

Wegweiser

**Selbsthilfegruppen
im Emsland**



2011/ 2012

KOMM

Kontakt- und Beratungsstelle
für Selbsthilfe
Lingener Str. 13 * 49716 Meppen
Tel.: 05931-1 40 00

Inhaltsverzeichnis

Impressum	5
Grußwort des Landkreises Emsland	6
Vorwort der KoBS	8
ADS/ADHS	13-15
Adipositas	16-17
Aids-Hilfe	18
Alkohol	19-44
Alleinerziehende	45-46
Angehörigengruppen	47-53
Angst	54
Aphasie	55
Behinderungen	56-58
Blinde und Sehbehinderte	59-62
Cystische Fibrose	63
Chronische Erkrankungen	64
Demenz	65
Depression	66-74
Diabetes	75-77
Down-Syndrom	78
Elternschule	79
Emotions Anonymous	80
Endometriose	81
Epilepsie	82
Essstörungen	83

Fibromyalgie	84-87
Frühgeborene	88-89
Gehörlose	90
Herzerkrankungen	91-93
Hochsensible	94
Hospize	95-99
Kehlkopferoperierte	100
Krebs	101-109
Lungenerkrankungen	110-111
Lymph- und Lipödeme	112
Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa	113-114
Multiple Chem. Sensitivität	115
Multiple Sklerose	116-118
Nierenerkrankungen/Dialyse	119
Organtransplantierte	120
Osteoporose	121-122
Pankreatektomierte	123
Parkinson	124-125
Psychische Erkrankungen	126-131
Restless legs	132-133
Sarkoidose	134-135
Schlaganfall	136-138
Schmerz	139
Schwule und Lesben	140
Senioren	141
Sexuelle Gewalt	142-143

Spastiker	144
Spieler	145
Sport und Bewegung	146-150
Stillen	151
Stotterer	152
Tagesmütter	153
Tonergeschädigte	154
Trauer	155-159
Verwitwete	160
Wirbelsäulenerkrankungen	161
Gruppenverzeichnis nach Namen	162
Gruppenverzeichnis nach Orten	169



alle 2 Jahre findet in Meppen ein Selbsthilfetag statt, auf dem sich zahlreiche Gruppen der Öffentlichkeit präsentieren.

Nächster Selbsthilfetag: 2012

Impressum:

Wegweiser der Emsländischen Selbsthilfegruppen.

Stand: März 2011

Erscheinungsweise: ca. alle 2 Jahre

Auflage: 3000

Herausgegeben von der
Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KoBS)
im Paritätischen Wohlfahrtsverband Emsland
Leitung: Ingrid Dülm, Dipl.Päd.

Lingener Str. 13; 49716 Meppen

Tel.: 05931-1 40 00; Fax: 05931-1 22 80

email: kontakt@selbsthilfe-emsland.de

Internet: www.selbsthilfe-emsland.de

Gestaltung und Redaktion: Ingrid Dülm

Druck: Druckerei Schmit, 49716 Meppen

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

Grußwort des Landkreises Emsland Landrat Hermann Bröring



Mit dem vorliegenden „Selbsthilfe-Wegweiser“ stellt uns die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen im Emsland (KoBS) die verschiedenen Gruppen und Vereine unserer Region mit ihren verschiedenen Schwerpunkten vor. Ob im Bereich der gesundheitlichen Vorsorge, ob bei chronischen Erkrankungen oder seelischen Problemen - das Netz der Selbsthilfegruppen im Emsland ist nicht nur groß, es ist auch sehr engmaschig geknüpft und vermag mit seinem breit gefächerten Angebot nahezu jeden Hilfesuchenden aufzufangen.

Der neue Wegweiser will dabei sicherlich nicht allein die breite Angebotspalette im Emsland zusammenfassen, sondern auch deutlich machen: Menschen, die diese „Hilfe zur Selbsthilfe“ in Anspruch nehmen, sind keine isolierten Einzelfälle.

Selbsthilfegruppen stellen für Betroffene oftmals einen ersten wichtigen Schritt dar, um sich einem Problem aktiv zu stellen. Der Meinungs- und Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten zeigt dabei vielfach wichtige Wege auf, um gestärkt aus einer persönlichen Krisensituation herauszufinden.

Im Namen des Landkreises Emsland möchte ich die Herausgabe des „Selbsthilfe-Wegweisers“ zum Anlass nehmen, um all denjenigen, die sich mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz für die Hilfesuchenden Menschen in unserer Gesellschaft engagieren, meinen herzlichen Dank und meine Anerkennung auszusprechen. Ich bin sicher, dass die aktuelle Broschüre dazu beitragen wird, den Selbsthilfegedanken in unserer Region weiter zu stärken.

Meppen, im März 2011

Hermann Bröring
Landrat



Vorwort der KoBS

Ingrid Dülm

Liebe Leserin, lieber Leser,
wir freuen uns, Ihnen auf den folgenden Seiten
einen Überblick über die Selbsthilfegruppen des
Emslandes zu geben.

An dieser Stelle möchten wir allen Gruppen
danken, die ihre Kontaktdaten zur
Veröffentlichung bereit gestellt haben.

Wir hoffen, mit diesem Wegweiser all denen
weiterhelfen zu können, die eine Gruppe für ihre
Erkrankung oder ihr spezielles Problem suchen.

Die ‚Selbsthilfe-Landschaft‘ lebt, d.h. ständig
kommen neue Gruppen hinzu und bereits
bestehende Gruppen verändern sich.

Deshalb ist wichtig zu wissen:
Wenn Sie die für Sie passende Gruppe in diesem
Wegweiser nicht finden, nehmen Sie bitte
Kontakt zur KoBS auf.

Dort werden auch Gruppen geführt, die sich erst nach Erstellung dieses Wegweisers gegründet oder Gruppen, bei denen sich Kontaktdaten verändert haben.

Auch wenn Sie selbst eine Gruppe gründen möchten, ist die KoBS gerne behilflich.

Im Folgenden finden Sie 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 meist schweres Lebensproblem zu bewältigen haben.

Menschen bringen ihr Erfahrungswissen in die Gruppe ein, teilen miteinander ihre Sorgen und Probleme, finden Lösungen und suchen miteinander nach neuen Wegen, um mit ihrer Erkrankung oder ihrem Problem eigenverantwortlich und selbstbestimmt leben zu können.

Unser Gesundheits- und Sozialsystem ist ohne die Selbsthilfe nicht mehr vorstellbar. Sie ist für viele Menschen wichtiger Bestandteil des Heilungsprozesses.

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, Zuhören, Mitgefühl und Anteilnahme der Gruppe
- 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 fast 20 Jahren.

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

Die KoBS unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen, organisiert den Kontakt 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 festigt.

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

Ansprechpartnerin in der KoBS:
Ingrid Dülm

Tel: 05931- 14 000

kontakt@selbsthilfe-emsland.de

www.selbsthilfe-emsland.de

AD(H)S Selbsthilfegruppe Meppen

Kontakt	über Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe: 05931-1 40 00 kontakt@selbsthilfe-emsland.de
Gruppe	Die Selbsthilfegruppe zum Thema ‚Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom‘ hat das Ziel, mit anderen betroffenen Eltern Erfahrungen auszutauschen, Informationen weiter zu geben, Verständnis für einander zu haben und sich auch in schwierigen Situationen gegenseitig zu unterstützen.
Treffen	Jeden 2. Dienstag im Monat 20:00 Uhr Paritätischer Wohlfahrtsverband Lingener Str. 13; 49716 Meppen (in den Schulferien auf Anfrage).

ADS/ADHS

Selbsthilfegruppe Emsbüren

Kontakt

Denise Pingel: 05903-6512
Ingrid Remke: 05903-94 04 96

Gruppe

Unsere Kinder sind impulsiv, originell, liebenswert, kreativ und voller Energie. Das Zusammenleben mit ihnen ist oft anstrengend und stellt Eltern vor große Herausforderungen.

In der Selbsthilfegruppe sind wir alle Betroffene. Wir wissen, was es heißt, rund um die Uhr gefordert zu sein und in der Öffentlichkeit manchmal auf Ablehnung und Unverständnis zu stoßen. Eltern, die in einer ähnlichen Situation sind und ebenfalls Unterstützung suchen, sind herzlich zu unseren Treffen eingeladen.

Treffen

Jeden 1. Freitag im Monat
20:00 Uhr
Gemeindehaus der ev. luth. Kirche
Am Bahndamm 11; 48488 Emsbüren

Elternkreis AD(H)S Papenburg

Kontakt

Gunhild Magh: 04961-91 63 33
gmagh@web.de

Internet

www.ads-papenburg.de

Gruppe

Für Eltern mit AD(H)S Kindern ist der alltägliche Umgang mit ihnen oft nicht so einfach. In der Selbsthilfegruppe merken sie, dass sie nicht allein mit dem Problem dastehen. In der Verswiegenheit der Gruppe können sie ein wenig von ihrer Last befreit und ermutigt werden. Bei Interesse ist jeder herzlich willkommen. Wir wollen unseren Teil dazutun, damit es Kindern und Eltern besser gehen kann.

Treffen

Jeden 4. Mittwoch im Monat
20:00 Uhr
Hauptkanal 30, Pavillon
26871 Papenburg

Adipositas SHG Lingen

Kontakt	Karl-W. Schade: 0591-65 280 Jessica Rüschoff: 0176-52 44 82 88 Adipositas-shg-lingen@gmx.de
Internet	www.adipositas-shg-lingen.de
Gruppe	Die Gruppe beschäftigt sich mit folgenden Themen: <ul style="list-style-type: none">• Informationen über Maßnahmen zur Bekämpfung von krankhaftem Übergewicht (morbide Adipositas)• Gruppengespräche• Erfahrungsaustausch (Fragen und Antworten)• ggf. Ernährungsberatung und vieles mehr
Treffen	Jeden 3. Donnerstag im Monat 19:00 Uhr, St. Franziskus-Akademie, Klasingstr. 4: 49808 Lingen

Adipositas SHG Papenburg

Kontakt

Ute Otto: 04968-910 98 04
Shg-papenburg@t-online.de

Gruppe

Gerade im Bereich Adipositas-Operation kennen sich viele nicht aus.
Wir sprechen über Möglichkeiten aller Art.
Betroffene und Angehörige sind jederzeit herzlich willkommen.
Eine vorherige Kontaktaufnahme ist keine Verpflichtung, wäre aber nett.

Treffen

**Jeden 2. Dienstag im Monat
9:30 Uhr und
jeden 3. Mittwoch im Monat
19:30 Uhr
Caféhaus Alte Glashütte
Bethlehem re. 51
26871 Papenburg**

AIDS-Hilfe Emsland

Kontakt	Martina Gross: 0591-54 121 m.gross@aidshilfe-emsland.de
Internet	www.aidshilfe-emsland.de
Gruppe	Die Aids-Hilfe Emsland e.V. betrachtet als wesentliche Aufgabe die Prävention (Verhütung von Neuinfektionen mit HIV), sowie die Beratung und Betreuung von Menschen mit HIV und Aids. Als wichtiger Teil der Prävention gilt dabei die Unterstützung von Menschen, die zu den Risikogruppen gehören. Die Wahrung der Anonymität und die Pflicht zur Verschwiegenheit sind oberstes Gebot.
Öffnungszeiten	Montag: 9.00-13.00 Uhr Mittwoch: 10.00-16.00 Uhr Donnerstag: 10.00-13.00 Uhr und Termine nach Vereinbarung

Anonyme Alkoholiker

Information

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

SHG Anonyme Alkoholiker

Kontakt	Bernd: 05905-391 Franz: 05905-275 Michael: 0591-966 93 32
Treffen	Dienstag und Freitag 19:30-21:30 Uhr Jugendheim Bäumeerstr. 16 49808 Lingen

Anonyme Alkoholiker Spelle

Kontakt	Helmut: 0591-73 231 Berthold: 05905-691 AA-Spelle@web.de
Treffen	Jeden Donnerstag 19:30 Uhr Wöhle-Hof, 48480 Spelle

Al-Anon

Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Kontakt

Angela: 05905-691
Christel: 0591-73 231

Gruppe

Al-Anon Familiengruppen haben nur ein Anliegen: den Familien von Alkoholikern zu helfen. Dies geschieht dadurch, dass wir selbst die Zwölf Schritte praktizieren, dadurch, dass uns Angehörige von Alkoholikern willkommen sind und wir sie trösten, und dadurch, dass wir dem Alkoholiker Verständnis entgegenbringen und ihn ermutigen

Treffen

1. und 3. Donnerstag im Monat
19:30 Uhr
Wöhle-Hof,
48480 Spelle

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 Dalum

Kontakt Manfred Dubrall: 05937-8659
info@freundeskreis-emsland.de

Internet www.freundeskreis-emsland.de

Treffen 14-tägig dienstags
19:30 Uhr
Martin Luther Haus
49744 Geeste-Dalum

Freundeskreis Gruppe Dohren

Kontakt Heinz Schüring: 05962-1376
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 19:30 Uhr Martin Luther Haus, Pascheberg 49733 Haren

Freundeskreis Frauengruppe Haren

Kontakt	Gertrud Wolters: 05933-4137 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	14-tägig montags 19:30 Uhr Martin Luther Haus, Pascheberg 49733 Haren

Freundeskreis Gruppe Haselünne

Kontakt	Marlies Schrant: 05961-5514 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	Auf Anfrage

Freundeskreis Gruppe Lähden I

Kontakt	Agnes Middendorf: 05964-1346 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	14-tägig dienstags 19:30 Uhr Jugendheim Lähden 49744 Lähden

