DER PARITÄTISCHE
Emsland
Selbsthilfekontaktstelle



WEGWEISER

SELBSTHILFEGRUPPEN EMSLAND

www.selbsthilfe-emsland.de

KONTAKT

Selbsthilfekontaktstelle Emsland
Bahnhofstraße 2, 49716 Meppen

Tel: 05931 14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de
www.selbsthilfe-emsland.de

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnertag, Freitag: 9:00–12:00 Uhr
Dienstag: 14:00–16:00 Uhr

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

Mit der Neuauflage des WEGWEISERS der Selbsthilfekontaktstelle Emsland liegt das aktuelle Verzeichnis der Selbsthilfegruppen im Emsland vor. Es bietet Selbsthilfe-Interessierten, Angehörigen, Netzwerk- und Gesundheitspartnern, Ärztinnen und Ärzten sowie Fachstellen eine verlässliche Orientierung und zeigt zugleich die große Vielfalt der Selbsthilfe in unserer Region.

Die Selbsthilfe-Landschaft entwickelt sich stetig weiter. Insbesondere Selbsthilfegruppen zu psychosozialen Themen haben in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Gleichzeitig gelingt es immer häufiger, auch Menschen mit seltenen Erkrankungen durch die Gründung neuer Gruppen mehr Sichtbarkeit und eine starke Gemeinschaft zu ermöglichen.

Gerade in einem zunehmend angespannten Gesundheitssystem leisten Selbsthilfeangebote einen wichtigen Beitrag. Sie ergänzen professionelle Hilfen, fördern den Austausch auf Augenhöhe und stärken Menschen dabei, ihren Alltag selbstbestimmt zu gestalten. Wer sich einer Selbsthilfegruppe anschließt, geht einen wichtigen ersten Schritt: Erfahrungen werden geteilt, gegenseitige Unterstützung wird erlebbar und neue Perspektiven können entstehen.

Die Vielfalt der in diesem Wegweiser vertretenen Themen macht deutlich: Niemand muss mit seinen Sorgen oder einer Erkrankung allein bleiben. Selbsthilfe verbindet Menschen, macht Mut und trägt dazu bei, persönliche Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.

Mein besonderer Dank gilt allen ehrenamtlich Engagierten sowie den Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstelle Emsland. Mit ihrem Einsatz schaffen sie wertvolle Angebote für Betroffene und ihre Angehörigen und stärken den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft.

Ich bin überzeugt, dass auch diese Neuauflage des WEGWEISERS dazu beiträgt, den Selbsthilfegedanken im Emsland weiter zu fördern und vielen Menschen den Weg zu passender Unterstützung zu erleichtern.



Meppen, im Juli 2026

Marc-André Burgdorf
Landrat

INHALTSVERZEICHNIS

A

13 Adipositas
14 ADS/ADHS
14 Alkohol-Sucht
20 Ängste
21 Aphasie und Schlaganfall
22 Atemwegserkrankungen
22 Autismus-Spektrum-Störung

B

22 Bipolare Störung
23 Blindheit und Sehbehinderung

C

24 Chronischer Schmerz
25 COPD

D

25 Darmerkrankungen
26 Demenz
27 Depression
30 Diabetes
30 Down-Syndrom

E

31 Einsamkeit
31 Eltern
32 Epilepsie
33 Essentieller Tremor
33 Essstörungen

F

33 Fetale Alkoholspektrumstörung
34 Fibromyalgie
35 Frühgeburt

G

35 Glücksspiel-Sucht

H

36 Herzerkrankungen
36 Hochsensibilität
37 Hospiz

K

38 Krebs

L

39 Lichen Sclerosus
40 Lipödem und Lymphödem
40 Long Covid

M

40 Medikamenten- und Drogensucht
43 Morbus Menière
44 Multiple Sklerose

N

44 Neurodiversität

P

44 Parkinson
45 Pflege
46 Psychische Gesundheit

R

48 Restless Legs
48 Rheuma

S

49 Sarkoidose
49 Schlafapnoe
49 Schwerhörigkeit
50 Stoma
50 Stottern
51 Suizid

T

51 Tinnitus
51 Transplantation
51 Trauer

W

54 Wirbelsäulenerkrankungen

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. 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:
Einige Selbsthilfegruppen wünschen, dass der Erstkontakt über die Selbsthilfekontaktstelle erfolgt. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise bei den jeweiligen Gruppen.

