



WEGWEISER

SELBSTHILFEGRUPPEN

EMSLAND

KONTAKT

Selbsthilfekontaktstelle Emsland
Bahnhofstraße 2, 49716 Meppen

Tel: (05931) 14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.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 EMSLAND

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Emsland ist seit 1992 zuständig für den Landkreis Emsland. Sie berät Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine Gruppe gründen möchten.

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

Die Selbsthilfekontaktstelle Emsland 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.

Die Beratung in der Kontaktstelle ist kostenlos, vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

GRUSSWORT DES LANDKREISES EMSLAND

Die Welt heute ist eine andere, als noch vor ein paar Jahren. Der Krieg in der Ukraine, der Angriff auf Israel, die Corona-Pandemie – all das hat sich auf die Menschen auch hier in der Region ausgewirkt, hat Ängste, Besorgnis und finanziell-existentielle Belastungen ausgelöst. Das blieb nicht ohne Auswirkungen auf die Landschaft der Selbsthilfegruppen im Landkreis Emsland, die sich neu sortiert hat. Manche Gruppen bestehen nicht mehr, andere haben sich neu gegründet.

Der jetzt vorliegende „Selbsthilfe-Wegweiser“ der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Emsland berücksichtigt dies und stellt eine aktualisierte Übersicht über die breite Angebotspalette der Gruppen und Vereine unserer Region vor. Die Vielfalt der Themen hierbei ist beeindruckend. Aber vielmehr noch macht sie Mut, denn: Niemand muss sich mit seinen Problemen allein gelassen fühlen. Menschen, die Hilfe

zur Selbsthilfe in Anspruch nehmen, sind keine isolierten Einzelfälle. Sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, heißt, sich dem Problem aktiv zu stellen und den ersten Schritt zur Problemlösung zu nehmen.

Der Meinungs- und Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten zeigt dabei oftmals entscheidende Wege, weiterführende Hilfen und Unterstützung auf, um gestärkt aus einer persönlichen Krise herauszufinden. Die Neuauflage der Broschüre möchte ich einmal mehr zum Anlass nehmen, um all denjenigen, die sich mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz für die Hilfesuchenden Menschen in unserer Gesellschaft engagieren, meinen herzlichen Dank auszusprechen. Ich bin sicher, dass der Wegweiser erneut dazu beitragen



wird, den Selbsthilfegedanken in unserer Region weiter zu stärken.

Meppen, im Oktober 2023

Marc-André Burgdorf

Landrat

INHALTSVERZEICHNIS

A

- 13** Adipositas
- 14** ADS/ADHS
- 14** Alkohol
- 22** Ängste
- 22** Aphasie

B

- 23** Blinde und Sehbehinderte
- 24** Brandverletzte

C

- 25** Chronischer Schmerz
- 25** COPD

D

- 26** Darmerkrankungen
- 26** Demenz
- 27** Depression
- 31** Diabetes
- 32** Down-Syndrom

E

- 32** Einsamkeit
- 32** Eltern
- 34** Endometriose
- 34** Epilepsie
- 34** Essenzieller Tremor
- 35** Essstörungen

F

- 35** Fibromyalgie

G

- 36** Glücksspiel

H

- 36** Herzerkrankungen
- 36** Hochsensibilität
- 37** Hospiz

K

- 37** Krebs

L

- 39** Lichen Sclerosus
- 39** Lipödem und Lymphödem
- 39** Long Covid

M

- 40** Medikamente
- 41** Multiple Sklerose

P

- 41** Parkinson
- 42** Pflege
- 43** Psychische Gesundheit

R

- 44** Rheuma

S

- 44** Sarkoidose
- 44** Schlafapnoe
- 45** Schwerhörigkeit
- 46** Sexualität

46 Spiritualität

46 Stottern

46 Suizid

T

47 Transplantierte

47 Trauer

W

50 Wirbelsäule

Wenn Sie die für Sie passende Gruppe in diesem Wegweiser nicht finden, nehmen Sie bitte Kontakt zur **Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Emsland** auf oder schauen Sie auf unsere Internetseite: **www.selbsthilfe-emsland.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 Emsland 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 Emsland: telefonisch unter (05931) 14000 oder per E-Mail an: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Für eine bessere Orientierung sind die Gruppen den Regionen Papenburg (P), Meppen (M) und Lingen (L) zugeteilt.

