



GRAFSCHAFTER SELBSTHILFEGRUPPEN

*Selbsthilfe
macht stark!*



Ausgabe 12 **2023/2024**

die grafschaft
Gesundheitsförderung und Selbsthilfe

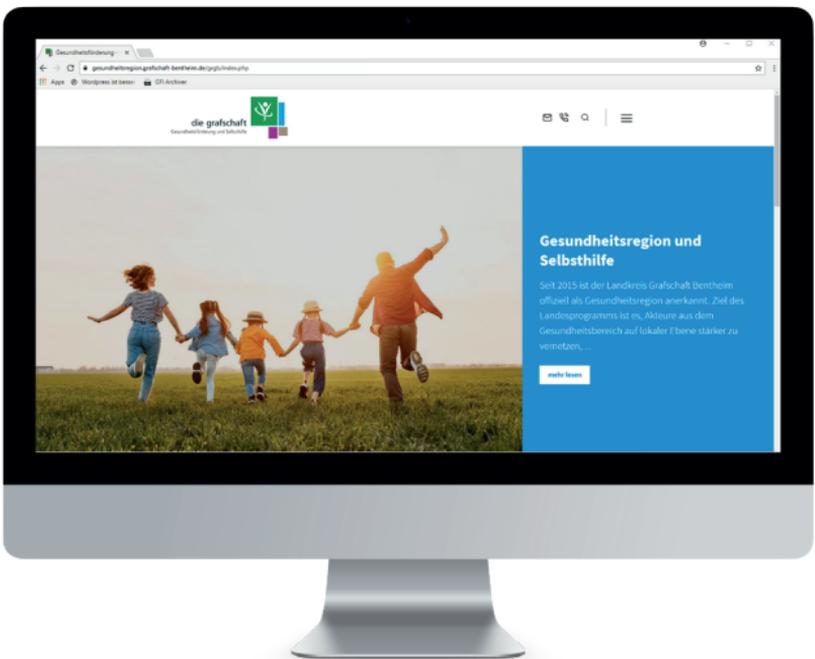




GRAFSCHAFTER SELBSTHILFEGRUPPEN

Ausgabe 12 **2023/2024**

auch online unter
selbsthilfe.grafschafft-bentheim.de



Selbsthilfegruppen, die in dieser Broschüre noch nicht erwähnt sind, in einer Neuauflage aber berücksichtigt werden möchten, können sich im Büro für Gesundheitsförderung und Selbsthilfe melden.

Sehr geehrte Damen und Herren,

in der Grafschaft Bentheim gibt es tausende Menschen, die sich in der Selbsthilfe ehrenamtlich engagieren. Mehr als 130 Gruppen bieten wertvolle Unterstützung, die den Betroffenen zu mehr Lebensqualität verhelfen. Angesichts der stetig steigenden Zahl von Gruppen ist es für Betroffene wie Angehörige wichtig, einen Überblick über die verschiedenen Angebote zu erhalten. Diese Übersicht bietet der neue Wegweiser „Grafschafter Selbsthilfegruppen“, der nun schon in der 12. Auflage vorliegt.

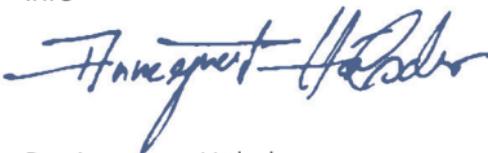
Die Selbsthilfebewegung hat in den vergangenen Jahren an sozial- und gesundheitspolitischer Bedeutung gewonnen. Die Selbsthilfe hat sich als 4. Säule im Gesundheitswesen etabliert. Gruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen. Ob es um Krankheit, Behinderung, Sucht oder die Bewältigung von Schicksalsschlägen geht: In der Gemeinschaft ist das Leid oft besser zu ertragen. Jedes Mitglied gibt dabei sein Erfahrungswissen an die Gruppe weiter.

In der Gruppe lernen Betroffene ihre eigene Situation realistischer einzuschätzen, ihre Ansprüche und Erwartungen an sich, an ihre Mitmenschen und an Professionelle im Gesundheits- oder Sozialwesen neu auszurichten.

Unterstützung gibt es auch bei der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises. Sie bietet Starthilfe bei der Gruppengründung und Förderanträgen, Unterstützung bei organisatorischen Fragen, bei der Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit und vermittelt Kontakte zu Fachleuten. Wir stehen Ratsuchenden helfend zur Seite.

Es ist uns ein Anliegen, dass viele Menschen erfahren, wie groß die Angebotsvielfalt in der Grafschaft ist. Dieser Wegweiser soll Interessierte über die Möglichkeiten der Selbsthilfe informieren und sie ermutigen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Allen Mitgliedern und Ansprechpersonen, die ihre Kontaktdaten für den Wegweiser bereitgestellt haben, und Engagierten in den vielen verschiedenen Gruppen gilt – auch im Namen der zahlreichen Betroffenen – unser herzlicher Dank.

Ihre



Dr. Annegret Hölscher
Leiterin Selbsthilfekontaktstelle
des Landkreises Grafschaft Bentheim

Büro für Selbsthilfe und Gesundheit

Engagement in besonderen und schwierigen Lebensumständen / soziale Probleme	6
--	---

Selbsthilfegruppen

Adipositas / Übergewicht	9
Adoption	11
AIDS	12
Alkohol- und Drogenabhängigkeit / Sucht	13
Alleinerziehende	38
Allergie	39
Alopecia areata	40
Angehörige von Wachkomapatienten	41
Amputationen	42
Analphabeten	44
Apoplex / Schlaganfall / Aphasie	46
Aufmerksamkeitsdefizit (Hyperaktivitäts-)Syndrom	51
Autismus	55
Behinderungen / Handicaps	56
Beziehungs- und Lebenssituation	67
Blindheit / Sehbehinderung	70
Cochlea Implantate	75
Clusterkopfschmerz	76
Demenz / Alzheimer	78
Depressionen	81
Diabetes	87
Down-Syndrom / Trisomie 21	88
Endometriose	90
Epilepsie	92
Ess-Störungen	94
Fibromyalgie	96
Flüchtlinge	99
Frühgeburt	100
Gefäßliga	101
Gehörlose	102
Gewalterfahrung	104
Hauterkrankungen	105
Herzkrankungen	108
Hochbegabte Kinder	112
Homosexualität / Transgender	115

INHALTSVERZEICHNIS

Hyperhidrose	117
IVS-Band	118
Kinderlosigkeit	120
Krebserkrankungen	121
Lange Menschen	128
Leselernhelfer	130
Lernbehinderungen	132
Lipödem / Lymphödem	133
Lungen- / Atemwegserkrankungen	134
Mobbing	137
Morbus Bechterew	138
Morbus Sudeck	139
Multiple Sklerose	140
Neurologische Erkrankungen	142
Nephrologie	145
Organtransplantationen	146
Parkinson	148
Pflegende Angehörige	149
Psychische Störungen und Erkrankungen	150
Restless Legs Syndrom	152
Rheumatische Erkrankungen	154
Schmerz	159
Schädel-Hirn-Verletzte	160
Selbstwerttraining	162
Sexuelle Gewalt	164
Stottern / Sprechstörungen	166
Stoma	168
Stressprävention	169
Tinnitus	171
Trauer	173
Trauma	180
Zöliakie	183
Weitere Verbände, Institutionen und Vereine	185
Überregionale Informationen über Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen	193
Selbsthilfekontaktstellen in der Nachbarschaft	194
Adressen der In-Gang-Setzer	195

Büro für Selbsthilfe und Gesundheit

Seit April 1999 arbeitet das Büro für Selbsthilfe und Gesundheit unter der Trägerschaft des Landkreises Grafschaft Bentheim. Die Selbsthilfekontaktstelle ist für ca. 120 Selbsthilfegruppen im Landkreis Grafschaft Bentheim zuständig.

Als Fachinstitution für den gesundheitlichen, psychischen und sozialen Selbsthilfebereich unterstützt und begleitet die Selbsthilfekontaktstelle Menschen, die sich eigenverantwortlich für ihre Belange einsetzen und nach Lösungsmöglichkeiten suchen.

Die Kontaktstelle arbeitet niedrigschwellig, problemorientiert und institutionsübergreifend. Sie hält Kontakte zu Einrichtungen der sozialen Hilfe, Behörden, Ärzten, Krankenkassen, Beratungsstellen und Bildungseinrichtungen. Sie ist eine wichtige Vernetzungsstelle aller sozialen und gesundheitlichen Handlungsfelder und Drehscheibe vieler Aktivitäten in Bezug auf Selbsthilfe in der Grafschaft Bentheim geworden.

Das Angebot des Büros für Selbsthilfe und Gesundheit richtet sich an alle Interessierten: Einzelne, Selbsthilfegruppen, -initiativen, -organisationen, Professionelle im Sozial- und Gesundheitsbereich sowie die Öffentlichkeit.

Büro für Selbsthilfe und Gesundheit

Zum Selbstverständnis und zur Zielsetzung unserer Arbeit gehört, daran mitzuwirken, Selbsthilfe zu einem akzeptierten und wichtigen Leistungsträger des bürgerlichen Engagements in unserer Region Grafschaft Bentheim zu machen.

Anschrift

Gesundheitsamt des Landkreises Grafschaft Bentheim
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Montags bis freitags von 08.00 bis 12.00 Uhr,
donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr.

Kontakt

Dr. Annegret Hölscher,
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 96-1867, Fax 05921 96-1877
E-Mail: annegret.hoelscher@grafschafft.de

Website: www.selbsthilfe.grafschafft-bentheim.de

Selbsthilfegruppe Adipositas Grafschaft Bentheim

Unterstützt wird die Gruppe von Dr. N. Dogan, Chef-
arzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie.

Als Adipositas wird die Fettleibigkeit bezeichnet, die
durch übermäßige Vermehrung des Körperfettes mit
krankhaften Auswirkungen gekennzeichnet ist. Die
Gruppe richtet sich an alle, die sich in Sachen massi-
ves Übergewicht bzw. Adipositas austauschen wollen,
mit oder ohne Magenverkleinerung.

Anschrift Gruppe Nordhorn

Bibliothek EUREGIOKLINIK,
Albert-Schweitzer-Straße 10, 48529 Nordhorn

Treffen

Jeden 4. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr in Nordhorn.

Kontakt

Nadine Deselaers

Mobil: 0174 9755487

E-Mail: Nordhorner.adipositas@gmail.com

Gina Gudemann

Mobil: 0174 46551512

Adipositas Gruppe Grafschaft Bentheim – natürlich abnehmen

Es steht ein Austausch zur gesunden Ernährung im Vordergrund, ohne Kalorienzählen.

Anschrift Gruppe Neuenhaus

AWO Neuenhaus,
Hinterstraße 22, 49828 Neuenhaus

Treffen

Jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr.

Kontakt

Harmina Schneider
Mobil: 0173 4774265

„Wer kommt in unsere Arme“ Treff für Eltern rund um Pflege u. Adoption

Austausch über die besonderen Herausforderungen im Leben als Pflege- bzw. Adoptiveltern.

Anschrift

Senfkorn-Mehrgenerationenhaus Emlichheim gGmbH,
Wilsumer Straße 2 + 4, 49824 Emlichheim

Kontakt

Johanne Gosink,
Poststraße 2, 49828 Esche
Telefon: 05941 98377
E-Mail: johanne.gosink@gmx.de
Website: www.mgh-senfkornde.de

AIDS-Hilfe

Grafschaft Bentheim e.V.

- Beratung zu allen Fragen bei HIV und AIDS
- Telefonberatung und persönliche Gespräche
- Praktische Hilfe bei allen durch die Krankheit verursachten Problemen
- Primärprävention
- Kontaktaufnahme zu anderen Beratungsstellen, Therapeuten, Ärzten und Seelsorgern
- Informationsveranstaltungen an Schulen, VHS, Krankenhäusern und Vereinen

Anschrift

AIDS-Hilfe Emsland
Mühlenstiege 3, 49808 Lingen (Ems)

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach vorheriger Vereinbarung.

Kontakt

Anna Matern-Bandt, Jens Beek (MdB), Kerstin Billig
Telefon: 05921 7650 oder 0591 54121
E-Mail: info@aids-hilfe-emsland.de oder
aidshilfe-noh@gmx.de

Website: www.aids-hilfe-emsland.de oder
www.aidshilfe-grafschaft-bentheim.de

Anonyme Alkoholiker

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

Die Mitglieder der Gruppe kennen sich nur mit Vornamen.

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung.

Treffen

Jeden Freitag, 20.00 bis 22.00 Uhr,
ev.-ref. Gemeindehaus, Am Markt 1, 48529 Nordhorn.

Kontakt

Heinz, Telefon: 05924 5028

Website: www.anonyme-alkoholiker.de

Al-Anon für Angehörige von Alkoholikern

In der Al-Anon Gruppe treffen sich Angehörige und Freunde von Alkoholikern, um ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen und ihre gemeinsamen Probleme zu lösen.

Die Mitglieder der Gruppe kennen sich nur mit Vornamen.

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung.

Treffen

Jeden Freitag, 20.00 bis 22.00 Uhr,
ev.-ref. Gemeindehaus, Am Markt 1, 48529 Nordhorn.

Kontakt

Agnes, Telefon: 05924 5028

Altine, Telefon: 05941 4137

Website: www.al-anon.de

Blaues Kreuz Deutschland e.V. Begegnungsgruppe Nordhorn

Wir geben uns gegenseitig HALT und HOFFNUNG, um zu unserem jetzigen „So-Sein“ zu stehen und zu unserem „wahren Selbst“ zu finden. Wir bieten einen Raum des Vertrauens und der Entwicklung, um den Weg in ein suchtfreies Leben zu finden. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe durch gegenseitiges Willkommensein, Verständnis und ehrliches Interesse aneinander. Wir begegnen uns auf Augenhöhe in der Hoffnung auf ein freieres, erfüllteres Leben. Beschenkt durch ihre Vielfältigkeit und der Gewissheit: Gott ist mit uns allen.

Anschrift

Ingrid Kampert
Vorwalder Str. 33, 49824 Laar
Telefon: 05947 563
Mobil: 01520 3872182
E-Mail: ingridkampert@web.de

Eva Lieske
Benjamin Grunwald

Treffen

Montags von 19.00 bis 20.30 Uhr
in der Baptistenkirche Nordhorn, Kleine Gartenstraße 11.

Frauenbegegnungsgruppe

„Frauenfrühstück“

Jeden 2. Dienstag im Monat von 9.30 bis 11.30 Uhr,
mit Gesine Trulsen, Telefon: 05921 35228

Un-abhängig Selbsthilfegruppe Nordhorn für Suchtkranke

Die Suchtkranken und ihre Angehörigen möchten ihre Erfahrungen weitergeben, möchten Probleme lösen helfen. Sie hören einander zu und bieten Einzelgespräche und Hausbesuche an. Unter dem Motto „eine zufriedene Abstinenz erreichen“ möchte die Selbsthilfegruppe zeigen, dass Alkoholmissbrauch durch alle Gesellschaftsschichten geht, häufig verursacht durch Partnerschaftsprobleme, Arbeitslosigkeit und Einsamkeit.

Die Aktivitäten der Gruppe beinhalten auch Angebote wie Kegeln, Grillabende, Kloatscheeten und Spiel- und Klönnachmittage.

Seit Mai 2015 besteht bei uns eine gesonderte Gruppe für Drogen- und Medikamentenabhängige.

Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Dienstags von 19.00 bis 21.00 Uhr

Treffen

Kath. St. Josef Kirche,
Lilienthalstraße 17, 48527 Nordhorn
Die Angehörigen- und Frauengruppe trifft sich
im 14-tägigen Wechsel auch jeweils dienstags
von 19.00 bis 21.00 Uhr.

Kontakt

Thomas Lambers
Veldhauser Straße 316, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 1791166
Mobil: 0172 5607362
E-Mail: th.lambers@web.de

Elternkreis drogenabhängiger/drogengefährdeter Kinder und Jugendlicher

Wenn eines unserer Kinder in den Bannkreis der Drogen gerät, bricht für uns betroffene Eltern unsere Welt zusammen. Für die gesamte Familie entsteht eine Betroffenheit, die sich in Ängsten, Unsicherheit, Verzweiflung und Isolation ausdrückt.

Wir, ein Kreis betroffener Eltern, haben erfahren, wie hilfreich und wichtig das offene Gespräch ist.

Wir können zwar kein Patentrezept anbieten, unseren Kindern sofort wirksam zu helfen, jedoch können wir im Erfahrungsaustausch miteinander lernen, das Suchtverhalten und die veränderten Reaktionen unserer Kinder zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren, unsere eigenen Verhaltensweisen zu reflektieren und wieder zu Selbstsicherheit und neuem Lebensmut zu finden.

Nur so können wir unsere Kinder auf ihrem mühevollen Weg in ein Leben ohne Drogen unterstützen.

Elternkreis drogenabhängiger/drogengefährdeter
Kinder und Jugendlicher

Anschrift

Drogenberatungsstelle Nordhorn
Kistemakerstraße 5–7
48527 Nordhorn
Telefon: 05921 38928

Treffen

Jeden 1. Donnerstag im Monat in der DROB,
Kistemakerstraße 5–7, 48527 Nordhorn.

Kontakt

Manuela van Tübbergen
Telefon: 05942 2513
E-Mail: manuvt@arcor.de

Dagmar Urbaniak
Telefon: 05921 963903
E-Mail: dagmar.urbaniak@grafschaft.de

Roswitha Schröers
Telefon: 05921 963907
E-Mail: roswitha.schroeers@grafschaft.de

Kreuzbund Grafschaft Bentheim e.V.

Hilfe und Selbsthilfe für Suchtkranke ist das Ziel des Kreuzbundes. Die Gruppe will informieren und motivieren. Der Süchtige erhält begleitende Hilfe, die Möglichkeit der Begegnung und Nachsorge und soll so eine zufriedene Abstinenz erreichen.

Der Kreuzbund bietet Seminare, Freizeiten und diverse Veranstaltungen für seine Mitglieder an.

Kreuzbund Grafschaft Bentheim e.V.

Anschrift

NINO-Allee 4, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 1796252
und Kath. Pfarrheim St. Josef,
Hauptstraße, 49824 Emlichheim

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Montags und dienstags, 19.00 bis 21.00 Uhr.

Treffen

Gruppentreffen in Nordhorn,
alle 14 Tage von 19.00 bis 21.00 Uhr.

Gruppentreffen in Emlichheim,
alle 14 Tage von 19.30 bis 21.30 Uhr.

Frauengruppe: 1x im Monat

Kontakt

Angelika Arens
Emslandstraße 26, 49824 Emlichheim
Telefon: 05943 1756
E-Mail: gregor.aren@gmx.de

Heinz Peters
Nelkenstraße 1, 49824 Emlichheim
Telefon: 05943 1843
E-Mail: peters.eml@web.de

Hans-Jürgen Berlinke
Mobil: 0151 10340100
E-Mail: hans-juegen-berlinke@t-online.de

Lebenswert(er) – Selbsthilfegruppe für suchterkrankte Jugendliche und junge Erwachsene

Innerhalb der Gruppe werden Themen wie z. B.:

- Suchtdruck
- alltägliche Probleme

besprochen.

Wir unterstützen uns gegenseitig darin, clean zu bleiben und mit dem Sucht-Druck umzugehen.

Anschrift

Drogenberatungsstelle Nordhorn
Kistemakerstraße 5–7, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 38928
Ansprechpartner: Jürgen Schlickau

Treffen

Dienstags in der DROB, Kistemakerstraße 5–7,
48527 Nordhorn.