Freundeskreis Gruppe Lähden II

Kontakt Ernst Deymann: 0151-153 63 020
info@freundeskreis-emsland.de

Internet www.freundeskreis-emsland.de

Treffen 14-tägig montags
19:30 Uhr
Jugendheim Lähden
49744 Lähden

Freundeskreis Gruppe Lingen II

Kontakt Peter Müller: 0591-48 738
info@freundeskreis-emsland.de

Internet www.freundeskreis-emsland.de

Treffen dienstags
19:00 Uhr
Langschmitzweg 66 a
49808 Lingen

Freundeskreis Gruppe Meppen I

Kontakt Hanfried Steffens: 05931-3867
info@freundeskreis-emsland.de

Internet www.freundeskreis-emsland.de

Treffen dienstags
19:30 Uhr
Industriestr. 1a
49716 Meppen

Freundeskreis Gruppe Meppen II

Kontakt Gisela u. Josef Knuck: 05931-3634
info@freundeskreis-emsland.de

Internet www.freundeskreis-emsland.de

Treffen dienstags
19:30 Uhr
Industriestr. 1 a
49716 Meppen

Freundeskreis Sonntagsgruppe

Kontakt	Georg Tranel: 05931-13 535 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	sonntags 10:00 Uhr Industriestr. 1a 49716 Meppen

Freundeskreis Frauengruppe Meppen

Kontakt	Annette Markus: 05961-6705 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	14-tägig donnerstags 19:30 Uhr Industriestr. 1 a; 49716 Meppen

Freundeskreis Gruppe Twist I

Kontakt	Karin Plesse: 0591-3447 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	14-tägig montags 19:00 Uhr Jugendheim St. Ansgar, Ansgarstr. 49797 Twist

Freundeskreis Gruppe Twist II

Kontakt	Hans-Jürgen Assen: 05936-93 44 55 info@freundeskreis-emsland.de
Internet	www.freundeskreis-emsland.de
Treffen	14-tägig montags 19:00 Uhr Jugendheim St. Ansgar, Ansgarstr. 49797 Twist

Freundeskreis Börger

Kontakt

Wilhelm Tellmann: 04962-1758

Wilhelm.tellmann3@ewetel.net

Heinz Schulte: 04966-480

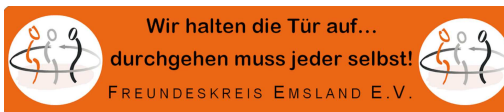
Heinz.schulte2@ewetel.net

Internet

www.freundeskreis-boerger.de

Treffen

Jeweils am 2. Mittwoch im Monat
20:00 (während der Sommerzeit)
19:00 Uhr (während der Winterzeit)
Sportlerheim, Surwolder Str.
26904 Börger



Freundeskreis Ems-Hase e.V. Meppen

Kontakt

Heinz Szwemko: 05946-1024
Leni Richter: 05932-2188

Gruppe

Hier hilft nicht einer dem anderen und der wieder ihm. Vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch den anderen, sich selbst zu helfen. Die Abstinenz vom Suchtmittel ist dabei ein primäres Ziel. Um Hilfe von anderen Betroffenen annehmen zu können, muss der Suchtkranke selber einen entscheidenden Schritt vollziehen. Es ist die Erkenntnis, dass er dem Alkohol – oder anderen Suchtmitteln- allein machtlos ausgeliefert ist. Er muss bereit sein, über persönliche Anliegen und Sorgen zu reden und anderen zuzuhören und von denen zu lernen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben.

Treffen

14- tägig, montags bzw. donnerstags
Markuskirche Gr. Hesepe bzw.
ev. ref. Gemeindezentrum,
Am Stadforst 40; 49716 Meppen

Freundeskreis Heede

Kontakt

Hans L. Szentick: 04963-686
Thekla.szentick@ewetel.net

Gruppe

Wir bieten an

- Rat und Hilfe für Abhängige, Gefährdete und Angehörige
- Beratungsgespräche
- Vermittlungen in Entgiftungsbehandlungen
- Vermittlungen in Beratungsstellen
- Nachsorge von Klinik und ambulanter Therapie
- Informationen und Seminare

Treffen

In wöchentlichem Wechsel jeden 2. Freitag um 20:00 Uhr und jeden 2. Sonntag um 10:00 Uhr
Gruppenraum St. Josef
26892 Heede

Gesprächskreis im Regenbogen

Kontakt

Berend Buscher: 04955-7863
gir@gmx.de

Gruppe

Gemeinnütziger Verein u. SHG für Alkohol- und Medikamenten-abhängige sowie deren Freunde und Angehörige. Unabhängig von übergeordneten Organisationen, weder von politischen noch von kirchlichen. Vom humanistischen Geist unserer Satzung geprägt, legen wir viel Wert auf Menschlichkeit, Offenheit und Selbständigkeit. Aufklärung, Geselligkeit, Kulturarbeit, Reisen und Feiern sind unsere Antworten auf ein süchtiges Leben.

Treffen

Dienstags 19:30 Uhr
Regenbogenhaus, Grader Weg 66
26871 Papenburg

Kreuzbund e.V.



Information

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für
Suchtkranke und Angehörige

***„Menschen zu finden,
die mit uns fühlen und empfinden,
ist wohl das schönste Glück,
das diese Welt für uns bereit hält.“***

Dieser Leitgedanke begleitet die vielen Helfer und Helferinnen des Kreuzbundes seit nunmehr 100 Jahren. Gerade der erste Kontakt, die erste Hürde zu einem abstinenten Leben ist begleitet von vielen Gefühlsschwankungen und Fragen. Hier möchten wir sie empfangen und auf dem Weg in die Abstinenz begleiten. Durch eine sehr enge Zusammenarbeit mit den Kontakt- und Beratungsstellen bieten wir eine begleitende Hilfe vor und während einer stationären Behandlung an. Diese Begleitung reicht vom regelmäßigen Kontakt mit dem Patienten bis hin zu Hilfen für seine Angehörigen.

Unsere eigentliche Aufgabe ist allerdings die Gruppenarbeit. Hier werden in regelmäßigen Treffen, vornehmlich die Probleme des einzelnen besprochen. Gerade das offene Gespräch und das Empfinden, Menschen zu haben die mit uns fühlen und uns verstehen, ist die Stärke unserer Selbsthilfearbeit.

Wichtig ist für uns aber auch die alkohol – und drogenfreie Freizeitgestaltung, wie z.B. gemeinsames Kegeln oder Bosseln, Tanzveranstaltungen, Rad- und Wandertouren, Kanufahrten, Ausflüge, Familienzeltlager usw. Eine gute und notwendige Öffentlichkeitsarbeit zur Erlangung einer besseren Akzeptanz in der Gesellschaft kommt dabei nicht zu kurz.

Wir stellen uns aber auch immer mehr der Diskussion im Umgang mit den gesellschaftlichen Problemen unserer Zeit. Hier bieten wir uns z.B. an, für eine wichtige und gezielte Präventionsarbeit an den Schulen. Gerade hier möchten wir erreichen, dass das höchste Gut in unserer Gesellschaft, nämlich unser Nachwuchs, sensibilisiert wird für die Gefahren im Umgang mit Alkohol und Drogen.

Oder aber bei der Unterstützung von Firmen in Fragen der betrieblichen Suchtkrankenhilfe. Hier stehen Betriebsinhaber oder Betriebsräte immer öfter vor Problemen, bei Auffälligkeiten der Mitarbeiter durch Alkohol und Drogen. Wir helfen bei der Frage einer gezielten und konstruktiven Hilfe, z.B. durch die gemeinsame Erarbeitung einer greifenden Betriebsvereinbarung.

Aber auch Themenbezogene Podiumsdiskussionen, Ausstellungen und andere öffentliche Veranstaltungen zur Suchtproblematik werden von uns gezielt organisiert und durchgeführt.

Hierbei möchten wir erreichen, dass auch jene Menschen in unserer Gesellschaft akzeptiert werden, die durch ihre Suchterkrankung in eine Schiefelage gelangt sind. Vor allem ist es uns wichtig, dass Menschen, die z.B. alkoholfrei leben möchten, sich nicht immer dafür rechtfertigen müssen.

Kreuzbundgruppe Emsbüren

Kontakt	Werner Völkerling: 05903-7684 mobil: 0171 44 60 402 werner.voelkering@web.de
Internet	www.kreuzbund-emsbueren.de
Treffen	Jeden Dienstag 20:00 Uhr Kreuzbundheim Papenstr. 48488 Emsbüren

Kreuzbundgruppe Esterwegen

Kontakt	Helmut Meyer: 05955-98 88 66 Helmut.meyer25@ewetel.net
Treffen	Im wöchentlichen Wechsel Donnerstag und Freitag 20:00 Uhr Maximilian Kolbe Haus, Waldstr. 21; 26897 Esterwegen

Kreuzbundgruppe Nordhümmling-Breddenberg

Kontakt Konrad Schnieders: 04493-1302
(pr.) 04492-88 140 (dienstl.)
Schnieders.konrad@t-online.de

Treffen Im wöchentlichen Wechsel
Freitag, 19:30 Uhr und
Samstag 20:00 Uhr
Jugendheim Breddenberg
(bei der Kirche)

Kreuzbund Lathen

Kontakt Hildegard Albert: 05933- 4555
A.H.M@web.de

Treffen **Jeden Mittwoch**
20:00 Uhr
Karl-Borromäus-Haus
49762 Lathen

Kreuzbund St. Josef Lingen

Kontakt Hermann Rütermann: 0591-511 29

Treffen **Jeden Montag**
19:30-ca. 21.30 Uhr
Kreuzbundheim St. Josef,
Josefstr. 13; Lingen-Laxten

Kreuzbundgruppe Lingen III

Kontakt Monika Tebbel: 0591-48 271
MonikaTebbel@aol.com
Werner Boss: 0591-57 125

Treffen wöchentlich freitags
20:00 Uhr und
wöchentlich montags
19:30 Uhr
Bögenstr. 12; 49808 Lingen

Kreuzbundgruppe Papenburg

Kontakt	Hans Nee: 04961-73 135 und Ludwig Watermann: 04962-5857 Ludwig.watermann@web.de
Treffen	Dienstag 20:00 Uhr; Freitag 20:00 Uhr; Sonntag 10:00 Uhr. Jeden 3. Mittwoch im Monat Frauengroßgruppe Kreuzbundheim An der Marktkirche 2 26871 Papenburg

Kreuzbundgruppe Sögel

Kontakt	Heinrich Knese: 05933-1867 Hermann Eck: 05952-99 02 95
Treffen	Dienstag und Freitag im Wechsel 20:00 Uhr Weißes Haus, Bahnhofstr. 10; 49751 Sögel

Praxis für Alkoholgefährdete e.V.

Kontakt

Werner Rickermann:
05936-6893
0171-49 49 098

Gruppen

Meine Männergruppe
(15 Männer) trifft sich 14-tägig.
Außerdem mittwochs
Einzelgespräche mit Jugendlichen
(männlich + weiblich).
Fast täglich Einzelgespräche außer
Haus.
Diese ehrenamtliche Suchthilfe
betreibe ich seit 30 Jahren;
inzwischen auch überregional.

Treffen

**Im evangelischen Jugendhaus
Am Kanal 44
49767 Twist**

Lichtblick

Freie Selbsthilfegruppe Papenburg e.V.

Kontakt

Georg Kemetter: 04961-74 991
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
Reformierte Marktkirche,
An der Marktkirche 19
26871 Papenburg

Offene SHG **für Alkohol- u. Medikamentenabhängige**

Kontakt	Gottfried (Conny) Vry: 05931-3793 Dörthe Kleinwächter: 05931-8151
Gruppe	Jedem Suchtkranken wird dringend empfohlen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Hier erfährt der Suchtkranke über einen längeren Zeitraum die notwendigen Hilfen. Diese Gruppen bieten neue Freizeitaktivitäten ohne Alkohol, vermitteln neue Bekanntschaften und Freunde und verhelfen damit dem Suchtkranken zu einer längerfristigen Stabilität.
Treffen	Jeden 1. und 3. Freitag im Monat 19:30 Uhr Ev. ref. Gemeindezentrum Am Stadforst 40; 49716 Meppen

Wegweiser

Kontakt

Ulrich Engelberts: 04961-74 697

ulrich.engelberts@ewetel.net

Hans Reiners: 04962-90 79 79

Hans.reiners3@ewetel.net

Gruppe

Unsere Gruppe möchte sich insbesondere um Menschen kümmern, die in eine Abhängigkeit von Alkohol oder Tabletten hineingeraten sind. Wir sind stark daran interessiert, dass Angehörige an den Gruppenabenden teilnehmen.

Treffen

**Jeden Donnerstag
19:30 Uhr,
auf Wunsch auch öfter,
St. Amandus, Kolpingstr. 7,
26871 Aschendorf**

Verein für alleinerziehende Mütter und Väter (VAMV)

Kontakt

Julia Fleßner: 04961-67 230

Gruppe

Der Ortsverein Papenburg e.V. hat zurzeit 63 Mitglieder. Bei den Treffen werden auch unsere Kinder durch verschiedene Aktivitäten mit einbezogen. Der Verein gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Personen, die Hilfe suchen wegen Trennung, Scheidung, Probleme mit den Kindern, Witwen oder Witwer sind bei uns gut aufgehoben. Kompetente Kräfte stehen hier mit Rat und Tat zur Verfügung und unterliegen der Schweigepflicht.

Wir freuen uns, wenn neue Alleinerziehende den Weg zu uns finden.

Treffen

**14-tägig, freitagsabends,
20:30 Uhr
St. Josef-Kirche am Vosseberg
26871 Papenburg**

Alleinerziehende Mütter und Väter

Kontakt

Monika Rickhoff: 05977-7991

Gruppe

Unsere Gruppe trifft sich einmal im Monat.

Die Treffen finden im Wechsel statt: einmal mit Kindern, einmal nur mit Erwachsenen.

Treffen

„Die Arche“,
Johannesstraße 11;
48480 Spelle

Termine bitte erfragen.

Alzheimer Angehörigengruppe

Kontakt

Karin Briesemeister: 0591-73 644

Gruppe

In dieser Gruppe sind alle willkommen, deren Angehörige an Alzheimer erkrankt sind. Hier haben sich Menschen gefunden, um über Probleme zu reden und Erfahrungen auszutauschen.

