

# Wegweiser

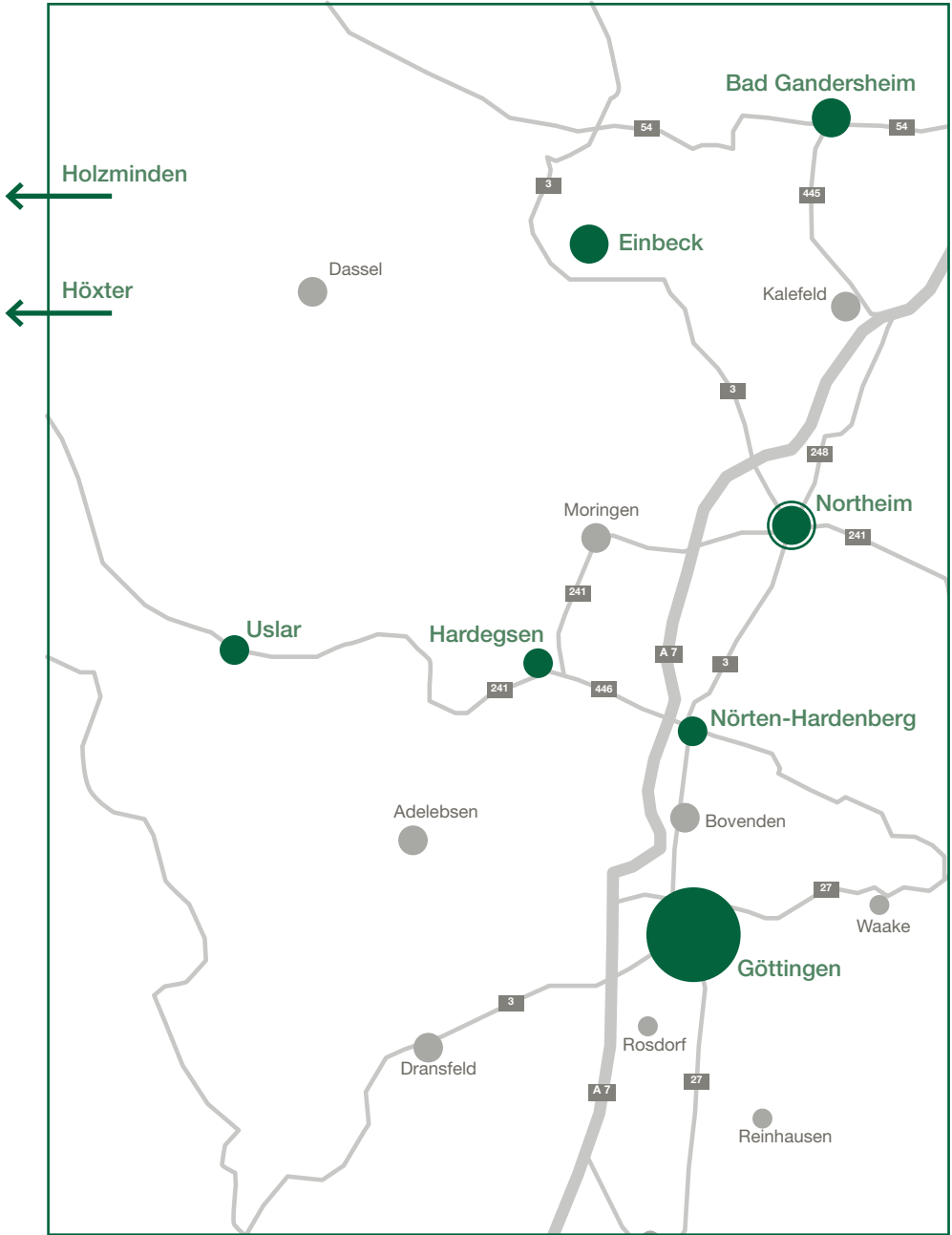
**Selbsthilfegruppen finden oder gründen  
in Stadt und Landkreis Northeim**



# ZISS

Zentrale  
I nformationsstelle  
S elbsthilfe  
S elbsthilfekontaktstelle  
für den Landkreis Northeim





## Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten den Wegweiser „Selbsthilfegruppen finden oder gründen“ in der Hand. Dieser beinhaltet einen Überblick über Selbsthilfegruppen im Landkreis Northeim. Auf der Suche nach Unterstützung bei psychischen und körperlichen Erkrankungen, aber auch bei Alltagsproblemen, hilft es, mit Gleichgesinnten in den Austausch zu kommen. Verschwiegenheit ist in den Gruppen eine Selbstverständlichkeit, sodass ein freier Umgang mit Problematiken ermöglicht wird.

