



WEGWEISER

SELBSTHILFEGRUPPEN IM LANDKREIS AURICH

KONTAKT

Selbsthilfekontaktstelle Aurich

Große Mühlenwallstr. 21, 26603 Aurich

Tel: (04941) 9394-14

E-Mail: selbsthilfe-aurich@paritaetischer.de

www.selbsthilfe-aurich.de



WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

In Selbsthilfegruppen (SHG) schließen sich Menschen freiwillig zusammen, die als Betroffene oder Angehörige an der gleichen körperlichen oder seelischen Erkrankung leiden oder ein meist schweres Lebensproblem zu bewältigen haben.

Menschen bringen ihr Erfahrungswissen in die Gruppe ein, teilen miteinander ihre Sorgen und Probleme, finden Lösungen und suchen miteinander nach neuen Wegen, um mit ihrer Erkrankung oder ihrem Problem eigenverantwortlich und selbstbestimmt leben zu können.

Unser Gesundheits- und Sozialsystem ist ohne die Selbsthilfe nicht mehr vorstellbar. Sie ist für viele Menschen wichtiger Bestandteil des Heilungsprozesses.

VORTEIL DER SELBSTHILFE

In Selbsthilfegruppen erhalten Sie:

- Informationen zu Ihrer Erkrankung und Teilhabe an Erfahrungen anderer
- Informationen über Therapie-, Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten
- Verständnis, Mitgefühl und Anteilnahme der Gruppe, Menschen, die Ihnen zuhören
- emotionale und praktische Unterstützung in schwierigen Lebenslagen
- Kontakt zu anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie Sie selbst

In Selbsthilfegruppen gibt es immer ein Nehmen und ein Geben. Deshalb ist es wichtig, dass auch Sie sich einbringen: mit Ihren Erfahrungen, Ihrem Wissen, Ihrem Mitgefühl, Ihrer Aufmerksamkeit, Ihrer Wertschätzung für den anderen.

DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE DES PARITÄTISCHEN AURICH-WITTMUND

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Kreisverbands Aurich-Wittmund ist zuständig für den Landkreis Aurich. Sie berät Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine Gruppe gründen möchten.

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle unterstützen Selbsthilfegruppen, organisieren deren Vernetzung, bieten Fortbildungen an und helfen bei Öffentlichkeitsarbeit sowie Finanzierungsfragen.

Wir vertreten das Thema „Selbsthilfe“ in Gremien und Netzwerken, arbeiten überregional mit und sorgen dafür, dass Selbsthilfe in der Öffentlichkeit präsent ist und ihren Platz im Gesundheitssystem festigt.

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

GRUSSWORT LANDRAT OLAF MEINEN

Liebe Leserinnen und Leser,
ob aufgrund gesundheitlicher, psychischer oder sonstiger Herausforderungen: wer sich für eine Selbsthilfegruppe entscheidet, entscheidet sich für Austausch statt Verdrängung, für Integration statt Isolation und Empathie statt Ausgrenzung.

Der vorliegende Wegweiser ist nicht nur eine hilfreiche Liste von Hilfsangeboten im Landkreis, er zeigt auch das Maß an Solidarität, das hier existiert. Jede der aufgeführten Selbsthilfegruppen ist ein Zeichen dafür, dass Menschen sich zusammenschließen, um einander durch die Höhen und Tiefen des Lebens zu begleiten. Denn das „Selbst“ in Selbsthilfegruppe ist sowohl im Singular wie Plural gemeint – „Ich helfe mir selbst“, aber auch „Wir helfen uns selbst“.

Selbsthilfegruppen bieten einen sicheren Raum für Menschen, um Erfahrungen zu teilen, sich auf Augenhöhe zu begegnen und offen über das zu sprechen, was sie beschäftigt. Sie zeigen, dass man nicht allein ist, denn hier trifft man Mitmenschen, die vor ähnli-

chen, manchmal sogar denselben Herausforderungen stehen, wie man selbst.

Abgesehen von Verständnis und Mitgefühl, erfahren Betroffene aber noch viel mehr, nämlich ganz konkrete Bewältigungsstrategien. Darüber hinaus ist auch die Wirkung nach außen von Bedeutung, um das Bewusstsein für die Vielfalt menschlicher Lebenssituationen zu schärfen und Stigmata zu brechen, die oft damit verbunden sind. Die verschiedenen Selbsthilfegruppen bei uns sind für viele Menschen längst unverzichtbare Orte des Austauschs, der Unterstützung und des Zusammenhalts geworden. Daher möchte ich mich im Namen des Landkreises Aurich in diesem Zusammenhang bei all denjenigen bedanken, die sich engagieren und wünsche allen, ob helfend oder hilfesuchend, Kraft

und vor allem Selbstvertrauen für ihren weiteren Weg.



