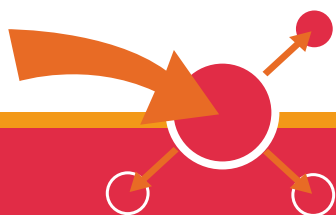




**Selbsthilfe-Büro  
Niedersachsen**

Niedersächsische  
**Kontakt- und Beratungsstellen**  
im Selbsthilfebereich

+ Informationen  
in Leichter Sprache



**2021**



Niedersächsische  
**Kontakt- und Beratungsstellen**  
im Selbsthilfebereich



**Selbsthilfe-Büro**  
**Niedersachsen**

# Impressum

**Herausgeber:** Selbsthilfe-Büro Niedersachsen  
der Deutschen Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e. V.  
Karlsruher Straße 2 B  
30519 Hannover  
Tel: (05 11) 39 19 28  
Fax: (05 11) 39 19 07  
E-Mail: [info@selbsthilfe-buero.de](mailto:info@selbsthilfe-buero.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-buero.de](http://www.selbsthilfe-buero.de)

**Gemeinschaftlich  
vertretungsbefugt:**

André Beermann  
Dr. Karl Deiritz  
Angelika Vahnenbruck  
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.  
Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel: (0 30) 893 40 14  
E-Mail: [verwaltung@dag-shg.de](mailto:verwaltung@dag-shg.de)  
Internet: [www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)

**Registergericht:** Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344,  
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693

**Verantwortlich  
i.S.d. § 55 Abs. 2 RStV:**

Dörte von Kittlitz  
Karlsruher Straße 2 B  
30519 Hannover  
E-Mail: [info@selbsthilfe-buero.de](mailto:info@selbsthilfe-buero.de)

**Redaktion:** Dörte von Kittlitz, Cordula Molthan

**Leichte Sprache:** Alea Stephan, Elke Tackmann

**Gestaltung:** Grafikgemeinschaft BLATTWERK, Hannover, [www.blattwerker.de](http://www.blattwerker.de)

**Druck:** 28. überarbeitete und aktualisierte Auflage  
gutenberg beuys feindruckerei, Hannover

**Finanzierung:** Wir bedanken uns für die Finanzierung  
bei den niedersächsischen Krankenkassen.

**Bildnachweise:** © Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel

**Copyright:** © Selbsthilfe-Büro Niedersachsen  
Eine Einrichtung der  
Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e. V.



Stand der Befragung: Januar 2021



**Wir bewegen –  
was uns verbindet**

Selbsthilfegruppen in Niedersachsen

# Inhalt

Vorwort und Erläuterungen zum Verzeichnis	4
Der Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich	6
Erklärungen zu dieser Liste in <b>Leichter Sprache</b> werden mit diesem Bild angezeigt	7
Übersichtskarte der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen	13
Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen	14
Index Ortsuche	52



## Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich

**Der Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen hat Kriterien für anerkannte Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich erarbeitet.**

### Selbstverständnis und Zielsetzung

Kontakt- und Beratungsstellen für Selbsthilfe sind Fachinstitutionen für den gesundheitlichen, psychischen und sozialen Selbsthilfebereich. Sie unterstützen und begleiten Menschen, die eigenverantwortlich für ihre Belange nach Lösungsmöglichkeiten suchen und diese in Handeln umsetzen.

Kontakt- und Beratungsstellen schaffen ein selbsthilfefreundliches Klima und verankern die Position der Selbsthilfe im regionalen Sozial- und Gesundheitssystem.

Kontakt- und Beratungsstellen für Selbsthilfe arbeiten niedrigschwellig, problem- und lebenslagenorientiert und institutionsübergreifend. Sie bieten themen-, bereichs- und indikationsübergreifende Unterstützungsangebote. Sie sind Vernetzungsstellen aller sozialen und gesundheitlichen Handlungsfelder in Bezug auf Selbsthilfe.

Kontakt- und Beratungsstellen fördern bürgerschaftliches Engagement und haben sich im kommunalen Sozial- und Gesundheitswesen etabliert.

**Das Angebot der Kontakt- und Beratungsstellen richtet sich an alle Interessierten: Einzelne, Selbsthilfegruppen, -Initiativen, -organisationen, Professionelle im Sozial- und Gesundheitsbereich sowie an die Öffentlichkeit.**

### **Anerkannte Selbsthilfe-Kontaktstellen**

- 1.** bieten einen Überblick über die Selbsthilfegruppen in ihrem Einzugsgebiet und informieren und beraten Interessierte und Betroffene über Selbsthilfegruppen
- 2.** vermitteln den Kontakt zwischen Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, und passenden Selbsthilfegruppen
- 3.** gründen, fördern und unterstützen Selbsthilfegruppen, -Initiativen und -organisationen
- 4.** betreiben Öffentlichkeitsarbeit, um regional auf Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen
- 5.** kooperieren mit und vernetzen Selbsthilfe-Interessierte, Selbsthilfegruppen und Professionelle aus dem Sozial- und Gesundheitswesen
- 6.** sichern die Qualität ihrer Arbeit durch fachlichen Austausch mit anderen Selbsthilfe-Kontaktstellen und fachliche Weiterbildung

### **Selbsthilfe-Kontaktstellen im Aufbau**

Da ein flächendeckendes Netz der Selbsthilfe-Kontaktstellen angestrebt wird, werden in Landkreisen ohne anerkannte Selbsthilfe-Kontaktstelle Einrichtungen aufgebaut.

Diese Einrichtungen können nicht alle Aufgaben der Selbsthilfe-Unterstützung erfüllen. Sie verfügen aber über eine Ansprechperson für Interessierte und Betroffene und sind telefonisch zu wöchentlichen Sprechzeiten und per E-Mail erreichbar.

Folgende Unterstützungsleistungen bieten Kontaktstellen im Aufbau mindestens an:

- Sie bieten einen Überblick über die Selbsthilfegruppen in ihrem Einzugsgebiet.
- Sie vermitteln auf Anfrage in bestehende Selbsthilfegruppen.
- Sie beraten bei Neugründung von Selbsthilfegruppen.

## Der Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich

- ▶ leistet den trägerübergreifenden fachlichen Austausch und die Abstimmung zwischen den niedersächsischen Selbsthilfe-Kontaktstellen
- ▶ sichert die Qualität der Selbsthilfe-Unterstützung durch gemeinsame Fortbildung und Weiterentwicklung von Unterstützungskonzepten
- ▶ unterstützt, fördert und intensiviert die Selbsthilfe landesweit
- ▶ vertritt die Interessen der Selbsthilfe-Kontaktstellen auf Landesebene gegenüber Politik, Verwaltung, Krankenkassen und anderen Institutionen des Sozial- und Gesundheitswesens
- ▶ setzt sich für die Anerkennung und angemessene Förderung der Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfe-Kontaktstellen ein
- ▶ ist Mitglied des Zusammenschlusses aller Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Deutschland
- ▶ kooperiert mit dem Selbsthilfe-Büro Niedersachsen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

### Kontakt

Ele Herschelmann  
BeKoS, Oldenburg  
Tel: (04 41) 88 48 48

Jeanette Kötke  
KIBiS, Uelzen  
Tel: (05 81) 97 07 - 16

Rita Otten  
VHS-Kontaktstelle für Selbsthilfe,  
Cloppenburg  
Tel: (0 44 71) 18 58 72

Michael Rittmeier  
ZISS, Winsen Luhe  
Tel: (0 41 71) 65 31 - 22





# Leichte Sprache

## Hinweis:

Dieser Text ist für alle Menschen.

**Nicht** nur Männer und Frauen.

**Alle Menschen** sollen sich angesprochen fühlen.

Deswegen verwenden wir beim Schreiben das Sternchen \*.

Zum Beispiel bei Bürger\*in.

Damit sind alle Menschen gemeint.



# Kontaktstellen und Beratungsstellen für Selbsthilfe

## Was ist eine Selbsthilfe-Gruppe?

Bei der Selbsthilfe möchte eine Person sich selbst helfen.

Deshalb geht die Person in eine Selbsthilfe-Gruppe.

Zum Beispiel:

Die Person hat ein gesundheitliches Problem.

Vielleicht hat die Person eine seltene Krankheit.