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

A

ADIPOSITAS
Adipositas Selbsthilfegruppe Lingen (L)
Kontakt: Frau Ellermann, 01573/3180237 o.
Frau Backers, 01512/9409758
E-Mail: Adipositas-SHG-Lingen@web.de

Gemeinsam statt einsam – Adipositas SHG Meppen (M)
E-Mail: kontakt@gemeinsamstatteinsam-meppen.de

ADS/ADHS

ADS/ADHS Selbsthilfegruppe Emsland (M)
Kontakt: Frau Poker, 0151/10723501
E-Mail: petra.poker@outlook.de

AD(H)S Dörpen – Betroffene und Angehörige (P)
E-Mail: adhsdoerpensg@gmail.com

ALKOHOL-SUCHT

Al-Anon Lindern (Angehörige) (P)
Kontakt: 05951/9891640

Anonyme Alkoholiker Lindern (P)
Kontakt: Heinrich, 0160/95084018

Anonyme Alkoholiker Lingen (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Anonyme Alkoholiker Spelle (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Frauentruppe Sucht (M)
Kontakt: Frau Schrant, 05961/5514 o.
Frau Rohling, 05931/5158

Freie Selbsthilfegruppe Lichtblick Papenburg e.V. (P)
Kontakt: 04961/8348184
E-Mail: shglichtblick2024@web.de

Freie Selbsthilfegruppe Wegweiser (P)
Kontakt: Herr Reiners, 0157/55061674

Freundeskreis Ems-Hase e.V. (M)
Kontakt: Frau Richter, 05932/2188 o.
Herr Szwemko, 05946/1024

Freundeskreis Haren (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Freundeskreis Steinbild (Haol-aower) (P)
Kontakt: Herr Hemker, 04963/8549
E-Mail: karlheinz-hemker@t-online.de

Freundeskreis Twist (M)
Kontakt: Herr Assen, 05936/934455

Gesprächskreis im Regenbogen e.V. (P)
Kontakt: Herr Walz, 04961/916844
E-Mail: GKR2021@gmx.de

Kreuzbund Gruppe Emsbüren (L)
Kontakt: Herr Völkering, 05903/7684 o. 0171/4460402
E-Mail: werner.voelkering@web.de

Kreuzbund Gruppe EY-Team I (Kinder u. Jugendliche aus suchtbelasteten Familien) (M)
Kontakt: Herr Kathmann, 01578/6826614

Kreuzbund Gruppe EY-Team II (M)
(Suchterkrankungen von jungen Menschen)
Kontakt: Frau Schwegmann, 0176/84920026

Kreuzbund Familiengruppe (M)
Kontakt: Frau Pöttker, 0176/62974661
E-Mail: m.poettker1976@gmail.com

Kreuzbund Frauengruppe (M)
Kontakt: Frau Kathmann, 0175/7698943
E-Mail: monikathmann@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Geeste-Dalum (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Kreuzbund Gruppe Hase-Ems-Haselünne (M)
Kontakt: Herr Künster, 01515/9478905

Kreuzbund Gruppe Haselünne I (Angehörige) (M)
Kontakt: Frau Mathlage, 05961/7195

Kreuzbund Gruppe Haselünne
„St. Vincentius“ (M)
Kontakt: Herr Mathlage, 01511/2381308
E-Mail: bernhard.mathlage@t-online.de

Kreuzbund Gruppe Herz-Jesu Altharen (M)
Kontakt: Herr Janning, 01573/9337932
E-Mail: erwinjanning@gmail.com

Kreuzbung Gruppe Herzlake (M)
Kontakt: Herr Schütte-Bruns, 0172/5329092
E-Mail: albert.s.b.112@web.de

Kreuzbund Gruppe Lathen (M)
Kontakt: Herr Abels, 0171/7536106
E-Mail: hans-guenter.abels@t-online.de

Kreuzbund Gruppe Lingen III (L)
Kontakt: Herr Boss, 0591/57125 o. 01515/9067320
E-Mail: werner.boss.lingen@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Lingen-Brögbern St. Marien (L)
Kontakt: Herr Heitmann, 0591/74882
E-Mail: berthold.heitmann@sightcom.de

Kreuzbund Gruppe Lingen St. Josef Laxten (L)
Kontakt: Frau Gajdis, 0591/73496

Kreuzbund Gruppe Martinus Haren (M)
Kontakt: Herr Gehrs, 0173/9305419
E-Mail: wolfgang.gehrs@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Nordhümmling-Breddenberg (P)
Kontakt: Frau Többen, 0174/6152217
E-Mail: toebben79@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Oldtimerfreunde Emsland-Mitte (M)
Kontakt: Herr Schulte, 0176/56739254