A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Olaf Meinen'. The signature is fluid and cursive.

Olaf Meinen

Landrat Landkreis Aurich

INHALTSVERZEICHNIS

A

- 12** ADS/ADHS
- 13** Adipositas/Esstörungen
- 14** Alzheimer/Demenz
- 14** Arbeitsloseninitiative
- 14** Ataxie

B

- 15** Beziehungskrisen
- 15** Blinde/Sehbehinderte

D

- 16** Depression

E

- 17** Eltern
- 18** Endometriose

F

- 19** Fibromyalgie

H

- 20** HIV
- 20** Hochsensibilität
- 21** Hospiz

K

- 21** Kneipp-Verein
- 21** Krebs

L

- 22** Lip-/Lymphödem-Erkrankungen

M

- 23** Multiple Sklerose
- 23** Muskelerkrankungen
- 23** Myasthenia gravis

N

- 24** Neurofibromatose

O

- 24** Organtransplantierte

P

- 25** Post-Vac
- 25** Psychische Erkrankungen

R

- 25** Rheuma

S

- 26** Schilddrüsenerkrankungen
- 26** Schlafapnoe
- 26** Schlaganfall
- 27** Seniorenhilfe/Nachbarschaftshilfe
- 27** Sexualität
- 27** Suchterkrankungen

Wenn Sie die für Sie passende Gruppe in diesem Wegweiser nicht finden, nehmen Sie bitte Kontakt zur **Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Aurich-Wittmund** auf oder schauen Sie auf unsere Internetseite: **www.selbsthilfe-aurich.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 Aurich-Wittmund gerne behilflich.

Diese Einrichtung wird durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung finanziert.

ÜBERSICHT SELBSTHILFEGRUPPEN

BITTE BEACHTEN SIE:

Den Erstkontakt zu den Selbsthilfegruppen erhalten Sie über die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Aurich-Wittmund: telefonisch unter (04941) 9394-14 oder per E-Mail an: selbsthilfe-aurich@paritaetischer.de

A

ADS/ADHS

ADHS Oktopus - diagnostizierte Frauen

Kontakt: 0151-64040807

E-Mail: adhs_aurich@web.de

ADHS Oktopus - Offene Gruppe für Erwachsene und Angehörige ab 18 Jahren

Kontakt: 0151-64040807

E-Mail: adhs_aurich@web.de

ADIPOSITAS/ESSSTÖRUNGEN

Selbsthilfegruppe Adipositas Aurich

Kontakt: 0174-9033701 und 0176-47367754

E-Mail: shg.adipositas.aurich@gmail.com

Selbsthilfegruppe Großefehn-Wiesmoor

Kontakt: 0160-8182103

E-Mail: SHG-Ostfriesland@web.de

Abnehmen mit Gleichgesinnten

Kontakt: 0160-4145333, 04941-18990 und

04929-915948

E-Mail: info-abnehmen-gleichgesinnten@t-online.de

Selbsthilfegruppe Riepe

Kontakt: 0173-5877124

Selbsthilfegruppe Adipositas

„Good bye Kilo's“

Kontakt: 0152-24084165 und 0152-08969414

E-Mail: shg.muenkeboe.moorhusen@gmail.com

ALZHEIMER/DEMENZ

Alzheimer Gesellschaft Aurich-Ostfriesland e.V.

Kontakt: 0152-26722242

E-Mail: info@alzheimer-aurich.de

www.alzheimer-aurich.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken Menschen

Kontakt: 04943-2228 und 0173-2197080

ARBEITSLOSENINITIATIVE

Arbeitsloseninitiative Aurich e.V.