Kontakt

Christoph Stach,	Mobil: 0151 56146721
Mark Meinen,	Mobil: 0152 08543704
Nils Winkelmann,	Mobil: 0176 64252099
Marina Kroupa,	Mobil: 0162 2907842
Jürgen Schumacher,	Mobil: 0173 5368736
Christoph Meyerink,	Mobil: 0173 6393901
Sandra Richter,	Mobil: 0176 32760039

Un-abhängig Selbsthilfegruppe Nordhorn „Frauen mit Suchtproblematik“

Die Gruppe möchte Mut machen, den ersten Schritt zu gehen und unsere Gruppe kennenzulernen. Alle unsere Mitglieder unterliegen der Schweigepflicht. „Wir sind ein Ort, wo man seine Erfahrungen austauschen kann, auch einfach mal Frust abladen, aber vor allem mit Menschen zusammenkommt, die alle wissen, wie man sich fühlt, ohne sich großartig erklären zu müssen.“

Treffen

Gruppentreffen finden 14-tägig statt
von 19.00 bis 21.00 Uhr.

Kontakt

Frau Lübken
Telefon: 0157 547 015 42
E-Mail: heike31063@gmail.com

Selbsthilfegesprächskreis „ziel-punkt e.V.“

Es handelt sich um eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung und deren Angehörige. Die stofflichen Süchte, also Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit, stehen hierbei im Vordergrund. Mit dem Gesprächskreis bieten wir einen Rahmen, in dem Betroffene und Angehörige vertrauensvoll über ihre Probleme, ihre Sorgen und Ängste sprechen können.

Anschrift

Gemeindehaus der Christuskirche
Dahlienstraße 64, 48527 Nordhorn

Treffen

Gruppentreffen finden jeden Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr statt.

Die Tischtennisgruppe trifft sich jeden Donnerstag in der Halle des Vereins „PingPongParkinson e.V.“ in der Barbarastraße 17 in Nordhorn.

Kontakt

Herr Emrich

Telefon: 0157 82276281

Mobil: 0160 1050519

E-Mail: info@selbsthilfe-ziel-punkt.de

Website: www.selbsthilfe-ziel-punkt.de

Selbsthilfegesprächskreis „ziel-punkt e.V.“ Frauengruppe

Es handelt sich um eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit einer Abhängigkeitserkrankung. Die stofflichen Süchte, also Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit, stehen hierbei im Vordergrund. Mit dem Gesprächskreis bieten wir einen Rahmen, in dem Betroffene und Angehörige vertrauensvoll über ihre Probleme, ihre Sorgen und Ängste sprechen können.

Anschrift

Gemeindehaus der Christuskirche
Dahlienstraße 64, 48527 Nordhorn

Treffen

Gruppentreffen finden an jedem ersten Donnerstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr statt.

Die Tischtennisgruppe trifft sich jeden Donnerstag in der Halle des Vereins „PingPongParkinson e.V.“ in der Barbarastr. 17 in Nordhorn.

Kontakt

Frau Müller-Wolf

Mobil: 01515 0598442

E-Mail: info@selbsthilfe-ziel-punkt.de

Website: www.selbsthilfe-ziel-punkt.de

SAM Selbsthilfe für Abhängige und Mitbetroffene

Die Selbsthilfegruppe SAM wurde am 6. November 2018 gegründet als Begegnungs- und Anlaufstelle für Menschen mit problematischem oder abhängigem Konsumverhalten bzgl. Alkohol, Medikamenten, Drogen u.a.

SAM wurde aus dem Wunsch heraus ins Leben gerufen, wieder zu den Wurzeln der Selbsthilfe zurückzukehren, wo noch der Mensch im Mittelpunkt steht – mit all seinen Ängsten, Befürchtungen und Zweifeln, aber auch mit seiner Hoffnung; und wo sich eine Gruppe Gleichgesinnter noch „selbst hilft“.

Daher ist SAM selbstständig und nicht verbandlich oder vereinsmäßig organisiert.

Jeder, der einen neuen Weg hinein in ein freies und selbstbestimmtes Leben und Erleben einschlagen will, ist willkommen.

SAM ist offen für Betroffene genauso wie für Mitbetroffene wie Angehörige, Freunde oder Bekannte.

Sucht ist eine „Familienkrankheit“.

SAM Selbsthilfe für Abhängige und Mitbetroffene

Anschrift

Katholisches Gemeindehaus, Veldhausen
Bahnhofstraße 16, 49828 Neuenhaus-Veldhausen

Treffen

Alle 14 Tage, dienstags, 19.00 bis 21.00 Uhr,
im kath. Gemeindehaus, Bahnhofstraße 16
in Neuenhaus-Veldhausen.

Kontakt

Peter Richter
Dapperskamp 1, 49828 Neuenhaus
richter-nhs@t-online.de
Mobil: 0172 3665262

Petra Scherfer
Mobil: 0162 1756655

Alwin Klomp
alwin.klomp@ewetel.net
Mobil: 0162 1766943

Website: www.sam-suchtselbsthilfe.com

Freundeskreis Siloah Nordhorn – Selbsthilfe gegen Sucht

Der Freundeskreis Siloah ist eine Selbsthilfegruppe, in der sich Suchtkranke und deren Angehörige regelmäßig treffen, um sich kennen zu lernen, Vertrauen zueinander aufzubauen, sich gegenseitig Hilfe zu geben und mit Rat und Tat Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln.

In Gruppen, Kleingruppen und Einzelgesprächen finden wir zu möglichen Problemen immer wieder Lösungen für ein Leben in Zufriedenheit.

Wir genießen auch unsere suchtmittelfreien Aktivitäten, immer mit dem festen Willen zum Erfolg: zufrieden und abstinent zu leben.

Wir begleiten auch unsere Mitglieder auf Wunsch zu Gesprächen, Beratungen und Ähnliches. Wir sind ehrenamtlich tätig und halten uns an unser Versprechen zur Verschwiegenheit und Vertraulichkeit.

Freundeskreis Siloah Nordhorn –
Selbsthilfe gegen Sucht

Anschrift

Uwe Düselder, Bentheimer Straße 155, 48429 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

9.00 bis 21.00 Uhr

Treffen

Dienstags von 19.00 bis 21.00 Uhr
im Gemeindehaus der Martin-Luther Kirche,
Klarastraße 25, 48529 Nordhorn.

Kontakt

Uwe Düselder, Bentheimer Straße 155, 48429 Nordhorn
Mobil: 01522 8023454
E-Mail: uweecr1@web.de

Siloah-Freundeskreis in der Grafschaft Bentheim, Nordhorn (Montagsgruppe) – Selbsthilfe gegen Sucht

Der Siloah-Freundeskreis ist eine Selbsthilfegruppe, in dem sich Suchtkranke und deren Angehörige regelmäßig treffen. Wir vom Siloah-Freundeskreis bieten Sprechstunden an, im

COMPASS Diakonie-Caritas Haus
NINO-Allee 4, 48529 Nordhorn, Zimmer 212
Telefon (0 59 21) 8 11 11 62

Jeden **zweiten** Mittwoch im Monat von 14 Uhr bis 16 Uhr steht ein Ansprechpartner (Gruppenbegleiter, Angehörigen-Beauftragte) oder Person nach Wahl für ein Gespräch zur Verfügung. Während dieser Zeit sind wir im Haus erreichbar.

Telefon: 05921 8111162

Oder über Sandra Mennemann,
Telefon: 05921 8111160

Es können auch Termine mit den einzelnen Gruppen getroffen werden.

Siloah-Freundeskreis in der Grafschaft Bentheim,
Nordhorn (Montagsgruppe) – Selbsthilfe gegen Sucht

Anschrift

Friedhelm ten Bosch
Küstriner Straße 15, 48529 Nordhorn

Treffen

Montags von 20.00 bis 22.00 Uhr
im Gemeindehaus der Christus-Kirche,
Dahlienstraße 64, 48527 Nordhorn.

Kontakt

Friedhelm ten Bosch
Küstriner Straße 15, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 79177

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Siloah Uelsen

Der Siloah-Freundeskreis ist eine Selbsthilfegruppe, in dem sich Suchtkranke und deren Angehörige regelmäßig treffen.

Anschrift

Günter Züwerink
Im Berg 16, 49846 Hoogstede

Treffen

Montags von 20.00 bis 22.00 Uhr
im ev.-luth. Gemeindehaus Uelsen, Bookesch 17.

Kontakt

Günter Züwerink
Im Berg 16, 49846 Hoogstede
Telefon: 05944 1725
Mobil: 0172 7552892
E-Mail: zuewerinkguenter@gmail.com

Siloah-Freundeskreis Emlichheim – Selbsthilfe gegen Sucht

Der Siloah-Freundeskreis ist eine Selbsthilfegruppe, in der sich Suchtkranke und deren Angehörige regelmäßig treffen.

Anschrift

AWO, Hauptstraße 21, 49824 Emlichheim

Treffen

14-tägig donnerstags von 20.00 bis 22.00 Uhr
AWO, Hauptstraße 21, 49824 Emlichheim.

Kontakt

Erwin Strieper
Stroevenkamp 5, 49824 Emlichheim
Mobil: 0174 2507593
E-Mail: erwin.strieper@ewe.net

Robert de Klerk
Beethovenstraße 13, 49824 Emlichheim
Telefon: 05943 984222
E-Mail: robertojacketi@t-online.de

Siloah-Freundeskreis Bentheim, Gruppe Gildehaus – Selbsthilfe gegen Sucht

Der Siloah-Freundeskreis ist eine Selbsthilfegruppe, in dem sich Suchtkranke und deren Angehörige regelmäßig treffen.

Anschrift

Kuhkamp 35, 48455 Bad Bentheim-Gildehaus

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung.

Treffen

Gruppe jeweils freitags von 20.00 bis 22.00 Uhr.

Kontakt

Ralf Olthoff

Dorfstraße 8, 48455 Bad Bentheim-Gildehaus

Telefon: 05924 5249

E-Mail: siloah-gildehaus@jodexhus.de

Verein für Sozialmedizin Nordhorn

Inhaltliche Arbeit in der Selbsthilfegruppe:

- Problembewältigung
- Aufarbeitung von Rückfällen
- Hilfestellung bei Arbeitslosigkeit
- Partnergespräche
- Themenbezogene Gruppen
(Verantwortung übernehmen, Zeit zum Leben)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte und deren Angehörige.

Anschrift

Karlstraße 13, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Montags bis freitags von 8.00 bis 12.00 Uhr.

Montags bis mittwochs von 14.30 bis 17.30 Uhr
und nach Vereinbarung.

Kontakt

Marlies Ede, Anja Heinze,

Telefon: 05921 2544,

Fax: 05921 74767

E-Mail: info@vsm-nordhorn.de

Website: www.vsm-nordhorn.de

Verein für Sozialmedizin Schüttorf/Bad Bentheim e.V.

Der VSM Schüttorf/Bad Bentheim e.V. ist eine Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte und deren Mitbetroffene/Angehörige.

Themenschwerpunkt: Alkoholabhängigkeit, weitere stoffgebundene Süchte wie von Medikamenten und von illegalen Drogen. Auf Vereinbarung sind auch Einzelgespräche möglich.

Anschrift

Helene Höhn
Am Wehr 2, 48465 Samern
E-Mail: hoehn-samern@t-online.de

Treffen

Donnerstags von 19.30 bis 21.00 Uhr,
Ev.-ref. Gemeindehaus,
Friedrich-Middendorf-Platz 1, 48465 Schüttorf
oder nach Vereinbarung.

Kontakt

Helene Höhn
Am Wehr 2, 48465 Samern
E-Mail: hoehn-samern@t-online.de

Roswitha Schröter
Am Felde 16, 48465 Schüttorf,
Telefon: 05923 3123

Dorothea Sanders
Ziegelstraße 2, 48465 Schüttorf/Suddendorf
Telefon: 05923 3861

Website: www.vsm-schuetdorf.de.vu

Spielergruppe „Die Glorreichen“

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Spieler zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Probleme im Alltag werden angesprochen, Informationen ausgetauscht.

Treffpunkt

Drogenberatungsstelle Landkreis Graftschaft Bentheim
Kistemakerstraße 5–7, 48527 Nordhorn

14-tägig donnerstags ab 19.30 Uhr nach vorheriger
Anmeldung per Telefon, E-Mail oder mobil per
WhatsApp.

Kontakt

Leitung der Drogenberatungsstelle

Antje Schrader

Telefon: 05921 963905

E-Mail: antje.schrader@grafschaft.de

Leitung der Spielgruppe

Tobias Hansmann

Mobil: 0173 6595555

E-Mail: kontakt@die-glorreichen.info

Website: www.die-glorreichen.info

Treffpunkte für alleinerziehende Mütter und Väter

Alleine den Alltag organisieren, die Kinder erziehen, den Lebensunterhalt sichern, Verantwortung tragen – all das kostet Kraft. In einer Gruppe gemeinsam Erfahrungen austauschen, Unterstützung geben, das soziale Netzwerk erweitern, Aktivitäten starten, Entspannung finden, Lebensfreude entdecken – das alles gibt Kraft. Dazu möchte die offene Gruppe „Treffpunkt“ beitragen. Kostenlose Kinderbetreuung wird angeboten.

Anschrift

Kath. Familienbildungsstätte
Steinmaate 2, 48529 Nordhorn

Treffen

Jeden zweiten Freitag im Monat.
Gruppe 1: 14.45 bis 16.15 Uhr
Gruppe 2: 16.30 bis 18.00 Uhr

Kontakt

Petra Brinkers
Kath. Familienbildungsstätte
Steinmaate 2, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 89910
E-Mail: brinkers@fabi-nordhorn.de

Selbsthilfegruppe für Allergiebetreffene (Nahrungsmittel)

Bei Nahrungsmittelallergien stehen viele betroffene Menschen vor großen Problemen und haben Probleme, ihren Alltag umzusetzen. In kleinen Gruppen werden Umsetzungsmöglichkeiten besprochen.

Kontakt

Karin Wargers,
Dessauer Straße 4a, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 14504
E-Mail: karinwargers@t-online.de

SHG für Frauen mit Alopecia areata Grafschaft Bentheim

Jeder kreisrunde Haarausfall verläuft anders und doch teilweise ähnlich. Bestimmt kennst auch Du die vielen Arztbesuche und verschiedene Mittel, die mal helfen und mal auch nicht. Man fühlt sich oftmals mit der Erkrankung allein.

ABER DAS IST NICHT SO!

Viele Alopecia areata-Patienten sind Meister der Tarnung. Sie sind meist so gut, dass andere die Erkrankung nicht erkennen. Sich zu öffnen und im eigenen Umfeld darüber zu sprechen, fällt vielen schwer. Diese Selbsthilfegruppe soll dem offenen Austausch über Erfahrungen und Problemen im Umgang mit dem Haarverlust unter Gleichgesinnten dienen.

Treffen

Jeden 2. Samstag in den Monaten Januar, März, Mai, Juli, September, November von 12.00 bis 14.00 Uhr.
Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Kontakt

Britta Vollbrecht

Telefon: 0157 57105921

E-Mail: BrittaVollbrecht@outlook.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Wachkomapatienten

Was bedeutet es für Angehörige, wenn der geliebte Partner, die Eltern oder eigene Kinder im Wachkoma liegen?

In dieser Selbsthilfegruppe können Angehörige im geschützten Raum über ihre Sorgen und Nöte erzählen, sich gegenseitig in der Gruppe unterstützen und neue Erfahrungen und Informationen bekommen.

Anschrift

Nicole de Bruin
Morsstraße 37, 49828 Neuenhaus

Treffen

Jeden letzten Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr
im Familien Service Büro Neuenhaus,
Hauptstraße 55, 49828 Neuenhaus.

Kontakt

Nicole de Bruin
Morsstraße 37, 49828 Neuenhaus
Telefon: 05941 920850
Mobil: 0162 6292417
E-Mail: sterngleiter01@aol.com

SHG für Bein- und Armamputierte und deren Angehörige

Ob durch Unfall, Arterienverschluss, Diabetes oder eine andere Krankheit: Eine Amputation kommt immer unvorbereitet und stellt die Betroffenen vor scheinbar unlösbare Probleme. Der Umgang mit dem Verlust ist für den weiteren Verlauf des Lebens entscheidend. Zu allem körperlichen Übel gibt es teilweise sehr starke psychologische Probleme. Oft ist der Lebenswille der Amputierten sehr eingeschränkt und man sieht keine Zukunftsperspektiven für sich.

Geht es Ihnen auch so?

Das ist ganz normal und überhaupt kein Grund, die „Brocken hinzuschmeißen“ und sich selbst zurückzuziehen. An diesem Punkt waren wir alle einmal und haben es geschafft, unseren uneingeschränkten Lebensmut wiederzufinden. Sie können es uns glauben – wir sind alle amputiert: Das Leben ist weiterhin schön und mit den heutigen prothetischen Hilfsmitteln auch im Alltag gut zu meistern.

ES GEHT IMMER WEITER!!!

SHG für Arm- und Beinamputierte
und deren Angehörige

Treffen

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr
Altref. Kirche, Gemeindehaus
Paul-Gerhardt-Straße 2, 48529 Nordhorn.

Ansprechpartnerin

Friedegunde Höllmann

Telefon: 05942 2222

Mobil: 0162 15143234

E-Mail: friedegundehoellmann@t-online.de

Website: www.lvampnrw.de

SHG für Analphabeten

Die Gruppen richten sich an Erwachsene, die

- nicht oder nur wenig lesen oder schreiben können oder
- große Rechtschreibprobleme haben oder
- lesen, aber kaum schreiben können.

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt. Die Teilnehmer arbeiten im eigenen Lerntempo und ohne Leistungsdruck.

Lassen Sie sich unverbindlich beraten. Ein vertrauliches Anfangsgespräch hilft, Fragen zu klären und erleichtert den Einstieg in die passende Gruppe.

Sollten Sie Personen kennen, für die eine solche Gruppe interessant sein könnte, bitten wir Sie, diese auf unser Angebot aufmerksam zu machen.

SHG für Analphabeten

Anschrift

Volkshochschule Grafschaft Bentheim
Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Montags bis freitags 9.00 bis 12.30 Uhr
Mittwochs 14.30 bis 16.00 Uhr und auf Anfrage.

Treffen

Vormittags, nachmittags und abends einmal die Woche.

Kontakt

Karola Langenhoff
Bernhard-Niehues-Straße 49, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 836517,
Fax: 05921 836510
E-Mail: langenhoff@vhs-nordhorn.de
Website: www.vhs-grafschaft-bentheim.de

Aphasie-Gruppe Nordhorn

Von den Mitarbeiterinnen des Aphasiker-Zentrums unterstützte Gruppe.

Betroffene und Angehörige treffen sich zum gegenseitigen Austausch, gemeinsamen Unternehmungen. Die Betroffenen üben die Kommunikation, Gemeinsamkeit, Geselligkeit.

Hier erhält die Sprache wieder den Raum, den sie verdient. Die Angehörigen haben die Möglichkeit für Gespräche miteinander. Es gibt unter anderem Informationen über weitere Rehamöglichkeiten, Therapien und deren Finanzierungen.

Anschrift

Wird bekannt gegeben.

Treffen

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 14.00 bis 16.00 Uhr.

Kontakt

Aphasiker-Zentrum Weser-Ems e. V.