Wir freuen uns, wenn Sie auf uns zukommen.  
Gemeinsam finden wir einen unterstützenden Weg.

Ihr ZISS-Team

### Das bietet eine Selbsthilfegruppe

- Halt und Verständnis unter Gleichgesinnten
- nicht alleine mit der Problematik dastehen
- aktiv das eigene Wohlbefinden verbessern
- Ideen, Ratschläge und Motivation von Betroffenen erhalten
- gemeinsam lachen und weitere Unternehmungen planen

*Wenn Sie nichts zu Ihrem Thema gefunden haben, nehmen Sie Kontakt zu uns, den Mitarbeiterinnen der ZISS, auf. Es kann jederzeit eine neue Gruppe gegründet werden.*

### So läuft eine Neugründung ab

- wir vereinbaren einen Gesprächstermin
- wir besprechen Ihre Wünsche
- wir unterstützen bei der Suche nach passendem Ort und Zeit
- wir setzen Presseartikel, Instagram & Co. auf
- wir begleiten die Neugründung mindestens über 2 Treffen und halten auch anschließend Kontakt
- bei Fragen, Schwierigkeiten oder für weitere Beratungswünsche, stehen wir gerne zur Verfügung

**Selbsthilfe ist kein Ersatz für eine medizinische Behandlung.  
Sie ist eine sinnvolle Ergänzung.**

# Inhaltsverzeichnis

## Themen/Selbsthilfegruppen

<b>A</b>	ADHS	10	<b>I</b>	Idiopathische Hypersomie	10
	Alkoholembryopathie	17		Inklusion	5
	Alkoholsucht	16	<b>K</b>	Krebs	7
	Alleinerziehende	15	<b>L</b>	Leukämie	7
	Angsterkrankung	13	<b>M</b>	Morbus Crohn	8
	Ataxie	9		Multiple Sklerose	8
<b>B</b>	Blasenkrebs	7	<b>N</b>	Narkolepsie	10
	Burnout	12	<b>O</b>	Osteoporose	8, 9
<b>C</b>	Colitis Ulcerosa	8	<b>P</b>	Parkinson	9
	Covid	11		Pflegende Angehörige	13
<b>D</b>	Darmkrebs	7		Poliomyelitis	8
	Demenz	14		Prostatakrebs	9
	Depressionen	12, 13		Psychisch Erkrankte	12
	Diabetes	9	<b>R</b>	Rheuma	10
	Drogensucht	16	<b>S</b>	Seelische Gesundheit	14
<b>E</b>	Epilepsie	7		Sehbehinderung	5
<b>F</b>	Fibromyalgie	10		Stomaträger	7
<b>H</b>	Hauterkrankungen	10		Suchterkrankte	16, 17
	Hörbehinderung	5			

## Behinderungen

### Selbsthilfegruppe für erwachsene Hörgeschädigte „Hör-Freunde“

**Kontakt:** Patricia Kallinich,  
Tel. 01 70 / 3 51 00 93  
E-Mail: HOERFreunde@web.de  
**Zeitpunkt:** Samstags, 13.30 Uhr  
alle 6 Wochen  
Genauere Termine auf Anfrage  
**Treffpunkt:** Ev. Gemeindehaus  
in Angerstein, Kirchstr. 7,  
Nörten-Hardenberg

---

### Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte Einbeck

**Kontakt:** Angelika-Lina Hübner,  
Tel. 0 55 65 / 14 03 o. 01 75 / 2 58 43 50  
**Zeitpunkt:** 1x im Monat, auf Anfrage  
**Treffpunkt:** Logopädische Praxis  
Tesmar, Dr.-Friedrich-Uhde-Str. 1,  
Einbeck

---

### Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V. / Kreisgruppe Northeim/Einbeck

**Kontakt:** Cornelia Hümme,  
E-Mail: c.huemme@t-online.de  
**Zeitpunkt:** Jeden 1. Mittwoch im  
Monat, 14.00 Uhr (nach Bekanntgabe  
in Einbecker Morgenpost)  
**Treffpunkt:** Café Kleine Gasse,  
Einbeck

### Regionale Elterninitiative „Inklusion“ Uslar

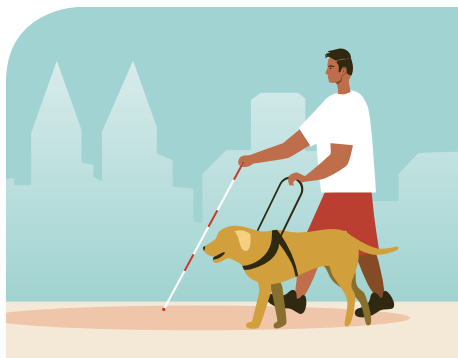
**Kontakt:** Heike Küchemann,  
Tel. 0 55 71 / 91 52 58  
**Zeitpunkt:** Auf Anfrage  
**Treffpunkt:** Auf Anfrage