A

ADIPOSITAS

Adipositas Zentrum für Kinder und Jugendliche (M)

Kontakt: Frau Serrati, 05931/1521700

E-Mail: kinderambulanz@ludmillenstift.de

Adipositas Selbsthilfegruppe Lingen (L)

Kontakt: Herr Kampmann, 0172/5637856

E-Mail: Adipositas-SHG-Lingen@web.de

SHG Adipositas Sögel (P)

Kontakt: 0176/87932054

E-Mail: selbsthilfe-adipositas-soegel@web.de

Die Mollis - psychisch kranke Übergewichtige (L)

Kontakt: Frau Kewe, 0151/19366735

ADS/ADHS

ADS/ADHS Selbsthilfegruppe Emsland (M)

Kontakt: Frau Poker, 05935/1718

E-Mail: petra.poker@outlook.de

AD(H)S Selbsthilfegruppe Dörpen (P)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

ALKOHOL

Al-Anon Lindern (P)

Kontakt: 040/2263897

Anonyme Alkoholiker Lindern (P)

Kontakt: Bernd oder Heinz, 0174/3885313 oder
0160/95084018

Anonyme Alkoholiker Spelle (L)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de
www.selbsthilfe-emsland.de

Frauentruppe Sucht (M)

Kontakt: Frau Schrant oder Frau Rohling,
05961/5514 oder 05931/5158

Freie Selbsthilfegruppe Lichtblick Papenburg e.V. (P)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de
www.selbsthilfe-emsland.de

Freie Selbsthilfegruppe Wegweiser (P)

Kontakt: Herr Engelberts oder Herr Reiners,
0173/9805151 oder 04962/907979

E-Mail: ulrich.engelberts@ewetel.net oder
hans.reiners61@gmail.com

Freundeskreis Ems-Hase e.V. (M)

Kontakt: Herr Szwemko oder Frau Richter,
05946/1024 oder 05932/2188

Freundeskreis Emsland (M)

Kontakt: Herr Assen, 05936/934455

Freundeskreis Meppen (M)

Kontakt: Herr Knuck, 05931/3634

E-Mail: jgknuck@web.de

Freundeskreis Steinbild (Haol-aower) (P)

Kontakt: Herr Hemker, 04963/8549

E-Mail: karlheinz-hemker@t-online.de

Gesprächskreis im Regenbogen e.V. Papenburg (P)

Kontakt: Herr Walz, 04961/916844

E-Mail: GKR2021@gmx.de

Kreubund Gruppe St. Josef Lingen Laxten (L)

Kontakt: Frau Gajdis, 0591/73496

Kreuzbund Gruppe „St. Vincentius“ Haselünne (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Kreuzbund Gruppe Altharen (M)

Kontakt: Herr Abels, 0171/7536106

E-Mail: hans-guenter.abels@t-online.de

Kreuzbund Gruppe Brögbern (L)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Kreuzbund Gruppe Emsbüren (L)

Kontakt: Herr Völkering, 05903/7684 oder
0171/4460402

E-Mail: werner.voelkering@web.de

Kreuzbund Gruppe Emslage-Twist (M)

Kontakt: Herr Dall, 0176/44937320

E-Mail: winfried.dall@web.de

Kreuzbund Gruppe Esterwegen (P)

Kontakt: Herr Hüntelmann, 05955/4529962

E-Mail: johann.huentelmann@web.de

Kreuzbund Gruppe EY-Team I (M)

(Kinder u. Jugendliche aus suchtbelasteten Familien)

Kontakt: Herr Kathmann, 01578/6826614

E-Mail: n.kathmann1@gmx.de

Kreuzbund Gruppe EY-Team II (M)