Hedonallee 1, 49811 Lingen

Telefon: 0591 9181188

Mobil: 0176 47649924 (auch über WhatsApp)

E-Mail: lingen@aphasikerzentrum.de

Facebook: Aphasiker Zentrum Weser Ems

Apoplex Niedergrafschaft

In Neuenhaus treffen sich die Schlaganfallpatienten und ihr Angehörigen nicht nur wegen Austausch und Informationen, sondern auch zu Gesprächen in gemütlicher Runde. Ebenso organisieren wir gemeinsam kleine Veranstaltungen und Ausflüge.

Anschrift

Ottenkamp 3, 49828 Osterwald

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr
St. Vincenzhaus, Cafeteria, Dackhorstweg 29
Telefon: 05941 9212-0

Kontakt

Ursula Barkhuis-Thelen
Ottenkamp 3, 49828 Osterwald
Telefon: 05941 925821
E-Mail: schlaganfallhilfe@ardane.com

Selbsthilfegruppe für Aphasiker und Schlag- anfallbetroffene (V.A.S.)

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an betroffene Schlaganfallpatienten und Aphasiker und an deren Angehörige.

Anschrift

Konradhaus
Dahlienstraße 21, 48529 Nordhorn

Treffen

Die Gruppe trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat, von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr. Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Im Winter Beginn um 14.00 Uhr.

Kontakt

Frau Meier
Telefon: 05943 366
E-Mail: fennameier@web.de

Gertraude Giesbers
Telefon: 05941 6936

SHG Apoplex akut

Der Schlaganfall kann eine gravierende Veränderung des ganzen Lebens für den Betroffenen und die Angehörigen bedeuten. Bei uns werden in der akuten Phase alle Fragen rund um die Erkrankung beantwortet.

Anschrift

Euregio-Klinik, Nina Taube
Albert-Schweitzer-Straße 10
48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Montags bis freitags von 8.00 bis 15.00 Uhr.

Kontakt

Nina Taube, Hans Lewandowski
Euregio-Klinik
Albert-Schweitzer-Straße 10, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 7120475
E-Mail: nina@vita-nordhorn.de

Schlaganfall- Selbsthilfegruppe Bad Bentheim

Die Folgen eines Schlaganfalls isolieren und plötzlich ist das ganze Leben anders. In der Gruppe bieten wir Betroffenen Platz zum Austausch von Informationen, für Ernstes, aber auch für gemeinsame Unternehmungen mit viel Spaß.

Die Selbsthilfegruppe arbeitet mit den Schulen der Fachschule für Ergotherapie Bad Bentheim zusammen.

AD(H)S Gesprächsgruppe, Emlichheim

- Erfahrungsaustausch
- Informationen
- Aufklärung

Anschrift

Erlenstraße 8, 49824 Emlichheim

Treffen

Jeden 2. Dienstag im Monat (außer in den Ferien)
um 20.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus Senfkorn,
Wilsumer Straße 2 + 4 in Emlichheim.

Kontakt

Hermine Lichtenborg
Erlenstraße 8, 49824 Emlichheim
Telefon: 05943 1989
E-Mail: lichtenborgjh@web.de

AD(H)S-Selbsthilfe Nordhorn e. V.

Nicht die Hyperaktivität ist das Hauptproblem der „hyperaktiven“ Kinder, sondern ihre Aufmerksamkeitsstörung, ihre hohe Sensibilität und Impulsivität. Es handelt sich dabei um eine angeborene hirnorganische Erkrankung, die nicht heilbar, aber therapierbar ist. Das Kind muss lernen, mit sich selbst und der Krankheit umzugehen. Die Umgebung, Familie oder Schule muss den richtigen Umgang mit dem Kind erlernen, um es zu unterstützen.

Die Selbsthilfegruppe will in erster Linie Aufklärungsarbeit für alle Betroffene leisten, sie bemüht sich um Fortbildungsangebote für Erzieher, Lehrer und Eltern. Wichtig sind ihr auch die Gespräche über Erfahrungen, Probleme, Sorgen und Ängste der Kinder und ihrer Familien. Das Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitäts-Syndrom, kurz ADS oder ADHS ist bei Kindern bekannt. In den letzten Jahren hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass viele Menschen auch als Erwachsene davon betroffen sind. Betroffene und angehörige Erwachsene treffen sich zum Erfahrungsaustausch, Information und gegenseitiger Unterstützung. AD(H)S ist keine Kinderkrankheit. Weil AD(H)S offensichtlich vererbt wird, hat die Mehrzahl der AD(H)S-Kinder mindestens ein Elternteil mit AD(H)S.

AD(H)S-Selbsthilfe Nordhorn e. V.

Anschrift

Burgstraße 7, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Jederzeit tel. mit den Kontaktpersonen

Treffen

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr
im Gemeindehaus St. Augustinus, Burgstraße 7,
48529 Nordhorn.

Kontakt

Uschi Leder, Burgstraße 7, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 38660

E-Mail: famlede@web.de

Jörn Chomantowski, Württemberger Straße 4,
48529 Nordhorn

Mobil: 0152 07936382

Thorsten Schöngen, Elskamp 3, 48531 Nordhorn

Mobil: 0157 7351325

E-Mail: ads-grafschaft@web.de

„Chaotentreff“ Treffpunkt für Menschen mit und ohne AD(H)S

Das Aufmerksamkeits-Defizit- (und Hyperaktivitäts-) Syndrom, kurz ADS oder ADHS ist bei Kindern bekannt. In den letzten Jahren hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass viele Menschen auch noch als Erwachsene davon betroffen sind. AD(H)S ist keine Kinderkrankheit.

Betroffene, Angehörige und Interessierte treffen sich in lockerer Runde zum Erfahrungsaustausch, Information und gegenseitiger Unterstützung.

Treffen

Regelmäßige Treffen am letzten Dienstag im Monat um 19.00 Uhr in den Räumen der Gewerkschaft ver.di, 48529 Nordhorn, Hagenstraße 14–18, 1. OG über ehem. Böckmann, Eingang „Alte Maate“, Gebäuderückseite.

Kontakt

Andreas Basten
Telefon: 05941 2059672
E-Mail: chaotentreff-noh@ewe.net

Selbsthilfegruppe Autismus Grafschaft Bentheim

Autismus ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung. Um diese frühzeitig zu erkennen und den Autisten nicht zu unterschätzen, sondern seine Stärken, Fähigkeiten und Besonderheiten zu fördern, somit eine besondere Lebensqualität zu schaffen, haben wir die Selbsthilfegruppe AUTISMUS Grafschaft Bentheim im Dezember 2011 gegründet.

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

in dringenden Fällen: 0178 1726737

Treffen

an jedem 4. Donnerstag eines ungeraden Monats
um 19.00 Uhr.

Kontakt

Gaby Kramer
Grenzweg 103, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 75953
E-Mail: gaby.kramer@ewetel.net

gemeinsam leben und wohnen e.V.

Der Hof Blekker als Einrichtung des Trägers gemeinsam leben und wohnen e. V. möchte Menschen mit Handicap alternative und individuelle Wohn- und Arbeitsplätze in ländlicher Umgebung anbieten.

Die Gestaltung der gesamten Einrichtung soll dazu beitragen, dass unsere Bewohner und Beschäftigten in einem familienähnlichen Umfeld leben und arbeiten können.

Als heilpädagogischer Bauernhof möchten wir unseren Beschäftigten nachvollziehbare Arbeitsangebote in unterschiedlichen Bereichen anbieten.

Wir betrachten es als unsere wichtigste Aufgabe, Menschen mit Handicap eine selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu ermöglichen.

Die Achtung der Persönlichkeit und die Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten sind für uns selbstverständlich.

Durch eine individuelle Hilfe- und Förderplanung möchten wir den Bewohnern und Beschäftigten helfen, ihre Ziele zu erreichen.

gemeinsam leben und wohnen e.V.

Anschrift

gemeinsam leben und wohnen e.V.
Laarkamp 6, 49828 Veldhausen

Kontakt

Johann Schepers
Laarkamp 6, 49828 Veldhausen
Telefon: 05941 8870

Website: www.gemeinsam-leben-und-wohnen.de

Frank Wilken
Am Feriengebiet 5, 49843 Uelsen

Behinderten-Sportverein Nordhorn e.V.

Was man allgemein unter der Bezeichnung „Behinderten-Sportverein“ zusammenfasst, ist viel mehr als das, was man gemeinhin unter Sport versteht. Das Bestreben des Vereins ist die gesundheitliche Förderung seiner Mitglieder zum Zwecke der Erhaltung und vollen Entfaltung der noch gesunden Körperteile durch Sport und Schwimmen. Der Verein bietet heute behinderten und nichtbehinderten Menschen folgende Möglichkeiten, aktiv Sport zu betreiben: Schwimmen, Hallenboccia, Volleyball, Wassergymnastik, Wasserkorbball, Kegeln, Reha-Sport.

Behinderten-Sportverein Nordhorn e.V.

Anschrift

Pfitznerstraße 12, 48527 Nordhorn

Treffen

Schwimmabende finden jeden Montag von 20.00 bis 21.30 Uhr im Hallenbad des Deegfeld-Schulzentrums, Deegfelder Weg in Nordhorn, statt.

Wassergymnastik und Rehasport (auch mit ärztlicher Verordnung) finden jeden Donnerstag von 19.00 bis 21.00 Uhr im Hallenbad Delfinoh, Am Sportpark, in Nordhorn statt.

Wasserkorbball findet jeden Donnerstag von 20.00 bis 21.00 Uhr im Hallenbad Delfinoh, Am Sportpark, in Nordhorn statt.

Sport ist jeden Freitag von 20.00 bis 22.00 Uhr in der Sporthalle im Deegfeld-Schulzentrum am Deegfelder Weg in Nordhorn.

Kontakt

Frank Wischnewski

Pfitznerstraße 12, 48527 Nordhorn

Mobil: 0173 8323028

E-Mail: f.wischnewski@web.de, info@bsv-nordhorn.de

Anmeldung für Wassergymnastik und Rehasport

info@bsv-nordhorn.de

Website: www.bsv-nordhorn.de

Frauen mit Behinderung und chronischen Krankheiten „Von Kopf bis Fuß auf Leben eingestellt“

Wir sind eine Gruppe von Frauen mit unterschiedlichen Behinderungen. Zur Gruppe gehören Frauen mit Gehbehinderung, Körperbehinderte, Rollstuhlfahrerinnen, Frauen mit MS, Narkolepsie, Muskelerkrankungen, psychischen Störungen usw. Zurzeit sind wir zwischen 40 und 70 Jahre alt.

Viele von uns kennen das Alleinsein, nicht mehr von Freunden und/oder Familienangehörigen verstanden werden, zu Gruppen nicht mehr dazugehören und nicht mitreden zu können usw.

Bei manchen schränkt obendrein auch noch die finanzielle Situation (Krankengeld, Arbeitslosengeld, Rente ...) die Lebensmöglichkeiten ein.

„Von Kopf bis Fuß auf Leben eingestellt zu leben“ ist in der Gruppe leichter, geht es doch den anderen ähnlich. Gleiche verstehen Gleiche besser, können sich besser einfühlen. Wir machen uns gegenseitig Mut, versuchen uns zu stärken und unternehmen vieles gemeinsam: Von Informationsveranstaltungen bis zum Selbsthilfekurs oder gemeinsamen Sport.

Frauen mit Behinderung und chronischen Krankheiten
„Von Kopf bis Fuß auf Leben eingestellt“

Treffen

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr
in den Räumen des ev. ref. Gemeindshauses,
Dorfstraße 20, in Gildehaus.

Kontakt

Mechthild Lippert
Schulstraße 17, 48455 Bad Bentheim
Telefon: 05924 6436

Gruppe TAF

Treffpunkt aktiver Frauen mit Handicap

Unsere Gruppe bietet interessierten Frauen mit Handicap eine Gelegenheit, mit Gleichgesinnten das Leben zu genießen. Sich über Interessen auszutauschen und auch Erlebnisse zu ermöglichen, die allein aufgrund des Handicaps oft beschwerlich oder nicht umzusetzen sind, ist unser Ziel.

Damit wollen wir die Teilnahme am öffentlichen, gesellschaftlichen und sozialen Leben erleichtern.

Jede soll von den Erfahrungen der anderen profitieren und die Möglichkeit haben, neue Wege zu beschreiten. Wir treffen uns, um gemeinsam Spaß zu haben und um neue Anregungen im Miteinander zu erhalten.

Die Themen und Inhalte orientieren sich an den Interessen aller Gruppenmitglieder und werden regelmäßig in gemeinsamer Absprache festgelegt.

Wir treffen uns

- um Kontakte zu knüpfen.
- um Erfahrungen und Interessen auszutauschen.
- um Tipps und Informationen weiterzugeben.
- um miteinander ins Gespräch zu kommen.
- um kulturelle Anregungen zu schaffen.
- um Urlaub vom Alltag zu machen.
- und nehmen uns Zeit für uns.

Gruppe TAF

Treffpunkt aktiver Frauen mit Handicap

Wenn Sie sich angesprochen fühlen von unseren Zielen, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Die Gruppe ist für Frauen jeden Alters.

Treffen

Jeden ersten Montag im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr,
Treffpunkt in der Binsenstraße 1, 48531 Nordhorn
(hinterster Eingang, 2. Etage).

Kontakt

Annette Uebler, Nordhorn
Telefon: 05921 1797766
E-Mail: annette.uebler@gmx.de

Eva Fähser-Garde
Tannenstraße 72, 48531 Nordhorn
Telefon: 05921 320240
E-Mail: klaus.garde@ewetel.net

Hilfen zur Selbsthilfe Behinderter e. V.

Der Verein „Hilfen zur Selbsthilfe Behinderter e.V.“ wurde 1986 gegründet.

Im Grundverständnis des Vereins spielen die Möglichkeiten der Selbsthilfe und der Selbstvertretung von Menschen mit Behinderungen eine wichtige Rolle.

Einige Selbsthilfegruppen treffen sich im Kommln.

Anschrift

Kommln und Hilfen zur Selbsthilfe Behinderter e.V.
Geisinkstraße 1, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung.

Kontakt

Arthur Lieske
Geisinkstraße 1, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 993330

Frank Wischnewski
Geisinkstraße 1, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 993330
Fax: 05921 9933318
E-Mail: wischnewski@hilfenzurselbsthilfe.de

Website: www.kommin.net

Rollstuhl-Basketballgruppe, SV Vorwärts

Gründung einer Rollgruppe zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zur Stabilität des Körpers.

Kontakt

Martin Olthaus
Elskamp 13, 48531 Nordhorn
Mobil: 0173 3641477
E-Mail: martin.olthaus@onlinehome.de

Elterninitiative „Familie und Behinderungen“

Die Gruppe beschäftigt sich über Projekte und Themen mit den Bedürfnissen der einzelnen Familienmitglieder in Familien mit Behinderungen.

Anschrift

Evertstraße 1a, 49527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung.

Treffen

Regelmäßig nach Vereinbarung.

Kontakt

Andrea Scharnke,
Evertstraße 1a, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 79995
Fax: 05921 7139738
E-Mail: andrea-scharnke@t-online.de

Alleinstehende Frauen ab 50 mit und ohne Erkrankung

„Lieber aktiv als allein!“

Anschrift

Frauenberatung Nordhorn
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Dienstags und donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr
und von 15.00 bis 18.00 Uhr.

Kontakt

Inge Kassel-Frosch und Monika Haas
Frauenberatung
Buchenstraße 44, 48531 Nordhorn
Telefon: 05921 8503977
E-Mail: mynewstart@online.de

Website: www.frauenberatung-nordhorn.de

Gruppe für Frauen in Trennungs- und Scheidungssituationen

Und plötzlich wird aus dem Wir ein Du und Ich!

Frauenberatung bietet Selbsthilfegruppe für junge Frauen in Trennung/Scheidung an.

Die Anzahl der Trennungen und Scheidungen nimmt zu und stellt das gewohnte Leben auf den Kopf. In dieser Krise sind Trauer und Verzweiflung oft die vorherrschenden Gefühlszustände. Die Frauen sind belastet durch finanzielle Unsicherheiten, Kinderbetreuung und Erfahrungen von Verletzungen und Angriffen auf die eigene Selbstachtung. Einige Frauen machen körperliche Gewalterfahrungen. Seelische Gewalt spielt häufig eine Rolle. Wenn Kinder in Trennungssituationen beteiligt sind, werden die Probleme noch komplexer und es entsteht viel Klärungsbedarf.

Frauen neigen dazu, die Sorge für die Kinder zu übernehmen und gehen über ihre persönlichen Grenzen hinaus. Vielfach leiden sie an Erschöpfung und depressiven Verstimmungen.

Eine Gruppe kann betroffenen Frauen Halt geben und der Austausch untereinander wird als Entlastung erlebt. Es können auch Themen vorgeschlagen werden, zu denen dann gemeinsam gearbeitet oder informiert wird.

Interessierte erhalten Informationen unter
Telefon 05921 77779.

Gruppe für Frauen in Trennungs- und Scheidungssituationen

Anschrift

Frauenberatung Nordhorn
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Dienstags und donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr
und von 15.00 bis 18.00 Uhr.

Anmeldungen

Telefon: 05921 77779

Kontakt und Leitung

Christine Richter-Brüggen,
Ulrike Müller, Sozialpädagogin/-arbeiterin
Telefon: 05921 77779
Fax: 05921 991199
E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de
Website: www.frauenberatung-nordhorn.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Osnabrück-Emsland-Bentheim

Der Verein berät Blinde und Sehbehinderte in allen Fragen, er berät Eltern blinder Kinder sowie Auszubildende und Umschüler, er hilft bei Fragen der Berufswahl und der Arbeitsplatzbeschaffung, informiert über Möglichkeiten der Beschaffung von speziellen Hilfsmitteln und klärt auf über Kur- und Erholungsmaßnahmen in Blindeneinrichtungen.

Blinden- und Sehbehindertenverein
Osnabrück-Emsland-Bentheim

Anschrift

Frieda Kremer
Oorder Weg 62a, 48531 Nordhorn

Treffen

1. Jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.00 bis 18.00 Uhr,
im Wohnstift, Am Wassergarten 2, 48529 Nordhorn.
2. Klönggruppe Nordhorn monatlich am 3. Mittwoch
um 15.00 Uhr im Café Sunday,
Bahnhofstraße 8, Europaplatz, Nordhorn,
Ansprechpartner: Frieda Kremer, Telefon: 05921 5322.
3. Stammtisch Nordhorn monatlich am 3. Donnerstag
um 19.30 Uhr im Restaurant Split, Bentheimer
Straße 50, Nordhorn, Ansprechpartner: Klaus Berling,
Telefon: 05921 722382.

Kontakt

Frieda Kremer
Oorder Weg 62 a, 48531 Nordhorn
Telefon: 05921 5322
Website: www.blindenverband.org

Anita Igel-Herms
Blickpunkt-Auge-Beraterin im Landkreis
Grafschaft Bentheim
Telefon: 05921 74751
Website: www.blickpunkt-auge.de

Blindenschießgruppe der Nordhorner Sport- schützengemeinschaft

Geschossen wird mit normalen Luftgewehren mit einem speziellen Zielfernrohr. Wenn man im Kopfhörer einen hohen Ton hört, ist man seinem Ziel sehr nahe und man trifft mit ruhiger Hand die Zehn.

Anschrift

Helga Götker,
Bernhard-Niehues-Straße 5, 48529 Nordhorn

Treffen

Mittwochs im Schulzentrum Deegfeld
nach Vereinbarung.

Kontakt

Helga Götker
Bernhard-Niehues-Straße 5, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 6259
E-Mail: hgoetker@ewetel.net

Blindenhilfsmittel und mehr...

