



**WEGWEISER**

**SELBSTHILFEGRUPPEN  
WOLFSBURG 2025**

## KONTAKT

Selbsthilfekontaktstelle Wolfsburg  
Saarstraße 10a  
38440 Wolfsburg

[www.paritaetischer.de/selbsthilfe-wolfsburg](http://www.paritaetischer.de/selbsthilfe-wolfsburg)

### **Ihre Ansprechpartner\*in:**

#### **Axel Pieper**

Leitung Selbsthilfekontaktstelle  
Diplom-Sozialpädagoge, systemischer Therapeut (SG)

#### **Anette Klarmann**

Pädagogische Mitarbeit / Verwaltung

Telefon (05361) 29 50 50

Telefonzeiten Montag – Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

[info@selbsthilfe-wolfsburg.de](mailto:info@selbsthilfe-wolfsburg.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 WOLFSBURG**

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wolfsburg besteht seit 1992. 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 stellt Gruppenräume für Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wolfsburg vertritt das Thema „Selbsthilfe“ in Gremien und Netzwerken, arbeitet in überregionalen Arbeitskreisen mit und festigt die Stellung der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und dem gesundheitlichen Versorgungssystem.

Die Beratung in der Kontaktstelle ist kostenlos, vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

# INHALTSVERZEICHNIS

## KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

- 14** Selbsthilfegruppe für Amputierte und Menschen mit körperlichen Behinderungen
- 15** Blasenkrebs – Selbsthilfegruppe Braunschweig e. V.
- 16** Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.
- 17** Long Covid
- 18** Defihelden Wolfsburg
- 19** Diabetestreff Wolfsburg
- 20** Interessengemeinschaft Epilepsie Wolfsburg
- 21** Endometriose
- 22** Fibromyalgie Selbsthilfegruppe
- 23** Selbsthilfe krebsbetroffener Frauen und offen für krebsbetroffene Männer
- 24** Wolfsburg hilft e. V.
- 25** Lichen sclerosus Deutschland e. V.
- 26** Systemischer Lupus Erythematoses Selbsthilfegruppe

- 27** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Kontaktgruppe SaMSON
- 28** Junge DMSG (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft)
- 29** Migräne Selbsthilfegruppe
- 30** DGM – Gruppe Wolfsburg für Angehörige von Neuro-Muskulären Erkrankungen
- 31** Landesverband Niere Niedersachsen e. V. Regionalgruppe Gifhorn-Wolfsburg-Braunschweig
- 32** Pro Retina Deutschland e. V. Regionalgruppe Süd-Ost Niedersachsen
- 33** Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Braunschweig
- 34** Psoriasis Selbsthilfegruppe
- 35** Morbus Parkinson Selbsthilfegruppe
- 36** BDH Bundesverband Rehabilitation e. V. Kreisverband Wolfsburg
- 37** Schlafapnoe Selbsthilfegruppe

## **INHALTSVERZEICHNIS**

- 38** Schwerhörige, Hörgeräte- und CI-Träger Selbsthilfegruppe
- 39** Stoma-Selbsthilfe-Braunschweig „die Kängurufreunde“
- 40** Tinnitus Selbsthilfegruppe
- 41** Tuberoöse Sklerose Deutschland e. V. Region Norddeutschland
- 42** Frauen in den Wechseljahren

## **SEELISCHE GESUNDHEIT**

- 43** ADHS – Gesprächskreis Wolfsburg Regionalgruppe Erwachsene
- 44** ADHS – Gesprächskreis Sassenburg Regionalgruppe Eltern
- 45** AD(H)S – Selbsthilfegruppe II
- 46** Anonyme Alkoholiker Wolfsburg
- 47** Angst und Panikattacken Selbsthilfegruppe
- 48** Gesprächskreis für Mädchen (ab 17 Jahre) und Frauen aus dem Autismus-Spektrum
- 49** Depressionen Selbsthilfegruppe
- 50** Glücksucher

- 51** Glucksucher II
- 52** Selbsthilfegruppe Seelentröster
- 53** Selbsthilfegruppe für Eltern von drogenkonsumierenden Jugendlichen und Erwachsenen
- 54** Essstörungen Selbsthilfegruppe
- 55** Essstörungen II Selbsthilfegruppe
- 56** Hochsensible (HSP)
- 57** Leftover – junge Einsame
- 58** Leichter Leben
- 59** Selbsthilfegruppe für psychisch erkrankte Menschen
- 60** Trau Dich - Selbsthilfegruppe für Anerkennung psychischer Erkrankung
- 61** Trauma Selbsthilfegruppe Wolfsburg
- 62** Trauma Selbsthilfegruppe II
- 63** Angehörige psychisch kranker Menschen Selbsthilfegruppe
- 64** Schüchterne Selbsthilfegruppe Wolfsburg
- 65** Die Selbstläufer
- 66** Blaues Kreuz Deutschland Ortsverein Wolfsburg

## **INHALTSVERZEICHNIS**

- 67** Suchtkrankenhilfe für Betroffene und Angehörige e. V. Wolfsburg
- 68** Suchtkrankenhilfe Fallersleben e. V.
- 69** Zwangserkrankungen

## **SOZIALE GESUNDHEIT**

- 70** Pflegende Angehörige von Demenzerkrankten
- 71** Down-Syndrom Helmstedt
- 72** Mittagstreff - Gesprächskreis
- 73** Frauenzentrum „FRAUEN-ZIMMER“
- 74** Helfi 55 +plus -minus e. V.
- 75** IMPFormier Dich - Gesprächskreis
- 76** Männergruppe - Gesundheitscoaching
- 77** AGUS - Gruppe (Angehörige um Suizid)
- 78** Dance-Alive
- 79** Aufbruch in ein spätes Glück
- 80** Pro Plus Nord
- 81** Die Späterstarter
- 82** Selbsthilfegruppe Sternenglanz

- 83** toxwob - Toxische Beziehungen  
Selbsthilfegruppe
- 84** Stammtisch für Transgender und Angehörige
- 85** Trauergruppe Wolfsburg
- 86** Getrennt - Allein
- 87** Verlassene Eltern
- 88** Walk & Talk



Wenn Sie die für Sie passende Gruppe in diesem Wegweiser nicht finden, nehmen Sie bitte Kontakt zur **Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wolfsburg** auf oder schauen Sie auf unsere Internetseite: **[www.paritaetischer.de/selbsthilfe-wolfsburg](http://www.paritaetischer.de/selbsthilfe-wolfsburg)**. 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 Wolfsburg gern behilflich.