Oder die Person ist Alkoholiker\*in.

Die Person möchte auch selbst nach Lösungen  
für das Problem suchen.

Oder die Person möchte mit anderen Menschen reden,  
die das gleiche Problem haben.

Dafür gibt es Selbsthilfe-Gruppen.

Die Kontaktstellen und Beratungsstellen für Selbsthilfe  
unterstützen die Person dabei.





## Selbstverständnis und Zielsetzung

Mit dem Selbstverständnis  
sagen die Kontaktstellen und Beratungsstellen:

Das sind wir und das machen wir.

Mit der Zielsetzung sagen sie:

Das möchten wir mit unserer Arbeit erreichen.

### Selbstverständnis und Zielsetzung

Die Kontaktstellen und Beratungsstellen sind Einrichtungen  
aus dem Selbsthilfe-Bereich.

Die Mitarbeiter\*innen kennen sich sehr gut mit Selbsthilfe aus.

Sie unterstützen Menschen, die Probleme haben.

Zum Beispiel:

- Menschen, die krank sind.
- Menschen, die oft traurig sind.
- Menschen, die von anderen schlecht behandelt werden.



Das Angebot von den Kontaktstellen und Beratungsstellen  
ist für alle Menschen.

Zum Beispiel:

- einzelne Personen
- Selbsthilfe-Gruppen
- Experten\*innen aus dem Gesundheits-Bereich
- die Öffentlichkeit



Kontaktstellen und Beratungsstellen  
unterstützen Menschen sich selbst zu helfen.

Dabei bieten sie für jeden Menschen  
eine passende Beratung und Unterstützung.

Sie arbeiten auch mit verschiedenen Einrichtungen zusammen.



Die Kontaktstellen und Beratungsstellen schaffen für die Selbsthilfe einen festen Platz im Gesundheits-System der Region.

Damit sind zum Beispiel Kranken-Kassen und Ärzt\*innen gemeint.

Kontaktstellen und Beratungsstellen fördern auch die Mitarbeit der Bürger\*innen.

## Anerkannte Kontaktstellen für Selbsthilfe

### Kontaktstellen haben verschiedene Aufgaben:

- Sie kennen die Selbsthilfe-Gruppen in ihrer Region.  
Sie beraten interessierte Menschen zu diesen Selbsthilfe-Gruppen.  
Und sie geben Informationen über die Gruppen weiter.
- Sie helfen Menschen eine passende Selbsthilfe-Gruppe zu finden.  
Und sie stellen den Kontakt zwischen den Gruppen und den interessierten Menschen her.
- Sie gründen und unterstützen Selbsthilfe-Gruppen und andere Selbsthilfe-Einrichtungen.
- Sie informieren die Öffentlichkeit über die Selbsthilfe-Gruppen in der Region.  
Dann kennen die Menschen die Gruppen.
- Sie arbeiten mit interessierten Menschen und Selbsthilfe-Gruppen zusammen.  
Und mit Experten\*innen aus dem sozialen und gesundheitlichen Bereich.  
Und sie vermitteln Kontakt zwischen diesen Menschen.





- Sie tauschen sich mit anderen Kontaktstellen für Selbsthilfe aus.

Und die Mitarbeiter\*innen bilden sich in dem Selbsthilfe-Bereich weiter.

Damit sorgen sie dafür, dass sie eine gute Arbeit machen können.

## Kontaktstellen im Aufbau

In ganz Niedersachsen soll es gute Kontaktstellen geben.

Aber noch **nicht** alle Landkreise haben anerkannte Kontaktstellen.

In einigen Landkreisen werden Kontaktstellen noch aufgebaut.



Diese Kontaktstellen sind noch **nicht** anerkannt.

Denn sie können **nicht** alle Aufgaben machen.

Aber in diesen Kontaktstellen gibt es immer eine Ansprechperson.

Sie können die Ansprechperson in den Sprechzeiten anrufen.

Und Sie können der Ansprechperson eine E-Mail schicken.

Die Kontaktstellen haben immer mindestens dieses Angebot:

- Sie kennen die Selbsthilfe-Gruppen in der Region und können darüber informieren.
- Sie stellen den Kontakt zu Selbsthilfe-Gruppen her.
- Sie beraten Leute, die eine Selbsthilfe-Gruppe gründen wollen.



# Der Arbeitskreis für Kontaktstellen und Beratungsstellen im Selbsthilfe-Bereich in Niedersachsen

Es gibt in Niedersachsen einen Arbeitskreis für Kontaktstellen und Beratungsstellen.

In dem Arbeitskreis arbeiten die Berater\*innen aus den Kontaktstellen für Selbsthilfe zusammen.

Der Arbeitskreis hat sich überlegt:

So soll eine Kontaktstelle sein.

Und so soll eine Beratungsstelle sein.

Dann sind sie anerkannt und können den Menschen gut helfen.



## Was sind die Aufgaben vom Arbeitskreis?

Der Arbeitskreis hat verschiedene Aufgaben:

- Er kümmert sich darum, dass sich die Kontaktstellen in Niedersachsen austauschen können.  
Und ihre Arbeit abstimmen können.  
Egal zu welchem Träger die Kontaktstelle gehört.  
Ein Träger ist die Einrichtung, die die Kontaktstelle betreibt.
- Er bietet Weiterbildungen für die Mitarbeiter\*innen der Kontaktstellen an.  
Dann können alle gute Arbeit machen.
- Er unterstützt und fördert die Selbsthilfe in ganz Deutschland.
- Er setzt sich für die Kontaktstellen im Land Niedersachsen ein.  
Zum Beispiel in der Politik und bei den Kranken-Kassen.
- Er setzt sich dafür ein, dass Selbsthilfe-Gruppen und Kontaktstellen anerkannt und gefördert werden.





- Er arbeitet mit den Arbeitskreisen für Kontaktstellen aus den anderen Bundesländern zusammen.
- Er arbeitet mit dem Selbsthilfe-Büro Niedersachsen zusammen.  
Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen gehört zu der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

## Kontakt

Sie haben eine Frage für den Arbeitskreis?  
Oder Sie möchten gerne mehr Informationen haben?  
Dann können Sie bei dieser Person anrufen:



### **Ele Herschelmann**

BeKoS, Oldenburg

Telefon-Nummer: 04 41 88 48 48

### **Jeanette Kötke**

KIBiS, Uelzen

Telefon-Nummer: 05 81 97 07 - 16

### **Rita Otten**

VHS-Kontaktstelle für Selbsthilfe, Cloppenburg

Telefon-Nummer: 0 44 71 18 58 72

### **Michael Rittmeier**

ZISS, Winsen Luhe

Telefon-Nummer: 0 41 71 65 31 - 22



# Übersichtskarte der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen



## Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen

Außer den genannten Sprechzeiten bieten einige Selbsthilfe-Kontaktstellen weitere Termine nach Vereinbarung. Anerkannte Selbsthilfe-Kontaktstellen sind mit einem Punkt vor dem Ortsnamen gekennzeichnet, z. B. „• Aurich“. Kontaktstellen, die sich noch im Aufbau befinden, haben keinen Punkt vor dem Ortsnamen.

Leichte Sprache



### Kontaktstellen für Selbsthilfe in Niedersachsen

Hier finden Sie eine Liste.

In der Liste stehen alle Kontaktstellen für Selbsthilfe in Niedersachsen.

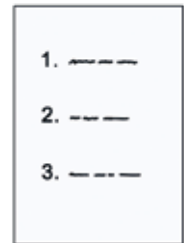
Die Liste ist alphabetisch nach den Städte-Namen sortiert.

Es gibt auch hinten in der Liste eine weitere Liste mit allen Städten.

So eine Liste nennt man auch: Index.

Im Index steht neben jeder Stadt die Seitenzahl für die Liste.

Dann können Sie Ihre Stadt schnell in der Liste finden.



Sie möchten einen Termin machen?

Aber Sie können nicht in den Sprechzeiten?

Bei einigen Kontaktstellen können Sie auch einen Termin außerhalb der Sprechzeiten machen.

Fragen Sie bei Ihrer Kontaktstelle nach.



#### Hinweis:

Anerkannte Kontaktstellen haben einen Punkt vor dem Namen der Stadt.