Blindenhilfsmittel, Blindenführhund.

Anschrift

Ralf Gerstmann,
Bentheimer Straße 211, 48529 Nordhorn

Kontakt

Ralf Gerstmann,
Bentheimer Straße 211, 48529 Nordhorn
Mobil: 0176 39577338
Fax: 05921 8508446
E-Mail: Gerstmann.nordhorn@gmx.de

Durchblick – Selbsthilfe für Menschen mit Sehbehinderung im Landkreis Graftschaft Bentheim

Die jahrelangen Treffen sind leider eingeschlafen.
Ich stehe aber weiterhin zu Fragen der Bewältigung,
Hilfsmittel etc. zur Verfügung.

Anschrift

Haydnstraße 2E, 49565 Bramsche/Hase

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Telefonisch jederzeit,
Sprechzeiten nach Vereinbarung im Gesundheitsamt,
Am Bölt 27 in Nordhorn.

Kontakt

Hannelore Freitag
Haydnstraße 2E, 49565 Bramsche
E-Mail: hannelorefreitag@osnanet.de
Telefon: 05461 2232

Website: www.selbsthilfe-durchblick.de

Grafschafter Cochlea Implantierten Gruppe

Die Gruppe ist offen für alle Hörgeschädigten, für CI-Träger und alle Personen, die sich über diese Möglichkeit des neuen Hörens und Verstehens informieren möchten. Die Gemeinsamkeit als Betroffene in der Gruppe ist dabei ein sehr wichtiges Element.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr.

Informationen sind in Niederländischer und Türkischer Schrift voranden.

Anschrift

Robinienweg 26, 48531 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr.

Kontakt

Gerrit-J. Prenger

E-Mail: gig-nordhorn@t-online.de

Telefon: 05921 16191

Mobil: 0162 6101141

Selbsthilfegruppe für Clusterkopfschmerz

Clusterkopfschmerzen sind attackenartig auftretende, grund- und zusammenhanglose Kopfschmerzen von so starker Intensität, dass der Betroffene dabei in Ohnmacht fallen kann – auch bekannt unter Cluster-Kopfschmerz-Syndrom (CKS), Bing-Horton-Syndrom, Erythroprosopalgie, Histamin-Kopfschmerz, Cluster-Headache oder Suicide Headache (Selbstmordkopfschmerz).

Der Clusterkopfschmerz ist eine attackenartige Kopfschmerzform, die ihre Namensgebung aus der Tatsache bezieht, dass solche Attacken generell in gehäufte Form (Cluster – engl. für „Büschel“) auftreten. Typisch für den Clusterkopfschmerz ist sein streng einseitiges Auftreten und die charakteristischen Begleiterscheinungen wie Augenrötung, Tränenfluss, Nasenschleimhautschwellung, Schwitzen im Gesicht und Pupillenverengung. Die Kopfschmerzen sind von stärkster Intensität und dauern zwischen zehn Minuten und drei Stunden an. Die einzelnen Attacken wiederholen sich gebündelt in Episoden von mindestens wochenlanger Dauer. Man unterscheidet eine chronische von einer episodischen Form. Wobei auch die episodische Form eine chronische Erkrankung (vor allem im Sinne der Zuzahlungsregelung) darstellt. Bei der chronischen Form treten die Attacken über mindestens ein Jahr hinweg ohne längere Phasen der Beschwerdefreiheit von wenigstens einem Monat auf, bei der episodischen Form werden Krankheitsphasen von Remissionsphasen mit völliger Beschwerdefreiheit abgelöst.

Selbsthilfegruppe für Clusterkopfschmerz

Der Kopfschmerzcharakter wird als unerträglich reißend, bohrend, manchmal als brennend geschildert. Seine Haupt-Lokalisation ist meist um das Auge herum, seltener im Bereich des Hinterkopfs. Besonders typisch ist ein während der Kopfschmerzattacken bestehender Bewegungsdrang. Anders als Menschen mit Migräne neigen Patienten mit Clusterkopfschmerz nicht dazu, sich ins Bett zurückzuziehen, sondern wandern umher oder schaukeln mit dem Oberkörper. Ein Teil der Patienten berichtet über einen zwischen den Attacken bestehenden leichten Hintergrundschmerz.

Anschrift

Bundesverband der Clusterkopfschmerz-Selbsthilfe-Gruppen (CSG) e.V.
Clemensstraße 37, 52525 Waldfeucht

Treffen

Jeden 1. Donnerstag in einem geraden Monat
in der Tagesklinik des Lukas-Krankenhaus,
Zum Lukas-Krankenhaus 1, 48599 Gronau

Beginn: 19:00 Uhr

Kontakt

Carsten Hüning
Telefon: 0800 111444848 (gebührenfrei)
E-Mail: carsten.huening@clusterkopf.de

Website: www.clusterkopf.de

Demenz/Alzheimer Angehörigengruppe Nordhorn

Erfahrungsaustausch von Angehörigen von Demenzkranken.

Anschrift

Vechtelstraße 55, 49846 Hoogstede

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung.

Treffen

Jeden ersten Montag im Monat um 19.00 Uhr
in der Bachstraße 3, 48529 Nordhorn.

Kontakt

Elke Snyders

Vechtelstraße 55, 49846 Hoogstede

Telefon: 05943 4299

Demenz/Alzheimer Angehörigengruppe Obergrafschaft

Erfahrungsaustausch von Angehörigen von
Demenzkranken.

Anschrift

DRK Gebäude
An der Diana 9, 48455 Bad Bentheim

Treffen

1. Donnerstag im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr
im DRK Gebäude,
An der Diana 9, 48455 Bad Bentheim

Kontakt

Regina Liesche
Eichenstraße 19, 48455 Bad Bentheim
Telefon: 05922 3076
E-Mail: regina.liesche@gmx.de

Birgit Blume
Buchenweg 6, 48455 Bad Bentheim
Telefon: 05922 1552
E-Mail: birgit.blume@t-online.de

Gemeinsam statt einsam (unterstützt Selbsthilfe für früh betroffene Menschen mit Demenz)

Unterstützte Selbsthilfegruppe für früh
betroffene Menschen mit Demenz zwecks:

- Austausch unter Betroffenen, Kontakte knüpfen
- Auseinandersetzung mit der Diagnose/Aufklärung
- Blick auf vorhandene Kompetenzen/Ressourcen
- Beratung ermöglichen
- Unterstützung bieten
- Begleitung durch Angehörige möglich

Kontakt

Claudia Damhuis
Claus-von-Stauffenberg-Straße 19
49828 Neuenhaus
Telefon: 05941 4507
Mobil: 0173 7287118
E-Mail: claudia-damhuis@gmx.de

Selbsthilfegruppe bei Depressionen „Bergauf“

Gerade Depressions- und Angstpatienten sollten sich an eine Selbsthilfegruppe wenden, um den Gesundungsprozess zu unterstützen.

Als Betroffener kann man im Rahmen einer Gruppe sich selbst und anderen weiterhelfen.

Depressionen sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal.

Betroffene, Angehörige und Interessierte treffen sich in lockerer Runde zu Erfahrungsaustausch, Information und gegenseitiger Unterstützung.

Treffen

Treffen jeden 2. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr, weitere Treffen nach Absprache.

Kontakt

Anja, Mobil: 0152 02024057
E-Mail: driesvanhamborn@aol.com

Andreas, Telefon: 05941 2059672
E-Mail: chaotentreff-noh@ewe.net

Depressionengruppe Emlichheim

Depressionen und psychische Erkrankungen können sehr belastend sein. Viele Betroffene kennen Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, wenig Selbstvertrauen. In der Selbsthilfegruppe gibt es die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen sich auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken.

In einer Gruppe gemeinsam Erfahrungen austauschen, Unterstützung geben, das soziale Netzwerk erweitern, Aktivitäten starten, Entspannung finden, Lebensfreude entdecken – das alles gibt Kraft.

- regelmäßige Treffen
- Erfahrungsaustausch
- neue Kontakte
- Gespräche
- gegenseitiges Zuhören
- Lachen und Spaß haben
- gegenseitige Unterstützung
- Aktivitäten starten
- Selbstvertrauen wieder aufbauen

Depressionengruppe Emlichheim

Anschrift

Theo Funke
Gebrüder-von-Eyk-Straße 3, 49824 Emlichheim

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Bei Bedarf.

Treffen

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18.00 bis 19.30 Uhr,
Kath. Pfarramt, Hauptstraße 31, 49824 Emlichheim.

Kontakt

Theo Funke
Mobil: 0162 3168278
E-Mail: funke@volzel.de

Frauen mit Depressionen „Auf der Suche nach der verlorenen Freude“

Es fällt Menschen mit Depressionen schwer, sich in der Zeit ihrer Erkrankung mit der Verlangsamung auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene abzufinden. Sie fühlen sich wie ausgebremst. Ihr Interesse an sozialen Kontakten lässt nach, auch weil sie oft wenig Verständnis für ihre Probleme finden.

In der Gruppe gibt es die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnlich empfinden, und schon die Solidarität untereinander tut gut.

Daneben werden unterschiedliche Themen behandelt, wie z. B. Informationen über die Erkrankung zu sammeln, den Selbstwert stärken, aus der Grübelfalle aussteigen, mit Stimmungsschwankungen umgehen, Stress besser bewältigen und anderes mehr. Die Themen richten sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmerinnen.

Ein Vorgespräch ist erwünscht.

Frauen mit Depressionen

„Auf der Suche nach der verlorenen Freude“

Anschrift

Frauenberatung Nordhorn,
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Dienstags und donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr
und von 15.00 bis 17.00 Uhr.

Treffen

An jedem zweiten Mittwoch im Monat
von 15.00 bis 18.00 Uhr.

Kontakt

Frauenberatung Nordhorn
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 77779
E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de
Website: www.frauenberatung-nordhorn.de

Hope-SHG-NOH für Menschen mit Depressionen

Am 20. April 2015 startete die Selbsthilfegruppe Hope (engl. für Hoffnung) für Menschen mit Depressionen. Wir sind alle Betroffene mit unterschiedlichen Diagnosen der Depression. Hope besteht aus zwei Gruppen mit jeweils 10 Mitgliedern. Es sind gemischte Gruppen aus Männern und Frauen im Alter von 30 bis 65 Jahren. Natürlich freuen wir uns auch über jeden weiteren Interessierten. Alles Wesentliche zu und über uns finden Sie auf unserer Homepage. Für Fragen stehen wir immer gern zur Verfügung.

Anschrift

Hildegardstraße 12, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Bei Bedarf.

Treffen

Jeden Montag im Konferenzraum beim Labor
in der EUREGIO Klinik Nordhorn.

Gruppe 1 von 16.45 bis 18.45 Uhr

Gruppe 2 von 19.15 bis 21.15 Uhr

Kontakt

Frau Martina Aufenfehn

Hildegardstraße 12, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 9087280

Mobil: 0172 5376871

E-Mail: hope-shg-noh@gmx.de

Website: www.hope-shg-noh.de

Elterntreff an Diabetes erkrankter Kinder

Wenn bei einem Kind die Diagnose Diabetes gestellt wird, ist auf einen Schlag nichts mehr, wie es war. Gerade zu Beginn sind oft Unsicherheit, Fragen, Angst, Schmerz und das Gefühl, nicht mehr weiter zu wissen, ständige Begleiter in den betroffenen Familien. Der Elterntreff bietet eine Möglichkeit, sich mit Fragen und Erfahrungen auszutauschen.

Anschrift

Daimlerstraße 1, 48529 Nordhorn

Treffen

Nach Absprache, mittwochs 20.00 Uhr,
4 mal im Jahr im „Cafe mittendrin“,
Daimlerstraße 1, 48529 Nordhorn.

Kontakt

H. Averages-Neumann
Sonnenteich 5, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 32456
E-Mail: h.averes-neumann@web.de

A. Deters
Zum Welmer 47, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 330600
E-Mail: a.deters@t-online.de

„ich-BIN-ich 21“ Elterninitiative: Kinder mit Down-Syndrom

Wir bieten werdenden Eltern und Eltern mit Down-Syndrom-Kindern eine Gesprächs- und Arbeitsgruppe an, die sich gezielt mit altersspezifischen Fragestellungen, Problematiken und sonstigen alltäglichen Dingen auseinandersetzt. Ebenso besteht Kontakt zu medizinischen Institutionen, Ärzten, Therapeuten, anderen Elterngruppen und entsprechenden Ämtern, mit denen wir uns über bestehende oder geplante Therapiemöglichkeiten, Projekte, Förderungsmöglichkeiten und Integrationsformen austauschen. Auch bei den alltäglichen Sorgen und Fragen versuchen wir Hilfestellungen zu geben.

Seit vielen Jahren treffen sich regelmäßig Eltern monatlich mit oder ohne Kinder in angenehmer Atmosphäre und profitieren von dem gegenseitigen Austausch. Jedes Kind mit Down-Syndrom ist anders und wir möchten Eltern helfen und ermutigen, ihr Kind anzunehmen. Denn unsere Kinder sind individuell, außergewöhnlich und etwas ganz besonders Liebenswertes! Neu betroffene Eltern und Interessierte sind herzlich willkommen!

„ich-BIN-ich 21“

Elterninitiative: Kinder mit Down-Syndrom

Anschrift

Holunderweg 4, 49824 Ringe

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Jeden Monat abwechselnd einmal Elterntreff am Abend (Mittwoch) oder Elterntreff mit Kindern zum Spiel- und Austauschnachmittag von 15.00 bis 16.30 Uhr (Montag- oder Donnerstagnachmittag). Bitte genaue Termine erfragen.

Treffen

In der Frühförderung,
Mückenweg 98d, 48527 Nordhorn

Kontakt

Dita Büter
Holunderweg 4, 49824 Ringe
Telefon: 05944 939329
E-Mail: dita.bueter@me.com

Eva Klein-Reesink
Am Stadtesch 29, 48465 Schüttorf
Telefon: 05923 6665
E-Mail: klein-reesink@gmx.de

Cheril von Barsewisch
Eifelstraße 21, 48527 Nordhorn
Website: www.ich-Bin-ich-21.de

Selbsthilfegruppe „Endometriose“

Selbsthilfegruppe für Frauen mit der Unterleibserkrankung

Endometriose ist eine der häufigsten Unterleibserkrankungen bei Frauen. Dabei siedelt sich die Gebärmutter Schleimhaut auch außerhalb der Gebärmutterhöhle an, zum Beispiel an den Eierstöcken oder zwischen Gebärmutter und Enddarm. Dies verursacht nicht nur Schmerzen, sondern kann bei den Frauen auch zu Unfruchtbarkeit führen. Die Krankheit hat viele Gesichter. Endometriose wird häufig verkannt.

Eine Anlaufstelle für die Patientinnen möchte die Selbsthilfegruppe sein. Endometriose ist ein Leiden, über das die Frauen meist mit Außenstehenden nicht so gut sprechen können. Da hilft es, sich mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe auszutauschen.

„Wir wollen füreinander stark sein und uns gegenseitig unterstützen.“

Selbsthilfegruppe „Endometriose“

Anschrift

Bachstraße 3, Nordhorn

Kontakt

Gisa Snieders

E-Mail: WunderX2@gmx.de

Mobil: 0174 73288

Ninja Abraham

Mobil: 0176 11262628

Dr. Annegret Hölscher

Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

Telefon: 05921 96-1867

Fax: 05921 96-1877

E-Mail: annegret.hoelscher@grafschaft.de

SHG Epilepsie Emsland, Grafschaft Bentheim e. V.

In dieser Selbsthilfegruppe haben sich Menschen jeder Altersgruppe gefunden, die mehr oder minder schwer an Epilepsie erkrankt sind oder die anfalls- kranke 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.

Trotz der nicht unerheblichen Zahl der an Epilepsie Erkrankten konnten die über Jahrhunderte bestehenden Vorurteile Epileptikern gegenüber nicht abgebaut werden. Deutschland ist noch immer ein Entwicklungsland, wenn es um das Versorgungssystem und die Diskriminierung von Menschen mit Epilepsie-Erkrankungen im beruflichen und sozialen Leben geht. In unserer Gruppe arbeiten wir daran, unseren Kindern den Umgang mit dieser Erkrankung zu erleichtern und ihnen Selbstbewusstsein zu vermitteln. Durch eine geeignete Therapie können heute 70 % aller an Epilepsie Erkrankten frei von Anfällen werden.

SHG Epilepsie Emsland, Grafschaft Bentheim e. V.

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Täglich von 18.00 bis 21.00 Uhr telefonisch.

Treffen

Jeden 2. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr
im Gemeindehaus, St. Maria-Königin Lingen,
In den Sandbergen 27, 49808 Lingen.

Kontakt

Marita Gude

Telefon: 05902 1347 mit AB

Mobil: 0170 7186596

E-mail: gudemarita@web.de

Website: www.shg-epilepsie-emsland.de

Gruppe für Frauen mit Bulimie „Das Leben in vollen Zügen genießen“

Frauen, die an Bulimie erkranken, haben es oft verlernt, das Leben zu genießen. Ihre Gedanken kreisen fast zwanghaft um das Thema „Essen“.

Unter der Störung leidet der normale Alltag, alle Bereiche sind betroffen. Sie nehmen sich viel Lebensfreude.

Frauen, die unter Bulimie leiden und etwas verändern wollen, sind eingeladen, sich in der Gruppe auszutauschen, den Selbstwert zu stärken und sich gegenseitig zu ermutigen, das Leben wieder zu genießen. Wir sprechen über unterschiedliche Themen, mit dem Ziel, Denken und Verhalten zu verändern.

Es ist uns wichtig, dass jede Frau in der Gruppe für sich selbst die Verantwortung übernimmt und sich entscheidet, welche Schritte sie gehen will.

Warten Sie nicht darauf, dass die Störung einen chronischen Verlauf nimmt oder Angehörige in Aktion treten – werden Sie aktiv und kommen sie mit eigener Motivation.

Gruppe für Frauen mit Bulimie
„Das Leben in vollen Zügen genießen“

Anschrift

Frauenberatung,
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Dienstags und donnerstags
von 9.00 bis 12.00 Uhr
und von 15.00 bis 18.00 Uhr.

Treffen

Jeden letzten Mittwoch im Monat
von 17.30 bis 19.00 Uhr (Alter: ab 16 Jahre).

Kontakt

Frauenberatung
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn,
Telefon: 05921 77779
Fax: 05921 991199
E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de

Dr. Annegret Hölscher
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 96-1867
Fax: 05921 96-1877
E-Mail: annegret.hoelscher@grafschaft.de
Website: www.frauenberatung-nordhorn.de

Grafschafter Fibromyalgie Selbsthilfegruppe e.V.

Fibromyalgie – Muskelfaserschmerz, der jeden Muskel des Körpers erfassen kann. Schätzungen besagen, dass 2-3 Millionen Menschen in Deutschland an dieser Krankheit leiden. Überwiegend erkranken Frauen, aber auch Männer und Kinder sind betroffen. Das Beschwerdebild ist vielfältig: Muskelkrämpfe in fast allen Körperregionen, Kopfschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden, Menstruationsschmerzen, Angstgefühle, Müdigkeitssymptome. Ein normales Leben zu führen, ist sehr schwierig. Die Ursache dieser Erkrankung ist noch nicht erforscht. Es gibt zwar einige Ansatzpunkte, aber mehr auch nicht. Betroffene benötigen in erster Linie einen verständnisvollen Arzt und Therapeuten.

Die beste Hilfe ist eine gut geleitete Selbsthilfegruppe, Beratungs- und Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten.

