



📍 Dr. Rudolf Dunger Straße 1
49406 Barnstorf

☎ 05442 80404131 (Barnstorf)
☎ 05442 80404133 (Syke)
☎ 05442 80404133 (Sulingen)

✉ selbsthilfe@igel-barnstorf.de
🌐 www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de

🕒 **Öffnungszeiten**
Barnstorf
Montag - Donnerstag 9-12 Uhr
Mittwoch 9-16 Uhr
Syke
Mittwoch 8-15 Uhr
Sulingen
Donnerstag 8-13 Uhr

Weitere Beratungstermine
nach Vereinbarung



Direkt zu
unserer
Kontaktseite!

👤 **Melanie Fischer**
Leitung, Beratung,
Aufbau/Begleitung
von Gruppen

👤 **Maren Mimus**
Beratung,
Aufbau/Begleitung
von Gruppen

👤 **Nicole Meyer-Thomson**
Beratung, Aufbau/
Begleitung von Gruppen

👤 **Jasmin von Husen-Esche**
Organisation,
Verwaltung

KIBiS wird gefördert von



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



Landkreis Diepholz
Gut miteinander leben.



KIBIS – UNTERSTÜTZUNG ZUR SELBSTHILFE

Wir sind eine selbstständig arbeitende
Fachinstitution für den gesundheitlichen,
psychischen und sozialen Selbsthilfebereich.

Wir unterstützen und begleiten Menschen,
die eigenverantwortlich für ihre Belange nach
Lösungsmöglichkeiten suchen und diese
in Handeln umsetzen.

Unsere Beratungsangebote sind kostenfrei
und sind nicht gewinnorientiert ausgerichtet.

Wir unterliegen der Schweigepflicht.

- » Wir beraten Sie über das
passende Hilfsangebot
- » Wir zeigen die Möglichkeiten
von Selbsthilfe auf
- » Wir unterstützen bei Neugründung
einer Selbsthilfegruppen
- » Wir helfen bei der Beantragung
von Fördermitteln
- » Wir leisten Öffentlichkeitsarbeit
- » Wir unterstützen bei der Flyergestaltung
- » Wir stellen Kontakt zu anderen
Selbsthilfegruppen her
- » Wir bieten Fortbildungen für
Selbsthilfegruppen an



Seit 1995 die Kontaktstelle für Selbsthilfe im
Landkreis Diepholz und arbeitet in Trägerschaft des IGEL
e.V. KIBiS steht für Kontakt, Information, Beratung im
Selbsthilfebereich. In unserer Kontaktstelle unterstützen
und vernetzen wir Selbsthilfeaktivitäten.



WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen
zusammen, die an einem gleichen Problem
oder einer gleichen Erkrankung leiden, um
gemeinsam etwas zur Besserung oder
Überwindung beizutragen. In der Gruppe
haben sie die Möglichkeit, Schwierigkeiten
und Probleme aus eigener Kraft zu begegnen,
sich selbst und anderen zu helfen.

In Selbsthilfegruppen teilen Menschen
ihre Probleme, aber auch ihre positiven
Erfahrungen. Sie finden gemeinsam
Lösungen und machen einander Mut,
Neues auszuprobieren.

Selbsthilfeinteressierte Bürgerinnen
und Bürger können sich jeder Zeit einer
Gruppe anschließen, oder selbst eine
Selbsthilfegruppe gründen.

**Entscheidend
ist der Wille, gemeinsam
mit anderen einen
neuen Weg zu gehen.**

**Die Teilnahme an einer
Selbsthilfegruppe ist
kostenfrei.**



TROTZDEM: EINFACH FRAGEN

Selbst wenn Sie Ihr Stichwort nicht finden, kann
sich ein Anruf bei uns oder der Besuch auf unserer
Homepage lohnen.

Vielleicht hat sich inzwischen eine Selbsthilfegruppe
gegründet oder ist gerade in der Gründungsphase.

Wir können Ihnen auch bundesweit Kontakt zu
arbeitenden Selbsthilfeorganisationen vermitteln.

