

Selbsthilfegruppen und weitere Selbsthilfepartner

Adipositas

- **Adipositas Selbsthilfegruppe**

Die Gruppe trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr in Emden.
Ansprechpartnerin ist Hilke Hoff, Tel. 0174 / 21 61 042, E-Mail:
hilkeoltrup@gmail.com

- **Adipositas Gruppe „Wir unterstützen dich“**

Wenn der Alltag an den Kräften zerrt, ist es nicht immer einfach, auch an sich zu denken. Wir sind für dich da, um dir Schritt für Schritt wieder zum Gleichgewicht zu verhelfen. Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 2. Dienstag von 19:00 bis 21:00 Uhr im Krankenhaus Emden (Bolardusstraße 20, 26721 Emden). Ansprechperson ist Jessica Anderson-Göken, Tel.: 0152 / 084 78 147, E-Mail: adipositas-emden@online.de

Alleinerziehende

- **Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende – in Gründung**

Die Gruppe steht alleinerziehenden Müttern und Vätern offen. Die Treffen finden in Begleitung der Kinder statt.
Gruppenkontakt über Noreia Mantor, Telefon: (0176) 10 817 336,
E-Mail: noreiamantor1003@gmail.com

Alzheimer

- **Alzheimer-SHG für Zu- und Angehörigen von Menschen, die mit Demenz leben**

Ziel der Selbsthilfegruppe ist sowohl die Beratung und psychische Unterstützung der pflegenden Zu- und Angehörigen als auch die Vermittlung einer positiven Lebenseinstellung im Umgang mit Demenzerkrankungen. Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat (außerhalb der Ferien) von 17:00 bis 18:30 Uhr in den Räumen der Familienbildungsstätte (Am Stadtgarten 11, 26721 Emden).
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.alzheimergesellschaft-emden-ostfriesland.de. Kontakt unter info@alzheimergesellschaft-emden-ostfriesland.de oder Tel. 0175 / 97 89 100.

Aphasie

- **Aphasie und Schlaganfallgruppe Emden**

In der Gruppe treffen sich Betroffene und Angehörige zum Austausch. Sie trifft sich jeden 4. Dienstag im Monat von 14:30 bis 16:30 Uhr in den Räumen der Erlösergemeinde (Lickeweg 22, 26725 Emden).
Ansprechpartnerin ist Inge Robben vom Aphasikerzentrum Weser-Ems e. V.,
Tel. 0591 / 91 811 88, Mail: lingen@aphasikerzentren.de

Autismus & ADHS

- **ADHS und Autismus: Frauengruppe**
Austausch, Verständnis und Hilfestellung. Die Gruppe trifft sich am 1. Freitag des Monats um 18:00 Uhr in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (Friedrich-Naumann-Str. 11, 26725 Emden). Ansprechpartnerin ist Stefanie Andres, Tel.: 0176 / 545 19 160, E-Mail: stefanie.andres@mail.de.
- **ADHS und Autismus bei Kindern: Angehörigengruppe**
Austausch, Verständnis und Hilfestellung. Die Gruppe trifft sich jeden 1. Samstag des Monats um 14:00 Uhr in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (Friedrich-Naumann-Str. 11, 26725 Emden). Ansprechpartnerin ist Stefanie Andres, Tel.: 0176 / 545 19 160, E-Mail: stefanie.andres@mail.de.
- **ADHS und Autismus: Betroffenenengruppe**
Austausch, Verständnis und Hilfestellung. Die Gruppe trifft sich ab 2. Freitag des Monats ab 18:00 Uhr in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (Friedrich-Naumann-Str. 11, 26725 Emden). Ansprechpartnerin ist Stefanie Andres, Tel.: 0176 / 545 19 160, E-Mail: stefanie.andres@mail.de.
- **Autismus Spektrum - "Neurodiversität"**
Im Infocafe "Heel wat Besünners" e.V. geht es rund um Informationen zum Autismspektrum - Neurodiversität. Vom „Weg zur Diagnose“ bis zur „Hilfe im Alltag“. Für Betroffene jeden Alters, aber auch für Angehörige im Raum Ostfriesland. Um Voranmeldung wird gebeten. Jeden 2. Samstag im Monat, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr (Schatthausstraße 31, 26736 Krummhörn). Alle auch Nicht-Vereinsmitglieder sind willkommen. Jeder findet bei uns Gehör. Herr Fahr, Telefon: (0176) 23 27 22 56, E-Mail: info@heelwatbesuenners.com

Belastende Beziehungen

- **Selbsthilfegruppe für Menschen in belastenden Beziehungen**
Die Gruppe steht allen Menschen offen, die in einer belastenden Beziehung leben oder gelebt haben sowie für Angehörigen betroffener Personen. Sie trifft sich 14-tägig werktags um 19:00 Uhr in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (Friedrich-Naumann-Str. 11, 26725 Emden). Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle Tel.: 04921/930614, E-Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de.