Grafschafter Fibromyalgie Selbsthilfegruppe e.V.

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Terminabsprache.

Ilse Sumbeck, Telefon: 05923 2845

Anita Larink, Telefon: 05921 37390

Funktionstraining:

Jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr in der Bad Bentheimer Mineraltherme der Fachklinik Bad Bentheim.

Ansprechpartnerin:

Ilse Sumbeck

Finkenstraße 37, 48465 Schüttorf

Telefon: 05923 2845 (ab 18.00 Uhr)

Kontakt

Ilse Sumbeck

Finkenstraße 37, 48465 Schüttorf

Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e.V.

Wir treffen uns regelmäßig.

Treffen

Jeden 2. Dienstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr
im Wöhlehof, Pastor-Batsche-Weg 1, 48480 Spelle.

Kontakt

Monika Osterhage
Telefon: 05458 7298
Mobil: 01515 9825774

Kerstin Schöttmer
Telefon: 05458 7509
Mobil: 0170 8971000

Selbsthilfegruppe für ukrainische Geflüchtete

Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises, Dr. Annegret Hölscher, Gesundheitsamt, Am Bölt 27, Nordhorn, wenden.

Anschrift

Kontaktstelle Gesundheitsförderung und Selbsthilfe
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach vorheriger telefonischer Rücksprache.

Kontakt

Dr. Annegret Hölscher
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 96-1867
Fax: 05921 96-1877
E-Mail: annegret.hoelscher@grafschaft.de

Frühchen-Treff

Erfahrungsaustausch mit Eltern von zu früh geborenen Kindern.

Weiterbildung durch Fachvorträge
(Physiotherapeuten, Logopäden, Apotheker....)

Anschrift

EUREGIO-Klinik,
Albert-Schweitzer-Straße 10, 48527 Nordhorn

Treffen

Jeden 1. Dienstag im Monat von 20.00 bis 22.00 Uhr
im Wartezimmer der Frauenklinik in der Euregio-Klinik.

Kontakt

Marion Stegink
Am Löninks Feld 8, 48527 Nordhorn
Telefon: 05925 998820
E-Mail: marion.deters@web.de

Grafschafter Gefäßliga

Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen sind:

- Hypertonie – Bluthochdruck
- Diabetes mellitus – Zuckerkrankheit
- Hyperlipidämie – Fettstoffwechselstörung
- Hyperurikämie – Gicht
- Nikotin – Rauchen
- Adipositas – Übergewicht

Die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung steigt mit den Risikofaktoren.

Besonders schwerwiegend ist eine Kombination von Risikofaktoren. Bestimmte Faktoren sind nicht zu beeinflussen. Andere glücklicherweise sehr wohl.

Nach heutigem Wissen ist eine fortgeschrittene Arteriosklerose wohl nicht mehr rückgängig zu machen. Aber man kann ihre Weiterentwicklung erheblich verlangsamen oder vielleicht sogar ganz stoppen. Von entscheidender Bedeutung ist hierfür das konsequente Ausschalten schädlicher Einflüsse der Risikofaktoren.

Anschrift

Christel Kleine Ruse
Am Tierpark 5, 48531 Nordhorn

Kontakt

Christel Kleine Ruse
Telefon: 05921 37222

Verein zur Förderung Gehörloser, Schwerhöriger und Sprachbehin- deter Grafschaft Bentheim e. V.

Hallo an alle Interessenten,

wenn ihr Interesse an unserem Verein habt – man kann dort alles Mögliche erleben: Jeden 3. Samstag im Monat die Versammlungen (Gehörlosentreff) bei Kaffee und Kuchen besuchen. Außerdem gibt es einmal im November die Möglichkeit, an einem Sonntagsfrühstück zu schnuppern. Oder auch Kloatscheeten (im Januar oder Februar), Spiel ohne Grenzen (im Sommer) oder Ausflüge (Beispiel „Fahrt ins Blaue“) und andere Unternehmungen. Darüber hinaus gibt es zum Jahresende eine Weihnachtsfeier, wo man einen gemütlichen Abend mit warmen Essen erleben kann. Natürlich könnt Ihr uns erst mal besuchen und als Gast herzlich willkommen sein. Weitere Informationen findet Ihr im Internet.

Verein zur Förderung Gehörloser, Schwerhöriger und Sprachbehinderter Grafschaft Bentheim e. V.

Anschrift

Gehörlosenverein Nordhorn e. V. 84,
Heinrich Knippen
Füchtenfelder Straße 22, 49835 Wietmarschen

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Anfrage bitte per E-Mail.

Treffen

Wird bekannt gegeben.

Kontakt

Heinrich Knippen
Fax: 05925 607
E-Mail: heinrich.knippen@googlemail.com
Website: www.gv-nordhorn.de

Du bist nicht allein!

Die Frauenberatung Nordhorn bietet eine Selbsthilfegruppe für Frauen 40+ an, die von Gewalt betroffen sind/waren.

Gewalttätiges Verhalten wird häufig bewusst oder unbewusst als Mittel zur Ausübung von Macht und Kontrolle eingesetzt. Gewalt gegen Frauen findet überall auf der Welt statt und betrifft Frauen aus allen sozialen Schichten. Die Betroffenen fühlen sich allein gelassen und schämen sich für das, was ihnen widerfahren ist, und daraus kann ein Gefühl der Ohnmacht und Schuld entstehen. Neben der Angst vor dem Partner und Sorge um die Kinder stehen auch die Bedenken und Ängste vor dem „Gerede“ der Nachbar/innen, den Verwandten und Arbeitskolleg/innen im Vordergrund.

In der Selbsthilfegruppe schließen sich die Frauen aus eigener Initiative zusammen, um gemeinsam Ziele zu verfolgen und sich untereinander auszutauschen. Es dient der Information, der Unterstützung und dem Zuhören. Die Gruppe kann den Betroffenen einen sicheren Ort geben. Es besteht auch die Möglichkeit, sich über andere Themen zu informieren.

Anmeldungen

Telefon: 05921 77779

Kontakt und Leitung

Claudia Georg, Dipl.-Sozialpädagogin

Selbsthilfegruppe Hauterkrankungen/ Psoriasis

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine entzündliche, nicht ansteckende Erkrankung.

Bei einer Neurodermitis entzündet sich die Haut und juckt stark. Die Hautausschläge sind nicht ansteckend und treten meist in Schüben auf.

Informationen und Austausch bei Hauterkrankungen wie Psoriasis und Neurodermitis.

Kontakt

Gaby Steinberg
Telefon: 05921 990880

Elterngruppe neuro- dermitiskranker und allergiebetreffener Kinder

Den betroffenen Eltern wird ein Raum angeboten, in den sie frei und offen über ihre Sorgen, Ängste und Bedürfnisse sprechen können. In Zusammenhang mit Neurodermitis/Allergien haben Eltern viele Fragen über Behandlungsmöglichkeiten, Ernährung, Kindergarten und Schule.

Oft bekommen sie viele gut gemeinte Ratschläge, die es den betroffenen Familien nicht unbedingt leichter machen, ihren eigenen Weg zu finden.

Jede Erkrankung ist anders und muss individuell betrachtet werden, was bei einem Kind geholfen hat, muss nicht zwangsläufig den anderen auch gut tun.

Elterngruppe neurodermitiskranker und allergiebetreffener Kinder

Anschrift

Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind

Treffen

Jeden ersten Montag im Monat um 20 Uhr
im Familienservicebüro Neuenhaus, Hauptstraße 55,
49828 Neuenhaus (außer in den Ferien).

Kontakt

Jutta van Aans
E-Mail: J.aans@aak.de

AAK – Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind,
Hilfe für Kinder mit Asthmaekzem oder Heuschnupfen,
Augustusstraße 20, 35745 Herborn

Website: www.aak.de

Herzkind-Gruppe Grafschaft Bentheim

Wir sind die Herzkind-Gruppe Grafschaft Bentheim. Ca. jedes hundertste Kind kommt mit einem Herzfehler zur Welt. Bei dem einen ist es ein leichter, bei dem anderen ein schwerer Herzfehler. Aber was uns alle verbindet, ist die Angst und Sorge um das eigene Kind. Wir möchten Ihnen Mut machen und Erfahrungen austauschen. Sie sind mit Ihren Sorgen, Ängsten und Problemen nicht allein. Aber auch der Spaß für die ganze Familie soll bei vielen Aktivitäten nicht zu kurz kommen.

Treffen

Jeden zweiten Montag im Monat.

Kontakt

Martina Trovato

Telefon: 05923 903659

Selbsthilfegruppe Herz

Beratung bei Problemen im Zusammenhang mit Herzproblemen, Austausch mit Betroffenen, Informationen zum Thema Herz, Referate und Vorträge zu weiteren interessanten Themen, Geselligkeit.

Anschrift

Weg zum Resum 1, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Montags bis freitags von 09.00 bis 12.00 Uhr.

Treffen

Jeden 2. Dienstag im Monat.

Kontakt

Elke Bremmer

Weg zum Resum 1, 48527 Nordhorn

Telefon: 05921 972613

E-Mail: elkebremmer@web.de

Herzsportgruppe (Coronar-Sportgruppe DRK)

Durch die Teilnahme an den Übungsstunden der Coronar-Sportgruppe soll Herzinfarkt-Patienten mehr Lebensfreude und -zuversicht, also mehr Lebensqualität vermittelt werden. Dem Betroffenen soll dabei geholfen werden, mit seinem Schicksal und seiner Krankheit besser fertig zu werden. Im Rahmen des Coronartrainings werden unter ärztlicher Aufsicht von qualifizierten ÜbungsleiterInnen Bewegung, Gymnastik, Ausdauertraining und Entspannungsübungen angeboten.

Anschrift

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Grafschaft Bentheim
Denekamper Straße 76, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Montag bis Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr.

Trainingszeiten

Donnerstags, 19.30 Uhr und 20.30 Uhr, in der Sporthalle des Schulungszentrums Deegfeld.

Kontakt

Irmgard Kerk
Karderieweg 2, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 883663
Fax: 05921 8836963
E-Mail: colmer@drk-grafschaft-bentheim.de
Website: www.drk-grafschaft-bentheim.de

Defibrillator Selbsthilfegruppe

Austausch praktischer Erfahrungen zur Bewältigung der krankheitsbedingten Defizite. Defibrillator.

Anschrift

Marie-Juchacz-Straße 15, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Keine festen Sprechzeiten.

Treffen

Mindestens viermal pro Jahr.

Kontakt

Johann Franzbach

Marie-Juchacz-Straße 15, 48527 Nordhorn

Telefon: 05921 34367

E-Mail: jfranzbach@t-online.de

Elterngruppe hochbegabter Kinder „Pfiffikus“

„Die Kinder sind ganz normal, nur anders als die meisten“. Selbsthilfegruppe für Eltern hochbegabter Kinder stärkt Eltern den Rücken.

Etwa drei Prozent der Kinder eines Schuljahrgangs sind hochbegabt. Die meisten Hochbegabten gehen unauffällig durch ihr Leben und ihre Schulzeit. Doch ca. 20 % dieser Kinder haben Probleme, die man auf den ersten Blick nicht mit einer Hochbegabung in Verbindung bringen würde. Hohe Auffassungsgabe und schnelle Informationsverarbeitung der Kinder können z. B. an der Schule zu einer ausgeprägten Unterforderung führen. Konzentrationsstörungen, LRS, Bauch- und Kopfschmerzen, Schulangst, Langsamkeit und Motivationsverlust bis hin zu Depressionen können die Symptome dafür sein. Bei Jungen zeigt sich oftmals ein auffälliges, störendes Verhalten (Klassenclown), bei Mädchen erfolgt eher ein innerer Rückzug (Träumer).

Mit der besonderen Begabung der Kinder gehen auch besondere ausgeprägte Eigenschaften einher. Etwa ein hoher Wissensdurst, ein oftmals hoher Bewegungsdrang (hohes Energiepotential) und ein sehr geringes/hohes Schlafbedürfnis.

Elterngruppe hochbegabter Kinder „Pfiffikus“

Die Kinder eignen sich extrem schnell Wissen an, fragen viel, diskutieren wortgewandt mit den Eltern und respektieren nur „sinnvolle“ Argumente. Die Kinder fordern meist viel Aufmerksamkeit vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Hochbegabte sind oft lärm-, licht- und schmerzempfindlich, geruchs/geschmackssensibel, sehr mitfühlend und empfindsam.

Bis ein Test auf Hochbegabung den Verdacht bestätigt, haben die Eltern nicht selten eine Odyssee hinter sich. Vielfach wird AD(H)S als Ursache vermutet. Auch haben viele Eltern Angst vor dem Resultat des Hochbegabtentests, weil das Unverständnis für Hochbegabte von außen groß ist, und weil viele Eltern zudem nicht wissen, wie sie mit der möglichen Hochbegabung ihrer Kinder umgehen sollen. Letztendlich geht es jedoch darum, dass das Kind und seine Familie wieder glücklich werden.

Die Selbsthilfegruppe will Eltern den Rücken stärken; gerne auch Ansprechpartner für Lehrer und Erzieher sein. Darüber hinaus vermittelt sie an Stellen, die Hilfe anbieten, organisiert Aktivitäten und Vorträge. Dachverband ist die „Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind“ (DGhK). ▶

Elterngruppe hochbegabter Kinder „Pfiffikus“

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Telefonisch oder per E-Mail.

Treffen

Jeden ersten Dienstag im Monat (außer in den Ferien)
um 20.00 Uhr in der Bachstraße 3 in Nordhorn.

Kontakt

Gitta Raben

E-Mail: gitta.raben@dghk-nds-hb.de

Telefon: 05923 7852318

Website: www.dghk.de

Es geht auch andersrum

- Beratung und Betreuung von Schwulen und Lesben sowie deren Eltern und Freunde
- Gruppenabende, Infostände und Info-Veranstaltungen
- Veranstaltungen in Schulen und anderen Einrichtungen
- Aufklärung der Öffentlichkeit zum Thema Homosexualität
- Veranstaltungen und Aktionen

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Jeden Donnerstag von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Kontakt

Anonyme Beratung

E-Mail: andersrum@gmx.net

Website: www.andersrum-nordhorn.de

Transgender Gesprächspartner

Individuelle Beratung Mann zu Frau,
Frau zu Mann (Transgender).

Anschrift

Döppersweg 4, 48531 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung

Kontakt

Hanne Wagenvoord

Döppersweg 4, 48531 Nordhorn

Telefon: 05921 712928

E-Mail: tgpp.hanne@hotmail.com

Selbsthilfegruppe Hyperhidrose – Vermehrtes Schwitzen

Frau König ist Ansprechpartnerin für das Thema Hyperhidrose, übermäßiges Schwitzen, und ist als solche unter den Betroffenen bekannt. Viele Hyperhidrose-Betroffene leiden nicht nur unter dem übermäßigen Schwitzen an unterschiedlichen Stellen wie z. B. Kopf, Gesicht, Händen, Achseln, Po, Füßen, sondern auch an Schüchternheit, Scham, Angst und einem erheblichen Vertrauensmangel, sich in der Gesellschaft zu bewegen. Die Gruppe soll nicht nur dazu beitragen, medizinische Hilfe zu erörtern, sondern soll auch die sozialen und psychischen Konditionen der Betroffenen zur Sprache bringen, um ferner ein allgemeines Nachsorge-Konzept mithilfe von Hyperhidrose-Experten entwickeln zu können.

Ansprechpartner

Dr. Annegret Hölscher
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 961867
E-Mail: annegret.hoelscher@grafschaft.de

IVS-Band operierte Frauen

Die Gruppe IVS-Band operierter Frauen ist eine Selbsthilfegruppe von Frauen zwischen 40 und 70 Jahren.

Wir haben uns zusammengefunden, um uns gegenseitig zu stützen, zu stärken und etwas gegen die Angst „Was ist mit mir?“ zu unternehmen, denn viele Frauen leiden seit der IVS-Bandeinsetzung an erheblichen Beeinträchtigungen und Schmerzen.

Wir leiden teils an Inkontinenz, teils erfolgte die Bandeinsetzung nach Gebärmutterentfernung. Die weibliche Inkontinenz ist immer noch ein Tabuthema. Wir gehen offen damit um und sprechen über unsere Beschwerden.

Sind Sie betroffen und wollen sich mit anderen Betroffenen austauschen und mehr über Ihre Erkrankung erfahren?

Verschwiegenheit gegenüber Außenstehenden über Teilnehmer und das dort Gesprochene sollte selbstverständlich sein.

IVS-Band operierte Frauen

Anschrift

Heideweg 2, 48465 Schüttorf

Treffen

Jeden 1. Mittwoch im Quartal, 15.00 bis 17.00 Uhr,
Bachstraße 3, 48527 Nordhorn.

Kontakt

Tini Evenblij

Emsbürener Straße 24, 48465 Schüttorf

Telefon: 05923 4699

Helga Fühner

Heideweg 2, 48465 Schüttorf

Telefon: 05923 3376

E-Mail: ivs-band@web.de (Sabine Jahn)

Selbsthilfegruppe „ungewollt kinderlos“

Der Austausch ist für Frauen gedacht, die – aus welchen Gründen auch immer – Abschied nehmen von ihrem Kinderwunsch. In unserer Gesellschaft, in der Frauen noch immer hauptsächlich als Mütter gesehen werden, ist ungewollte Kinderlosigkeit ein Tabuthema. Daher fühlen sich betroffene Frauen oft einsam.

Auch Frauen, die schon länger Abschied vom Kinderwunsch genommen haben, sind herzlich willkommen.

Treffen

Kath. Familienbildungsstätte Nordhorn
Steinmaate 2
48529 Nordhorn

Ansprechpartnerin

Renate Krümborg
Telefon: 05921 8991-34

Dr. Annegret Hölscher
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 96-1867
Fax: 05921 96-1877
E-Mail: annegret.hoelscher@grafschaft.de

BRCA-Netzwerk – Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs e. V.

Etwa fünf bis zehn Prozent der Brustkrebs- und Eierstockkrebserkrankungen sind familiär bedingt und meistens durch eine Mutation im BRCA 1- oder 2-Gen bedingt. Diesen Familien wollen wir in ihrer besonderen Situation zur Seite stehen.

Anschrift

BRCA-Netzwerk e.V.
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn

Kontakt

BRCA-Netzwerk e.V.
Frau Ursel Wirz
Telefon: 0228 33889-100
Fax: 0228 3389-110
Mobil: 0151-41278910
E-Mail: ursel.wirz@brca-netzwerk.de
Website: www.brca-netzwerk.de

Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband Niedersachsen/Bremen/Hamburg e.V., Gruppe Nordhorn

Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Der Weg, der vor einem liegt, erscheint steinig und unüberwindbar. Wir, die Mitglieder der Frauenselbsthilfe Krebs, sind ihn bereits gegangen. Vor dem Hintergrund des selbst Erlebten und durch umfangreiche Schulungsmaßnahmen fühlen wir uns in der Lage, Betroffenen zu helfen, ihren persönlichen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Wir treffen uns, um Erfahrungen auszutauschen, um Neuigkeiten aus dem Gesundheitswesen zu erfahren und um der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben. Die Teilnahme an unseren Treffen ist unverbindlich und ohne Mitgliedsbeitrag.

Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband Niedersachsen/
Bremen/Hamburg e.V., Gruppe Nordhorn

Anschrift

Frauenselbsthilfe Krebs e.V.
Sonja Altendeitering
Harzstraße 16, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Gespräche und Besuche nach telefonischer Vereinbarung.

