

SELBSTHILFE

In Ihrer Region gibt es unterschiedliche Selbsthilfegruppen. Die einzelnen Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Teilnehmende sind **Betroffene und Angehörige**. Sie erfahren in der Gemeinschaft, dass viele Teilnehmende 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

Altwarmbüchen	Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e. V. (BKE) Christophorus-Gemeinde Bernhard-Rehkopf-Straße 13 Dienstag, 19.00 bis 21.00 Uhr	Kontakt Lothar Kühnel Tel. 0511 619597 lothar-kuehnel@t-online.de
Burgdorf	Montags-Treff im DRK-Aktiv-Treff Wilhelmstraße 1 B Montag, 19.30 bis 21.30 Uhr, 14tägig (auch Spieler)	Kontakt Irmgard Wrensch Tel. 05136 81316
	Freie Selbsthilfegruppe im Pflegerstützpunkt der Region Hannover Hannoversche Neustadt 53 Dienstags-Treff, 19.30 bis 21.00 Uhr	Kontakt Doris Regenhart Tel. 05136 9723653 / 01578 2760612 doris.regenhardt@t-online.de
	Blaues Kreuz in Deutschland (BKD) Heinrichstraße 12 Freitag (auch feiertags) zurzeit von 18.30 bis 21.00 Uhr www.bkd-burgdorf.de	Kontakt Mattias Oppermann Tel. 0178 6011032 matthi@bkd-burgdorf.de Ilo Tel. 05136 894618 ilo@bkd-burgdorf.de
	Frauengruppe Sucht Diakonisches Beratungszentrum Burgdorf Schillerslager Straße 9 jeden 1. Dienstag im Monat 17.30 bis 19.30 Uhr	Kontakt Gisela Sebastian Tel. 0511 54043121 / 0170 2903172 gisela.sebastian@suckows.de

Großburgwedel	Selbsthilfegruppe Burgwedel Seniorenbegegnungsstätte Großburgwedel Gartenstraße 8 Montag, 18.30 bis 20.30 Uhr (auch Spieler)	Kontakt Matthias Matern SHG-burgwedel@gmx.de Erstkontakt unter Tel. 0177 7538252 täglich von 18.00 bis 21.00 Uhr
Lehrte	Anonyme Alkoholiker Gruppe Lehrte Familienzentrum, Goethestraße 20 Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr Hybridmeeting sowohl vor Ort als auch per Zoom jeden 3. Donnerstag im Monat offenes Meeting mit Angehörigen und Freunden	Kontakt Jörn Tel. 0170 3410161 aa.lehrte@gmail.com
	Selbsthilfegruppe für Alkoholkranke Markusgemeinde Am Distelborn 3 Dienstag, 18.00 bis 20.00 Uhr	Kontakt Helmut Griethe Tel. 0171 4826666
Mellendorf	Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige in der Ev.-Luth. Kirche Mellendorf/Hellendorf St. Georg-Kirchengemeinde, Pfarrhaus Kirchweg 3 Dienstag, 19.30 bis 21.30 Uhr	Kontakt Albert Effinghausen Tel. 05071 1255 (ab 19.00 Uhr)

Stand: 02.09.2026