Treffen

**Jeden 1. Dienstag im Monat
19:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus,
Mühlentorstr. 21-23
49808 Lingen**

Angehörigengruppe

Offener Treff für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Behinderungen

Kontakt	Marion Mensen: 05931-88 11 873 marion@menschen-domizil.de
Gruppe	Die Gesprächsgruppe bietet in einer wohlwollenden Atmosphäre einen intensiven Austausch mit Menschen, die in ihrer Familie oder ihrem Lebensumfeld mit psychisch kranken Menschen zusammenleben bzw. diesen im Lebensalltag helfen. Leitung: zwei sozialpäd. Fachkräfte; Teilnahme ist kostenlos. Wünschenswert ist eine kontinuierliche Teilnahme; ein Vorgespräch zum Kennenlernen ist notwendig.
Treffen	Jeden 3. Donnerstag im Monat 18:00-19:30 Uhr Deichstr. 42; 49716 Meppen (in den Räumen von Menschen Domizil)

Gesprächskreis für Angehörige von Demenzerkrankten

Kontakt

Christa Schürmann: 05953-412
Gisela Münster: 04965-418

Gruppe

Immer häufiger pflegen und betreuen Angehörige an Demenz erkrankte Familienmitglieder. Diese Situation stellt eine intensive Aufgabe mit hohen körperlichen, emotionalen, seelischen und sozialen Belastungen dar. Im Rahmen unserer Treffen können Sie sich mit andern pflegenden Angehörigen austauschen und an deren Erfahrungen teilhaben. Die Treffen sind offen für alle Interessierte. Zur Anmeldung ist nur ein kurzer Anruf notwendig, Die Teilnahme ist kostenlos.

Treffen

**Jeden 1. Dienstag im Monat
19:30 Uhr
Hümmling Krankenhaus,
Mühlenstr. 17; 49751 Sögel**

Pflegende Angehörige

Kontakt

Marita Kuhl: 05932-3912

Gruppe

Wir sind eine gemischte Gruppe, die jeweils einen Angehörigen aus der Familie ganz oder teilweise pflegt. In einem Gesprächskreis werden die einzelnen Probleme unserer Mitglieder besprochen. Um auf dem neuesten Stand zu bleiben, laden wir auch mal Gäste ein, die uns mit ihrem Fachwissen zur Seite stehen. Aber auch unser eigenes seelisches Wohlbefinden ist uns wichtig, daher legen wir auch Wert auf Geselligkeit. Unkostenbeitrag 1 € pro Abend für Kaffee und Gebäck.

Treffen

**Jeden 2. Dienstag im Monat
19:30 – 21:30 Uhr
Im Seniorenheim Haren,
Mittelstr. 1-3; 49733 Haren**

Pflegen zu Hause

Lathen

Kontakt	Nicole Kock: 05933-93 41 60
Gruppe	<p>Pflegende Angehörige stehen immer in der Gefahr, sich zu überfordern, alles für die Pflege zu leisten und sich selbst dabei aus den Augen zu verlieren.</p> <p>Die Gruppe hat das Ziel, Angehörige zu unterstützen, und durch Gespräche, gemeinsame Aktivitäten, Besuch von Veranstaltungen für Freude und Entlastung zu sorgen. Wir alle wissen, dass unsere Zeit knapp bemessen ist, aber 1 x im Monat etwas für sich zu tun, sollten alle pflegenden Angehörigen sich vornehmen. Sie sind jederzeit willkommen!</p>
Treffen	Einmal im Monat nach Vereinbarung

Gesprächskreis für Angehörige von Krebspatienten

Kontakt

Anne Seggert: 05935-1575

Gruppe

Auch Angehörige von Krebspatienten müssen erst lernen, mit der Diagnose und der neuen Lebenssituation umzugehen. Wir müssen immer stark sein – wir wollen immer Zuversicht und Kraft ausstrahlen – geht das eigentlich? In der Gruppe können wir offen über unsere Ängste, Sorgen und Hoffnungen sprechen und fühlen uns verstanden.
Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Treffen

**Jeden 3. Donnerstag im Monat,
Haus der sozialen Dienste
Kirchstr. 25 b
49733 Haren**

Psychisch Erkrankte Angehörigengruppe Papenburg

Kontakt Agnes Meyer-Knurr: 04963-91 96 90
a.meyer-knurr@gmx.de

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

Treffen **Jeden 1. Montag im Monat
19:30-21:00 Uhr
Landsberger Str. 12, Teestube
26892 Papenburg**

AGORA- **Angstgruppe für Agoraphobie (Platzangst)**

Kontakt	über Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe: 05931-1 40 00
Gruppe	Angst, Panik, Herzjagen oder Schwindelgefühl sind einige Anzeichen von Agoraphobie. Krankhaft wird dieses Verhalten, wenn man öfter Situationen vermeidet, wo es auftreten könnte, sich kaum noch aus dem Haus traut. Wenn die Lebensqualität nachlässt und die Einsamkeit sich verbreitet, sind wir für dich da! Wir bieten Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Üben des Verhaltens in Angstsituationen.
Treffen	Jeden 3. Montag im Monat, 20:00 Uhr Paritätischer Wohlfahrtsverband Lingener Str. 13; 49716 Meppen

Aphasiker-Zentrum Weser-Ems e.V. in Lingen

Kontakt	Christa Wolf: 0591- 918 11 88 lingen@aphasikerzentren.de
Internet	www.aphasikerzentren.de
Beratung	Beratung, Betreuung, Information

SHG Aphasie + Schlaganfall Haren

Kontakt	Aphasiker-Zentrum Weser-Ems e.V. Lingen: 0591-918 11 88 lingen@aphasikerzentren.de Logopädie Stephanie Jüngerhans Haren: 05932-73 53 028
Gruppe	Für Betroffene mit und ohne Aphasie, mit oder ohne Angehörige
Treffen	Jeden 1. Mittwoch im Monat von 17:00-19:00 Uhr Pfarrheim Emmeln der Kirchengemeinde St. Josef, Kolpingstr. 16; 49733 Haren

Initiativkreis für Behindertenarbeit

Kontakt

Martin Aehlen, Sabrina Kemper:
05936-92 33 29

Gruppe

Der Initiativkreis organisiert
wöchentlich freitags von 19:00-20:00
Uhr das Behindertenschwimmen im
Hallenbad Twist.
Außerdem werden einmal pro
Monat unterschiedliche
Freizeitaktivitäten angeboten.

Treffen

**Jeweils freitags
19:00-20:00 Uhr
Hallenbad Twist
Einmal pro Monat samstags.**

Cbf – Club behindorter und ihrer Freunde Emsland e.V.

Kontakt

Gisela Vehmeyer: 05961-800
Doris Harren: 05961 -6859

Gruppe

Der cbf besteht bereits seit 1977 als eingetragener Verein. Er ist vom Finanzamt Lingen anerkannt und von der Körperschaftssteuer befreit. Die Zielsetzung dieser Freizeitarbeit ist Rehabilitation und Integration von Behinderten und eine aktive Partnerschaft zwischen Behinderten und Nichtbehinderten. Darüber hinaus bemüht sich der Verein um die Lösung besonderer Probleme wie Sport und Aufklärung der Öffentlichkeit.

Treffen

**Jeden zweiten Mittwoch und
Sonntag im Vereinshaus,
Konrad-Adenauer-Str.,
49740 Haselünne**

Mittendrin

Kontakt

Silke Jansmann: 05907-94 70 77

jansmann@web.de

Christel Schütte: 0591-63 667

Christel.schuette@web.de

Gruppe

Der Arbeitskreis Mittendrin ist eine Elterninitiative, die geeignete Freizeit- und Sportangebote für Menschen mit Behinderungen sucht und organisiert. Wir unterstützen Eltern und Angehörige von Behinderten, schaffen Netzwerke und stehen Vereinen und Verbänden bei der Schaffung neuer Angebote für behinderten Menschen beratend zur Seite.

Der Arbeitskreis Mittendrin hat das Ziel, das Leben in Lingen für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen so normal wie möglich zu gestalten.

Treffen

Regelmäßige Treffen ohne festen Tag, nach Absprache, in Lingen

Blinde und Sehbehinderte Selbsthilfegruppe Haren

Kontakt

Gerhard Bergmann: 05961-6581

Gruppe

Wir sind eine Gruppe von ca. 10 Blinden und Sehbehinderten mit Begleitpersonen.

Wir tauschen uns aus über aktuelle Informationen und Neuigkeiten aus dem Blindenwesen und sprechen über alles, was für uns wichtig ist und uns bewegt.

Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

Treffen

Jeden 1. Dienstag im Monat

15:30 Uhr

Café am Dom, Martinusplatz 1

49733 Haren

SHG der Blinden und Sehbehinderten Lingen

Kontakt

Thomas Dust: 0591-66 078

Gruppe

Wir treffen uns, um persönliche Probleme zu besprechen, uns über Hilfsmittel und Unterstützungsmöglichkeiten auszutauschen und gemeinsame Veranstaltungen zu planen.

Regelmäßig organisieren wir praxisorientierte Kurse, um die selbständige Lebensführung unserer blinden und sehbehinderten Mitglieder zu fördern.

Treffen

**Jeden 2. Mittwoch im Monat
14:30-16.00 Uhr
Calvinhaus, Wilhelmstr. 42,
49808 Lingen**

SHG für Blinde und Sehbehinderte Meppen

Kontakt	Zwanette Hendriks. 05931-88 78 925 Zwanette.hendriks@freenet.de
Gruppe	Die SHG ist Mitglied im Blinden- und Sehbehindertenverein Osnabrück-Emsland-Bentheim e.V. Im Raum Meppen und im Raum Papenburg hat sich jeweils eine Gruppe gefunden. Unsere Treffen sind Gelegenheit zu intensivem Austausch, geselligem Beisammensein und gemeinsamen Unternehmungen. Darüber hinaus stehen wir Betroffenen und Angehörigen zu Einzelberatungen zur Verfügung.
Treffen	Jeden 1. Donnerstag im Monat 20:00 Uhr Gaststätte Kösters, Bokeloher Str. 49716 Meppen

SHG für Blinde und Sehbehinderte Papenburg

Kontakt	Zwanette Hendriks. 05931-88 78 925 Zwanette.hendriks@freenet.de
Gruppe	Die SHG ist Mitglied im Blinden- und Sehbehindertenverein Osnabrück-Emsland-Bentheim e.V. Im Raum Meppen und im Raum Papenburg hat sich jeweils eine Gruppe gefunden. Unsere Treffen sind Gelegenheit zu intensivem Austausch, geselligem Beisammensein und gemeinsamen Unternehmungen. Darüber hinaus stehen wir Betroffenen und Angehörigen zu Einzelberatungen zur Verfügung.
Treffen	Jeden 1. Montag im Monat 15:00 Uhr Café Mozart, Hauptkanal li. 56 26871 Papenburg

Cystische Fibrose-Selbsthilfe Osnabrück e.V.

Kontakt

Georg Wigge:
05424-22 69 29 55 (tagsüber)
05426-3958 (abends)
georgwigge@aol.com

Gruppe

Die CF-Selbsthilfe Osnabrück e. V. ist ein Verein, der für die Patienten und ihre Angehörigen da ist und zwar für alle Patienten, egal in welchem Stadium der Mukoviszidose/ Cystischen Fibrose (CF) sie sich befinden und welche Art der Hilfe sie benötigen bzw. in Anspruch nehmen möchten.

Treffen

**Zur Zeit jeden 1. Montag im
geraden Monat
19:30 Uhr
Bibliothek des Kinderhospitals
Osnabrück, Iburger Str. 187
Bitte vorher telefonisch nachfragen.**

SHG für Menschen mit chronischen Erkrankungen im ländlichen Raum

Kontakt Werner Henseleit: 04961-923 67 633
gesundesleben@email.de

Gruppe Unser Ziel ist es, trotz oder gerade wegen einer chronischen Erkrankung oder eines dauerhaften Gesundheitsproblems, Lebensfreude und Zuversicht zu entwickeln.

Treffen **Jeden 1. und 4. Dienstag im Monat
19:00 Uhr
Poststr. 1
49757 Werlte**

**1. Dienstag: Gesprächskreis
4. Dienstag: Gesundheitsthemen**

HilDe

Hilfen bei Demenz

Kontakt

Karla Pruisken: 05931-18 000

Gruppe

Bei ‚HilDe‘ handelt es sich um ein landesgefördertes niedrigschwelliges Betreuungsangebot für Demenzkranke und ihre pflegenden Angehörigen. Wir bieten Ihnen unverbindliche Beratung und stundenweise Betreuung Ihrer Demenzkranken zu Hause durch ehrenamtliche Helfer und Helferinnen an.

Außerdem bietet wir regelmäßig kostenfrei die Schulungsreihe ‚Hilfe beim Helfen‘ an, durchgeführt von einer erfahrenen Gerontologin. Rufen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen haben.

