwerden.

Wir bieten u. a. Gespräche, Diskussionen, Verständnis von Gleichgesinnten, Malen, Entspannung mit und ohne Musik...

### **Kontakt:**

Rüdiger

Telefon: 05862 1509

### **Treffen:**

14-tägig mittwochs von 19 bis 20:30 Uhr  
im ev. Gemeindehaus, An der Kirche 4a,  
29451 Dannenberg

## **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen**

In dieser Gruppe geht es darum, die\*den Angehörige\*n in den Mittelpunkt des Interesses zu stellen. Als Gruppe begleiten wir uns in einem vertrauensvollen, geschützten Raum gegenseitig mit Rat und Tat, bringen „auf den Punkt“, vermitteln Ideen, für die man selber oft einen blinden Fleck hat, oder halten uns all-gemein den Spiegel vor, um die Wahrheit erkennen zu können, die uns frei macht. Oft hilft schon das Aus-sprechen der aktuellen Nöte.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Sina Strauchmann

Rosenstraße 19 / Eingang Badestraße 1

29439 Lüchow

Telefon: 05841 9747377

Mobil: 0171 2048517

E-Mail: [sina.strauchmann@paritaetischer.de](mailto:sina.strauchmann@paritaetischer.de)

### **Treffen:**

auf Anfrage

## Sweet but Psycho

Sweet but Psycho ist eine Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene ab 18 Jahren. Wir kommen mit Humor und Feingefühl über Themen wie Depressionen, Ängste, Zwänge und Persönlichkeitsstörungen ins Gespräch und schaffen einen Raum zur Kontaktaufnahme und für gemeinsamen Austausch.

### **Kontakt:**

Niklas Buscholl

E-Mail: [niklas.buscholl@gmx.de](mailto:niklas.buscholl@gmx.de)

### **Treffen:**

auf Anfrage

## SUCHT

### **Free Life For Me – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Abhängigkeiten, auch illegale Suchtmittel**

#### **Kontakt:**

Gerald und Joe

Telefon: 0172 5431997

E-Mail: gerald@free-life-for.me

E-Mail: joe@free-life-for.me

#### **Treffen:**

dienstags 19 bis 20:30 Uhr im Gemeindehaus ev.-freik.  
Gemeinde Lüchow, Glockenberg 6, 29439 Lüchow

## Freundeskreis Lüchow

Wir bieten Hilfe bei Alkohol und anderen Suchtproblemen für Betroffene und Angehörige.

### **Kontakt:**

Henning Theivagt

Telefon: 0172 4165221

### **Treffen:**

jeden Mittwoch von 19:30 bis 21 Uhr,

Gemeindehaus der ev. Kirche,

An der St. Johanniskirche 1, 29439 Lüchow

## **Freundeskreis „Wegweiser“ Selbsthilfegruppe für Suchtmittelabhängige und Angehörige**

Ziel ist, durch Vermittlung von Erfahrungen, Verhalten durch Aktivitäten der Gruppenmitglieder sich selbst und Anderen ein suchtmittelfreies, (zufriedenes) Leben zu ermöglichen.

### **Kontakt:**

Torsten Trapp

Telefon: 05874 1633

E-Mail: [pt.trapp@t-online.de](mailto:pt.trapp@t-online.de)

