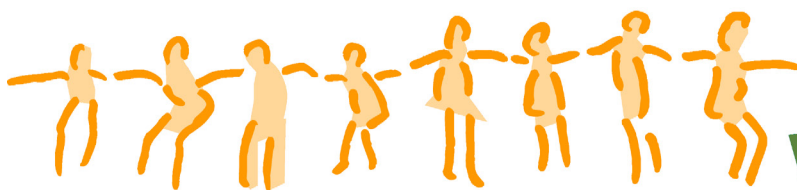


2019



Wir bewegen – was uns verbindet

Selbsthilfegruppen im Landkreis Cloppenburg

Kontaktstelle für Selbsthilfe Cloppenburg



Rita Otten
Leiterin der
Kontaktstelle



Darja Miller
Mitarbeiterin der
Kontaktstelle



Elena Wagner
Büro-Organisation

Was macht die Kontaktstelle für Selbsthilfe?

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe ist Ansprechpartner für Hilfesuchende und für bestehende Selbsthilfegruppen im Landkreis Cloppenburg. Zurzeit werden hier mehr als 95 Selbsthilfegruppen und viele Initiativen koordiniert und unterstützt.

Wir informieren Sie darüber:

- Was Selbsthilfe ist und wie Selbsthilfegruppen arbeiten
- Was Sie von Selbsthilfe erwarten können
- Welche Selbsthilfegruppen es zur Zeit in und um Cloppenburg gibt
- Wie Sie Mitglied werden können

Wir helfen Ihnen bei

- der Suche nach Mitgliedern für neue Selbsthilfegruppen
- der Durchführung von Gründungstreffen
- der Suche nach geeigneten Räumen
- der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- finanziellen Fragen

Wir unterstützen Ihre Arbeit durch

- Informationen und Hilfsmittel für die Gruppenarbeit
- Beratung in schwierigen Gruppensituationen
- gemeinsame Vorträge, Kurse, Fortbildungsangebote etc.
- Gesamttreffen

Rita Otten und Darja Miller beraten Sie gerne in allen Selbsthilfefragen, Frau Otten auf Wunsch auch auf Plattdeutsch, Frau Miller auf Russisch. Für die Büro-Organisation ist Elena Wagner zuständig, die Ihnen Auskünfte auch auf Russisch geben kann.

VHS - Kontaktstelle für Selbsthilfe

Altes Stadttor 16, 49661 Cloppenburg
Tel.: 04471 185872
info@selbsthilfe-cloppenburg.de
www.selbsthilfe-cloppenburg.de

Bürozeiten: Mo. 8.00 - 12.30 Uhr
Di. 14.00 - 17.00 Uhr
Do. 8.00 - 13.30 Uhr

Für eine ausführliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin, damit wir Zeit für Sie reservieren können.

Selbsthilfegruppen im Landkreis Cloppenburg

Diese Übersicht wurde im September 2019 erstellt. Veränderungen in einzelnen Gruppen und neue Gruppengründungen sind üblich. Auf unserer Homepage finden Sie unter dem Menüpunkt „Selbsthilfegruppen“ die aktuellste Auflistung.

Chron. Erkrankungen:

Adipositas [Friesoythe]

Cornelia Jansen,
Mail: adipositas-shg-friesoythe@outlook.de
Treffen: jeden 1. Di im Monat, 19:15 Uhr,
Krankenhaus Friesoythe

Adipositas Big Ladies [Löningen]

Annette Döring, Tel.: 05432 9049876,
Mail: Lutz_doering@gmx.de
Treffen: Do 14-tägig, ungerade Wochen,
18:00 Uhr, Vikar-Henn-Haus

Autismus Interessengruppe [Friesoythe]

Marina Blancke, Tel.: 04499 9357970,
Mobil: 0151 70839320,
Mail: interessengruppe.autismusfreenet.de
Treffen: jeden 2. Mi im Monat, 20:00 Uhr,
Autismuszentrum, Willohstraße 23

Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe-Gruppe für Betroffene und Angehörige [Region Oldenburg]

Christine & Rudolf Borawski, Tel.: 0441 54866
Treffen: auf Anfrage

Diabetes bei Kindern [Cloppenburg]

Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: jeden 1. Mi im Monat, 20:00 Uhr,
Volkshochschule

Epilepsie/ Angehörige [Friesoythe]

Annelise Hadrian, Tel.: 04491 3287,
Torsten Holling, Tel.: 04403 3004
Treffen: Do 14-tägig, ungerade Wochen,
19:30 Uhr, Gaststätte Poet, Alte Mühlenstr.1

Fibromyalgie [Cloppenburg]

Ulrike Brinkmann-Nordlohne,
Tel.: 04445 989639, Susan Mania-Moormann,
Tel.: 04471 9004880,
Mail: Ulrike.brinkmann@ewetel.net
Treffen: jeden 2. Mo im Monat, 18:00 Uhr,
Volkshochschule

Gesprächskreis für Familien mit herzkranken Kinder [Cloppenburg]

Darja Miller, Mobil: 01520 4199607
Treffen: auf Anfrage

Herzgruppe für Cloppenburg und umzu [Cloppenburg]

Michael Cramer, Tel.: 04471 947657,
Marion Timmen, Tel.: 04471 9131550
Treffen: jeden 2. Mi im Monat, 18:00 Uhr,
Wohnpark Lokschuppen, Zum Stellwerk 12

Kehlkopfoperierte [Clp/ Vechta]

Ingeborg u. Richard Kleier,
Tel.: 05491 976055
Treffen: Nach Absprache

Krebs/ Frauen [Cloppenburg]

Ruth Decker, Tel.: 04471 5523,
Mail: krebsgruppe@gmx.de
Treffen: jeden 2. Di im Monat, 17:00
Uhr, Volkshochschule

Krebs/ Männer [Cloppenburg]

Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Mail: krebsgruppe@gmx.de
Treffen: jeden 2. Di im Monat, 17:00
Uhr, Volkshochschule

Lungenkranke COPD [Clp/ Vechta]

Bernhard Pulsford, Tel.: 04441 851382
Treffen: nach Absprache,
Niels-Stensen-Haus-Vechta

Lungensportgruppen [Cloppenburg]

Kontakt unter Tel.: 04471 161600

Multiple Sklerose [Cloppenburg]

Mechthild Carmichael, Tel.: 04471 83689,
Mail: Mechthild.carmichael@t-online.de
Treffen: letzter Sa im Monat, 15:30 Uhr,
Mariensaal Krankenhaus

Muskelerkrankungen [Nds./ Bremen]

Elke Klein, Tel: 04454 1703,
Mail: elke.klein@dgm.org,
Homepage: www.dgm-niedersachsen.de

Nierenkranke Regionalgruppe [Cloppenburg, Vechta, Diepholz]

Alfred Siltmann, Tel.: 05433 6586,
Mail: rg-Vechta-diepholz@lnni.de
Treffen: auf Anfrage

Parkinson [Friesoythe]

Gruppentel.: 04471 3323, 04493 558
Treffen: letzter Fr im Monat, 15:00 Uhr,
Franziskushaus, Franziskusplatz 2

Parkinson [Molbergen]

Johannes Lampe, Tel.: 04475 460
Treffen: jeden 2. Fr im Monat, 16:00 Uhr,
Pfarrheim Molbergen

Rheumaliga Landesverband/ AG

Barbel, Bösel, Löningen, Friesoythe,
Saterland, Garrel
Info: www.rheuma-liga-nds.de

Schlafapnoe [Cloppenburg]

Günter Lipka, Tel.: 04491 1850,
Mail: guenter.lipka@ewetel.net
Treffen: jeden 2. Mi im Monat, 18:00 Uhr,
Pfarrheim St. Augustinus, Bahnhofstr. 68

Schmerzpatienten [Cloppenburg]


Gerd Schröder, Tel.: 04471 1843991
Rosemarie Bremersmann,
Mobil: 0162 6370380,
Mail: gerd_schroeder56@web.de
Treffen: Mo 14-tägig, gerade Woche,
19:30 Uhr, Haus Ketteler, Königseestr. 20