## **ANGABEN FÖRDERMITTELGEBER**

Die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle Wolfsburg wird durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, der Stadt Wolfsburg sowie der GKV mitfinanziert.

## KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

### Selbsthilfegruppe für Amputierte und Menschen mit körperlichen Behinderungen

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Amputationen/ Behinderungen und deren Angehörige.

- Erfahrungsaustausch (Hilfsmittel, Sanitätshaus)
- Unterstützung im Umgang mit Ärzten, Therapeuten, Krankenkassen, usw.
- Gegenseitige Unterstützung und Hilfe

#### **Kontakt:**

Fritz Krapf

Telefon: (05362) 94 72 24

Mobil: (0151) 59 93 58 77

E-Mail: FuBKrapf@t-online.de

#### **Treffen:**

Café Flora

Mozartstraße 18a, 38442 Wolfsburg

1x monatlich, Do 15.00 Uhr

## **Blasenkrebs – Selbsthilfegruppe Braunschweig e. V.**

Wir unterstützen Betroffene, Angehörige und Interessierte:

- den Blasenkrebs rechtzeitig zu erkennen
- Bewusstsein für diese Krankheit zu schaffen und Ängste für urologische Untersuchungen zu nehmen
- Mut machen und zuhören

### **Kontakt:**

Karl Repke

Telefon: (0172) 84 17 172

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

[www.blasenkrebs.eu](http://www.blasenkrebs.eu)

### **Treffen:**

Gemeinschaftshaus Broitzem

Steinbrink 14a, 38122 Braunschweig

Jeden 3. Mo im Monat 18.00 Uhr

## **Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.**

Selbsthilfegruppe für Blinde und Sehbehinderte und deren Angehörige mit regelmäßigen Treffen und Veranstaltungen.

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Beratung bezüglich Blindenhilfsmittel
- Gedankenaustausch
- Vorträge und vieles mehr

### **Kontakt:**

Sabine Hirsch

Telefon: (0172) 64 28 326

### **Treffen:**

CARITAS Begegnungsstätte

Im Föhrenkrug, Pestalozziallee 3, 38440 Wolfsburg

Jeden 2. Mi im Monat 14.00 Uhr

## Long Covid

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an all diejenigen, die von Long- oder Post-Covid, Post-Vac-Syndrom oder ME/CFS betroffen sind. Wir kommen zusammen, um uns über Herausforderungen und Erfahrungen, die mit dieser Erkrankung einhergehen, auszutauschen und über Wege zu sprechen, wie jeder einzelne damit umgeht.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

E-Mail: Long-covid-wolfsburg@web.de

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 2. und 4. Mi im Monat 19.00 Uhr

## **Defihelden Wolfsburg**

Wir sind eine Gruppe von Patienten mit implantiertem Defibrillator. Diese lebensrettende Veränderung bringt Ängste mit sich, die nur Gleichgesinnte verstehen. Hier können Betroffene und Angehörige sich austauschen, da diese Veränderung unser Leben und das unserer Familien beeinflusst.

### **Kontakt:**

Karolin Bartels

Telefon: (0163) 39 20 002

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

[www.defihelden-wolfsburg.de](http://www.defihelden-wolfsburg.de)

### **Treffen:**

Klinikum Wolfsburg

Sauerbruchstraße 7, Wolfsburg, Raum Klieversberg

Jeden 2. Mi im Monat 19.00 Uhr

## Diabetestreff Wolfsburg

Information und Austausch über die chronische Stoffwechselkrankheit Diabetes.

### **Kontakt:**

Michael Schimschar

Telefon: (05357) 15 85

E-Mail: schimschar@t-online.de

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. Mi im Monat 19.30 Uhr von März bis  
November

## **Interessengemeinschaft Epilepsie Wolfsburg**

Erfahrungs- und Informationsaustausch für Betroffene und Angehörige jeden Alters. In der Gruppe können Probleme aller Lebenssituationen angesprochen werden, die ein Mensch in seinem Leben durchläuft. Es sind ausdrücklich alle Menschen in der Gruppe willkommen, die sich mit dem Thema „Epilepsie“ auseinandersetzen.

### **Kontakt:**

Andreas Reineke

E-Mail: [andreasReineke@freenet.de](mailto:andreasReineke@freenet.de)

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 2. und 4. Mi im Monat 19.00 Uhr

## Endometriose

Endometriose ist eine der häufigsten Erkrankungen des Unterleibs bei Frauen. Neben den körperlichen Beschwerden kommt es nicht selten zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität. Bei einigen Frauen führt die Erkrankung sogar zur Unfruchtbarkeit.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Um vorherige Anmeldung wird gebeten

## Fibromyalgie Selbsthilfegruppe

Erfahrungsaustausch über Therapien zur Schmerzbewältigung und Medikamente sowie das Erarbeiten von Strategien zur Alltagsbewältigung.

### **Kontakt:**

Bärbel Simon

Telefon: (05361) 70 05 144

E-Mail: b.simon87@t-online.de

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. Mi im Monat 17.00 Uhr

## **Selbsthilfe krebsbetroffener Frauen und offen für krebsbetroffene Männer**

Erfahrungsaustausch, Vorträge von Experten und fröhliches Miteinander bei gemeinsamen Aktivitäten.

