



WEGWEISER SELBSTHILFEGRUPPEN FRIESLAND

KONTAKT

Selbsthilfekontaktstelle Friesland

Zum Jadebusen 12, 26316 Varel
Tel.: (04451) 914646

Mühlenstraße 20, 26441 Jever
Tel.: (04461) 930220

selbsthilfe-friesland@paritaetischer.de
www.friesland.parityaetischer.de

DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE DES PARITÄTISCHEN FRIESLAND

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Friesland ist zuständig für den Landkreis Friesland und besteht seit 1991. Sie berät Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine Gruppe gründen möchten.

Die Mitarbeiter*innen der Kontaktstelle unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen, organisieren die Vernetzung untereinander, bieten Fortbildungen an, helfen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei Fragen der Finanzierung.

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Friesland vertritt das Thema „Selbsthilfe“ in Gremien und Netzwerken, arbeitet in überregionalen Arbeitskreisen mit und sorgt insgesamt dafür, dass die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit präsent ist und ihren Platz im gesundheitlichen Versorgungssystem festigt.

Für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten, ist die Beratung in der Kontaktstelle kostenlos, vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

INHALTSVERZEICHNIS

Gruppen Allgemein (alphabetisch)

A DHS	6
Adipositas	6
AIDS	7
Alzheimer	7
Aneurysma	8
Apoplex	8
Autoimmunerkrankung	8
Auditive Verarbeitungs- & Wahrnehmungsstörung	8
C oronarsport	9
Chiari Malformation	9
D ermatosen	9
Diabetes	9
Depressionen	10
F amilie/Soziales	11
Frauen	13
I ntoleranz	13
K rebs	13
L ymphödem	15

P arkinson	15
R estless-Legs-Syndrom	16
S chlaf	16
Sucht	17
T rauer	18
Transplantation	18

Wenn Sie die für Sie passende Gruppe in diesem Wegweiser nicht finden, nehmen Sie bitte Kontakt zur **Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Friesland** auf oder schauen Sie auf unsere Internetseite: **www.friesland.paritaetischer.de**. Dort werden auch Gruppen geführt, die sich erst nach Erstellung dieses Wegweisers gegründet oder bei denen sich Kontaktdaten verändert haben. Auch wenn Sie selbst eine Gruppe gründen möchten, ist die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Friesland gerne behilflich.

ÜBERSICHT SELBSTHILFEGRUPPEN

BITTE BEACHTEN SIE: weitere Informationen über die Selbsthilfegruppen erhalten Sie über die Selbsthilfekontaktstelle Friesland: telefonisch unter (04451) 914646 oder (04461) 930220. Aber auch per E-Mail an: selbsthilfe-friesland@paritaetischer.de oder auf unserer Internetseite unter: www.friesland.paritaetischer.de

A

ADHS

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS

Für Eltern von Kindern mit der Diagnose ADHS (oder auch hyperkinetischem/oppositionellem Verhalten, Konzentrationsstörung o. vergleichbarem), um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken.

Jeden 2. Dienstag um 19:00 Uhr in Jever

Adipositas

Adipositas Jever-Friesland

Gemeinsam durch dick und dünn. Selbsthilfegruppe für Menschen mit krankhafter Adipositas.

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr in Jever

Adipositas SHG Varel

Hauptsächlich geht es um die, die sich einer OP unterziehen möchten, wie zum Beispiel Magenbypass oder Schlauchmagen, aber auch Betroffene, die es ohne OP schaffen möchten, sowie deren Angehörige sind herzlich Willkommen.

Jeden 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr in Varel

AIDS

AIDS Hilfe Friesland-Wilhelmshaven-Wittmund e.V.

Anlaufstelle für sexuelle Gesundheit und Vielfalt
Information, Beratung, Testung auf HIV & andere STI
CSD – Wilhelmshaven, queere Stammtische.

Jeden Montag, Mittwoch & Freitag in Wilhelmshaven

Alzheimer

Alzheimergesellschaft Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Pflegende Angehörige von Demenzerkrankten.

Nach Vereinbarung

Mehr Freude am Leben

Alzheimergesellschaft Wilhelmshaven-Friesland e.V.
Demenzerkrankte im Frühstadium.

1. – 2. monatlich auf Anfrage in Wilhelmshaven

Aneurysma

Hirn-Aneurysma-Erkrankte

Der Lebenszweig e.V.