---

### Rolling Angels

Gruppe für Erwachsene mit Rollator  
oder Rollstuhl und ihre Angehörigen  
bzw. Assistenzkräfte

**Kontakt:** ZISS Selbsthilfekontaktstelle  
Tel. 0 55 51 / 9 96 83-20  
Mobil: 01 51 / 40 24 67 51  
**Zeit- und Treffpunkt:** Northeim/Einbeck  
Genauere Informationen auf Anfrage



## Behinderten-Beiräte

### Vorsitzende des Beirats von Menschen mit Behinderungen in der Stadt Northeim

**Kontakt:** Monika Nölting,

Tel. 0 55 51 / 5 89 50 21

Mobil: 01 62 / 4 35 53 27

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

**Sprechzeit:** wöchentlich  
montags von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr  
und donnerstags von 14.00 bis  
16.00 Uhr oder nach Terminabsprache

**Treffpunkt:** Bürgerbüro,  
Am Münster 9 – 11, Northeim

**Website:** [www.behindertenbeirat-northeim.de](http://www.behindertenbeirat-northeim.de)

### Vorsitzende des Beirats von Menschen mit Behinderungen beim Landkreis Northeim

**Kontakt:** Monika Nölting,

Tel. 0 55 51 / 5 89 50 21

Mobil: 01 62 / 4 35 53 27

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

**Sprechzeit:** wöchentlich  
montags von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr  
und donnerstags von 14.00 bis  
16.00 Uhr oder nach Terminabsprache

**Treffpunkt:** Bürgerbüro,  
Am Münster 9 – 11, Northeim

**Website:** [www.behindertenbeirat-landkreis-northeim.de](http://www.behindertenbeirat-landkreis-northeim.de)

### Behindertenbeauftragte der Stadt Northeim

**Kontakt:** Merle Haas,

Tel. 0 55 51 / 70 85 48

E-Mail: [mhaas@landkreis-northeim.de](mailto:mhaas@landkreis-northeim.de)

**Sprechzeit:** Auf Anfrage

**Treffpunkt:** Kreishaus, Zimmer 422,  
Medenheimer Str. 6/8, Northeim

### Behindertenbeauftragter der Stadt Einbeck

**Kontakt:** Ulrich Neumann,

Tel. 0 55 61 / 91 64 80

E-Mail: [behindertenbeauftragter@einbeck.de](mailto:behindertenbeauftragter@einbeck.de)

**Sprechzeit:** Auf Anfrage

**Treffpunkt:** Neues Rathaus,  
Raum 326, Einbeck (barrierefrei)

### Behindertenbeauftragte der Stadt Uslar

**Kontakt:** Heike Küchemann,

Tel. 05571 / 307 109

E-Mail: [behindertenbeauftragte@uslar.de](mailto:behindertenbeauftragte@uslar.de)

**Treffpunkt:** Auf Anfrage



## Chronische Erkrankungen

### Selbsthilfegruppe „Epilepsie e.V.“ Holzminden – Höxter

**Kontakt:** Detlef Briel,

Tel.: 0 52 73 / 8 84 30

**Zeit- und Treffpunkt:** Auf Anfrage

### Deutsche ILCO e.V. (Stomaträger und Darmkrebs)

**Kontakt:** Dieter Schridde,

Tel. 01 52 / 53 52 98 64

**Zeitpunkt:** Alle zwei Monate, um 14.30 Uhr (auf Website einsehbar)

**Treffpunkt:** Bürgerhaus Grone, Göttingen

**Website:** [www.ilco.de](http://www.ilco.de)

### AGLS Göttinger Leukämie und Lymphome – Selbsthilfe e.V.

**Kontakt:** Ingeborg Schröder,

Tel. 05 51 / 4 66 51

**Zeitpunkt:** Jeden 1. Dienstag im Monat, ab 19.00 Uhr

**Treffpunkt:** Gemeindehaus Albanikirchhof 1a, Göttingen

### Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe Südniedersachsen/Göttingen

**Kontakt:** Karl-Heinz Bsufka,

Tel. 05 51 / 70 36 34

o. 01 51 / 17 24 08 95

**Zeitpunkt:** Jeden 1. Mittwoch im Monat, ab 16.00 Uhr

**Treffpunkt:** UMG Göttingen, Raum 2 C2 425

### Landesverband „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ Niedersachsen, Bremen und Hannover e.V. | Northeimer Gruppen