### **Kontakt:**

Silke Schoppmeier

Telefon: (0176) 57 60 62 72

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Große Gruppe: Jeden 1. Mi im Monat 17.00 Uhr

Neuerkrankte: Jeden 3. Mi im Monat 15.00 Uhr

Aktivgruppe: Jeden 4. Sa im Monat 14.30 Uhr

Wochenendtreff: Jeden 4. Sa im Monat 17.00 Uhr

## **Wolfsburg hilft e. V.**

Verein zur Unterstützung von Patienten mit Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytomerkrankungen sowie deren Angehörige.

### **Kontakt:**

Petra Neumann-Wollenhaupt

Telefon: (0160) 83 48 798

E-mail: [mail@wolfsburg-hilft.de](mailto:mail@wolfsburg-hilft.de)

[www.wolfsburg-hilft.de](http://www.wolfsburg-hilft.de)

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 2. Mo im Monat 17.00 Uhr

## **Lichen sclerosus Deutschland e. V.**

Der Selbsthilfverein Lichen sclerosus Deutschland bietet Beratung, Unterstützung und Aufklärung für Menschen mit Lichen sclerosus. Neben Selbsthilfgruppen vor Ort haben Betroffene die Gelegenheit an Online-Austauschgruppen und Workshops zu speziellen Themen teilzunehmen.

### **Kontakt:**

E-Mail: [kontakt@lichensclerosus.de](mailto:kontakt@lichensclerosus.de)

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

### **Treffen:**

Virtuelle Treffen

## **Systemischer Lupus Erythematoses Selbsthilfegruppe**

Patientenaustausch in kleiner Runde.

### **Kontakt:**

Regina Wegener

Telefon: (05353) 79 06

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. Montag im Monat um 16.00 Uhr

## **Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Kontaktgruppe SaMSON**

Die neurologische Autoimmunerkrankung MS ist unser gemeinsamer Wegbegleiter. Betroffene und Angehörige tauschen hier ihre Erfahrungen aus und haben für jeden ein offenes Ohr. Bei uns braucht man sich nicht erklären – wir verstehen uns auch ohne Worte. Wir sind eine gemischte Altersgruppe und bieten verschiedene Aktivitäten im Gruppenleben an.

### **Kontakt:**

Martina Bartlomeizick

Telefon: (05368) 76 79 971

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

[www.dmsg-samson-wolfsburg.de](http://www.dmsg-samson-wolfsburg.de)

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden letzten Di im Monat 19.00 Uhr

## **Junge DMSG (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft)**

Wir sind eine Gruppe junger MS-Betroffener, die sich in lustiger und geselliger Runde trifft.

### **Kontakt:**

Sören Laumann

E-Mail: [soeren.laumann@gmail.com](mailto:soeren.laumann@gmail.com)

[www.junge-dmsg-wolfsburg.de](http://www.junge-dmsg-wolfsburg.de)

### **Treffen:**

Zum Tannenhof

Kleiststraße 49, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. Mi im Monat 18.30 Uhr

## **Migräne Selbsthilfegruppe**

Erfahrungsaustausch für Migräneerkrankte, Tipps und Anregungen zur Schmerzminderung.

### **Kontakt:**

Christine Wielk

Telefon: (0162) 25 11 823

E-Mail: [christine.wielk@wolfsburg.de](mailto:christine.wielk@wolfsburg.de)

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. Fr im Monat 19.00 Uhr

## **DGM – Gruppe Wolfsburg für Angehörige von Neuro-Muskulären Erkrankungen**

Die schwindende Kraft der Muskulatur betrifft den erkrankten Menschen, aber auch die Familie. Durch den Erfahrungsaustausch in der Gruppe, die Bekanntgabe neuer fachlicher Erkenntnisse, Reha- und Hilfsmittelmöglichkeiten lernen wir, mit der zunehmenden Immobilität umzugehen.

### **Kontakt:**

Matthias Schulze

Telefon: (0171) 64 30 014

E-Mail: schulzenbande5@t-online.de

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. Di im Monat 17.00 Uhr

## **Landesverband Niere Niedersachsen e. V. Regionalgruppe Gifhorn-Wolfsburg- Braunschweig**

Wir begleiten Dialysepatienten, Transplantierte, Spender und Angehörige.

### **Kontakt:**

Monika Krause

E-Mail: [Rg-gf-wob-bs@lnni.de](mailto:Rg-gf-wob-bs@lnni.de)

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

### **Treffen:**

Nähere Informationen auf Anfrage

## **Pro Retina Deutschland e. V. Regionalgruppe Süd-Ost Niedersachsen**

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige bei degenerativen Netzhauterkrankungen (Tunnelblick und schwarzes Loch).

### **Kontakt:**

U. Kalkhof

Telefon: (05306) 39 67

E-Mail: [u.kalkhof@t-online.de](mailto:u.kalkhof@t-online.de)

### **Treffen:**

Regelmäßige Treffen nach Absprache

## **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Braunschweig**

Im Kreise unserer Selbsthilfegruppe können Sie und auch Ihre Angehörigen offen über Ihre Krankheit sowie alle damit zusammenhängenden Sorgen und Nöte sprechen.

Wir laden regelmäßig externe Referenten, Fachärzte usw. ein, um unsere Kenntnisse über Therapie, Nachsorge sowie neue Verfahren zu erweitern und uns fachkundig beraten zu lassen.

### **Kontakt:**

Georg Meyermann

Telefon: (05302) 67 11

E-Mail: prostatakrebs-shg-bs@t-online.de

prostatakrebs-shg-bs.de

### **Treffen:**

Weinbergstraße 2a, 38159 Vechelde

Jeden 2. Mo im Monat 18.00 Uhr

Um vorherige Anmeldung wird gebeten

## Psoriasis Selbsthilfegruppe

„Hauptsache HAUTSACHE“

Bei uns bist du mit deiner Psoriasis nicht allein. Wenn deine Hauterkrankung dir das Leben schwer macht, dann bist du hier am richtigen Ort. Gemeinsam gehen wir den Weg, tauschen uns aus über Therapien, Vorträge, Tipps uvm.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Elke Lemke

Telefon: (05361) 29 50 50

E-Mail: [selbsthilfe-psoriasis@dg-email.de](mailto:selbsthilfe-psoriasis@dg-email.de)

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 3. Mo im Monat 17.00 Uhr

## **Morbus Parkinson Selbsthilfegruppe**

Selbst wieder aktiv werden trotz Parkinson.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 3. Di im Monat 14.30 Uhr

## **BDH Bundesverband Rehabilitation e. V. Kreisverband Wolfsburg**

Beratung und Hilfe in sozialrechtlichen Fragen.