Treffen

Offener Gruppenabend an jedem letzten Mittwoch
im Monat ab 19.30 Uhr im Raum 115 der VHS Nordhorn.

Kontakt

S. Altendeitering
Harzstraße 16, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 721121
E-Mail: altendeitering@live.de

Hildegard Schröder
Telefon: 05908 724

Janette Hansmann
Telefon: 05941 5788

SHG Leben mit und nach Krebs

Die Stärke der Gemeinschaft

Frauen und Männer, die Krebs haben oder hatten, kommen in der Selbsthilfegruppe zusammen, um sich miteinander auszutauschen, ihre Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Dabei werden die unterschiedlichen Bedürfnisse jedes Einzelnen beachtet und respektiert. Das Zusammenwachsen als Gemeinschaft ermöglicht es, auch in schweren Zeiten miteinander zu lachen und angenehme Stunden zu verbringen.

Die Selbsthilfegruppe bietet ein vertrauliches, schützendes Umfeld, in dem sich die Betroffenen gegenseitig stärken und ihre individuellen Gefühle und Geschichten einbringen können. Jede Meinung zählt, jede Erfahrung ist wertvoll.

SHG Leben mit und nach Krebs

Anschrift

AWO Krebsberatungsstelle,
Veldhauser Straße 185, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

dienstags, donnerstags: 9.00 bis 12.00 Uhr

Kontakt

Sigrid Stinn

Telefon: 05921 8262-0

E-mail: krebsberatung@awo-nordhorn.de

Prostatakrebs SHG Grafschaft Bentheim

Wir tauschen uns aus und unterstützen uns gegenseitig. Wir informieren uns in Gesprächsrunden und laden Experten für Vorträge ein.

Anschrift

Bernhard Vos,
Charlottenburger Straße 5, 48455 Bad Bentheim

Treffen

Jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr
in der Bibliothek, Euregio-Klinik.

Kontakt

Bernhard Vos,
Charlottenburger Straße 5, 48455 Bad Bentheim
Telefon: 05922 1852
E-Mail: bernhard.vos@web.de

Klaus Schindler
Telefon: 0591 73994
E-Mail: bkschi44@gmail.com

Elterninitiative Kinderkrebs (Emsland, Grafschaft Bentheim, Oberledingerland..)

Unterstützung von Familien mit einem an Krebs erkrankten Kind, während und nach der Therapie in Form von Gesprächen, Hilfsmitteln oder finanziellen Leistungen.

Treffen

In regelmäßigen Abständen
in Meppen und Papenburg.

Kontakt

Jürgen und Annegret Blümel
Ostpreußenstraße 32, 49824 Emlichheim
Telefon: 05943 98116
E-Mail: j.bluemel@elterninitiative-kinderkrebs.de

Petra Steffens, 1. Vorsitzende
49716 Meppen
Telefon: 05931 848822
E-Mail: steffens@elterninitiative-kinderkrebs.de

Website: www.elterninitiative-kinderkrebs.de

Klub der Langen Menschen

Na, wie ist die Luft da oben?

Wenn Sie dieser wirklich nicht böse gemeinten Frage der lieben Mitmenschen etwas entgegen und mit Männern und Frauen Ihres Kalibers neue Gemeinheiten für unsere Kleinen ausbrüten wollen, kommen Sie zum Klub der Langen Menschen. Die einzige Bedingung ist eine Mindestgröße von 1,80 m für Frauen und 1,90 m für Männer – ohne Schuhe wohlgemerkt.

Der Klub mit Niederlassungen unter anderem in Münster und Osnabrück bietet neben vielerlei Aktivitäten wie Radtouren, Tanzabenden etc. vor allem aber viele Adressen von Geschäften, die sich auf lange Größen spezialisiert haben. Sowohl in Bezug auf Kleidung, Schuhe und Fahrräder wie auch auf Hotels mit Betten in Überlänge.

Außerdem gibt es Informationen und Gesprächsmöglichkeiten über Hormonbehandlungen bei Hochwuchs sowie über das Marfan-Syndrom von Betroffenen für Betroffene.

Psstt ..., neben Flohmarktanzeigen gibt es auch Kontaktanzeigen.

Klub der Langen Menschen

Anschrift

An der Waldseite 4, 48455 Bad Bentheim

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Telefon: 05924 5400

Kontakt

Alide Bardenhorst

An der Waldseite 4, 48455 Bad Bentheim

Telefon: 05924 5400,

Fax: 05924 5402

MENTOR – Die Leselernhelfer Grafschaft Bentheim e. V.

MENTOR – die Leselernhelfer Grafschaft Bentheim e. V. wurde im September 2006 gegründet. Mehr als 250 Grafschafter Bürgerinnen und Bürger sind von dieser Idee begeistert und engagieren sich bereits an 40 Schulen in unserem Landkreis.

Wir sind eine Gruppe Freiwilliger aus den unterschiedlichsten Berufen, die an der bestmöglichen Entwicklung von Kindern interessiert sind.

Wir haben privat und teilweise auch beruflich Erfahrung im Umgang mit Kindern. Wir wissen, dass Defizite im sprachlichen Bereich so früh wie möglich abgebaut werden sollten, um Negativfolgen hinsichtlich beruflicher Entwicklung oder sozialer Integration zu vermeiden.

Für Interessierte ist eine pädagogische Ausbildung nicht erforderlich.

- Wir haben Zeit, die wir sinnvoll zur Förderung der Lese- und Sprachkompetenz von Kindern einsetzen möchten.
- Wir tauschen Erfahrungen untereinander aus, suchen fachlichen Rat und sind um Fortbildung bemüht.
- Wir wollen in enger Absprache mit Schulen und Lehrern dort unterstützen, wo zusätzliche Hilfsangebote fehlen.

MENTOR –

Die Leselernhelfer Grafschaft Bentheim e. V.

- Wir wollen keinen Nachhilfeunterricht erteilen.
- Wir wollen insbesondere Kinder fördern, die aus den unterschiedlichsten Gründen Probleme mit der deutschen Sprache haben.
- Wir wollen versuchen, förderungswillige Kinder mit Zuwendung und Geduld, aber ohne Leistungsdruck zum Lesen zu motivieren.
- Wir wollen die Lust am Lesen fördern und neugierig auf Bücher machen.

Anschrift

Im Haus des Handwerks
Harm-Hindrik-Straße 2, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr,
donnerstags von 11.00 bis 13.00 Uhr
oder nach telefonischer Absprache,
außer in den Schulferien.

Kontakt

Friedrich Kethorn
Harm-Hindrik-Straße 2, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 7272433
Fax: 05921 7272597
E-Mail: info@mentor-grafschaft-bentheim.de
Website: www.mentor-grafschaft-bentheim.de

Lieber Locker Lernen Verein zur Förderung teilleistungsschwacher Schüler/innen e. V. Nordhorn

Abseits vom Schulstress, in einer lockeren und entspannten Atmosphäre, fördern wir Schülerinnen und Schüler, die von Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten/Legasthenie betroffen sind.

Wir sind pädagogische Fachkräfte mit langjähriger Erfahrung in der Förderung von teilleistungsschwachen Kindern und Jugendlichen.

Wir legen Wert auf:

- zielgerichtete, individuelle Förderung
- Stärkung des Selbstwertgefühls Betroffener
- Kontinuierliche Fortbildung

Wir bieten an:

- Stammtisch
- Gruppenförderung

Anschrift

Postfach 1606, 48505 Nordhorn

Erreichbarkeit

Telefon: 05921 885734

Es erfolgt immer ein Rückruf.

Kontakt

Lucie Hopmann

Marktstraße 31, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 7277979

E-Mail: verein.lieber.locker.lernen@t-online.de

Website: www.lieber-locker-lernen.de

Selbsthilfegruppe Lipödem/Lymphödem

Die Gruppe befindet sich noch in der Gründungsphase und richtet sich an Interessierte und betroffene Personen, die am Lymphödem und/oder Lipödem leiden. Informationen zur geplanten Selbsthilfegruppe gibt Dr. Annegret Hölscher vom Büro für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung.

Kontakt

Dr. Annegret Hölscher
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 961867
Fax: 05921 961877
E-Mail: annegret.hoelscher@grafschafft.de

Selbsthilfegruppe „Atemlos“

Selbsthilfegruppe „Atemlos“ für Betroffene mit Lungen- und Atemwegserkrankungen gegründet.

Chronische Erkrankungen der Atemwege sind häufig belastend und stellen die Betroffenen ständig vor neue Aufgaben. Um die alltäglichen Behinderungen durch die Krankheit zu meistern, kann eine Selbsthilfegruppe für Atemwegserkrankte genau das Richtige sein! Ob Informationsaustausch, Tipps oder Motivation: In der Gruppe ist so manches leichter.

„Atemlos“ für alle mit Atemwegserkrankungen (Long-/Post-COVID-Syndrom, Asthma, Lungemphysem, Lungenfibrose, Mucoviszidose, COPD, chronische Lungenerkrankungen, auch Angehörige sind herzlich willkommen.

In einer zwanglosen Gesprächsrunde über Erfahrungen und Therapiemöglichkeiten austauschen und informieren. Auch Long-COVID-Betroffene sind in der Gruppe herzlich willkommen. Dabei sollen die Gruppentreffen dem Austausch und der gegenseitigen Hilfe dienen.

Die Gruppe trifft sich bei Interesse wöchentlich zum Lauftreff freitags vormittags, 11.30 Uhr, am Kloster. Es gibt Radtouren, Zoobesuche, Fahrten zur Saline nach Rheine, gemeinsames Frühstück, Vorträge, Lungensport, Austausch.

Selbsthilfegruppe „Atemlos“

Treffen

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr
im Kirchenschiff, Burgstraße 10, in Nordhorn.

Kontakt und Gruppenleiter

Uwe Tiegel

Telefon: 05921 721728

Mobil: 0171 1971007

Karola Pretzel

Mobil: 017655124646 (SMS)

Christoph Gerdes

Telefon: 05921 89597

E-Mail: kaffeesahne@gmx.de

„Lungenerkrankung/COPD Atmen ist Leben“

Die COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) mit und ohne Lungenemphysem bezeichnet als Sammelbegriff eine Gruppe von Lungenerkrankungen.

In der Gruppe soll es Erfahrungsaustausch und Informationen geben.

Gemeinsame Aktionen, z. B. Tierpark, Fahrten, Grillen.

- Wir gehen respektvoll miteinander um.
- Wir sprechen auftretende Probleme offen an.

Treffpunkt

Nordhorn: „Mittendrin“

Jeden ersten Donnerstag im Monat um 15.30 Uhr,
Rathausstiege 4, 49828 Neuenhaus.

Kontakt

Ben Tamminga

E-Mail: bentamminga@hotmail.de

Telefon: 0151 64731293

Johann Deuling,

Heinz-Georg Meyer

Telefon: 05921 7139288

Mobbing

Die Kontaktperson bietet Unterstützungsmöglichkeiten für erwachsene Mobbingbetroffene an.

Ziel der Unterstützungsarbeit soll sein, dass die Mobbingopfer aus ihrer Opferrolle herauskommen und Kraft gewinnen, um selbst tätig zu werden.

Anschrift

Büro für Selbsthilfe und Gesundheit
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung.

Kontakt

Dr. Annegret Hölscher
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 961867
E-Mail: annegret.hoelscher@grafschaft.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. Therapiegruppe Bad Bentheim

Morbus Bechterew ist eine chronische entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule mit Versteifung und Verknocherung, die die Betroffenen mit verschiedenen Problemen konfrontiert. Die Gruppe ist davon überzeugt, dass „Bechterewler“ Hilfe in der Gemeinschaft finden können. Sie bietet ihren Mitgliedern spezielle Gymnastik und sieht sich auch in der Rolle eines Interessenvertreters der Kranken gegenüber der Gesellschaft, dem Gesetzgeber, den Verwaltungen und Organisationen des Sozial- und Gesundheitswesens. Intensive Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten, Beratung in sozialen Fragen, aber auch gemeinsame Freizeitaktivitäten gehören zum Angebot der Gruppe.

Anschrift

Karl-Heinz Ribbels, Am Nordesch 4, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Terminabsprache.

Treffen

Jeden Montag, 18.40 Uhr, Trocken- und Wassergymnastik im Gymnastikraum und Bewegungsbecken des Thermalsole- und Schwefelbad, Bad Bentheim.

Kontakt

Karl-Heinz Ribbels, Am Nordesch 4, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 39844

E-Mail: tg-bad-bentheim@dymb-nds.de

www.dymb-nds.de/inhalt/oertliche-gruppen/bad-bentheim/

Morbus Sudeck

Selbsthilfegruppe für Personen die an Morbus Sudeck CPRS leiden. Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr.

Anschrift

DRK Ortsverein Uelsen,
Van-der-Linde-Hof 5, 49843 Uelsen

Kontakt

Frau Magdanz
Telefon: 05942 7089800

Frau Weelink
Telefon: 05948 763
E-Mail: g.weelink@web.de

„Di Rose“ – SHG Multiple Sklerose

Diagnose MS – es geht weiter. Wir sind in unserer Gruppe Frauen und Männer, berufstätig oder nicht, jeglichen Alters. Einige haben die Diagnose MS erst vor einigen Monaten, andere schon vor vielen Jahren erfahren. Wir reden miteinander, tauschen uns aus, informieren und laden Fachleute ein. Wenn Interesse besteht, sich einfach nur auszusprechen, umzuhören, mit Gleichgesinnten zu treffen, zu informieren, auszuruhen, zu stärken, dann gibt die Selbsthilfegruppe die Möglichkeit zum Austausch und Kennenlernen.

Anschrift

NINO-Allee 4, Compass

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Ilka Buhr, Telefon: 05921 8111151

Montags bis freitags nach Vereinbarung

Treffen

2. Mittwoch im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr,
Jahnstraße 19, 48529 Nordhorn.

Kontakt

Ilka Buhr

Telefon: 05921 8111151, Fax: 05921 8111151

E-Mail: ilka.buhr@diakonie-grafschaft.de

Günter Averages

Telefon: 05923 1289

Website: www.dirose.de

Gesprächskreis „1000 Gesichter“ Multiple Sklerose in Emlichheim

Multiple Sklerose ist die Krankheit mit den 1000 Gesichtern. In dem Gesprächskreis können wir uns in gemütlicher Runde austauschen.

Anschrift

Senfkorn – Mehrgenerationenhaus Emlichheim gGmbH
Wilsumer Straße 2 + 4, 49824 Emlichheim

Treffen

Jeden 2. Donnerstag um 20.00 Uhr in den geraden Monaten im Mehrgenerationenhaus „Senfkorn“.

Kontakt

Friedhild Wargers-Gielians
Wilsumer Straße 2, 49824 Emlichheim
Telefon: 05943 98589-0
Mobil: 01520 3404692
E-Mail: info@mgh-senfkor.de

Selbsthilfegruppe NeuHoff

Die junge Selbsthilfegruppe für neurologische Erkrankte.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe mit jüngeren Gruppenleitern, die ihr Augenmerk auf Gleichgesinnte mit neurologischen Erkrankungen gerichtet haben.

Eine Gruppe, in der Erfahrungsaustausch, Aktivitäten und Spaß groß geschrieben wird.

Selbsthilfegruppe NeuHoff

Anschrift

Karinstraße 27, 48529 Nordhorn

Treffen

Letzten Donnerstag des Monats um 18.00 Uhr.
Weitere Informationen auf der Homepage oder
telefonisch.

Kontakt

Frank Schumann, Karinstraße 27, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 7888680

Mobil: 0152 211624131

E-Mail: schumy142000@yahoo.de

Vanessa Niehaus, Nordhorn

Mobil: 0172 1825438

E-Mail: vanessa.niehaus1@web.de

Kai Jedlicka, Ahornstraße 9, 48531 Nordhorn

Mobil: 0160 94607991

E-Mail: shg_neuhoff@gmx.de

Website: www.selbsthilfegruppe-neuhoff.de

Facebook: www.facebook.com/1469554716598431

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Nordhorn

Der Begriff Polyneuropathie steht für mehrere Erkrankungen des peripheren Nervensystems. Die Symptome sind sehr vielfältig und es können sowohl leichte motorische Störungen als auch Muskelerparagen auftreten. Sie geht häufig einher mit Schmerzen, Kribbeln, Taubheit oder dem Verlust von Körperfunktionen in den betroffenen Regionen.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich zum Meinungsaustausch mit anderen Betroffenen und informiert über Fortschritte in der Diagnostik und Behandlungstherapie.

Geplant sind gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen sowie Vorträge von u. a. Ärzten, Physiotherapeuten und sonstigen Personen zum Thema Polyneuropathie.

Bei Interesse nehmen Elke Bremmer und Hermann Brünink gerne eine Anmeldung entgegen. Da die Anzahl der Teilnehmer zurzeit beschränkt ist, erfolgt danach – bis auf Weiteres – eine schriftliche Einladung zu Treffen in der EUREGIO-Klinik.

Kontakt

Elke Bremmer, Telefon: 05921 972613

Hermann Brünink, Telefon: 05921 75641

Elterninitiative „NEPHROkids“

Eine Elterninitiative für Kinder die an uro- und nephrologischen Funktionsstörungen leiden.

Gruppenleiterinnen

Conny Keen, Halina Geers, Sabrina Budde

Kontakt

Mobil: 0173 8606841

E-Mail: conny.keen@gmx.de

Kontaktkreis der Organtransplantierten und ihren Angehörigen

Wir sind eine Gruppe von Menschen, denen jeweils unterschiedliche Organe transplantiert wurden. Unsere Ansprechpersonen bieten Hilfe für:

- Organempfänger
- Patienten auf der Warteliste
- Dialysepatienten
- und deren Angehörige.

Uns allen und auch unseren Angehörigen hat in einer persönlich schweren Zeit ein Gesprächspartner sehr gefehlt, der einmal in einer ähnlichen Situation gestanden hat oder steht.

Nun wissen wir, wie hilfreich dieses für den Einzelnen sein kann, und sind sowohl bei den Gruppentreffen wie auch im persönlichen oder telefonischen Gespräch gerne dazu bereit. Es ist uns ebenfalls ein wichtiges Anliegen, die Öffentlichkeit über die Möglichkeiten der Organspende zu informieren und auf die Not der vielen Patienten auf der Warteliste aufmerksam zu machen. Auch Geselliges kommt bei uns nicht zu kurz.

Kontaktkreis der Organtransplantierten und ihren Angehörigen

Anschrift

Am Rakers Kamp 37, 48531 Nordhorn

Treffen

Einmal monatlich in Meppen.

Kontakt

Elke Roetmann

– nierentransplantiert –

Am Rakers Kamp 37, 48531 Nordhorn

Telefon: 05921 320109

E-Mail: elke.gj@web.de

Gesinus Zwartscholten

– lebertransplantiert –

Aatalstraße 98, 49824 Ringe

Mobil: 0176 73568165

E-Mail: g.zwartscholten@t-online.de

Weitere betroffene Kontaktpersonen

Wilhelm Hüer

– herztransplantiert –

Telefon: 05931 5643

Heidi Foppen

– lebertransplantiert –

Telefon: 05931 18392

Manfred Kasan

– lungentransplantiert –

Telefon: 05464 900172

PingPongParkinson e.V.

Die Gruppe richtet sich an Personen mit Parkinson. Betroffene werden so durch das Tischtennis spielen ermutigt, aktiv und offen mit der Diagnose Parkinson umzugehen. Zudem ist der Austausch in der Gruppe sehr wichtig.