### **Treffen:**

jeden Mittwoch ab 19:30 Uhr,

Gemeindehaus, Breite Straße 8, 29468 Bergen/

Dumme

## **Guttempler Gemeinschaft „Stafette“ in Hitzacker**

### **Kontakt:**

Bernd Ehlers

Telefon: 0172 2358903

E-Mail: ehlers.dan@web.de

Karin Recht

Telefon: 05862 7961

### **Treffen:**

jeden Freitag ab 19 Uhr,

Lüneburger Str. 15a, 29456 Hitzacker

## **Guttemplergemeinschaft „Am Jeetzelufer“ in Dannenberg**

### **Kontakt:**

Ulrike Freudenthal

Telefon: 05861 9603448

Mobil: 0173 6095669

u.freudenthal@t-online.de

### **Treffen:**

jeden Donnerstag ab 18:30 Uhr,

An der Kirche 4a, 29451 Dannenberg



## **Selbsthilfegruppe für ein Leben ohne Suchtmittel SINE-ALKO**

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen, die nicht kontrolliert mit Alkohol und anderen Suchtmitteln umgehen können, wir sind in Abhängigkeit geraten. Wir helfen uns gegenseitig ohne einer Religion, Institution oder auch Weltanschauung verpflichtet zu sein. Wir sind vertrauensvoll, offen und ehrlich untereinander aber verschwiegen gegenüber Anderen. Wir finden keine Gründe oder Ausreden zum Leben mit der Sucht, wir finden Wege zum befreiten, selbstbestimmten und lebenswerten Ausgang aus der Abhängigkeit. Und wir haben Spaß bei jedem unserer Treffen.

### **Kontakt:**

Rüdiger

Telefon: 05862 1509

Heinrich

Telefon: 0151 12915110

### **Treffen:**

jeden Montag ab 19:30 Uhr im ev. Gemeindehaus,  
An der Kirche 4a, 29451 Dannenberg

## Selbsthilfegruppe Sucht

Das höchste Ziel ist abstinent zu bleiben. Erfahrungsaustausch und Wochenrückblick um festzustellen, ob sich „Spannungen“ ergeben. Ziel: „Eine zufriedene Abstinenz“. Für die Teilnahme braucht keine Abstinenz vorhanden sein. Hilfe auch für Angehörige.

### **Kontakt:**

Torsten Heins

Telefon: 0170 4193999

### **Treffen:**

jeden Freitag von 19:30 bis 21 Uhr im ev. Gemeindehaus Dannenberg, An der Kirche 4a, 29451 Dannenberg (Elbe)

## Suchtfrei leben im Wendland

Wir sind eine gemischte Selbsthilfegruppe. Wenn ihr mit eurem eigenen Suchtverhalten oder dem eines nahestehenden Menschen Probleme habt, helfen wir gerne. Den ersten Schritt müsst ihr jedoch selbst tun, indem ihr mit uns Kontakt aufnehmt und uns kennen lernt. Selbstverständlich wird euer Anliegen von uns vertraulich behandelt. Die Problemstellungen sind bei uns immer verbunden mit der Schweigepflicht. Zu unseren Aufgaben gehören Entgiftung und Entwöhnungsbehandlung von Suchtmitteln, egal um welche Sucht es sich handelt. Unter anderem: Hausbesuche zur Beratung von Suchtmittelabhängigkeit, publikumsbezogene Präventivveranstaltungen, speziell für Jugendliche und in Betrieben, Beratung für Führerscheinwiedererwerber.

### **Kontakt:**

Mike Pasewald

Telefon: 0170 2312796

pasewaldmike10@gmail.com

### **Treffen:**

jeden zweiten Montag im von 18 bis 20 Uhr im  
Gemeindehaus, An der St. Johanniskirche,  
29439 Lüchow

## **Stand up - Don't stand by - Elterncafe (Selbsthilfegruppe Eltern und Partner\*innen abhängiger Jugendlichen und jungen Erwachsenen)**

Familien leiden mit den Abhängigen und handeln häufig anders als sie möchten. Die Gruppe bietet gegenseitige Unterstützung um individuelle Auswege zu suchen und zu finden. Die Gruppe möchte auch aufklären und präventiv tätig sein.

### **Kontakt:**

Martina Lammers

Telefon: 05841 5559

Mobil: 0173 5201119

E-Mail: [martina.lammers1966@gmail.com](mailto:martina.lammers1966@gmail.com)

### **Treffen:**

jeden letzten Dienstag im Monat im Allerlud,  
Berlinerstr. 5, Lüchow

## WEITERE SELBSTHILFEGRUPPEN

### Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen

Wir sind eine kleine Gruppe hochsensibler Menschen und wir pflegen den feinfühligsten Austausch. Hochsensibilität .... ein Fluch und ein Segen, wir beleuchten eher den Segen und erleben immer mehr was für eine Ressource die Hochsensibilität ist.

#### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Sina Strauchmann

Rosenstraße 19 / Eingang Badestraße 1

29439 Lüchow

Telefon: 05841 9747377

Mobil: 0171 2048517

E-Mail: [sina.strauchmann@paritaetischer.de](mailto:sina.strauchmann@paritaetischer.de)

#### **Treffen:**

auf Anfrage

## **Selbsthilfegruppe LEBEN! mit chronischem Schmerz**

### **Kontakt:**

Sina Strauchmann

Selbsthilfekontaktstelle

Rosenstraße 19 / Eingang Badestraße 1

29439 Lüchow

Telefon: 05841 9747377

E-Mail: [sina.strauchmann@paritaetischer.de](mailto:sina.strauchmann@paritaetischer.de)

### **Treffen:**

auf Anfrage

## **Sternenkinder Wendland**

### **Kontakt:**

Stefanie Kretschmer

Mobil: 0160 90930006

E-Mail: [info@sternenkinderwendland.de](mailto:info@sternenkinderwendland.de)

[www.sternenkinder-wendland.de](http://www.sternenkinder-wendland.de)

### **Treffen:**

jeden dritten Dienstag des Monats ab 18 Uhr,  
Selbsthilfekontaktstelle, Rosenstraße 19,  
Eingang Badestraße 1, 29439 Lüchow

## WEITERE ANGEBOTE

### AD(H)S- Gesprächsangebot Lüchow-Dannenberg

Wenn Kinder oder Erwachsene zappelig, unkonzentriert, chaotisch und unkontrolliert impulsiv oder auch ständig verträumt sind, kann eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) die Ursache der Probleme sein. Zu näheren Informationen oder Hilfesuche sprechen Sie mich gerne an.

#### **Kontakt:**

Kirstin Kindermann-Beume

Telefon: 05841 973517

E-Mail: kiki74@t-online.de

#### **Treffen:**

nach Absprache,

Seerauerstr. 18, 29439 Lüchow



## **Blickpunkt Auge**

Beratung für von Sehschwund Betroffene.

### **Kontakt:**

Anmeldung unter: 04131 265915

BvN Lüneburg (Blinden- und Sehbehindertenverband  
Niedersachsen e. V.)

### **Treffen:**

Ungerade Monate (Januar, März, Mai, Juli, September,  
November) Dannenberg Ostbahnhof, zweiter Montag  
im Monat, 10 bis 13 Uhr

Gerade Monate (Februar, April, Juni, August, Oktober,  
Dezember) AOK Geschäftsstelle, Theodor-Körner-  
Straße 5, 29451 Lüchow, zweiter Montag im Monat,  
10 bis 13 Uhr

## **Das Onkologischen Netzwerk Wendland e.V.**

Das Onkologischen Netzwerk Wendland e. V. bietet für Menschen mit Krebs und deren Angehörige Gesprächsgruppen mit psychologischer Begleitung und kostenfreie Sport- und Bewegungsgruppen.

### **Kontakt:**

Frau Evi Bernhardt-Burmester (Kordinatorin)

Telefon: 05861 98510

E-Mail: [info@onw-wendland.de](mailto:info@onw-wendland.de)

[www.onw-wendland.de](http://www.onw-wendland.de)

Hotline montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr kostenfrei 0800 2726243

### **Treffen:**

Die Gruppen „Leben mit Krebs (für Betroffene)“ und „Leben mit Krebs (für Angehörige)“ treffen sich 14-tägig, dienstags und mittwochs, im Rundlingsmuseum, Lübeln 2, 29482 Küsten von 15 bis 17 Uhr

# IMPRESSUM

**Herausgeber/Redaktion:**

Paritätischer Kreisverband Lüchow-Dannenberg  
Sina Strauchmann (Selbsthilfekontaktstelle)

**Gestaltung:**

biceps Werbeagentur GmbH

**Druck:**

Druck- und Verlagsgesellschaft  
Köhring GmbH & Co. KG  
Wallstraße 22-24 | 29439 Lüchow  
Postfach 11 63 | 29431 Lüchow

**Erscheinungsjahr:**

2024



[www.paritaetischer.de](http://www.paritaetischer.de)