### **Kontakt:**

E-Mail: [hessisch-oldendorf@bdh-reha.de](mailto:hessisch-oldendorf@bdh-reha.de)

[www.bdh-reha.de](http://www.bdh-reha.de)

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Beratung nach telefonischer Vereinbarung

## Schlafapnoe Selbsthilfegruppe

Bei unseren Treffen tauschen wir Erfahrungen mit der Schlafapnoe und den erfolgten Therapien aus. Es werden Referenten von Leistungsanbietern und Fachärzte eingeladen, um Neuerungen zu Schlafapnoe und deren Therapien zu erfahren.

### **Kontakt:**

E-Mail: [schlafapnoe.wob@magenta.de](mailto:schlafapnoe.wob@magenta.de)

[www.shg-schlafapnoe-wolfsburg.de](http://www.shg-schlafapnoe-wolfsburg.de)

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a 38440 Wolfsburg

Jeden 2. Do im Monat 18.00 Uhr

## **Schwerhörige, Hörgeräte- und CI-Träger Selbsthilfegruppe**

Erfahrungsaustausch über das Leben und dem Umgang mit Hörschädigungen. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen und Mut machen.

Unser Motto: Nicht sehen können – trennt von Dingen.  
Nicht hören können – trennt von Menschen.

### **Kontakt:**

Rosemarie Langer

Telefon: (0152) 02 91 77 23

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

[www.hoerhilfe-wob.de](http://www.hoerhilfe-wob.de)

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 2. Mo im Monat 18.00 Uhr

## **Stoma-Selbsthilfe-Braunschweig „die Kängurufreunde“**

Erfahrungsaustausch über das Leben und den Umgang mit einem Stoma. Wir möchten dazu beitragen, dass Menschen mit einem Stoma ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben führen können.

### **Kontakt:**

Carsten Gebhardt

Telefon: (0159) 01 50 74 50

kontakt@stoma-selbsthilfe-bs.de

### **Treffen:**

Rosencafé der Begegnungsstätte

In den Rosenäckern 11, 38116 Braunschweig

Jeden 1. Do im Monat 18.00 Uhr

## Tinnitus Selbsthilfegruppe

Ein ständiges Ohrgeräusch schränkt das tägliche Leben ein und die Lebensqualität nimmt ab. Egal, was ein Tinnitus-Geplagter auch macht, sei es arbeiten, lesen, spazieren gehen oder fernsehen – das Ohrgeräusch ist ein ständiger Begleiter. Ein Austausch unter Gleichgesinnten kann helfen, mit diesen Problemen besser umzugehen.

### **Kontakt:**

Klaus Dieter Kristandt

Telefon: (05362) 51 276

Mobil: (0157) 59 61 70 99

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. Do im Monat 18.30 Uhr

## **Tuberöse Sklerose Deutschland e. V. Region Norddeutschland**

Tuberöse Sklerose ist eine Erbkrankheit mit komplexer Symptomatik, die sich durch tumorartige Veränderungen in fast allen Organen zeigt. Hauptsächlich sind Augen, Haut, Nieren, Gehirn und Herz betroffen. Die Treffen finden im regionalen Raum statt und dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch für Betroffene und ihren Familien.

### **Kontakt:**

Beate Coqui

Telefon: (05376) 80 23

### **Treffen:**

Treffen 1-2x im Jahr nach Absprache

## Frauen in den Wechseljahren

In den Wechseljahren erleben Frauen viele Veränderungen: Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, ...

Neben den körperlichen und seelischen Belastungen tauchen plötzlich auch neue familiäre und berufliche Herausforderungen auf. Nicht selten erleben Frauen diese Phase als eine Zeit des Umbruchs.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Um vorherige Anmeldung wird gebeten

## SEELISCHE GESUNDHEIT

### ADHS – Gesprächskreis Wolfsburg Regionalgruppe Erwachsene

„Wo ist bloß wieder der Autoschlüssel?“ „Wieso lese ich einen Zeitungsartikel und weiß nicht, was drinsteht.“ Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, könnten sie bei uns richtig sein. Wir bieten einen Gesprächskreis für Erwachsene mit ADHS an. Es geht um den Austausch von Erfahrungen und Informationen.

#### **Kontakt:**

Monika Volkmann

Telefon: (0531) 69 22 33

E-Mail: [rg.sassenburg2@adhs-deutschland.de](mailto:rg.sassenburg2@adhs-deutschland.de)

[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

#### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 3. Mo im Monat 19.30 Uhr

## **ADHS – Gesprächskreis Sassenburg Regionalgruppe Eltern**

„Warum kann mein Kind nicht das Einmaleins, weiß aber alles über die Tore der Bundesliga?“ Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, könnten Sie bei uns richtig sein. Wir bieten einen Gesprächskreis für Eltern an. Es geht um den Austausch von Erfahrungen und Informationen. Gemeinsam wird vieles viel leichter.