Kreuzbund Gruppe Papenburg (P)
Kontakt: Herr Kruse, 04961/2109
E-Mail: hermann.kruse1956@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Sögel (P)
Kontakt: Herr Rabs-Arndt, 05952/990422
E-Mail: knoki@ewetel.net

MoorFüchse Papenburg – Alkohol und Depression (P)
Kontakt: Herr Buscher, 04955/7863
E-Mail: berendbuscher@web.de

ÄNGSTE

Depressionsgruppe Papenburg (P)
Kontakt: Frau Adams-Schulte, 0491/12756

Mein Schutzengel (P)
Kontakt: Herr Robben, 0176/78705195

Neue Wege (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

SHG-Phoenix-Lingen (L)
Kontakt: Frau Stüwe, 0175/2177206
E-Mail: shg-phoenix-lingen@gmx.de

APHASIE UND SCHLAGANFALL

Aphasie und Schlaganfall Gruppe Geeste (M)
Kontakt: Aphasikerzentrum Weser-Ems e.V.,
0591/9181188
E-Mail: lingen@aphasikerzentren.de

Aphasie und Schlaganfall Gruppe Lingen (L)
Kontakt: Aphasikerzentrum Weser-Ems e.V.,
0591/9181188
E-Mail: lingen@aphasikerzentren.de

Aphasie und Schlaganfall Gruppe Meppen (M)
Kontakt: Aphasikerzentrum Weser-Ems e.V.,
0591/9181188
E-Mail: lingen@aphasikerzentren.de

Aphasie und Schlaganfall Gruppe Papenburg (P)
Kontakt: Aphasikerzentrum Weser-Ems e.V.,
0591/9181188
E-Mail: lingen@aphasikerzentren.de

ATEMWEGSERKRANKUNGEN

SHG Lungenemphysem – COPD Lingen (L)
Kontakt: Herr Baumann, 0591/1469728
E-Mail: heinz1baumann@t-online.de

AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG

SHG für Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störung (M)
Kontakt: Frau Hinz, 05931/881790

B

BIPOLARE STÖRUNG

Selbsthilfegruppe Bipolare Störung (M)
E-Mail: BipolarEmsland@gmx.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

BLINDHEIT UND SEHBEHINDERUNG

Blickpunkt Auge - telef. Beratung und Hilfe bei Sehverlust Haren (M)
Kontakt: Herr Hermsen, 0171 - 5221976
E-Mail: h.hermsen@blickpunkt-auge.de

Blickpunkt Auge - telef. Beratung und Hilfe bei Sehverlust Meppen (M)
Kontakt: Herr Bröring, 0151/51041264
E-Mail: r.broering@blickpunkt-auge.de

Blickpunkt Auge - Beratung und Hilfe bei Sehverlust Lingen (L)
Kontakt: Herr Dust, 0591/66078
E-Mail: t.dust@blickpunkt-auge.de

Blickpunkt Auge - 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: Hr. Hermsen, 0171/5221976
E-Mail: herberthermsen.hh@gmail.com

Blinden- und Sehbehinderten-SHG Lingen (L)
Kontakt: Herr Dust, 0591/66078
E-Mail: t.dust@blickpunkt-auge.de

„Sehen“ Papenburg, Selbsthilfe für Seheingeschränkte, Blinde und Angehörige (P)
Kontakt: Herr Reiners, 0179/2254942
E-Mail: h.reiners@blickpunkt-auge.de

SHG Durchblick Meppen (M)
Kontakt: Frau Röckrath, 01522/8590790
E-Mail: jutta.roeckrath@gmx.de

C

CHRONISCHER SCHMERZ

Schmerzgruppe Haselünne (M)
Kontakt: Fr. Hangbers, 05925/905090 o. 0173/8925315
E-Mail: schmerzgruppe.haseluenne@web.de

Schmerzgruppe Meppen (M)
Kontakt: Frau Lakeberg-Vox, 05931/2692

COPD

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem - COPD Lingen (L)
Kontakt: Herr Baumann, 0591/1469728
E-Mail: heinz1baumann@t-online.de