(Suchterkrankungen von jungen Menschen)

Kontakt: Frau Schwegmann, 0176/84920026

E-Mail: schwegmannjessica@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Frauengruppe Emsland-Mitte (M)

Kontakt: Frau Hermes, 0174/4825793

E-Mail: christel.hermes@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Hase-Ems-Haselünne (M)

Kontakt: Herr Künster, 01515/9478905

Kreuzbund Gruppe Haselünne I (M)

Kontakt: Herr Mathlage, 01511/2381308

E-Mail: bernhard.mathlage2@ewetel.net

Kreuzbung Gruppe Herzlake (M)

Kontakt: Herr Schütte-Bruns, 0172/5329092

E-Mail: albert.s.b.112@web.de

Kreuzbund Gruppe Klein Berßen (M)

Kontakt: Herr Immenga, 0174/9778492

E-Mail: heiko.immenga@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Lathen St.Vitus (M)

Kontakt: Herr Behrens, 0160/92115959

Kreuzbund Gruppe Lengerich/Emsland (L)

Kontakt: Herr Schwalm, 0157/75455552

E-Mail: bjorn_schwalm@web.de

Kreuzbund Gruppe Lingen III (L)

Kontakt: Herr Boss, 0591/57125

E-Mail: werner.boss.lingen@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Martinus Haren (M)

Kontakt: Herr Gehrs, 0173/9305419

E-Mail: wolfgang.gehrs@ewetel.net

Kreuzbund Gruppe Meppen (M)

Kontakt: Herr Kelbassa, 0171/5454752

E-Mail: gerrit@kelbassa.de

Kreuzbundgruppe Nordhümmling-Breddeberg (P)

Kontakt: Frau Többen, 05953/925350 oder
0174/6152217

E-Mail: toebben79@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Oldtimerfreunde

Emsland-Mitte (M)

Kontakt: Herr Kathmann, 01511/2363697

E-Mail: kathmann-bernd@t-online.de

Kreuzbund Gruppe Papenburg (P)

Kontakt: Herr Watermann, 04962/5857

E-Mail: ludwig.watermann@web.de

Kreuzbund Gruppe Sögel (P)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Lebensfreude trotz Sucht (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

MoorFüchse Papenburg (P)

Kontakt: Herr Buscher, 04955/7863

E-Mail: gir@gmx.de

Praxis für Alkoholgefährdete e.V. (M)

Kontakt: Herr Rickermann, 0171/4949098

ÄNGSTE

SHG-Phoenix-Lingen (L)

Kontakt: Frau Stüwe, 0175/2177206

E-Mail: shg-phoenix-lingen@gmx.de

„Neue Wege“ - Depression und Ängste (L)

Kontakt: Frau Knue, 0591/1416697

„Die Hoffnungsvollen“ - Depression und Ängste (L)

Kontakt: Herr Knue, 0591/1416697

APHASIE

Aphasie und Schlaganfall Gruppe Lingen (L)

Kontakt: Aphasikerzentrum Weser-Ems e.V.,

0591/9181188 oder 017647649924

E-Mail: lingen@aphasikerzentren.de

Aphasie und Schlaganfall Gruppe Haren (M)

Kontakt: Aphasikerzentrum Weser-Ems e.V.,

0591/9181188 oder 017647649924

E-Mail: lingen@aphasikerzentren.de

Aphasie und Schlaganfall Gruppe Papenburg (P)

Kontakt: Aphasikerzentrum Weser-Ems e.V.,

0591/9181188 oder 017647649924

E-Mail: lingen@aphasikerzentren.de

Aphasie und Schlaganfall Gruppe Geeste (M)

Kontakt: Aphasikerzentrum Weser-Ems e.V.,

0591/9181188 oder 017647649924

E-Mail: lingen@aphasikerzentren.de

B

BLINDE UND SEHBEHINDERTE

“Sehen“ Selbsthilfe für Seheingeschränkte,

Blinde und Angehörige (P)

