



Wir bewegen – was uns verbindet

Selbsthilfegruppen in Cloppenburg

Kontaktstelle für Selbsthilfe Cloppenburg



Rita Otten

Leiterin der Kontaktstelle

Was macht die Kontaktstelle für Selbsthilfe?

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

Wir informieren Sie darüber:

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

Wir helfen Ihnen bei

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

Wir unterstützen Ihre Arbeit durch

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



Darja Moskovcuk

Mitarbeiterin der Kontaktstelle

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



Elena Wagner

Büro-Organisation

VHS - Kontaktstelle für Selbsthilfe
Altes Stadttor 16, 49661 Cloppenburg
Tel.: 04471 185872 info@selbsthilfe-cloppenburg.de
Bürozeiten: Mo 8.00 – 12.30 Uhr
Di 15.00 – 19.00 Uhr
Do 8.00 – 16.00 Uhr

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

Selbsthilfegruppen im Landkreis Cloppenburg

Chronische Erkrankungen:

Adipositas [Friesoythe]

Tel.: 01803-118810050

Mail: shg-friesoythe@webjanssen24.de

Treffen: jeden 1. Di im Monat/ 19.00 Uhr
Krankenhaus Cafeteria Friesoythe

Adipositas Big Ladies [Lönigen]

Annette Döring; Tel. 0 54 32 - 904 98 7

Do 14-tägig ungerade Wochen 18:00 Uhr
Vikar-Henn-Haus,

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

Christine & Rudolf Borawski Tel.:

0441/54866 Treffen: auf Anfrage

Diabetes bei Kindern

[Cloppenburg]

Kontaktstelle Clp; Tel.: 04471/ 185872

Treffen: jeden 1. Mi im Monat/ 20.00 Uhr
VHS Clp

Diabetes Mellitus [Cloppenburg]

Margret Größ; Tel.: 04471/2534

Treffen: jeden 1. Mo. Im Monat/ 20.00 Uhr
VHS-Clp.

Epilepsie [Cloppenburg]

Kontaktstelle Clp; Tel.: 04471/ 185872

Mail: epilepsie.selbsthilfe@web.de

Treffen: 2. und 4. Do im Monat/ 18.30 Uhr
VHS Clp

Epilepsie/ Angehörige [Friesoythe]

Annelise Hadrian; Tel.: 04491/ 3287

Treffen: 14-tägig/ Do ungerade KW/ 19.30 Uhr
Gaststätte Poet;
Alte Mühlenstr.1

Fasd - fetale Alkoholspektrum-Störung [Friesoythe]

Cord-Jürgen Bruns; Tel.: 04492/ 4609048

Mobil: 0151 75008198

Mail: [info@fasd-](mailto:info@fasd-oldenburgermuensterland.de)

[oldenburgermuensterland.de](mailto:info@fasd-oldenburgermuensterland.de) Treffen: Auf
Anfrage

Fibromyalgie [Cloppenburg]

Ulricke Brinkmann-Nordlohne

Tel.: 04445/ 989639

Treffen: jeden 2. Mo im Monat/ 18.30 Uhr
VHS Clp

Kehlkopfoperierte [Clp/ Vechta]

Ingeborg u. Richard Kleier

Tel.: 05491/976055

Treffen nach
Absprache Niels-

Stensen-Haus Vechta

Krebs/ Frauen [Cloppenburg]

Ruth Decker; Tel.: 04471/ 5523

Mail: krebsgruppe@gmx.de

Treffen: jeden 2. Di im Monat/ 17.00 Uhr
VHS Clp

Krebs/ Männer [Cloppenburg]

Martin Decker; Tel.: 04471/ 5523

Mail: krebsgruppe@gmx.de

Treffen: jeden 2. Di im Monat/ 17.00 Uhr
VHS Clp

Krebs [Bösel]

Anita Kloska; Tel.: 04494/ 1401

Treffen: jeden 2. Mi im Monat/ 19.30 Uhr
Pfarrheim Bösel

Lungenkranke COPD [Clp/ Vechta]

Bernhard Pulsford; Tel.: 04441/851382

Treffen nach Absprache

Niels-Stensen-Haus-Vechta

Lungensportgruppen [Cloppenburg]

Kontakt unter Tel.: 04471/161600

Multiple Sklerose [Cloppenburg]

Mechthild Carmichael; Tel.: 04471/ 83689

Treffen: letzter Sa im Monat/ 15.30 Uhr

Mariensaal Krankenhaus Clp

Muskelerkrankungen [Nds./ Bremen]