Zum Beispiel: • Aurich

Kontaktstellen im Aufbau haben **keinen** Punkt vor dem Namen der Stadt.

Zum Beispiel: Brake

Die Kontaktstellen im Aufbau können **nicht** alle Aufgaben von einer anerkannten Kontaktstelle machen.




**Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) des Paritätischen**

Große Mühlenwallstraße 21  
26603 **Aurich**

**Kerstin Wilken**

Tel: (0 49 41) 93 94 - 14

Fax: (0 49 41) 93 94 - 17

 Kerstin.Wilken@paritaetischer.de

**N. N.**

Tel: (0 49 41) 93 94 - 15

Fax: (0 49 41) 93 94 - 17

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

**Sprechzeiten:** Mo, Di, Do 9:00–16:00, Mi 14:00–16:00, Fr 9:00–14:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch


***Außenstelle Norden***

**Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)  
des Paritätischen Außenstelle Norden**

Osterstraße 38  
26506 **Norden**

**Kerstin Wilken**

Tel: (0 49 31) 1 45 00

 Kerstin.Wilken@paritaetischer.de

**N. N.**

Tel: (0 49 31) 1 45 00

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

**Sprechzeiten:** Mi 9:00–16:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch

## • Barnstorf

### KIBiS im IGEL e.V.

Dr. Rudolf Dunger Straße 1  
49406 **Barnstorf**

#### **Melanie Fischer**

Tel: (0 54 42) 80 40 41 - 30

Fax: (0 54 42) 80 40 41 - 70

 [selbsthilfe@igel-barnstorf.de](mailto:selbsthilfe@igel-barnstorf.de)

#### **Maren Mimus**

Tel: (0 54 42) 80 40 41 - 32

Fax: (0 54 42) 80 40 41 - 70

 [selbsthilfe@igel-barnstorf.de](mailto:selbsthilfe@igel-barnstorf.de)

#### **Jasmin von Husen-Esche**

Tel: (0 54 42) 80 40 41 - 31

Fax: (0 54 42) 80 40 41 - 70

 [selbsthilfe@igel-barnstorf.de](mailto:selbsthilfe@igel-barnstorf.de)

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

**Sprechzeiten:** Mo–Do 9:00–12:00 Uhr  
Auch **Junge Selbsthilfe**

**Sprache:** Deutsch

## Brake


### Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Wesermarsch

Hafenstraße 7  
26919 **Brake**

#### **Susanne Mickinn**

Tel: (0 44 01) 7 06 54 82

Fax: (0 44 01) 7 07 66 93

 [selbsthilfe-kontaktstelle-brake@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe-kontaktstelle-brake@paritaetischer.de)

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/wesermarsch/unsere-angebote/kontaktstelle-fuer-selbsthilfegruppen/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/wesermarsch/unsere-angebote/kontaktstelle-fuer-selbsthilfegruppen/)

**Sprechzeiten:** Mo 10:00–13:00, Di 13:00–16:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch


## KIBIS des Paritätischen

Kaiserstraße 18 (Hinterhaus)  
38100 Braunschweig

### Ines Kampen

Tel: (05 31) 4 80 79 - 20

Fax: (05 31) 4 80 79 - 14

 kibis@paritaetischer-bs.de

### Beyza Onbasiogullari

Tel: (05 31) 4 80 79 - 20

Fax: (05 31) 4 80 79 - 14

 kibis@paritaetischer-bs.de

### Nicole Sattler

Tel: (05 31) 4 80 79 - 20

Fax: (05 31) 4 80 79 - 14

 kibis@paritaetischer-bs.de

### Roland Wolter

Tel: (05 31) 4 80 79 - 20

Fax: (05 31) 4 80 79 - 14

 kibis@paritaetischer-bs.de

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

[www.zeit-was-zu-veraendern.de](http://www.zeit-was-zu-veraendern.de) (*Junge Selbsthilfe*)

**Sprechzeiten:** Mo, Di, Mi 9:00–12:00, Di 14:00–16:00, Do 14:00–17:00 Uhr

Auch **Junge Selbsthilfe**

Auch **Pflegeselbsthilfe**

**Sprache:** Deutsch, Englisch und Türkisch


**Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Schaumburg**

Dammstraße 12 a  
31675 **Bückeberg**

**Claudia Walderbach**

Tel: (0 57 22) 95 22 - 20


Fax: (0 57 22) 95 22 - 18

 [selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de)

**Martina Noga**

Tel: (0 57 22) 95 22 - 20


Fax: (0 57 22) 95 22 - 18

 [selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de)

**N. N.**

Tel: (0 57 22) 95 22 - 20


Fax: (0 57 22) 95 22 - 18

 [selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de)

**Junge Selbsthilfe**

**Jannik Herrmann-Wehking**

Fax: (0 57 22) 95 22 - 18

 [junge.selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de](mailto:junge.selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de)

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/schaumburg/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/schaumburg/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle/)

**Sprechzeiten:** Mi 14:00–17:00, Do 11:00–15:00, Fr 9:00–13:00 Uhr

**Junge Selbsthilfe:** Do 11:00–15:00, Fr 9:00–13:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch, Englisch und Spanisch

**Junge Selbsthilfe:** Deutsch und Englisch

## • Celle

### Selbsthilfekontaktstelle KIBiS

Alt Groß Hehlen 21  
29229 Celle

#### Ursula Grudniok

Tel: (0 51 41) 48 72 49

Fax: (0 51 41) 48 72 45



kibis-celle@t-online.de

[www.kibis-celle.de](http://www.kibis-celle.de)

**Sprechzeiten:** Di, Do 9:00–13:00 und 15:00–16:00, Mi 16:00–20:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch, Englisch, Polnisch und Russisch

## • Cloppenburg

### VHS-Kontaktstelle für Selbsthilfe

Altes Stadttor 11  
49661 Cloppenburg

#### Rita Otten

Tel: (0 44 71) 18 58 72

Fax: (0 44 71) 94 69 30



selbsthilfe-cloppenburg@gmx.de

#### Andrea Poppe-Aumüller

Tel: (0 44 71) 18 58 72

Fax: (0 44 71) 94 69 30



poppe-aumueller@  
selbsthilfe-cloppenburg.de

#### Elena Wagner

Tel: (0 44 71) 18 58 72

Fax: (0 44 71) 94 69 30



info@selbsthilfe-cloppenburg.de

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

**Sprechzeiten:** Mo 8:00–12:30, Di 14:00–16:30, Do 8:00–16:00, Fr 10:00–12:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch, Plattdeutsch und Russisch

## • Cuxhaven


### KIBIS des Paritätischen

Kirchenpauerstraße 1  
27472 Cuxhaven

#### Sabine Tschardtke

Tel: (0 47 21) 57 93 - 32

Fax: (0 47 21) 57 93 - 50


 sabine.tschardtke@paritaetischer.de

#### Junge Selbsthilfe

##### Anja Bach

Tel: (0 47 21) 57 93 - 18

Fax: (0 47 21) 57 93 - 50

 anja.bach@paritaetischer.de

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/cuxhaven/unsere-angebote/beratung/selbsthilfekontaktstelle-kibis/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/cuxhaven/unsere-angebote/beratung/selbsthilfekontaktstelle-kibis/)