Studien belegen nach Tischtennispielen einen Therapieerfolg bei Teilnehmern mit Parkinson-Symptomen Rigor, Tremor, Posturale Instabilität, Freezing, Hypokinese. Maßgeblich werden Bewegung bzw. Beweglichkeit gefördert.

Anschrift

Barbarastraße 17, 48529 Nordhorn

Kontakt

Mobil: 0172 2075821

Mobil: 0172 5671754

Gründer: Thorsten Boomhuis

E-Mail: info@pingpongparkinson.de

Pflegende Angehörige

Mehr als 73% aller Pflegebedürftigen werden zuhause gepflegt. Das sind mehr als 2 Millionen Menschen in Deutschlands größtem Pflegedienst!

Die Unterstützung durch Angehörige ermöglicht es gesundheitlich eingeschränkten Menschen, in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben, auch wenn sie den Alltag nicht mehr alleine bewältigen können.

Die pflegenden Angehörigen tragen damit nicht nur zur Lebensqualität ihrer Familienmitglieder bei. Sie entlasten zudem die Gesellschaft von erheblichen Kosten für professionelle Pflege.

Die Selbsthilfegruppe arbeitet mit dem Büro für Gesundheit und Selbsthilfe vom Landkreis Grafschaft Bentheim/Gesundheitsamt zusammen.

Treffen

1x im Monat in der Niedergraftchaft.

Kontakt

Doris Ukena

Telefon: 05921 12804

Hildegard Lamann

Mobil: 0151 28801963

Jenny Bouws

Telefon: 005943 98010

SHG Ängste, Phobien, Zwänge, Panikattacken und andere psychische Störungen

Gespräche, Entspannungsübungen.

Anschrift

Bergstraße 24, 48527 Nordhorn

Treffen

Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 19.00 Uhr,
Am Museumsturm 2, 48529 Nordhorn.

Kontakt

Heike Handlöchten
Bergstraße 24, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 39838

Website: www.angstselbsthilfegruppenordhorn.de

SHG für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Den Teilnehmern soll die Möglichkeit gegeben werden, in einem geschützten Rahmen untereinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und Lösungs-Ansätze zu finden. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.

Kontakt

Iris Mantei
Obere Blanke 1, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 8157391
E-Mail: iris.mantei@live.de

Restless Legs Syndrom (RLS)

Restless Legs Syndrom – noch nie gehört?

Schätzungsweise 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung leiden an dem „Syndrom der ruhelosen Beine“, auch „Restless Legs Syndrom“ oder kurz RLS genannt. Wie diese Bezeichnung schon verrät, sind die Hauptsymptome ruh- und rastlose Beine. Das bedeutet, dass die Betroffenen einen starken Drang verspüren, sich zu bewegen und zu laufen – und das oftmals gerade dann, wenn man sich eigentlich hinsetzen und ausruhen oder wenn man schlafen möchte. Hinzu kommen Missemphindungen wie Stechen, Kribbeln und Krämpfe in den Beinen sowie ausgeprägte Schlafstörungen. Nicht selten überkommen die Patienten aufgrund des mangelnden Schlafes bereits am frühen Morgen erste Erschöpfungs- und Sekundenschlafzustände.

Für Betroffene, für deren Angehörige sowie für Interessierte bietet die RLS-Selbsthilfegruppe in der Grafschaft Bentheim eine Anlaufstelle. Hier werden die gemeinsamen Probleme diskutiert, Erfahrungen ausgetauscht, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten besprochen sowie viele weitere Aspekte aufgegriffen. Besuchen Sie die RLS-Selbsthilfegruppe, denn hier sind Sie mit Ihren Problemen nicht allein!

Restless Legs Syndrom (RLS)

Anschrift

Heysenstiege 21, 49828 Neuenhaus

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Anfrage.

Treffen

Jeden 2. Montag in geraden Monaten.

Kontakt

Gerhard Olthuis und Monika Fritsch
Heysenstiege 21, 49828 Neuenhaus

Telefon: 05941 6249

Mobil: 0175 1246248

Mobil: 0152 33942810

E-Mail: fritsch.monika@gmx.de

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. Arbeitsgemeinschaft Nordhorn

Rheuma ist die Volkskrankheit Nummer 1. Sie bedeutet eine Einschränkung des Bewegungsapparates und betrifft sowohl Kinder als auch Erwachsene. Unter dem Begriff Rheuma fallen u. a. folgende Erkrankungen und Einschränkungen: Weichteilrheuma, Arthrose, Arthritis, Bechterew, Bandscheibenvorfall, Rückenschmerzen, Verschleiß in der Wirbelsäule oder Hüftbeschwerden. Wir möchten die Lebensqualität der Betroffenen verbessern. Bewegung, Begegnung und Beratung lauten die Stichworte: Gymnastik, persönliche und fachliche Gespräche, gemeinsame Freizeitaktivitäten gehören zu den Angeboten unserer Arbeitsgemeinschaft.

Wir bieten von Montag bis Freitag Wassergymnastik im Delfinoh, Nordhorn und im Dorper Esch in Denekamp/NL an.

Trockengymnastik findet in den Räumlichkeiten des moveINN in Nordhorn statt.

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.
Arbeitsgemeinschaft Nordhorn

Anschrift

Leipziger Straße 78, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung.

Kontakt

Dagmar Borg

Leipziger Straße 78, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 7205166

E-Mail: ag-nordhorn@rheuma-liga-nds.de

Website: www.rheuma-liga-nds.de

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. Arbeitsgemeinschaft Emlichheim

Der Begriff „Rheuma“ ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl verschiedener Erkrankungen, die den Bewegungsapparat betreffen und die mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verbunden sein können. Hierunter sind verschleißbedingte Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen zu verstehen.

Die Arbeitsgemeinschaft bietet verschiedene Aktivitäten, wie das wichtige Funktionstraining Warmwassergymnastik an. Das Funktionstraining muss ärztlich verordnet werden.

Anschrift

Vechtetalstraße 48, 49824 Laar

Treffen

Montag bis Freitag zu verschiedenen Zeiten Warmwassergymnastik.

Kontakt

Gerda Baarlink
Vechtetalstraße 48, 49824 Laar
Telefon: 05943 983741

Zwantien Helweg
Raiffeisenstraße 14, 49824 Ringe
Telefon: 05943 4622
E-Mail: ag-emlichheim@rheuma-liga-nds.de

Website: www.rheuma-liga-nds.de

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. Arbeitsgemeinschaft Bad Bentheim

Rheuma ist die Volkskrankheit Nummer 1. Sie bedeutet eine Einschränkung des Bewegungsapparates und betrifft sowohl Kinder als auch Erwachsene. Unter dem Begriff Rheuma fallen u. a. folgende Erkrankungen und Einschränkungen: Weichteilrheuma, Arthrose, Arthritis, Bechterew, Bandscheibenvorfall, Rückenschmerzen, Verschleiß in der Wirbelsäule oder Hüftbeschwerden. Die vier Grafschafter Gruppen geben Hilfe zur Selbsthilfe und wollen dadurch die Lebensqualität der Betroffenen verbessern. Bewegung, Begegnung und Beratung lauten die Stichworte: Gesprächs- und Informationsabende, der Besuch von Fachvorträgen, Gymnastik, persönliche und fachliche Gespräche, gemeinsame Freizeitaktivitäten gehören zu den Angeboten aller Gruppen.

Anschrift

Rheumaliga-Büro, Wilhelmstraße 84, 48455 Bad Bentheim

Treffen

Warmwasser- und Trockengymnastik täglich zu verschiedenen Zeiten im Thermal-Solebad Fachklinik Bad Bentheim. Treffen zum Gespräch oder gelegentliche Vorträge. Termin wird in den GN bekannt gegeben.

Kontakt

Anne Heckhuis,
Wilhelmstraße 84, 48455 Bad Bentheim
Telefon: 05922 6539844
E-Mail: anne.heckhuis@googlemail.com

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. Arbeitsgemeinschaft Schüttorf

„Rheuma“ ist ein Sammelbegriff für viele rheumatische Erkrankungen. Zu ihnen zählen die Arthrosen, die Bechterew'sche Erkrankung, die rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie, Kollagenosen und andere Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems wie Bandscheibenvorfall, Rückenschmerzen, Verschleiß der Wirbelsäule oder Knie- und Hüftbeschwerden. Die medizinische Versorgung der Betroffenen allein reicht nicht immer aus, so dass zusätzliche Hilfs- und Selbsthilfemöglichkeiten ergänzend und unterstützend erforderlich sind. Wir bieten verschiedene Aktivitäten an wie Wasser- und Trockengymnastik in der Bentheimer Mineraltherme, Freizeitaktivitäten und einen Fibromyalgie-Gesprächskreis mit therapeutischer Unterstützung.

Anschrift

Am Tannenkamp 5, 48465 Schüttorf

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Täglich.

Treffen

Auf Anfrage.

Kontakt

Christa Patten

Am Tannenkamp 5, 48465 Schüttorf

Telefon: 05923 1679

E-Mail: ag-schuettorf@rheuma-liga-nds.de

Website: www.rheuma-liga-nds.de

Deutsche Schmerzliga e. V. Regionalgruppe Nordhorn

Das Motto der Gruppe lautet „Gemeinsam Schmerzen lindern“. Ob akute oder chronische Schmerzen – die Gruppe als soziales Lernfeld lässt chronisch Erkrankte und auch deren Angehörige erfahren, dass ihre Schwierigkeiten nicht nur ihr persönliches Problem ist. Die Gruppe ermöglicht den Erfahrungs- und Meinungsaustausch, erfüllt das Grundbedürfnis nach Kontakt und Kommunikation.

Schmerzbewältigungskurse, Fortbildungsveranstaltungen, Entspannungsübungen, Fachvorträge und Freizeitgestaltung stehen auf der Programmliste. Informiert wird ferner ständig über die verschiedensten Methoden der Schmerzbehandlung (z. B. alternative Medizin, Chinesische Medizin, Schulmedizin) sowie die Vermittlung von schmerztherapeutischen Einrichtungen.

Treffen

Jeden zweiten Mittwoch von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr,
Bachstraße 3, 48527 Nordhorn.

Kontakt

Helga Wolterink
Hyazinthenring 11, 49828 Neuenhaus
Telefon: 05941 5340
E-Mail: helga.wolterink@web.de

Kontakt- und Beratungsstelle für Angehörige von Schädel-Hirnverletzten

Jährlich erleiden ca. 100.000 Menschen in Deutschland eine schwere Schädel- und Hirnverletzung, von denen wiederum ca. 45.000 Menschen langanhaltende oder dauerhafte Funktionsstörungen behalten. Für die Angehörigen bedeutet dies, von einer Sekunde auf die andere mit einer völlig neuen, fremden Situation zurechtzukommen. Die Gruppe, in der auch gerne Angehörige gesehen werden, die bislang noch nichts mit der Einrichtung in Emlichheim zu tun hatten, will über Rehabilitationsangebote und deren Finanzierung informieren, sie will den Erfahrungsaustausch zwischen den Angehörigen fördern, die Angehörigen fortbilden und Lösungsansätze bieten.

Kontakt- und Beratungsstelle für Angehörige von Schädel-Hirnverletzten

Anschrift

Ev. Krankenhausverein e. V.
Berliner Straße 27–29, 49824 Emlichheim

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Montags bis donnerstags von 8.30 bis 17.00 Uhr,
freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr.
Persönliche Gespräche bitte nach
vorheriger telefonischer Rücksprache.

Treffen

Jeder 1. Mittwoch im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr
im Wintergarten, Haus Soteria 1.

Kontakt

Gerlinde Voet
Am Ham 16
Telefon: 05943 91 00
Fax: 05943 910360
E-Mail: info@schaedelhirnhilfe.de
Website: www.schaedelhirnhilfe.de

Gruppe für Frauen, die ihren Selbstwert stärken wollen, „Starke Frauen“

– „Ich bin o.k.“ –

„Ich bin in Ordnung und die anderen mögen mich.“ Mit dieser Einstellung kann man gut durchs Leben kommen. Wer sich selbst Achtung und Wertschätzung geben kann, ist zufriedener, traut sich etwas zu und kann sich in Beziehungen mit anderen Menschen behaupten.

Der positive Blick auf sich selbst gelingt aber nicht immer. Was ist, wenn man an sich zweifelt und sich nicht so in Ordnung findet, wie man ist? Wenn man sich klein macht oder es allen Recht machen will? Wenn man sich nicht traut, „Nein“ zu sagen? Ein Leben mit geringer Selbstachtung ist anstrengend und belastend.

Nicht jede Frau hat das Glück, dass ihr die Erziehung eine positive Haltung zu sich selbst mitgegeben hat. Frauen, denen es an Selbstwert fehlt, können aber auch als Erwachsene noch lernen, sich selbst zu mögen und sich bei anderen für sich und ihre Bedürfnisse einzusetzen.

Das Selbstwerttraining hilft, sich mit den anderen in der Gruppe auf den Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl zu machen.

Gruppe für Frauen, die ihren Selbstwert stärken wollen, „Starke Frauen“

Wichtige Themen sind: Eigene Stärken entdecken und wertschätzen, sich selbst positiver erleben, sich freundlich und wirkungsvoll durchsetzen lernen, Grenzen setzen, die Kommunikation verbessern und anderes mehr.

Eine Anmeldung ist für diese Gruppe erforderlich.

Anschrift

Frauenberatung Nordhorn,
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Dienstags und donnerstags
von 9.00 bis 12.00 Uhr
und von 15.00 bis 18.00 Uhr.

Treffen

Bitte erfragen!

Kontakt

Christine Richter-Brüggen
Frauenberatung Nordhorn,
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 77779
E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de
Website: www.frauenberatung-nordhorn.de

Missbrauchsoffer

Die Selbsthilfegruppe für Missbrauchsoffer wird von zwei Betroffenen geleitet. Menschen, die sexuellen Missbrauch in der Kindheit oder auch später erfahren haben, können mit anderen Betroffenen in Kontakt kommen. In einem geschützten Rahmen ist es dann möglich, sich auszutauschen.

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
des Landkreises Graftschaft Bentheim
Frau Dr. Annegret Hölscher
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 96-1867
E-Mail: Annegret.hoelscher@grafschaft.de

Elterninitiative Missbrauch

Betroffene Eltern können sich an die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises, Dr. Annegret Hölscher, Gesundheitsamt, Am Bölt 27, Nordhorn, wenden.

Anschrift

Selbsthilfekontaktstelle
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach vorheriger telefonischer Rücksprache.

Kontakt

Dr. Annegret Hölscher
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 961867
Fax: 05921 961877
E-Mail: annegret.hoelscher@grafschaft.de

Stotterer-Selbsthilfegruppe Emsland und Grafschaft Bentheim

Der LV Nord ist ein regionaler Zusammenschluss der Stotterer-Selbsthilfegruppen und der Mitglieder der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe aus den Bundesländern Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Hamburg und Bremen.

Wir vertreten die Interessen stotternder Menschen in der Öffentlichkeit. Unser Hauptziel ist es, die Lebenssituation von stotternden Menschen zu verbessern und dem Entstehen von Stottern entgegenzuwirken.

Insbesondere unterstützen wir die Arbeit der örtlichen Stotterer-Selbsthilfegruppen und fördern die Gründung von neuen Selbsthilfegruppen.

Stotterer-Selbsthilfegruppe Emsland
und Grafschaft Bentheim

Anschrift

Klaus Liebisch
Sielfeldstraße 5, 27318 Hoya

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung.

Treffen

Alle 2 Wochen donnerstags von 19.30 bis 21.30 Uhr
in den Wohnungen der Teilnehmer.

Kontakt

Klaus Liebisch
Stottern & Selbsthilfe Nord e.V.
Landesverband/Kassenwart
Sielfeldstraße 5, 27318 Hoya
Telefon: 04251 983990
E-Mail: kassenwart@stottern-nord.de

Hermann Wevers
E-Mail: hermann.wevers@ok.de
Mobil: 0162 2338666

Heike Kunz
Telefon: 05931 8885795

Website: www.stottern-nord.de

Stoma-Selbsthilfegruppe

Wie gehe ich mit einem Stoma um?

- Informationen
- Erfahrungsaustausch
- Euro-Schlüssel
- Kurzvorträge u.v.m.

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Telefon: 05921 721178

Treffen

Zweiten Donnerstag im Monat in der
Bibliothek der EUREGIO-Klinik
von 17.00 bis 18.30 Uhr.

Kontakt

Arnold Bertels
Bentheimer Straße 420, 48531 Nordhorn
Telefon: 05921 721178
Fax: 05921 7126490
E-Mail: arnold.bertels@aol.de

Kreativ und gesund

Die Treffen der Selbsthilfegruppe dienen der Stressprävention. Auch für Menschen mit Vorerkrankungen ist die künstlerische Betätigung sinnvoll, um die Stimmung aufzuhellen und sich auf eine andere Art und Weise auszudrücken.

Personen mit psychischen Problemen wie Depressionen, Burnout, psychischen Störungen können durch kreative Tätigkeiten wie Malen, Basteln und im Austausch mit anderen Betroffenen zur Ruhe kommen.

Eine vorherige Anmeldung ist immer erforderlich.

Anschrift

Teestube

Matthias-Rosemann-Straße 2, 49835 Wietmarschen

Treffen

Donnerstags von 15.00 bis 18.30 Uhr

in Wietmarschen in der Teestube,

Matthias-Rosemann-Straße 2, 49835 Wietmarschen.

Kontakt

Frau Esther Molitor

Mobil: 0175 2305164

E-Mail: esther.christiani@gmx.de

Kreative Kids

Wir betreuen Kinder mit psychischen Problemen aller Art – egal, ob Angststörungen, Schlafstörungen oder Nervosität. Gemobbte oder ausgegrenzte Kinder sowie Kinder von Alleinerziehenden oder von psychisch kranken Eltern sind bei uns ebenfalls herzlich willkommen.

Wir bieten ein präventives Kreativprogramm, damit Kinder ruhiger, selbstbewusster und zufriedener werden. Zusammen mit den Kids malen wir zum Beispiel Wichtel-Figuren oder Feenhäuser an, wir gießen Seife, backen Plätzchen oder toben im Garten.

Eine vorherige Anmeldung ist immer erforderlich.

Anschrift

Teestube
Matthias-Rosemann-Straße 2, 49835 Wietmarschen

Treffen

Dienstags von 15.00 bis 18.30 Uhr
in Wietmarschen in der Teestube,
Matthias-Rosemann-Straße 2, 49835 Wietmarschen

Kontakt

Frau Esther Molitor
Mobil: 0175 2305164
E-Mail: esther.christiani@gmx.de

„Tinnitus“- Selbsthilfegruppe

Wenn es in den Ohren pfeift und brummt

Ein Pfeifen oder Klingeln im Ohr ist lästig und tritt oft nach Ereignissen wie dem Besuch eines Konzerts oder dem Bedienen einer lauten Maschine ein. In den meisten Fällen verschwindet das Ohrgeräusch innerhalb kurzer Zeit von alleine. Manche Menschen leiden jedoch über einen längeren Zeitraum und anhaltend an dem unangenehmen Ton im Ohr, der auch nachts nicht verschwindet und die Betroffenen schlichtweg um den Schlaf bringt. Betroffene können sich an die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises wenden.

Zwischen fünf und 15 Prozent aller Erwachsenen erleben irgendwann einen vorübergehenden Tinnitus. Bei 10 bis 20 Prozent sind die Ohrgeräusche so stark, dass sie den Alltag schwer belasten. ►

„Tinnitus“-Selbsthilfegruppe

Anschrift

Büro für Selbsthilfe und Gesundheit
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung.