#### Gruppe für Betroffene

**Kontakt:** Hannelore Hesse,

Tel. 0 55 51 / 5 11 80

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

**Zeit- und Treffpunkt:** 1. Mittwoch im Monat, ab 18.30 Uhr im St. Marien Gemeindehaus Northeim

#### Gruppe für Neubetroffene und Wiedererkrankte

**Kontakt:** Hannelore Hesse,

Tel. 0 55 51 / 5 11 80

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

**Zeit- und Treffpunkt:** Jeden 1. Montag im Monat, ab 15.30 Uhr im Sanitäts-haus Deppe, Teichstr. 5-7, Northeim



## Chronische Erkrankungen

### Selbsthilfegruppe „Neues Gefühl zum Leben“ Gemeinsam Abnehmen

Adipositas ist eine chronische Ernährungs- und Stoffwechselstörung, die sich durch starkes Übergewicht kennzeichnet. Als Gruppe möchten wir uns gegenseitig motivieren und unterstützen, die Krankheit besser zu bewältigen.

**Kontakt:** Steffen Ulrich,  
Tel. 01 57 / 52 18 35 38

**Zeitpunkt:** Nach Absprache

**Treffpunkt:** Kath. Gemeindehaus  
Bad Gandersheim, Stiftsfreiheit 7  
(Treffen in Northeim sind ebenfalls geplant)

---

### Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Northeim

**Kontakt:** Stephanie Bethe,  
Tel. 05 5 51 / 6 44 30  
o. 01 76 / 22 91 79 88

**Zeit- und Treffpunkt:** Nach Absprache

---

### Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Uslar

**Kontakt:** Melanie Lormes,  
Tel. 05571 / 30 24 47 o. 0162 / 2 67 56 96  
**Zeitpunkt:** Nach Absprache

---

### Polio BV RG Göttingen/Northeim

**Kontakt:** Sigrid Rüschel,  
Tel. 05551 / 5 42 93 53  
**Zeitpunkt:** Samstags, nach Absprache

### Selbsthilfegruppe Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa

Morbus Crohn ist eine Erkrankung des Verdauungssystems. Dabei handelt es sich um eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung.

**Kontakt:** Ingrid, Tel. 0 55 53 / 21 44

**Zeitpunkt:** Jeden 1. Montag im  
Monat, ab 19.30 Uhr

**Treffpunkt:** Ev. Krankenhaus Göttingen-  
Weende, An der Lutter 24, Göttingen

**Website:** [www.dccv.de](http://www.dccv.de)

---

### Osteoporose Selbsthilfegruppe Northeim

Wenn der Körper nicht genügend Knochenmasse auf- oder diese zu schnell abbaut, lautet die Diagnose: Osteoporose.

**Kontakt:** Barbara Mudra,  
Tel. 0 55 51 / 9 10 96 56

**Zeitpunkt:** Montags und freitags,  
von 11.30 - 12.15 Uhr

**Treffpunkt:** Gymnastikraum  
Schuhwallhalle in Northeim

---

### Osteoporose Selbsthilfegruppe Bad Gandersheim

**Kontakt:** H. Becke, Tel. 0 55 63 / 13 95

**Zeitpunkt:** Montags, ab 16.00 Uhr  
(Trockengymnastik) und donnerstags,  
ab 16.00 Uhr (Wassergymnastik)

**Treffpunkt:** Paracelsus-Klinik  
Bad Gandersheim



## Chronische Erkrankungen

### Osteoporose Selbsthilfegruppe Nörten-Hardenberg

**Kontakt:** Fr. Friebe,  
Tel. 0 55 03 / 33 73

**Zeitpunkt:** Montag, Dienstag und  
Mittwoch vormittags, Donnerstag  
von 9.00 - 12.30 Uhr und  
von 15.00 - 16.00 Uhr (Hallenbad)

**Treffpunkt:** Mo-Mi im Therapeutikum  
Kersten/Friebe, Burgstr. 3, Nörten-  
Hardenberg, Donnerstag im Hallenbad,  
An der Bunte 4, Nörten-Hardenberg

### Selbsthilfegruppe „Ataxie“ Niedersachsen

Ataxie ist der Oberbegriff für unterschiedliche Störungen der Koordination von Bewegungen und ist meist genetisch bedingt. Zielsetzung der Gruppe ist der Austausch von Erfahrungen, Unterstützung, sowie gemeinsame Aktivitäten.