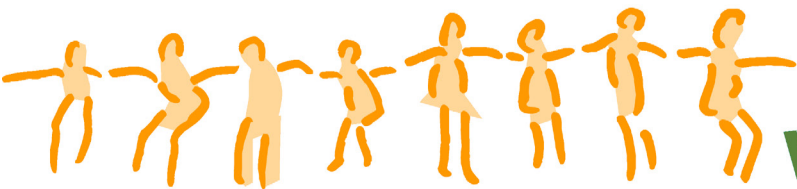
Stoma Selbsthilfegruppe [Clp]

Ann-Kathrin Kulschewski,
Tel.: 0172 8608812,
Mail: a.kulschewski@gesundheitsgmbh.de
Treffen: jeden 1. Mi im Monat, 15:00 Uhr,
Wohnpark Lokschuppen, Zum Stellwerk 12

Tinnitus [Cloppenburg]

Kontaktstelle, Tel.: 04471 185872
Treffen: jeden 3. Di im Monat, 18:30 Uhr,
Volkshochschule

Wir bedanken uns bei der  für die finanzielle Unterstützung.



Wir bewegen – was uns verbindet

Selbsthilfegruppen im Landkreis Cloppenburg

Kontaktstelle für Selbsthilfe Cloppenburg

Zöliakie [Cloppenburg]
Kontaktstelle Clp., Tel.: 04471 185872
Treffen: nach Vereinbarung

Behinderungen:

Beeinträchtigte Kinder/ Elterngruppe [Cloppenburg]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: nach Absprache

Elterngesprächskreis Inklusion [Elisabethfehn]
Regina Freer, Anja Dumstorf,
Tel.: 04499 2992
Treffen: letzter Di im Monat, 20:00 Uhr,
KiGa „Die Arche“

Flowerkids Eltern von besonderen Kindern [Menslage]
Gruppentelefon: 0151 28994071,
Mail: Verawiwe@web.de,
Kontakt: Simone Liere, Tel.: 054336801
Treffen: jeden zweiten Mi im Monat, 20 Uhr,
Karbarosa, Quakenbrücker Str. 3

„Freunde 21“ - Eltern von Kindern mit Down-Syndrom [Cloppenburg]
Kontaktstelle Clp., Tel.: 04471 185872
Treffen: auf Anfrage

Blindheit/Sehbehinderung [Friesoythe]
Elsbeth Pille; Tel.: 04491 40715
Treffen: jeder 3. Mi im Monat, 14:30 Uhr
Franziskushaus

Blindheit/Sehbehinderung [Lastrup]
Martina Kowalski, Tel.: 04472 8590,
Mail: Martina-kowalski@t-online.de
Treffen: jeden 3. Mo im Monat, 14:30 Uhr,
Kath. Pfarrheim Lastrup

Blickpunkt Auge. Rat und Hilfe bei Sehverlust [Cloppenburg]
Blinden- und Sehbehindertenverband
Niedersachsen e. V. (BVN),
Gerd Steting (Berater), Tel.: 04471 709520

Interessengemeinschaft Behinderter
Heiner Bahlmann, Tel: 04474 94600
Treffen: 2 Mal im Monat (auf Anfrage)

Menschen mit und ohne Handicap [Cloppenburg]
Kontaktstelle Clp., Tel.: 04471 185872
Treffen: jeden 2. Mo im Monat, 19:00 Uhr,
Mehrgenerationenhaus, Lönigerstr. 16

Stammtisch für Menschen mit und ohne Handicap [Cloppenburg]
Rene Backhaus, Tel.: 0173 2746646
Treffen: Café Grand Verace

Rückengeschädigte [Cloppenburg]
Werner Behrendt, Tel.: 044717 3163
Treffen: jeden 3. Mi im Monat, 19:30 Uhr,
St. Josef Gemeindehaus

Sucht:

Alkoholabhängigkeit [Cloppenburg]
Freundeskreis,
René Vogler, Tel: 0177 5678259
Treffen: jeden Di, 19:30 Uhr,
Tagungsraum Krankenhaus Clp

A.S.G. Angehörigen-Suchtselbsthilfe [Friesoythe]
Martin Brinkmann, Tel.: 04494 1614,
Mail: info@marmon.de
Treffen: jeden 1. Mo im Monat, 19:30 Uhr,
Franziskushaus, Franziskusplatz 1