Franz Koddenberg; Tel.: 04474/1216

Mail: franz.koddenberg@dgm.org

Nierenkranke Regionalgruppe [Cloppenburg, Vechta, Diepholz]

Alfred Siltmann; Tel.: 05433/6586

Mail: alfred.siltmann@freenet.de

Parkinson [Friesoythe]

Bernd Haneklau; Tel.: 04471/ 3323

Mail: bernd.haneklau@ewetel.net

Treffen: letzter Fr im Monat/ 15.00 Uhr

Franziskushaus; Franziskusplatz 2

Rheumaliga Landesverband/ AG

Barßel, Bösel, Lönigen, Friesoythe,

Saterland, Garrel

Info: www.rheuma-liga-nds.de

Schlafapnoe [Cloppenburg]

Günter Lipka; Tel.: 04491/ 1850

Mail: gunter.lipka@ewetel.net

Treffen: jeden 2. Mi im Monat/ 19.00 Uhr

Pfarrheim St. Augustinus

Schlaganfall [Cloppenburg]

Waltraut Lieberum, Tel.: 04497/1662

Treffen: jeden 2. Fr. im Monat/ 15:00 Uhr

VHS Cloppenburg

Schmerzpatienten [Cloppenburg]

Gerd Schröder; Tel.: 04471/ 1843991

Mail: gerd_schroeder56@web.de

Treffen: 14-tägig Mo/ gerade KW/ 19.30 Uhr

Haus Ketteler; Königsstr.

Tinnitus [Rhauderfehn]

Klaus Bittigau; Tel: 04952/ 921860

Treffen: auf Anfrage

Turn- u. Sporthalle der Grundschule

Langholt, Kirchstr.6, Rhauderfehn

Umweltkranke [Sedelsberg]

Gisela Grote; Tel.: 04492/ 913855

Mail: shi-umwelterkrankte@gmx.net

Treffen: jeden 4. Di im Monat/ 19.00 Uhr

Gemeinderaum Ev. Luth. Kirchengemeinde

Zöliakie [Cloppenburg]

Marlies Bruns ; Tel.: 04475/ 930093

Treffen: nach Vereinbarung

VHS Clp

Behinderungen:

Beeinträchtigte Kinder/

Elterngruppe [Cloppenburg]

Tatjana Mantai, Tel.: 04471/ 8503504

Treffen: 1.Fr im Monat/ 15.30 Uhr

VHS Cloppenburg

Beeinträchtigte Kinder/

Elterngruppe [Cloppenburg]

Vincenzhaus

Kontaktstelle Clp; Tel.: 04471/ 185872

Treffen nach Absprache

Elterngesprächskreis Inklusion

[Elisabethfehn]

Regina Freer, Anja Dumstorf;

Tel.: 04499/ 2992

Treffen: letzter Di im Monat/ 20:00 Uhr

KiGa „Die Arche“

Flowerkids Eltern von besonderen

Kindern [Menslage]

Vera Wille-Westerkamp; Tel.: 05432/-

904579

Treffen: jeden zweiten Mi-im

Monat /Karbarosa; Quakenbrücker Str.3

Blindheit/ Sehbehinderung

[Friesoythe]

Elsbeth Pille; Tel.: 04491/ 40715

Treffen: jeder 3.Mi im Monat/ 14.30 Uhr

Franziskushaus

Blindheit/Sehbehinderung

[Lastrup]

Martina Kowalski; Tel.: 04472/ 8590

Treffen: jeden 3. Do im Monat/ 14.30 Uhr

Kath. Pfarrheim Lastrup

Blickpunkt Auge. Rat und Hilfe bei

Sehverlust [Cloppenburg]

Blinden- und Sehbehindertenverband

Niedersachsen e. V. (BVN) Gerd Steting

(Berater) Tel.: 04471/709520
Mail: gerd.steting@ewetel.net

Interessengemeinschaft Behinderter

Heiner Bahlmann; Tel: 04474/94600
Treffen: 2 Mal im Monat (auf Anfrage)

Menschen mit und ohne Handicap [Cloppenburg]

Dennis Ostermann; Tel.: 015786096271
Treffen: jeden 2. Mo. Im Monat/ 19:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Lönningerstr. 16

Stammtisch für Menschen mit und ohne Handicap [Cloppenburg]

Rene Backhaus; Tel.: 0173/2746646
Treffen: Café Grand Verace

Rückengeschädigte [Cloppenburg]