**Kontakt:** Fr. Holzapfel-Petersen,  
Tel. 01 52 / 07 35 91 71  
E-Mail: kontakt@ataxie-niedersachsen.de

**Zeitpunkt:** 4-8x jährlich  
(Informationen auf Anfrage)

**Treffpunkt:** Göttingen  
(Informationen auf Anfrage)

**Website:** www.ataxie-niedersachsen.de

### „Gemeinsam mit Diabetes“

**Kontakt:** Rita Jankulovski,  
Tel: 0 55 54 / 13 64

**Zeitpunkt:** jeden 2. Mittwoch im Monat  
17.00 - 18.30 Uhr

**Treffpunkt:** Quartierstreff Rhumeviertel,  
Nordring 9, Northeim

### Prostatakrebs Selbsthilfegruppe 2004 Northeim/Göttingen

**Kontakt:** Neidhard Paul,  
Tel. 0 55 27 / 94 12 70

**Zeitpunkt:** Jeden 4. Dienstag im  
Monat, ab 18.00 Uhr

**Treffpunkt:** Ev. Krankenhaus Göttingen-  
Weende, 4. Etage, Kleiner Seminarraum

### Parkinson Selbsthilfegruppe Northeim

Für Parkinson-Patienten sind Medikamente sehr wichtig, um die Lebensqualität zu erhalten. Bewegungstherapien stärken die Muskeln um sie beweglich zu halten. Die Gruppe tauscht sich über neueste Behandlungsmethoden aus.

**Kontakt:** Hildegard Nowag,  
Tel.: 0 55 05 / 9 59 58 24

**Zeitpunkt:** Jeden 4. Dienstag im  
Monat, 14.00 - 17.00 Uhr

**Treffpunkt:** Gaststätte zur Linde,  
Landstr. 14, Hardeggen

### Parkinson Selbsthilfegruppe Einbeck

**Kontakt:** Dieter Kühnemund,  
Tel. 0 55 61 / 9 23 00 95,  
Dieter Gremmel, Tel. 05561 / 12 34

**Zeitpunkt:** Jeden 3. Freitag im Monat,  
ab 15.00 Uhr

**Treffpunkt:** Deutsches Rotes Kreuz,  
Tiedexer Tor 6b, Einbeck

## Chronische Erkrankungen

### Selbsthilfegruppe Narkolepsie und idiopathische Hypersomie

**Kontakt:** Tanja Deppe,  
Tel. 01 51 / 27 15 04 18, E-Mail: shg-northeim@schlafkrankheiten.info  
**Zeit- und Treffpunkt:** Auf Anfrage

---

### „Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.“ c/o Arbeitsgemeinschaft Northeim

**Kontakt:** Tel. 0 55 51 / 5 89 48 36  
E-Mail: AG-Northeim@rheuma-liga-nds.de  
**Zeit- und Treffpunkt:** Auf Anfrage

---

### „Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.“ Arbeitsgemeinschaft Uslar

**Kontakt:** Gabi Meinhardt,  
Tel. 0 55 71 / 8 00 53 98  
Tatjana Weber, Tel. 05573 / 12 07  
**Zeit- und Treffpunkt:** Nach telefonischer Absprache

---

### „Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.“ Arbeitsgemeinschaft Einbeck

**Kontakt:** Udo Bertram,  
0 55 61 / 91 61 15  
E-Mail: ag-einbeck@rheuma-liga-nds.de  
**Zeitpunkt:** Jeden 1. Freitag im Monat, von 10.00 - 12.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Neues Rathaus Einbeck, 1. Stock, Zimmer 115 (Lift vorhanden)

### „Lichen sclerosus“ Deutschland

**Kontakt:** Herta Kühn,  
Tel. 0177 / 3 44 81 25, E-Mail: kontakt@lichensclerosus-deutschland.de  
**Treffpunkt:** auf Anfrage  
**Website:** www.lichensclerosus-deutschland.de

---

### Fibromyalgie und chronische Schmerzen

Fibromyalgie (FMS) ist eine chronische Schmerzerkrankung mit vielfältigen Symptomen. Bei den regelmäßigen Treffen werden in gemeinsamen Gesprächen Erfahrungen ausgetauscht. Tipps im Umgang mit Schmerzen sind besonders wertvoll.

**Kontakt:** Tatjana Weber,  
Tel. 05573 / 12 07 und  
Gaby Meinhardt, Tel. 05571 / 8 00 53 98  
**Zeitpunkt:** Jeden letzten Montag im Monat  
**Treffpunkt:** Kath. Pfarrhaus St. Konrad, Zum kleinen Feld 7, Uslar

---

### ADHS-RG Northeim „Wellenreiter“ Elterngruppe

**Kontakt:** Antje Altenweger,  
Tel.: 0151 / 12 17 07 98  
**Zeitpunkt:** Jeden 3. Donnerstag im Monat  
**Treffpunkt:** nach Anfrage und Erstgespräch

## Post Covid – quo vadis

Die Corona-Pandemie ist nicht für alle vorbei: Für uns als Betroffene vom Long-Covid-Syndrom geht der Kampf gegen die Langzeitfolgen von COVID-19 weiter. Gemeinsam möchten wir uns dabei unterstützen und austauschen.