D

DARMERKRANKUNGEN

DCCV - Morbus-Crohn und Colitis ulcerosa (P)
Kontakt: Frau Lünswilken, 0176/60452290
E-Mail: i.luenswilken@gmx.de

Deutsche ILCO e.V. - Gruppe Meppen (M)
Kontakt: Frau Foppen, 05931/18392
E-Mail: ilco-meppen@ewe.net

Deutsche ILCO e.V. Region Weser Ems, Gruppe Papenburg - Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs (P)
Kontakt: Frau Dzemski, 0441/681978
E-Mail: meike.dz@web.de

DEMENZ

Angehörigengruppe von Menschen mit Demenz (M)
Kontakt: 0152/56320893

Gesprächskreis für Menschen mit beginnender Demenz und ihren Angehörigen (M)
Kontakt: Herr Thien, 05936/9249986

Gesprächskreis pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz (M)
Kontakt: Herr Thien, 05936/9249986

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken (M)
Kontakt: Frau Berning, 0591/75313
E-Mail: gertrud_berning@gmx.de

DEPRESSION

Angehörigengruppe von Menschen mit psychischen Erkrankungen Lingen (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Depressionsgruppe Papenburg (P)
Kontakt: Frau Adams-Schulte, 0491/12756

Die Mutmacher (L)
Kontakt: Herr Kewe, 01575/6977385
E-Mail: stefan.kewe@gmx.de

Gemeinsam aus der Dunkelheit (M)
Kontakt: 05932/7199934
E-Mail: gemeinsam-aus-der-dunkelheit@live.de

Junge Menschen mit Depression (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Mein Schutzengel (P)
Kontakt: Herr Robben, 0176/78705195

„me time“ – Depression Wesuwe (M)
Kontakt: Herr Wilken
E-Mail: stefwilk69@gmail.com

MoorFüchse Papenburg – Alkohol u. Depression (P)
Kontakt: Herr Buscher, 04955/7863
E-Mail: berendbuscher@web.de

Neue Wege (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Pianogruppe (M)
E-Mail: pianogruppe23@yahoo.com

Selbsthilfe für Menschen mit Depression Papenburg (P)
Kontakt: Herr Jansen, 0157/33968408
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 und Freunde (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

SHG-Phoenix-Lingen (L)
Kontakt: Frau Stüwe, 0175/2177206
E-Mail: shg-phoenix-lingen@gmx.de

Trotz Depression Aktiv (L)
Kontakt: Herr Kewe, 01575/6977385
E-Mail: stefan.kewe@gmx.de

Waffelbande Papenburg (P)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

DIABETES

Diabetes-Selbsthilfegruppe Papenburg (P)
Kontakt: Herr Pasligh, 04961/9904402 o.
0171/6573972
E-Mail: bernd.pasligh1@gmail.com

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

Selbsthilfegruppe Diabetes Meppen (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

DOWN-SYNDROM

Glücks-Gen 21 (M)
Kontakt: Frau Vennemann, 0175/8626452 o.
Frau Greve, 0151/46240872
E-Mail: gluecks-gen21@web.de

E

EINSAMKEIT

Gleichgesinnte und Lebenslust 65+ (P)
E-Mail: blue-bay@gmx.de

ELTERN

Frühcheneltern im Emsland (M)
Kontakt: Frau Brand, 05931/1523828
E-Mail: k.brand@ludmillenstift.de

Gesprächskreis Eltern psychisch erkrankter Kinder (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Glücks-Gen 21 (M)
Kontakt: Frau Vennemann, 0175/8626452 o.
Frau Greve, 0151/46240872
E-Mail: gluecks-gen21@web.de

Herzkind Kontaktgruppe Emsland/Meppen (M)
Kontakt: Frau Rojer
E-Mail: dorisrojer@web.de

Kontaktabbruch von Kindern (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Kreuzbund Gruppe EY-Team I – Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien (M)
Kontakt: Herr Kathmann, 01578/6826614

Spezialeltern - SHG für Eltern von Kindern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen (M)
Kontakt: 0173/9820365
E-Mail: spezialeltern@web.de

EPILEPSIE

Selbsthilfegruppe Epilepsie Emsland e.V. (L)
Kontakt: Frau Gude, 05902/1347
E-Mail: gudemarita@web.de

ESSENTIELLER TREMOR

SHG „Essentieller Tremor“ - Südliches Emsland (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@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

F

FETALE ALKOHOLSPEKTRUMSTÖRUNG

FASD Emsland (L)
Kontakt: Frau Michalowski, 0178/4039758
E-Mail: gisela@michalowski.it

