

# SELBSTHILFE

In Ihrer Region gibt es unterschiedliche Selbsthilfegruppen. Die einzelnen Gruppen treffen sich in der Regel 1 bis 2mal wöchentlich. Teilnehmer sind **Betroffene und Angehörige**. Sie erfahren in der Gemeinschaft, dass viele Teilnehmer ähnliche Probleme haben – Sie sind also nicht allein!

Gemeinsam wird versucht, persönliche Probleme zu lösen bzw. gelernt, mit diesen besser/anders umgehen zu können. Sie können in einer Gruppe stabile Beziehungen aufbauen, die es Ihnen erleichtern, auch ohne Suchtmittel ein sinnvolles und zufriedenes Leben zu führen. Hilfe ist möglich! – Die große Zahl von zum Teil schon seit vielen Jahren abstinent lebenden Suchtkranken kann Ihnen dabei ein positives Beispiel geben.

Neben den regelmäßig stattfindenden Gruppenabenden bieten viele Gruppen neue Freizeitaktivitäten ohne Alkohol an. Dadurch können neue Bekanntschaften und Freundschaften entstehen. Diese Bindungen sind förderlich und unterstützen den abhängigen Menschen dabei, eine langfristige gesicherte Stabilität zu entwickeln.

Jeder, der Hilfe sucht, wird angenommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Alle Anwesenden verpflichten sich zur Verschwiegenheit.

## Vor dem ersten Besuch bitte Kontakt mit der Gruppenleitung aufnehmen

<b>Altwarmbüchen</b>	Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e. V. (BKE) Christophorus-Gemeinde Bernhard-Rehkopf-Straße 13 Dienstag, 19.00 – 21.00 Uhr	<b>Kontakt</b> Lothar Kühnel Tel. 0511 619597 <a href="mailto:lothar-kuehnel@t-online.de">lothar-kuehnel@t-online.de</a>
<b>Burgdorf</b>	Montags-Treff im DRK-Aktiv-Treff Wilhelmstraße 1 B Montag, 19.30 – 21.30 Uhr, 14tägig (auch Spieler)	<b>Kontakt</b> Irmgard Wrensch Tel. 05136 81316
	Freie Selbsthilfegruppe im Pflegerstützpunkt der Region Hannover Hannoversche Neustadt 53 Dienstags-Treff, 19.30 – 21.00 Uhr	<b>Kontakt</b> Doris Regenhardt Tel. 05136 9723653 / 01578 2760612 <a href="mailto:doris.regenhardt@t-online.de">doris.regenhardt@t-online.de</a>
	Blaues Kreuz in Deutschland (BKD) Heinrichstraße 12 Freitag (auch feiertags) zurzeit von 18.30 bis 21.00 Uhr (auch Spieler)  <a href="http://www.bkd-burgdorf.de">www.bkd-burgdorf.de</a>	<b>Kontakt</b> Mattias Oppermann Tel. 0178 6011032 <a href="mailto:matthi@bkd-burgdorf.de">matthi@bkd-burgdorf.de</a>  Ilo & Rudi Tel. 05136 894618 <a href="mailto:ilo@bkd-burgdorf.de">ilo@bkd-burgdorf.de</a> <a href="mailto:rudi@bkd-burgdorf.de">rudi@bkd-burgdorf.de</a>
	Frauengruppe Sucht Diakonisches Beratungszentrum Burgdorf Schillerslager Straße 9 jeden 1. Donnerstag im Monat 18.30 – 20.00 Uhr	<b>Kontakt</b> Gisela Sebastian Tel. 0511 54043121 / 0170 2903172 <a href="mailto:gisela.sebastian@suckows.de">gisela.sebastian@suckows.de</a>

<b>Großburgwedel</b>	Selbsthilfegruppe Burgwedel Seniorenbegegnungsstätte Großburgwedel Gartenstraße 8 Montag, 18.30 – 20.30 Uhr (auch Spieler)	<b>Kontakt</b> Matthias Matern <a href="mailto:SHG-burgwedel@gmx.de">SHG-burgwedel@gmx.de</a>  <b>Erstkontakt unter</b> <b>Tel. 0177 7538252</b> <b>täglich von 18.00 bis 21.00 Uhr</b>
<b>Lehrte</b>	Selbsthilfegruppe für Alkoholranke Markusgemeinde Am Distelborn 3 Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr	<b>Kontakt</b> Helmut Griethe Tel. 0171 4826666
	Anonyme Alkoholiker Gruppe Lehrte Gemeindezentrum, Goethestraße 20 Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr Hybridmeeting sowohl vor Ort als auch per Zoom jeden 3. Donnerstag im Monat offenes Meeting mit Angehörigen und Freunden	<b>Kontakt</b> Jörn Tel. 0170 3410161 <a href="mailto:aa.lehrte@gmail.com">aa.lehrte@gmail.com</a>
<b>Mellendorf</b>	Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige in der Ev.-Luth. Kirche Mellendorf/Hellendorf St. Georg-Kirchengemeinde, Pfarrhaus Wedemarkstraße 28 Dienstag, 19.30 – 21.30 Uhr	<b>Kontakt</b> Albert Effinghausen Tel. 05071 1255 (ab 19.00 Uhr)
<b>Uetze</b>	Freundeskreis Uetze Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige Ev.-luth. Kirchengemeinde An Aue und Fuhse Pfarrhaus/Sitzungssaal, Kirchstraße 7 Montag, 19.00 – 21.00 Uhr	<b>Kontakt</b> Frank Zimmermann Tel. 0179 5485500 <a href="mailto:zfrank44@gmail.com">zfrank44@gmail.com</a>

Stand: 28.02.2025