**Kontakt:** Gabriele Kyriazis,  
Tel.: 0 55 51 / 99 76 77

**Zeitpunkt:** Jeden 2. und 4. Montag  
im Monat, 16.30 – 18.00 Uhr

**Treffpunkt:** ZISS Northeim,  
Nordring 9, Northeim



## Psychosoziale Themen

### Depressionen, Ängste, Phobien

Psychische Belastungen, Trauma und Gene können oben genannte Erkrankungen verursachen. Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung und als Ergänzung zu einer Therapie, kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe ein guter Begleiter auf dem Weg der Besserung sein.

#### Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Erkrankter

**Kontakt:** ZISS Selbsthilfekontaktstelle  
Tel. 0 55 51 / 9 96 83-20  
Mobil: 01 51 / 40 24 67 51  
**Zeit- und Treffpunkt:** Nordring 9,  
ZISS Selbsthilfekontaktstelle  
Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

#### Selbsthilfegruppe „Burnout“

**Kontakt:** ZISS Selbsthilfekontaktstelle  
Tel. 0 55 51 / 9 96 83-20  
Mobil: 01 51 / 40 24 67 51  
**Zeit- und Treffpunkt:** Nach Absprache

#### Selbsthilfegruppe „Depressionen Northeim“

**Kontakt:** ZISS Selbsthilfekontaktstelle  
Tel. 0 55 51 / 9 96 83-20  
Mobil: 01 51 / 40 24 67 51  
**Zeitpunkt:** Jeden 2. und 4. Dienstag  
im Monat von 16.00 - 17.30 Uhr  
**Treffpunkt:** ZISS Northeim,  
Breiter Weg 2, Northeim

#### Selbsthilfegruppe „Depressionen Uslar“

**Kontakt:** Bernd Bresselschmidt,  
Tel. 01 52 / 23 33 59 87  
**Zeitpunkt:** Jeden 1. und 3. Dienstag  
im Monat, von 17.30 - 19.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Kath. Pfarrgemeinde,  
Zum kleinen Feld 7, Uslar

#### Selbsthilfegruppe „Depressionen Bad Gandersheim“

**Kontakt:** ZISS Selbsthilfekontaktstelle  
Tel. 0 55 51 / 9 96 83-20  
Mobil: 01 51 / 40 24 67 51  
**Zeit- und Treffpunkt:** Pfarrheim  
Haus St. Michael, Stiftsfreiheit 7,  
Bad Gandersheim

#### Gesprächskreis für Eltern depressiver Kinder

**Kontakt:** Mascha Tillmann,  
Tel: 0 53 82 / 95 83 73  
**Zeitpunkt:** 1. Montag um 19.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Familienservicebüro,  
Moritzstr. 6, Bad Gandersheim

## Psychosoziale Themen

### Selbsthilfegruppe „Angst und Depressionen“ Einbeck

**Kontakt:** Gesa Oppermann,  
Tel. 0 55 61 / 7 42 94

**Zeitpunkt:** Jeden 1. und 3. Montag  
16.00 - 17.30 Uhr

**Treffpunkt:** Deutsches Rotes Kreuz,  
Schützenstraße 36/38, Einbeck

### „Wenn Angst den Alltag bestimmt“

**Kontakt:** ZISS Selbsthilfekontaktstelle  
Tel. 0 55 51 / 9 96 83-20

Mobil: 01 51 / 40 24 67 51

**Zeitpunkt:** Jeden 1. und 3. Montag  
im Monat, von 18.30 - 20.00 Uhr

**Treffpunkt:** ZISS Northeim,  
Nordring 9, Northeim

### Trauer nach Verlust von Nahestehenden

Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, für die schwere Krankheit, Sterben, Tod und Trauer ein Thema sind.