Eine aktualisierte Liste aller Selbsthilfegruppen
im Landkreis Diepholz finden Sie im Internet unter:
www.selbsthilfe-landkreis-diepholz.de



ANGEHÖRIGE
AL-Anon Familiengruppe Bassum Angehörige von Alkoholkranken Treffpunkt Bassum Jutta 0174-1993386 Eva 04241-979015
Angehörige von Kindern mit Autismus-Spektrum Störung Treffpunkt Diepholz KIBiS 05442-80404131
Angehörige von Kindern mit ADHS Treffpunkt Barnstorf Montags-Gruppe Mittwochs-Gruppe Marlen Krause 0170-3880163
Angehörige von jungen Menschen mit Essstörungen Treffpunkt Barnstorf KIBiS 05442-80404131
Angehörige von Menschen mit Depressionen Treffpunkt Twistringen KIBiS 05442-804041-31
Blaues Kreuz in der ev. Kirche- SHG Angehörige Suchtkranker Treffpunkt Barnstorf KIBiS 05442-80404131
SHG Angehörige mit Demenz Treffpunkt Weyhe Frau Helms 0421-8983344
Jung verwitwet und weitere Angehörige (Geschwister, Freunde, ...) Treffpunkt Barnstorf Marlene Krause 0170-3880163
SHG Angehörige von Menschen mit Demenz Treffpunkt Sulingen Astrid Ellmers 04271-6969
SHG für Angehörige von Senioren mit körperlicher Einschränkung und Pflegebedarf „Last und Liebe“ Treffpunkt Stuhr Frau Helms 0421-8983344
SHG Angehörige um Suizid Barnstorf Treffpunkt Barnstorf KIBiS 05442-80404131
SHG für Eltern psychisch erkrankter Jugendlicher und junger Erwachsener Treffpunkt Barrien selbsthilfe-barrien@gmx.de
Treffpunkt für Eltern mit (hoch-) begabten Kindern Treffpunkt Sulingen Jennifer Glander 04271-7838250
SHG Pflegende Angehörige Treffpunkt Bruchhausen-Vilsen AWO 04252-9113034
SHG für Angehörige von Menschen mit Demenz „Vergessen und Vergeben“ Treffpunkt Stuhr Frau Helms 0421-8983344
SHG für Angehörige von Menschen mit Demenz „Verlieren + Versöhnen“ Treffpunkt Syke Frau Helms 0421-8983344

BEHINDERUNG
Blinden und Sehbehindertentreff Diepholz und Umgebung Treffpunkt Diepholz Andrea Wöbse 0157-74708253
Gesprächskreis für Blinde und Sehbehinderte Treffpunkt Stuhr MGH Stuhr 0421-80609874
Gesprächskreis für Bewegungseingeschränkte Treffpunkt Stuhr MGH Stuhr 0421-80609874
Leben mit Schädelhirntrauma Treffpunkt Weyhe KIBiS 05442-80404131
Lichtblick - SHG für Schlaganfallbetroffene und Angehörige Treffpunkt Bruchhausen-Vilsen Jana Weinhold 01575-6614006
Schlaganfall & Co Treffpunkt Stuhr Viola Trein 0162-5861810
Erwachsene Menschen mit Autismus Lebenswege begleiten Treffpunkt Bruchhausen-Vilsen lampepetra@web.de

BEHINDERUNG
Junge Erwachsene im Autismus Spektrum Treffpunkt Bassum ATZ Bassum 0151-14197644
SHG „Das Besondere Kind-mein Kind mit Handicap“ Treffpunkt Barnstorf Sarah Steinemann 0171-8329299 Monika Barmbold 0170-5408488
SHG Freundeskreis spätbehinderter Erwachsener Treffpunkt Syke Andreas Evenburg 04242-5991882

CHRONISCHE ERKRANKUNG
COPD Chronisch obstruktive Lugen-erkrankung – Betroffene und Angehörige Treffpunkt Barnstorf Klaus-Peter Pohl 04273-1632
Gesprächskreis für Typ 2 Diabetes Treffpunkt Stuhr MGH Stuhr 0421-80609874
Gesprächskreis Fibromyalgie Treffpunkt Syke Susanne Boetzel 04258-520
Migräne SHG Bassum Treffpunkt Bassum KIBiS 05442-80404131
Multiple Sklerose Gruppe Diepholz Treffpunkt Diepholz Frau Lange 05441-5801
Mukoviszidose Selbsthilfe Region Bremen e.V. 05442-80404131
Parkinson Barnstorf Treffpunkt Barnstorf Harald Ficke 05445-213
Parkinson Diepholz Treffpunkt Diepholz Mario Stephan 0176-40340084
Parkinson Regionalgruppe Syke Treffpunkt Syke regionalgruppesyke@outlook.de
Long Covis Barnstorf Treffpunkt Barnstorf Andreas Wolters 0151-70199560
Long Covid Weyhe Treffpunkt Weyhe/Leeste KIBiS 05442-80404131
Long Covid Kirchweyhe Treffpunkt Weyhe/Kirchweyhe KIBiS 05442-80404131
Schmerzbewältigungsgruppe Treffpunkt Barnstorf Christiane Schmidt 0172-4568155
SHG für rheumakranke Menschen und Interessierte der Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. Treffpunkt Bassum, AG Syke/Bassum 04242-6552314
RLS Selbsthilfegruppe im Landkreis Diepholz Treffpunkt Wagenfeld Helke Diepholz 05774-1444
Reden über Diabetes Treffpunkt Bruchhausen-Vilsen Meina Fuchs 04252-4851