Kontakt: Herr Reiners, 0179/2254942

E-Mail: h.reiners@blickpunkt-auge.de

**Blickpunkt Auge - telefonische Beratung und
Hilfe bei Sehverlust Meppen (M)**

Kontakt: Herr Bröring, 0151/51041264

E-Mail: r.broering@blickpunkt-auge.de

Blickpunkt Auge - telefonische Beratung und Hilfe bei Sehverlust Papenburg (P)

Kontakt: Herr Reiners, 0179/2254942

E-Mail: h.reiners@blickpunkt-auge.de

Blinden- und Sehbehinderten SHG Haren (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

SHG der Blinden und Sehbehinderten Lingen (L)

Kontakt: Herr Dust, 0591/66078

E-Mail: t.dust@blickpunkt-auge.de

SHG Durchblick Meppen (M)

Kontakt: Herr Bröring, 0151/51041264

E-Mail: r.broering@blickpunkt-auge.de

BRANDVERLETZTE

Bundesverband für Brandverletzte e.V. (M/L/P)

Kontakt: 05153/964429

C

CHRONISCHER SCHMERZ

Schmerz e.V. Meppen (M)

Kontakt: Frau Lakeberg-Vox, 05931/2692 oder
01577/4297629

Schmerzgruppe Haselünne (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de
www.selbsthilfe-emsland.de

COPD

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem - COPD Lingen (L)

Kontakt: Herr Baumann oder Herr Dülle,
0591/1469728 oder 0591/64333
E-Mail: heinz1baumann@t-online.de oder
wolfgang.duelle@gmx.de

D

DARMERKRANKUNGEN

Deutsche ILCO e.V. Region Weser Ems Gruppe Papenburg - Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs (P)

Kontakt: Frau Schulz, 04945/9169277

E-Mail: schulz.sinn@t-online.de

Deutsche ILCO e.V. - Gruppe Meppen (M)

Kontakt: Frau Foppen, 05931/18392

E-Mail: ilco-meppen@ewe.net

Morbus-Crohn und Colitis ulcerosa (P)

Kontakt: Frau Lünswilken oder Herr Borghorst,
0176/60452290 oder 05952/2965

E-Mail: i.luenswilken@gmx.de

DEMENZ

Austausch für Angehörige von Demenzkranken (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Angehörigentreffen von Menschen mit Demenz (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

DEPRESSION

„Die Hoffnungsvollen“ - Depression und Ängste (L)

Kontakt: Herr Knue, 0591/1416697

„Neue Wege“ - Depression und Ängste (L)

Kontakt: Frau Knue, 0591/1416697

Angehörige von Depressionserkrankten Lingen (L)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Carpe Diem (P)

Kontakt: Frau Lakeberg, 0173/4075313

E-Mail: lakebergagnes57@gmail.com

Depressionsgruppe Papenburg (P)

Kontakt: Frau Adams, 0491/12756

Die Lichtblicher (P)

Kontakt: Frau Lüken

E-Mail: i-lueken@web.de

Gemeinsam aus der Dunkelheit (M)

Kontakt: 0178/3010392 oder 05932/7199934

E-Mail: gemeinsam-aus-der-dunkelheit@live.de

Gesprächskreis Eltern depressiver Kinder (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Junge Menschen mit Depression (L)

E-Mail: junge-depression-lingen@gmx.de

Kleeblatt (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Mein Schutzengel (P)

Kontakt: Herr Robben, 0176/78705195

E-Mail: info@shg-meinschutzengel.de

Pianogruppe (M)

E-Mail: pianogruppe23@yahoo.com

Regenbogen (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Selbsthilfe für Menschen mit Depression (P)

Kontakt: 01520/6877243

E-Mail: johannes.neulehe@gmail.com

**Selbsthilfegruppe „M“
für depressiv erkrankte Menschen (P)**

Kontakt: Herr Kramer, 04961/6327

E-Mail: heinz-hermann.kramer@kabelmail.de

**SHG für Angehörige an Depression erkrankter
Partner, Kinder u. Freunde (M)**

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

SHG-Phoenix-Lingen (L)