### Ambulanter Hospizdienst LuToM Kinder- und Jugend Trauerzentrum

**Kontakt:** Susanna Lenkewitz,  
Tel. 0 55 51 / 91 58 33 oder  
01 57 / 85 91 21 23

**Zeitpunkt:** nach Vereinbarung

**Treffpunkt:** LuToM Northeim,  
Teichstr. 18

### Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige und Trauernde

**Kontakt:** Elisabeth Behrens,  
Tel. 0 55 55 / 5 95

**Zeitpunkt:** Vierteljährlich,  
nach Vereinbarung

**Treffpunkt:** Goldener Löwe,  
Breite Str. 38, Northeim



## Psychosoziale Themen

### Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkranken

**Kontakt:** Dietmar Rebelski,  
Tel. 01 71 / 7 83 94 07

**Zeitpunkt:** Jeden 1. und 3. Mittwoch,  
von 15.00 – 17.00 Uhr

**Treffpunkt:** Auf Anfrage

### Gesprächskreis Demenz

**Kontakt:** Vanessa Hahmann-Meister,  
Tel. 0 55 51 / 70 87 83

E-Mail: [PflegeNet@landkreis-northeim.de](mailto:PflegeNet@landkreis-northeim.de)

**Zeit- und Treffpunkt:** Auf Anfrage

### Selbsthilfegruppe „Seelische Gesundheit“

**Kontakt:** Axel Groffmann,  
Tel. 01 77 / 8 62 99 81

**Zeitpunkt:** Jeden 1. Mittwoch im  
Monat, von 19.00 – 21.00 Uhr,  
sowie nach Absprache

**Treffpunkt:** Evangelisches Gemeinde-  
haus, Kreuzstr. 5, Uslar



## Soziale Themen

### TREFF für alleinerziehende Mütter und Väter

Nur wer alleine für sein/ihr Kind Sorge trägt, kennt es, die erhöhten Anforderungen und die volle Verantwortung zu tragen. Wir verbringen Zeit miteinander, manchmal mit Kindern und mal ohne und stärken uns bei den Erziehungsaufgaben.

**Kontakt:** Janin Nestler,  
Tel.: 01 76 / 45 81 07 23

**Zeitpunkt:** nach Absprache

**Treffpunkt:** Quartierstreff Rhumeviertel, Nordring 9, Northeim

---

### Spielegruppe Northeim

„Mensch Ärgere Dich Nicht!“ – sondern komm in unseren Treff zum Spielen und Unterhalten. Wir sind eine bunt gemischte Gruppe und treffen uns, um Gesellschaftsspiele, wie Rommé, Uno und Co. zu spielen und unsere Freizeit in netter Runde zu verbringen.

**Kontakt:** Evelin Preiß,  
Tel: 0 55 51 / 5 42 81 00

**Zeitpunkt:** Donnerstags  
18.00 - 21.00 Uhr

**Treffpunkt:** ZISS Northeim, Nordring 9, Northeim

### Stricken-Häkeln-Schnacken

Handarbeiten jeglicher Art für Erfahrene und Neulinge. Auch Basteln, macht in der Gruppe noch mehr Spaß als alleine zu Hause. Viel wichtiger ist jedoch der Austausch und freundschaftlicher Kontakt miteinander: Neue Teilnehmende sind willkommen!

**Kontakt:** Quartierstreff Rhumeviertel  
Tel: 01 51 / 40 24 67 83

**Zeitpunkt:** Donnerstags  
15.00 - 17.00 Uhr

**Treffpunkt:** Quartierstreff Rhumeviertel, Nordring 9, Northeim

---

### Selbsthilfegruppe „Die Kleinsten Ganz Groß“

Eltern mit frühgeborenen Kindern stoßen auf viele Herausforderungen im Alltag und im weiteren Werdegang des Lebens ihrer Kinder. In der Gruppe möchten wir uns deshalb gemeinsam dazu austauschen. Ob mit oder ohne Kinder – beides ist bei uns möglich.

**Kontakt:** Nadine Hartje,  
Tel. 0 55 54 / 9 95 91 78

**Zeitpunkt:** Auf Anfrage  
**Treffpunkt:** ZISS Northeim, Nordring 9, Northeim

## Sucht

Das Leben mit der Sucht ist ein ständiger Lernprozess und Kampf. Eine Gruppe gibt den nötigen Halt, wenn es mal wieder schwer fällt. Die Teilnehmenden profitieren von der Erfahrung der anderen Betroffenen.