### **Kontakt:**

Michaela Camehl

Telefon: (05371) 99 05 152

E-Mail: [rg.sassenburg1@adhs.deutschland.de](mailto:rg.sassenburg1@adhs.deutschland.de)

[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

### **Treffen:**

Haus zum Guten Hirten

Kleine Dorfstraße 8, 38524 Sassenburg-Westerbeck

Jeden 1. Mo im Monat 19.00 Uhr

## AD(H)S – Selbsthilfegruppe II

Es gibt unzählige Alltagssituationen, die uns manchmal schwerfallen. Unsere Themen reichen von Organisation des Alltags oder Umgang mit Familie und Kolleg\*innen bis zu Missverständnissen in der Partnerschaft. Gemeinsam wollen wir versuchen dafür Lösungen zu finden.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 4. Mo im Monat um 19.00 Uhr

## **Anonyme Alkoholiker Wolfsburg**

Anonyme Alkoholiker Wolfsburg ist eine reine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen. Wir sind vollkommen autark, unser Ziel ist es nüchtern zu bleiben und anderen zu helfen, nüchtern zu werden.

### **Kontakt:**

Jana Lochte

Telefon: (0170) 30 72 895

E-Mail: [Lochtejana1970@gmail.com](mailto:Lochtejana1970@gmail.com)

### **Treffen:**

St. Thomas Gemeinde

Drömlingstraße 3, 38448 Wolfsburg

Jeden Do 19.30 Uhr

## Angst und Panikattacken Selbsthilfegruppe

Wer kann von sich behaupten, dass er ohne Ängste durchs Leben geht? Wenn die Angst mich aber im Griff hat und die Lebensqualität darunter leidet, sollte etwas dagegen unternommen werden. In unserer Gruppe fühlt man sich unter Gleichgesinnten verstanden.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 2. und 4. Do im Monat 16.00 Uhr

## **Gesprächskreis für Mädchen (ab 17 Jahre) und Frauen aus dem Autismus-Spektrum**

In dem Gesprächskreis finden sich Mädchen und Frauen mit einer Diagnose (oder dem Verdacht darauf) zusammen, um sich in einem sicheren Rahmen unbefangen und offen austauschen zu können.

### **Kontakt:**

Maren Haas

[maren.haas@autismus-wolfsburg.de](mailto:maren.haas@autismus-wolfsburg.de)

[www.autismus-wolfsburg.de/aktuelles/](http://www.autismus-wolfsburg.de/aktuelles/)

### **Treffen:**

An der Grandkuhle 5, 38442 Wolfsburg

Jeden 2. Mo im Monat 18.00 Uhr

## Depressionen Selbsthilfegruppe

Depressionen, Ängste, Trauma.

Hier bekommst du Unterstützung, auch wenn es dir gerade nicht so gut geht. Du kannst so sein wie du dich fühlst, ohne „Maske“. Gemeinsam ist vieles leichter zu bewältigen.

### **Kontakt:**

Gudrun Giesemann

Telefon: (05363) 61 268

Mobil: (0151) 10 93 38 32

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 2. und 4. Do im Monat 18.00 Uhr

## Glücksucher

Die Gruppe möchte einen Rahmen bieten für Personen, die mit Ängsten und/oder Depression zu kämpfen haben und im gemeinsamen Austausch Erleichterung und Anregung erfahren möchten.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 2. und 4. Mi im Monat 17.00 Uhr

## Glücksucher II

Die Selbsthilfegruppe Glücksucher wendet sich an Menschen mittleren Alters. Durch den Austausch eigener Erfahrungen wollen wir uns gegenseitig helfen, mit und um die Depression, den Alltag besser zu bewältigen.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 2. und 4. Mo im Monat 19.00 Uhr

## Selbsthilfegruppe Seelentröster

Wir sind eine vielfältige Selbsthilfegruppe, die sich mit Ängsten, Depressionen und Persönlichkeitsstörungen befasst. Unsere Mitglieder sind zwischen 25 und 55 Jahre alt. Wir unterstützen uns gegenseitig, wenn unser seelisches Gleichgewicht ins Wanken gerät.

### **Kontakt:**

Sina Zantopf

E-Mail: [shg.seelentroester@web.de](mailto:shg.seelentroester@web.de)

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. und 3. Do im Monat 19.00 Uhr

Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten

## **Selbsthilfegruppe für Eltern von drogenkonsumierenden Jugendlichen und Erwachsenen**

Neben Informationen über Hilfemöglichkeiten durch das professionelle Suchthilfesystem, geht es darum, dass die Eltern durch den Austausch von Erfahrungen ihre Ratlosigkeit und Angst überwinden und sich untereinander helfen, um Kraft, Kreativität und Lebensfreude zu bewahren oder wiederzuerlangen.

### **Kontakt:**

Jugend- und Drogenberatung

Telefon: (05361) 27 90-0

E-Mail: [elterngruppe@drogenberatung-wolfsburg.de](mailto:elterngruppe@drogenberatung-wolfsburg.de)

### **Treffen:**

Jugend- und Drogenberatung

Lessingstraße 27, 38440 Wolfsburg

Treffen auf Anfrage

Ein vorheriges Informationsgespräch ist Voraussetzung für eine Teilnahme

## **Essstörungen Selbsthilfegruppe**

Deine Gedanken verlieren sich immer wieder im Essen? Du bist nicht allein mit deinen Gedankenkreisen! Gemeinsam entlarven wir die täuschende Stimme der Essstörung, die Stück für Stück ihre Macht verliert.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Ort und Treffen nach Absprache

## Essstörungen II Selbsthilfegruppe

Wir sind eine gemischte Gruppe, die sich mit den Themen rund um den Schwerpunkt Essstörungen auseinandersetzt. Ob Magersucht, Bulimie, Adipositas oder andere Formen der Essstörungen – hier kann man in kleiner Runde über Ängste und das Leben mit der Essstörung erzählen.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Ort und Treffen nach Absprache

## **Hochsensible (HSP)**

Selbsthilfegruppe für Menschen mit hoher sensibler Wahrnehmung.

### **Kontakt:**

Leon

Telefon: (05361) 29 50 50

E-Mail: [hsp.kiss@web.de](mailto:hsp.kiss@web.de)

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. und 3. Do im Monat 17:15 Uhr

Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten

## Leftover – junge Einsame

Du warst schon immer anders als die anderen, hast andere Musik gehört, andere Interessen geteilt?

