

Zum
Mitnehmen!



WEGWEISER

Selbsthilfegruppen
im Emsland

*„Es wird immer gleich
ein wenig anders,
wenn man es ausspricht.“*

(H. Hesse)

Inhaltsverzeichnis

Impressum	8
Grußwort des Landkreises Emsland	9
Vorwort der KoBS	11
AD(H)S	16
Adipositas/Esstörungen	17
Alkohol/Suchterkrankungen	18
Alleinlebend	51
Aphasie	53
Bauchspeicheldrüse/Pankreas	57
Blinde und Sehbehinderte	58
Brandverletzte	66
Burn-out	67
Chronische Erkrankungen	68
Cystische Fibrose	70
Darmerkrankungen	71
Demenz	75
Depression	79
Diabetes	95
Eltern	98
Epilepsie	105
Fibromyalgie	106
Herzkrankungen	110
Hochsensibilität	114
Hospiz	115

Kehlkopferoperierte	120
Krebs	121
Lungenerkrankungen	132
Migräne	133
Multiple Chem. Sensitivität	134
Multiple Sklerose	135
Muskelerkrankungen	139
Nierenerkrankungen/Dialyse	140
Organtransplantierte	141
Osteoporose	142
Palliativstützpunkte	143
Parkinson	146
Pflege	150
Psychische Gesundheit	152
Sarkoidose	159
Schlafapnoe	161
Schmerz	162
Schwerhörige	163
Sexualität	165
Soziale Phobie	168
Spielsucht	169
Spiritualität	170
Stotterer	171
Trauergruppen	172
Verwitwete	180
Wirbelsäulenerkrankungen	183

***Diese Einrichtung wird durch das
Nds. Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Gleichstellung mitfinanziert.***

Impressum:

Wegweiser der Selbsthilfegruppen im Landkreis Emsland

Stand: November 2019

Auflage: 10.000

Herausgegeben von der
Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KoBS)
im Paritätischen Wohlfahrtsverband Emsland
Bahnhofstr. 2, 49716 Meppen

Tel.: 05931 14000, Fax: 05931 8887621

E-mail: **kontakt@selbsthilfe-emsland.de**

Internet: **www.selbsthilfe-emsland.de**

Gestaltung und Redaktion: KoBS Emsland

Druck: Druckhaus Plagge GmbH, 49716 Meppen

Für den Inhalt der Texte sind die Gruppen selbst
verantwortlich. Die Texte wurden
- soweit notwendig- redaktionell gekürzt.

Grußwort des Landkreises Emsland

Landrat Marc André Burgdorf



Mit dem aktuellen „Selbsthilfe-Wegweiser“ stellt uns die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Emsland (KoBS) erneut die breite Angebotspalette der Gruppen und Vereine unserer Region vor. Nicht allein die Vielfalt der Themen ist dabei beeindruckend, vielmehr macht der Wegweiser auch Mut, denn er zeigt: Menschen, die „Hilfe zur Selbsthilfe“ in Anspruch nehmen, sind keine isolierten Einzelfälle. Sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen ist für viele Betroffene ein wichtiger Schritt, um sich einem Problem aktiv zu stellen. Der Meinungs- und Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten zeigt dabei oftmals entscheidende Wege auf, um gestärkt aus einer persönlichen Krisensituation herauszufinden. Überwiegend sind dies auch Personen mit eigenen langjährigen Erfahrungen,

die ein hohes Maß an Verständnis mitbringen und die aus einer Lebenskrise zielorientierte Unterstützung und Hilfestellung bieten können.

Der Wegweiser ermutigt aber auch, das „Heft des Handelns“ selbst in die Hand zu nehmen und eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen. Dabei wissen sich die Gruppen und Vereine unter dem „Dach“ der KoBS stets gut aufgehoben.

Im Namen des Landkreises Emsland möchte ich die Herausgabe der Broschüre zum Anlass nehmen, um all denjenigen, die sich mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz für die Hilfe suchenden Menschen in unserer Gesellschaft engagieren, meinen herzlichen Dank auszusprechen. Ich bin sicher, dass der Wegweiser einmal mehr dazu beitragen wird, den Selbsthilfegedanken in unserer Region weiter zu stärken.

Meppen, im November 2019



Marc-André Burgdorf
Landrat

Vorwort der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KoBS)

Liebe Leserin, lieber Leser.

Auf den folgen Seiten finden Sie eine Übersicht über bestehende Selbsthilfegruppen im Landkreis Emsland.

Unser Dank gilt allen Gruppen, die sich bereit erklärt haben ihre Daten zu veröffentlichen und damit neuen Interessierten die Kontaktaufnahme zu ermöglichen.

Wenn Sie die für Sie passende Gruppe in diesem Wegweiser nicht finden, nehmen Sie bitte Kontakt zur KoBS auf oder schauen Sie auf die aktuelle Internetseite:

www.selbsthilfe-emsland.de

Dort werden auch Gruppen geführt, die sich erst nach Erstellung dieses Wegweisers gegründet oder sich die Kontaktdaten verändert haben. Auch wenn Sie selbst eine Gruppe gründen möchten, ist die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KoBS) gerne behilflich.

Im Folgenden noch einige grundlegende Informationen zum Thema ‚Selbsthilfe‘:

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 gemeinsames 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.

Warum sollte ich mich einer Selbsthilfegruppe anschließen?

In Selbsthilfegruppen bekommen 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.

Was ist die KoBS?

Die **Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe KoBS** ist für das gesamte Emsland zuständig und besteht seit 1992.

Die KoBS berät Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine Gruppe gründen möchten.

Die KoBS unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen, organisiert die Vernetzung untereinander, bietet Fortbildungen an, hilft bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei Fragen der Finanzierung.

Die KoBS 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 weiter festigt.

Für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder sich über Gruppen informieren möchten, ist die Beratung der **KoBS** kostenlos, absolut vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

Sie finden uns in Meppen, Lingen und Papenburg:

Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe Emsland

KoBS Meppen
Bahnhofstraße 2, 49716 Meppen
Tel.: 05931-14000

KoBS Lingen
Waldstraße 83-85, 49808 Lingen
Tel.: 0591-96693191

KoBS Papenburg
Hauptkanal links 78, 26871 Papenburg
Tel.: 04961-9821814

kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Alle aktuellen Informationen finden Sie
auch auf unserer Internetseite:
www.selbsthilfe-emsland.de

ADS/ADHS Selbsthilfegruppe Emsland

Kontakt

Petra Poker: 05935 1718
petra.poker@outlook.de

Erik Martin: Tel. 05931 86698
erikmartin9@icloud.com

Gruppe

Unsere Selbsthilfegruppe möchte eine Anlaufstelle sein für AD(H)S-ler und/oder Angehörige von AD(H)S-lern im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter. Durch den Austausch von Erfahrungen der Betroffenen und ihrer Angehörigen erlangen wir mit nützlichen Tipps und Tricks Unterstützung im Alltag.

Treffen

**donnerstags, 1x monatlich
(bei Bedarf öfter)
19.00-20.30 Uhr
Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum
Bahnhofstr. 2
49716 Meppen**

SHG Adipositas Lingen

Kontakt	Corinna Kalliner: 0174 9766660 Michael Müller: 0172 5637856 adipositas-shg-lingen@web.de
Gruppe	Wenn die konventionelle Gewichtsabnahme nicht mehr greift und der Schritt einer Magenverkleinerung der letzte Ausweg ist, sein Gewicht zu reduzieren. Wir sprechen über krankhaftes Übergewicht ab einem BMI über 35. Wir begleiten Euch auf dem Weg bis zur Antragstellung durch Tipps und Erfahrungsaustausch und stehen Euch auch nach der OP weiterhin zur Seite.
Treffen	Jeden 1. Donnerstag im Monat, Informationsabend; jeden 3. Donnerstag im Monat, allgemeines Treffen; jeweils 19.00 Uhr Bonifatius Hospital Wilhelmstr. 13 49808 Lingen

Freundeskreis Emsland e. V.



Information

Wenn Sie selbst von Suchtproblemen betroffen sind, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie abhängig sind oder wenn Sie einen Menschen kennen, der Ihnen nahe steht und von einem Suchtproblem betroffen scheint, ist es oftmals das Richtige, sich mit einer anderen Person darüber auszutauschen.

Aber auch wenn Sie einfach nur Antworten auf Fragen zum Umgang mit Sucht und Abhängigkeit, Alkohol und Drogen haben, können wir weiterhelfen.

Wir arbeiten ohne feste Regeln und Vorschriften. Alle unsere Gruppenleiter sind fachlich und fundiert ausgebildet. Darüber hinaus bringt jedes Gruppenmitglied seine eigenen Erfahrungen mit Suchtmitteln und seine Lebenserfahrung in die Gruppenarbeit mit ein.

Im Folgenden finden Sie Gruppen und Ansprechpartner:

Freundeskreis Gruppe Dohren

Kontakt	Heinz Schüring: 05962 1376 Helmut Meyer: 05961 6188 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	donnerstags 19.30 Uhr Gemeindehaus 49770 Dohren

Freundeskreis Gruppe Haren

Kontakt	Alfred Hinrichs: 05932 3790 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	montags 19.00 Uhr Martin Luther Haus Pascheberg 10 49733 Haren

Freundeskreis Emsland Frauengruppe Haren

Kontakt	Erika Hinrichs: 05932 3790 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de

Treffen	montags, 14-tägig 19.00 Uhr Martin Luther Haus Pascheberg 10 49733 Haren
----------------	--

Freundeskreis Emsland Frauengruppe

Kontakt	Marlies Schrant: 05961 5514 Ruth Rohling: 05931 5158 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de

Treffen	donnerstags, 14-tägig 19.30 Uhr Gustav-Adolf-Gemeinde, Herzog- Arenberg-Str. 14, 49716 Meppen
----------------	--

Freundeskreis Gruppe Lingen II St. Michael

Kontakt	Peter Müller: 0591 1469367 Uschi Els: 05904 650 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	dienstags 19.30-21.00 Uhr Langschmitzweg 66 a 49808 Lingen

Al-Anon Werlte

Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Kontakt	Rita und Klaus: 05432 30428 Heinz: 0160 95084018
Gruppe	Wir bieten Hilfe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern. Wir sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir sind eine freie Gruppe. Wir helfen uns und den Familien von Alkoholikern. Es werden keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren erhoben.
Treffen	Jeden Dienstag, 19.00-21.00 Uhr Sixtushaus Poststr. 7 49757 Werlte

SHG Anonyme Alkoholiker Spelle

Kontakt

Bertold: 05905 691
Alfons: 05458 7691

Treffen

**Jeden Donnerstag
19.30-21.30 Uhr
Begegnungszentrum Wöhle Hof
Pastor-Batsche-Weg 1
48480 Spelle**

Die Brücke SHG für Menschen mit Alkoholproblemen	
Kontakt	Dieter Venenga: 04961 72354 0172 3734329 dieter228@gmail.com
Gruppe	<u>Wir helfen, wenn Sie</u> <ul style="list-style-type: none">• Alkoholprobleme haben• unter dem Trinkverhalten eines nahestehenden Menschen leiden• Information und Hilfe suchen <p>Es ist keine Schande krank zu sein, aber eine Schande, nichts dagegen zu tun.</p>
Treffen	14-tägig, Wochentag auf Anfrage Haus Regenbogen Grader Weg 64 26871 Papenburg

Freundeskreis Emsland Gruppe Meppen II

Kontakt	Gisela u. Josef Knuck: 05931 3634 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	dienstags 19.30 Uhr Gemeindehaus Gustav-Adolf Herzog-Arenberg-Str. 14 49716 Meppen

Freundeskreis Sonntagsgruppe

Kontakt	Wilhelm Steidel: 05931 5361 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	sonntags 10.30 Uhr Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum Bahnhofstr. 2 49716 Meppen

Freundeskreis Emsland Gruppe Twist

Kontakt

Hans-Jürgen Assen: 05936 934455
Karin Plesse: 0591 3447
karinplesse@gmx.de

Treffen

montags, 19.00 Uhr, 14-tägig
Jugendheim St. Ansgar
Ansgarstraße
49797 Twist

Freundeskreis in der Suchtkrankenhilfe Ems-Hase e. V. Meppen und Torfwerk

Kontakt	Heinz Szwemko: 05946 1024 Leni Richter: 05932 2188
Gruppe	Das primäre Ziel der Gruppe ist die Abstinenz von Suchtmitteln. Um Hilfe von anderen annehmen zu können, muss der Suchtkranke selbst einen entscheidenden Schritt tun. Er muss bereit sein, über sich, über persönliche Anliegen und Sorgen zu reden. In den Freundeskreisen lernen Betroffene und ihre Familien andere Suchtkranke kennen, die es geschafft haben und die ihnen Hoffnung geben können.
Treffen	Betroffene und Angehörige: montags, 18.00 Uhr, 14-tägig Adorf 122, 49767 Twist Frauengruppe: donnerstags, 19.30 Uhr, 14-tägig Ev.-ref. Gemeindezentrum, Am Stadtforst 40, 49716 Meppen

Freundeskreis Steinbild (Haol-aower)

Kontakt

Karl-Heinz Hemker: 04963 8549
karl_heinz_hemker@ewetel.net

Gruppe

**Freie Selbsthilfegruppe für Alkohol-,
Drogen- und Medikamentenab-
hängige, Angehörige und Bekannte**

Treffen

**donnerstags, 14-tägig
18.30 bis 20.30 Uhr
Pfarrheim Steinbild
Kirchstr. 12
26892 Steinbild**

Gesprächskreis im Regenbogen e. V. Papenburg

Kontakt

Berend Buscher: 04955 7863
berendbuscher@web.de
Ursula Eilers: 04961 71564

Gruppe

Gemeinnütziger und freier Verein für Alkohol- und Medikamenten-abhängige sowie deren Freunde und Angehörige. Aufklärung, Geselligkeit, Kulturarbeit, Reisen und Feiern sind unsere Antworten auf ein süchtiges Leben. Unsere Satzung ist geprägt vom humanistischen Geist.

Treffen

**Jeden Dienstag, 19.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Regenbogenhaus
Grader Weg 66
26871 Papenburg**

Kreuzbund e.V.



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke
und Angehörige

Information

***„Kritiker haben wir genug. Was wir brauchen sind
Menschen, die ermutigen!“***

In den Selbsthilfegruppen vom Kreuzbund finden Suchtkranke und Angehörige Unterstützung von Menschen, die Hilfe anbieten und durch eigene Erfahrungen ermutigen, gemeinsam neue Wege zu finden und zu gehen. Das geschieht durch persönliche Begegnungen und Gespräche sowie durch Solidarität und Akzeptanz. Der Kreuzbund ist offen für jeden der Hilfe benötigt.

Als Fachverband des Caritasverbandes pflegen wir gute und hilfreiche Verbindungen zu den ‚professionellen‘ Ebenen wie Beratungsstellen der Caritas und Diakonie, den Fachkliniken sowie der KoBS und weiteren Partnern. Durch dieses Netzwerk können wir Interessierten und unseren

Mitgliedern gezielte Informationen über Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten geben oder ggf. entsprechende Kontakte herstellen.

Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in den wöchentlich stattfindenden Gruppenstunden, die durch regelmäßige suchtmittelfreie Freizeitveranstaltungen ergänzt werden. Zusätzlich führen wir auf Anfrage Präventionsmaßnahmen durch oder informieren auf Wunsch über Sucht und Veränderungsmöglichkeiten an anderen Stellen, z. B. in Betrieben. Darüber hinaus bieten wir für alle unsere Mitglieder Fortbildungsmöglichkeiten an.

Damit auch die Gesellschaft über Entwicklungen und Hilfsangebote zum Thema Sucht informiert ist, führen wir regelmäßig an verschiedenen Stellen eine adäquate Öffentlichkeitsarbeit durch.

Auf den Folgeseiten sind die Selbsthilfegruppen vom Kreuzbund im Emsland mit den jeweiligen Ansprechpartnern zu finden.

Die Gruppen gehören übrigens zum Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Weitere Informationen auch unter:

www.kreuzbund.de

Kreuzbund Emsland AG-Nord

Berßen, Papenburg, Sögel, Esterwegen und
Nordhümmling-Breddeberg

Vorsitz: Konrad Schnieders:

04493 1302 oder 0160 1814545

Internet: **www.kreuzbund-emsland-nord.de**

Kreuzbund Emsland AG-Mitte

Meppen, Haren, Altharen, Haselünne, Herzlake,
Lathen, Twist, Emslage

Vorsitz: Wolfgang Gehrs: 0173 9305419

wolfgang.gehrs@ewetel.net

Internet: **www.kreuzbund.de**

Kreuzbund Emsland AG-Süd

Lingen, Freren, Brögbern, Emsbüren, Lengerich

Vorsitz: Werner Boss: 0591 57125

Internet: **www.kreuzbund.de**

**Kontakt Daten zu den einzelnen Gruppen des
Kreuzbundes finden Sie auf den folgenden Seiten:**

Kreuzbundgruppe Berßen

Kontakt Heiko Immenga: 0174 9778492
heiko.immenga@gmail.com

Treffen freitags, 14-tägig
19.30 Uhr
Grundschule Klein Berßen
Schulstraße
49777 Klein Berßen

Kreuzbundgruppe Papenburg

Kontakt Ludwig Watermann: 04962 5857
ludwig.watermann@web.de

Treffen dienstags und freitags,
wöchentlich, jeweils 20.00 Uhr

Jeden 3. Mittwoch im Monat
Frauengroßgruppe, 20.00 Uhr
Kreuzbundheim
An der Marktkirche 2
26871 Papenburg

Kreuzbundgruppe Sögel

Kontakt Konrad Schnieders:
04493 1302 oder 0160 1814545
schnieders.konrad@t-online.de

Treffen Jeden Montag
19.30 Uhr
Weißes Haus
Bahnhofstr. 10
49751 Sögel

Kreuzbundgruppe Esterwegen

Kontakt Johann Hüntelmann:
05955 4529962
johann.huentelmann@web.de

Treffen Jeden Freitag
19.30 Uhr
Maximilian Kolbe Haus
Waldstr. 21
26897 Esterwegen

Kreuzbundgruppe Nordhümmling-Breddenberg

Kontakt

Konrad Schnieders:
04493 1302 oder 0160 1814545
schnieders.konrad@t-online.de

Treffen

**Freitag und Samstag
im wöchentlichen Wechsel
20.00 Uhr
Jugendheim Breddenberg
Hauptstr. (bei der Kirche)
26897 Breddenberg**

Kreuzbundgruppe Meppen

Kontakt

Gerrit Kelbassa: 0171 5454752
gerrit@kelbassa.de
Jan Abel: 01515 7778504

Treffen

dienstags
19.30 Uhr
Pfarrheim St. Maria zum Frieden
Pfarrer-Orgaß-Stiege 19
49716 Meppen/Esterfeld

Frauengruppe Emsland-Mitte

Kontakt

Christel Hermes: 0174 4825793
christel.hermes1954@gmail.com
Monika Kathmann: 05931 408670

Treffen

donnerstags
14-tägig
19.30 Uhr
Pfarrheim St. Maria zum Frieden
Pfarrer-Orgaß-Stiege 19
49716 Meppen/Esterfeld

Kreuzbundgruppe Martinus Haren

Kontakt	<p>Wolfgang Gehrs: 0173 9305419 wolfgang.gehrs@ewetel.net Marita Peters: 0170 2379362 maritapeters55@gmail.com</p>
Treffen	<p>Jeden Montag 20.00 Uhr Haus der Begegnung Papenwiese 6 49733 Haren</p>

Kreuzbundgruppe Herz-Jesu Altharen

Kontakt	<p>Hedwig Guda: 05934 1281 Hermann Rolfes: 05934 1281</p>
Treffen	<p>Jeden Mittwoch 19.30 Uhr Pfarrheim Altharen Adenauerstr. 41 49733 Haren</p>

Kreuzbundgruppe Haselünne Vincentius

Kontakt August Meemann: 05962 877454
augustmeemann@gmail.com

Treffen Jeden Freitag, 20.00 Uhr
Pfarrheim, 49740 Haselünne

Kreuzbundgruppe Haselünne I

Kontakt Hermann Kisting: 05961 6209
Irmgard Frerkes: 05961 6294

Treffen Jeden Dienstag, 20.00 Uhr
Pfarrheim, 49740 Haselünne

Kreuzbundgruppe Herzlake

Kontakt Albert Schütte-Bruns: 0172 5329092
albert.s.b.112@web.de
Robert Schüring: 05962 2276

Treffen Jeden Montag, 20.00 Uhr
Pfarrheim, 49770 Herzlake

Kreuzbundgruppe Lathen

Kontakt	Heiner Behrens: 05933 4733 Hans-G. Abels: 05933 8868 hans-guenter.abels@t-online.de
Treffen	Jeden Mittwoch 20.00 Uhr Karl-Borromäus-Haus Kirchstr. 10 49762 Lathen

Kreuzbundgruppe Emslage-Twist

Kontakt	Winfried Dall: 0162 7109496 winfried.dall@web.de
Treffen	Jeden Donnerstag 19.30 Uhr Gemeindehaus Nazareth Am Kanal 44 49767 Twist

Jugendgruppe „EY-Team I“ Mitbetroffene

Kontakt

Niklas Kathmann: 01578 6826614
Lea Janning: 01573 8197637

Treffen

**donnerstags
19.00 Uhr
Pfarrheim Lathen**

Jugendgruppe „EY-Team II“ Betroffene

Kontakt

Jessica Schwegmann:
0176 84920026
schwegmann@gmail.com
Nils Meist: 0162-5448639

Treffen

**Jeden Donnerstag
19.00 Uhr
Pfarrheim Lathen**

Kreuzbund Oldtimerfreunde Emsland-Mitte

Kontakt

Hermann C. Schulte:
0176 56737294

176luki@gmail.com

Bernd Kathmann:
01511 2363697

Treffen

samstags
Ströhnweg 4
49762 Lathen

Kreuzbundgruppe Hase-Ems Haselünne

Kontakt

Bernd Mathlage: 0163 8983544

Treffen

Jeden Freitag
19.00 Uhr
Ev.-luth. Gemeindehaus
49740 Haselünne

Kreuzbund Seniorengruppe St. Josef Lingen

Kontakt Ursule Gajdis: 0591 73496

Treffen montags
19.30 Uhr

Kreuzbundheim St. Josef
Josefstr. 13
49809 Lingen-Laxten

Kreuzbundgruppe Lingen III

Kontakt Monika Tebbel: 0591 48271
monikatebbel@aol.com

Treffen montags und donnerstags
Zeiten auf Anfrage
Caritas-Haus
Burgstr. 30
49808 Lingen

Kreuzbund St. Alexander Lingen

Kontakt Franz Kieseling: 0591 64963

Treffen Jeden Dienstag, 19.20 Uhr
Jugendheim St. Alexander
Alexanderstr. 1
49808 Lingen-Schepsdorf

Kreuzbundgruppe Lengerich

Kontakt Anton Weichers: 05904 577
anton.weichers@ewetel.net

Treffen Jeden Montag, 19.30 Uhr
Pfarrheim St. Benedikt
Kirchweg 6
49838 Lengerich

Kreuzbundgruppe Emsbüren

Kontakt Werner Völkerling: 05903 7684
werner.voelkerling@web.de

Treffen Jeden Dienstag, 20.00 Uhr
Kreuzbundheim, Papenstr. 17
48488 Emsbüren

Kreuzbundgruppe St. Vitus Freren

Kontakt Ludwig Apken: 05458 7566

Treffen **Jeden Montag**
19.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus
Goldstr. 19
49832 Freren

Kreuzbund Brögbern

Kontakt Christiane Thyen: 0591 12079593
nane146@web.de

Treffen **donnerstags**
20.00 Uhr
Pfarrheim St. Marien
Duisenburger Str. 12
49811 Lingen

Praxis – Verein für Alkoholgefährdete e. V. Twist

Kontakt	Werner Rickermann: 05936 6893 oder 0171 4949098
Gruppen	<ul style="list-style-type: none">- Einzelgespräche- Hausbesuche- Gruppenarbeit- Vermittlung in Therapie- einrichtungen und Krankenhäuser
Treffen	mittwochs, 14-tägig Ev. Jugendheim Twist Praxis-Verein für Alkoholgefährdete e. V. Ludgeristr. 7 49716 Twist

Lichtblick Freie Selbsthilfegruppe Papenburg e. V. Angehörige	
Kontakt	Uschi Bruns: 04951 8561 uschi.bruns@web.de
Gruppe	<p>Unsere Gruppe ist „frei“, das heißt religiös und politisch unabhängig, nicht anonym, jedoch nach außen hin verschwiegen.</p> <p>Da wir alle Mitbetroffene sind, können wir uns in die Lage versetzen und gemeinsam nach Unterstützung und Hilfen suchen.</p>
Treffen	Jeden 2. Mittwoch im Monat 19.30 Uhr Gemeindezentrum der Reformierten Marktkirche An der Marktkirche 19 26871 Papenburg

Lichtblick

Freie Selbsthilfegruppe Papenburg e. V. Betroffene und Angehörige

Kontakt

Georg Kemetter: 04961 74991
lichtblick-georgkemetter@ewetel.net

Gruppe

Wir sind eine SHG für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Partner/Angehörige.
 Unsere Gruppe ist „frei“, d.h. religiös und politisch unabhängig, nicht anonym, jedoch nach außen hin verschwiegen.
 Wir haben kein langfristiges Programm und auch kein Patentrezept für eine suchtmittelfreie, zufriedene Lebensführung.
 Dafür kannst du sicher sein, dass du immer ein offenes Ohr findest für deine Fragen und Probleme und dass wir gemeinsam nach Auswegen und Lösungen suchen.
 Du bist bei uns herzlich willkommen.

Treffen

mittwochs und freitags, 19.30 Uhr
Gemeindezentrum der Reformierte Marktkirche
An der Marktkirche 19
26871 Papenburg

Freie Selbsthilfegruppe „Wegweiser“

Kontakt

Ulrich Engelberts:
04961 74697 oder 0173 9805151
ulrich.engelberts@ewetel.net
Hans Reiners: 04962 907979
hans.reiners61@gmail.com

Gruppe

Sie suchen Hilfe und Unterstützung für ein Leben ohne Drogen. Unser Ziel ist es, eine zufriedene Trockenheit zu erreichen, dabei möchten wir Euch helfen. Schaut einfach mal rein. Auf Wunsch stehen wir auch für Einzelgespräche zur Verfügung. Gerne sind auch Angerhörige willkommen.

Treffen

Jeden Donnerstag
19.30 Uhr
Amandus-Haus
Kolpingstr. 1
26871 Aschendorf

Junge Erwachsene aus Alkoholfamilien

Kontakt	Sara Pyschik: 05931 4980915 oder 0176 56789603 sara-pyschik@hotmail.de
Gruppe	Gruppe für junge Erwachsene ab dem 18. Lebensjahr. Thema: Alkoholismus in Familie und Elternhaus - Kindheit im suchtbelasteten Elternhaus - Erfahrungsaustausch für ein selbstbestimmtes Leben
Treffen	Treffen nach Absprache – bitte erfragen!

Lebensfreude trotz Sucht

Kontakt

Friedhelm Brosowski: 05931 13703
friedhelm-brosowski@t-online.de
Wilhelm Steidel: 05931 5361

Gruppe

Die Gruppe „Lebensfreude“ bietet Hilfestellung für Abhängige und Familienangehörige in ein suchtfreies Leben. Primäres Ziel ist es, wieder Freude am Leben zu erlangen.
Gemeinsam sind wir stark!

Treffen

dienstags, 14-tägig
19.30 Uhr
Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum
Bahnhofstr. 2
49716 Meppen

Alleinlebende

SHG für Meppen und Umgebung

Kontakt	Klaus Funck: 05931 3035850
Gruppe	<p>Wir sind ein Kreis von netten Menschen zwischen 40 und 60, die alleine oder mit (fast) erwachsenen Kindern leben und gemeinsam etwas unternehmen wollen. Egal, ob Theater- oder Kinobesuche, Essen gehen, Radtouren machen... es macht mit mehreren Leuten einfach mehr Spaß als alleine.</p> <p>Wenn Ihr also Lust auf Gesellschaft habt, schließt Euch unserer Runde an. Einmal pro Monat treffen wir uns und besprechen das Programm für die nächsten Wochen.</p>
Treffen	Monatlich nach Absprache

Alleinlebende Haren

SHG für Haren und Umgebung

Kontakt	Elke Lammers: 05932 4500 oder über Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe Emsland: 05931 14000 kontakt@selbsthilfe-emsland.de
Internet	www.selbsthilfe-emsland.de
Gruppe	Wir sind eine reine Frauengruppe im Alter zwischen 40 – 60 Jahren und treffen uns einmal im Monat zum gemeinsamen Austausch und um uns gegenseitig zu unterstützen. Gerne machen wir auch Unternehmungen und besuchen Veranstaltungen. Bei Interesse melden Sie sich gerne.
Treffen	wöchentlich, Termine auf Anfrage

SHG Aphasie und Schlaganfall „Freitagstreff“ Lingen

Kontakt	Aphasiker-Zentrum Weser-Ems e. V. Marita Peschel und Inge Robben: 0591 9181188 lingen@aphasikerzentren.de
Gruppe	Betroffene und Angehörige treffen sich zum gegenseitigen Austausch und für gemeinsame Unternehmungen.
Treffen	Jeden 3. Freitag 16.00-18.00 Uhr Hedon-Klinik Konferenzraum 2 Hedonallee 1 49811 Lingen

SHG für Aphasiker e. V. Lingen (Schlaganfall)

Kontakt

Gerda Siebert: 05907 659
Herbert Weber: 0591 66040
h.cweber@yahoo.de

Gruppe

Aphasie ist eine Sprachstörung, u. a. nach Unfällen, Operationen oder Schlaganfällen. Der Betroffene hat erhebliche Schwierigkeiten im Ausdrücken eigener Gedanken und Gefühle. Wir versuchen bewusst mit dem Herzen zu hören, d. h. darauf zu achten, dass der Aphasiker verstanden wird. Unser Ziel ist es, Menschen nach einem Tiefpunkt in ihrem Leben aufzuhelfen, sodass sie sich wieder in den normalen Alltag eingliedern können. Trotz aller Unvollkommenheit haben wir alle große Freude in unseren Gruppenstunden.