**Sprechzeiten:** Di, Fr 9:00–13:00, Do 14:00–16:00 Uhr

**Junge Selbsthilfe:** Mo–Mi 9:00–12:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## • Delmenhorst


### Selbsthilfe-Kontaktstelle im Fachdienst Gesundheit

Lange Straße 1 a  
27749 Delmenhorst

#### Jane Holthausen

Tel: (0 42 21) 99 - 26 25

Fax: (0 42 21) 99 - 12 31

 selbsthilfe-kontaktstelle@  
delmenhorst.de

#### Junge Selbsthilfe

##### N. N.

Tel: (0 42 21) 99 - 26 25

Fax: (0 42 21) 99 - 12 31

 jungeselbsthilfe@delmenhorst.de

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

**Sprechzeiten:** Mo–Fr 8:00–12:00, Di, Do 14:00–16:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch


**REBEKA des Paritätischen**

Holljestraße 6  
26188 Edewecht

**Katrin Reißmeier**

Tel: (0 44 05) 41 42


Fax: (0 44 05) 91 77 75

 selbsthilfe-ammerland@  
paritaetischer.de

**Dorothee Rensen**

Tel: (0 44 05) 41 42

Fax: (0 44 05) 91 77 75

 selbsthilfe-ammerland@  
paritaetischer.de

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

**Sprechzeiten:** Mo–Do 8:00–16:00, Fr 8:00–13:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

***Außenstelle Westerstede***


**REBEKA des Paritätischen Außenstelle Westerstede**

26655 Westerstede

**Katrin Reißmeier**

Tel: (0 44 05) 41 42


Fax: (0 44 05) 91 77 75

 selbsthilfe-ammerland@  
paritaetischer.de

**Dorothee Rensen**

Tel: (0 44 05) 41 42

Fax: (0 44 05) 91 77 75

 selbsthilfe-ammerland@  
paritaetischer.de

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

**Sprechzeiten:** Mo–Fr

Nach **telefonischer Vereinbarung**

**Sprache:** Deutsch

## Emden

### KISS des Paritätischen

Friedrich-Naumann-Straße 11  
26725 Emden

#### Tanja Strippel

Tel: (0 49 21) 93 06 - 14

Fax: (0 49 21) 93 06 - 16

 tanja.strippel@paritaetischer.de

[www.kiss-emen.de](http://www.kiss-emen.de)

**Sprechzeiten:** Di 14:30–17:00, Do 9:00–12:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch

## • Gifhorn


### Arbeiterwohlfahrt AWO Kreisverband Gifhorn Selbsthilfekontaktstelle

Bergstraße 35  
38518 Gifhorn

#### Sabine Campe

Tel: (0 53 71) 5 94 78 - 25


Fax: (0 53 71) 5 94 78 - 20

 selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de

#### Bettina Brandt

Tel: (0 53 71) 5 94 78 - 25


Fax: (0 53 71) 5 94 78 - 20

 selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de

#### Rebecca Pohlmann

Tel: (0 53 71) 5 94 78 - 25

Fax: (0 53 71) 5 94 78 - 20

 selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de

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

**Sprechzeiten:** Mo–Fr 8:00–13:00, Mi 13:00–16:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch



## • Göttingen


### Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich, KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Lange-Geismar-Straße 82  
37073 Göttingen

#### Nicole Karrasch-Jacob

Tel: (05 51) 48 67 66


Fax: (05 51) 4 27 59

 kibis@gesundheitszentrum-goe.de

#### Jens Woisczyk

Tel: (05 51) 48 67 66


Fax: (05 51) 4 27 59

 kibis@gesundheitszentrum-goe.de

#### Christina Ziethen

Tel: (05 51) 48 67 60

Fax: (05 51) 4 27 59

 gesundheitszentrumgoettingen@  
yahoo.de

[www.kibis-goettingen.de](http://www.kibis-goettingen.de)


**Sprechzeiten:** Mo, Do 10:00–13:00, Di, Mi 15:00–18:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch


## AWO KISS Goslar

Bäringerstraße 24/25  
38640 Goslar


### Christine Mahlstedt

Tel: (0 53 21) 6 85 09 - 1 01  
Fax: (0 53 21) 6 85 09 - 1 99  
 selbsthilfe@awo-bs.de


### Barbara Dancs

Tel: (0 53 21) 6 85 09 - 1 21  
Fax: (0 53 21) 6 85 09 - 1 99  
 Moderation-KISS@awo-bs.de

### Brigitte Sydekum


Tel: (0 53 21) 6 85 09 - 1 00  
Fax: (0 53 21) 6 85 09 - 1 99  
 sydekum@awo-bs.de

### Stefanie Schacht

Tel: (0 53 21) 6 85 09 - 1 01  
Fax: (0 53 21) 6 85 09 - 1 99  
 Stefanie.Schacht@awo-bs.de

### Pflegeselbsthilfe

#### Stefanie Schacht

Tel: (0 53 21) 6 85 09 - 1 01  
Fax: (0 53 21) 6 85 09 - 1 99  
 Stefanie.Schacht@awo-bs.de

[www.awo-bs.de/index.php?id=76](http://www.awo-bs.de/index.php?id=76)

**Sprechzeiten:** Di, Mi, Do 10:00–12:00, Di 17:00–19:00 Uhr  
Mi, Do 14:00–16:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## **Außenstelle Clausthal-Zellerfeld**


### **AWO KISS Goslar Außenstelle Clausthal-Zellerfeld**

Burgstätter Straße 6  
38678 Clausthal-Zellerfeld

#### **Denise Laue**

Tel: (0 53 23) 93 76 11

Fax: (0 53 21) 6 85 09 - 1 99


 denise.laue@awo-bs.de

#### **Junge Selbsthilfe**

##### **Denise Laue**

Tel: (0 53 23) 93 76 11

Fax: (0 53 21) 6 85 09 - 1 99

 denise.laue@awo-bs.de

[www.awo-bs.de/index.php?id=76](http://www.awo-bs.de/index.php?id=76)

**Sprechzeiten:** Di, Mi, Do 10:00–12:00, Di 17:00–19:00, Mi, Do 14:00–16:00 Uhr  
**Sprache:** Deutsch

## **• Hameln**

### **Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Hameln-Pyrmont**

Osterstraße 46  
31785 Hameln

#### **Regina Heller**

Tel: (0 51 51) 57 61 13


Fax: (0 51 51) 5 99 77

 regina.heller@paritaetischer.de

#### **Britta Redeke**

Tel: (0 51 51) 57 61 13

Fax: (0 51 51) 5 99 77

 britta.redeke@paritaetischer.de

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/hameln-pyrmont/unsere-angebote/kontaktstelle-fuer-selbsthilfe](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/hameln-pyrmont/unsere-angebote/kontaktstelle-fuer-selbsthilfe)

**Sprechzeiten:** Mo, Di, Do 9:00–12:00, Di 15:00–17:00 Uhr  
**Sprache:** Deutsch

**KIBIS des Paritätischen Hannover**

Gartenstraße 18  
30161 Hannover

**Dörte Lüers**

Tel: (05 11) 66 65 67

Fax: (05 11) 9 62 91 66



info@kibis-hannover.de

**Eva Albinus**

Tel: (05 11) 66 65 67

Fax: (05 11) 9 62 91 66



info@kibis-hannover.de

**Silke Gdanitz**

Tel: (05 11) 66 65 67

Fax: (05 11) 9 62 91 66



info@kibis-hannover.de

**Tatjana Hattig**

Tel: (05 11) 66 65 67

Fax: (05 11) 9 62 91 66



info@kibis-hannover.de

**Jacob Knaak**

Tel: (05 11) 66 65 67

Fax: (05 11) 9 62 91 66



info@kibis-hannover.de

**Peter Märtens**

Tel: (05 11) 66 65 67

Fax: (05 11) 9 62 91 66



info@kibis-hannover.de

**Henrike Nielsen**

Tel: (05 11) 66 65 67

Fax: (05 11) 9 62 91 66



info@kibis-hannover.de

**Ella Pütz**

Tel: (05 11) 66 65 67

Fax: (05 11) 9 62 91 66



info@kibis-hannover.de

[www.kibis-hannover.de](http://www.kibis-hannover.de)

**Sprechzeiten:** Mo, Di, Do 9:00–12:00 und 13:00–16:00, Mi 16:00–19:00 Uhr

Auch **Junge Selbsthilfe**

Auch **Pflegeselbsthilfe**


**Sprache:** Deutsch und Englisch

## ***Außenstelle Lehrte***

### **KIBIS des Paritätischen Hannover Außenstelle Lehrte c/o Begegnungsstätte**

Goethestraße 12  
31275 **Lehrte**

#### **Tatjana Hattig**

Tel: (0 51 32) 8 17 05 69  
Fax: (05 11) 9 62 91 666  
 info@kibis-lehrte.de

**Sprechzeiten:** Mo 10:00–12:00 Uhr  
**Sprache:** Deutsch und Englisch


[www.kibis-hannover.de](http://www.kibis-hannover.de)