Blinde und Sehbehinderte Menschen

- **Blinden und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V., Gruppe Emden**
Es gibt eine Gruppe des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Niedersachsen e.V. in Emden. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle: Tel. 04921/930614, E-Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de oder unter <https://www.blindenverband.org/gruppen-emden.html>

Depression

- **SHG SeelenAnker Emden**
Unsere wundervollen Menschen sind Betroffene und unterschiedlichen Alters. Es finden wöchentliche Treffen der Gruppe in Emden statt. Gruppenkontakt unter SHG.Seelenanker@gmx.de oder über die Selbsthilfekontaktstelle unter Tel.: 04921 / 93 06 – 14, Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de

- **Phönix**
Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen von Depressionen und treffen uns regelmäßig jeden Mittwoch zum zwanglosen Austausch von Erfahrungen. Kontakt unter shg_phoenix_emden@yahoo.com oder über die Selbsthilfekontaktstelle unter Tel.: 04921 / 93 06 – 14, Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de

Diabetes

- **Diabetiker Selbsthilfegruppe**
Die Gruppe trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr im Besprechungsraum des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (Friedrich-Naumann-Str. 11, 26725 Emden).
Die Gruppe steht allen Betroffenen der Diabetesgruppen Typ I, Typ II, Typ F und Angehörigen offen. Ansprechperson ist Wilfried Graf, Tel. 04921 / 91 81 920, Mobil 0176 / 43 500 581, Mail: wilfried.graf@emailn.de.

Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen

- **Elternaustausch Ostfriesland Selbsthilfegruppe für Eltern mit beeinträchtigten Kindern**
Die Gruppe trifft sich jeden 4. Sonntag um 16:00 Uhr in der Roten Mühle (Brückstraße 116, 26725 Emden).
Die Elterngruppe dient dem Austausch und gegenseitigen Beratung und Unterstützung für Eltern von beeinträchtigten Kindern, im und aus dem Raum Ostfriesland (Leer, Aurich, Emden, Norden und Umgebung). Es sollen Austausch und Hilfestellungen zu wichtigen Informationen, Therapien, Ärzten und Hilfeleistungen stattfinden. Die Gruppe ist nicht als Eltern-Kind-Gruppe konzipiert, das Mitbringen von Kindern ist aber notfalls möglich.
Ansprechperson ist Patricia Hendler, Mobil: 0152 / 387 989 71, E-Mail: patricia.hendler@dgm.org.

Fibromyalgie

- **Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Emden**
Die Gruppe richtet sich insbesondere an Betroffene, steht bedingt aber auch Interessierten, Undiagnostizierten und Angehörigen offen. Treffen finden jeden 1. Mittwoch im Monat von 18:30 bis 20:30 Uhr in der Familienbildungsstätte (Am Stadtgarten 11, 26721 Emden). Die Kontaktperson erreichen Sie telefonisch unter 04921 / 90 73 949, oder per Mail an die Selbsthilfekontaktstelle: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.fibromyalgie-fms.de

GBS und CIDP (Guillain-Barré-Syndrom und chronische inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie)

- **Regionalgruppe Emden der GBS CIDP Selbsthilfe Niedersachsen/Bremen**
Die Gruppe trifft sich 2 x jährlich im Psychriecafé des Klinikums Emden (Bolardusstraße 20, 26721 Emden). Informationen und die nächsten Termine erhalten Sie bei Sabine Nett, Tel. 0176 / 747 13 469, Mail: s.nett@gbs-selbsthilfe.org

Geschlecht(sidentität)