Treffen

Nach Vereinbarung

SHG Depressive Erkrankungen Meppen

Kontakt	Sieglinde Römer: 05931-92 99 16 Shg.depressionen.meppen@t-online.de
Gruppe	Wir wollen uns gegenseitig in unserer Erkrankung stützen, helfen und füreinander da sein. Gemeinsam machen wir Unternehmungen und klären über das Krankheitsbild auf.
Treffen	auf Anfrage; im ‚Freundeskreis-Haus‘ Industriestr. 1 a 49716 Meppen

Gemeinsam aus der Dunkelheit

-SHG für Menschen mit Depressionen-

Kontakt	Manfred Bicker: 05932-71 999 34
Gruppe	<p>Wir sind eine SHG mit Frauen und Männern im Alter von 25-65 Jahren. Das Verhältnis der Gruppenmitglieder untereinander ist von gegenseitigem Verständnis geprägt. Jeder ‚Neuling‘ wird herzlich aufgenommen. In der Gruppe spürt man Verständnis für die Krankheit, die Außenstehende so schwer nachempfinden können. Es kann über die Krankheit und/oder über andere Probleme geredet werden. Gemeinsame Aktivitäten auch am Wochenende sollen dazu beitragen, häufig vorhandene Einsamkeit zu verringern.</p>
Treffen	<p>Regelmäßig am 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr Bischof-Deman Haus, Kolpingplatz, 49733 Haren</p>

Die Hoffnungsvollen SHG für Menschen mit Depressionen

Kontakt

Gisela Knue: 0591-14 16 697

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

**14-tägig mittwochs
19:30-21:00 Uhr
St. Michael, Reuschberge
49808 Lingen**

Neue Wege

SHG für Menschen mit Depressionen

Kontakt

Gisela Knue: 0591-14 16 697

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

Jeden Donnerstag
15:00-16:30 Uhr
Caritas Haus
Bögenstr. 12;
49808 Lingen

Phoenix **-SHG für Depressionserkrankte-**

Kontakt Renate Schmidt: 0591-61 01 938

Gruppe Wir sind zurzeit 10 Mitglieder,
treffen uns in einer lockeren
Gesprächsrunde, in die sich jeder
auch mit eigenen Beiträgen
einbringen kann.

Treffen **14-tägig donnerstags**
19:30-21:30 Uhr
Lingen
Ort und Termine der Treffen auf
Anfrage

Depressionsgruppe Papenburg

Kontakt Christian van Spronsen: 04961-2434
Inge Adam: 0491-12 756

Gruppe Wir sind eine Gesprächsgruppe für Menschen mit Depressionen.

Treffen 14-tägig, immer mittwochs
19:30 Uhr
Nils-Stensen-Haus,
Kirchstr. 14
26871 Papenburg

Schutzengel

SHG Depression Papenburg

Kontakt Katharina Janßen: 04961-913 83 62

Gruppe Wir besprechen Probleme, Depression, Angstzustände, stehen einander bei Konflikten zur Seite, unternehmen Grillabende, Weihnachtsfeier, Kaffeetrinken, Eis essen etc.

Treffen Jede 2. Woche
19:00-21:00 Uhr
Hauptkanal 30
26871 Papenburg

Depressiv erkrankte Menschen Papenburg

Kontakt

Peter Tietz: 04963-4774
tietzheede@web.de

Gruppe

Wir sind eine gemischte Gruppe;
die Mitglieder sind zwischen 35 und
65 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.

Treffen

**Jeden 2. Donnerstag im Monat
19:30 Uhr
Ort auf Anfrage**

SHG für Menschen mit Depressionen

Kontakt Gaby Köttker: 05933-3234

Gruppe Unser Prinzip lautet:
Jeder hilft sich selbst und hilft damit anderen. Jeder spricht offen über sich, seine Freude, Sorgen, Nöte, Probleme und Erfahrungen.

Treffen **14-tägig donnerstags**
19:30 Uhr
Haus des Gastes, Große Str. 3
49762 Lathen

Angehörigengruppe

Kontakt Josef Köttker: 05933-3234

Treffen **nach Vereinbarung und nach**
telefonischer Absprache

Diabetikergruppe Heede

Kontakt	Dr. Ulf Siuts: 04963-2282
Gruppe	<p>Die Gruppe besteht seit ca. 15 Jahren. Sie ist offen für Diabetiker Typ I und Diabetiker Typ II sowie Angehörige.</p> <p>Wir treffen uns 10 x im Jahr.</p> <p>Es gibt Vorträge, Klönabende, eine Weihnachtsfeier und ein Grillfest.</p> <p>Die Teilnehmer kommen aus der Samtgemeinde Dörpen.</p>
Treffen	<p>3. Dienstag im Monat 20:00 Uhr St. Josef-Haus, Kirchstr. 26892 Heede</p>

Diabetikergruppe Meppen

Kontakt	Kontakt- und Beratungsstelle : 05931-1 40 00 kontakt@selbsthilfe-emsland.de
Internet	www.selbsthilfe-emsland.de
Gruppe	Die Gruppe hat sich im Herbst 2010 gegründet. Menschen, die ebenfalls betroffen sind und sich der Gruppe anschließen wollen, sind jederzeit herzlich willkommen. Auch für neu an Diabetes erkrankte ist die Gruppe geeignet.
Treffen	4. Donnerstag im Monat 19:30 Uhr Paritätischer Wohlfahrtsverband Lingener Str. 13; 49716 Meppen

Pumpen-Treff in Meppen

Diabetes Selbsthilfegruppe

Kontakt

Ilse Daedelow: 05931-14 754
Ilse.daedelow@ewetel.net

Gruppe

In unserer 2001 gegründeten Gruppe treffen sich Menschen mit Diabetes Typ I oder Typ II, die alle ihren Diabetes mit Hilfe einer Insulinpumpe behandeln.

Treffen

**Jeden 3. Dienstag im Monat
(außer im Dez.)
19:30 Uhr
und nach Vereinbarung
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Lingener Str. 13;
49716 Meppen**

Kinder mit Down-Syndrom

Elterntreff

Kontakt

Gabriele Greskamp: 05931-88 29 50

Gaby.greskamp@t-online.de

Eva-Maria Bahns: 05961-50 64 67

bahnsr@web.de

Susanne Kahle: 0591-61 07 800

Susanne.kahle1@ewetel.net

Gruppe

Zur Zeit sind wir 22 Familien aus Meppen, Haren, Lingen, Grafschaft Bentheim 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

Einmal im Monat

Frühförderung und Entw.beratung,

Hermann-Keller-Str. 9-11

49716 Meppen

Elternschule des Hümmling Krankenhauses Sögel

Kontakt	Ursula Brachem: 05952-209 532 elternschule@kkh-soegel.de
Internet	www.krankenhaussoegel.de
Gruppe	Die Elternschule des Hümmling Krankenhaus Sögel bietet eine Vielzahl von Kursen an, damit sich junge Eltern optimal auf das Leben mit ihrem Kind und die Geburt vorbereiten können. Sie bietet Information, Vorbereitung und Unterstützung vom ersten Tag der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter.
Treffen	Die Kurse sind im Kursprogramm der Elternschule, welches über die Homepage des Hümmling Krankenhauses downloadbar ist, inkl. Termine und Örtlichkeiten aufgeführt.

Emotions Anonymous

Kontakt	Maria: 05904-653 Rainer: 04961-77 102
Internet	www.emotionsanonymous.de
Gruppe	Anonyme Selbsthilfegruppe für Menschen mit Störungen im emotionalen Bereich. Austausch von Erfahrungen zur Überwindung seelischer Probleme. Wir arbeiten mit den ‚12 vorgeschlagenen Schritten‘, den Traditionen und der Literatur der EA und teilen Mut, Kraft und Hoffnung miteinander.
Treffen	14-tägig, mittwochs 19:00 Uhr Ev. Gemeindehaus Melstrupper Str. 22 49762 Lathen

Endometriose SHG

Kontakt

Mechtild Sinnigen: 04961-75 859
mechtild.sinnigen@t-online.de

Gruppe

Nähere Informationen über die Gruppe und die Gruppentreffen bitte bei der Kontaktperson erfragen

Treffen

1 x im Monat in Papenburg.

SHG Epilepsie Emsland

Kontakt	Dietmar Weyer-Geers: 0591-63 459 Marlies.w@t-online.de Rainer Mai: 05921-33 679
Gruppe	In dieser Selbsthilfegruppe haben sich Menschen jeder Altersgruppe gefunden, die mehr oder minder schwer an Epilepsie erkrankt sind oder die anfallskranken Kinder haben. Es werden Probleme und zwangsläufig gemachte Erfahrungen ausgetauscht. In unserer Gruppe findet man etwas sehr selten gewordenes: Es wird einander zugehört. Darüber hinaus finden regelmäßig Informationsabende, teilweise mit Neurologen, statt.
Treffen	Jeden 2. Dienstag im Monat (außer in den Ferien) 19:30 Uhr Maria-Königin-Gemeinde In den Sandbergen 27 49808 Lingen

SHG für Übergewichtige „UHU“

Kontakt

Steffi Krüger: 0173-88 51 147
liebesuse2003@yahoo.de

Gruppe

Wir wollen gemeinsam unsere Ernährung umstellen, in der Freizeit etwas unternehmen (schwimmen, laufen etc.), uns also gegenseitig unterstützen, um ein UHU zu werden (unter Hundert).

Treffen

**Jeden 2. Donnerstag im Monat
19:00 Uhr
An verschiedenen Orten, deshalb
bitte nachfragen**

Fibromyalgie Haren

Kontakt

Maria Koormann: 05932-3244

Gruppe

Steckbrief Fibromyalgie:

- Schmerzen überall
- man kann sie nicht sehen
- man kann sie nicht darstellen
- man kann sie nur schwer feststellen
- man kann sie nicht heilen
- man kann mit ihr leben
- man kann Hilfe erhalten.

Wir in unserer Selbsthilfegruppe möchten alles Mögliche tun, um mit dieser Belastung umzugehen und leben zu können.

Wir möchten uns selbst Hilfestellung geben in Gesprächen miteinander, uns informieren, zusammen etwas unternehmen, was uns Freude macht.

Treffen

Jeden 3. Donnerstag im Monat

16.00-18.00 Uhr

Domcafé, Martinusplatz 1

49733 Haren

Fibromyalgie Haselünne

Selbsthilfegruppe des DFV e.V.

Kontakt

Christiane Malina: 05961-956461
(ab ca. 18:00 Uhr)
die.malinas@t-online.de

Gruppe

Wenn sie Interesse an der Mitarbeit in der Gruppe haben, bitten wir um telefonische Kontaktaufnahme.

Treffen

Jeden 2. Freitag im Monat
Ev. Gemeindehaus Haselünne

SHG Fibromyalgie Papenburg

Kontakt

Heinrich Albers: 04967-1293
krainheini@nwn.de

Treffen

14-tägig dienstags, jede ungerade
Woche
19:45-21:45 Uhr
Niels-Stensen-Haus
Kirchstr. 14
26871 Papenburg

SHG für Rheuma und Fibromyalgie-Patienten

Kontakt

Katharina Bruns: 05951-2690

Gruppe

Haben Sie Rheuma oder leiden Sie an Fibromyalgie?
Dann sind Sie bei uns richtig!
Hier können Sie sich unter Menschen mit der gleichen Erkrankung austauschen. Durch spezielle Übungen lernen wir, die Schmerzen besser zu kontrollieren und die Beweglichkeit nimmt wieder zu. Und wenn durch die Bewegung der Schmerz weniger wird, ist die Psyche auch glücklich.
Haben Sie Lust auf ein neues Lebensgefühl? Dann melden Sie sich!

Treffen

**Jeden Mittwoch
10:00 Uhr
Reha-Zentrum Meiners,
Loruper Str. 21; 49757 Werlte**

Frühcheneltern im Emsland

-Offener Gesprächskreis für Eltern von
Früh- und Risikogeborenen Kindern -

Kontakt

Kerstin Brand: 05931-152-3828

k.brand@ludmillenstift.de

Internet Gruppe

www.ludmillenstift.de

Wir sind Eltern von Frühchen oder Risikokindern. Wir leben im Emsland und haben unsere Kinder in den umliegenden Kliniken oder deren Kooperationskliniken mit Level-I-Intensiv-Stationen zur Welt gebracht. Unser Angebot: Erfahrungsaustausch; Förderung informativer Gespräche zwischen Eltern, Ärzten, Pflegepersonal und Physiotherapeuten; Vermittlung ‚erprobter‘ Tipps und Anregungen; Information über Hilfseinrichtungen; Expertenvorträge.

Treffen

Jeder letzte Mittwoch im Monat

16:00-17:30 Uhr im

**SozialPädiatrischen Ambulanz und
Therapie-Zentrum (SPATZ),**

Lingener Str. 5; 49716 Meppen

Frühchentreff

Gesprächskreis für Eltern

Kontakt	Angela Hebbelmann: 04961-93 14 53 cm@marienkrankenhaus-papenburg.de
Internet	www.marienkrankenhaus-papenburg.de
Gruppe	Die Geburt eines ‚Frühchens‘ ist für die Eltern oftmals mit großen Sorgen, seelischen Belastungen und ganz praktischen Fragen verbunden. Der Entlassung ihres Babys aus dem Krankenhaus sehen viele Eltern mit Vorfreude, aber auch mit Unsicherheit entgegen. Vielen ist schon geholfen, sich zum Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern treffen zu können. Eingeladen sind natürlich auch Eltern, deren Kinder nicht in Papenburg zur Welt gekommen sind.
Treffen	Jeden 2. Mittwoch im Monat 15:30-17:00 Uhr Sozialpädiatr. Zentrum des Marienkrankenhauses 26871 Papenburg

Gehörlosentreff „Don Bosco“

Kontakt

Günter Dobelmann: 04951-955 319
guedobi268@t-online.de

Gruppe

Termine 2011:
28.01./25.02./25.03.: GL-Treff
16.04.: Boßeln in Herbrum
01.05.: Gehörlosentag der
 Begegnung in Osnabrück
20.05./17.06./29.07./26.08.; GL-Treff
18.09.: Erntedankfest-Umzug
 Papenburg-Obenende
23.09./21.10./18.11.: GL-Treff
10.12. oder 17.12.: Weihnachtsfeier

Treffen

GL-Treff im Don-Bosco-Heim,
St. Michael
Umländerwiek re. 3
26871 Papenburg

Deutsche Herzstiftung e.V.

Information

Die Deutsche Herzstiftung e.V. wurde 1979 gegründet und hat heute mehr als 67.000 Mitglieder. Sie vertritt die Interessen der Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu ihren Hauptaufgaben gehört es, Patienten in unabhängiger Weise über Herzkrankheiten aufzuklären: welche Therapien sind sinnvoll und welche Behandlungsmethoden können heute nicht mehr empfohlen werden. Die Deutsche Herzstiftung unterstützt die Arbeit der örtlichen Selbsthilfegruppen und fördert die Gründung von neuen Selbsthilfegruppen.