Sucht-Selbsthilfe-Gruppe S.S.G. [Friesoythe]
Karin Krause-Groß, Tel.: 04491 9332760,
Mobil: 01511 5387721,
Mail: karin.krause.gross@gmx.de
Treffen: jeden Do, 19:30 Uhr, Franziskushaus

Sucht-Selbsthilfegruppe St. Vitus Altenoythe
Wilfried Witting, Tel.: 04491 1593,
Mobil: 01577 0596867,
Mail: Wilfried.witting@ewetel.net
Treffen: jeden Montag, 19:30 Uhr,
Karl-Borromäus-Haus, Altenoythe

Soziales

Alleinlebende Frauen [Garrel]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: jeden 3. So. im Monat
Uhrzeit & Ort auf Anfrage

Frauenselbsthilfe "women for women" [Cappeln]
Johanna Gantzkwow, Tel.: 04478 947444
Treffen: jeden Di, 20:00 Uhr

„Gay, Lesbian & Friends Stammtisch“ [Cloppenburg]
Meike Holnitzer, Tel.: 01520 4919673
Mail: m.holnitzer@land-lust.info
Treffen: jeden 4. Do im Monat, 20:00 Uhr,
Bernay Cloppenburg

Intersexuelle Menschen
Lucie Veuth, Tel.: 04423 7084533
www.im-ev.de

Hochsensible [Cloppenburg]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: jeden 3. Mo im Monat, 18:00 Uhr,
Volkshochschule

Integrative Gruppe [Cloppenburg]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: jeden So, 10:30 Uhr,
Stadtpark Cloppenburg

Gruppe Leben [Friesoythe]
Martin Kessens, Tel.: 04471 8506780
Mobil: 0171 5717584,
Mail: kesstrainig@gmx.de
Treffen: Di 14-tägig, 15:00 Uhr, Langestr. 19

Missbrauch [Cloppenburg]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: auf Anfrage

Treffpunkt für Alleinlebende [Cloppenburg]
Tel.: 04471 85523
Treffen: jeden 2. u 4. Di im Monat,
15:00 Uhr, Mehrgenerationenhaus

Kreuzbundgruppen [LK Cloppenburg]
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft
für Suchtkranke und Angehörige

Barbel St. Cosmas u. Damian
Tanja Wittmann, Tel.: 0173 8788403
oder 04499 3449935
Treffen: 14-tägig, gerade Wochen,
20:00 Uhr, Kath.Pfarrheim St. Ansgar

Cloppenburg - St. Andreas
Walter Drees, Tel.: 04475 748
Treffen: jeden Dienstag, 19:30 Uhr,
Haus Kettler

Cloppenburg - St. Josef
Heinz Nording, Tel.: 04478 1391
Treffen: jeden Montag, 19:30 Uhr,
Kath. Pfarrheim St. Josef

Cloppenburg - Bethen St. Marien
Axel Thomsen,
Gruppentelefon: 04471 933033
Treffen: jeden Mittwoch, 19:30 Uhr,
Kath. Pfarrheim St. Marien

Friesoythe - St. Marien
Gerd Meemken, Tel.: 04493 571,
Mobil: 0152 56341261,
Mail: gerdmeemken@gmx.net
Treffen: jeden Mittwoch, 19:30 Uh Kath.
Pfarrheim St. Franziskus

Garrel -St. Peter u. Paul
Irmgard Rolfes, Tel.: 04474 1222
Treffen: jeden Montag, 19:30 Uhr
Johannes Haus, Hauptstr. 45

Lastrup -St. Petrus
Jürgen Landwehr, Tel.: 04472 688842,
Mail: juergen.landwehr1@ewetel.net
Treffen: jeden Montag, 19:30 Uhr,
Kath.Pfarrheim St. Michaelshaus

Scharrel- St. Peter u. Paul
Erika Tietz, Tel.: 04491 2535
Treffen: jeden Mittwoch, 19:30 Uhr,
Kath.Pfarrheim