- **SHG – Interfamilie**
Selten und doch viele. Die Gruppe findet regelmäßig **digital** statt und bietet einen Erfahrungsaustausch für Familien, Eltern, Kinder, Geschwister, Angehörige von Menschen mit einer angeborenen Variante der Geschlechtsentwicklung. Wenn der Körper Merkmale von männlicher **und** weiblicher Anatomie aufweist, spricht man von Intergeschlecht, DSD oder VSD. Wir versuchen durch den Erfahrungsaustausch etwas Normalität in das Leben von Kindern & Familien zu bringen. Informationen finden Sie unter: <https://interfamilien.de> oder per Mail unter kontakt@interfamilien.de.
- **Ostfrees Trans*Lüü**
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle: Tel. 04921 / 930 614, E-Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de und unter lifepoint@emden.de

Gestose

- **Gestose-Frauen**
Die Gruppe will Ansprechpartner für Betroffene sein und steht für Gespräche, auch kurzfristig, gerne bereit. Ort und Zeit der Treffen werden nach Vereinbarung festgelegt. Ansprechperson ist Ilka Schöler, Tel. 0151 / 70 3883 67.

Hochsensibilität

- **Sonne in mir – Raum und Zeit für Hochsensible**
Die Gruppe wendet sich an Menschen mit Hochsensibilität. Sie richtet sich insbesondere an Betroffene, steht bedingt aber auch Angehörigen, Interessierten, etc. offen. Gruppentreffen finden mindestens einmal monatlich auf einem Samstag statt. Erstkontakt unter HSP-sonne-in-mir-emden@web.de

Hörbeeinträchtigungen

- **„Schlapp-Ohren“ Hörgeschädigte** (auch Cochlear-Implantat)
Die Gruppe trifft sich jeden 4. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr in der Johannes-Gemeinde (Schlesierstr. 6, 26723 Emden). Die Gruppe ist Mitglied im DSB Landesverband Schwerhöriger Hannover. Ansprechperson ist Sonja Renken, Mail: renken.emden@freenet.de oder über die Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 04921 / 93 06 – 14, Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de

Isolation

- **Mitnanner wat maken – Unternehmungsgruppe**
Raus aus der Isolation! Wir möchten gemeinsam einen Weg aus der Isolation finden: Netzwerke aufbauen, kostengünstige Freizeitangebote nutzen, Interessen austauschen, etc. Von Jung bis Alt ist jede*r herzlich willkommen. Kontakt unter mitnannerwatmaken@yahoo.com oder über die Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 04921 / 93 06 – 14, Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de

Kehlkopferoperierte Menschen

- **SHG Emden-Ostfriesland für Kehlkopferoperierte**
Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr im Besprechungsraum des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (Friedrich-Naumann-Str. 11, 26725 Emden). Ansprechperson ist Detlef Folten, Tel. 0176 / 31 55 65 87 und 0491 / 91 21 734, Mail: detlef-folten@t-online.de.

Krebs

- **Elternverein krebskranker Kinder und Jugendlicher e.V.**
Der Verein hilft Familien mit neu an Krebs erkrankten Kindern und Jugendlichen in Form von Beratung und Austausch, finanzieller Unterstützung und Veranstaltungen. Informationen finden Sie unter: www.ev-krebskranke-kinder.de
Den Verein erreichen Sie telefonisch unter: 04954 / 305 18 22 oder per E-Mail an kontakt@ev-krebskranke-kinder.de
- **ILCO – Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie Ihre Angehörigen**
In Emden finden derzeit zwar keine regelmäßigen Gruppentreffen statt, die Vereinigung unterstützt aber gerne bei Fragen und Gesprächsbedarf. Es können auch die Treffen in besucht werden. Diese finden jeden 1. Montag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr im Gesundheitsamt (Jahnstraße 4, 26789 Leer) statt.
Ansprechpartner ist Meike Dzemski und ist unter der Telefonnummer 0441 / 68 19 78 zu erreichen.
- **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Emden**
Die Gruppe trifft sich jeden dritten Freitag im Monat um 16:00 Uhr in der Evangelischen Familienbildungsstätte (Am Stadtgarten 11, 26721 Emden). Ansprechpartner ist Dieter Brants, Tel. 04921 / 424 16, Mail: irmgardbrants@outlook.de

Lungenerkrankungen

- **COPD Selbsthilfegruppe Emden**

Die Gruppe trifft sich jeden 3. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr im Klinikum (Bolardusstraße 20, 26721 Emden). Die Gruppe steht Menschen mit allen Formen von Lungenerkrankungen sowie deren Angehörigen offen. Es geht um einen stärkenden, gemeinsamen Austausch und die Überwindung möglicher Isolation. Auch Bewegungsangebote und ärztliche Fachbeiträge sind geplant. Ansprechpartnerin ist Frau Jessica Anderson-Göken. Tel.: 0152 / 084 78 147 oder per E-Mail: copd-shgemden@online.de