FIBROMYALGIE

Deutsche Fibromyalgie Vereinigung e.V.
Gruppe Schapen (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Fibromyalgie Meppen,
Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. (M)
Kontakt: 05931/8480607
E-Mail: ag-meppen@rheuma-liga-nds.de

Fibromyalgie Werlte,
Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. (P)
E-Mail: ag-werlte@rheuma-liga-nds.de

Rheuma-Stammtisch U50 Papenburg (P)
Kontakt: Herr Wessels, 0173/7028584

Rheuma-Stammtisch Ü50 Papenburg (P)
Kontakt: Herr Wessels, 0173/7028584

SHG Fibromyalgie Papenburg (P)
Kontakt: Frau Malchus, 0491/79693023 o.
Frau Poelmann, 04961/9908323

FRÜHGEBURT

Frühcheneltern im Emsland (M)
Kontakt: Frau Brand, 05931/1523828
E-Mail: k.brand@ludmillenstift.de

G

GLÜCKSSPIEL-SUCHT

Kreuzbund Gruppe Hase-Ems Haselünne (M)
Kontakt: Herr Künster, 01515/9478905

Kreuzbund Gruppe Herzlake (M)
Kontakt: Herr Schütte-Bruns, 0172/5329092
E-Mail: albert.s.b.112@web.de

SHG Glücksspiel „Game Over“ Meppen (M)
Kontakt: Herr Egbers, 01522/2404340 o.
Herr Nieters, 0157/57290222
E-Mail: gruppenleiter@selbsthilfe-spieler-meppen.de

H

HERZERKRANKUNGEN

Herzgesprächskreis Haren (M)
Kontakt: Frau Sommer, 0176/57942534
E-Mail: ksommer67@web.de

Herzkind Kontaktgruppe Emsland/Meppen (M)
Kontakt: Frau Rojer
E-Mail: dorisrojer@web.de

HOCHSENSIBILITÄT

Gesprächskreis Hochsensibilität (M)
Kontakt: Herr Robben, 0176/78705195

Helle Köpfchen (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

HOSPIZ

Hospiz-Gruppe Haselünne/Herzlake (M)
Kontakt: Frau Jansen, 05962/1471
E-Mail: hospizgruppe.haseluenne-herzlake@gmx.de

Hospiz-Gruppe Spelle e.V. (L)
Kontakt: Frau Felix, 0160/6647442
E-Mail: koordination@hospizgruppe-spelle.net
www.hospizgruppe-spelle.net

Hospiz-Hilfe Meppen e.V. (M)
Kontakt: 05931/845680
E-Mail: info@hospiz-meppen.de
www.hospiz-meppen.de

Hospiz-Team Abendstern e.V. (L)
E-Mail: hta-salzbergen@t-online.de

Kinderhospiz Löwenherz e.V.,
ambulanter Stützpunkt Lingen (L)
Kontakt: 0591/9649680
E-Mail: ambulant.li@loewenherz.de
www.loewenherz.de

Lingener Hospiz e.V. (L)
Kontakt: 0591/831647
E-Mail: mail@hospiz-lingen.de
www.lingener-hospiz.de

K

KREBS

Elterninitiative Kinderkrebs Emsland –
Grafschaft Bentheim und Umgebung e.V. (M/L/P)
E-Mail: kontakt@elterninitiative-kinderkrebs.de

Netzwerk Männer mit Brustkrebs e.V. (P)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Onkologischer Gesprächskreis - Gynäkologische
Krebserkrankungen (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Lingen (L)
Kontakt: Herr Schlesiger-Hesse, 05931/3248
E-Mail: johannes.schlesiger-hesse@outlook.de

SHG Krebs, Gemeinde Geeste (M)
Kontakt: Frau Hangbers, 0151/42843082
E-Mail: hangbersmaria@gmail.com

SHG Frauen und Krebs (M)
Kontakt: Frau Jansen, 05962/1471
E-Mail: jansen-herzlake@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

Lipladies Emsland (M)
Kontakt: Frau Kaulich, 0176/60143828

LONG COVID

Long Covid (M/L/P)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

M

MEDIKAMENTEN- UND DROGENSUCHT

Freie Selbsthilfegruppe Lichtblick Papenburg e.V. (P)
Kontakt: 04961/8348184
E-Mail: shglichtblick2024@web.de