Werner Behrendt; Tel.: 044717/ 3163
Treffen: jeden 3. Mi im Monat/ 19.30 Uhr
St. Josef Gemeindehaus

Sucht:

Alkoholabhängigkeit [Cloppenburg]

Freundeskreis/ M. Abu-Ghazaleh;
Tel.: 0172/ 8170579 Mail:
margret.Abu@gmx.de
Treffen: jeden Di/ 19.30 Uhr
Tagungsraum Krankenhaus Clp

A.S.G. Angehörigen-

Suchtselbsthilfe [Friesoythe]

Martin Brinkmann; Tel.: 04494/ 1614
Mail: info@marmon.de
Treffen: einmal monatlich nach Absprache
Franziskushaus

Sucht-Selbsthilfe-Gruppe S.S.G. [Friesoythe]

Karin Krause-Groß; Tel.:04495/4289978
Treffen: jeden Do./ 19:30 Uhr
Franziskushaus

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

Altenoythe St. Vitus

Wilfried Witting; Tel.:04491/1593
Treffen: jeden Montag/19:30 Uhr.Karl-
Borromäus-Haus, Altenoythe

Barßel St. Cosmas u. Damian

Tanja Wittmann : Tel.: 01738788403
od.04499/3449935
Treffen:14-tägig gerade Wochen/20.00 Uhr
Kath.Pfarrheim St. Ansgar

Cloppenburg - St. Andreas

Walter Drees; Tel.:04475/748
Treffen :jeden Dienstag/19:30 Uhr
Haus Kettler

Cloppenburg - St.Josef

Heinz Nording; Tel.:04478/1391
Treffen :jeden Montag 19:30 Uhr
Kath. Pfarrheim St.Josef

Cloppenburg - Bethen St.Marien

Axel Thomsen; Tel.: 04471/933033
Treffen: jeden Mittwoch/19:30 Uhr
Kath. Pfarrheim St. Marien

Friesoythe - St.Marien

Theo Schweres; Tel.: 04497/1527
Treffen: jeden Mittwoch / 19:30 Uhr
Kath.Pfarrheim St. Franziskus

Garrel -St.Peter u.Paul

Irmgard Rolfes; Tel.: 04474/1222
Treffen:jeden Montag/ 19:30 Uhr
Johannes Haus

Lastrup -St.Petrus

Jürgen Landwehr; Tel.: 04472/688842
Treffen: jeden Montag/19:30 Uhr
Kath.Pfarrheim St.Michaelshaus

Ramsloh - St.Jakobus

Helmut Blanke; Tel.:04498/921328
Treffen:jeden Dienstag / 20:00 Uhr
Kath.Pfarrheim

Scharrel- St.Peter u. Paul

Elke Tietz; Tel.:04491/2535
Treffen: jeden Mittwoch/19:30 Uhr
Kath.Pfarrheim

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

AA/Al Anon [LK Cloppenburg]

Bösel

Treffen: 1.Di im Monat/ 20.00 Uhr
Pfarrheim

Cloppenburg

Treffen: 1.Di im Monat
Schwedenheim
Treffen: 3.Mi im Monat/ 20.00 Uhr
Pfarrheim St. Andreas

Emstekerfeld

Treffen: jeden Fr./ 20.00 Uhr
St. Bernhard Pfarrheim

Garrel

Treffen: jeden 1.Mi im Monat/ 20.00 Uhr
Pfarrzentrum

Lindern

Treffen: jeden Mo/ 20.00 Uhr
kath. Pfarrheim

Lönigen

Treffen: jeden 2.Do im Monat/ 20.00 Uhr
kath. Pfarrheim

Molbergen

Treffen: jeden 1.Do im Monat/ 20.00 Uhr
kath. Pfarrheim

Stapelfeld

Treffen: jeden So/ 10.00 Uhr und
jeden Mo/ 20.00 Uhr
Heimvolkshochschule

Infos: www.anonyme-alkoholiker.de;
<http://www.al-anon.de/meetings/>

Hilf dir Selbst/ SHG

Alkoholprobleme für Deutsche aus Russland [Molbergen]

Kontakt: Tel.: 04475/ 5006 oder 917889
Mail: selbsthilfe-hvddar@t-online.de
Treffen: jeden Do/ 19.00 Uhr
Heimatverein der Deutschen aus Russland
e.V.; Cloppener Str. 19
Mail: hvddar@t-online.de