Ursula Beckermann: 05931-12 821
Ursula.beckermann@online.de

www.herzstiftung.de

Herzkind-Kontaktgruppe Emsland/Meppen

Kontakt

Hermann Adomeit: 05931-122 40
adomeitmeppen@gmx.de

Internet Gruppe

www.herzkind.de

Angeborene Herzfehler sind die häufigste Fehlbildung bei Neugeborenen. Um sich in dieser schwierigen Situation gegenseitig Hilfe und Unterstützung zu geben, haben Eltern herzkranker Kinder die regionale Gruppe Emsland gegründet. Wir treffen uns i.d.R. in zwangloser Runde, um über unsere Probleme und Ängste zu sprechen, uns auszutauschen und uns gegenseitig Tipps zu geben. Sind auch Sie Eltern eines herzkranken Kindes, zögern Sie nicht, uns anzurufen. Wir sind gern für Sie da.

Treffen

**1 x im Monat, bei Bedarf auch öfter.
Ort bei Herrn Adomeit erfragen**

Herzkinder Papenburg

Kontakt

Antje Freymuth: 04961-92 19 662
Anja Wilkens-Hugo: 04961-80 99 923

Gruppe

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Eltern mit Kindern, die mit einem Herzfehler geboren wurden oder sonst schwer bzw. chronisch erkrankt sind. Es folgt eine Zeit mit vielen Sorgen und Nöten. Kontakte zu anderen betroffenen Eltern sollen ermutigen, die Krankheit mit all ihren Folgen anzunehmen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Treffen

**Jeden 2. und 4. Donnerstag im
Monat
10:00-11:30 Uhr
Don-Bosco-Heim,
Umländerwiek re.3
26871 Papenburg**

Hochsensible Menschen

Gesprächskreis

Kontakt Margret Sandtel: 05906-96 63 66
Christopher Benz: 05932-90 20 48
Kito_benz@hotmail.com

Gruppe Ich sehe die Welt wie du!
Herzlich willkommen!

Treffen **Jeden 1. Donnerstag im Monat**
18:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus
Mühlentorstr. 21-23
49808 Lingen

Hospizgemeinschaft Lathen/Haren

Kontakt

Angela Borchers: 05933-90 31 13

Gruppe

Wir bieten Sterbe- und Trauerbegleitung, auch zur zeitlichen Entlastung der pflegenden Angehörigen

Treffen

**Alle 6-8 Wochen
in öffentlichen und kirchlichen
Einrichtungen**

Termine auf Anfrage

Lingener Hospiz e.V.

Kontakt	Irmgard Lucas: 0591- 83 16 47 oder 0160-68 64 303 mail@lingener-hospiz.de
Internet	www.lingener-hospiz.de
Gruppe	Unsere Ehrenamtlichen treffen sich in festen, bestehenden Gruppen.
Treffen	Wir bieten jeden 1. Mittwoch im Monat ein Trauercafé an für alle Trauernden, ohne Anmeldung. Weitere Infos bei Dagmar Homeyer: 0591-49 661 oder Walburga Kupfer: 05905-1354

Hospiz-Hilfe Meppen e.V.

Kontakt	Hospiz-Hilfe: 05931-84 56 80 oder 0163-33 50 591 Hospiz-meppen@gmx.de
Internet	www.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 Sinnhalte 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	Maria Winnemöller: 05976-2125 Hta-salzbergen@t-online.de
Internet	www.hospiz-team-abendstern.de
Gruppe	15 ausgebildete Sterbe- und Trauerbegleiter arbeiten ehrenamtlich im Team mit. Wir begleiten Erkrankte und/oder ihre Familien auf Anfrage. Palliativ Care Beratung durch die Koordinatorin ist möglich.
Treffen	Die Gruppentreffen sind für die Ehrenamtlichen 1 x im Monat, aber nicht öffentlich. Jeden 3. Samstag im Monat 15:00-17:00 Uhr, Trauercafé ,Hügelburg', Hügelweg 10 A 48499 Salzbergen (keine Anmeldung erforderlich)

Sögeler Hospiz e.V.

Kontakt

Michael Strodt: 05952-207 200
Sr. M. Amanda: 05952-209 531
Anke Bürschen: 0171-723 14 75

Gruppe

Die Hospizbewegung möchte dazu beitragen, dass bis zuletzt ein würdevolles Leben möglich ist. So bedeutet die Hospizhilfe

- aktive Lebenshilfe
- intensive Entlastung bei der Betreuung des Kranken
- Gespräche und mitfühlende Nähe
- Schweigen, Beten, Singen
- Gestaltung des Abschieds
- Begleitung in der Trauer

Im Hospizverein sind ehrenamtliche Helferinnen und Helfer tätig. Sie haben eine entsprechende Ausbildung absolviert und bilden sich stetig weiter. Die Verschwiegenheit ist verpflichtend.

Treffen

**Jeden letzten Dienstag im Monat
19:30-21:00 Uhr
Hümmeling Krankenhaus
Mühlenstr. 17; 49751 Sögel
Konferenzraum der Verwaltung (2. OG)**

SHG der Kehlkopfoperierten Meppen

Kontakt

Ludger Schröder: 05904-1755
L.schroeder57@web.de

Gruppe

Unser Angebot richtet sich an Betroffene und deren Angehörige.
Neben krankheitsbezogenen Themen besprechen wir auch Alltäglichkeiten und laden Referenten ein.
Des Weiteren geben wir Hilfestellung und Beratung beim Stellen von Anträgen, Behördengängen o.ä..
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.

Treffen

**Alle 2 Monate, jeweils am
1. Donnerstag im Monat,
15:00 Uhr,
Gemeindehaus ev.ref. Gemeinde
Am Stadforst 40; 49716 Meppen**

SHG von Brustkrebs betroffener Frauen

Kontakt

Monika Löh: 05952-1332
Maria Grote: 05953-585

Gruppe

Wir ermutigen uns gegenseitig, unsere Gefühle und Ängste nicht zu unterdrücken, sondern diese zu überwinden oder angemessen damit umzugehen. Wir wollen persönliche Kontakte fördern, Hoffnung und Zuversicht vermitteln.

Wir wollen aber auch zusammen fröhlich sein und Neuerkrankten zeigen, dass aus einer oft ausweglosen, traurigen Situation neues Leben und neue Freude entstehen können.

Wir führen Gespräche mit Experten und Fachleuten.

Treffen

**Jeden 3. Dienstag im Monat
ab 19:30 Uhr
OptiSan (Seminarraum)
Wahner Str. 22; 49751 Sögel**

Elterninitiative Kinderkrebs nördliches Emsland und Umgebung e.V.

Kontakt	Renate Graß: 04961-80 59 427 Irene Klene: 05931-86 858 Heidi Pankla-Langen: 04961-83 91 18 Sabine Neemann: 04955-93 52 06 kontakt@elterninitiative-kinderkrebs.de
Internet	www.elterninitiative-kinderkrebs.de
Gruppe	Regelmäßige Elternabende in Papenburg und Meppen. Veranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite.
Treffen	<u>Papenburg</u> : Niels-Stensen-Haus, Gemeindehaus der St. Antonius Kirchengemeinde, Kirchstr. (B70), 26871 Papenburg <u>Meppen</u> : Gemeindehaus der Propsteigemeinde St. Vitus, Domhof 12, 49716 Meppen

EVA Gesundheitsinitiative e.V. – Frauen nach Krebs

Kontakt

Manuela Esders: 05932-6 96 52
0160-95 47 38 04

meems@web.de

PD Dr.med. Henryk Pilch

Internet

www.eva-gesundheitsinitiative.de
www.frauen-nach-krebs-meppen.de

Gruppe

Der Emsländische Verein und Arbeitskreis zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit, kurz EVA Gesundheitsinitiative e. V., macht es sich zur Aufgabe, Menschen mit einer Krebserkrankung während und nach einer medizinischen Therapie zu unterstützen und sie zu betreuen. Durch einen Zusammenschluss von Betroffenen und Nichtbetroffenen möchten wir die Situation der Betroffenen verbessern und sie im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe unterstützen.

Treffen

Unsere Selbsthilfegruppen möchten ein engmaschiges Netz knüpfen, das Krebserkrankte nach dem Schock der Diagnose auffängt.

Wir begleiten sie auf dem Weg durch die Krankheit, der mit Ängsten und Sorgen gepflastert ist.

Mit vielfältigen Aktivitäten wollen wir dazu beitragen, die krankheitsbezogene Isolation zu überwinden.

**Haren: 2. Mittwoch im Monat im DMSG Haus, Nikolausweg 12, um 19:30 Uhr
Gruppenleiterin: Angelika Kötter,
Tel. 059324729**

**Meppen: 2. Donnerstag im Monat im Paritätischen Emsland
Lingener Str. 13 um 19:30 Uhr
Gruppenleitung : Manuela Esders,
Tel. 05932 69652**

**Lingen: 4. Mittwoch im Monat im Gesundheitszentrum Bonum Vitae,
Meppener Str. 147
Gruppenleiterin: Annette Feldhoff-Wetzel, Tel. 0591 807 6525**

SHG Frauen und Krebs Meppen

Kontakt	Monika Jansen: 05962-1471 Jansen-herzlake@t-online.de Anita Rademacher: 05931-18 727 Anita.rademacher@ewetel.net
Gruppe	Die SHG ‚Frauen und Krebs‘ besteht seit 2010. Sie ist eine offene Gruppe von zurzeit 21 Frauen, die an Krebs erkrankt waren und sind. Das Programm der Gruppenabende beinhaltet Informationen, Austausch, aber auch gemeinsame Aktionen wie Ausflüge, Feiern, Teilnahme an themenbezogenen Veranstaltungen u.ä. Die gegenseitige Unterstützung ist ein großer und wichtiger Teil der Krankheitsbewältigung.
Treffen	Jeden 3. Dienstag im Monat 19:00 Uhr Propsteigemeindehaus, Domhof 12 49716 Meppen

Gemischte SHG nach Krebserkrankung Papenburg und Umgebung

Kontakt

über Kontakt- und Beratungsstelle
für Selbsthilfe: 05931-1 40 00

Gruppe

Die Treffen der Gruppe werden
mehrmals im Veranstaltungs-
kalender der Ems-Zeitung
angekündigt.

Treffen

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

Männer mit Krebserkrankungen

Kontakt	Otto Flemming: 05936-91 86 82 ottoflemming@web.de
Gruppe	<p>Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Männer mit Krebserkrankungen. Wir wollen den Austausch mit anderen betroffenen Männern und unsere vielfältige Erfahrungen nutzen.</p> <p>Die Selbsthilfegruppe soll uns Mut machen, den Kampf gegen die Krankheit aufzunehmen. Wir wollen uns selbst neu kennen lernen und lernen, mit der Krankheit umzugehen, sie zu akzeptieren. Kommen Sie, denn nur „Gemeinsam sind wir stark“!</p>
Treffen	<p>Alle 3 Wochen jeweils montags von 19:30 -21:45 Uhr Nagelshof 21 b, 2. Etage, R 2.0 49716 Meppen (Aufzug vorhanden; Parkplätze a. Haus)</p>

Onkologischer Gesprächskreis

Kontakt OÄ Frau Willmann: 0591-91 06 305
Martina.willmann@bonifatius-lingen.de

Gruppe Die Gruppe besteht aus rund 20 Personen, trifft sich in regelmäßigen Abständen und hat in der Regel immer ein Thema.
Diese Themenwünsche werden mit den Mitgliedern der Selbsthilfe im Monat Januar besprochen.

Treffen **Jeden letzten Dienstag im Monat
St. Bonifatius Hospital
Wilhelmstr. 13;
49808 Lingen**

Prostatakrebs SHG Lingen

Kontakt

Klaus Schindler: 0591-61 00 558
k-schindler-lingen@t-online.de

Gruppe

Im Jahr 2011 finden vier
Arztvorträge statt:
27.01.
28.04.
28.07.
27.10.

Treffen

**Jeden 4. Donnerstag im Monat
um 19:00 Uhr
St. Bonifatius Hospital,
Wilhelmstr. 13,
49808 Lingen
Kein Gruppenabend an gesetzl. und
kirchlichen Feiertagen.**

Lungenemphysem-COPD

Lingen

Kontakt	Benno Hesemann: 05966-285 b.hesemann@lungenemphysem-copd.de
Internet	www.lungenemphysem-copd.de
Gruppe	<p>Wir möchten, dass Betroffene und Angehörige in unserer regionalen Selbsthilfegruppe ein Forum haben in dem sich Hilfe zur Selbsthilfe entwickeln kann. Unsere Ziele sind nicht nur Aufklärung und Beratung bei gesundheitlichen Problemen im Bereich der Atemwegserkrankungen, sondern auch Meinungsaustausch und das Vermitteln eines positiven Managements der Krankheit mit dem Ziel, gut mit der chronischen Erkrankung leben zu lernen.</p>
Treffen	<p>Jeweils am 2. Donnerstag im Monat 15:00 Uhr St. Bonifatius Hospital, Altes Café Wilhelmstr. 13; 49809 Lingen</p>

Lungenemphysem-COPD

Meppen

Kontakt	Sieglinde Römer: 05931-92 99 16 s.roemer@lungenemphysem-copd.de
Internet	www.lungenemphysem-copd.de
Gruppe	Unsere Selbsthilfegruppe steht mit Rat und Tat zur Seite, beantwortet Fragen, pflegt Kontakte zu vielen Fachärzten, Lungenfach- und Rehakliniken und zu Transplantationszentren, Vereinen, Verbänden und Organisationen, die sich mit unseren Erkrankungen befassen.
Treffen	Jeweils am 1. Montag im Monat 15:30 Uhr Kirchengemeinde Gustav-Adolf Herzog-Arenbergstr. 14 a 49716 Meppen

SHG Lymph- und Lipödeme Papenburg

Kontakt

Maria Orłowski: 04965-89 93 05

Gruppe

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit Lymph- und Lipödemen in Papenburg und Umgebung.