Treffen

Jeden letzten Dienstag im Monat um 17.00 Uhr.
Bachstraße 3, 48527 Nordhorn.

Kontakt

Dieter Weßeling
Telefon: 05942 7589445
E-Mail: wesseling7@live.de

Gesprächskreis trauernde Eltern in Nordhorn

In der ersten Zeit sind irgendwie alle Menschen um einem herum und versuchen dich aufzufangen, aber sobald etwas Zeit vergangen ist, geht für alle anderen das „normale Leben“ weiter und plötzlich ist man mit seiner Trauer allein.

Wohin mit diesem unerträglichen Schmerz und der tiefen Traurigkeit? Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Eltern, die ein Kind verloren haben.

Gemeinsam wollen wir uns in der Gruppe Halt und Stärke geben und über unseren schweren Verlust in vertraulicher Atmosphäre sprechen oder nur zuhören.

Treffen

Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr.

Kontakt

Monika van Kooten
Rüschenweg 7, 48531 Nordhorn
Mobil: 0177-7992833
Email: mimi-vk@web.de

Die Sternenkinder

Was sind die Sternenkinder?

Wir sind eine Selbsthilfegruppe. Aus eigener Erfahrung wurde diese Selbsthilfegruppe „Die Sternenkinder“ im Jahre 2000 gegründet. Wir sind ein Kreis betroffener Väter und Mütter, die ein Kind während der Schwangerschaft (durch eine frühe oder späte Fehlgeburt, Totgeburt oder einen medizinisch indizierten Schwangerschaftsabbruch) während der Geburt oder kurz danach verloren haben. Wir möchten betroffenen Eltern die Möglichkeit zum Austausch und Hilfe zur Trauerarbeit geben.

Niemand versteht betroffene Eltern besser, als trauernde Eltern, denen Ähnliches passiert ist und dass das Angenommen- und Verstandenwerden in der Zeit nach dem Tod eines Babys unendlich wichtig ist. In unserer Gruppe sind auch Eltern willkommen, deren Kindsverlust schon länger zurückliegt.

Die Sternenkinder

Anschrift

Wollgrasweg 5, Wietmarschen Lohne

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Zu jeder Zeit.

Treffen

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 20.00 Uhr
privat bei Frau Christiane Schmidt.

Kontakt

Christiane Schmidt
Wollgrasweg 5, 49835 Wietmarschen/Lohne
Telefon: 05908 8876
Fax: 05908 8876
E-Mail: cristiane@ferienhaus-kilian.de

Trauer Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe möchte Menschen, die ihren Partner verloren haben, Unterstützung in den Phasen der Trauer geben. Informationen bekommen Sie auch im Büro für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung.

Anschrift

Bachstraße 3, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach vorheriger telefonischer Rücksprache.

Kontakt

Telefon: 05921 96-1867

E-Mail: annegret.hoelscher@grafschaft.de

Selbsthilfegruppe für Angehörige um Suizid

Der Suizid eines Angehörigen oder nahe stehenden Menschen stürzt die Hinterbliebenen oft in ein Chaos aus Trauer, Verzweiflung, Sprachlosigkeit und Schuldgefühlen.

In dieser Gruppe tauschen Angehörige ihre Erfahrungen miteinander aus, geben Unterstützung oder hören einfach nur zu.

Kontakt

Dr. Annegret Hölscher
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 961867
Fax: 05921 961877
E-Mail: annegret.hoelscher@grafschaft.de

Gesprächskreis verwaiste Eltern in Emlichheim

Der Tod eines Kindes bedeutet besonders für die Eltern eine Krise, die ihr Leben total verändert. Nichts ist mehr, wie es war! Die Erschütterung ist fundamental! Gott und die Welt stehen in Frage. Zu der Trauer kommen oft zermürende Selbstvorwürfe und auch schwere Enttäuschung, weil Freunde und Bekannte häufig hilflos sind und sich zurückziehen. Äußerst kritisch wirkt sich auch die unterschiedliche Verarbeitung der Trauer von Männern und Frauen aus, Probleme der Partnerschaft sind häufig die Folge. Der Gesprächskreis möchte betroffenen Eltern ein Ansprechpartner sein.

Gesprächskreis verwaiste Eltern in Emlichheim

Anschrift

Kath. Familienbildungsstätte,
Steinmaate 2, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach Vereinbarung.

Treffen

Jeden 3. Montag im Monat (außer in den Ferien)
um 19.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus Senfkorn,
Emlichheim.

Kontakt

Gerlinde Trüün (leitet die Gruppe
im Mehrgenerationenhaus Senfkorn)
Wilsumer Straße 2 + 4, 49824 Emlichheim
Telefon: 05943 7403
E-Mail: gerlinde.trueuen@web.de
Website: www.mgh-senfkornde.de

Gruppe für Frauen mit traumatischen Erfahrungen und PTBS „Stabilisierungsgruppe nach Trauma“

Ein Trauma, das ist eine belastende Erfahrung, bei der man sich hilflos und ausgeliefert fühlt. Frauen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, – dies gilt besonders für Gewalterfahrungen, – leiden oft unter Flashbacks, das heißt, sie sehen das belastende Ereignis immer wieder wie einen Film ablaufen. Hinzu kommen Folgeerscheinungen wie Ängste, Schlafstörungen, schlechte Stressverarbeitung und vieles andere mehr.

Die Betroffenen haben diese Probleme nicht selbst herbeigeführt, müssen sie aber bewältigen. Das kostet viel Kraft.

In der Gruppe kann man wieder neue Kraft finden und sich stabilisieren, damit der Alltag besser zu bewältigen ist.

Vorsicht: Es soll nicht über die traumatischen Erfahrungen selbst gesprochen werden, das führt oft zu erneutem Eintauchen in alte Gefühle, was in der Psychologie als schädlich erwiesen ist. Außerdem werden dann die anderen Teilnehmerinnen der Gruppe durch die Erfahrung der anderen zusätzlich belastet.

Gruppe für Frauen mit traumatischen Erfahrungen
und PTBS „Stabilisierungsgruppe nach Trauma“

Es geht darum, aktuelle Probleme gut zu bewältigen, stabilisierende Übungen kennen zu lernen und zu trainieren, wie Stressbewältigung, Problemlösungs-, Distanzierungs- und Kontrolltechniken, um besser mit den belastenden Erfahrungen umzugehen.

Ein Vorgespräch ist erforderlich.

Anschrift

Frauenberatung, Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Dienstags und donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr
und von 15.00 bis 18.00 Uhr.

Treffen

Jeden 3. Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr.

Kontakt

Frauenberatung

Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 77779

Fax: 05921 991199

E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de

Website: www.frauenberatung-nordhorn.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit traumatischen Erfahrungen

Traumata sind natürlich unterschiedlich, aber gerade bei den Folgeerscheinungen und der Verarbeitung der belastenden Erfahrungen gibt es viele Parallelen. Mit Angst, Unruhe, Unsicherheit oder Flashbacks seien hier nur einige genannt.

In dieser Selbsthilfegruppe soll offen und frei über alles geredet werden. Dies soll gewährleistet werden durch:

- Verschwiegenheit – alles Gesagte wird nicht nach außen getragen
- Respekt untereinander
- Akzeptanz für das Problem der anderen
- Vertrauen – man darf auch Schwäche zeigen
- Offenheit – Erfahrungswissen weitergeben

Anschrift

Kontaktstelle Gesundheitsförderung und Selbsthilfe
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

Sprechzeiten/Erreichbarkeit

Nach vorheriger telefonischer Rücksprache.

Kontakt

Dr. Annegret Hölscher
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 96-1867
Fax: 05921 96-1877
E-Mail: annegret.hoelscher@grafschaft.de

SHG für Zöliakie Grafschaft Bentheim/ Rheine

Der Austausch mit anderen Betroffenen ist uns wichtig. Vor allem für Neubetroffene ist es wichtig, schnell zu erfahren, dass man mit Zöliakie gut und gesund leben kann. Es sollen Informationen über gute Einkaufsmöglichkeiten glutenfreier Lebensmittel, Rezepte, gute Urlaubsziele, Restauranttipps u. ä. Dinge untereinander weitergegeben werden.

Für Kinder gibt es zweimal im Jahr ein Spezial-Event (Backkurs, basteln...). Uns ist es wichtig, dass sie wissen, dass es auch andere Kinder mit Zöliakie gibt und dass sie mal beherzt essen dürfen, weil alles glutenfrei angeboten wird.

Bitte vorher anmelden. ▶

SHG für Zöliakie Grafschaft Bentheim/Rheine

Treffen

Auf Anfrage.

Kontakt

Sylvia Tyman

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Pädiatrische
Gastroenterologie, Neonatologie

Telefon: 05921 841580 (EUREGIO-Klinik)

E-Mail: Sylvia.Tyman@euregio-klinik.de

Dr. Annegret Hölscher

Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

Telefon: 05921 96-1867

Fax: 05921 96-1877

E-Mail: annegret.hoelscher@grafschafft.de

Im Landkreis Graftschaft Bentheim gibt es neben den hier beschriebenen Selbsthilfegruppen zahlreiche Verbände, Institutionen und Vereine, die Beratungen und Hilfe anbieten:

Arbeiterwohlfahrt

Kreisverband Graftschaft Bentheim e.V.
Veldhauser Straße 185, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 8262-0
E-Mail: info@awo-nordhorn.de
Website: www.awo-kreisverband-nordhorn.de

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Hauptstraße 10, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 77888
E-Mail: buero@bs-nordhorn.de
Website: www.bs-nordhorn.de

Hobbit

Beratungsstelle für Betroffene von sexueller Gewalt
Bachstraße 2, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 6464
E-Mail: info@beratungsstelle-hobbit.de
Website: www.beratungsstelle-hobbit.de

Caritasverband für den Landkreis Graftschaft Bentheim

Sozialeinrichtung
NINO-Allee 4, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 811110
E-Mail: LK-Graf-Bentheim@caritas-os.de
Website: www.caritas-os.de

COMPASS Diakonie Caritas Haus

NINO-Allee 4, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 81111-0

Website: www.compass-grafschaft.de

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Grafschaft Bentheim

Denekamper Straße 76, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 8836-0

E-Mail: info@drk-grafschaft-bentheim.de

Website: www.drk-grafschaft-bentheim.de

Ev.-Ref. Diakonisches Werk

Grafschaft Bentheim gemeinnützige GmbH

NINO-Allee 4, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 81111-0, Fax: 05921 81111-198

E-Mail: info@diakonie-grafschaft.de

Website: www.diakonie-grafschaft.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband

Grafschaft Bentheim

Große Gartenstraße 14, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 89175

E-Mail: anja.jankowsky@paritaetischer.de

Website: www.parityaetischer.de

Familienbildungsstätte

Steinmaate 2, 49529 Nordhorn

Telefon: 05921 8991-0

E-Mail: anmeldung@fabi-nordhorn.de

Website: www.fabi-nordhorn.de

Bürgerhilfe e.V.

Paulstraße 13, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 723752

E-Mail: info@buengerhilfe.org

Website: www.buengerhilfe.org

**KomIn – Treffpunkt für
Kommunikation & Inklusion**

Geisinkstraße 1, 48527 Nordhorn

Telefon: 05921 993330, Fax: 05921 9933318

E-Mail: info@hilfenzurselbsthilfe.de

Website: www.kommin.net

**Deutscher Kinderschutzbund
Kreisverband Grafschaft Bentheim**

Große Gartenstraße 14, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 76000

E-Mail: deutscher.kinderschutzbund@ewetel.net

Website:

www.kinderschutzbund-grafschaft-bentheim.de

Frauenberatung Beratung und Hilfe e.V.

Steinmaate 1, 48527 Nordhorn

Telefon: 05921 77779

E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de

Website: www.frauen-maedchen-beratung.de

Drogenberatungsstelle

Kistemakerstraße 5–7, 48527 Nordhorn

E-Mail: anneliese.schiele@drob-nordhorn.de

Website: www.grafschaft-bentheim.de

Dat Hus

Ambulante und stationäre Wohnangebote
für psychisch kranke Erwachsene
Sandstiege 16, 48529 Nordhorn
E-Mail: dathus@diakonie-grafschaft.de
Website: www.diakonie-grafschaft.de

Die Brücke

Verein zur Hilfe psychisch Kranker e.V.
Charlottenstraße 18, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 80030
E-Mail: die_bruecke@gmx.de

Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Nordhorn

Backhuusweg 8, 48529 Nordhorn
Telefon: 05921 8207 -0
E-Mail: station55@mail-gk-noh.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Landkreis Grafschaft Bentheim

Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 961875
E-Mail: karin.herzig@grafschaft.de
Website: www.grafschaft-bentheim.de

Euregio-Klinik

Albert-Schweitzer-Straße 10, 48527 Nordhorn
Telefon: 05921 84 -0
E-Mail: info@gknoh.de
Website: www.grafschafter-klinikum.de

**Freiwilligen-Agentur Grafschaft Bentheim e.V.
Senioren-Service-Büro**

Vechteau 2, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 8198989

E-Mail: team@fa-grafschaft.de

Website: www.fa-grafschaft.de

Postadresse: Van-Delden-Straße 1–7

Lebenshilfe Nordhorn ggmbh

Stadtring 45, 48527 Nordhorn

Telefon: 05921 8061-0, Fax: 05921 8061-50

E-Mail: info@lebenshilfe-nordhorn.de

**Senioren- und Pflegestützpunkt
Grafschaft Bentheim (SPN)**

Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

Telefon: 05921 961866 oder 961848

E-Mail: paula.nordemann@grafschaft.de

hanna.reurik@grafschaft.de

Website: www.grafschaft-bentheim.de

Wilsumer-Straße 2-4, 49824 Emlichheim

Telefon: 05943 985890

E-Mail: k.platje@mgh-senfkor.de

Mehrgenerationenhaus „Senfkorn“

Wilsumer Straße 2 + 4, 49824 Emlichheim

Telefon: 05943 98589-0

E-Mail: info@mgh-senfkor.de

Website: www.mgh-senfkor.de

**Familien Service Büro
für die Gemeinde Wietmarschen**

Siemensstraße 15, 49835 Wietmarschen

Telefon: 05921 963750

E-Mail: fsb-wietmarschen@grafschaft.de

**Familien Service Büro
für die Samtgemeinde Emlichheim**

Wilsumer Straße 2, 49824 Emlichheim

Telefon: 05921 963712

E-Mail: fsb-emlichheim@grafschaft.de

**Familien Service Büro
für die Samtgemeinde Neuenhaus**

Hauptstraße 55, 49828 Neuenhaus

Telefon: 05921 963740

E-Mail: fsb-neuenhaus@grafschaft.de

**Familien Service Büro
für die Samtgemeinde Schüttorf**

Sportplatzstraße 1, 48465 Schüttorf

Telefon: 05921 963731

E-Mail: fsb-schuettorf@grafschaft.de

**Familien Service Büro
für die Samtgemeinde Uelsen**

Am Kindergarten 2a, 49843 Uelsen

Telefon 05921 963711

E-Mail: fsb-uelsen@grafschaft.de

**Familien Service Büro
für die Stadt Bad Bentheim**

Ochtruper Straße 10, 48455 Bad Bentheim

Telefon: 05921 963721

E-Mail: fsb-badbentheim@grafschaft.de

Familienzentrum für die Stadt Nordhorn

Jahnstraße 6, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 963805 und 963806

E-Mail: fsb-nordhorn@grafschaft.de

Sozialverband Deutschland SoVD

Katrin Gemen, Geschäftsstellenleiterin

SoVD-Beratungszentrum Nordhorn

Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 89305, Fax: 05921 89307

E-Mail: info@sovd-grafschaft-bentheim.de

Website: www.sovd-grafschaft-bentheim.de

**Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche**

Buddenbergsweg 7-9, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 96-02

Website: www.grafschaft-bentheim.de

Kreisbehindertenbeirat

Heike Drolshagen

Berliner Ring 7, 48455 Bad Bentheim

Telefon: 05922 6617

E-Mail: heike-drolshagen@t-online.de

Grafschafter Bürgergemeinschaft e.V.

Große Gartenstraße 14, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 7126330

E-Mail: info@grafschafterbuerger.de

Website: www.grafschafterbuerger.de

Hospiz

Hospizhilfe Grafschaft Bentheim e. V.

Neuenhauser Straße 74, 48527 Nordhorn

Telefon: 05921 75400

E-Mail: info@hospizhilfe.de

**EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabe-
beratung für Menschen mit Behinderung und
ihre Angehörigen**

Berater*innen: Andreas Basten, Ann-Kathrin Kraffzig

Trägerverein InteGra Grafschaft Bentheim e.V.

Bahnhofstraße 22a, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 8193690

E-Mail: info@teilhabeberatung-grafschaft.de

Website: [www.teilhabeberatung.de/
beratung/eutb-grafschaft-bentheim](http://www.teilhabeberatung.de/beratung/eutb-grafschaft-bentheim)

Deutschlandweite Informationen über
Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen
erhalten Sie aktuell bei folgenden Einrichtungen:

Nakos

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
Wilmsdorfer Straße 39, 10627 Berlin
Telefon: 030 31018960
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Website: www.nakos.de

KOSKON

Informationsstelle für Selbsthilfe in NRW
Friedhofstraße 39, 41236 Mönchengladbach
Telefon: 02166 248567
E-Mail: selbsthilfe@koskon.de
Website: www.koskon.de

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Karlsruher Straße 2B, 30159 Hannover
Telefon: 0511 391928
Fax: 0511 391907
E-Mail: selbsthilfe-buero-nds@gmx.de
Website: www.selbsthilfe-buero.de

**Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe
Im Paritätischen Emsland (KoBS)**

Burgstraße 23, 49716 Meppen

Telefon: 05931 14000

Fax: 05931 597022

E-Mail: selbsthilfe@ewetel.net

Website: www.selbsthilfe-emsland.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Paritätisches Zentrum, Hafenweg 6-8

48155 Münster

Telefon: 0251 511263

Fax: 0251 6185112

E-Mail: selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org

**Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt für
den Landkreis und die Stadt Osnabrück**

Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück

Telefon: 0541 5013128

Fax: 0541 5014417

E-Mail: info@Lkos.de

Willenborg, Christa

Gronauer Straße 20, 48455 Bad Bentheim

Telefon: 05924 1640, Mobil: 0174 9712701

E-Mail: heinrich.willenborg-plettenberg@ewetel.net

Wargers, Karin

Dessauer Straße 4a, 48529 Nordhorn

Telefon: 05921 14504

E-Mail: karinwargers@t-online.de

Kell, Martin

Schwarzwaldstraße 21, 48527 Nordhorn

Telefon: 05921 7270733

E-Mail: Martinkellnoh@web.de

Weßeling, Dieter

Reiherstraße 10b, 49843 Uelsen

Telefon: 05942 7589445

E-Mail: wesseling7@live.de oder PTBS@outlook.de

Sander-Uekermann, Jutta

Gartenstraße 13, 48455 Bad Bentheim

Telefon: 05922 990388

E-Mail: jutta-sander@uekermann-online.de

Gesundheitsamt
– Selbsthilfekontaktstelle –
des Landkreises Grafschaft Bentheim
Am Bölt 27
48527 Nordhorn

Telefon: 05921 96-1867

Telefax: 05921 96-1877

E-Mail: selbsthilfe@grafschafft.de



www.selbsthilfe.grafschafft-bentheim.de

Mit freundlicher Unterstützung



die grafschafft
Gesundheitsförderung und Selbsthilfe