Treffen

Jeden Freitag, 15.00-18.00 Uhr
Gemeinderäume der
Johanneskirche, Loosstr. 37
49808 Lingen

SHG Aphasie und Schlaganfall

Haren

Kontakt	Aphasiker-Zentrum Weser-Ems e. V. Marita Peschel und Inge Robben: 0591 9181188 lingen@aphasikerzentren.de
Gruppe	Betroffene und Angehörige treffen sich zum gegenseitigen Austausch und für gemeinsame Unternehmungen
Treffen	Jeden 1. Mittwoch im Monat 17.00-19.00 Uhr Gemeindehaus St. Johannis Pascheberg 10 49733 Haren

SHG Aphasie und Schlaganfall Papenburg

Kontakt	Aphasiker-Zentrum Weser-Ems e. V. Marita Peschel und Inge Robben: 0591 9181188 lingen@aphasikerzentren.de
Gruppe	Betroffene und Angehörige treffen sich zum gegenseitigen Austausch und für gemeinsame Unternehmungen.
Treffen	Jeden 4. Mittwoch im Monat 15.00-17.00 Uhr Pfarrhaus St. Josef in Vosseberg Grader Weg 66 26871 Papenburg

AdP – Bonn

Arbeitskreis der Pankreatektomierte

Kontakt	Matthias Erlenburg: 05775 9665747 merlenburg@web.de René Hohenhausen: 05441 9951758 r.hohenhausen@t-online.de
Gruppe	Alle Erkrankungen an der Bauchspeicheldrüse, Tumore, Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Diabetes etc.
Treffen	2-3 x im Jahr Termine auf Anfrage

Blinde und Sehbehinderte Selbsthilfegruppe Haren

Kontakt	Gerhard Bergmann: 05961 6581 Adele Wolken: 05936 1403
Gruppe	Treffen und Austausch Betroffener und deren Angehörige
Treffen	Jeden 1. Dienstag im Monat 15.00 Uhr Café am Dom Martinusplatz 1 49733 Haren

Selbsthilfe Stammtisch „Sehen“ Papenburg

Kontakt	Hermann Reiners: 0179 2254942 Jens Walker: 01522 5236368
Gruppe	Die SHG Stammtisch „Sehen“ ist für Blinde, Seheingeschränkte und deren Angehörige offen. Neben dem Austausch von Informationen zu medizinischen Fragen, Hilfsmitteln und Behörden, sind gemeinsame Unternehmungen wichtiger Bestandteil unseres Gruppenlebens.
Treffen	Jeden 4. Mittwoch im Monat 18.00 Uhr Bürgerzentrum Bethlehem rechts 47c 26871 Papenburg

Blickpunkt Auge **Rat und Hilfe bei Sehverlust**

Kontakt und Beratung

Region Meppen:

Reinhard Bröring: 05939 940168

r.broering@blickpunkt-auge.de

Telef. Beratung jeden 1. Dienstag im
Monat, 10.00-13.00 Uhr

Region Lingen:

Thomas Dust: 0591 66078

Pers. Beratung jeden 1. Donnerstag
im Monat, 10.00-12.00 Uhr, in den
Räumen der Kontakt- und
Beratungsstelle für Selbsthilfe,
Waldstr. 83-85, 49808 Lingen

Region Papenburg:

Hermann Reiners:

0179 2254942

h.reiners@blickpunkt-auge.de

Pers. Beratung jeden 4. Montag im
Monat, 14.00-17.00 Uhr

In den Räumen der Kontakt- und
Beratungsstelle für Selbsthilfe,
Hauptkanal links 78
26871 Papenburg

Rat und Hilfe bei Sehverlust ist ein
qualitätsgesichertes Angebot von
Betroffenen für Betroffene.
Es richtet sich in erster Linie an
Menschen mit Sehbeeinträchti-
gungen oder mit Erkrankungen, die
zu einem Sehverlust führen können.
Willkommen sind ebenfalls ihre
Angehörigen, andere
Bezugspersonen, Mitarbeiter von
Behörden, Ämtern oder
Einrichtungen und andere
Interessierte.

Blinde und Sehbehinderte SHG Lingen I

Kontakt

Thomas Dust:
0591 66078 oder 0176 43466307
thomas.dust1@freenet.de

Gruppe

Wir treffen uns, um uns über Augenkrankheiten und Hilfsmittel auszutauschen.
Die Betroffenen haben die Möglichkeit über ihre Probleme, aber auch über ihre Fortschritte zu berichten und können Ratschläge der anderen Betroffenen nutzen.
Durch den Austausch in der Gruppe soll ihr Lebensmut und ihre Lebensfreude gesteigert werden.

Treffen

**Jeden 2. Mittwoch im Monat
14.30-16.00 Uhr
Calvinhaus Lingen
Wilhelmstr. 42
49808 Lingen**

Blinde und Sehbehinderte

SHG Lingen II

Kontakt

Thomas Dust:
0591 66078 oder 0176 43466307
thomas.dust1@freenet.de

Gruppe

Wir treffen uns, um uns über Augenkrankheiten und Hilfsmittel auszutauschen.
Die Betroffenen haben die Möglichkeit, über ihre Probleme, aber auch über ihre Fortschritte zu berichten und können Ratschläge der anderen Betroffenen nutzen.
Durch den Austausch in der Gruppe soll ihr Lebensmut und ihre Lebensfreude gesteigert werden.

Treffen

Jeden 3. Mittwoch im Monat
15.00-16.30 Uhr
Kolpinghaus Lingen
Burgstraße 25
49808 Lingen

Blinden und Sehbehinderte SHG „Durchblick“ Meppen

Kontakt

Reinhard Bröring: 05939 910192
r.broering@blickpunkt-auge.de
Thomas Dust:
0591 66078 oder 0176 43466307
thomas.dust1@freenet.de

Gruppe

Wir treffen uns, um uns über Augenkrankheiten und Hilfsmittel auszutauschen.
Die Betroffenen haben die Möglichkeit, über ihre Probleme, aber auch über ihre Fortschritte zu berichten und können Ratschläge der anderen Betroffenen nutzen.
Durch den Austausch in der Gruppe soll ihr Lebensmut und ihre Lebensfreude gesteigert werden.

Treffen

**Jeden 1. Donnerstag im Monat
15.00-16.30 Uhr
Café Koppelschleuse
An der Koppelschleuse 20
49716 Meppen**

Die Maulwürfe

SHG für Menschen mit Sehbehinderung im Alter von 18-36 Jahren

Kontakt	Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe: 05931 14000 kontakt@selbsthilfe-emsland.de
Internet	www.selbsthilfe-emsland.de
Gruppe	Wir sind eine Gruppe von jungen Menschen, die trotz ihrer Einschränkung ganz schön viel Durchblick haben! Gemeinsamer Austausch von Erfahrungen, gegenseitige Unterstützung sowie die Planung von Freizeitaktivitäten stehen hier ganz oben auf der Liste. Kontaktiere uns!
Treffen	Treffen und Termine bitte erfragen!

Bundesverband f. Brandverletzte e. V. Regional- und Angehörigengruppe rund um Verbrennungen

Kontakt

Petra Krause-Wloch: 05153 944429
brandverletzte@brandverletzte-leben.de

Gruppe

Es geht um Narben durch Verbrühungen, Verbrennungen, Lichtbogenverletzungen usw. Unsere Gruppen sind Motivationsgruppen. Wir unterstützen uns gegenseitig bei der Verarbeitung und zum Leben mit den Narben und motivieren zu kleinen Unternehmungen. Beratung und Motivation stehen im Vordergrund.

Treffen

**samstags, 1 x monatlich
14.30 Uhr, Termine bitte erfragen!
Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum
Bahnhofstr. 2
49716 Meppen**

„Die Insel“ SHG für Menschen mit Depressionen und Burn-out

Kontakt	Klaus Funck: 05931 3035850
Gruppe	<p>Warum brauchen wir die Gruppe?</p> <ul style="list-style-type: none">• Für den Austausch mit Betroffenen,• um sein Herz ausschütten zu können,• um zu erleben, wie andere mit dem Problem umgehen• um gemeinsam Wege zu finden. <p>In der Gruppe können wir sicher sein, dass alles Gesagte vertraulich behandelt wird.</p>
Treffen	<p>dienstags, 14-tägig (in den ungeraden Wochen) 19.00 Uhr Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum Bahnhofstr. 2 49716 Meppen</p>

Chronische Krankheiten Gesunde Ernährung

Kontakt

Kontakt- und Beratungsstelle
für Selbsthilfe: 05931 14000
kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Internet

www.selbsthilfe-emsland.de

Gruppe

- Austausch von Erfahrungen
- gegenseitiges informieren über Gesundheits- und Therapiemöglichkeiten
- ganzheitliche, allgemeine und alternative Medizin
- Ernährungsumstellung als Unterstützung zur Heilung (Allergien, Unverträglichkeiten usw.)
- Austausch von Kochrezepten (glutenfrei, laktosefrei etc.)
- Organisieren von öffentlichen Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen
- Natur und Umwelt u. v. m.

Treffen

**Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
20.00-22.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus
Mühlentorstr. 6
49808 Lingen**

Selbsthilfegruppe MeEr- Menschen mit chronischen Erkrankungen im ländlichen Raum

Kontakt

Angelika Binner: 01520 1544709
gesundeleben@email.de

Gruppe

In ländlichen Regionen ist es schwierig, genügend Betroffene einer chronischen Erkrankung für eine SHG zu finden. Chronisch Erkrankte finden in unserer Gruppe Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung. Wir suchen gemeinsam positive Wege trotz der Gesundheitsbeeinträchtigungen ein gutes Leben zu führen. Die Treffen erfolgen regelmäßig in zwangloser Runde nach den Selbsthilferegeln.

Treffen

mittwochs, 14-tägig
19.30 Uhr
Poststr. 1
49757 Werlte

Cystische Fibrose-Selbsthilfe Osnabrück e.V.

Kontakt	Georg Wigge: 05426 3958 georgwigge@aol.com
Internet Gruppe	www.cf-selbsthilfe-osnabrueck.de Mukoviszidose ist eine schwere, angeborene Stoffwechselkrankheit. Sie ist chronisch und fortschreitend. Bei einer Mukoviszidose ist der Wasser- und Salzhaushalt der Schleimhäute gestört. Zäher Schleim verklebt die Lunge und verstopft die Bauchspeicheldrüse. Sie ist die am häufigsten vererbte Stoffwechselkrankheit in Europa. Deutschlandweit leben ca. 8.000 Menschen mit dieser Krankheit. Mukoviszidose ist nicht heilbar, aber dank des medizinischen Fortschritts, Mut und Therapie ist die realistische Lebenserwartung deutlich gestiegen.
Treffen	Termine und Treffen werden über die Internetseite bekannt gegeben oder sind telefonisch zu erfragen.

SHG Darmerkrankungen Papenburg

Kontakt	Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe: 05931 14000 kontakt@selbsthilfe-emsland.de
Internet Gruppe	www.selbsthilfe-emsland.de Wir sind eine Gruppe mit Mitgliedern jeden Alters, die 2014 gegründet wurde und sich über neue Gesichter freut. Egal, ob Reizdarm, Lebensmittelunverträglichkeit oder chronisch-entzündliche Darmerkrankung: bei uns ist jeder willkommen, der unter Beschwerden des Darms leidet. Regelmäßig treffen wir uns, um uns gegenseitig zu unterstützen, hilfreiche Tipps auszutauschen und einfach gemeinsam Spaß zu haben.
Treffen	montags, alle 3-4 Wochen 18.30 Uhr Bürgerzentrum Bethlehem rechts 47c 26871 Papenburg

ILCO Gruppe Meppen für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene

Kontakt

Heidi Foppen: 05931 18392
ilco-meppen@web.de

Gruppe

Selbsthilfegruppe für Stomaträger
und Menschen mit Darmkrebs und
deren Angehörige

Treffen

**Jeden 2. Mittwoch im Monat
17.00-19.00 Uhr
Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum
Bahnhofstr. 2
49716 Meppen**

ILCO-Gruppe Papenburg für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene

Kontakt	Roger Dammann: 0441 2048010 karin-roger.dammann@t-online.de
Gruppe	Selbsthilfegruppe für Stomaträger (Stomaträger sind Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige. Sie ermöglichen Stomaträger und Darmkrebsbetroffene mit Gleichbetroffenen zu sprechen (bei Gruppentreffen und Einzelgesprächen) um so die Erfahrungen anderer im Alltagsleben mit Stoma oder Darmkrebs zu hören und nutzen zu können. Wir laden Sie als Betroffene und Ihren Partner herzlich dazu ein.
Treffen	Jeden 2. Donnerstag in den ungeraden Monaten, 15.00 Uhr Gemeindehaus an der Marktkirche An der Marktkirche 19 26871 Papenburg

Morbus Crohn – Colitis Ulcerosa

Kontakt

Ingrid Lünswilken: 04963 9179811
Josef Borghorst: 05952 2965

Gruppe

Wir sind eine Gruppe von ca. zehn Personen die 2005 gegründet wurde. Jeder ist in der Gruppe willkommen.

Treffen

**Jeden 3. Dienstag im Monat
Niels-Stensen-Haus
Kirchstr. 14
26871 Papenburg**

HilDe

Hilfen bei Demenz

Kontakt	Nicole Hiemann: 05931 18000 oder 0151 74653598 emsland@paritaetischer.de
Internet	www.paritaetischer.de
Angebot	Bei „HilDe“ handelt es sich um ein landesgefördertes niedrigschwelliges Betreuungsangebot für Demenzkranke und ihre pflegenden Angehörigen. Wir bieten fachliche Beratung, kostenfreie Schulungsreihen sowie stundenweise Betreuung durch ehrenamtliche Helfer und Helferinnen inner- oder außerhalb der eigenen Häuslichkeit. Bei Rückfragen rufen Sie uns gerne an.

Alzheimer Angehörigengruppe Lingen

Kontakt Karin Briesemeister: 0591 73644
Karin.compi@gmx.net

Gruppe Gedankenaustausch der
Gruppenteilnehmer, deren
Angehörige an Alzheimer oder
Demenz erkrankt sind.

Treffen **Jeden 1. Dienstag im Monat**
19.00 Uhr
Kontakt- und Beratungsstelle
für Selbsthilfe
Außenstelle Lingen
Waldstraße 83-85
49808 Lingen

Angehörige von Demenzkranken Haselünne

Kontakt	Helga Overberg und Hedwig Schwietering: 0151 12814671 kontakt@evital.info
Gruppe	Die Mitglieder suchen das Gespräch miteinander, um sich über die eigene Situation mit ihren demenziell erkrankten Familienangehörigen auszutauschen. Tipps zur Hilfe und Unterstützung werden gerne angenommen.
Treffen	freitags oder samstags, vierteljährlich, 15.30 Uhr Haus der Begegnung Krummer Dreh 21 49740 Haselünne

Angehörige von Demenzkranken Austauschgruppe Haren

Kontakt	Anne Schmitz: 05934 7157
Gruppe	Wir treffen uns zum Austausch von Erfahrungen, helfen uns mit Tipps und Ratschlägen. Gelegentlich laden wir Referenten zu verschiedenen Themen ein.
Treffen	Jeden 2. Dienstag im Monat 19.30 Uhr Bischof-Demann-Haus Martinusplatz 2-4 49733 Haren (Ems)

"Boot der Hoffnung"

Kontakt

Angelika Többen: 05953 1362
bootderhoffnung@gmail.com

Gruppe

Unsere Gruppe ist offen für Frauen und Männer jeden Alters, die an Ängsten oder Depressionen leiden oder gelitten haben.