Von Lymph- und Lipödemen sind überwiegend Frauen, vereinzelt aber auch Männer betroffen.

Alle sind in unserer Gruppe willkommen.

Treffen

**Treffen im Don Bosco Heim
Termin und Zeit
nach Absprache**

Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa

Kontakt

Heiner Bölle: 05963-1398

Gruppe

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen, die oft zu quälenden Schmerzen, Durchfall, Mangelerscheinungen und vielfältigen Begleiterscheinungen an Haut, Augen und Gelenken führen. Wir empfinden es als sehr wohltuend, in der Gruppe zwanglos mit andern Menschen zusammen zu kommen, die unter denselben Problemen leiden.

Treffen

**In den geraden Monaten des Jahres
immer am 1. Dienstag des
entsprechenden Monats
20:00 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Lingener Str. 13
49716 Meppen**

Morbus Crohn /Colitis Ulcerosa Papenburg

Kontakt Ingrid Lünswilken: 04963-91 79 811
Josef Borghorst: 05952-2965

Gruppe Die Gruppe wurde im Oktober 2005
gegründet.
Zurzeit sind wir 12
Gruppenmitglieder. Wir sind eine
offene Gruppe, in der jeder
willkommen ist, auch Eltern von
kranken Kindern.

Treffen **Jeden 3. Dienstag im Monat**
19:30 Uhr
Niels-Stensen-Haus,
Kirchstr. 14
26871 Papenburg

Multiple Chemikalien Sensitivität Papenburg und Meppen

Kontakt	Bernadette Schomaker: 04961-1804 Zwanette Hendriks: 05931-97 01 90 SHG.emsland@googlemail.com
Internet	www.mcs-emsland.de
Gruppe	Multiple Chemikalien Sensitivität (ICD-10T78,4) ist eine Erkrankung, die als Folge akuter oder chronischer Intoxikation mit Stoffen wie Löse- mitteln, Formaldehyd, Pestiziden, Insektiziden, Toner aus z.B. Laser- druckern, Medikamenten etc. auftreten kann. Die Erkrankten reagieren auf geringste Mengen an Chemikalien des Alltages, wie z.B. Haushaltsreiniger, Parfum etc. mit Kopfschmerzen, Atembeschwerden, übelkeit. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite
Treffen	Ort und Zeit nach Absprache

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Emsland e.V.

Kontakt	Angelika Nehus: 05932-54 44 info@dmsg-emsland.de
Internet	www.dmsg-emsland.de
Beratung	Unsere Beratungsstelle in Haren, Nikolausweg 12, ist Mo./Di./Do. von 8:15-12:15 Uhr und nach Vereinbarung besetzt.
Gruppen- treffen	<u>Folgende Gesprächskreise finden statt:</u> <u>Haren:</u> jeden letzten Freitag im Monat von 15:00-17:00 Uhr, Nikolausweg 12; 49733 Haren Heike Otten: 05932-1200 <hr/> <u>Lingen:</u> jeden letzten Mittwoch im Monat von 15:00-17:00 Uhr, Stephanushaus, Thüringer Str. 4 49809 Lingen Ingrid Bunzel: 0591-96 69 144 <u>Lingen:</u> MS-Gruppe für junge und jung

gebliebene Betroffene,
jeden 2. Freitag im Monat um 19:30Uhr,
Gemeinderaum Kirchstr. 11,
49809 Lingen
Dieter Husmann: 0591-96 49 79 33
0151-54 62 47 68

Meppen: jeden letzten Dienstag im
Monat von 15:00-17:00 Uhr,
Geschäftsstelle der AOK,
Kuhstr. 50; 49716 Meppen
Monika und Walter Theismann:
05907-7350

Papenburg: jeden ersten Donnerstag im
Monat von 15:30-18:00 Uhr,
St. Josef Gemeinde,
Am Vosseberg, 26871 Papenburg
Elisabeth Santen: 04961-75 183

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

Kontaktgruppe MS Lingen

Kontakt	Kerstin Spitzer: 0591-162 77 04 Dieter Husmann: 0591-96 49 79 33 msgruppelingen@web.de
Internet	www.ms-gruppe-lingen.de
Gruppe	Wir sind eine bunt gemischte Gruppe junger und jung gebliebener MS-Kranker aus Lingen und Umgebung. Wir tauschen Erfahrungen aus, helfen bei der Bewältigung von beruflichen, alltäglichen und persönlichen Problemen, bieten Orientierungshilfe für Neuerkrankte und organisieren gesellige Freizeitunternehmungen.
Treffen	Jeden 2. Freitag im Monat 19:30 Uhr Gemeinderaum Kirchstr. 11 49808 Lingen

Nierenkranke und Dialysepatienten

Kontakt

Manfred Abram: 0591-64 275
redaktion-ft@ewetel.net

Internet Gruppe

www.rg-lingen.de

Beim gemütlichen Beisammensein tauschen wir uns über Neuigkeiten aus, wir laden Referenten ein für Vorträge, wir sind auf Gesundheitsmessen und Ausstellungen vertreten und informieren über Organspende und Transplantation. Unsere Zusammenarbeit mit dem Nephrologischen Zentrum Emsland und den Dialysen in Meppen, Lingen und Nordhorn ist sehr gut. Weitere Informationen auch auf unserer Internetseite.

Treffen

**Jeden letzten Samstag im Monat
15:00-18:00 Uhr
Bürgerhaus Heukampstannen
Jägerstr. 19; 49808 Lingen**

Kontaktkreis der Organtransplantierten und ihren Angehörigen

Kontakt	Herr Hüer: 05931-5643 (Herz) whueer@gmx.de Frau Foppen: 05931-18 392 (Leber)
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. Mittwoch im Monat 19:00 Uhr Gemeindehaus am Markt, Jungscharraum 1, 2. Etage 48529 Nordhorn

Osteoporose

SHG Dörpen

Kontakt

Grete Teichmann: 04963-1430

Gruppe

In unserer Gruppe gibt es

- Gespräche
- Vorträge über neue medizinische Informationen und Erkenntnisse
- Spiele

Treffen

Jeden 2. Dienstag im Monat
19:00 Uhr
Gemeindehaus der Emmauskirche,
Schulstr. 1
26892 Dörpen

Osteoporose SHG Papenburg

Kontakt Margret Schomaker: 04961-72 178

Gruppe Wir geben

- Anregung zu Gesundheitsfragen
- Anregung zur richtigen Ernährung
- Anregung zur leichten Gymnastik, Wassergymnastik, nordic-walking, Konzentrationstraining.

Wir tauschen uns aus über Krankheiten und Therapien, pflegen gemütliches Zusammensein.
1-2 x jährlich gibt es einen Vortragsabend.

Treffen **4 wöchentlich, bei Interesse unter o.g. Telefonnummer Kontakt aufnehmen,
Gemeindehaus St. Josef
Grader Weg; 26871 Papenburg**

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

Kontakt	Ursula Blockhaus: 05961-4065
Gruppe	Der Arbeitskreis sieht seine Aufgabe in der Förderung der Gesundheit und Rehabilitation von partiell und total Pankreatektomierten unter besonderer Berücksichtigung der Krebspatienten und ihrer Angehörigen. Da aber auch schon eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse eine schwere Erkrankung ist und die Betroffenen vor vielerlei Probleme stellt, ist der Arbeitskreis seit einigen Jahren auch für Betroffene vor einer Operation kompetenter Ansprechpartner. Auch außerhalb der Treffen bin ich telefonisch für Sie erreichbar.
Treffen	März, Mai, Oktober, Dezember. Datum bitte nachfragen Ort: DRK Heim Haselünne

Dt. Parkinson Vereinigung Regionalgruppe Emsland-Cloppenburg

Kontakt	Hans Düttmann: 05953-8056 Hans.duettmann@ewetel.net
Internet	www.parkinson-vereinigung.de/rg
Gruppe	<p>Die Parkinson Regionalgruppe Emsland-Cloppenburg hat ca. 40 Mitglieder. Zu den Treffen werden Referenten eingeladen, um uns Neues aus der Parkinsonforschung und der Medikation zu berichten. Auch kommt die Freizeit nicht zu kurz (Betriebsbesichtigungen, Ausflüge, Grillen, Weihnachtsfeier). Alle, die jeden Tag mit dem Parkinson kämpfen, sind herzlich willkommen, denn sie sind unter Gleichgesinnten!</p>
Treffen	Jeden letzten Freitag im Monat, Franziskus-Haus, Moorstr. 1 26169 Friesoythe

Parkinson-Regionalgruppe Lingen

Kontakt	Friedrich Müller: 0591-72 8 17
Internet	www.parkinson-regionalgruppe-lingen.de
Gruppe	<p>Morbus Parkinson – Leben mit einer Krankheit.</p> <p>18 Jahre Parkinson-Regionalgruppe Lingen mit folgenden Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gesprächsrunden/ Informationen• gymnastische Übungen/ als Rehasportgruppe anerkannt und zertifiziert• gemeinsame Veranstaltungen
Treffen	wöchentlich mittwochs 16:30 Uhr Gemeindehaus St. Josef Lingen-Laxten

SHG psychisch Erkrankte Twist

Kontakt

Jürgen Bernzen: 05936-918 130
Juergen.bernzen@web.de
Stefan Lammers: 05936-1929

Gruppe

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen. Wir reden über alles, was uns bewegt, unterstützen uns gegenseitig und planen gemeinsame Unternehmungen. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Alles, was in unserer Gruppe besprochen wird, ist vertraulich!

Treffen

14-tägig montags
19:00 Uhr
(in der Sommerzeit 19:30 Uhr)
Heimathaus Twist
49767 Twist

I.B.I. SHG
für Menschen mit psychischen Problemen

Kontakt

Lars Weber: 05931-496 88 94
Maria Ahlers-Kenning:
05931-88 19 41
info@shg-ibi.de

Internet

www.shg-ibi.de

Gruppe

Wir sind eine SHG von zurzeit ca. 11 Erwachsenen im Alter von 37 bis 64 Jahren, die sich regelmäßig trifft, um sich über Positives und Negatives auszutauschen. Dabei geht es nicht nur um psychische Krankheiten, sondern auch um das Leben an sich, was uns interessiert.

Treffen

14-tägig freitags
19:00 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Lingener Str. 13; 49716 Meppen

Endlich leben

Kontakt

Gudrun Schmidt: 05932-4308

Gudrun.schmidt60@gmx.de

Internet Gruppe

www.efgmeppen.de

Wir laden ein zu Gesprächsgruppen bei Ängsten, Depression, Einsamkeit, alltäglichen Lebensproblemen, unterschiedlichen Abhängigkeiten.

Jeder ist willkommen mit seiner Not, wir sind gemeinsam auf dem Weg. In herzlicher Atmosphäre erfahren wir Hoffnung auf ein neues Leben. Du lernst dich besser kennen. Durch die Gnade Gottes darfst du dich verändern lassen, gelassener werden, Freude spüren.

Endlich -Leben-Gruppen gibt es weltweit seit 60 Jahren, in Deutschland seit 10 Jahren.

Treffen

14-tägig

19:15-21:45 Uhr

Ev. Freikirchliche Gemeinde

Baumschulenweg 10;

49716 Meppen

Gemeinsam leben

SHG für Männer und Frauen mit psychischen Erkrankungen

Kontakt	Karin Deckers: 0591-96 64 869
Gruppe	<p>Egal, ob Sie sich in einer momentanen Lebenskrise befinden oder an einer chronischen psychischen Erkrankung leiden: Sie alle sind willkommen.</p> <p>Menschen, die unter psychischen Erkrankungen leiden, neigen oft dazu, sich von ihren Mitmenschen zurück zu ziehen. Wir wollen uns gegenseitig Mut machen und uns durch Zusammenhalt und gemeinsame Aktivitäten aus der Isolation befreien.</p>
Treffen	<p>Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 18:30-20:00 Uhr „Teestube“ Lotse Alte Haselünner Str. 8; 49808 Lingen</p>

Lotse-Gruppe-Lingen

SHG für psychisch Erkrankte

Kontakt

Stefan Kewe: 01522-89 32 984
Stefan.kewe@gmx.de

Gruppe

Die Gruppe existiert seit 3 Jahren. Verantwortlich für die Gruppe ist Stefan Kewe. Vorrangig trifft sich die Gruppe zum Gespräch. Zu besonderen Anlässen werden verschiedene Aktionen durchgeführt, wie Besuch eines Weihnachtsmarktes, Grillen im Sommer, Ausflüge u.ä.

Treffen

**Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
19:00-20:30 Uhr
,Teestube' im Lotse-Haus
Alte Haselünner Str. 8
49808 Lingen**

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

Kontakt

Meppen und Sögel

Nicole Kloth: 05931-44 1175

Papenburg, Aschendorf, Esterwegen

Elisabeth Sälter: 04962-501 3101

Lingen

Maria Thiering: 05931-44 2176

Gruppe

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Landkreises bietet mehrere Freizeit- und Begegnungsgruppen für psychisch Erkrankte an.

Die Gruppen werden von Sozialpädagogen/ Sozialarbeitern geleitet.

Vor der Teilnahme wird um Kontaktaufnahme gebeten.

Treffen

Nach Absprache

Restless-legs-Syndrom

Selbsthilfegruppe Meppen

Kontakt

Dörthe Kleinwächter: 05931-8151

Gruppe

Wir möchten Menschen ansprechen, die wie wir unter unruhigen Beinen leiden. Aber wir laden auch Interessierte ein, die mehr über das ‚restless-legs-Syndrom‘ (kurz: RLS) erfahren möchten. In der Gruppe informieren wir uns über Behandlungsmöglichkeiten, tauschen Tipps und Anregungen aus, um mit der Erkrankung gut leben zu können. Wir freuen uns über jeden Betroffenen, der sich unserer Gruppe anschließen möchte.