Infos: www.kreuzbund.de
Mail: info@kreuzbund.de

AA/Al Anon [LK Cloppenburg]

Bösel
Treffen: 1. Di im Monat, 20:00 Uhr
Pfarrheim

Cloppenburg
Treffen: 1. Di im Monat, Schwedenheim

Emstekerfeld
Treffen: jeden Fr, 20:00 Uhr,
St. Bernhard Pfarrheim

Garrel
Treffen: jeden 1. Mi im Monat, 20:00
Uhr, Pfarrzentrum

Lindern
Treffen: jeden Mo, 20:00 Uhr,
kath. Pfarrheim

Löningen
Treffen: jeden 2. Do im Monat, 20:00
Uhr, kath. Pfarrheim

Molbergen
Treffen: jeden 1. Do im Monat, 20:00
Uhr, kath. Pfarrheim

Stapelfeld
Treffen: jeden So, 10:00 Uhr
und jeden Mo, 20:00 Uhr,
Heimvolkshochschule

Infos: www.anonyme-alkoholiker.de,
www.al-anon.de/meetings

Hilf dir Selbst/ SHG Alkoholprobleme für Deutsche aus Russland [Molbergen]
Kontakt: Tel.: 04475 5006 oder 917889,
Mail: selbsthilfe-hvddar@t-online.de
Treffen: jeden Do, 19:00 Uhr,
Heimatverein der Deutschen aus Russland e.V., Cloppenburg Str. 19,
Mail: hvddar@t-online.de

Trennungsschmerz [Garrel]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: Do. 14-tägig, 19:30 Uhr
evangel. Gemeindehaus, Am Friedhof 8
VHS Cloppenburg

Ungewollt Kinderlos [Cloppenburg]
Gleichstellungsbeauftragte Irene Keller,
Tel.: 04471 185531
E-Mail: i.keller@cloppenburg.de
Kontaktstelle für Selbsthilfe,
Tel.: 04471 185872,
E-Mail: miller-selbsthilfe@web.de
Treffen: Auf Anfrage

Vegane Lebensweise [Cloppenburg]
Martina Deeken, Tel: 0176 34487994
Treffen: jeden 2. Di & letzten Fr im
Monat

Hospiz/Trauer

Gesprächskreis für trauernde Angehörige [Cloppenburg]
Hospizdienst Clp, Tel.: 04471 8509140
Mobil: 0175 8991171
Mail: info@hospizdienst-clp.de
Home: www.hospizdienst-clp.de
Treffen: jeden 1. Di im Monat, 19:30
Uhr, Kirchhofstr. 13

Gesprächskreis für trauernde Angehörige um Suizid [Cloppenburg]
Hospizdienst Clp, Tel.: 04471 8509140
Mobil: 0175 8991171
Mail: info@hospizdienst-clp.de
Home: www.hospizdienst-clp.de
Treffen: jeden 2. Di im Monat,
19:30 Uhr, Kirchhofstr. 13

Regenbogen-Zeichen der Hoffnung [Löningen]
Trauergruppe, Bildungswerk Löningen,
Tel.: 05432/92278,
Treffen: Auf Anfrage

Помоги себе сам/ Группа самопомощи для немцев из России имеющих проблемы с Алкоголем [Molbergen]
Kontakt: Tel.: 04475 5006 Oder 917889,
Почта: selbsthilfe-hvddar@t-online.de
Встречи: каждый четверг, 19:00 часов,
Heimatverein немцев из России e.V,
Cloppenburg Str. 19

Elternkreis drogenabhängiger Kinder [Cloppenburg]
geleiteter GK/ DROBS, Tel.: 04471 4686
Treffen: 2. & 4. Mo im Monat, 18:00 Uhr,
Andreaspassage 1

Spielsucht [Cloppenburg]
Tel.: 0152 22014041
Treffen: jeden Do, 18.00 Uhr,
Volkshochschule

psychische Erkrankungen

Ängste/ Depressionen [Cloppenburg]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: jeden Mo, 18:30 Uhr,
Volkshochschule

Ängste/ Depressionen [Cloppenburg]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: auf Anfrage