Betreuung von Hirn-Aneurysma- und
Hirn-Angiom-Erkrankte und Angehörige.
Auf Anfrage

Apoplex

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Friesland

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und
deren Angehörige.
Jeden 1. & 3. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr in Jever

Autoimmunerkrankung

LUPUS Erythematodes SHG Regionalgruppe

Friesland

Auf Anfrage

Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung

AVWS SHG Varel

Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung.
Nach Vereinbarung

C

Coronarsport

Coronarsport Wilhelmshaven CSW e.V.

Coronarsport unter Anleitung von speziell dafür ausgebil-
deten Übungsleitern, die zertifiziert für Coronarsport sind.
Jeden Montag um 19:00 Uhr in Wilhelmshaven

Chiari Malformation

DSCM e.V. SHG Varel

Hydromyelia, Syringomyelia und Chiari Malformation
sind seltene Erkrankungen. Erkennen, Begreifen und
damit zu Leben, Hilfe vor Ort und sich austauschen.
Nach Vereinbarung

D

Dermatosen

Selbsthilfegruppe Psoriasis/Schuppenflechte

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr in Varel

Diabetes

Diabetiker Selbsthilfegruppe Varel

Letzten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr in Varel

Depressionen

Balance für Körper und Seele

Diese Gruppe ist für Betroffene mit psychischen Belastungen. Die Gruppe wird durch verschiedene wechselnde Aktivitäten gestaltet. Hier sind zum Beispiel Näh- & Stricknachmittage, Maltechniken usw. möglich.
Jeden 2. & 4. Montag im Monat um 14:30 Uhr in Jever

Die mutigen Wellenreiter

Depressionen, Angst und Panik.
Jeden 1., 3. & 5. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr in Jever

Depressionsgruppe Varel

Austausch von Erfahrungen.
Jeden 1. & 3. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr in Varel

Junge Selbsthilfe für Menschen mit

Depressionen (18-35 Jahre)

Treffen auf Anfrage in Jever/Varel

Kopfkarsussell

Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Burnout, PTBS, etc.
Jeden 2. & 4. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr in Wilhelmshaven

Kopfsalat Friesland I

Kopfsalat beschäftigt sich mit der Selbsthilfe zum Thema Depressionen, Burnout, Mobbing, Angst- & Panikstörungen.
Jeden 2. & 4. Montag im Monat um 18:00 Uhr in Jever

Kopfsalat Friesland III Angehörige

Die Selbsthilfegruppe Kopfsalat kümmert sich um Familienmitglieder, Partner und Ehepartner von Personen mit Depressionen, Burnout, Mobbingopfer, Angst- & Panikstörungen.
Jeden 1., 3. & 5. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr in Jever

F

Familie/Soziales

EUTB der WiKi gGmbH

(ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)

Jeden 4. Donnerstag im Monat um 14:00 Uhr in Jever

Familiengesundheit im 1. Lebensjahr (NUR für Frauen)

Eingeladen sind Schwangere und Mütter, die über den Alltag mit dem Baby und damit verbundenen Veränderungen sprechen und sich austauschen möchten.
Jeden 1. & 3. Dienstag im Monat um 16:00 Uhr in Varel

Gesprächskreis für ELTERN behinderter & chronisch kranker Kinder

Gesprächskreis für Eltern zwecks Beratung und Erfahrungsaustausch rund um das Leben mit kleinen bis erwachsenen Kindern mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung.

Jeden 1. Montag um 19:00 Uhr in Wilhelmshaven/Sande auf Anfrage

Interessenverband Unterhalt und Familienrecht/ ISUV e. V.

Nach Vereinbarung

Junge Selbsthilfe

Für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren.

Auf Anfrage

Trennungsgruppe/Selbsthilfegruppe Trennung und Scheidung Varel

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr in Varel

Frauen

Gemeinsam sind wir STARK

Frauenselbsthilfegruppe

Eine unerwartete Diagnose, psychische Belastungen, der anstrengende Lebensalltag und seine Bewältigung – es gibt viele Gründe sich überfordert, hilflos oder einsam zu fühlen. Diese Gruppe bietet Unterstützung auf Augenhöhe und findet wertschätzend statt.

Auf Anfrage in Varel

I

Intoleranz

Leben mit Fructose- & Lactose-Intoleranz

Jeden 2. Mittwoch um 15:00 Uhr in Varel

K

Krebs

Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit und nach Krebs im Alter zwischen 18 und 39 Jahren.