Treffen

Am letzten Mittwoch im Monat
15:30 Uhr
Bahnhofs-Apotheke
Bahnhofstr. 27; 49716 Meppen

Restless Legs (RLS)

Papenburg

Kontakt	Theodor Glade: 04961-71 862
Gruppe	Unsere Gruppe besteht aus Männern und Frauen, die an RLS erkrankt sind. Wir helfen uns gern mit Tipps über Fachärzte, Kliniken, Literatur, Therapiemöglichkeiten etc. Dazu treffen wir uns alle 2 Monate, um uns auszutauschen, aktiv zu werden und um uns und die Öffentlichkeit über Neuigkeiten sowie über unsere Krankheit zu informieren. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied in unserer Runde.
Treffen	Alle 2 Monate, den 1. Dienstag 16:00 Uhr Löwenapotheke, Splitting li. 18 Papenburg-Obenende

Sarkoidose Selbsthilfegruppe Meppen

Kontakt

Hedwig Heidemann: 05931-5648
Ewald Theilen: 0178-176 49 65

Gruppe

Viele von uns haben einen langen, manchmal mühsamen Weg hinter sich bis zur Diagnose Sarkoidose/ Morbus Boeck.

In unserer Gruppe wollen wir uns gegenseitig unterstützen, Informationen austauschen, Erfahrungen weitergeben und gemeinsam etwas unternehmen.

Treffen

**Jeden 1. Montag im Monat
20:00 Uhr**

**Paritätischer Wohlfahrtsverband
Lingener Str. 13; 49716 Meppen**

Sarkoidose Papenburg

Kontakt

Maria Hillebrand: 04961-75 803
mariahillebrand@live.de

Gruppe

Wir wollen

- uns kennen lernen
- Interessen und Erfahrungen austauschen
- Probleme besprechen (Krankenhäuser, Ärzte, Behörden, tägliches Leben...)
- Geselligkeit pflegen
- Verständnis erfahren

Treffen

Ca. alle 8 Wochen
Montags 19:30 Uhr
Don-Bosco-Heim,
Umländerwiek re. 3
26871 Papenburg

Aufwind

SHG Schlaganfall

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

Gruppe Unsere Gruppe ist im November 2001
gegründet worden.

Treffen **Jeden 1. Mittwoch im Monat**
18:30 Uhr
Friederikenstift Papenburg

und auf Anfrage

Schlag auf Schlag

SHG für Mütter und junge Frauen

Kontakt

Ute Lehmann: 05931-88 17 12
Ute.lehmann@gmx.net

Gruppe

Diese Schlaganfall SHG richtet sich an alle betroffenen Mütter und jungen Frauen.
Wir besuchen und planen gemeinsame Veranstaltungen, tauschen Erfahrungen aus. Es gibt Hilfe bei Behördengängen und Infos.

Treffen

**Nach telefonischer Vereinbarung
1 x pro Monat**

Pro Life

SHG Schlaganfall für Betroffene und Angehörige

Kontakt

Ute Lehmann: 05931-88 17 12
Ute.lehmann@gmx.net

Gruppe

Diese Schlaganfall SHG richtet sich an alle anderen Betroffenen und deren Angehörige.
Wir besuchen und planen gemeinsame Veranstaltungen, tauschen Erfahrungen aus.
Es gibt Hilfe bei Behördengängen und Infos.

Treffen

**Nach telefonischer Vereinbarung
1 x pro Monat**

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 Freizeitgestaltung sind die Ziele unserer Gruppe, die seit Juli 1999 besteht.

Treffen

**Jeden 1. Montag im Monat
19:00 Uhr
Krankenpflegeschule, Kuhstr.
49716 Meppen**

Am anderen Ufer der Ems e.V.

Kontakt	Heiner Rehnen: 0591-58 394 oder 0591-900 23 15 heireh@aol.com
Internet	www.gayemslan.de
Gruppe	Im Verein ‚Am anderen Ufer der Ems e.V.‘ treffen sich regelmäßig Schwule und Lesben aus dem Emsland. Neben einem monatlichen Stammtisch organisieren wir auch schwul/lesbische Partys und Reisen. Der Verein möchte über schwul/lesbische Lebensweisen aufklären und Ansprechpartner sein. Wir bieten Beratung und helfen beim Coming-Out. Auch Eltern, Angehörige und Freunde können sich an uns wenden. Die Mitgliedschaft im Verein steht jedem offen, egal ob er/sie homo- oder heterosexuell ist.
Treffen	Nach Vereinbarung

Seniorentreff Meppen

Kontakt

Bärbel Korte: 05931-14 694
Annette Herbers: 05931-3193

Gruppe

Wir treffen uns jeden Mittwoch bei Kaffee und Kuchen zum Bingo-Spielen und freuen uns über Gespräche und Unterhaltung in netter Runde.

Bei Bedarf holen wir Sie ab und bringen Sie auch mit dem Auto wieder nach Hause.

Kostenbeitrag: 5 € pro Treffen

Treffen

**Jeden Mittwoch
14:30-16:30 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Lingener Str. 13
49716 Meppen**

Rosengruppe

SHG sexuelle Gewalt in der Kindheit

Kontakt	über Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe: 05931-1 40 00
----------------	--

Gruppe	Diese Selbsthilfegruppe soll Frauen ansprechen, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurden. Die Gruppe will Unterstützung geben, damit jede Frau ihren Weg findet, mit diesen traumatischen Erlebnissen leben zu können.
---------------	--

Treffen	Jeden 4. Dienstag im Monat Paritätischer Wohlfahrtsverband Lingener Str. 13 49716 Meppen
----------------	---

Trotzdem

Kontakt	über: Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe: 05931-1 40 00
Internet	www.trotzdem.de
Gruppe	<p>Wir sind zurzeit 7 Frauen, die alle in der Kindheit und/oder Jugend sexuelle Gewalt erlebt haben. Um uns gegenseitig zu unterstützen, Zuhörer zu sein oder zu haben, Verständnis zu finden, Infos auszutauschen und vieles andere mehr, treffen wir uns regelmäßig zweimal im Monat.</p> <p>Wir bleiben in unseren Gesprächen in der Gegenwart und haben gemeinsam ein Ziel: nach vorne schauen und TROTZDEM unseren Fokus auf ein ‚sich wohl fühlen‘ richten.</p>
Treffen	14-tägig mittwochs in Lingen

Spastiker-Hilfe Papenburg-Emsland e.V.

Kontakt

Margret Cordes: 04961-3232

Gruppe

Die Spastiker-Hilfe Papenburg-Emsland e.V. ist eine Organisation zur Selbsthilfe. Wir unterstützen bei Behördengängen und vertreten die Interessen unserer Mitglieder in politischen und gesellschaftlichen Gremien. Mit anderen Verbänden und Organisationen der Behindertenhilfe arbeiten wir eng zusammen.

Für unsere Mitglieder planen wir Tagesausflüge, wir feiern und basteln zusammen und pflegen die Geselligkeit.

Treffen

**Jeden Mittwoch
17:00 Uhr
Zentrum der Spastiker-Hilfe
Aschendorf, Moorsiedlung
Glatzenderstr.**

„AS‘ - Anonyme Spieler

Kontakt

Herr Watzlawek: 05907-94 72 20

lingengordon@aol.com

Herr Hornickel: 05907-40 49 837

Willi.hornickel@gmx.de

Gruppe

Wir helfen Spielsüchtigen und deren Angehörigen, um die Spielsucht in den Griff zu bekommen.

Dabei hat der Leiter der SHG langjährige SHG - Erfahrung.

Aktivitäten mit den Betroffenen und deren Angehörigen zusammen mit den anderen SHG - Teilnehmern runden das Angebot ab. Nur Mut, denn

„Spielsucht macht einsam,
wir helfen gemeinsam“.

Treffen

Jeden Montag

19:30 –ca. 21:30 Uhr

Caritas Haus, Bögenstr. 12

49808 Lingen

Rücken-Fit

Kontakt	Claudia Rüve: 0176-22 95 14 63 Claudia.rueve@gmx.de
Internet	www.bw-doerpen.de
Gruppe	Muskelaufbau; Koordination; Information; Ausdauer; Stretching Alles dabei!
Treffen	Immer mittwochs 20:00 Uhr Großraumturnhalle 26892 Dörpen

Sportgruppe Diabetes BSG Haselünne

Kontakt	Ursula Kribber: 05961-7438
Treffen	Jeden Freitag 17:00 Uhr Turnhalle Schwarzenbergweg 49740 Haselünne

Herzsportgruppe Dörpen

Kontakt Heinz Öing: 04963-990 132

Treffen Jeweils montags
19:30-20:30 Uhr
Schulzentrum, Sporthalle
26892 Dörpen

Herzsportgruppe BSV Haselünne e.V.

Kontakt Ursula Kribber: 05961-7438

Treffen Jeweils dienstags
19:30-20:15 Uhr
Turnhalle Hammerstr.
49740 Haselünne

Herzsportgruppe Werlte

Kontakt Beate Kamp: 05434-80 86 67

Treffen Jeden Montag
18:30-20:00 Uhr
Sporthalle Brökersfehn
Taubenweg 4; 49757 Werlte

Sportgruppe Schlaganfall BSG Haselünne

Kontakt Ursula Kribber: 05961-7438

Treffen Jeden Freitag
17:00 Uhr
Turnhalle Schwarzenbergweg
49740 Haselünne

Sport in der Krebsnachsorge

Kontakt

Sabine Lager: 0591-977 27 81 oder
0175-588 23 44

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 jede, die sich uns noch anschließen möchte.

Treffen

Immer donnerstags
18:00-19:00 Uhr
Sporthalle Gymnasium Georgianum,
Kardinal-von-Galen-Str. 9
49809 Lingen

Sportgruppe Osteoporose BSG Haselünne

Kontakt Ursula Kribber: 05961-7438

Treffen **Jeden Dienstag
18:00 Uhr
Turnhalle Schwarzenbergweg
49740 Haselünne**

„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,
kürzt die öde Zeit,
und er schützt uns durch Vereine,
vor der Einsamkeit.“



Joachim Ringelnatz
1883-1934

Stillcafé

-Babytreff für Still- und Ernährungsfragen-

Kontakt Agnes Igelbrink und Birgit Kötter:
05931-152-11 15

Internet www.ludmillenstift.de

Gruppe Unser Stillcafé bietet Ihnen ein Forum für Fragen und einen gemeinsamen Austausch. Unter Leitung unserer Stillberaterinnen können sich hier regelmäßig Mütter treffen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie sind herzlich willkommen!

Treffen **Jeden 2. Dienstag im Monat von 9:30-11:30 Uhr**
Hebammenpraxis Rundum im Krankenhaus Ludmillenstift
Lingener Str. 5; 49716 Meppen

Stotterer Emsland

Kontakt

Eckhard Stelter: 0591-97 10 30
steltere@gmx.de

Hermann Wevers: 05936-6696
Hermann.wevers@ewetel.net

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

14-tägig donnerstags
19:30-21:30 Uhr
Bei verschiedenen Mitgliedern
(bitte erfragen)

Interessengemeinschaft Tagesmütter e.V.

Kontakt

Elisabeth Keuter: 05931-18 289

Elisabeth.keuter@web.de

Internet Gruppe

www.tagesmuetter-emsland.de

Wir sind ein Verein, wir engagieren uns für die Kindertagespflege.

Wir verstehen unsere Arbeit als familiengerechtes Angebot.

Ein Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der engen Zusammenarbeit mit den Eltern, in einer offenen und vertrauensvollen Gesprächsbereitschaft und in gegenseitiger Verantwortlichkeit.

Deshalb bieten wir allen Interessierten Fortbildung und Erfahrungsaustausch an.

Treffen

**Jeden 2. Mittwoch im Monat
20:00 Uhr**

**Kath. Erwachsenenbildung
Nagelshof 21 b; 49716 Meppen**

Kontaktstelle für Tonergeschädigte

Kontakt	Angelika Jansen: 05937-1511 Angelika.jansen@nano-control.de
Internet:	www.nano-control.de
Gruppe	Unter dem Motto ‚Atmen heißt Leben‘ kämpft die Stiftung nano-control für gesunde Raumluft und deckt die Gesundheitsgefahren aus Laserdruckern und Kopiergeräten auf. Laserdrucker belasten die Atemluft von Millionen Menschen mit einem ungefilterten Mix aus Schadstoffen, Feinstäuben und Partikeln. Die Folgen sind fatal!
Treffen	Mit persönlicher Beratung und öffentlicher Information steht die regionale KST Ratsuchenden aus Osnabrück, dem Emsland und der Grafschaft Bentheim zur Verfügung. Ort und Zeit nach Bedarf

Trauer und Krisenzeiten

Meppen und Lingen

Kontakt Annette Benschidt: 05904-964 387
Annette.benschidt@reformiert.de

Gruppe Einmal monatlich treffen sich Betroffene in den Zeiten von Krisen, Abschied und Trauer und Personen, die anderen Menschen in schweren Zeiten beistehen.

Trauer ist eine Krise. Beides ist ein Prozess. Wie kann der Lebenssinn neu entdeckt werden, wie lassen sich in einer schweren Zeit dennoch neue Perspektiven und Ziele entwickeln?

Aufgrund des Austausches mit anderen wird es möglich, über den eigenen Weg der Trauer nachzudenken. Für die Begleitung der Teilnehmenden sorgt eine fachkompetente Begleitung/ Supervisorin.

Treffen

Es sind zusätzlich Einzelgespräche möglich.

Ein Einstieg ist jederzeit, auch einmalige Teilnahme, ist möglich.

Es entstehen keine Kosten.

In Meppen:

**Jeweils am 1. Dienstag im Monat
17:00-18:00 Uhr**

**Ev.ref. Gemeindezentrum
Am Stadforst 40; 49716 Meppen**

In Lingen:

**Jeweils am letzten Donnerstag
im Monat**

17:00-18:00 Uhr

**Calvinhaus
Wilhelmstr. 42; 49808 Lingen**

Trauer-Café

Hümmling Krankenhaus Sögel

Kontakt

Karola Dürbaum: 04963-91 62 41
Sr.M.Amanda: 05952-209-531
Hannelore Tebel: 05952-200- 532

Gruppe

Die Trauer um einen geliebten Menschen ist ein langer Weg und es tut gut -auch noch nach langer Zeit- mit anderen zu sprechen, die ähnliches durchmachen. Trauern ist ein notwendiger Prozess, bei dem es hilfreich sein kann, nicht alleine zu sein.