Ängste/ Depressionen [Friesoythe]
Hans-Gert Nickisch, Tel.: 04491 939729
Treffen: jeden Mi, 19:30 Uhr, Franziskushaus

Ängste/ Depressionen [Garrel]
Fred Duddeck, Tel.: 04474 934374,
Mail: fredduddeck@t-online.de
Treffen: Mo 14-tägig, gerade Wochen,
19:00 Uhr, evangel. Gemeindehaus,
Am Friedhof 8

Ängste/ Depressionen [Sedelsberg]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: jeden 2. Mi im Monat, 20:00 Uhr,
Pfarrheim Canisiushaus

Psychisch Kranke [Cloppenburg]
Hermann Meyer, Tel.: 04471 7010906
Treffen: jeden 1. & 3. Do im Monat,
17:00 Uhr, Haus Bethanien, Kirchhofstr. 14

Angehörige psychisch Erkrankter [Cloppenburg]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: 2. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr,
Haus Betanien, Kirchhofstr. 14

Menschen mit Depressionen [Löningen]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: Do 14-tägig, 15:00 Uhr,
Vikar-Henn-Haus

Eltern/ Kind/ Familie

Hochbegabte Kinder [Cloppenburg]
Nicole Bienert,
Mail: hochbegabung-elternkreis@web.de
Treffen: jeden 1.Di im Monat, 19:30 Uhr,
Bildungswerk

Pflegende Angehörige

Alzheimer Café [Cloppenburg]
Kontaktstelle Clp, Tel.: 04471 185872
Treffen: jeden 1.& 3. Di im Monat,
15.00 Uhr Haus der Senioren,
Geschwister-Scholl-Str.15

Alzheimer Gesellschaft Weser-Ems e.V.
Reinhild Wörheide, Tel.: 05431 968941
Mail: info@alzheimer-hilfe-forum.de

Demenz Angehörigengruppe [Löningen]
Tel.: 0532 437,
Treffen: jeden 2. Di im Monat, 16:00 Uhr,
Vikar-Henn-Haus

Demenz/ Angehörigengruppe [Garrel]
Mail: info@seniorenzentrum-garrel.de
Home: www.seniorenzentrum-garrel.de
Treffen: jeden 1. Di im Monat, 19:30 Uhr,
Seniorenzentrum

Gesprächskreis für Kinder und Jugendliche [Cloppenburg]
Hospizdienst Clp, Tel.: 04471 8509140
Mobil: 0175 8991171
Mail: info@hospizdienst-clp.de
Home: www.hospizdienst-clp.de
Treffen: nach Vereinbarung

Gesprächskreis für trauernde Eltern [Cloppenburg]
Hospizdienst Clp, Tel.: 04471 8509140
Mobil: 0175 8991171
Mail: info@hospizdienst-clp.de
Home: www.hospizdienst-clp.de
Treffen: jeden 2. Mi im Monat, 19:30 Uhr,
Kirchhofstr. 13

Trauergruppe für Erwachsene [Friesoythe]
Hospizdienst/ Malteser
Marlen Schmidt, Tel.: 04491 9390735
Treffen: auf Anfrage

Trauer Café [Cloppenburg]
Hospizdienst Clp, Tel.: 04471 8509140
Mobil: 0175 8991171
Mail: info@hospizdienst-clp.de
Home: www.hospizdienst-clp.de
Treffen: letzter So im Monat, 15.00 Uhr,
Kirchhofstr. 13

Trauer-Café „Brücke der Hoffnung“ [Friesoythe]
Hospizdienst/ Malteser
Marlen Schmidt, Tel.: 04491 9390735
Treffen: Jeden zweiten Fr im Monat,
15:30 Uhr, 7. Etage im MVZ neben dem
Krankenhaus

„Cafe Harmonie“ Treffpunkt für trauernde Angehörige [Löningen]
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Tel.: 05432 5958595
Treffen: jeden 1. Do im Monat, 15.00 Uhr,
Kontaktstelle Hospiz, Gelbrink

Spielenachmittag für Jung und Alt [Löningen]
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Tel.: 05432 5958595
Treffen: jeden 3. Mi im Monat, 15.00 Uhr,
Kontaktstelle Hospiz, Gelbrink