Selbsthilfegruppen und weitere Selbsthilfepartner

Die Übersicht unserer Selbsthilfegruppen sowie weiterer Selbsthilfepartner unterteilt sich einerseits in GESUNDHEITSBEZOGENE THEMEN (zumeist körperliche Krankheitsbilder), welche eine IDC 10 Codierung aufweisen sowie SOZIALE THEMEN (Familie, Zusammenleben, etc.)

GESUNDHEITSBEZOGENE THEMEN

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

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 Wohlfahrtverbandes (Friedrich-Naumann-Str. 11, 26725 Emden). Ansprechpartnerin ist Stefanie Andres, 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 Wohlfahrtverbandes (Friedrich-Naumann-Str. 11, 26725 Emden). Ansprechpartnerin ist Stefanie Andres, E-Mail: stefanie.andres@mail.de.
- **ADHS und Autismus: Betroffenengruppe**
  Austausch, Verständnis und Hilfestellung. Die Gruppe trifft sich ab 2. Freitag des Monats ab 18:00 Uhr in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtverbandes (Friedrich-Naumann-Str.11, 26725 Emden). Ansprechpartnerin ist Stefanie Andres, E-Mail: stefanie.andres@mail.de.

- **Autismus Spektrum - "Nerodiversität"**
  Im Infocafe "Heel wat Besünners" e.V. geht es rund um Informationen zum Autismusspektrum - 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

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

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

- **Selbsthilfegruppe Depressionen**
  Wir treffen uns immer mittwochs von 17:30 – 19:30 Uhr im Café der Psychiatrie im Klinikum Emden. Gerne kannst du ausprobieren, ob dir die Gruppe gefällt, indem du direkt zum Treffen kommst. Wir freuen uns auf dich! Du kannst dich auch über diese E-Mail melden: shg.seelenanker@gmx.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

- **Sicherer Hafen – in Gründung**
  Der Sichere Hafen ist für Betroffene mit Angststörung und/oder Depressionen.
  Wir sind eine Selbsthilfegruppe für mentale Gesundheit. Insbesondere zu Depressionen, Angst und Panikstörung. Wir freuen uns euch kennenzulernen und euch gemeinsam zu unterstützen. :) Zu uns gehört der offeneHafen, ein Treffen zum Entspannen und neue Leute kennen lernen. Bis bald der SichereHafen ⚓
  Ab 30 Jahren.
  Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag im Kulturbunker (Geibelstraße 30A, Emden) von 17:30 – 20:00 Uhr. Vor dem ersten Besuch bitte anmelden. Gruppenkontakt: Jennifer und Anke über sichererHafen1.0@gmail.com oder über die Selbsthilfekontaktstelle

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.

Fibromyalgie

- **Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Emden**
  Die Gruppe richtet sich insbesondere an Betroffene, steht bedingt aber auch Interessierten, Undiagnostizierten und Angehörigen offen. Treffen finden einmal im Monat auf einem Mittwoch statt. Die Kontaktperson erreichen Sie telefonisch unter 04921 / 90 61 61 6, oder per Mail an die Selbsthilfekontaktstelle: selbsthilfe-emden@paritaetischer.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 Psychiatriecafé 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

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.

Hörbeeinträchtigungen

- **„Schlappohren" Hörgeschädigte** (auch Cochlea-Implantat)
  Wir sind Menschen mit Hörbeeinträchtigung, Tinnitus und Cochlea-Implantat und treffen uns regelmäßig zum gemeinsamen Austausch.
  Die Gruppe trifft sich jeden 4. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr in der Johannes-Gemeinde (Schlesierstr. 6, 26723 Emden). Die Räumlichkeiten sind teil-barrierefrei, eine FM-Anlage ist verfügbar. Weitere Informationen erhalten Sie über die Gruppen-Email shg-schlappohren@outlook.com.

Kehlkopfoperierte Menschen

- **SHG Emden-Ostfriesland für Kehlkopfoperierte**
  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

- **Frauen-Krebs-Selbsthilfegruppe / Brustkrebs**

  Derzeit gibt es noch keine Gruppe in Emden. Es gibt jedoch eine Interessiertenliste. Informationen bei der Selbsthilfekontaktstelle 04921 / 93 06-14

- **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.

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

Schmerzen

- **Fridas – Fibromyalgiebetroffene und die anderen Schmerzgeplagten**
  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

- **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.

- **Kreuzbund Gruppe Larrelt – In Gründung (geplant ab Jan27)**
  Diese Gruppe verfolgt die gleichen Ziele wie die Emder und befindet sich im Gemeindehaus der ev.ref. Kirche in Larrelt in der Rabenstrasse 5.
  Ansprechpartner Albert Eggen, Tel: 04925/9258732, Mail: kreuzbund-larrelt@web.de.