KREBS
Frauenselbsthilfe Krebs e.V. Gruppe Diepholz Treffpunkt Diepholz Heidrun Heßlau 05445-1670
Frauenselbsthilfe Krebs e.V. Gruppe Nordkreis-Diepholz Treffpunkt Stuhr-Brinkum Christiane Poel 0421-79282636
Prostatakrebs Selbsthilfe Weyhe und Umgebung Treffpunkt Weyhe Norbert Keikut 0171-1293782
Junge Krebs Erkrankte Safe Space Treffpunkt Diepholz Anna 0162-8901286

SEELISCHE GESUNDHEIT
Angststörungen „In Balance“ Treffpunkt Stuhr MGH Stuhr 0421-80609874

SEELISCHE GESUNDHEIT
BlauWahl e.V. Interessen-Vertretung für psychisch Kranke Treffpunkt Sulingen Hubertus Humpert 04271- 952499
Depressionen-Burnout-Mobbing „Achterbahn“ Treffpunkt Bassum KIBiS 05442-80404131
Depressionen – Balance Treffpunkt Barnstorf KIBiS 05442-80404131
Depressionen Treffpunkt Weyhe / Leeste KIBiS 05442 80404131
Depressionen „Lichtblick“ Treffpunkt Syke KIBiS 05442-80404133
„Die Mutigen“ Ängste und Depressionen Treffpunkt Weyhe Sina Husse 04203-8915
Depressionen BUNT Treffpunkt Bruchhausen-Vilsen shg-bunt@gmx.de
Hand in Hand Treffpunkt Diepholz Fritz Seelhoff 0171-1176602
Lebenszeichen Treffpunkt Diepholz Brigitte Tönjes 0160-97745059
maus – Menschen aus extremen Lebens-Situationen Treffpunkt Scholen Reiner Lübbering 04277-285
Junge Menschen mit ADHS „Avangers of Chaos“ Treffpunkt Barnstorf KIBiS 05442-80404131
PTBS Treffpunkt Barnstorf KIBiS 05442-80404131
„Windspiel“ Dissoziative Identitätsstruktur Treffpunk Syke KIBiS 05442-80404131

SUCHT
BKE Wagenfeld Treffpunkt Wagenfeld Andreas Dubenhorst 0170-5428309
Blaues Kreuz e.V. Gruppe Drebber Treffpunkt Drebber Jörg Picker 05773-9917956
Blau-Kreuz-Gruppe Rehden Treffpunkt Rehden Herrmann Hoffmann 05445-1715
Blaues Kreuz i. d. ev. Kirche Ortsgruppe Barnstorf Peter Lorenz 01573-8405316
Clean Sucht-Selbsthilfegruppe in Syke Treffpunkt Syke Edeltraut 04242-869027 Annette 0421-16693012
Guttempler-Gemeinschaft „Eiserner Wille“ Treffpunkt Bassum Monika Harting 04243-2382
Guttemplergemeinschaft Neues Ziel Treffpunkt Syke Werner Ponick 04242-509325
Guttemplergemeinschaft Syke Treffpunkt Syke Susanne Meyer-Maiwald KIBiS 05442-80404131
Kreuzbund Gruppe Twistringen Treffpunkt Twistringen Herr Siemers 04243-8697
mibke- Motorradfahrer in der Selbsthilfe Treffpunkt Schwaförden Reiner Lübbering 04277-285
Release Montagsgruppe Treffpunkt Bruchhausen-Vilsen Ingo und Klaus 04252-1541
SHG für essgestörte Mädchen und junge Frauen Treffpunkt Bassum Anja Brötzmann 04241-690777 Dörte Heyken 0151-54885402
Weitere Online-SHG unter: www.nakos/themen/internet/