Kontakt: Frau Stüwe, 0175/2177206

E-Mail: shg-phoenix-lingen@gmx.de

Sternschnuppe (P)

Kontakt: Herr Sühwold, 0176/14799401

E-Mail: gruppesternschnuppe@web.de

Trotz Depression Aktiv (L)

Kontakt: Herr Kewe, 01575/6977385

E-Mail: stefan.kewe@gmx.de

DIABETES

Diabetes-Selbsthilfegruppe Papenburg (P)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Gesprächskreis Diabetes für Kinder, Jugendliche und Eltern (M)

Kontakt: Frau Brand, 05931/1523828

E-Mail: k.brand@ludmillenstift.de

Insulinpumpen-Treff (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Selbsthilfegruppe Diabetes Meppen (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

DOWN-SYNDROM

Familienkreis Down-Syndrom Emsland e.V. (M/L/P)

Kontakt: Frau Dinklage, 0176/23711671

E-Mail: willkommen@down-syndrom-el.de

www.familienkreis-downsyndrom.de

Glücks-Gen 21 (M)

Kontakt: Frau Greskamp, 05931/882950

E-Mail: gluecks-gen21@web.de

E

EINSAMKEIT

Gleichgesinnte Papenburg (P)

Kontakt: Frau Olliges, 04961/9809265

ELTERN

Familienkreis Down-Syndrom Emsland e.V. (M/L/P)

Kontakt: Frau Dinklage, 0176/23711671

E-Mail: willkommen@down-syndrom-el.de

www.familienkreis-downsyndrom.de

Frühcheneltern im Emsland (M)

Kontakt: Frau Brand, 05931/1523828

E-Mail: k.brand@ludmillenstift.de

Gesprächskreis Eltern depressiver Kinder (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Herzkind Kontaktgruppe Emsland/Meppen - Kinder mit angeborenem Herzfehler und deren Familien (M)

Kontakt: Frau Rojer

E-Mail: dorisrojer@web.de

Spezialeltern - Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen (M)

Kontakt: 0173/9820365

E-Mail: spezialeltern@web.de

ENDOMETRIOSE

Leben mit Endo (M)

E-Mail: info@leben-mit-endo.de

www.leben-mit-endo.de

EPILEPSIE

Selbsthilfegruppe Epilepsie Emsland e.V. (L)

Kontakt: 0170/7186596

E-Mail: epilepsie-emsland-shg@web.de

ESSENZIELLER TREMOR

SHG „Essenzieller Tremor“ - Südliches Emsland (L)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Tatterich (P)

Kontakt: Herr Hermes, 04962/914190

E-Mail: hermes.ludger@web.de

ESSSTÖRUNG

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Essstörungen (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

F

FIBROMYALGIE

Fibromyalgie Meppen, Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. (M)

Kontakt: 05931/8480607

E-Mail: info@rheuma-liga-meppen.de

Fibromyalgie Werlte, Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. (P)

Kontakt: Frau Lembeck

E-Mail: ivonne.lembeck@rheuma-liga-nds.de

SHG Fibromyalgie Papenburg (P)

Kontakt: Frau Schröder, 04961/75422

G

GLÜCKSSPIEL

SHG Glücksspiel „Game Over“ Meppen (M)

Kontakt: Herr Egbers oder Herr Nieters,

01522/2404340 oder 0157/57290222

E-Mail: selbsthilfegruppe_spieler_meppen@gmx.de

H

HERZERKRANKUNGEN

Herzkind Kontaktgruppe Emsland/Meppen - Kinder mit angeborenem Herzfehler und deren Familien (M)

Kontakt: Frau Rojer

E-Mail: dorisrojer@web.de

HOCHSENSIBILITÄT

Gesprächskreis HSP (P)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

HOSPIZ

Hospiz-Hilfe Meppen e.V. (M)