Du bist der- oder diejenige, die als letztes ins Team beim Gruppensport gewählt wurde? Es gibt tausend Gründe nicht dazu zu gehören.

Selbsthilfegruppe für junge Menschen im Alter von 18-35 Jahren um Anschluss zu anderen Menschen zu finden und diesen zu halten.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. und 3. Di 16.30 Uhr

## Leichter Leben

Selbsthilfegruppe für Betroffene, die das Leben genießen, abnehmen und ihr Wunschgewicht halten möchten.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 2. und 4. Di im Monat 19.00 Uhr

## Selbsthilfegruppe für psychisch erkrankte Menschen

Bei dir ist etwas VER-RÜCKT? Du fühlst dich oft unverstanden? Dann bist du bei uns genau richtig. SHG für psychisch Erkrankte und Psychiatrieerfahrene. Wir sind offen für alle psychischen Erkrankungen.

### **Kontakt:**

Evelin Kayser-Sturm

Telefon: (05361) 38 25 99

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

[www.selbsthilfe-psyche.de](http://www.selbsthilfe-psyche.de)

### **Treffen:**

Netzwerk Wolfsburg e. V.

Schillerstraße 50, 38440 Wolfsburg

ungerade KW, Mi 15.00 Uhr

## **Trau Dich - Selbsthilfegruppe für Anerkennung psychischer Erkrankung**

Selbsthilfegruppe für Psychiatrieerfahrene, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte. Viele Gespräche über schwierige, belastende Phasen im Alltag haben uns neue Perspektiven eröffnet. Gemeinsam wollen wir die Gesellschaft für unsere Belange sensibilisieren.

### **Kontakt:**

Evelin Kayser-Sturm

Telefon: (05361) 38 25 99

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

[www.selbsthilfe-psyche.de](http://www.selbsthilfe-psyche.de)

### **Treffen:**

Kontaktstelle der diakonischen Jugend-  
und Familienhilfe

Kleiststraße 37, 38440 Wolfsburg

ungerade KW, Mo 15.30 Uhr

## Trauma Selbsthilfegruppe Wolfsburg

Unverarbeitete traumatische Erlebnisse aus frühester Kindheit, Unfälle oder plötzlicher Tod von Angehörigen führen nicht selten zu Folgestörungen wie Depressionen, Ängsten oder Anpassungsstörungen, die im Alltag enorm beeinträchtigen können. In unserer Traumagruppe treffen sich Betroffene mit Therapieerfahrung.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

E-Mail: [trauma.shg-wolfsburg@web.de](mailto:trauma.shg-wolfsburg@web.de)

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 2. und 4. Mi im Monat 17.00 Uhr

Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten

## Trauma Selbsthilfegruppe II

Unverarbeitete traumatische Erlebnisse aus frühester Kindheit, Unfälle oder plötzlicher Tod von Angehörigen führen nicht selten zu Folgestörungen wie Depressionen, Ängsten oder Anpassungsstörungen, die im Alltag enorm beeinträchtigen können. In unserer Traumagruppe treffen sich Betroffene mit Therapieerfahrung.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Ort und Treffen auf Anfrage

## **Angehörige psychisch kranker Menschen Selbsthilfegruppe**

Kennen wir nicht alle jemanden mit psychischer Erkrankung? Es können die Kinder sein oder gute Freunde. Nicht selten trifft es unsere Eltern oder Partner. Oft stehen wir hilflos daneben und wissen nicht, wie wir helfen können. Um diese Situation zu ändern, wurde im Jahr 1983 die Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen ins Leben gerufen.

### **Kontakt:**

Evelin Kayser-Sturm

Telefon: (05361) 38 25 99

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

[www.selbsthilfe-psyche.de](http://www.selbsthilfe-psyche.de)

### **Treffen:**

Netzwerk Wolfsburg e. V.

Schillerstraße 50, 38440 Wolfsburg

gerade KW, Do 17.00 Uhr

## Schüchterne Selbsthilfegruppe Wolfsburg

Gesprächsangebot für Menschen, die trotz ihrer Schüchternheit sicher mit Anderen umgehen wollen.

### **Kontakt:**

Julian

Telefon: (0531) 34 96 518

E-Mail: wolfsburg@schuechterne.org

[www.schuechterne.org/WOWANNWOB.htm](http://www.schuechterne.org/WOWANNWOB.htm)

### **Treffen:**

Ort und Treffen auf Anfrage

## Die Selbstläufer

Lauffreff zur Förderung der seelischen Balance. Wir sind „Die Selbstläufer“, Menschen, die sich zusammengefunden haben, um zu laufen. Begonnen wird mit einem ganz langsamen Tempo. Keiner wird allein gelassen! Unser Motto: Laufend gesünder.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Jeden Mi um 18.00 Uhr

Um vorherige Anmeldung wird gebeten

## **Blaues Kreuz Deutschland Ortsverein Wolfsburg**

Alkohol ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Unser Hauptanliegen ist, Abhängige zu unterstützen, einen Weg aus der Sucht zu finden. Der christliche Glaube ist Grundlage für unser ehrenamtliches Engagement für Betroffene und Angehörige.

### **Kontakt:**

Siegfried Neumann

Telefon: (05361) 23 470

Mobil: (0163) 91 98 582

E-Mail: [kontakt@blaues-kreuz-wob.de](mailto:kontakt@blaues-kreuz-wob.de)

[www.blaues-kreuz-wob.de](http://www.blaues-kreuz-wob.de)

### **Treffen:**

BLAUES KREUZ

Bebelstraße 9, 38440 Wolfsburg

Jeden Mo, Di, Mi, Do, (Sa nach Anmeldung)

18.00 Uhr

## Suchtkrankenhilfe für Betroffene und Angehörige e. V. Wolfsburg

Freie, abstinentorientierte, weltanschaulich ungebundene Suchtselbsthilfe für Betroffene und Angehörige. Einzelberatung, Gruppenstunden, einen „Kaffeetisch“, abstinente Freizeit- sowie interne Fortbildungsangebote. Unser Motto: „Mach dein Leben wieder schön.“

### **Kontakt:**

Telefon: (05361) 21 341

Mobil: (0174) 56 72 187

E-Mail: [skh.goethe33@gmx.de](mailto:skh.goethe33@gmx.de)

[www.suchtkrankenhilfe-fuer-betroffene-und-angehoerige.de](http://www.suchtkrankenhilfe-fuer-betroffene-und-angehoerige.de)

### **Treffen:**

Suchtkrankenhilfe für Betroffene und Angehörige e. V.