Lymphödem

- **Lymphödem Selbsthilfegruppe Emden – in Gründung**

Die Gruppe steht Betroffenen aber auch deren Angehörigen offen. Es geht um einen stärkenden, gemeinsamen Austausch. Auch Bewegungsangebote und ärztliche Fachbeiträge sind geplant. Die Gruppe will sich jeden 4. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr in Emden treffen. Ansprechpartnerin ist Frau Jessica Anderson-Göken. Tel.: 0152 / 084 78 147 oder per E-Mail: lymphoedem-emden@online.de

Muskelerkrankungen

- **Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. Gruppe Ostfriesland**

Die Gruppe trifft sich nach schriftlicher Einladung jeweils auf einem Samstag um 15:00 Uhr. Gäste sind zu den Gruppentreffen herzlich willkommen! Die nächsten Termine können Sie bei der Ansprechperson erfragen. Ansprechperson ist Christian Züchner, Tel. 04921 / 93 69 242, Mail: christian.zuechner@dgm.org

- **SMA-III-Stammtisch**

Den SMA-III-Stammtisch gibt es seit 2020. In der Gruppe versammeln sich regelmäßig um die 20 Betroffene mit einer Spinalen Muskelatrophie Typ III. Dieser Typ "Kugelberg-Welander" macht nur 10 % der SMA-Betroffenen aus, daher gilt sie als sehr selten. Die Teilnehmenden kommen aus dem ganzen Bundesgebiet und Österreich. Themen sind z.B. Medikamente, es geht um Strategien im Alltag, um Pflege, um rechtliche Themen, um PKW-Umbauten etc.

Ansprechperson ist Christian Züchner, Mail: christian.zuechner@dgm.org

Die Treffen finden **online** jeden zweiten Mittwoch im Monat um 19 Uhr statt. Der Zoom-Link wird von Herrn Züchner zuvor per Mail versendet.

Autoimmunerkrankungen

- **MS-Gruppe-Emden**

In der Gruppe treffen sich Betroffene sowie deren Angehörige im Austausch zu ausgewählten Themen. Gemeinsam reden, diskutieren und lachen.

Die Gruppe trifft sich in regelmäßigen Abständen dienstags um 18:00 Uhr im Patientencafeteria der Psychiatrie, Krankenhaus Emden. Ansprechperson ist Heidi Reents, Tel.: 0178 / 690 4371, Mail: heidi.reents@gmx.de

Neurofibromatose

- **Bundesverband Neurofibromatose
Regionalgruppe Niedersachsen Nord-West**
Die Gruppe trifft sich alle 4 – 6 Wochen, hauptsächlich Samstags an wechselnden Orten in Ostfriesland und dem Emsland. Informationen zu den Treffen erhalten sie bei Harm Mouson, Tel. 04941 / 93 29 557 oder per Mail unter nf-mouson-nds-nord-west@gmx.de

Organtransplantation

- **Organtransplantierte Ostfriesland e.V.**
Die Gruppe trifft sich an verschiedenen Orten in Ostfriesland und bildet eine Gemeinschaft aus Betroffenen, Angehörigen und Freunden. Ziel ist es Menschen vor und nach einer Organtransplantation zu begleiten. Ansprechperson ist Barbara Backer, Tel. 0160 – 55 49 613, barbara.backer@oto-ev.de. Weitere Informationen finden Sie unter: www.organtransplantierte-ostfriesland.eu

Parkinson

- **Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene**
In den Treffen für Betroffene und Angehörige geht es darum Berührungsängste abzubauen, einen Austausch über alle Belange und die Erkrankung sowie Aufklärung. Es wird jedoch auch Wert auf Geselligkeit, Spiele, Ausflüge und Gespräche zu anderen Themen gelegt, die verdeutlichen sollen, dass es ein Leben neben Parkinson gibt. Die Treffen finden vierteljährlich freitags um 15:30 Uhr in der Familienbildungsstätte (Am Stadtgarten, 26721 Emden) statt. Gruppenkontakt über Kerstin Remmers-Neugebauer unter 04921 / 950 760, 0176 / 61 33 9291 remmers-neugebauer@freenet.de