## ***Außenstelle Neustadt am Rübenberge***

### **KIBIS des Paritätischen Hannover Außenstelle Neustadt am Rübenberge c/o Stadtverwaltung**

Nienburger Straße 31  
31535 **Neustadt am Rübenberge**

#### **Henrike Nielsen**

Tel: (0 50 32) 9 09 27 76  
Fax: (05 11) 9 62 91 66  
 info@kibis-neustadt.de

**Sprechzeiten:** Di 10:00–12:00 Uhr  
**Sprache:** Deutsch und Englisch


[www.kibis-hannover.de](http://www.kibis-hannover.de)

## ***Außenstelle Wedemark***

### **KIBIS des Paritätischen Hannover Außenstelle Wedemark c/o Freiwilligenagentur Wedemark im Mehrgenerationenhaus**

Gilborn 6  
30900 **Wedemark**

#### **Silke Gdanitz**

Tel: (0 51 30) 9 74 31 41  
Fax: (05 11) 9 62 91 66  
 info@kibis-wedemark.de

**Sprechzeiten:** Mo 14:00–16:00 Uhr  
**Sprache:** Deutsch und Englisch

[www.kibis-hannover.de](http://www.kibis-hannover.de)


## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Helmstedt

Papenberg 1 (Ecke Kornstraße)  
38350 Helmstedt

### Petra Mohr

Tel: (0 53 51) 5 41 91 - 85


Fax: (0 53 51) 5 41 91 - 88

 shk-he@paritaetischer.de

### Michaela Welzel

Tel: (0 53 51) 5 41 91 - 85

Fax: (0 53 51) 5 41 91 - 88

 shk-he@paritaetischer.de

### Pflegeselbsthilfe

#### Michaela Welzel

Tel: (0 53 51) 5 41 91 - 85

Fax: (0 53 51) 5 41 91 - 88

 michaela.welzel@paritaetischer.de

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/helmstedt/unsere-angebote/selbsthilfe-kontaktstelle/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/helmstedt/unsere-angebote/selbsthilfe-kontaktstelle/)

**Sprechzeiten:** Mo–Do 10:00–12:00, Di 14:00–16:00 Uhr  
2. Di im Monat 14:00–17:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## • Hildesheim


### KIBIS des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hildesheim-Alfeld Kontakt, Information und Beratung Im Selbsthilfebereich

Lilly-Reich-Straße 5  
31137 Hildesheim

#### Marina Stoffregen

Tel: (0 51 21) 74 16 - 16


Fax: (0 51 21) 74 16 - 20

 marina.stoffregen@paritaetischer.de

#### Anne Zellin

Tel: (0160) 98 25 77 59 (mobil)

Fax: (0 51 21) 74 16 - 20

 anne.zellin@paritaetischer.de

#### Junge Selbsthilfe

##### Anne Zellin

Tel: (0160) 98 25 77 59 (mobil)

Fax: (0 51 21) 74 16 - 20

 anne.zellin@paritaetischer.de

#### Pflegeselbsthilfe

##### Marina Stoffregen

Tel: (0 51 21) 74 16 - 16

Fax: (0 51 21) 74 16 - 20

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/hildesheim/unsere-angebote/selbsthilfe-kibis/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/hildesheim/unsere-angebote/selbsthilfe-kibis/)

**Sprechzeiten:** Mo, Do, Fr 9:00–12:00, Mi 15:00–18:00 Uhr

**Pflegeselbsthilfe-Telefonsprechstunde:** Mo 12:00–13:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## **Außenstelle Alfeld**


### **KIBIS des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hildesheim-Alfeld Kontakt, Information und Beratung Im Selbsthilfebereich Außenstelle Alfeld**

Kalandstraße 7  
31061 Alfeld

#### **Marina Stoffregen**

Tel: (0 51 81) 84 35 - 10

Fax: (0 51 81) 84 35 - 20

 kibis.alfeld@paritaetischer.de

#### **Anne Zellin**

Tel: (0 51 81) 84 35 - 10

Fax: (0 51 81) 84 35 - 20

 kibis.alfeld@paritaetischer.de

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/alfeld/unsere-angebote/selbsthilfe-kibis/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/alfeld/unsere-angebote/selbsthilfe-kibis/)

**Sprechzeiten:** 1. und 3. Di im Monat 10:00–13:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## **Holzminden**


### **Kontaktstelle für Selbsthilfe des Paritätischen**

Wallstraße 2  
37603 Holzminden

#### **Josina Starke**

Tel: (0 55 31) 93 27 - 25


Fax: (0 55 31) 93 27 - 90

 selbsthilfe.holzminden@  
paritaetischer.de

#### **Stefanie Bruchhäuser**

Tel: (0 55 31) 93 27 - 21

Fax: (0 55 31) 93 27 - 90

 selbsthilfe.holzminden@  
paritaetischer.de

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/holzminden/unsere-angebote/  
selbsthilfekontaktstelle-kibis/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/holzminden/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle-kibis/)

**Sprechzeiten:** Mo, Do 9:30–13:00, Di 14:00–17:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch




## • Leer


### Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises Leer

Jahnstraße 4  
26789 Leer


#### Anna-Lena Dannen

Tel: (04 91) 9 26 - 18 42  
Fax: (04 91) 9 26 - 11 40  
 selbsthilfe@lkleer.de

#### Susanne Kreienbrock

Tel: (04 91) 9 26 - 11 22  
Fax: (04 91) 9 26 - 11 40  
 selbsthilfe@lkleer.de

#### N. N.

Tel: (04 91) 9 26 - 11 29  
Fax: (04 91) 9 26 - 11 40  
 selbsthilfe@lkleer.de

[www.selbsthilfekontaktstelle-leer.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-leer.de)


**Sprechzeiten:** Mo–Fr 8:30–12:30 Uhr  
Auch **Junge Selbsthilfe**  
**Sprache:** Deutsch

## Lüchow

### Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen

Rosenstraße 19 (Eingang Badestraße 1)  
29439 Lüchow

#### Britta Verleger

Tel: (0 58 41) 9 74 73 77  
Fax: (0 58 41) 9 76 15 98  
 selbsthilfe-dannenberg@  
paritaetischer.de

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/luechow-dannenberg/unsere-angebote/  
selbsthilfekontaktstelle/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/luechow-dannenberg/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle/)

**Sprechzeiten:** Di 15:00–19:00, Mi, Do 10:00–13:00 Uhr  
**Sprache:** Deutsch

## • Lüneburg


### Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Lüneburg

Altenbrücker Damm 1  
21337 Lüneburg

#### Mandy Konsolke

Tel: (0 41 31) 86 18 - 21


Fax: (0 41 31) 86 18 - 40

 mandy.konsolke@paritaetischer.de

#### Anke Baumgarten

Tel: (0 41 31) 86 18 - 20

Fax: (0 41 31) 86 18 - 40


 Anke.Baumgarten@paritaetischer.de

#### Junge Selbsthilfe

#### Christine Donner

Tel: (0 41 31) 86 18 - 36

Fax: (0 41 31) 86 18 - 40

 Christine.Donner@paritaetischer.de

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

**Sprechzeiten:** Mo, Di, Mi 9:00–12:00, Do 17:00–19:00 Uhr

**Junge Selbsthilfe:** Mo, Do 10:00–13:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch


## • Meppen

### Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe des Paritätischen Emsland (KoBS)

Bahnhofstraße 2  
49716 Meppen


#### Christian Hüser

Tel: (0 59 31) 1 40 00

 kontakt@selbsthilfe-emsland.de


#### Stefanie Grünzer

Tel: (0 59 31) 1 40 00

 kontakt@selbsthilfe-emsland.de

#### Katrin Berger

Tel: (0 59 31) 1 40 00

 kontakt@selbsthilfe-emsland.de

**Sprechzeiten:** Mo, Di, Do 9:00–12:00 Uhr

Auch **Junge Selbsthilfe**

**Sprache:** Deutsch und Englisch

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

## ***Außenstelle Lingen***

### **Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe des Paritätischen Emsland (KoBS) Außenstelle Lingen**

Waldstraße 83–85  
49808 Lingen

**Petra Hengst**

Tel: (05 91) 96 69 31 91



kontakt@selbsthilfe-emsland.de

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

**Sprechzeiten:** Di, Mi, Do 9:00–12:00 Uhr

Auch **Junge Selbsthilfe**

**Sprache:** Deutsch, Englisch und Niederländisch

## ***Außenstelle Papenburg***

### **Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe des Paritätischen Emsland (KoBS) Außenstelle Papenburg**

Hauptkanal links 78  
26871 Papenburg

**Maria Leiterholt-de Boer**

Tel: (0 49 61) 9 82 18 14



kontakt@selbsthilfe-emsland.de

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

**Sprechzeiten:** Di 14:00–18:00, Do 9:00–14:00 und 15:00–18:00 Uhr

Auch **Junge Selbsthilfe**

**Sprache:** Deutsch und Englisch

## • Nienburg


### KIBIS des Paritätischen

Prinzenstraße 1 a–3 a  
31582 Nienburg

#### Heike Albers-Germer

Tel: (0 50 21) 92 24 - 15


Fax: (0 50 21) 92 24 - 11

 [selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de)