Goethestraße 33, 38440 Wolfsburg

Jeden Di und Do 16.00 Uhr

Jeden Di, Do, So 18.30 Uhr

Kaffeetisch:

Jeden Di, Do 14.00 Uhr

Jeden So 10.00 Uhr

## Suchtkrankenhilfe Fallersleben e. V.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkohol- oder Medikamentenproblemen sowie deren Angehörige, Partner, Arbeitgeber, Freunde und Kollegen.

### **Kontakt:**

Wilfried Nowak

Telefon: (05362) 57 77

E-Mail: [suchtkrankenhilfe-fallersleben@wolfsburg.de](mailto:suchtkrankenhilfe-fallersleben@wolfsburg.de)

[www.suchtkrankenhilfe-fallersleben.de](http://www.suchtkrankenhilfe-fallersleben.de)

### **Treffen:**

Suchtkrankenhilfe Fallersleben e. V.

Hoffmannstraße 7 (2. OG), 38442 Wolfsburg

Jeden Mi und So 18.00 Uhr

## Zwangserkrankungen

Eine Zwangsstörung kann extrem belastend sein und den gesamten Alltag bestimmen. Gemeinsam gehen wir gegen die Krankheit und die damit einhergehenden Einschränkungen in sozialen Beziehungen, Beruf und Freizeitaktivitäten vor.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Um vorherige Anmeldung wird gebeten

## SOZIALE GESUNDHEIT

### Pflegende Angehörige von Demenzerkrankten

Die Diagnose Demenz/Alzheimer ist für Betroffene und Angehörige ein tiefer Einschnitt im Leben. Wir teilen unsere Sorgen, Ängste und bedrängenden Gefühle mit anderen Angehörigen und geben Hilfestellung und Anregung im Umgang mit den Erkrankten.

#### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

#### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Um vorherige Anmeldung wird gebeten

## **Down-Syndrom Helmstedt**

Wir treffen uns regelmäßig zu Spieltreffen und Elternstammtischen.

### **Kontakt:**

Britta Ebering

Telefon: (05357) 16 19

E-Mail: [down-syndrom-helmstedt@web.de](mailto:down-syndrom-helmstedt@web.de)

[www.down-syndrom-helmstedt.de](http://www.down-syndrom-helmstedt.de)

### **Treffen:**

Jugend- und Freizeitheim Scheppau

Zum Rieseberg 1, 38154 Königslutter am Elm

Termine nach Absprache

## Mittagstreff - Gesprächskreis

Gesprächskreis von Menschen zu aktuellen Themen und zur Alltagsbewältigung. Bei den Themen setzen wir uns keine Grenze. Wir diskutieren viel und haben Spaß zusammen. Wenn du zu uns kommen möchtest, bist du herzlich willkommen!

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

1x im Monat Di 12.00 Uhr

Termine nach Absprache

## **Frauenzentrum „FRAUEN-ZIMMER“**

Frauenzimmer - Zentrum mit umfangreichem Programm von Frauen für Frauen.

### **Kontakt:**

Barbara Mitulla

Telefon: (05361) 27 68 72

Mobil: (0170) 59 19 919

E-Mail: [b-mitulla@wolfsburg.de](mailto:b-mitulla@wolfsburg.de)

[www.frauenzentrum-frauenzimmer-wob.com](http://www.frauenzentrum-frauenzimmer-wob.com)

### **Treffen:**

Frauenzentrum „FRAUEN-ZIMMER“

Goethestraße 12, 38440 Wolfsburg

Jeden Mo und Do 15.00 Uhr

## **Helfi 55 +plus -minus e. V.**

Neben gemeinsamen Unternehmungen in kleinen Gruppen, wie z. B. Reisen, Ausflüge und verschiedene Freizeitaktivitäten führen wir regelmäßige Gesprächskreise durch.

### **Kontakt:**

Detlef Semerau

Telefon: (0172) 54 34 199

E-Mail: [detlefsemerau@web.de](mailto:detlefsemerau@web.de)

### **Treffen:**

Gaststätte „Die gute Stube – Am Schäferbusch“

Reislinger Straße 109, 38446 Wolfsburg

Jeden 4. Mi im Monat 16.00 Uhr

## **IMPFormier Dich - Gesprächskreis**

Gesprächskreis zur kritischen Auseinandersetzung zum Thema „Impfen“. In der Gruppe geht es nicht darum, Impfungen zu verteufeln, sondern sinnvoll zu diskutieren, Informationen zusammenzutragen und aufzuklären.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 4. Do im Monat 18.00 Uhr

## **Männergruppe - Gesundheitscoaching**

Gesprächskreis für Männer, die sich mit einem ganzheitlichen Blick über ihr Gesundheitsverhalten austauschen möchten.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 3. Mi im Monat 18.00 Uhr

## **AGUS - Gruppe (Angehörige um Suizid)**

Selbsthilfegruppe für Angehörige, die von einem Suizid betroffen sind. Für die Teilnahme an einer Gruppe ist es unerheblich, wie lang der Suizid eines nahestehenden Menschen her ist.