Kontakt: Hospiz Meppen, 05931/845680

E-Mail: info@hospiz-meppen.de

www.hospiz-meppen.de

Lingener Hospiz e.V. (L)

Kontakt: Lingener Hospiz e.V., 0591/831647

E-Mail: mail@lingener-hospiz.de

www.lingener-hospiz.de

K

KREBS

Netzwerk Männer mit Brustkrebs e.V. (P)

Kontakt: Herr Masbaum, 05952/849

E-Mail: bernd.maria.masbaum@googlemail.com

Onkologischer Gesprächskreis

Bonifatius-Hospital-Lingen - Gynäkologische Krebserkrankungen (L)

Kontakt: Frau Grote, 0591/9106305

Prostatakrebs SHG Lingen-Ems (L)

Kontakt: Herr Schindler, 0591/73994

E-Mail: bkschi44@gmail.com

Selbsthilfegruppe gegen Krebs

in der Gemeinde Geeste (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

SHG Frauen und Krebs (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Sport in der Krebsnachsorge für Frauen (L)

Kontakt: Sport Vital Lingen e.V., 0151/64632096

E-Mail: sportvitallingen@t-online.de

L

LICHEN SCLEROSUS

Lichen Sclerosus Deutschland e.V. (P)

E-Mail: kontakt@lichensclerosus.de

LIPÖDEM UND LYMPHÖDEM

LiLy-EL (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

LONG COVID

Long Covid/Post Covid - und jetzt? (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Long-Covid (M/L/P)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

M

MEDIKAMENTE

Frauentruppe Sucht (M)

Kontakt: Frau Schrant oder Frau Roling,
05961/5514 oder 05931/5158

Freie Selbsthilfegruppe Wegweiser (P)

Kontakt: Herr Engelberts oder Herr Reiners,
0173/9805151 oder 04962/907979

E-Mail: ulrich.engelberts@ewetel.net oder
hans.reiners61@gmail.com

Freundeskreis Steinbild (Haul-aower) (P)

Kontakt: Herr Hemker, 04963/8549

E-Mail: karlheinz-hemker@t-online.de

Lebensfreude trotz Sucht (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

MoorFüchse Papenburg (P)

Kontakt: Herr Buscher, 04955/7863

E-Mail: gir@gmx.de

MULTIPLE SKLEROSE

DMSG Emsland e.V. (M/L/P)

Kontakt: 05932/5444

E-Mail: info@dmsg-emsland.de

www.dmsg-emsland.de

Selbsthilfgruppe Multiple Sklerose (L)

E-Mail: msgruppelingen@web.de

www.ms-gruppe-lingen.de

P

PARKINSON

dPV Regionalgruppe Lingen/Ems (L)

Kontakt: Herr Kramer, 05907/1699

E-Mail: parkinson-lingen-ems@gmx.de

**Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.,
Regionalgruppe Meppen (M)**

Kontakt: 05931/8858194

E-Mail: parkinson-meppen@t-online.de

**Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.,
Regionalgruppe Papenburg (P)**

Kontakt: 0491/9430026

E-Mail: dorte.nehuis@gmx.de

PFLEGE

Gesprächskreis Pflegende Angehörige (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

SHG Pflegende Angehörige Papenburg (P)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Angehörigengruppe des Lotse e.V. von seelisch erkrankten Menschen (M)

Kontakt: Frau Ameln, 0152/37326589

E-Mail: sabine.ameln@lotse-emsland.de

Angehörigengruppe von seelisch und psychisch Erkrankten (P)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Die Mutmacher (L)

Kontakt: Herr Kewe, 01575/6977385

Gemeinsam Leben (L)

Kontakt: Frau Deckers, 0591/9664869

Zukunftsblick (L)

Kontakt: Herr Kewe, 01575/6977385

E-Mail: stefan.kewe@gmx.de

R

RHEUMA

Junger Rheuma Stammtisch Papenburg (P)

Kontakt: Frau Kuhl, 0151/57757976

E-Mail: steffi.kuhl@gmx.de

S

SARKOIDOSE

Sarkoidose Selbsthilfegruppe Papenburg (P)