Wir wissen, dass gemeinsam vieles leichter geht und dass Reden manchmal hilft. Aber wir wollen nicht nur über unsere Erkrankung und unser Leid reden, sondern auch einfach nur mal alle 14 Tage mit Gleichgesinnten den Tag ausklingen lassen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich unserem Kreis anzuschließen.

Treffen

donnerstags, 14-tägig
19.00 Uhr
Begegnungsstätte „Weißes Haus“
(gegenüber vom Rathaus)
Bahnhofstraße 10
49751 Sögel

SHG Depression Meppen Regenbogengruppe

Kontakt

Reinhard Ahrens: 0163 9829883
Manuela Wulf: 05931 4988510

Gruppe

Depressionsgruppe in einer offenen
Gesprächsrunde.

Treffen

mittwochs, 14-tägig
18.00 Uhr
Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum
Bahnhofstr. 2
49716 Meppen

Blickpunkt

SHG für Menschen mit Depression

Kontakt	Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe Emsland: 05931 14000 kontakt@selbsthilfe-emsland.de
Internet	www.selbsthilfe-emsland.de
Gruppe	Die Gruppe wurde im Oktober 2018 gegründet. Wir sind zurzeit ca. zehn Mitglieder und treffen uns in einer lockeren Gesprächsrunde, in die sich jeder mit eigenen Beiträgen einbringen kann. In der Gruppe ist Verschwiegenheit und Vertraulichkeit oberstes Gebot.
Treffen	montags, 14-tägig 15.00-17.00 Uhr Menschen Domizil Lingen Sturmstr. 1 49808 Lingen

Kleeblatt

Kontakt

Willem Venema: 0157 53614841
w-venema@online.de

Gruppe

Kleeblatt
 Selbsthilfegruppe Depression –
 Burnout

„Für einen Versuch ist es niemals zu
 früh, für eine Aussprache niemals zu
 spät.“

(John F. Kennedy)

Treffen

donnerstags, 14-tägig
19.00 Uhr
Martin-Luther-Haus
Pascheberg 10
49733 Haren

Die Hoffnungsvollen SHG für Menschen mit Depressionen

Kontakt

Werner Knue: 0591 1416697

Gruppe

In der Gruppe können wir offen über uns und unsere Erkrankung sprechen. Wir hören einander zu, haben Verständnis füreinander und versuchen, uns gegenseitig zu ermutigen und zu unterstützen. In der Gruppe ist Verschwiegenheit und Vertraulichkeit oberstes Gebot.

Treffen

mittwochs, 14-tägig
19.30-21.00 Uhr
Bonum Vitae
Meppener Str. 147
49808 Lingen

Neue Wege SHG für Menschen mit Depressionen

Kontakt

Gisela Knue: 0591 1416697

Gruppe

Wir möchten gemeinsam lernen, besser mit unserer Erkrankung umgehen zu können.
Wir tauschen uns aus über das, was uns bewegt, sprechen über unsere Erfahrungen mit Therapien und Behandlungen.
In der Gruppe ist Verschwiegenheit und Vertraulichkeit oberstes Gebot.

Treffen

mittwochs, 14-tägig
19.30-21.00 Uhr
Bonum Vitae
Meppener Str. 147
49808 Lingen

Phoenix
SHG für Menschen mit
Depression und Angststörungen

Kontakt	über Gruppentelefon: 0175 2177206 shg-phoenix-lingen@gmx.de
Gruppe	Wir sind zurzeit zehn Mitglieder, treffen uns in einer lockeren Gesprächsrunde, in die sich jeder auch mit eigenen Beiträgen einbringen kann. In der Gruppe ist Verschwiegenheit und Vertraulichkeit oberstes Gebot.
Treffen	donnerstags, 14-tägig 18.30-20.30 Uhr Kirchengemeinde Christ-König Bernhard-Lohmann-Str. 36 49809 Lingen-Darme

Depressionsgruppe Papenburg

Kontakt

Inge Adams: 0491 12756
shg-depa@online.de

Gruppe

In unserer Gruppe fühlen wir uns gegenseitig verstanden und geborgen. Dieses Wohlgefühl im vertrauten Kreis ist für uns sehr wichtig. Nur so können wir offen miteinander über unsere Depressionen mit allen Facetten sprechen und unsere individuellen Erfahrungen mit dieser Krankheit untereinander austauschen. Somit lernen wir durch den anderen, besser mit uns selbst umzugehen, und das tut unserer Seele gut.

Treffen

mittwochs, 19.30 Uhr
Niels-Stensen-Haus
Kirchstr. 14
26871 Papenburg

SHG „Mein Schutzengel“

Kontakt Klaus Robben: 0176 78705195
klaus.robben0358@gmail.com

Gruppe Thema Angsterkrankung und
Depressionen

Treffen **donnerstags, 14-tägig**
auf Einladung
19.00 Uhr
Bürgerzentrum
Bethlehem rechts 47c
26871 Papenburg

Depressiv erkrankte Menschen Papenburg

Kontakt Heinz-Hermann Kramer: 04961 6327
heinz-hermann.kramer@kabelmail.de

Gruppe Wir sind eine gemischte Gruppe; die Mitglieder sind zwischen 43 und 66 Jahre alt.
Inhalt der Treffen: Gesprächsrunden über Erfahrungen mit Depression, alltägliche Dinge, aktuelle Probleme und Fachthemen zur Depression, aber auch einfach mal klönen, Eis essen, Grillen und Weihnachtsfeier usw.

Treffen **donnerstags, 14-tägig**
19.30 Uhr
Ort auf Anfrage

SelbstHilfe für Menschen mit Depressionen Papenburg/Emsland

Kontakt	Johannes Jansen kontakt@sh-mede.de
Internet	www.sh-mede.de
Gruppe	<p>Wir sind eine gemischte Gruppe und treffen uns regelmäßig, um</p> <ul style="list-style-type: none">○ Erfahrungen und Informationen auszutauschen○ sich auszusprechen, sich gegenseitig Hilfe zu geben und neue Wege der Problembewältigung zu finden○ in der Gemeinschaft etwas zu unternehmen und aktiv zu werden <p>Bei uns wird gelacht, aber auch mal geweint. Trau Dich! Ruf einfach an oder schreib eine E-Mail. Dann hast du den ersten Schritt schon getan.</p>
Treffen	montags, 14-tägig 18.55-21.00 Uhr und nach Vereinbarung Vorherige Kontaktaufnahme ist erforderlich!

Trotz Depression aktiv

Kontakt

Stefan Kewe: 01575 6977385
stefan.kewe@gmx.de

Gruppe

Die Selbsthilfegruppe besteht seit drei Jahren. Die Gruppe trifft sich vorrangig zu Freizeitaktivitäten, wie z. B. Kegeln, Minigolf, Spaziergängen, Kochen, Backen, Spiele, Malen, Ausflüge, Essengehen usw.

Treffen

montags, 14-tägig
18.30-20.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Lingen
Mühlentorstr. 21
49808 Lingen

Angehörige von Depressionserkrankten, Lingen

Kontakt	Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe: 05931 14000 kontakt@selbsthilfe-emsland.de
Internet	www.selbsthilfe-emsland.de
Gruppe	Gegenseitiger Austausch und Hilfestellung mit betroffenen Angehörigen in geschützter Umgebung.
Treffen	Jeden 4. Mittwoch im Monat 18.30 Uhr Mehrgenerationenhaus Mühlentorstr. 6 49808 Lingen

Aurora – SHG für Frauen mit Depressionen und PTBS, ab 25 J.

Kontakt

Kontakt- und Beratungsstelle
für Selbsthilfe: 05931 14000
kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Internet

www.selbsthilfe-emsland.de

Gruppe

Weine,
so wie der Regen am Morgen fällt.
Lächle,
so wie die Sonne am Tage scheint.
Tobe,
so wie ein Sturm in dunkelster Nacht.
Glänze,
so wie die Sterne am Himmel scheinen.

Möchtest du auch diese Lebensfreude wieder spüren? Die Frage ist nur wie? Vielleicht finden wir die Antworten gemeinsam und zusammen einen Weg aus dieser Dunkelheit heraus.

Treffen

Ort: Lengerich
Termine bitte erfragen!

SHG für Angehörige an Depression erkrankter Partner, Kinder und Freunde

Kontakt

Franz Wester: 01577 6014617
f.wester@t-online.de
Sonja Koop: 05931 496 8598
sonja.koop@ewetel.net

Gruppe

In der Gruppe treffen sich Frauen und Männer, deren Partner oder Kinder an Depressionen erkrankt sind. Die Treffen sind kostenfrei, es bestehen keinerlei Verpflichtungen, in der Gruppe wird Außenstehenden gegenüber absolutes Stillschweigen bewahrt.

Treffen

**Jeden 1. Mittwoch im Monat
19.00 Uhr
(Sondertermine in Absprache)
Haus Orde
Orde 8
49716 Meppen**

SHG Depression Junge Erwachsene (18-30 Jahre)

Kontakt

Kontakt- und Beratungsstelle für
Selbsthilfe: 05931 14000

kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Internet

www.selbsthilfe-emsland.de

Gruppe

Wir sind eine Gruppe junger
Erwachsener, die an Depressionen
erkrankt sind oder waren. Wir möchten
einen geschützten Raum schaffen, in
dem man durch andere Betroffene auf
Verständnis und Mitgefühl trifft.

Treffen

Ort und Zeit auf Anfrage

Diabetesgruppe Papenburg

Kontakt	<p>Brigitte Volke brigittevolke@web.de Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe Papenburg: 04961 9821814 kontakt@selbsthilfe-emsland.de www.selbsthilfe-emsland.de</p>
Internet Gruppe	<p>Wir sind eine gemischte Gruppe verschiedenen Alters. Wir tauschen uns regelmäßig über unsere Erkrankung aus, geben uns Tipps, unterstützen uns gegenseitig und unternehmen auch mal was zusammen. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.</p>
Treffen	<p>Jeden 3. Donnerstag im Monat 19.00-21.00 Uhr Niels-Stensen-Haus Kirchstr. 14 26871 Papenburg</p>

Insulinpumpentreff

Kontakt

Gisela Rogowski: 05933 8370
gisela.rogowski@ewe.net

Gruppe

In unserer 2001 gegründeten Gruppe treffen sich Menschen, die alle ihren Diabetes mit Hilfe einer Insulinpumpe behandeln. Wir tauschen uns nicht nur untereinander aus, sondern informieren uns auch über Weiterentwicklungen der Diabetes-Therapie. Sind Sie betroffen oder aber interessiert an unserer Gruppe? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen!

Treffen

**Jeden 3. Dienstag im Monat
19.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Lingener Str. 13
49716 Meppen**

SHG für Menschen mit Diabetes Typ I und II

Kontakt	Barbara Fieweger: 05931 89480 Dörthe Kleinwächter: 05931 8151
Gruppe	Wir sind eine Gruppe von Typ I und II Diabetikern jeden Alters. In der Gruppe haben wir die Möglichkeit, über unsere Probleme und Fortschritte zu sprechen und Ratschläge anderer Gruppenmitglieder zu nutzen. Wir laden Referenten ein und sind auf Gesundheitsmessen und Ausstellungen. In der Gruppe sind Verschwiegenheit und Vertraulichkeit oberstes Gebot. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.
Treffen	Jeden 1. Donnerstag im Monat 19.00 Uhr Paritätischer Wohlfahrtsverband Lingener Straße 13 49716 Meppen

Stillcafé im Bonifatius Hospital Lingen

Kontakt

Maria Lohbreier und Viola Krieger:
0591 9101199
elternschule@hospital-lingen.de

Gruppe

Das Stillcafé ist eine offene Gruppe, in der sich Mütter mit ihren Babys gegenseitig unterstützen und Erfahrungen austauschen. Stillende Mütter sollen hier Selbstvertrauen und Sicherheit erlangen. Rund um das Thema Stillen werden die Mütter hier von einer Stillberaterin BCLC kompetent beraten und begleitet.

Treffen

Termine und Örtlichkeiten erfahren Sie im Kursprogramm unserer Elternschulbroschüre sowie auf der Homepage des Bonifatius Hospitals oder über die Kontaktdaten der Elternschule.

Elternschule des Bonifatius Hospitals Lingen

Kontakt	Viola Krieger und Maria Lohbreier: 0591 9101199 elternschule@hospital-lingen.de
Gruppe	Um jungen Eltern Sicherheit und Unterstützung in der Zeit der Schwangerschaft, im Säuglingsalter und darüber hinaus bieten zu können, findet die werdende/junge Familie in der Elternschule des Bonifatius Hospitals Lingen ein umfangreiches Angebot an Informationen und Kursen.
Treffen	Jeden 1. Und 3. Dienstag im Monat 10.00-11.30 Uhr Bonifatius Hospital Lingen Mühlentorstr. 21-23 49808 Lingen

DGhK Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind Elterngruppe Haselünne

Kontakt	Jutta Kenning: 0170 2189255 jutta.kenning@dghk-nds-hb.de
Gruppe	Hauptanliegen unserer Elterngruppe ist es, das Thema „Hochbegabung“ unter Eltern und Lehrern öffentlich zu machen, überhaupt eine Akzeptanz für die Existenz von Hochbegabung zu schaffen. Unsere Elterngruppe ist in erster Linie Kontaktstelle, gibt Rat und Unterstützung.
Treffen	Jeden 3. Montag im Monat (außer in den Ferien) 20.00 Uhr Haus der Caritas Hasestr. 9 49740 Haselünne

Elterntreff Kinder mit Downsyndrom

Kontakt	Gabriele Greskamp: 05931 882950 klaus.greskamp@ewe.net Susanne Kahle: 0591 6107800 kahle9578@gmail.com
Gruppe	Zurzeit sind wir 20 Familien aus dem Raum Meppen, Haren, Lingen und dem Osnabrücker Raum. Der Kontakt zu Familien, die in diese Situation schon ein Stück weit hineingewachsen sind, war für uns alle eine große Hilfe. Wer Lust hat, bei uns mitzumachen oder wer einfach über seine Situation sprechen möchte, kann gerne Kontakt mit uns aufnehmen.
Treffen	Keine festen Termine, nach Absprache und Notwendigkeit

Frühchentreff Little Steps Papenburg e. V.

Kontakt

Dunja Krallmann: 04964 914188
info@fruehchen-papenburg.de
Insa Averdung: 04961 9424001

Gruppe

Wir sind Eltern zu früh geborener Kinder aus Papenburg, dem nördl. Emsland und Ostfriesland. Eines unserer Ziele ist es, uns für die Interessen Frühgeborener und deren Familien einzusetzen. Wir bieten ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Eltern und unterstützen bei Alltagsfragen. Besuchen Sie doch einmal unsere Internetseite oder kommen zu unseren monatlichen Treffen.

Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Treffen

Jeden 1. Montag im Monat
20.15 Uhr
Niels-Stensen-Haus
Kirchstr. 14
26871 Papenburg

Frühchentreff

Gesprächskreis für Eltern frühgeborener Kinder

Kontakt	Angela Hebbelmann: 04961 931384 cm@hospital-papenburg.de
Gruppe	Die Geburt eines „Frühchens“ ist für die Eltern oftmals mit großen Sorgen, seelischen Belastungen und ganz praktischen Fragen verbunden, die nur wenige beantworten können – und das oft über einen längeren Zeitraum. Vielen Eltern ist schon geholfen, sich zum Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern treffen zu können und wenn es Ansprechpartner gibt, die Probleme verstehen und wichtige Tipps geben können. Eltern, die ihr Kind nicht im Marien-Hospital zur Welt gebracht haben, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.
Treffen	Jeden 2. Mittwoch im Monat 15.30Uhr Sozialpädiatr. Zentrum Marien-Hospital Hauptkanal rechts 74-75 26871 Papenburg-Aschendorf

Eltern gegen Mobbing

Kontakt

Susanne Menke: 05951 990070
suse081170@gmail.com

Gruppe

Wir wollen
... unsere Erfahrungen austauschen,
... Möglichkeiten aufzeigen, schnelle
Hilfe zu bekommen und kompetente
Ansprechpartner sein,
... gemeinsam gegen Mobbing kämpfen,
... unseren Kindern eine unbeschwerte
Kindheit/Jugend ohne Mobbing
ermöglichen.

Treffen

Jeden 2. Samstag im Monat
15.30 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Lingener Str. 13
49716 Meppen

SHG Epilepsie Emsland e. V.

Kontakt	Marita Gude: 05902 1347 gudemarita@web.de
Gruppe	Offener Gruppentreff für Betroffene, Angehörige und Interessierte zum Austauschen, Erfahrungen gegenseitig mitteilen und über Ängste und andere Probleme zu reden.
Treffen	Jeden 2. Dienstag im Monat 19.30 Uhr Gemeindehaus St. Marien-Königin In den Sandbergen 27 49808 Lingen

Treffpunkt Lebensqualität Deutsche Fibromyalgie Vereinigung e. V.

Kontakt

Annegret Krause:
05977 9298619 oder 0171 8038099
spelle@fms-selbsthilfe.de

Gruppe

Bei uns ist der Name Programm. Mit vielen interessanten Themen und Referenten erfahren die Teilnehmer ihre eigene Lebensqualität zu steigern. So verliert das Krankheitsbild seinen Schrecken.

Unser Motto:

Optimistisch trotz Dauerschmerz!
Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Treffen

**Jeden 2. Dienstag im Monat
19.00-21.00 Uhr
Wöhlehof
Begegnungszentrum
Pastor-Batsche-Str. 1
48480 Spelle**

Fibromyalgie Meppen

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.

Kontakt	Johanna Röttgers: 05931 8480607 info@rheuma-liga-meppen.de
Gruppe	<p>Fibromyalgie? Schmerzen überall?</p> <p>In der Selbsthilfegruppe wollen wir lernen, was Fibromyalgie ist und was sie für jeden bedeutet.</p> <p>In der Gruppe steht ‚Selbst-Hilfe‘ an erster Stelle.</p> <p>Vertraulichkeit, Verbindlichkeit, Freiwilligkeit und Selbstbestimmung sind uns besonders wichtig.</p> <p>Was in der Gruppe besprochen wird, soll in der Gruppe bleiben und nicht nach außen dringen.</p> <p>Wir sind auch für Dich da!</p>
Treffen	Jeden Montag, 17.15 Uhr Turnhalle Vituswerk Landwehr 57 49716 Meppen

SHG Fibromyalgie Papenburg

Kontakt

Rita Schröder: 04961 75422

Gruppe

Wir wollen gemeinsam lernen, mit den Symptomen der Fibromyalgie und verantwortungsvoller mit uns selbst umzugehen und unterstützen uns gegenseitig mit unseren Erfahrungen. Es tut gut, sich in der Gruppe verstanden zu fühlen und immer wieder aufgebaut und motiviert zu werden.

Zu unseren Gruppenabenden zählen Gesprächskreise, gelegentliche Fachvorträge, Ernährungsberatung, aber auch gemütliche Stunden. Vorherige Kontaktaufnahme erforderlich.

Treffen

**dienstags, 14-tägig, in ungeraden
Wochen, 20.00-22.00 Uhr
Kirchengemeinde St. Josef
im Vosseberg
Grader Weg 66
26871 Papenburg**

Fibromyalgie Werlte

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.

Kontakt	Ivonne Lembeck: 05951 995306 ag-werlte@rheuma-liga-nds.de ivonne.lembeck@rheuma-liga-nds.de
Gruppe	Schmerzen, Erschöpfung, Durchschlafstörungen...Fibromyalgie ist facettenreich. In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich sowohl Fibromyalgie- als auch Rheuma-Patienten. Gemeinsam erlernen und vertiefen wir wohltuende Übungen zur Bewegungserhaltung und Entspannungstechniken wie PMR. Der Austausch in der Gruppe hat vertraulichen Charakter. Selbstmanagement ist ein großes Ziel unserer Selbsthilfegruppe.
Treffen	Jeden Mittwoch 10.00-11.00 Uhr Reha-Zentrum Meiners Loruper Str. 21 49757 Werlte

Deutsche Herzstiftung e. V.

Information

Die Deutsche Herzstiftung e. V. wurde 1979 gegründet und hat heute mehr als 100.000 Mitglieder. Sie ist ein gemeinnütziger Verein, der unabhängig von wirtschaftlichen Interessen arbeitet.

Die Deutsche Herzstiftung vertritt als Patientenorganisation die Interessen der Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie informiert über Vorsorge, Diagnostik, Behandlung und Nachsorge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gefördert wird patientennahe Herz-Kreislaufforschung und sie kümmert sich um Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit angeborenen Herzfehlern.

Weiterhin unterstützt die Deutsche Herzstiftung die Arbeit der Selbsthilfegruppen und fördert auch die Gründung neuer SHG im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ursula Beckermann: 05931 12821

www.herzstiftung.de

Herzkind e. V.

Kontaktgruppe Emsland

Kontakt	Doris Rojer: 05931 846946 dorisrojer@web.de
Gruppe	Wir sind ein Verein zur Information, Beratung und Hilfe herzkranker Kinder und ihrer Familien. Bei gemeinsamen Treffen und Unternehmungen tauschen wir uns über Sorgen und Probleme aus und teilen auch Freude und positive Erfahrungen mit der großen Anzahl der Krankheitsbilder.
Treffen	1 x im Quartal Termine auf Anfrage Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum Bahnhofstr. 2 49716 Meppen

Herz-Gruppe Papenburg

Kontakt

Kontakt- und Beratungsstelle für
Selbsthilfe Papenburg: 04961 9821814
kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Internet Gruppe

www.selbsthilfe-emsland.de

Wir sind eine gemischte Gruppe von Menschen, die durch eine Herzerkrankung (Herzinfarkt, Herzinsuffizienz etc.) ihr Leben neu gestalten müssen. Neben der gegenseitigen Unterstützung durch den Austausch von Erfahrungen und Problemen ist es und wichtig, mehr über unsere Erkrankung, Therapiemöglichkeiten und Prävention zu erfahren. Interessierte sind herzlich willkommen!

Treffen

**Jeden 2. u. 4. Mittwoch im Monat
17.00-18.30 Uhr
Ort bitte erfragen!**

Herzkinder Papenburg e. V.

Kontakt	Antje Freymuth: 04961 9219662 antjefreymuth@gmx.de
Gruppe	Kontakte zu anderen betroffenen Familien sollen ermutigen, die Krankheit mit all ihren Folgen anzunehmen und sich gegenseitig zu unterstützen.
Treffen	mittwochs, 1x im Monat 15.30 Uhr Don Bosco Heim Umländerwiek rechts 3 26871 Papenburg

Gesprächskreis Hochsensibilität (HSP)

Kontakt	über Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe Emsland: 05931 14000 kontakt@selbsthilfe-emsland.de
Internet	www.selbsthilfe-emsland.de
Gruppe	Reiner Gesprächskreis zur Gabe „Hochsensibilität“.
Treffen	Jeden letzten Mittwoch im Monat Uhrzeit auf Anfrage Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum Bahnhofstr. 2 49716 Meppen

Lingener Hospiz e. V. Trauerangebote/ Ambulanter Hospizdienst

Kontakt

Irmgard Lucas, Helene Krieger-
Friedrich, Jule Heilen:
0591 831647 oder 0160 6864303
mail@lingener-hospiz.de

Gruppe

Wir bieten Sterbenden, deren Familienan- und zugehörigen, Freunden und Verwandten, Begleitung und Hilfe in der letzten Lebensphase sowie in der Zeit der Trauer an.

Wir bieten an:

- Einzelgespräche: Termine nach Absprache
- Trauerfrühstück und Trauercafé
- Geschlossene Trauergruppen: Vorgespräch erbeten
- Trauerbegleitungen von Kindern und Jugendlichen: Termine nach Absprache

Treffen

Trauercafé:

Jeden 1. Mittwoch im Monat

15.00-17.00 Uhr

Trauerfrühstück:

samstags, 1 x monatlich

10.00-12.00 Uhr

**(Für das Frühstück wird um eine
Vor Anmeldung gebeten)**

Sprechzeiten Ambulanter

Hospizdienst:

montags-freitags

10.00-12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Hospiz-Hilfe Meppen e. V.

Kontakt

Hospiz-Hilfe:
05931 845680 oder 05931 1521988
info@hospiz-meppen.de

Gruppe

„Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind. Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben können“
(Cilely Saunders)

Kranke und Sterbende möchten einen vertrauten Ort, wo sie sich, umsorgt von Angehörigen, Freunden und Helfern, geborgen fühlen, um ihren ganz persönlichen Weg gehen zu können.

Die Hospiz-Hilfe Meppen e. V. hat sich diesen Wunsch zur Aufgabe gemacht. Wir begleiten Kranke und Sterbende, unterstützen Angehörige und Freunde, beraten in schwierigen Situationen.

Wir helfen, Abschied nehmen zu können und neue Sinninhalte zu finden und begleiten Trauernde. Die Hospiz-Hilfe Meppen ist ein gemeinnütziger Verein. Er wird durch Spenden finanziert. Die Inanspruchnahme der Hospiz-Hilfe ist kostenfrei.



Hospiz-Team Abendstern Salzbergen

Kontakt

Christof Conermann:
05976 9488414
hta-salzbergen@t-online.de
Maria Winnenmüller:
05976 2125

Gruppe

Wir begleiten: Sterbende und Trauernde und unterstützen Angehörige, beraten in schwierigen Situationen, stehen zur Seite und helfen Abschied zu nehmen. Das Hospiz-Team ist ein gemeinnütziger Verein. Die Inanspruchnahme ist kostenfrei. Wir begleiten: Kinder (Familien) bei lebensverkürzenden Erkrankungen.

Treffen

**Trauercafé jeden 3. Samstag
15.00 Uhr
Ev.-ref. Kirche
Hügelweg 10a
48499 Salzbergen**

SHG der Kehlkopferoperierten Meppen

Kontakt	Helmut Schmitz: 05939 9499974 helmutschmitz61@gmx.net
Gruppe	<p>Unser Angebot richtet sich an kehlkopferoperierte Männer und Frauen mit ihren Partnern und Angehörigen. Neben krankheitsbezogenen Themen besprechen wir auch Alltäglichkeiten und laden Referenten ein.</p> <p>Des Weiteren geben wir Hilfestellung und Beratung beim Stellen von Anträgen, Behördengängen o.ä.</p> <p>Wichtig ist uns, eine freundliche und offene Atmosphäre zu schaffen, die einlädt, bei Kaffee und Kuchen über Erfahrungen mit der Kehlkopflosigkeit, Probleme oder freudige Ereignisse zu sprechen, die unseren Alltag begleiten.</p>
Treffen	Jeweils am 1. Donnerstag im Monat, alle zwei Monate, 15.00 Uhr Gemeindehaus ev.-ref. Gemeinde Am Stadtforst 40 49716 Meppen

Onkologischer Gesprächskreis

Kontakt	Roswitha Grote: 05963 9252 Cornelia Schulz: conny-schulz@hospital-lingen.de
Gruppe	Patienten, die an gynäkologischem Krebs erkrankt sind und im Bonifatius-Hospital behandelt werden oder wurden. Sie treffen sich monatlich. Zum Inhalt gehören Ernährung, Sport und die seelische Betreuung bei Diagnose Krebs.
Treffen	dienstags, 1 x monatlich 16.00-18.00 Uhr Bonifatius-Hospital Lingen Wilhelmstr. 13 49808 Lingen

SHG von Brustkrebs betroffenen Frauen

Kontakt

Monika Löh: 05952 1332
monika.loeh30@gmail.com
Maria Grote: 05953 585

Gruppe

Wir ermutigen uns, unsere Gefühle und Ängste nicht zu unterdrücken, sondern diese zu überwinden oder angemessen damit umzugehen. Wir versuchen, in gemeinsamen Gesprächen unsere praktischen Erfahrungen und Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der neuen Lebenslage besser zu meistern. Wir wollen aber auch zusammen fröhlich sein und Neuerkrankten zeigen, dass aus einer oft ausweglosen Situation neues Leben und neue Freude entstehen können. Wir treffen Experten und Fachleute.

Treffen

Jeden 3. Dienstag im Monat
19.30 Uhr
Gemeindezentrum St. Jakobus
Am Markt 6
49751 Sögel

Netzwerk Männer mit Brustkrebs

Kontakt Bernhard Masbaum: 05952 849
bernd.maria.masbaum@gmail.com

Netzwerk Die Teilnahme am Netzwerk ist kostenlos und unverbindlich. Wir bieten Ihnen den Austausch mit anderen Betroffenen per email oder telefonisch, die kostenlose Teilnahme an bundesweiten oder regionalen Treffen, aktuelle Informationen zum Thema Brustkrebs beim Mann und Informationen zu sozialen Leistungen.

Treffen **Zweimal jährlich, an verschiedenen Orten, Termine auf Anfrage**

Elterninitiative Kinderkrebs Emsland, Grafschaft Bentheim und Umgebung e. V.

Kontakt

Petra Steffens: 05931 848822
p.steffens@elterninitiative-kinderkrebs.de
Birgit Nee-Schawe: 04962-692152

Infos

Für alle Eltern ist es ein schwerer Schlag zu erfahren, dass das eigene Kind, egal wie alt es ist, an Krebs erkrankt ist. Durch die Erkrankung verändert sich das gesamte Familienleben.

Wir als Elterninitiative versuchen, den Eltern mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und die Kinder und Jugendlichen gerade nach den vielen Entbehungen auch mal wieder mit schönen Dingen zu überraschen und sie abzulenken.