Помоги себе сам/ Группа самопомощи для немцев из России имеющих проблемы с Алкоголем [Molbergen]

Контакт: Тел.:04475/ 5006
Оder 917889
Почта: selbsthilfe-hvddar@t-online.de
Встречи: каждый четверг / 19.00 часов
Heimatverein немцев из России e.V;
Cloppener Str. 19

Elternkreis drogenabhängiger Kinder [Cloppenburg]

geleiteter GK/ DROBS
Tel.: 04471/ 4686
Treffen: 2. & 4. Mo im Monat/ 18.00 Uhr
Andreaspassage 1, Cloppenburg

Elternkreis drogenabhängiger Kinder [Ramsloh]

geleiteter GK/ DROBS
Tel.: 04498 940152
Treffen: 2. & 4. Do im Monat/ 19.00 Uhr
Rathaus Ramsloh

Spielsucht [Cloppenburg]

Tel.: 0152/ 22014041
Treffen: jeden Do/ 18.00 Uhr
VHS Clp

Psychische Erkrankungen:

Ängste/ Depressionen [Cloppenburg]

Rita Menke; Tel.: 04471/ 4708
Treffen: jeden Mo/ 18.30 Uhr
VHS Clp

Ängste/ Depressionen [Cloppenburg]

Kontaktstelle Clp; Tel.: 04471/ 185872
Treffen: Do 14-tägig gerade Wochen/ 18.30
Uhr

Ängste/ Depressionen [Cloppenburg]

Kontaktstelle Clp; Tel.: 04471/ 185872
Treffen: Do 14-tägig ungerade Wochen/
19:30 Uhr

Ängste/ Depressionen [Cloppenburg]

Gesprächskreis für Frauen
Ursula Weiß Tel.: 04471/15238
Treffen: Mi 14-tägig /9:30- 11:00 Uhr
Gesundheitsamt

Ängste/ Depressionen [Friesoythe]

Hans-Gert Nickisch Tel.: 04491/939729
Treffen: jeden Mi / 19.30 Uhr
Franziskushaus

Ängste/ Depressionen [Garrel]

Babette Backerra;
Tel.: 0152/ 28125731
Treffen: Mo 14-tägig gerade Wochen
evangel. Gemeindehaus, Am Friedhof 8

Ängste/ Depressionen [Sedelsberg]

Kontaktstelle Clp; Tel.: 04471/ 185872
Treffen: jeden 2.Mi im Monat/ 20.00 Uhr
Pfarrheim Canisiushaus

Ängste/ Depressionen „runway“

[Elisabethfehn]
Kontakt: 0162 9825248
Treffen: 1. Mo im Monat / 20.00 Uhr
Pfarrheim, Ramsloher Str. 6

SHG „Sonnenblume“ [Garrel]

Depressionen und Suchtkrankheiten
Kontaktstelle Clp; Tel.: 04471/185872
Treffen: auf Anfrage

Psychisch Kranke [Cloppenburg]

Hermann Meyer; Tel.: 04471/ 7010906
Treffen: jeden 1. Mi im Monat / 17:00 Uhr
Haus Bethanien, Kirchhofstr. 14

Angehörige psychisch Erkrankter [Cloppenburg]

Kontakt: 04474 - 7848
Treffen: 1. Montag im Monat / 18:30 Uhr
VHS Clp

Eltern/ Kind/Familie:

Hochbegabte Kinder [Cloppenburg]

Nicole Bienert; Tel.:0162/ 8739226
Treffen: jeden 1.Di im Monat/ 19.30 Uhr
Bildungswerk

Pflegende Angehörige:

Alzheimer Café [Cloppenburg]

Haus der Senioren; Tel.: 04471/ 87688
Treffen: jeden 1.&3.Di im Monat/ 15.00 Uhr
Haus der Senioren; Geschwister-Scholl-
Str.15

Alzheimer Gesellschaft

Weser-Ems e.V.
Reinhild Wörheide; Tel.: 05431/ 968941
Mail: info@alzheimer-hilfe-forum.de

Demenz Angehörigengruppe [Löningen]

Treffen Mo 14-tägig ungerade KW/ 16.00
Uhr
Vikar-Henn-Haus,

Demenz/ Angehörigengruppe [Garrel]

Fr. Meyer; Tel.: 04474/ 94040
Mail: info@seniorenzentrum-garrel.de

Home: www.seniorenzentrum-garrel.de
Treffen: 1. Di im Monat/ 19:30
Seniorenzentrum; Garrel