Freie Selbsthilfegruppe Wegweiser (P)
Kontakt: Herr Reiners, 0157/55061674

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

Kreuzbund Familiengruppe (M)
Kontakt: Frau Pöttker, 0176/62974661
E-Mail: m.poettker1976@gmail.com

Kreuzbund Frauengruppe(M)
Kontakt: Frau Kathmann, 0175/7698943
E-Mail: monikathmann@gmail.com

Kreuzbund Gruppe EY-Team II (Suchterkrankungen von jungen Menschen) (M)
Kontakt: Frau Schwegmann, 0176/84920026

Kreuzbund Gruppe Hase-Ems-Haselünne (M)
Kontakt: Herr Künster, 01515/9478905

Kreuzbund Gruppe Haselünne „St. Vincentius“ (M)
Kontakt: Herr Mathlage, 01511/2381308
E-Mail: bernhard.mathlage@t-online.de

Kreuzbund Gruppe Herz-Jesu Altharen (M)
Kontakt: Herr Janning, 01573/9337932
E-Mail: erwinjanning@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Lathen (M)
Kontakt: Herr Abels, 0171/7536106
E-Mail: hans-guenter.abels@t-online.de

Kreuzbund Gruppe Lingen-Brögbern St. Marien (L)
Kontakt: Herr Heitmann, 0591/74882
E-Mail: berthold.heitmann@sightcom.de

Kreuzbund Gruppe Martinus Haren (M)
Kontakt: Herr Gehrs, 0173/9305419
E-Mail: wolfgang.gehrs@ewetel.net

Kreuzbund Gruppe Nordhümmling-Breddenberg (P)
Kontakt: Frau Többen, 0174/6152217
E-Mail: toebben79@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Oldtimerfreunde Emsland-Mitte (M)
Kontakt: Herr Schulte, 0176/56739254

Kreuzbund Gruppe Papenburg (P)
Kontakt: Herr Kruse, 04961/2109
E-Mail: hermann.kruse1956@gmail.com

Kreuzbund Gruppe Sögel (P)
Kontakt: Herr Rabs-Arndt, 05952/990422
E-Mail: knoki@ewetel.net

MORBUS MENIÈRE

Morbus Menière Lingen (L)
E-Mail: meniere-lingen@gmx.de

MULTIPLE SKLEROSE

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Emsland e.V. (M/L/P)
Kontakt: 05932/5444
E-Mail: info@dmsg-emsland.de
www.dmsg-emsland.de

N

NEURODIVERSITÄT

Spezialeltern - SHG für Eltern von Kindern mit Behinderungen und chron. Erkrankungen (M)
Kontakt: 0173/9820365
E-Mail: spezialeltern@web.de

P

PARKINSON

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Papenburg (P)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

dPV Regionalgruppe Lingen/Ems (L)
Kontakt: Herr Kramer, 0151/23277637 o.
Frau Schmitz, 01515/1215636
E-Mail: parkinson-lingen-ems@gmx.de

Polle Haselünne Parkinson SHG (M)
Kontakt: Herr Temmen, 0173/7264004
E-Mail: otto.temmen@t-online.de

PFLEGE

Gesprächskreis Pflegende Angehörige (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Gesprächskreis pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz (M)
Kontakt: Herr Thien, 05936/9249986

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Angehörigengruppe von Menschen mit psychischen Erkrankungen Lingen (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Angehörigengruppe von seelisch und psychisch Erkrankten (P)
Kontakt: Frau Meyer-Knurr, 04963/919690
E-Mail: a.meyer-knurr@gmx.de

Die Mutmacher (L)
Kontakt: Herr Kewe, 01575/6977385
E-Mail: stefan.kewe@gmx.de

Füreinander Da, Miteinander Stark (P)
Kontakt: Frau Nowack, 0172/1533384
E-Mail: sonjanowack22@gmail.com

Gemeinsam Leben (L)
Kontakt: Frau Deckers, 0591/9664869
E-Mail: karin.deckers@freenet.de

Gesprächskreis Eltern psychisch erkrankter Kinder (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Kakadoo AlleZusammen e.V. – Landesverband Niedersachsen (Afrikanischer Verein) Interkulturelle Selbsthilfegruppen (M/L/P)
Kontakt: 01521/0454824
E-Mail: info@kakadoo-az.de