Die Treffen sind offen für alle Trauernde. Eine Anmeldung ist nicht notwendig und eine Teilnahme kostenlos.

Treffen

Jeden letzten Donnerstag im Monat
15:00-17:00 Uhr
Hümmling Krankenhaus Sögel,
Mühlenstr. 17; 49751 Sögel
Konferenzraum der Verwaltung (2. OG)

,Trauernde Männer' Gesprächskreis

Kontakt

Regina Püschel: 05952-209 532

Gruppe

Einmal im Monat treffen sich Männer, um unter Leitung der Pastoralreferentin Regina Püschel über den Verlust ihrer Ehefrauen oder Lebensgefährtinnen reden zu können.

So bietet der Gesprächskreis den Trauernden ein Forum, in dem sie ohne Angst und Scham offen über ihre Gefühle sprechen können.

Treffen

**Jeden letzten Montag im Monat
19:30-21:00 Uhr**

**Hümmling Krankenhaus Sögel
Büro d. Krankenhauseelsorge,
1. OG,
Mühlenstr. 17; 49751 Sögel**

Wegbegleitung für Trauernde Papenburg

Kontakt

Klara Brinkmann: 04961-73 903
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 dazukommen.

Treffen

**Jeder 1. Montag im Monat
20:00 Uhr
Haus Angela, Rathausstr. 13
26871 Papenburg**

Trauer und verwitwet

Kontakt

Sonja Cremering: 04963-8321
Sonja.cremering@ewetel.net

Gruppe

Wir sind eine Gruppe von Verwitweten (männlich und weiblich) bis 58 Jahre und treffen uns, um gemeinsam Schritte zurück ins Leben zu gehen.

Treffen

**Jeden letzten Samstag im Monat
14:30 Uhr
St. Vitus-Haus
26892 Dörpen**

SHG Wirbelsäulenerkrankter Papenburg/Deutsches Rotes Kreuz

Kontakt

Anni Behrens: 04962-383
Marianne Schöpfer
marianne.schoepper@web.de

Gruppe

Die Selbsthilfegruppe Wirbelsäulenerkrankter bietet seinen Mitgliedern eine regelmäßige Wasser- und Trockengymnastik unter Anleitung von ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten. Die Wassergymnastik wird bei ca. 32 Grad warmem Wasser durchgeführt. Außerdem bietet die SHG im Sommer kleinere Fahrradtouren oder auch mal eine Busfahrt in die nähere Umgebung an.

Treffen

**Bewegungsbäder des Papenburger Krankenhauses und des St. Lukas-Heims in Papenburg.
Termine auf Anfrage**

Verzeichnis der Gruppen nach Namen

AD(H)S Selbsthilfegruppe Meppen	13
Adipositas SHG Lingen	16
Adipositas SHG Papenburg	17
ADS/ADHS Emsbüren	14
AGORA – Angstgruppe für Agoraphobie	54
Aids-Hilfe Emsland	18
Al-Anon	21
Alleinerziehende Spelle	46
Alzheimer Angehörigengruppe	47
Am anderen Ufer der Ems e.V.	140
Angehörigengruppe psychisch Erkrankter	48
Angehörigengruppe Depressionen	74
Anonyme Alkoholiker	19
Anonyme Alkoholiker Spelle	20
Aphasie + Schlaganfall SHG	55
Aphasiker-Zentrum Weser Ems	55
Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.	123
AS- Anonyme Spieler Lingen	145
Aufwind	136
Blinde und Sehbehinderte Haren	59
Blinde und Sehbehinderte Lingen	60
Blinde und Sehbehinderte Meppen	61
Blinde und Sehbehinderte Papenburg	62
Cbf – Club Behinderter und ihrer Freunde	57

Cystische Fibrose - Selbsthilfe Osnabrück	63
Depressionsgruppe Papenburg	71
Depressiv erkrankte Menschen Papenburg	73
Deutsche Herzstiftung e.V.	91
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft	115
Deutsche Parkinson Vereinigung	124
Diabetikergruppe Heede	75
Diabetikergruppe Meppen	76
Die Hoffnungsvollen	68
Elterninitiative Kinderkrebs	102
Elternschule Sögel	79
Emotions Anonymous	80
Endometriose	81
EVA Gesundheitsinitiative e.V.	103
Fibromyalgie Haren	84
Fibromyalgie Haselünne	85
Fibromyalgie Papenburg	86
Freizeit- und Begegnungsgruppen für psychisch Erkrankte/Landkreis	131
Freundeskreis Börger	30
Freundeskreis Ems-Hase e.V.	31
Freundeskreis Emsland e.V.	22
Freundeskreis Frauengruppe Haren	24
Freundeskreis Frauengruppe Meppen	28
Freundeskreis Gruppe Dalum	23
Freundeskreis Gruppe Dohren	23

Freundeskreis Gruppe Haren	24
Freundeskreis Gruppe Haselünne	25
Freundeskreis Gruppe Lähden I	25
Freundeskreis Gruppe Lähden II	26
Freundeskreis Gruppe Lingen II	26
Freundeskreis Gruppe Meppen I	27
Freundeskreis Gruppe Meppen II	27
Freundeskreis Gruppe Twist I	29
Freundeskreis Gruppe Twist II	29
Freundeskreis Heede	32
Freundeskreis Sonntagsgruppe Meppen	28
Frühcheneltern im Emsland	88
Frühchentreff	89
Gehörlosentreff ‚Don Bosco‘	90
Gemeinsam aus der Dunkelheit	67
Gemeinsam leben	129
Gemischte SHG nach Krebserkrankung	106
Gesprächskreis für Angehörige von Krebspatienten	52
Gesprächskreis für Angehörige von Demenzerkrankten	49
Gesprächskreis im Regenbogen	33
Herzkinder Papenburg	93
Herzkind-Kontaktgruppe Meppen	92
Herzsportgruppe Dörpen	147
Herzsportgruppe Haselünne	147

Herzsportgruppe Werlte	148
HilDe – Hilfen bei Demenz	65
Hochsensible Menschen	94
Hospizgemeinschaft Lathen/Haren	95
Hospiz-Hilfe Meppen e.V.	96
Hospiz-Team Abendstern Salzbergen	98
I.B.I.	127
Initiativkreis für Behindertenarbeit	56
Interessengemeinschaft Tagesmütter e.V.	153
Kinder mit Down-Syndrom	78
Kontaktgruppe MS Lingen	118
Kontaktkreis der Organtransplantierten	120
Kontaktstelle für Tonergeschädigte	154
Kreuzbund e.V.	34
Kreuzbund Lathen	38
Kreuzbund St. Josef Lingen	39
Kreuzbundgruppe Emsbüren	37
Kreuzbundgruppe Esterwegen	37
Kreuzbundgruppe Lingen III	39
Kreuzbundgruppe Nordhümmling- Breddenberg	38
Kreuzbundgruppe Papenburg	40
Kreuzbundgruppe Sögel	40
Lichtblick	42
Lingener Hospiz	96
Lotse-Gruppe Lingen	130

Lungenemphysem-COPD Lingen	111
Lungenemphysem-COPD Meppen	112
Männer mit Krebserkrankungen	107
Menschen mit chronischen Erkrankungen	64
Mittendrin	58
Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Meppen	113
Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Papenburg	114
Multiple Chemikalien Sensitivität	115
Neue Wege	69
Nierenerkrankte und Dialysepatienten	119
Offene SHG für Alkohol- und Medikamentenabhängige	43
Onkologischer Gesprächskreis	108
Osteoporose Dörpen	121
Osteoporose Papenburg	122
Parkinson-Regionalgruppe Lingen	125
Pflegende Angehörige	50
Phoenix	70
Praxis für Alkoholgefährdete e.V.	41
Pro Life	138
Prostatakrebs SHG Lingen	109
Psychisch Erkrankte/Angehörigengruppe	53
Pumpen-Treff Meppen	77
Restless-legs Papenburg	133
Restless-legs-Syndrom SHG Meppen	132
Rosengruppe	142

Rücken-Fit	146
Sarkoidose Papenburg	135
Sarkoidose SHG Meppen	134
Schlag auf Schlag	137
Schmerz e.V. Meppen	139
Schutzengel	72
Seniorentreff Meppen	141
SHG Brustkrebs betroffene Frauen	101
SHG Depressive Erkrankungen Meppen	66
SHG der Kehlkopferierten	100
SHG Epilepsie Emsland	82
SHG Frauen und Krebs	105
SHG für Menschen mit Depressionen	74
SHG für Rheuma und Fibromyalgie	87
SHG für Übergewichtige ‚UHU‘	83
SHG Lymph- und Lipödeme Papenburg	112
SHG psychisch Erkrankte Twist	126
SHG Wirbelsäulenerkrankter Papenburg	161
Sögeler Hospiz e.V.	99
Spastiker-Hilfe	144
Sport in der Krebsnachsorge	149
Sportgruppe Diabetes Haselünne	146
Sportgruppe Osteoporose Haselünne	150
Sportgruppe Schlaganfall Haselünne	148
Stillcafé Meppen	151
Stotterer	152

Trauer und Krisenzeiten	155
Trauer und verwitwet	160
Trauer-Café Sögel	157
Trauernde Männer Sögel	158
Trotzdem	143
Verein für alleinerziehende Mütter und Väter (VaMV)	45
Wegbegleitung für Trauernde Papenburg	159
Wegweiser	44

Informationssäulen mit den aktuellen Daten der Selbsthilfegruppen stehen im St. Bonifatius-



Hospital in Lingen, im Hümmling Krankenhaus Sögel, im Marienkrankenhaus Papenburg und im Kreishaus in Meppen.

Schauen Sie doch einfach mal rein und informieren Sie sich.

Verzeichnis der Gruppen nach Orten

Meppen	
ADS	13
Alkohol	27,28,31,43
Angehörigengruppen	48
Angst	54
Blinde und Sehbehinderte	61
Demenz	65
Depressionen	66
Diabetes	76,77
Down-Syndrom	78
Frühgeborene	88
Herz	92
Hospiz	96
Kehlkopferoperierte	100
Krebs	102,104,105,107
Lungenemphysem	111
Morbus Crohn	113
Multiple Chem. Sensitivität	115
Multiple Sklerose	117
Psychisch Erkrankte	127,128,131
Restless legs	132
Sarkoidose	134
Schlaganfall	137,138
Schmerz	139

Senioren	141
Sexuelle Gewalt	142
Stillcafé	151
Stotterer	152
Tagesmütter	153
Trauer	156
Lingen	
Adipositas	16
Aids-Hilfe	18
Alkohol	20,26,39
Angehörigengruppen	47
Aphasie	55
Behinderte	58
Blinde und Sehbehinderte	60
Depressionen	68,69,70
Epilepsie	82
Hochsensible	94
Hospiz	96
Krebs	104,108,109,149
Lungenemphysem	110
Multiple Sklerose	116,118
Nierenkranke und Dialyse	119
Parkinson	125
Psychisch Erkrankte	129,131
Schwule und Lesben	140

Sexuelle Gewalt	143
Spieler	145
Sport und Bewegung	149
Stotterer	152
Trauer	156
Papenburg + Umgebung	
ADS	15
Adipositas	17,83
Alkohol	32,33,38,40,42,44,
Alleinerziehende	45
Angehörigengruppen	53
Blinde und Sehbehinderte	62
Depressionen	71,72,73
Diabetes	75
Endometriose	81
Fibromyalgie	86,87
Frühgeborene	89
Gehörlose	90
Herz	93
Krebs	102,106
Lymph-/Lipödeme	112
Morbus Crohn	114
Multiple Chem. Sensitivität	115
Multiple Sklerose	117
Psychisch Erkrankte	131
Restless legs	133

Sarkoidose	135
Schlaganfall	136
Spastiker	144
Trauer	159
Wirbelsäulenerkrankte	161
Börger	
Alkohol	30
Dörpen	
Osteoporose	121
Sport und Bewegung	146,147
Verwitwete	160
Dohren	
Alkohol	23
Esterwegen	
Alkohol	37
Psychisch Erkrankte	131
Emsbüren	
ADS/ADHS	14
Alkohol	37
Geeste	
Alkohol	23
Haren	
Alkohol	24
Angehörigengruppen	50

Aphasie	55
Blinde und Sehbehinderte	59
Depressionen	67
Fibromyalgie	84
Krebs	104
Multiple Sklerose	116
Haselünne	
Alkohol	25
Behinderte	57
Fibromyalgie	85
Osteoporose	150
Pankreatektomierte	123
Sport und Bewegung	146,147,148,150
Lathen	
Alkohol	38
Angehörigengruppen	51,52,74
Depressionen	74
Emotions Anonymous	80
Hospiz	95
Lähden	
Alkohol	25,26
Salzbergen	
Hospiz	98
Sögel	
Alkohol	40

Angehörigengruppen	49
Elternschule	79
Hospiz	99
Krebs	101
Psychisch Erkrankte	131
Trauer	157,158
Spelle	
Alkohol	20,21
Alleinerziehende	46
Twist	
Alkohol	29,41
Behinderte	56
Multiple Sklerose	117
Psychisch Erkrankte	126
Werlte	
Chronisch Erkrankte	64
Fibromyalgie + Rheuma	87
Multiple Sklerose	117
Sport und Bewegung	148
Stotterer	152
Sonstige	
Cystische Fibrose	63
Organtransplantierte	120
Parkinson	124
Tonergeschädigte	154

Vielen Dank

dem
Landkreis Emsland
und der AOK –
die Gesundheitskasse
für Niedersachsen
für die finanzielle Unterstützung
bei Erstellung dieses Wegweisers