Unseren Verein haben wir im Januar 2002 gegründet und er besteht ausschließlich aus selbstbetroffenen Eltern, die miteinander versuchen das Geschehene zu verarbeiten und mit den Kindern etwas Schönes zu organisieren. Begonnen haben wir als reine Selbsthilfegruppe mit neun Familien. Mittlerweile betreuen wir über 100 Familien im Overledinger Land, im

	<p>Emsland und in der Grafschaft Bentheim.</p> <p>Unsere wichtigsten Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none">- Erfahrungsaustausch zwischen betroffenen Familien- Hilfe bei Anträgen- finanzielle Unterstützung- Seminare u. Veranstaltungen für krebskranke Kinder und ihre Familien- Zusammenarbeit mit Verbänden, Kliniken, Kranken- und Pflegekassen- Unterstützung von Typisierungsaktionen- offene Trauergruppe für verwaiste Eltern <p>Unsere Hilfe ist selbstverständlich kostenlos.</p>
Treffen	<p>1 x monatlich, variabel</p> <p>Treffpunkt:</p> <p>Meppen, Lingen oder Papenburg, auf telefonische Anfrage</p>

Angehörigengruppe Krebs „Horizont“

Kontakt

Melanie Lüken: 0170 4336069
melanie.lueken1978@gmail.com

Gruppe

Die Diagnose Krebs bedeutet wohl für jeden Menschen eine existenzielle Bedrohung und somit eine einschneidende Lebensveränderung.
Die Angehörigengruppe „Horizont“ ist eine Begegnung mit Betroffenen, die einen lieben Menschen mit der Diagnose Krebs begleiten und/oder verloren haben.

Treffen

**Jeden 2. Mittwoch im Monat
19.00 Uhr
Fonds für Krebskranke Lingen e. V.
Jägerstr. 2
49808 Lingen**

SHG Frauen und Krebs Meppen

Kontakt	Monika Jansen: 05962 1471 jansen-herzlake@t-online.de Genia Schubert: 05931 86653 fgmk.s@t-online.de
Gruppe	Die SHG „Frauen und Krebs“ ist 2010 gegründet worden. Sie ist eine offene Gruppe von betroffenen Frauen aller Altersstufen. Durch Gespräche, Austausch und Informationen von Fachleuten, erfahren die Frauen Unterstützung und neuen Lebensmut. Gemeinsame Aktivitäten werden als wichtiger Teil der Krankheitsbewältigung wahrgenommen.
Treffen	Jeden 3. Dienstag im Monat 19.00 Uhr Propsteigemeindehaus Domhof 12 49716 Meppen

Gemischte SHG nach Krebserkrankung Papenburg und Umgebung

Kontakt Kontakt- und Beratungsstelle
für Selbsthilfe: 05931 14000
kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Internet **www.selbsthilfe-emsland.de**

Gruppe Unsere Selbsthilfegruppe wurde im
Januar 1991 gegründet.
Jedes Treffen wird im Veranstal-
tungskalender der Ems-Zeitung
angekündigt.

Treffen **Jeden 1. Mittwoch im Monat**
14.30 Uhr
Gemeinderaum der Marktkirche
An der Marktkirche 21
26871 Papenburg

Prostatakrebs Selbsthilfe Lingen

Kontakt	Klaus Schindler: 0591 73994 bkschi44@gmail.com
Gruppe	Gemeinsam sind wir stark, offen über die Krankheit zu reden mit allen Sorgen und Nöten. Wir informieren über neue Diagnose- oder Therapiemöglichkeiten. Psychische Unterstützung. Zu speziellen Themen organisieren wir Fachvorträge von externen Referenten.
Treffen	Jeden 4. Donnerstag im Monat 19.00 Uhr (kein Treffen im Juli und Dezember) St. Bonifatius Hospital Vortragsraum Wilhelmstr. 13 49808 Lingen

Prostatakrebs Selbsthilfe Sögel – Hümmling

Kontakt

Joachim Paul: 05952 2264

pille04@gmx.de

Hermann Kluth: 05951 8339114

Gruppe

In der Selbsthilfegruppe können Sie offen über ihre Krankheit sowie alle damit zusammenhängenden Sorgen und Nöte sprechen.

Willkommen in der Selbsthilfegruppe sind Betroffene, Partner, Angehörige und Interessierte.

Treffen

Jeden 1. Dienstag im Monat

18.30 Uhr

Hümmling Hospital

Mühlenstr. 17

49751 Sögel

Sport in der Krebsnachsorge

Kontakt

S. Lager
hslager@t-online.de

Gruppe

Bewegung ist immer wichtig, nach einer Krankheit umso wichtiger. Hier treffen sich Frauen, die den Krebs überstanden haben. Es werden gezielte Mobilisations-, Stabilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen durchgeführt, um den kompletten Körper zu stabilisieren und Wohlbefinden hervorzurufen. Wir freuen uns über jeden, der sich uns noch anschließen möchte.

Treffen

Jeden Donnerstag
18.00-18.45 Uhr
Gymnasium Georgianum
Sporthalle
Kardinal-von-Galen-Str. 7 - 9
49809 Lingen

SHG Lungenemphysem-COPD

Lingen

Kontakt	Heinz Baumann: 0591 1469728 heinz1baumann@t-online.de Wolfgang Dülle: 0591 64333 Wolfgang.duelle@gmx.de
Gruppe	Forum für Betroffene und deren Angehörige, Informations- und Erfahrungsaustausch, Vorträge von Fachreferenten, Besuche von Fachtagungen, Lungensportgruppe und gemeinsame Reha-Maßnahmen, Beschaffung und Bereitstellung von Fachinformationen in verständlicher Sprache.
Treffen	Jeweils am 2. Donnerstag im Monat 15.00-17.00 Uhr St. Bonifatius Hospital Medienraum (Raum 083) Wilhelmstr. 13 49809 Lingen

Leben mit Migräne

Kontakt

Martina Brüggemann:
05935 902059
leben.mit.migraene@gmail.com

Gruppe

Selbsthilfegruppe für Migräniker, Cluster- und Kopfschmerzerkrankte. Durch einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch möchten wir uns gegenseitig unterstützen, Hilfestellungen anbieten und die Lebensqualität steigern.

Treffen

Jeden 4. Samstag im Monat
16.00 Uhr
Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum
Bahnhofstr. 2
49716 Meppen

Multiple Chemikalien Sensitivität

Kontakt

über Kontakt- und Beratungsstelle
für Selbsthilfe: 05931 14000

kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Internet

www.selbsthilfe-emsland.de

Gruppe

Multiple Chemikalien Sensitivität (ICD-10T78,4) ist eine Überempfindlichkeit auf chemische und/oder natürliche Stoffe aus der Umgebung, oft als Folge einer Belastung mit toxischen Produkten wie Lösemittel, Pestizide, Toner etc. Kontakt mit Reinigungsmitteln, Duftstoffen, Farben etc. kann zu Kopf- und Gelenkschmerzen, Atemnot, Schwindel o.ä. führen. Weitere Infos auf unserer Internetseite.

Treffen

Telefonisch und nach Vereinbarung

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Emsland e. V.

Kontakt

Angelika Nehus: 05932 5444
info@dmsg-emsland.de

Gruppen

Die DMSG Emsland bietet in Haren, Meppen, Lingen, Papenburg, Werlte, Twist und Herzlake/Haselünne Gesprächskreise an. Zudem trifft sich eine Gruppe junger bzw. junggebliebener MS-Betroffener.

Wir organisieren Fachvorträge zur Krankheitsbewältigung. Wir versuchen mit der Krankheit umzugehen, ermutigen uns gegenseitig und tauschen Erfahrungen aus. Wir haben ein offenes Ohr für jeden. Doch nicht immer steht die MS im Vordergrund. Wir haben auch viel Spaß miteinander bei unseren verschiedenen Unternehmungen, wie Ausflüge, grillen u. a. wer Lust hat, kann jederzeit mitmachen.

**Gruppen-
treffen**

Gesprächskreise:

**Haren: Alle 2 Monate am 2. Mittwoch
15.00 Uhr**

Nikolausweg 12, 49733 Haren

Marianne Grüter: 05932 6251

Margret Niehaus: 05932 1317

**Lingen: Jeden vierten Mittwoch im
Monat von 15.00-17.00 Uhr**

**Gemeinderaum, Kirchstr. 11,
49808 Lingen**

Hanni u. Franz Mönnich: 05903 6743

Meppen: Ort und Zeit auf Anfrage

**Papenburg: Jeden ersten Donnerstag
im Monat von 15.00-18.00 Uhr**

Gemeinde St. Josef im Vosseberg

Grader Weg 66, 26871 Papenburg

Elisabeth Santen: 04961 75183

Helena Kohnen: 04966 1251

**Werlte: Jeden 3. Samstag im Monat von
14.30-17.00 Uhr**

**St. Raphael-Stift, Hauptstr. 1,
49757 Werlte**

Antonia u. Heinrich Korte:

04966 243

Twist: Jeden 1. Dienstag im Monat,
Ort u. Zeit bei Frau Piolka erfragen.
Gertrud Piolka: 05936 449

Herzlake/Haselünne: Jeden 2. Mittwoch
im Monat, 15.30 Uhr
Kulturbahnhof, Bahnhofstr. 39,
49770 Herzlake
Susanne Rathgeber: 05962 87731

Multiple-Sklerose-Gruppe Lingen

Kontakt

Wolfgang Arnemann:
0591 9011690
warnemann01@aol.com
Irmgard Eden: 0591 6107893
irmgardeden@yahoo.de

Gruppe

Es ist sehr schwer, die Diagnose „Multiple Sklerose“ alleine zu bewältigen. Gemeinsam ist vieles einfacher. Durch lockere Gespräche tauschen wir Erfahrungen aus und versuchen uns gegenseitig bei der Annahme der Krankheit und der Bewältigung alltäglicher Probleme zu helfen. Wir sind eine bunt gemischte Gruppe junger und jung gebliebener MS-Kranker. Betroffene und Angehörige sind zu den Treffen herzlich eingeladen.

Treffen

Jeden 4. Mittwoch im Monat
15.00-17.00 Uhr
Gemeinderaum der Kirche
Kirchstr. 11, 49808 Lingen

Neuromuskuläre Erkrankungen

Muskelgruppe Lingen

Kontakt	Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe: 05931 14000 kontakt@selbsthilfe-emsland.de
Internet	www.selbsthilfe-emsland.de
Gruppe	<p>Neuromuskuläre Erkrankungen sind seltene, oft unheilbare Krankheiten, die oft nicht einmal die Haus- oder Fachärzte kennen. So dass sie oft erst nach Jahren richtig diagnostiziert werden.</p> <p>Ein Austausch in der Gruppe kann den Umgang mit der Erkrankung, aber auch mit Ärzten oder Ämtern erleichtern.</p>
Treffen	Ort: Lingen Termine bitte erfragen!

**Selbsthilfegruppe
der Dialysepatienten, Transplantierten
und Angehörigen LNNi
Regionalgruppe Lingen und Umgebung**

Kontakt

Manfred Abram: 0591 64275
dialyseverein-lingen@ewe.net
Maria Frericks: 05906 1250

**Internet
Gruppe**

Bei unseren regelmäßigen Treffen in gemütlicher Runde tauschen wir uns aus über Themen, die unsere Krankheit betreffen. Dazu halten Ärzte oder Referenten Vorträge. Beim Tag der Organspende, auf Gesundheitsmessen oder Ausstellungen informieren Patienten über das wichtige Thema der Organspende und Transplantation. Neue Patienten sind herzlich willkommen.

Treffen

**Jeden letzten Samstag im Monat
15.00 Uhr
Bürgerhaus Heukampstannen
Jägerstr. 19, 49808 Lingen**

Kontaktkreis der Organtransplantierten und ihrer Angehörigen

Kontakt

Wilhelm Hüer: 05931 5643
(herztransplantiert) htx@gmx.de
Frau Foppen: 05931 18392
(lebertransplantiert)
heidi.foppen@ewetel.net

Gruppe

Wir sind eine Gruppe von Menschen, denen jeweils unterschiedliche Organe transplantiert worden sind, wie Herz, Leber, Niere. In unseren regelmäßigen Treffen suchen und bieten wir den Erfahrungs- und Informationsaustausch in freundschaftlicher Atmosphäre. Wir laden Sie herzlich ein, sich mit Ihren Erfahrungen dem Kontaktkreis der Organtransplantierten und Ihren Angehörigen anzuschließen.

Treffen

**Jeden 1. Dienstag im Monat
19.00 Uhr, Gemeindehaus am
Markt, 2. Etage, Kaminzimmer
49527 Nordhorn**

SHG Osteoporose Papenburg

Kontakt

Hannelore Thiedemann:
04951 955106
Schlereth Binilen: 04961 7982

Gruppe

Wir sind Frauen, die sich regelmäßig zum persönlichen Erfahrungsaustausch und zum geselligen Kontakt treffen.

Treffen

**Jeden 1. Dienstag im Monat
15.00 Uhr
St. Josef-Kirche im Vosseberg
Grader Weg 66
26871 Papenburg**

Palliativstützpunkt Nördliches Emsland

Kontakt	<p>St. Bonifatius Hospitalgesellschaft Lingen e. V. Ambulanter Palliativdienst Nördliches Emsland am: Hümmling Hospital Sögel Tel.: 05952 2092580 palliativdienst@hospital-soegel.de</p>
Internet	<p>www.huemmling-hospital-soegel.de am: Bonifatius Hospital Lingen Tel.: 0591 9104343 palliativdienst@hospital-lingen.de</p>
Internet	<p>www.bonifatius-hospital-lingen.de</p>
Info	<p>Wir begleiten und versorgen Menschen jeden Alters mit einer weit fortgeschrittenen, unheilbaren Erkrankung, deren Lebenserwartung begrenzt ist. Palliativversorgung ist eine individuell abgestimmte, ganzheitliche Begleitung und Versorgung vom Schwerstkranken und seinen Angehörigen durch ein speziell ausgebildetes Team. Jeder</p>

Versicherte mit einer unheilbaren, fortgeschrittenen Erkrankung mit begrenzter Lebenserwartung und entsprechenden Symptomen, hat das Recht auf spezialisierte ambulante Palliativversorgung.

Palliativstützpunkt Südliches Emsland

Kontakt

Elisabeth-Krankenhaus Thuine
Christina Rohling
(Kordinatorin): 05902 951-100
christina.rohling@niels-stensen-kliniken.de

Servicestelle Meppen:

Maria Jansen (stellv.
Kordinatorin): 05931 152-1985
maria.jansen@niels-stensen-kliniken.de

Info

Unser Angebot richtet sich an unheilbar erkrankte Menschen und ihre Angehörigen. Ziel ist es, sie so zu unterstützen, dass sie die verbleibende Lebenszeit zu Hause mit einer bestmöglichen Lebensqualität verbringen können.

Wir beraten Sie gern über Hilfsangebote, vermitteln Sie an unser Team zur spezialisierten ambulanten Palliativversorgung oder an unsere Palliativstation im Elisabeth Krankenhaus Thuine

Dt. Parkinson Vereinigung e. V.