### **Kontakt:**

Andrea Losansky

Telefon: (0170) 67 18 854 (Do 18 – 20 Uhr erreichbar)

E-Mail: wolfsburg@agus-selbsthilfe.de

www.wolfsburg.agus-selbsthilfe.de

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 4. Fr im Monat 17.30 Uhr

Vor der ersten Teilnahme bitte erst Kontakt mit der Gruppenleitung aufnehmen

## **Dance-Alive**

Tanz ist in idealer Weise ein Training für Körper, Geist und Seele, da es für viele Menschen mehr mit Genuss als mit Muss erlebt wird. Tanzen im Sinne von Dance-Alive kann jeder! Jeder ist willkommen, in welchem Trainingsstand er auch ist. Tanzen kann man auch im Sitzen und sogar im Liegen!

### **Kontakt:**

Monika Schaffer

Telefon: (0157) 71 54 01 17

E-Mail: mschaffermueller@gmail.com

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. und 3. Mo im Monat 17.00 Uhr

## Aufbruch in ein spätes Glück

In jeder Phase unseres Lebens gilt es, verschiedenste Herausforderungen zu bewältigen.

Wir wollen nach dem Übergang in einen neuen Lebensabschnitt unser Leben reflektieren und einen neuen Sinn geben, um uns ein glückliches und erfülltes Leben zu erhalten.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Treffen auf Anfrage

## **Pro Plus Nord**

Wir sind Menschen mit und ohne HIV/AIDS, mit und ohne Behinderung, aber auch mit unterschiedlicher sexueller Orientierung und Genderidentität, sozialer und ethnischer Herkunft. Wir setzen uns für die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit HIV/AIDS ein, ermutigen und unterstützen sie, ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

### **Kontakt:**

Georg Berner-Waindok

E-Mail: [info@pro-plus-nord.de](mailto:info@pro-plus-nord.de)

[www.pro-plus-nord.de](http://www.pro-plus-nord.de)

### **Treffen:**

Virtuelle Treffen, jeden 2. Di im Monat 19.00 Uhr

## Die Späterstarter

Wer im Leben längere Zeit illegale Substanzen konsumiert hat, hat oft das Gefühl, sozial, beruflich und wirtschaftlich den Anschluss verpasst zu haben. Wir sind bereit, auf das „Loch“ in unserem Leben zu schauen und geben uns die Chance, etwas Neues zu beginnen.

### **Kontakt:**

Udo Eisenbarth

Telefon: (05361) 27 900

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Treffen auf Anfrage

## Selbsthilfegruppe Sternenglanz

Die Gruppe dient dem Austausch betroffener Eltern (Frauen) über den Verlust ihres Sternenkinds, insbesondere während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz danach. Sternenpapas und Angehörige dürfen nach Absprache teilnehmen.

### **Kontakt:**

Pia Hähnel

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

### **Treffen:**

Brackstedter Straße, 38477 Jembke

Jeden 2. Mo im Monat 18.30 Uhr

Um vorherigen Anmeldung wird gebeten

## **toxwob - Toxische Beziehungen Selbsthilfegruppe**

Toxische Beziehungen machen uns unglücklich statt glücklich, kosten Kraft und Energie. Austausch und Hilfe finden Sie in der Gruppe.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Treffen auf Anfrage

## **Stammtisch für Transgender und Angehörige**

Der Stammtisch für Transgender und Angehörige ist eine SHG und Begegnungsplattform, um sowohl Transgendern als auch ihren Angehörigen eine Möglichkeit der Hilfe, Unterstützung und Erfahrungsaustausch anzubieten.

### **Kontakt:**

Claudia Keune

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

[www.transgender-stammtisch.de](http://www.transgender-stammtisch.de)

### **Treffen:**

Café Schroll

Hattorfer Straße 23, 38442 Wolfsburg

Jeden 1. Sa im Monat 19.00 Uhr

Alle Termine siehe Homepage

## **Trauergruppe Wolfsburg**

Gesprächskreis für Trauernde nach dem Verlust eines geliebten Menschen. Wir sind auch für Menschen da, die schon länger in ihrem Leben einsam sind.

### **Kontakt:**

Gundula Marek

Telefon: (05363) 70 75 67

E-Mail: gundimarek0@gmail.com

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Jeden 1. Fr im Monat 16.00 Uhr

Um vorherige Anmeldung wird gebeten

## Getrennt - Allein

Getrennt-allein: Das muss nicht sein!  
Selbsthilfegruppe für Menschen vor, während oder  
nach einer Trennungssituation.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Treffen auf Anfrage

## Verlassene Eltern

Wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen, kann dies vielfältige Ursachen haben. Wir sind Eltern, die sich in Gesprächen mit ihrem Leid und den vielen Fragen auseinandersetzen, sich in gegenseitiger Solidarität stützen und sich Mut machen.

### **Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: (05361) 29 50 50

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

### **Treffen:**

Selbsthilfekontaktstelle

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Treffen auf Anfrage

## **Walk & Talk**

Wie möchten uns gemeinsam an der frischen Luft bewegen, uns austauschen in netten Gesprächen. Vielleicht entstehen auch neue Freundschaften. Ziel ist, nicht allein zu Hause zu sitzen und zu grübeln, sondern fröhlich in die nächste Woche zu starten.

### **Kontakt:**

Cornelia Schimkowski

Telefon: (0174) 56 72 187

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

### **Treffen:**

VW-Bad

Berliner Ring 41, 38446 Wolfsburg

Sa, Termine auf Anfrage

## **IMPRESSUM**

### **Herausgeber:**

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V.  
Kreisverband Wolfsburg  
Saarstraße 10a  
38440 Wolfsburg  
Telefon (05361) 29 50 50  
info@selbsthilfe-wolfsburg.de  
**[www.paritaetischer.de/selbsthilfe-wolfsburg](http://www.paritaetischer.de/selbsthilfe-wolfsburg)**

**Redaktion:** Selbsthilfekontaktstelle  
Kreisverband Wolfsburg, Axel Pieper

**Layout:** BICEPS GmbH

**Druck:** oeding print GmbH,  
Erzberg 45, 38126 Braunschweig

**Bildnachweise:** Shutterstock

**Erscheinungsjahr:** 2024







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