Kontakt: 04941-6976525

E-Mail: arbeitsloseninitiative-aurich@gmx.de

www.arbeitsloseninitiative-aurich.de

ATAXIE

Selbsthilfe Ataxie Niedersachsen

Kontakt: 01520-7359171

E-Mail: kontakt@ataxie-niedersachsen.de

www.ataxie-niedersachsen.de

B

BEZIEHUNGSKRISEN

Selbsthilfegruppe für Frauen

Trennung-Scheidung-Neubeginn

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 04941- 939414

E-Mail: selbsthilfe-aurich@paritaetischer.de

www.selbsthilfe-aurich.de

BLINDE/SEHBEHINDERTE

Blindenverein Aurich

Kontakt: 04941-71461

Selbsthilfegruppe Blickpunkt Auge – Wiesmoor, Großefehn und Umgebung

Kontakt: 04944-3067898

E-Mail: bernd.mueller28@ewetel.net

D

DEPRESSION

Eiland

Kontakt: 04941-607182

Schneckenhaus Aurich

Kontakt: 04941-6987070

Verständnis

Kontakt: 0162-2852283

Mit der Sonne durch das Jahr

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 04941- 939414

E-Mail: selbsthilfe-aurich@paritaetischer.de

www.selbsthilfe-aurich.de

Kunterbunt

Kontakt: 0152-03396514

E-Mail: selbsthilfe.kunterbunt@gmail.com

E

ELTERN

APFEL e.V. – Verein der Adoptiv- und Pflegeeltern in Ostfriesland e.V.

Kontakt: 0172-1818105

E-Mail: info@apfel-ev.de und gstedler@apfel-ev.de

www.apfel-ev.de

Kinderliga – Selbsthilfegruppe für Eltern verhaltensauffälliger Kinder

Kontakt: 04946-430

E-Mail: a.klammrodt@web.de

Elternaustausch Ostfriesland – Selbsthilfegruppe für Eltern mit beeinträchtigten Kindern

E-Mail: patricia.hendler@dgm.org

www.dgm-im-norden.de

FAS in Pflege- und Adoptivfamilien

Kontakt: 0172-1818105

E-Mail: info@apfel-ev.de und gstedler@apfel-ev.de
www.apfel-ev.de

Elternselbsthilfegruppe für Kinder mit Lippen-Gaumen Fehlbildungen

Kontakt: 04943-990535

E-Mail: lydia@lkgs-ostfriesland.de und
lydia.ehmen@outlook.de
www.lkgs-ostfriesland.de

Bunte Socke – Trisomie21/Down-Syndrom

Kontakt: 0157-51171198

E-Mail: shg.buntesocke@gmail.com

ENDOMETRIOSE

Endometriose

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 04941- 939414

E-Mail: selbsthilfe-aurich@paritaetischer.de
www.selbsthilfe-aurich.de

F

FIBROMYALGIE

Fibromyalgie Aurich

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle,

04941- 939414

E-Mail: selbsthilfe-aurich@paritaetischer.de

www.selbsthilfe-aurich.de

Fibromyalgie Südbrookmerland

Kontakt: 0157-50450335

E-Mail: shg.fibro.sbl@gmail.com

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Norden

Kontakt: 04931-168933

E-Mail: heikeihmels@web.de

H

HIV

Pro Plus Nord e.V. solidarische Selbstaktivisten

Kontakt: 04421-3587434

E-Mail: info@pro-plus-nord.de

www.pro-plus-nord.de

Pro Plus Nord e.V.

An- und Zugehörigengruppe

Kontakt: 04421-3587434

E-Mail: info@pro-plus-nord.de

www.pro-plus-nord.de

HOCHSENSIBILITÄT

HSP (hochsensible Personen)

Kontakt: 0151-17872264 (bitte WhatsApp)

E-Mail: gruppehsp@gmail.com

HOSPIZ

Ambulanter Hospizdienst Norden e.V.

Kontakt: 04931-9720888

E-Mail: hospizgruppe-norden@t-online.de

Ambulanter Hospizverein Aurich

Kontakt: 04941-6051182

E-Mail: info@hospiz-aurich.de

www.hospiz-aurich.de

K

KNEIPP-VEREIN

Kneipp-Verein Aurich e.V.

Kontakt: 04941-6974697

E-Mail: Kneippverein.aurich@ewe.net

www.kneipp-aurich.de

KREBS

Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs Wiesmoor

Kontakt: 01520-8975391

E-Mail: ankemueller16@t-online.de

Frauenselbsthilfe Krebs Gruppe Aurich

Kontakt: 04934-9103133 und 0160-99387596

E-Mail: henni-luecken@web.de

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Aurich e.V.

Kontakt: 04941-10935 und 01724325076

E-Mail: prost.shg-aurich@gmx.de

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Norden

Kontakt: 04931-7512

E-Mail: hinrich.uphoff@kabelmail.de

L

LIP-/LYMPHÖDEM-ERKRANKUNGEN

Selbsthilfegruppe Ostfriesland für

Lip-/ und Lymphödem (SOLL)

E-Mail: lip-lymph-ostfriesland@gmx.de

M

MULTIPLE SKLEROSE

Selbsthilfegruppe MS

Kontakt: 0174-3612656

E-Mail: shg-ms@gmx.de

MUSKELERKRANKUNGEN

Deutsche Gesellschaft für

Muskelkranke – Gruppe Ostfriesland

Kontakt: 04921-9369242

E-Mail: christian.zuechner@dgm.org

www.dgm-im-norden.de

MYASTHENIA GRAVIS

Myasthenia gravis

Kontakt: 04934-3409110

E-Mail: babilonia@gmx.de

N

NEUROFIBROMATOSE

Bundesverband Neurofibromatose e.V.