Pflegende Angehörige [Friesoythe]

Reinhilde Bauken-Wittstruck;
Tel.: 04491/ 788730
Treffen: auf Anfrage/ Haus der Caritas

Soziales:

Frauenselbsthilfe “women for women” [Cappeln]

Johanna Gantzkow; Tel.: 04478/ 947444

„Gay, Lesbian & Friends

Stammtisch“ [Cloppenburg]
Meike Holnitzer; Tel.:015204919673 od.
m.holnitzer@land-lust.info
Treffen: 4. Do. im Monat/20:00 Uhr
Bernay Cloppenburg

Hochsensible [Cloppenburg]

Stefanie Taubenheim Tel.: 04471/
958380 3. Mo im Monat /18:00
Uhr VHS Clp

Integrative Gruppe [Cloppenburg]

Ulrich Krug; Tel.: 04471/ 85523
Treffen: jeden So/ 10.30 Uhr
Stadtspark Cloppenburg

Mobbing am Arbeitsplatz [Cloppenburg]

Maria Rita Schulte ; Tel.:04471/ 8505981
Mail: maritablock@gmx.de
Treffen: 2. Do im Monat / 19.00 Uhr
VHS Clp

Treffpunkt für Alleinlebende [Cloppenburg]

Tel.: 04471/ 85523
Treffen: jeden 2. u 4. Di im M. 15:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Cloppenburg

Trauergruppe für Erwachsene [Friesoythe]

Hospizdienst/ Malteser
Marlies Steenken; Tel.: 04491/ 940612

Gesprächskreis für Kinder und Jugendliche [Cloppenburg]

Hospizdienst Clp; Tel.: 04471/ 8509140
Mail: hospizdienst-cloppenburg@web.de
Home: www.hospizdienst-clp.de
Treffen nach Vereinbarung

Gesprächskreis für trauernde Angehörige [Cloppenburg]

Hospizdienst Clp; Tel.: 04471/ 8509140
Mail: hospizdienst-cloppenburg@web.de
Home: www.hospizdienst-clp.de
Treffen: jeden 1.Di im Monat/ 19.30 Uhr
Kirchhofstr. 13; Cloppenburg

Gesprächskreis für trauernde Angehörige um Suizid

[Cloppenburg]

Hospizdienst Clp; Tel.: 04471/ 8509140
Mail: hospizdienst-cloppenburg@web.de
Home: www.hospizdienst-clp.de
Treffen: jeden 2.Di im Monat/ 19.30 Uhr
Kirchhofstr. 13; Cloppenburg

Gesprächskreis für trauernde Eltern [Cloppenburg]

Hospizdienst Clp; Tel.: 04471/ 8509140
Mail: hospizdienst-cloppenburg@web.de
Home: www.hospizdienst-clp.de
Treffen: jeden 2. Mi im Monat/ 19.30 Uhr
Kirchhofstr. 13; Cloppenburg

Offene Trauergruppe für Kinder und Jugendliche [Friesoythe]

Hospizdienst/ Malteser
Marlies Steenken; Tel.: 04491/ 940612
Treffen: 2 Mal im Monat/ nach Anmeldung
Gemeindehaus

Trauer Café [Cloppenburg]

Hospizdienst Clp; Tel.: 04471/ 8509140
Mail: hospizdienst-cloppenburg@web.de
Home: www.hospizdienst-clp.de
Treffen: letzter So im Monat/ 15.00 Uhr
Kirchhofstr. 13; Cloppenburg

Trauer-Café "Brücke der Hoffnung" [Friesoythe]

Hospizdienst/ Malteser
Marlies Steenken Tel. 04491/ 940612
Jeden zweiten Fr im Monat/ 15.30 Uhr
7. Etage im MVZ neben dem Krankenhaus
Friesoythe

„Cafe Harmonie“ Treffpunkt für trauernde Angehörige [Löningen]

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Tel.: 05432/ 5958595
Treffen: jeden 1. Do im Monat/ 15.00 Uhr
Kontaktstelle Hospiz; Gelbrink

Spielenachmittag für Jung und Alt [Löningen]

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Tel.: 05432/ 5958595
Treffen: jeden 3. Mi. im Monat/ 15.00 Uhr
Kontaktstelle Hospiz; Gelbrink

Regenbogen-Zeichen der Hoffnung [Löningen]

Trauergruppe
Bildungswerk Löningen; Tel.:05432/92278
Treffen: Auf Anfrage