#### Tanja Hanauer

Tel: (0 50 21) 92 24 - 13

Fax: (0 50 21) 92 24 - 11


 [selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de)

#### Junge Selbsthilfe

##### Nick Nolte

Tel: (0 50 21) 92 24 - 13

Fax: (0 50 21) 92 24 - 11

 [selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.nienburg@paritaetischer.de)

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

**Sprechzeiten:** Di, Do 9:00–13:00, Do 14:00–17:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch

## • Nordhorn

### Gesundheitsamt Landkreis Grafschaft Bentheim


#### Büro für Selbsthilfe und Gesundheit

Am Bölt 27  
48527 Nordhorn

#### Dr. Annegret Hölscher

Tel: (0 59 21) 96 18 - 67

Fax: (0 59 21) 96 18 - 77

 [annegret.hoelscher@grafschafft.de](mailto:annegret.hoelscher@grafschafft.de)

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

**Sprechzeiten:** Mo–Fr 8:00–13:00, Do 15:00–17:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch, Englisch, Niederländisch und Plattdeutsch

**ZISS – Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe im Landkreis Northeim**


**Selbsthilfekontaktstelle angesiedelt beim Caritasverband  
für Stadt und Landkreis Northeim**

Breiter Weg 2  
37154 **Northeim**

**Lisa Severitt**

Tel: (0 55 51) 91 17 - 71


Fax: (0 55 51) 91 17 - 72

 [selbsthilfe-northeim@t-online.de](mailto:selbsthilfe-northeim@t-online.de)

**Birgit Müller**

Tel: (0 55 51) 91 17 - 70

Fax: (0 55 51) 91 17 - 72

 [selbsthilfe-northeim@t-online.de](mailto:selbsthilfe-northeim@t-online.de)

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

**Sprechzeiten:** Mo–Mi 9:00–13:00, 15:00–17:00, Do 11:30–17:00, Fr 9:00–13:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

***Außenstelle Bad Gandersheim***

**ZISS – Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe im Landkreis Northeim**


**Selbsthilfekontaktstelle angesiedelt beim Caritasverband  
für Stadt und Landkreis Northeim Außenstelle Bad Gandersheim**

Stiftsfreiheit 7  
37581 **Bad Gandersheim**

**Lisa Severitt**

Tel: (0151) 28 86 81 53 (mobil)

Fax: (0 55 51) 91 17 - 72

 [severitt@caritas-northeim.de](mailto:severitt@caritas-northeim.de)

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

**Sprechzeiten:** 2. Di im Monat 10:00–12:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## ***Außenstelle Einbeck***

**ZISS – Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe im Landkreis Northeim**

**Selbsthilfekontaktstelle angesiedelt beim Caritasverband  
für Stadt und Landkreis Northeim Außenstelle Einbeck**

Stiftsplatz 11  
37574 **Einbeck**

### **Lisa Severitt**

Tel: (0151) 28 86 81 53 (mobil)

Fax: (0 55 51) 91 17 - 72

 severitt@caritas-northeim.de

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

**Sprechzeiten:** Nach telefonischer Vereinbarung

**Sprache:** Deutsch

## ***Außenstelle Nörten***

**ZISS – Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe im Landkreis Northeim**


**Selbsthilfekontaktstelle angesiedelt beim Caritasverband  
für Stadt und Landkreis Northeim Außenstelle Nörten**

Stiftsplatz 2  
37176 **Nörten**

### **Lisa Severitt**

Tel: (0151) 28 86 81 53 (mobil)

Fax: (0 55 51) 91 17 - 72

 severitt@caritas-northeim.de

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

**Sprechzeiten:** Nach telefonischer Vereinbarung

**Sprache:** Deutsch

## ***Außenstelle Uslar***

**ZISS – Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe im Landkreis Northeim**

**Selbsthilfekontaktstelle angesiedelt beim Caritasverband  
für Stadt und Landkreis Northeim Außenstelle Uslar**

Zum Kleinen Feld 7  
37170 **Uslar**

### **Lisa Severitt**

Tel: (0151) 28 86 81 53 (mobil)

Fax: (0 55 51) 91 17 - 72



severitt@caritas-northeim.de

### **Mathilde Henke**

Tel: (0 55 51) 91 17 - 70

Fax: (0 55 51) 91 17 - 72



henke@caritas-northeim.de

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

**Sprechzeiten:** Nach telefonischer Vereinbarung

**Sprache:** Deutsch

**BeKoS Oldenburg Beratungs- und Koordinationsstelle  
für Selbsthilfegruppen e.V.**

Lindenstraße 12 a  
26123 Oldenburg

**Ele Herschelmann**

Tel: (04 41) 88 48 48

Fax: (04 41) 88 34 44



info@bekos-oldenburg.de

**Meike Dittmar**

Tel: (04 41) 88 48 48

Fax: (04 41) 88 34 44



info@bekos-oldenburg.de

**Nele Holz**

Tel: (04 41) 88 48 48

Fax: (04 41) 88 34 44



info@bekos-oldenburg.de

**Nicole Brallentin**

Tel: (04 41) 88 48 48

Fax: (04 41) 88 34 44



info@bekos-oldenburg.de

[www.bekos-oldenburg.de](http://www.bekos-oldenburg.de)

**Sprechzeiten:** Di–Fr 9:00–12:00, Mo, Mi 15:00–19:00 Uhr

Gebärdensprechstunde Mo 16:00–18:00 Uhr

Siehe [www.bekos-oldenburg.de/kontakt.htm](http://www.bekos-oldenburg.de/kontakt.htm)

**Sprache:** Deutsch, Englisch und Deutsche Gebärdensprache (DGS)




**Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück**  
**Selbsthilfekontaktstelle**

Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück

**Claudia Rottmann**

Tel: (05 41) 5 01 - 83 17


Fax: (05 41) 5 01 - 6 83 17

 selbsthilfekontaktstelle@LKOS.de

**Agnes Loheider**

Tel: (05 41) 5 01 - 31 33


Fax: (05 41) 5 01 - 6 31 33

 selbsthilfekontaktstelle@LKOS.de

**David Bensmann**

Tel: (05 41) 5 01 - 80 17

Fax: (05 41) 5 01 - 6 80 17

 selbsthilfekontaktstelle@LKOS.de

**Angela Hollen**

Tel: (05 41) 5 01 - 80 17

Fax: (05 41) 5 01 - 6 80 17


 selbsthilfekontaktstelle@LKOS.de

**Junge Selbsthilfe**

**David Bensmann**

Tel: (05 41) 5 01 - 80 17

Fax: (05 41) 5 01 - 6 80 17

 selbsthilfekontaktstelle@LKOS.de

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

**Sprechzeiten:** Mo, Di, Do 9:00–12:00, Do 14:00–17:30 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## Osterholz-Scharmbeck


### KIBS Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe des Paritätischen Osterholz

Am Stadtpark 14  
27711 Osterholz-Scharmbeck

#### Dagmar Terbeck-Paul

Tel: (0 47 91) 98 29 - 0 01

Fax: (0 47 91) 98 29 - 6 04

 dagmar.terbeck-paul@paritaetischer.de

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/osterholz/unsere-angebote/  
selbsthilfekontaktstelle/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/osterholz/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle/)