Regionalgruppe Lingen

Kontakt

Helga Mattheis: 05965 550
oder 0175 1270008, 0157 7450974
hemattheis@t-online.de
Cornelia Brinker: 0591 1338820
oder 0176 61250005
corbri60@gmail.com

Gruppe

WER? oder WAS? ist PARKINSON?
In lockerer Atmosphäre (bei Kaffee/Tee
und Kuchen) tauschen wir unsere
Erfahrungen, Probleme und Fragen aus.
Neue Erkenntnisse und Informationen
(auch von geladenen Fachkräften)
werden weitergegeben und besprochen.
Kleine Ausflüge bringen Abwechslung in
unser Gruppenleben. Hockergymnastik
unter Anleitung eines Physiotherapeuten
beendet unsere Gruppenstunden.
Betroffene, jung, alt, älter sowie deren
Angehörige sind herzlich willkommen.

Treffen

mittwochs, 16.00-18.00 Uhr
Gemeindehaus St. Josef Lingen-Laxten
Josefstr. 19, 49809 Lingen

Dt. Parkinson Vereinigung e. V.
Bundesverband Regionalgruppe Papenburg

Kontakt Gerd-Jochen Hänsch: 04961 9433826
gerdhaensch1@web.de
Dorothea Nehuis: 0491 13523

Gruppe Veranstaltungen/Präsentationen
Themen:
- Vorträge von namhaften Ärzten, Professoren usw.
- Reha-/Orthopädietechnik
- Entwicklung/Forschungsstand Parkinsonkrankheit
- Weitergabe von Informationen
- Geselliges Zusammensein, wie z. B. gemeinsame Fahrten/Besichtigungen

Treffen **Jeden 1. Freitag im Monat**
14.30-16.30 Uhr
Gemeindsaal der Erlöserkirche
Barenbergstr. 28
26871 Papenburg

Selbsthilfe Parkinson

Meppen

Kontakt

Ingrid u. Günter Pietzka: 05931 17630
g.pietzka@online.de

Gruppe

Unser Ziel:

Leben mit der Krankheit – Wir lassen uns nicht unterkriegen!

Unser Angebot:

Erfahrungsaustausch, Hilfe zur Selbsthilfe, ein persönlicher Kontakt. Sie sind mit Ihren Problemen nicht allein!

Infos zu Medikamenten, Ernährung, zum Forschungsstand, Fachvorträge.

Gemeinsamer Austausch von Problemen. Bei uns ist Schweigepflicht. Aber auch die Geselligkeit soll nicht zu kurz kommen.

Treffen

Jeden 3. Donnerstag im Monat

15.00 – 17.00 Uhr

Paritätischer Wohlfahrtsverband

Lingener Str. 13, 49716 Meppen

- Räumlichkeiten sind barrierefrei -

Selbsthilfe Morbus Parkinson Papenburg

Kontakt

Petra de Roos: 0172 7545377
julchen63@hotmail.de

Gruppe

Jung gebliebene Selbsthilfegruppe für Parkinson Erkrankte.
Zum Austausch von Problemen, Erlebtem und allem, was man auf dem Herzen hat. Aber auch zum Klönen und Schnacken über Gott und die Welt, zum Lachen und Spaß haben.

Treffen

**Jeden 3. Donnerstag im Monat
19.00 Uhr
Bürgerzentrum
Bethlehem rechts 47c
26871 Papenburg**

Pflegen-Stärken-Stützen

SHG Pflegende Angehörige Papenburg

Kontakt	Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe: 05931 14000 kontakt@selbsthilfe-emsland.de
Internet	www.selbsthilfe-emsland.de
Gruppe	Erfahrungsaustausch und Unterstützung zur Pflege erkrankter Angehöriger.
Treffen	Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 10.00-11.30 Uhr KoBS Papenburg Hauptkanal links 78 26871 Papenburg

Offener Treff für pflegende Angehörige mittleren Alters

Kontakt

Carsten Thureau: 0591 80090113

Gruppe

Wie geht es Dir?
Wann hat dich das letzte Mal jemand gefragt, wie es Dir geht? In unserem offenen Treff wollen wir uns Zeit und Raum geben, um über unsere Gefühle, Sorgen, Nöte, Ängste bzgl. unserer Pflegaufgabe zu sprechen und uns auszutauschen.
Wir sind pflegende Angehörige im mittleren Alter und freuen uns über Dein Kommen.

Treffen

**Jeden 1. Dienstag im Monat
10.00-11.30 Uhr
Kontakt- und Beratungsstelle für
Selbsthilfe
Waldstraße 83-85
49808 Lingen**

Gemeinsam leben

SHG für Männer und Frauen mit psychischen Erkrankungen

Kontakt

Karin Deckers: 0591 9664869
Gerda Völker: 0591 6106254

Gruppe

Wir bieten ein Forum, um über Nöte, Bedürfnisse und Erfahrungen zu reden und sich mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Wir wollen uns gegenseitig Mut machen, uns aus der Isolation befreien und gemeinsame Aktivitäten planen und durchführen.

Treffen

**Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
18.30 Uhr
„Teestube“ Lotse
Alte Haselünner Str. 8
49808 Lingen**

Lotse-Gruppe-Lingen

SHG für psychisch Erkrankte

Kontakt

Stefan Kewe: 01575 6977385
stefan.kewe@gmx.de

Gruppe

Die SHG in Lingen besteht seit 2007. Unser Ziel ist der Austausch von Erfahrungen, die gegenseitige Unterstützung und das Teilen von Ängsten und Nöten. Wir möchten Mut machen und das alltägliche Leben erleichtern. Gemeinsame Aktivitäten wie Grillen, Ausflüge oder Weihnachtsmarktbesuche führen wir als willkommene Abwechslung zum Alltag durch.

Treffen

mittwochs, 14-tägig
19.00-20.30 Uhr
„Teestube“ im Lotse-Haus
Alte Haselünner Str. 8
49808 Lingen

Angehörigengruppe des Lotse e. V. Meppen

Kontakt

Sabine Ameln: 05931 88836-123 o.
0152 37326589

sabine.ameln@lotse-emsland.de

Georg Quednow

seelsorge@christophorus-werk.de

Gruppe

Angehörige und andere Personen aus dem sozialen Umfeld psychisch Erkrankter sind direkt betroffen und erleben hautnah, wie sehr sich das Leben bei einer psychischen Erkrankung verändert.

Die Angehörigengruppe des Lotse e. V. ist ein offenes Angebot für Menschen, deren Ehepartner, andere Angehörige oder Freunde psychisch erkrankt sind.

Treffen

**Jeden letzten Freitag im Monat
(außer im Dezember)**

19.30 Uhr

Teestube des Lotse e. V.

Paulstr. 9, 49716 Meppen

Freizeit- und Begegnungsgruppen für psychisch Erkrankte Sozialpsychiatrischer Dienst des Landkreises Emsland

Kontakt

Team Nord:

Aschendorf, Papenburg, Esterwegen,
Lathen, Lena Assies: 04962 501-3101

lena.assies@emsland.de

Team Mitte:

Meppen und Sögel,
Karin Altevers: 05931 44-1171

karin.altevers@emsland.de

Team Süd:

Lingen, Stefan Klus: 0591 84-3324

stefan.klus@emsland.de

Gruppen

Der Sozialpsychiatrische Dienst des
Landkreises Emsland bietet Freizeit- und
Begegnungsgruppen für Menschen mit
psychischen Erkrankungen an.

Die Gruppen werden von
Sozialarbeitern/-pädagogen geleitet.
Vor der Teilnahme wird um
Kontaktaufnahme gebeten.

Treffen

meist 14-tägig, nach Absprache

„Ich bin ich“ SHG für psychische Gesundheit

Kontakt

Lars Weber
info@shg-ibi.de
www.shg-ibi.de

Gruppe

Das Motto der Gruppe: „Ich bin ich“.
Das Ziel: Die Persönlichkeit stärken, trotz vergangener oder noch vorhandener psychischer Belastungen. Durch ein angenehmes Gesprächsklima und das Engagement in der Gruppe stärken wir uns gegenseitig.

Treffen

freitags, 14-tägig
19.00 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Lingener Str. 13
49716 Meppen

Selbsthilfegruppe Twist 2009 für Menschen mit psych. Erkrankung

Kontakt	Jürgen Bernzen: 0175 5294633 twist-demlebenwiedereinensinngaben@gmx.de Stefan Lammers: 05936 9341955
Gruppe	Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern unterschiedlichen Alters, mit verschiedenartigen psychischen Erkrankungen. Wir sind füreinander da und unterstützen uns gegenseitig. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.
Treffen	Jeden 3. Donnerstag im Monat 18.30-20.30 Uhr Heimathaus Twist Flensbergstr. 11 49767 Twist

Angehörigengruppe seelisch und psychisch Erkrankter Papenburg

Kontakt

Agnes Meyer Knurr: 0152 24696506
info@shg-aspe.de

Gruppe

In unserer Gruppe bemühen wir uns, unseren seelisch erkrankten Familienmitgliedern zu einem selbstbestimmten, eigenverantwortlichen Leben zu verhelfen, ohne die eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Wir sind ein offener Kreis von Angerhörigen und Interessierten. Durch Aussprache, Erfahrungsaustausch und Information suchen wir gemeinsam nach Wegen und Lösungen zur Bewältigung der individuellen Probleme. Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme.

Treffen

**montags, 1x monatlich,
19.30-21.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Teestube Lotse
Landsbergstr. 12
26871 Papenburg**

Sarkoidose Selbsthilfe Papenburg

Kontakt

Maria Hillebrand: 04961 75803
Wilfried Broer: 04961 73392

Gruppe

Wir informieren gerne andere über unsere Erfahrungen mit der Krankheit. Wir sind für andere offen und ihre Erfahrungen mit der Krankheit.

Treffen

**mittwochs, 19.30 Uhr
(genaue Termine auf Anfrage)
Kirchengemeinde St. Josef
im Vosseberg
Grader Weg 66
26871 Papenburg**

Sarkoidose Selbsthilfe Regionalgruppe Ems-Vechte

Kontakt

über Kontakt- und Beratungsstelle für
Selbsthilfe: 05931 14000

kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Internet Gruppe

www.selbsthilfe-emsland.de

Wir treffen uns in lockerer Runde um
Erfahrungen und Informationen über
Sarkoidose auszutauschen.

Treffen

**Jeden 2. Sonntag des mittleren
Monats im Quartal**

19.00-22.00 Uhr

Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum

Bahnhofstr. 2

49716 Meppen

Schlafapnoe Selbsthilfegruppe Leer

Kontakt	Anna Groen: 04952 9528459 oder 0151 15123235 annagroen@web.de Gerhard Reis reisgerhard@aol.com
Gruppe	Das Schlafapnoe-Syndrom ist eine der häufigsten und folgenschwersten Schlafstörungen. Atemaussetzer während des Schlafens können Schlaganfall, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und viele andere schwere Krankheiten auslösen. Wir helfen Betroffenen mit Rat und Unterstützung.
Treffen	Jeden 3. Dienstag im Monat 15.00 Uhr Gesundheitsamt Leer Jahnstr. 4 26789 Leer

Schmerz e.V. Meppen

Kontakt

Beate Lakeberg-Vox: 05931 2692
beate-lakeberg-vox@t-online.de

Gruppe

Jeden Tag Schmerzen... Was ist das?
Für manche Menschen schwer
vorstellbar, für uns Realität.
Nur wer chronischen Schmerz kennt,
weiß auch, dass dieser zur quälenden
Folter werden kann.
Der Erfahrungsaustausch
untereinander, aber auch Vorträge
von Ärzten und Therapeuten,
krankengymnastische Übungen, sowie
gemeinsame Freizeit-gestaltung sind
die Ziele unserer Gruppe, die seit Juli
1999 besteht.

Treffen

Jeden 1. Montag im Monat
19.00 Uhr
Paritätischer Emsland
Lingener Straße 13
49716 Meppen

Schwerhörige und Cochlea Implantat-Gruppe Meppen

Kontakt	Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe: 05931 14000 kontakt@selbsthilfe-emsland.de Angelika Bettin: 05933 3183
Gruppe	Schwerhörige Menschen, Hörgeräte und CI-Träger treffen sich in dieser Gruppe, um miteinander über ihre Erfahrungen mit Ärzten, Krankenhäusern und Behörden sprechen zu können. Bei uns werden aktuelle Informationen und technische Möglichkeiten rund um das Ohr thematisiert. Durch den Austausch in der Gruppe soll das Selbstbewusstsein als Hörgeschädigter gesteigert werden, um im Alltag, Beruf und Familie eine bessere Kommunikation zu ermöglichen. Jeder Betroffene ist herzlich willkommen.
Treffen	Jeden 3. Dienstag im Monat, 16.00-18.00 Uhr Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum Bahnhofstr. 2, 49716 Meppen

SHG für Schwerhörige und CI-Träger Lingen

Kontakt	Alfons Book: 0591 73679 alfonsbook@gmx.de
Gruppe	Schwerhörige Menschen, Hörgeräte- und CI-Träger treffen sich in dieser Gruppe, um miteinander über ihre Erfahrungen mit Ärzten, Krankenhäusern und Behörden sprechen zu können. Bei uns werden aktuelle Informationen und technische Möglichkeiten rund um das Ohr thematisiert. Durch den Austausch in der Gruppe soll das Selbstbewusstsein als Hörgeschädigter gesteigert werden, um im Alltag, Beruf und Familie eine bessere Kommunikation zu ermöglichen. Jeder Betroffene ist herzlich willkommen. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz.
Treffen	Jeden 1. Montag i. Monat, 15.00 Uhr Elternschule im Bonifatius-Hospital Mühlentorstr. 21-23 49808 Lingen

Regenbogenfrühstück

Kontakt

Martina Groß und Heiner Rehnen
Aids-Hilfe Emsland:
0591 54121 und 58602
info@aidshilfe-emsland.de

Gruppe

Unsere Angebote entnehmen Sie bitte der Homepage. Das Frühstücksangebot sowie der schwul-lesbische Stammtisch finden wie folgt statt:

Treffen

Offenes Regenbogenfrühstück:

Jeden Mittwoch

10.00-12.00 Uhr

Aids-Hilfe Emsland e. V.

Mühlenstiege 3

49808 Lingen

Schwul-lesbischer Stammtisch:

Jeden letzten Donnerstag im Monat

20.00 Uhr (Raum bitte erfragen)

Anonyme Sexaholiker SHG für Sex- und Pornosüchtige

Kontakt

Mobil: 0157 56013627

as.gruppe.meppen@gmail.com

Internet Gruppe

www.anonyme-sexsuechtige.de

Die „ANONYMEN SEXAHOLIKER (AS)“ sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem der Sexsucht zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen.

Die AS arbeiten mit einem 12-Schritte-Genesungsprogramm, aufgebaut auf den Grundsätzen der Anonymen Alkoholiker.