Kontakt: Frau Hillebrand, 04961/75803

E-Mail: mariahillebrand@live.de

Sarkoidose Selbsthilfe Emsland (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

SCHLAFAPNOE

Schlafapnoe Selbsthilfegruppe Leer (P)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

SCHWERHÖRIGKEIT

Schwerhörigkeit und Cochlear-Implantat (CI)

Träger*innen (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Schwerhörige und CI-Träger*innen Lingen (L)

Kontakt: Herr Book, 0591/73679

E-Mail: alfonsbook@gmx.de

**Schwerhörigkeit, Ertaubung, Hörgeräte,
CI-Versorgung - Umgang im Arbeitsleben und
der Freizeit (Abendgruppe) (M)**

E-Mail: shg.mep.ci@gmail.com

SEXUALITÄT

„Trotzdem“ - Sexueller Missbrauch in der Kindheit (nur für Frauen) (L)

Kontakt: 0157/52706805

E-Mail: selbsthilfegruppe-trotzdem@outlook.de

SPIRITUALITÄT

Spiritueller Gesprächskreis Papenburg (P)

E-Mail: spirit-papenburg@gmx.de

STOTTERN

Stotterer Selbsthilfe Emsland (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

SUIZID

Angehörige für Suizid (P)

Kontakt: Frau Jongebroed, 04961/997700

E-Mail: maike.jongebroed@gmx.de

“SuShiEltern“ - Suizid Selbsthilfe Eltern (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

T

TRANSPLANTIERTE

Neues Leben - SHG für Transplantierte und deren Angehörigen (M)

Kontakt: Frau Foppen, 05931/18392

TRAUER

Gemeinsam durch die schwere Zeit - Selbst- hilfegruppe für junge Betroffene verstorbener Geschwister (L)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Jung verwitwet Lingen und Umgebung (L)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsl.de

www.selbsthilfe-emsl.de

Jung verwitwet (M)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsl.de

www.selbsthilfe-emsl.de

Hospiz-Hilfe Meppen e.V. (M)

Kontakt: Hospiz Meppen, 05931/845680

E-Mail: info@hospiz-meppen.de

www.hospiz-meppen.de

Lingener Hospiz e.V. (L)

Kontakt: Lingener Hospiz e.V., 0591/831647

E-Mail: mail@lingener-hospiz.de

www.lingener-hospiz.de

Mittwochsgruppe - Verwaiste Eltern Lingen (L)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

SHG Sonntags - Verlust des Partners durch Trennung, Tod oder Scheidung (L)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

Trauer-Café (M)

Kontakt: Hospiz Meppen, 05931/845680

E-Mail: info@hospiz-meppen.de

www.hospiz-meppen.de

Trauercafe (geleitete Trauergruppe) Sögel (P)

Kontakt: Frau Dürbaum, 04963/9076835 oder
01522/5657365

Trauergruppe für verwaiste Eltern (M)

Kontakt: Hospiz Meppen, 05931/845680

E-Mail: info@hospiz-meppen.de

www.hospiz-meppen.de

W

WIRBELSÄULE

**Wirbelsäule e.V. - Wirbelsäulenerkrankungen,
Osteoporose (M)**

Kontakt: Wirbelsäule e.V., 0174/7135215

E-Mail: info@wirbelsaeule-ev.de

SHG Wirbelsäulenerkrankter Papenburg (P)

Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.

Gandhistr. 5a

30559 Hannover

Tel. 0511/52486350

landesverband@paritaetischer.de

www.paritaetischer.de

Redaktion: Selbsthilfekontaktstelle Emsland

Layout: Paritätischer Niedersachsen

Druck: Wir machen Druck

Bildnachweise: AdobeStock, ©Drobot Dean

Erscheinungsjahr: 2024

VIELEN DANK

der AOK für die großzügige finanzielle
Unterstützung



und dem Landkreis Emsland



www.paritaetischer.de