Kreativ und Gesund (M)
E-Mail: esther-molitor@gmx.de

Pianogruppe (M)
E-Mail: pianogruppe23@yahoo.com

SHG für Angehörige von psych. Erkrankten (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Trotz Depression Aktiv (L)
Kontakt: Herr Kewe, 01575/6977385
E-Mail: stefan.kewe@gmx.de

R

RESTLESS LEGS

Kribbelgruppe (Restless Legs) Lingen (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

RHEUMA

Fibromyalgie Werlte - Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. (P)
E-Mail: ag-werlte@rheuma-liga-nds.de

Rheuma-Liga Papenburg (P)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Rheuma-Stammtisch U50 Papenburg (P)
Kontakt: Herr Wessels, 0173/7028584

Rheuma-Stammtisch Ü50 Papenburg (P)
Kontakt: Herr Wessels, 0173/7028584

S

SARKOIDOSE

Sarkoidose Selbsthilfe Regionalgruppe Ems-Vechte Haren (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

SCHLAFAPNOE

Schlafapnoe Selbsthilfegruppe Leer (P)
Kontakt: Frau Groen, 0151/15123235
E-Mail: annagroen@web.de

SCHWERHÖRIGKEIT

Schwerhörige und CI-Träger*innen Lingen (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Schwerhörigkeit und Cochlear-Implantat (CI) Träger*innen (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

STOMA

Deutsche ILCO e.V. - Gruppe Meppen (M)
Kontakt: Frau Foppen, 05931/18392
E-Mail: ilco-meppen@ewe.net

Deutsche ILCO e.V. Region Weser Ems, Gruppe Papenburg - Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs (P)
Kontakt: Frau Dzemski, 0441/681978
E-Mail: meike.dz@web.de

STOTTERN

Stotterer Selbsthilfe Emsland-Grafschaft Bentheim (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

SUIZID

Angehörige für Suizidopfer (P)
Kontakt: Frau Schulz, 04961/997700
E-Mail: marita129@web.de

T

TINNITUS

Ohrwürmer (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

TRANSPLANTATION

Neues Leben - SHG für Transplantierte und deren Angehörigen (M)
Kontakt: Frau Foppen, 05931/18392
E-Mail: heidi.foppen@ewe.net

TRAUER

Angehörige für Suizidopfer (P)
Kontakt: Frau Schulz, 04961/997700
E-Mail: marita129@web.de

Gesprächskreis Pflegende Angehörige (M)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Hospiz- u. Trauerbegleitung Haselünne/Herzlake (M)
Kontakt: Frau Tautz, 05961/6487
E-Mail: christa.tautz@ewetel.net

Jung verwitwet Lingen und Umgebung (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

SHG Sonntag - Verlust des Partners durch Trennung, Tod oder Scheidung (L)
Kontakt: über Selbsthilfekontaktstelle, 05931/14000
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Trauer-Café (M)
Kontakt: Hospiz Meppen, 05931/845680
E-Mail: info@hospiz-meppen.de

Trauercafé (L)
Kontakt: Lingener Hospiz e.V., 0591/831647
E-Mail: mail@hospiz-lingen.de

Trauercafe Sögel (geleitete Trauergruppe) (P)
Kontakt: Frau Dürbaum, 01522/5657365

Trauergruppe für verwaiste Eltern (M)
Kontakt: Hospiz Meppen, 05931/845680
E-Mail: info@hospiz-meppen.de

Trauerspaziergang (L)
Kontakt: Lingener Hospiz e.V., 0591/831647
E-Mail: mail@hospiz-lingen.de

W

WIRBELSÄULENERKRANKUNGEN

Wirbelsäule e.V. (M)
Kontakt: 0151/22214616
E-Mail: info@wirbelsaeule.de

SHG Wirbelsäulenerkrankter Papenburg (P)
Kontakt: Frau Behrens, 04962/383
E-Mail: anni-behrens@web.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.
Gandhistr. 5a
30559 Hannover
Tel. 0511/52486350
E-Mail: landesverband@paritaetischer.de
www.paritaetischer.de
Redaktion: Selbsthilfekontaktstelle Emsland
Layout: Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V
Druck: Wir machen Druck
Bildnachweise: KI-generiertes Bild (ChatGPT/OpenAI)
Erscheinungsjahr: 2026

VIELEN DANK

Gefördert durch die
AOK Niedersachsen 2026

AOK
Die Gesundheitskasse.

und durch den Landkreis Emsland

Emsland

DER PARITÄTISCHE
Niedersachsen

www.paritaetischer.de