Treffen

1x wöchentlich, genaue Termine nach Kontaktaufnahme

Trotzdem Meppen

Kontakt	Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe, 05931 14000 kontakt@selbsthilfe-emsland.de
Internet	www.trotzdem.de.tl
Gruppe	Wir sind eine Gruppe von Frauen, die sexuelle Gewalt in der Kindheit erfahren haben. Wir möchten uns bei Alltagsproblemen unterstützen, nach vorne schauen, darüber reden und zuhören. Das Verständnis füreinander macht vieles leichter. Die Gruppe ist kein Therapieersatz.
Treffen	mittwochs, 1 x monatlich 19.45 – 22.00 Uhr Meppen

Soziale Phobie

Meppen

Kontakt

Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe, 05931 14000

kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Internet

www.selbsthilfe-emsland.de

Gruppe

Diese Gruppe ist offen für Menschen, die unter sozialen Ängsten leiden und gemeinsam versuchen wollen, Wege aus der Angst zu finden.

Für uns alle ist schon die Teilnahme an der Gruppe eine große Überwindung. Aber die Gruppe tut uns gut, und jede Gelegenheit, unsere Angst zu überwinden, ist ein Schritt in die richtige Richtung. Allen, die unter ihrer Angst leiden, möchten wir sagen: habt Mut und schließt Euch unserer Gruppe an!

Treffen

dienstags, 14-tägig

18.00 Uhr

Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum

Bahnhofstr. 2

49716 Meppen

Selbsthilfegruppe Glücksspiel

Kontakt	Mandala Clavée: 05931 984240 mclavee@caritas-os.de
Gruppe	Seit Oktober 2016 gibt es in Meppen die neue Selbsthilfegruppe für Menschen, die an sich selbst ein abhängiges oder problematischer Glücksspielverhalten erkennen. Im Vordergrund steht die Unterstützung auf dem Weg in eine spielfreie Zukunft. Im Austausch mit anderen Betroffenen kann das eigene Verhalten überprüft und wenn möglich verändert werden.
Treffen	Jeden Dienstag, 18.00 Uhr Caritas Fachambulanz Erdgeschoß Kuhstraße 42 49716 Meppen

Spiritueller Gesprächskreis Papenburg

Kontakt

Brigitte Stadler-Nee:
04961 916793
oder 04961 6649998
gitte.stadler-nee@gmx.de

Gruppe

Wir sprechen über spirituelle und esoterische Themen und tauschen uns darüber aus. Neben Meditationen, Austausch über eigene Erfahrungen, Übungen zur Anbindung an das morphogenetische Feld, zur Quantenheilung, aus der kinesiologischen Praxis u. v. m.
Jeder Interessierte ist herzlich willkommen!

Treffen

**Jeden 2. Mittwoch im Monat
19.00-21.00 Uhr
Bürgerzentrum
Bethlehem rechts 47c
26871 Papenburg**

Stotterer Selbsthilfe Emsland – Grafschaft Bentheim

Kontakt	Hermann Wevers: 05936 6696 hermann.wevers@ok.de Heike Kunz: 0160 3858116
Gruppe	Die Teilnehmer unserer Gruppe kommen aus dem Raum Meppen/Lingen/Nordhorn. Für den Raum Werlte können wir Ansprechpartner nennen. Jeder hat hier die Möglichkeit, frei über auftauchende Probleme zu sprechen. Die Teilnehmer der Gruppe lernen andere Stotterer kennen und die Art und Weise, wie sie mit ihrem Handicap umgehen. Wir freuen uns immer über weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen.
Treffen	donnerstags, 14-tägig 19.30-21.30 Uhr nach Absprache

Trauer-Café Sögel

Kontakt

Karola Dürbaum:
05952 2092249 oder 04963 916241

Gruppe

Das Trauercafé ist eine geleitete Trauergruppe, keine Selbsthilfegruppe.

Treffen

**Jeden letzten Donnerstag im Monat
15.00-17.00 Uhr
Hümmling Hospital Sögel
Konferenzraum
Mühlenstr. 17
49751 Sögel**

Wegbegleitung für Trauernde Papenburg

Kontakt	Klara Brinkmann: 04961 73903 klara.brinkmann@gmx.de
Gruppe	Verluste durch den Tod stürzen uns Menschen in eine tiefe Krise und sind oft nicht alleine zu verarbeiten. Wir sind eine Gruppe von trauernden Angehörigen, in der man sich immer wieder aussprechen kann über den schmerzlichen Verlust eines lieben Menschen, in der man sich gegenseitig Hilfestellung gibt zur allmählichen Bewältigung der Probleme, die damit verbunden sind. Neue Betroffene können jederzeit gerne dazukommen.
Treffen	Jeder 1. Montag im Monat 20.00 Uhr Dechant-Schütte-Str. 86 26871 Papenburg

Gemeinsam durch die schwere Zeit – Selbsthilfegruppe für junge Betroffene verstorbener Geschwister

Kontakt

Kontakt- und Beratungsstelle für
Selbsthilfe: 05931 14000
kontakt@selbsthilfe-emsland.de
www.selbsthilfe-emsland.de

Internet Gruppe

Du machst gerade eine schwere Zeit
durch – du hast eine
Schwester/einen Bruder verloren?
Du hast jetzt das Gefühl, dass dich
keiner versteht und du alleine bist?
Hier findest du Gleichgesinnte, die
dich verstehen und wissen, wie du
dich fühlst. Gemeinsam können wir
lachen und weinen und uns an die
schöne gemeinsame Zeit erinnern.

Treffen

Jeden 3. Dienstag im Monat
20.00 Uhr
Bonifatius-Hospital Lingen
Mühlentorstr. 21-23
49808 Lingen

Trauergruppe für verwaiste Eltern Meppen

Kontakt	Kerstin Bloms: 05907 7164
Gruppe	<p>Wir begleiten Eltern nach dem Verlust eines Kindes, unabhängig davon, ob das Kind bereits im Mutterleib, als Kleinkind oder als Erwachsener verstorben ist. In dieser Trauergruppe finden Eltern einen schützenden Raum, in dem die Trauer zugelassen und gezeigt werden kann. Auf Wunsch werden auch Einzelgespräche angeboten. Unser Angebot ist offen für alle, unabhängig von Konfession und Familienstand.</p>
Treffen	<p>Jeden 3. Montag im Monat 19.30 Uhr Gemeindehaus St. Vitus Domhof 12 49716 Meppen</p>

Trauergruppe für verwaiste Eltern Lingen

Kontakt

Anita Kamprolf:
05908 1258 oder 0170 1118477
anitakamprolf@gmx.de

Gruppe

Selbst ein Meer von Tränen hat ein
anderes Ufer.
Wege des heilsamen Umgangs mit
Trauer.

Treffen

**Jeden 2. Mittwoch im Monat
19.30-21.30 Uhr
Johannesgemeinde
Loosstr. 37
49809 Lingen**

Trauergruppe für Eltern verstorbener Kinder Lathen

Kontakt

Margot Hartmann: 05933 3901
hartmann.margot@ewe.net
Sonja Cremering: 04963 – 919912
sonja.cremering@yahoo.de

Gruppe

Wir sind eine kleine Gruppe. Unsere Treffen werden von einer Trauerbegleiterin unterstützt.

Treffen

**Jeden 1. Dienstag im Monat
18.30 Uhr
Haus des Gastes
Große Straße 3
49762 Lathen**

Eltern nach Suizid eines Kindes

Kontakt

Kontakt- und Beratungsstelle für
Selbsthilfe: 05931 14000

kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Internet Gruppe

www.selbsthilfe-emsland.de

Die Gruppe wendet sich an Mütter
und Väter, die ein Kind durch Suizid
verloren haben, egal wie lange der
Verlust her ist.

Wir möchten eine Möglichkeit geben
in guter, vertrauensvoller
Atmosphäre über die Situation, die
Trauer und alle damit verbundenen
Gefühle zu sprechen. Die Gruppe
möchte dabei unterstützen das
Erlebte zu bewältigen. Der
Austausch mit anderen Betroffenen
kann dazu beitragen, sich verstanden
zu fühlen und zu merken, dass es
Menschen gibt, die Ähnliches erlebt
haben.

Treffen

Jeden 2. Mittwoch im Monat

19.00 Uhr

in Meppen, Ort auf Anfrage

Suizid – Angehörige

Kontakt

Marita Schulz: 04961 997700
Maïke Jongebloed
maïke.jongebloed@gmx.de

Gruppe

In dieser Gruppe treffen sich Partner, Kinder oder Freunde von Menschen, die ihrem Leben durch Suizid ein Ende gesetzt haben. Es sind Hinterbliebene, die das Geschehene häufig lange Zeit nicht begreifen können und das große Bedürfnis haben, mit anderen zu sprechen, die ähnliches erlebt haben. Gemeinsam wollen sie versuchen die Vergangenheit zu verarbeiten und wieder Freude am Leben zu gewinnen.

Treffen

**mittwochs, 1x monatlich, 19.00 Uhr
bei den Mitgliedern zu Hause**

Jung verwitwet Lingen und Umgebung

Kontakt Dagmar Schade: 0591 9012365
md.schade@kabelmail.de

Gruppe

- Jung verwitwet bis 55 Jahre
- Austausch mit Menschen, die dasselbe erlebt haben
- Thema Trauer und Freizeitgestaltung

Treffen **Jeden 2. Freitag im Monat**
19.30 Uhr
Elternschule
Mühlentorstr. 21 – 23
49808 Lingen

Jung verwitwet Papenburg und Umgebung

Kontakt

Kontakt- und Beratungsstelle für
Selbsthilfe Papenburg: 04961 9821814
kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Internet

www.selbsthilfe-emsland.de

Gruppe

Wir können weinen, lachen und sind füreinander da.
Regelmäßig sehen wir uns, um
gemeinsam Schritte zurück ins Leben
zu gehen.

Treffen

**Jeden 4. Mittwoch im Monat
19.00 Uhr
Bürgerzentrum
Bethlehem rechts 47c
26871 Papenburg**

Jung verwitwet mit Kindern Meppen und Umgebung	
Kontakt	Kontakt- und Beratungsstelle: 05931 14000
Internet	kontakt@selbsthilfe-emsland.de www.selbsthilfe-emsland.de
Gruppe	Gemeinsam geht vieles leichter. Wir sind eine Gruppe jung verwitweter mit Kindern, die sich in lockerer Atmosphäre treffen, um über ihre Lebenssituation zu sprechen und sich zu unterstützen. Während der Gruppentreffen steht eine Kinderbetreuung zur Verfügung. Jeder der sich angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen dazu zu kommen.
Treffen	sonntags, 1 x monatlich nähere Informationen auf Anfrage

Wirbelsäule e.V. Meppen

Kontakt	Hermann Kröger: 0174 71355215 info@wirbelsaeule-ev.de Degenhard Pohl: 0151 22214616
Angebote	Bewegungstherapeutische Übungen in Gruppen und regelmäßigen Terminen. Ziel ist es, den gesundheitlichen Allgemeinzustand der Teilnehmer zu sichern und zu verbessern. Wir bieten Reha-Sport und Funktionstraining zur Stärkung der Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft an.
Treffen	Montag, 19.45 – 20.45 Uhr Mittwoch, 19.45 – 20.45 Uhr Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr Stadtsporthalle Nagelshof 49716 Meppen Donnerstag, 18.45 – 19.45 Uhr Josef-Schule, 49733 Haren Emmeln

SHG Wirbelsäulenerkrankter Papenburg

Kontakt

Anni Behrens: 04962 383

anni.behrens@web.de

Josef Ossevorth: 04961 73570

josef.ossevorth@ewetel.net

Gruppe

Wir bieten:

Bewegungsbäder im Krankenhaus
Papenburg und im Lukasheim
Papenburg.

Trockengymnastik in der Sporthalle
Amandus-Schule Aschendorf und im
Lukasheim Papenburg.

Treffen

**Übungen von Montag bis Freitag an
verschiedenen Orten innerhalb
Papenburgs in festen Gruppen.**

Näheres auf Anfrage.

Verzeichnis der Gruppen nach Orten sortiert

Berßen	
Alkohol	32,33
Dohren	
Alkohol	19
Esterwegen	
Alkohol	32,34
Psychische Gesundheit	155
Emsbüren	
Alkohol	32,43
Freren	
Alkohol	32,44
Haren	
Alkohol	19,20,32,37
Alleinlebend	52
Aphasie	55
Blinde und Sehbehinderte	58
Demenz	78
Depression	82
Eltern	101
Multiple Sklerose	135,136
Wirbelsäule	183

Haselünne

Alkohol	32,38,41
Demenz	77
Eltern	100
Multiple Sklerose	135,137

Lathen

Alkohol	32,39,40,41
Psychische Gesundheit	155
Trauergruppen	177

Lingen

Adipositas/Esstörungen	17
Alkohol	21,32,42,43,44
Aphasie	53,54
Blinde und Sehbehinderte	60,62,63
Chronische Erkrankungen	68
Demenz	76
Depression	81,83,84,85,90,91
Eltern	98,99,101
Epilepsie	105
Hospiz	115
Krebs	121,125,126,129,131
Lungenerkrankungen	132
Multiple Sklerose	135,136,138
Muskelerkrankungen	139
Nierenerkrankungen und Dialyse	140

Palliativstützpunkte	143
Parkinson	146
Pflege	151
Psychische Gesundheit	152,153,155
Schwerhörige	164
Sexualität	165
Stotterer	171
Trauergruppen	174
Meppen	
A(H)DS	16
Alkohol	20,25,27,32,36,50
Alleinlebend	51
Blinde und Sehbehinderte	60,64
Brandverletzte	66
Burn-out	67
Darmerkrankungen	72
Depression	80,93
Diabetes	96,97
Eltern	101,104
Fibromyalgie	107
Herz	111
Hochsensibilität	114
Hospiz	117
Kehlkopfoperierte	120
Krebs	125
Migräne	133

Multiple Sklerose	135,136
Palliativ	145
Parkinson	148
Psychische Gesundheit	154,155,156
Sarkoidose	160
Schmerz	162
Schwerhörige	163
Sexualität	166,167
Soziale Phobie	168
Spielsucht	169
Stotterer	171
Trauergruppen	175,178
Verwitwete	182
Wirbelsäule	183

Nordhümmling/Breddenberg

Alkohol	32,35
---------	-------

Papenburg und Umgebung

Alkohol	24,29,32,33,46,47
Aphasie	56
Blinde und Sehbehinderte	59,60,61
Darmerkrankungen	71,73,74
Depression	86,87,88,89
Diabetes	95
Eltern	102,103
Fibromyalgie	108
Herz	112,113

Krebs	125,128
Multiple Sklerose	135,136
Osteoporose	142
Parkinson	147,149
Pflege	150
Psychische Gesundheit	155,158
Sarkoidose	159
Spiritualität	170
Trauergruppen	173
Verwitwete	181
Salzbergen	
Hospiz	119
Sögel	
Alkohol	32,34
Depression	79
Krebs	122,130
Palliativ	143
Psychische Gesundheit	155
Trauergruppen	172
Spelle	
Alkohol	23
Fibromyalgie	106
Steinbild	
Alkohol	28
Twist	
Alkohol	26,27,32,39,45

Multiple Sklerose	135,137
Psychische Gesundheit	157
Werlte	
Alkohol	22
Chronische Erkrankungen	69
Fibromyalgie	109
Multiple Sklerose	135,136
Stotterer	171

Vielen Dank

der AOK für die großzügige finanzielle Unterstützung



und dem Landkreis Emsland



Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe Emsland (KoBS)

Bahnhofstraße 2 | 49716 Meppen

Tel.: 05931 14000

kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de