Auf Anfrage

Elternverein für krebskranke Kinder

Wilhelmshaven-Friesland-Harlingerland e.V.

Durch die Diagnose „Ihr Kind hat Krebs“ wird der „Baum“ der Familie entwurzelt. Gemeinsam versuchen wir den „Familienbaum“ wiederaufzurichten, ihm Halt und Kraft zu geben.

Nach Vereinbarung in Jever

Frauenselbsthilfe bei Krebserkrankungen

Es geht um die Zeit danach und um die Frage, wie finde ich zurück in ein positives Leben und was kann jede Frau für sich selbst tun?

Jeden 1. Dienstag im Monat mit Frühstück um 09:30 Uhr in Varel

Frauen mit & nach Krebs

Jeden 2. Montag im Monat um 17:00 Uhr in Jever

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

Wilhelmshaven-Friesland

Jeden letzten Mittwoch um 18:00 Uhr in Wilhelmshaven

Speiseröhrenkrebs Selbsthilfegruppe Ammerland

Auf Anfrage

L

Lymphödem

LiLy Oldenburg

Für Frauen, die an Lip- und/oder Lymphödem erkrankt sind.

Auf Anfrage

P

Parkinson

SHG Parkinson Wilhelmshaven

Erfahrungsaustausch und Informationen „Teilnahme am öffentlichen Leben“.

Jeden 3. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr in Wilhelmshaven

Ping Pong Parkinson Varel

Es wird Tischtennis für Jedermann mit Parkinson angeboten. Tischtennis wirkt sich positiv auf Parkinson aus. Die Beweglichkeit und die Konzentration verbessern sich.

Jeden Dienstag um 19:00 Uhr in Varel

R

Restless-Legs-Syndrom

Restless Leg Syndrom Wilhelmshaven-Friesland

Auf Anfrage

S

Schlaf

Schlafapnoe-Selbsthilfegruppe Varel und umzu

Förderung der Gesundheitspflege von Menschen, die an chronischen Schlafstörungen als Erkrankung des Atemsystems, insbesondere an dem Schlafapnoe-Syndrom sowie deren Folgeerkrankungen leiden.

Jeden 3. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr in Varel

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wilhelmshaven-Friesland

An den Gruppenabenden, zu denen auch die Lebenspartner eingeladen sind, werden Fragestellungen sozialer, persönlicher (auf Wunsch) und technischer Art besprochen und Erfahrungen ausgetauscht.

Jeden 2. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr in Wilhelmshaven

Sucht

Guttempler-Gemeinschaft „Graf-Bentinck“

Suchtselbsthilfe und mehr.

Suchtgruppe Alkohol- und Medikamentenmissbrauch.

Jeden Montag um 19:00 Uhr in Varel

Guttempler Jever

Jeden Dienstag um 19:30 Uhr in Jever

Guttempler Zetel

Suchtselbsthilfe für Ratsuchende und Angehörige bei Alkoholproblemen.

Jeden Mittwoch um 18:30 Uhr in Zetel

Suchtberatung Friesland Jever (STEP)

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention.

Nach Vereinbarung in Jever

Suchtberatung Friesland Varel (STEP)

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention.

Nach Vereinbarung in Varel

Trockenblumen

NUR für Frauen mit Alkoholproblemen.

Jeden Montag um 19:00 Uhr in Jever

T

Trauer

Lichtblicke - ein Treff für Trauernde (30-60 Jahre)

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 19:00 in Schortens

Offene Trauergruppe

Jeden letzten Sonntag im Monat um 15:00 Uhr
in Wilhelmshaven

Sternenkind Eltern

Jeden 3. Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr
in Wilhelmshaven

Trauercafé

Jeden 2. Montag im Monat um 15:00 Uhr
in Wilhelmshaven

Weiterleben, jetzt ohne dich!

Nach Vereinbarung

Transplantation

Lebertransplantierte Oldenburg

Selbsthilfegruppe für Betroffene, Angehörige und
Wartepatienten.
Auf Anfrage

IMPRESSUM

Verfasser*in/Redaktion:

Selbsthilfekontaktstelle Friesland

Gestaltung:

die vektoristen

Druck:

Onlinedruckerei

Bildnachweis:

AdobeStock, © Drobot Dean

Erscheinungsjahr:

2023/2024

**Logo Pari Niedersachsen
Vorlage fehlt mir!**

www.parityaetischer.de