Gruppe Niedersachsen Nord West

Kontakt: 04941-9329557 und 0176-95784764

E-Mail: mouson@neurofibromatose.de

www.bv-nf.de/beratungselbsthilfe/

[nf1-regionale-selbsthilfe](#)

O

ORGANTRANSPLANTIERTE

Organtransplantierte – Ostfriesland e.V.

Kontakt: 0160-5549613

E-Mail: Barbara.Backer@oto-ev.de

www.organtransplantierte-ostfriesland.eu

P

POST-VAC

Post-Vac-Selbsthilfegruppe – „krank geimpft“

Kontakt: 0155-66330208

E-Mail: post-vac-ostfriesland@web.de

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Aufgehende Sonne

Kontakt: 0178-4999182

OZEAN – für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

Kontakt: 0163-6996197

R

RHEUMA

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Norden

Kontakt: 04931-973304

E-Mail: ag-norden@rheuma-liga-nds.de

S

SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN

Schilddrüsen-Selbsthilfegruppe-Aurich

E-Mail: schilddruesen-selbsthilfe-aurich@gmx.de

SCHLAFAPNOE

Schlafapnoe Aurich

Kontakt: 04941-10299

E-Mail: schlafapnoe.wtm-aur@web.de

SCHLAGANFALL

D-A-S „Die Aktiven Schlagfertigen Ostfriesland“

Kontakt: 0173-9187810 (über WhatsApp)

Auricher Schlaganfall – Kontaktgruppen Treffen

Kontakt: 04941-61990

Schlaganfall Selbsthilfe- Gruppe Großefehn

Kontakt: 0171-5371584

E-Mail: schlaganfall-selbsthilfe-groefehn@hotmail.com

Schlaganfall-Betroffene und deren Angehörige

Kontakt: 04931-6583

SENIORENHILFE/NACHBARSCHAFTSHILFE

LAB-Aurich e.V. LangeAktivBleiben

Kontakt: 04941-65004

Anti-Rost

Kontakt: 04941-64222 und 04941-10536

SEXUALITÄT

GleichArt – LGBTQIA+, Coming Out Hilfe

Kontakt: 04931-9307854

E-Mail: selbsthilfegruppe@queernorden.de

www.gleichart-cafe.de

SUCHTERKRANKUNGEN

Anonyme Alkoholiker

Interessengemeinschaft

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 04941- 939414

E-Mail: selbsthilfe-aurich@paritaetischer.de

www.selbsthilfe-aurich.de

AL-Anon Familiengruppe

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle,
04941- 939414

E-Mail: selbsthilfe-aurich@paritaetischer.de
www.selbsthilfe-aurich.de

Freundeskreis Aurich

Kontakt: 0152-54165871

E-Mail: info@freundeskreis-aurich.de
www.freundeskreis-aurich.de

Guttemplergemeinschaft Nordstern

Kontakt: 0151-40262542

Freundeskreis Moordorf

Kontakt: 0170-1188421

E-Mail: info@freundeskreis-moordorf.de
www.FreundesKreis-Moordorf.de

Freundeskreis Norden

Kontakt: 0162-4674248

E-Mail: harald.heinks@ewetel.net

Freundeskreis Norden – Dia

Kontakt: 0178-2322371

E-Mail: mannirosi1961@gmail.com

Blaues Kreuz

Begegnungsgruppe Norden

Kontakt: 04933-2757

Gleis 9 Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchtproblematik in Norden

Kontakt: 0151-29088461 und 0151-51031075

Kauf- und Spielsucht

Kontakt: 0170-2890091

Flotte Lotte – Frauenprobleme und Sucht

Kontakt: 04931-9731044

E-Mail: lutzedelphin@yahoo.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.

Gandhistr. 5a

30559 Hannover

Tel. 0511/52486350

landesverband@paritaetischer.de

www.paritaetischer.de

Redaktion: Selbsthilfekontaktstelle Aurich

Layout: Paritätischer Niedersachsen

Druck: Online-Druckerei

Bildnachweise: AdobeStock, ©Drobot Dean

Erscheinungsjahr: 2025

VIELEN DANK

für die großzügige finanzielle Unterstützung



und dem Landkreis Aurich



www.paritaetischer.de