**Sprechzeiten:** Mo 15:00–18:00, Di, Mi 10:00–13:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch

## • Osterode

### Selbsthilfekontaktstelle KISS des Paritätischen Osterode

Abgunst 1  
37520 Osterode

#### N. N.

Tel: (0 55 22) 90 77 - 21

Fax: (0 55 22) 90 77 - 28

 kiss.osterode@paritaetischer.de

#### N. N.

Tel: (0 55 22) 90 77 - 21

Fax: (0 55 22) 90 77 - 28

 kiss.osterode@paritaetischer.de

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/osterode/unsere-angebote/  
selbsthilfekontaktstelle-kiss/](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/osterode/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle-kiss/)

**Sprechzeiten:** Mo–Fr 8:00–12:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## • Peine


### Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe -KISS- Peine

Bodenstedtstraße 11  
31224 Peine

#### Detlev Wallasch

Tel: (0 51 71) 9 40 95 - 60


Fax: (0 51 71) 9 40 95 - 63

 detlev.wallasch@paritaetischer.de

#### Junge Selbsthilfe

##### Carolina Kalmbach


Tel: (0151) 74 65 39 51 (mobil)

 carolina.kalmbach@paritaetischer.de

#### Junge Selbsthilfe

##### Marius Wilke

Tel: (0 51 71) 8 07 24 20

 marius.wilke@paritaetischer.de

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

**Sprechzeiten:** Mo, Mi, Do 9:00–12:00, Mi 14:00–16:00 Uhr

**Junge Selbsthilfe:** Mo, Mi, Fr 10:00–12:00, Do 15:00–17:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## • Rotenburg Wümme

### ZISS – Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe


### Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Rotenburg Wümme

Bahnhofstraße 20  
27356 Rotenburg Wümme

#### Veronika Czech

Tel: (0 42 61) 8 51 82 39


Fax: (0 42 61) 9 62 52 20

 ziss-rotenburg@t-online.de

#### Verena Kimpel

Tel: (0 42 61) 8 51 82 39

Fax: (0 42 61) 9 62 52 20

 ziss-rotenburg@t-online.de

[www.caritas-stade.com](http://www.caritas-stade.com)

**Sprechzeiten:** Mo 11:00–16:00, Do 10:00–15:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch

## Salzgitter


### KISS des Paritätischen Salzgitter

Marienbruchstraße 61–63  
38226 Salzgitter

#### Almut Speer

Tel: (0 53 41) 84 67 - 22

Fax: (0 53 41) 84 67 - 24


 kiss-sz@paritaetischer.de

#### Junge Selbsthilfe

##### Irina Ermakov

Tel: (0 53 41) 84 67 - 13

Fax: (0 53 41) 84 67 - 24

 kiss-sz@paritaetischer.de

[www.paritaetischer.de/kreisverbaende/salzgitter/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle-kiss](http://www.paritaetischer.de/kreisverbaende/salzgitter/unsere-angebote/selbsthilfekontaktstelle-kiss)

**Sprechzeiten:** Mo 12:00–16:00, Di, Do 10:00–13:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## • Stade

### KIBIS des Paritätischen Stade

Johannisstraße 3  
21682 Stade

#### Ulrich Brachthäuser

Tel: (0 41 41) 38 56

Fax: (0 41 41) 92 15 11

 kibis-stade@paritaetischer.de

#### Britta Lambers

Tel: (0 41 41) 38 56

Fax: (0 41 41) 92 15 11

 kibis-stade@paritaetischer.de

[www.kibis-stade.de](http://www.kibis-stade.de)

**Sprechzeiten:** Mo–Do 9:30–12:30, Di 14:00–18:00 Uhr

Auch **Junge Selbsthilfe**

Auch **Pflegeselbsthilfe**

**Sprache:** Deutsch

## • Uelzen

### Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfereich KIBiS

Veerßer Straße 92  
29525 Uelzen

#### Jeanette Kötke

Tel: (05 81) 97 07 - 16

Fax: (05 81) 97 07 - 20

 kibis.uelzen@paritaetischer.de

#### Junge Selbsthilfe

**N. N.**

Tel: (0175) 6 23 37 08 (mobil)

Fax: (05 81) 97 07 - 20

 kibis.uelzen@paritaetischer.de

[www.parityaetischer.de/kreisverbaende/uelzen/unsere-angebote/kibis-selbsthilfeberatung/](http://www.parityaetischer.de/kreisverbaende/uelzen/unsere-angebote/kibis-selbsthilfeberatung/)

**Sprechzeiten:** Mo, Di 9:00–14:30, Mi 12:00–17:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

### *Außenstelle im Mehrwertladen*

### Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfereich KIBiS

### Außenstelle im Mehrwertladen c/o Lebensraum Diakonie e.V.

Schuhstraße 34–38  
29525 Uelzen

#### Jeanette Kötke

Tel: (0175) 6 23 37 08 (mobil)

Fax: (05 81) 97 07 - 20

 kibis.uelzen@paritaetischer.de

[www.parityaetischer.de/kreisverbaende/uelzen/unsere-angebote/kibis-selbsthilfeberatung/](http://www.parityaetischer.de/kreisverbaende/uelzen/unsere-angebote/kibis-selbsthilfeberatung/)

**Sprechzeiten:** 1. Do im Monat 10:00–12:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## ***Außenstelle Bad Bevensen***


**Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich KIBiS  
Außenstelle Bad Bevensen c/o AWO Treff**

Krummer Arm 15  
29549 **Bad Bevensen**

### **Jeanette Kötke**

Tel: (0175) 6 23 37 08 (mobil)

Fax: (05 81) 97 07 - 20

 [kibis.uelzen@paritaetischer.de](mailto:kibis.uelzen@paritaetischer.de)

[www.parityaetischer.de/kreisverbaende/uelzen/unsere-angebote/  
kibis-selbsthilfeberatung/](http://www.parityaetischer.de/kreisverbaende/uelzen/unsere-angebote/kibis-selbsthilfeberatung/)

**Sprechzeiten:** 3. Do im Monat 10:00–12:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

**Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)  
des Paritätischen Friesland**

Zum Jadebusen 12  
26316 Varel

**Andreas-Michael Pajonk**

Tel: (0 44 51) 91 46 - 46

Fax: (0 44 51) 91 46 - 47

 kiss-friesland@paritaetischer.de

**Jessica Boyken**

Tel: (0 44 51) 91 46 - 46

Fax: (0 44 51) 91 46 - 47

 kiss-friesland@paritaetischer.de

[www.kiss-friesland.de](http://www.kiss-friesland.de)

**Sprechzeiten:** Mo 9:00–12:00, Di 15:00–18:00, Do 10:00–12:00 Uhr

Auch **Junge Selbsthilfe**

**Sprache:** Deutsch und Englisch

***Außenstelle Jever***


**Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)  
des Paritätischen Friesland Außenstelle Jever**

Mühlenstraße 20  
26441 Jever

**Andreas-Michael Pajonk**

Tel: (0 44 61) 93 02 - 20

Fax: (0 44 61) 93 02 - 99

 kiss-friesland@paritaetischer.de

**Jessica Boyken**

Tel: (0 44 61) 93 02 - 20

Fax: (0 44 61) 93 02 - 99

 kiss-friesland@paritaetischer.de

[www.kiss-friesland.de](http://www.kiss-friesland.de)

**Sprechzeiten:** Mi 10:00–14:30 Uhr

Auch **Junge Selbsthilfe**

**Sprache:** Deutsch und Englisch

## • Vechta


### **Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe im Landkreis Vechta des Landes-Caritasverbandes für Oldenburg e. V.**

Neuer Markt 30  
49377 Vechta

#### **Bettina Rühlmann**

Tel: (0 44 41) 87 07 - 6 25


Fax: (0 44 41) 87 07 - 6 10

 kontaktstelle@lcv-oldenburg.de

#### **Kerstin Willenbrink**

Tel: (0 44 41) 87 07 - 6 32


Fax: (0 44 41) 87 07 - 6 10

 kontaktstelle@lcv-oldenburg.de

#### **Madlen Seelhoff**

Tel: (0 44 41) 87 07 - 6 43

Fax: (0 44 41) 87 07 - 6 10

 kontaktstelle@lcv-oldenburg.de

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

**Sprechzeiten:** Mo, Mi 10:00–13:00 und 15:00–17:00, Fr 10:00–12:00 Uhr

Auch **Junge Selbsthilfe**

**Sprache:** Deutsch und Englisch

### ***Außenstelle Damme***


#### **Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe im Landkreis Vechta des Landes-Caritasverbandes für Oldenburg e. V. Außenstelle Damme c/o Haus der Caritas**