Rheuma

- **Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.**
c/o Arbeitsgemeinschaft Emden
Mobil: +49 160 94618624
E-Mail: ag-emden@rheuma-liga-nds.de

Die Arbeitsgemeinschaft Emden der Rheuma-Liga Niedersachsen führt **Funktionstraining** durch. Wenn Sie eine Verordnung von Ihrem Arzt bekommen haben, fragen Sie Sie nach freien Plätzen und vereinbaren Sie mit uns ein persönliches Gespräch. Des Weiteren bieten wir auch Wassergymnastik an.

Informationen finden Sie mit dem QR-Code oder dem Link.

<https://www.rheuma-liga-nds.de/beratung-vor-ort/ag-emden>



Schmerzen

- Aktive Selbsthilfe Gesprächsgruppe - in Gründung

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schmerzleiden. Die Gruppe wendet sich an Menschen jeden Alters, Geschlechts oder Herkunft welche an einer Schmerzerkrankung wie etwa Fibromyalgie, einer rheumatischen Erkrankung, Arthrose, etc. leiden. Es geht um die Gemeinschaft, Unterstützung und Ermutigung um Kraft zu finden und positiv in die Zukunft zu blicken. Die Treffen sind mal entspannt, aktiv oder besinnlich aber immer wertschätzend. Auch Angehörige sind willkommen und können Unterstützung und Rat finden.

Die Treffen finden in der Regel immer am ersten Montag des Monats um 17:00 Uhr im Kulturbunker (Geibelstraße 30a, 26721 Emden) statt. Gruppenansprechpartner ist Sabine Waldecker unter schmerzgruppe@icloud.com. Telefonische Anfragen können auch an die Selbsthilfekontaktstelle unter 04921 93 06 14 gestellt werden.

Sucht

- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Drogenabhängigen

Die Gruppe besteht aus Eltern und Angehörigen von drogenabhängigen Kindern, Geschwistern oder Partnern. In einem Kreis von Menschen mit gleichem oder ähnlichem Schicksal ist es möglich offen zu sprechen und seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (Friedrich-Naumann-Str. 11, 26725 Emden). Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Informationen und Kontaktdaten der Ansprechperson erhalten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle, Tel. 04921/930614, Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de

- Anonyme Alkoholiker Emden

In der Gruppe geht es um einen Erfahrungsaustausch. Wie sind andere Gruppenmitglieder mit ihrer Krankheit umgegangen? Was hat ihnen geholfen trocken zu werden und zu bleiben? Wichtig: es werden keine Ratschläge erteilt oder Kritik geübt. Die Gespräche sollen zeigen, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist und auch andere aus der ausweglosen Lage geschafft haben. In Emden gibt es zwei Gruppentreffen:

Montagsgruppe, 19:00 Uhr (jeden 1. Mo. offen für Angehörige und Interessierte)

Martin-Luther-Gemeinde (Bollwerkstraße 17, 26725 Emden). Torsten: (0179) 420 20 77 und Freitagsgruppe, 20:00 Uhr (jeden 1. Fr. offen für Angehörige und Interessierte) Klinikum Emden (Bolardusstraße 20, 26721 Emden). Peter: (04921) 32 480.

Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/meetingssuche/> oder bei der Selbsthilfekontaktstelle, Tel. 04921/930614, E-Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de sowie unter www.anonyme-alkoholiker.de

- **Freundeskreis Blinkfüür-Emden**

Die Gruppe ist offen für Suchtkranke, Gefährdete und Angehörige. Es werden Beratungsgespräche, Vermittlung in Entgiftungsbehandlungen, Infos zum Thema Sucht und Co-Abhängigkeit sowie Freizeitgestaltung angeboten.

Die Gruppe trifft sich wöchentlich montags um 19:30 Uhr in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (Friedrich-Naumann-Str. 11, 26725 Emden). Ansprechpartner ist Torsten Schüdde, Tel. 0172/4535280.

- **Kreuzbund Gruppe Emden**

Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag ab 19:00 Uhr in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in der Friedrich-Naumann-Str. 11. Die Gruppe steht Menschen mit allen Arten von Suchterkrankungen offen. Ansprechpartner Albert Peters, Tel: 0170/9646613 Mail: kreuzbund-emden@web.de