### Anonyme Alkoholiker

**Kontakt:** Wayne,  
Tel. 01 57 / 55 58 15 74  
**Zeitpunkt:** Jeden Sonntag  
von 10.30 - 11.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Kreisvolkshochschule  
Northeim (KVHS), Hintereingang

### „AA“ Bad Gandersheim

**Kontakt:** Dieter,  
Tel.: 01 51 / 54 82 58 22  
**Zeitpunkt:** Jeden Donnerstag  
18.00 - 19.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Christus-Gemeinde,  
Northeimer Str. 16, Bad Gandersheim

### Freundeskreis für Suchtkranke Einbeck

**Kontakt:** Ralf, Tel. 01 52 / 33 76 79 66  
**Zeitpunkt:** Mittwochs (14-tägig),  
von 18.00 - 19.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Musikschule, Ostertor 1,  
Einbeck

### „AI-ANON“ Einbeck

**Kontakt:** Elfriede,  
Tel. 0 55 34 / 18 85  
**Zeitpunkt:** Jeden Montag,  
von 19.00 - 20.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Ev. luth. Kirche,  
Sülbeckschweg 27, Einbeck

### „AA“ Einbeck

**Kontakt:** Regina, Tel. 0 55 64 / 5 31  
**Zeitpunkt:** Jeden Montag,  
von 19.00 - 20.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Ev. luth. Kirche,  
Sülbeckschweg 27, Einbeck

### Freundeskreis Uslar

**Kontakt:** Bernd Bresselschmitt,  
Tel. 01 52 / 23 33 59 87  
**Zeit- und Treffpunkt:** Nach Anfrage  
und Absprache





## Sucht

### Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise Südniedersachsen e.V.

#### Orientierungsgruppe

**Kontakt:** Jürgen Fischer,  
Tel. 0 55 51 / 5 17 24,  
Maja Krauß, Tel.: 0175 / 6 69 23 22  
**Zeitpunkt:** Jeden Dienstag  
18.30 - 20.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Gemeindezentrum,  
Göttingen Holtensen, Im Alten Dorfe 4

#### Gruppe Northeim

**Kontakt:** Jürgen Fischer,  
Tel. 0 55 51 / 5 17 24,  
Damir Sapina, Tel: 0176 / 25 40 85 96  
**Zeitpunkt:** Jeden Montag  
18.30 - 20.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Lukas-Werk Northeim,  
Scharnhorstplatz 5

### Freundeskreis für Suchtkranke „Treff 2000“ Northeim

**Kontakt:** Heike Schürmann,  
Tel. 0 55 51 / 5 17 24  
**Zeit- und Treffpunkt:** Nach Anfrage  
und Absprache

### FASD Südniedersachsen „Das fetale Alkoholsyndrom“

**Kontakt:** Irm Wills,  
Tel. 0 55 61 / 98 28 67,  
E-Mail: irmwills@fasd-  
suedniedersachsen.de  
**Zeit- und Treffpunkt:** Nach Anfrage  
und Absprache





## Für Notfälle

### Telefonseelsorge

**0800 / 111 0 111**  
**0800 / 222 0 222**

### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

**116 016**

### Nummer gegen Kummer

**116 111**

### Elterntelefon

**0800 / 111 0 550**

### Ärztliche Notdienstambulanz Northeim

**0 55 51 / 9 09 99 11**

### Helios Klinik Northeim

**0 55 51 / 9 70**

### Einbecker Bürgerspital Einbeck

**0 55 61 / 94 00**

### Asklepios Fachklinikum Göttingen

**05 51 / 40 20**

### Universitäts- psychiatrie Göttingen

**05 51 / 3 96 66 10**



## Caritas-Centrum Northeim

### Beratung und Hilfe

Allgemeine Lebens- und Sozialberatung • Beratung für Schwangere und Familien • Familienerholung • Erziehungslotsen

### Caritex-Laden

Second-Hand: Textilien und Haushaltsartikel

### Familienzentrum mobil

Bodenfelde • Dassel • Kalefeld • Katlenburg-Lindau • Moringen

### ZISS

Selbsthilfekontaktstelle für den Landkreis Northeim





**Wir bewegen –  
was uns verbindet**

Selbsthilfegruppen im Landkreis Northeim

seit 2004

 Breiter Weg 2  
37154 Northeim

 0 55 51 / 99 68 30  
 [www.caritas-northeim.de](http://www.caritas-northeim.de)



Caritasverband  
Süd-niedersachsen e.V.



# Wir bewegen – was uns verbindet

Selbsthilfegruppen im Landkreis Northeim

seit 2004

Auch als PDF abrufbar:  
[www.caritas-northeim.de](http://www.caritas-northeim.de)



# ZISS

Zentrale  
I nformationsstelle  
S elbsthilfe  
S elbsthilfekontaktstelle  
für den Landkreis Northeim



Nordring 9 • 37154 Northeim

Telefon: 0 55 51 / 9 96 83-20

Mobil: 01 51 / 40 24 67 51

E-Mail: [selbsthilfe-northeim@caritas-suedniedersachsen.de](mailto:selbsthilfe-northeim@caritas-suedniedersachsen.de)

Stand 30.10.2025



Caritasverband  
Süd-niedersachsen e.V.