Kirchplatz 18  
49401 Damme

#### **Kerstin Willenbrink**

Tel: (0 54 91) 90 55 55 - 25

Fax: (0 44 41) 87 07 - 6 10

 kontaktstelle@lcv-oldenburg.de

**Sprechzeiten:** Do Vormittag,  
Nach **telefonischer  
Vereinbarung**

**Sprache:** Deutsch und Englisch

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



## • Verden


### Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Ev.-luth. Kirchenkreis Verden

Hinter der Mauer 32 (Stadtkirchenzentrum)  
27283 Verden

#### Heike Hansmann

Tel: (0 42 31) 93 79 74


Fax: (0 42 31) 93 56 29

 [selbsthilfe.verden@evlka.de](mailto:selbsthilfe.verden@evlka.de)

#### Angela Menke

Tel: (0 42 31) 80 04 30

Fax: (0 42 31) 93 56 29

 [Angela.Menke@evlka.de](mailto:Angela.Menke@evlka.de)

#### Melanie Noack

Tel: (0 42 31) 93 79 74

Fax: (0 42 31) 93 56 29

 [selbsthilfe.verden@evlka.de](mailto:selbsthilfe.verden@evlka.de)

[www.kirchenkreis-verden.de/unterstuetzung\\_finden/  
Soziale-Beratung-und-Selbsthilfe/Kontaktstelle-f-r-Selbsthilfe0](http://www.kirchenkreis-verden.de/unterstuetzung_finden/Soziale-Beratung-und-Selbsthilfe/Kontaktstelle-f-r-Selbsthilfe0)

**Sprechzeiten:** Mo–Do 9:00–12:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch

## • Walsrode


### Kontaktstelle für Selbsthilfe im Heidekreis

Kirchplatz 8  
29664 Walsrode

#### Martin Brömme

Tel: (0 51 61) 80 10

Fax: (0 51 61) 7 45 88

 [info@selbsthilfe-walsrode.de](mailto:info@selbsthilfe-walsrode.de)

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

**Sprechzeiten:** Di 13:30–17:00, Mi, Do 9:00–12:30 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch

## Wildeshausen

### Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Landkreis Oldenburg c/o Freiwilligenagentur Wildeshausen e.V.

Mühlendamm 1  
27793 Wildeshausen

#### Irma Hamann

Tel: (0 44 31) 7 09 75 85



selbsthilfekontaktstelle@  
mischmit.org

#### Thorben Kienert

Tel: (0 44 31) 7 09 75 83



selbsthilfekontaktstelle@  
mischmit.org

[www.mischmit.org/beratung-selbsthilfe](http://www.mischmit.org/beratung-selbsthilfe)

**Sprechzeiten:** Mo, Mi, Do 10:00–12:00, Di 16:00–18:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch


## • Wilhelmshaven

### Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven

Kieler Straße 14  
26382 **Wilhelmshaven**


#### **Anke Wellnitz**

Tel: (0 44 21) 7 71 93 29

 seko-wellnitz@t-online.de

#### **Andrea Pohlenga**

Tel: (0 44 21) 7 71 93 29

 seko-pohlenga@t-online.de

[www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de)

**Sprechzeiten:** Mo–Do 9:00–13:00, Do 15:00–18:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch, Italienisch und Plattdeutsch


### ***Außenstelle Wittmund***

#### **Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven Außenstelle Wittmund**

Am Kirchplatz 5  
26409 **Wittmund**


#### **Heinz Buss**

Tel: (0 44 62) 9 23 84 20

 seko-buss@t-online.de


#### **Anke Wellnitz**

Tel: (0 44 62) 9 23 84 20

 seko-wellnitz@t-online.de

#### **Almut Metzler**

Tel: (0 44 62) 9 23 84 20

 seko-metzler@t-online.de

[www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de)

**Sprechzeiten:** Di–Do 9:00–12:00, Mi 14:00–17:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Plattdeutsch

## • Winsen Luhe

### **(ZISS) Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe im Landkreis Harburg c/o Caritasverband**

Elsternweg 1  
21423 **Winsen Luhe**

#### **Michael Rittmeier**

Tel: (0 41 71) 65 31 - 22

Fax: (0 41 71) 65 31 - 23



info@ziss-online.de

[www.ziss-online.de](http://www.ziss-online.de)

**Sprechzeiten:** Mo, Di 9:00–12:00 und 14:00–17:00, Mi, Fr 9:00–13:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

### ***Außenstelle Buchholz***

### **(ZISS) Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe im Landkreis Harburg c/o Caritasverband Außenstelle Buchholz**

Lüneburger Straße 23, Katholische Kirche  
21244 **Buchholz**

#### **Heather Conrad**

Tel: (0 41 71) 65 31 - 22

Fax: (0 41 71) 65 31 - 23



info@ziss-online.de

[www.ziss-online.de](http://www.ziss-online.de)

**Sprechzeiten:** Di 11:00–13:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## • Wolfenbüttel


### Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wolfenbüttel

Kommißstraße 5  
38300 **Wolfenbüttel**

#### **Christine Freywald**

Tel: (0 53 31) 92 00 - 60


Fax: (0 53 31) 92 00 - 79

 [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)

#### **Tanja Rosenmüller**

Tel: (0 53 31) 92 00 - 60

Fax: (0 53 31) 92 00 - 79

 [selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.wolfenbuettel@paritaetischer.de)

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

**Sprechzeiten:** Mo 12:00–16:00, Di 9:00–13:00, Mi 12:00–17:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch

## • Wolfsburg


### KISS des Paritätischen Wolfsburg

Saarstraße 10 a  
38440 **Wolfsburg**

#### **Axel Pieper**

Tel: (0 53 61) 29 50 - 50

Fax: (0 53 61) 29 50 - 21

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

#### **Melanie Reuschel**

Tel: (0 53 61) 29 50 - 50

Fax: (0 53 61) 29 50 - 21

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

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

**Sprechzeiten:** Mo, Di, Mi 9:00–12:00, Do 14:00–17:00 Uhr

**Sprache:** Deutsch und Englisch

## Index der Orte mit niedersächsischen Kontaktstellen

Ort	Seite	Ort	Seite
Alfeld Außenstelle	30	Nienburg	34
Aurich	15	Nörten Außenstelle	36
Bad Bevensen Außenstelle	44	Norden Außenstelle	15
Bad Gandersheim Außenstelle	35	Nordhorn	34
Barnstorf	16	Northeim	35
Brake	16	Oldenburg	38
Braunschweig	17	Osnabrück	39
Buchholz Außenstelle	50	Osterholz-Scharmbeck	40
Bückebug	18	Osterode	40
Celle	19	Papenburg Außenstelle	33
Clausthal-Zellerfeld Außenstelle	25	Peine	41
Cloppenburg	19	Rotenburg Wümme	41
Cuxhaven	20	Salzgitter	42
Damme Außenstelle	46	Stade	42
Delmenhorst	20	Uelzen	43
Edewecht	21	Uelzen Außenstelle (im Mehrwegladen)	43
Einbeck Außenstelle	36	Uslar Außenstelle	37
Emden	22	Varel	45
Gifhorn	22	Vechta	46
Göttingen	23	Verden	47
Goslar	24	Walsrode	47
Hameln	25	Wedemark Außenstelle	27
Hannover	26	Westerstede Außenstelle	21
Helmstedt	28	Wildeshausen	48
Hildesheim	29	Wilhelmshaven	49
Holzminden	30	Winsen Luhe	50
Jever Außenstelle	45	Wittmund Außenstelle	49
Leer	31	Wolfenbüttel	51
Lehrte Außenstelle	27	Wolfsburg	51
Lingen Außenstelle	33		
Lüchow	31		
Lüneburg	32		
Meppen	32		
Neustadt a. Rbge. Außenstelle	27		





© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.  
Weitere Informationen unter [www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)