SOZIALE THEMEN

Familie / Identität

- **Adoptiert – Unsere Geschichten. Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit einem Adoptionshintergrund**
  Adoption ist ein Teil unserer Geschichte. Viele Menschen mit Adoptionshintergrund beschäftigen Fragen wie Wurzelsuche, Identität oder Unsicherheiten über die eigene Geschichte. Manchmal kommen auch innere Unruhe oder Ängste dazu. Mit dieser Gruppe möchte ich einen Raum schaffen, in dem wir offenen über diese Themen sprechen, Erfahrungen teilen und uns gegenseitig stärken können.
  Ansprechperson ist Frau Sukanta de Boer, E-Mail: adoptionsgruppe.ostfriesland@outlook.com

- **Elterngruppe Queerer Kinder**
  Wir möchten einen Raum für offene Fragen zur Verfügung stellen, sowie einen gemeinsamen Austausch und vor allem einen guten Weg für die Unterstützung unserer Kinder gestalten.
  Die Treffen finden jeden 3. Montag im Monat um 19:30 Uhr im Café Lifepoint (Ysaack-Brons-Str. 16, 26721 Emden) statt. Es wird um eine Anmeldung gebeten. Kontaktaufnahme unter sandra.kramp@queeresnetzwerkostfriesland.de oder telefonisch unter 0152/54 11 39 02.

- **Elternaustausch Ostfriesland Selbsthilfegruppe für Eltern mit beeinträchtigten Kindern**
  Weitere Informationen erhalten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle unter Tel.: 04921 / 93 06 – 14, Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de

- **Pflegende Angehörige**
  Es gibt gerade Gründungsaktionen um eine Selbsthilfegruppe für pflegende An-und Zugehörige. Infomationen bei der Selbsthilfekontaktstelle unter 04921 / 93 06 -14

- **Unerfüllter Kinderwunsch Emden – in Gründung**
  Ein unerfüllter Kinderwunsch kann das Leben stark beeinflussen. Besonders intensiv erleben diese Zeit viele Menschen, die ihren Wunsch nach einem Kind weiterhin in sich tragen und ihren Weg zu einem Kind weitergehen. In unserer Selbsthilfegruppe findest du einen geschützten Raum für offenen Austausch und gegenseitiges Verständnis. Gruppenkontakt unter: shg.kwunsch.emden@gmx.de oder über die Selbsthilfekontaktstelle

- **Wurzeln bleiben – Selbsthilfegruppe für Eltern(teile) ohne Kontakt zu ihren Kindern – in Gründung**
  Wenn Kinder den Kontakt zu einem Elternteil oder zu beiden Eltern abbrechen, entsteht ein Gefühl von Hilflosigkeit und Verzweiflung. Oft weiß man nicht, wohin mit seinem Kummer und Schmerz. Die Sehnsucht nach seinem Kind/Kindern ist schwer erträglich. Umso wichtiger ist es, dass man mit der Situation nicht alleine ist und es auch anderen Eltern oder auch Großeltern so geht. Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, in einem geschützten Rahmen über seine Gefühle sprechen zu können und sich gegenseitig zu unterstützen und Mut zu machen.
  Gruppenkontakt über die Selbsthilfekontaktstelle unter 04921/9306-14

- **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.

- **Wir*-Spektrum Ostfriesland**
  Die Wir*-Spektrum Ostfriesland (WSO) Gruppe ist eine Selbsthilfegruppe für Trans*, nicht-binäre, inter* und alle Menschen, die sich auf dem trans*-Spektrum verorten oder sich mit Ihrer Geschlechtsidentität auseinandersetzen. Sie bietet einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und Vernetzung. Weitere Informationen erhalten Sie per Mail unter wirspektrum@gmail.com.

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

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 emder-machen-freizeit@web.de oder über die Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 04921 / 93 06 – 14, Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de

Wohnungsverwahrlosung

- **SHG Kuddelmuddel – in Gründung**
  Eure Wohnung sieht aus wie ein wahrgewordenes Wimmelbild? Ihr Zustand geht über „unordentlich“ hinaus? Du hast Probleme jemanden in Deine Wohnung zu lassen?
  Wir haben oder hatten verwahrloste Wohnungen und möchten dies ändern. Wenn es dir auch so geht, melde Dich! Die Gruppe trifft sich 14-tägig mittwochs um 16:00 Uhr im Kulturbunker. Anmeldung über shg_kuddelmuddel@web.de oder die Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 04921 / 93 06 – 14, Mail: selbsthilfe-emden@paritaetischer.de