



Grafschafter Selbsthilfe- gruppen



Ausgabe 7 **2015**

die grafschaft
Gesundheitsförderung und Selbsthilfe





Grafschafter Selbsthilfe- gruppen

Ausgabe 7 **2015**

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.



Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

in der Grafschaft Bentheim gibt es tausende Menschen, die sich in der Selbsthilfe ehrenamtlich engagieren. Mehr als 100 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 7. 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

A handwritten signature in blue ink, reading "Annegret Hölscher". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Dipl.-Psychologin Annegret Hölscher
Leiterin Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Grafschaft Bentheim

Stand: 09/2015. Änderungen bezüglich der Treffpunkte u.a. sind jederzeit möglich. Bitte informieren Sie sich daher vorab noch einmal telefonisch oder über die Website.

Inhalt

Adoption	Seite 10
AIDS	Seite 11
Alkoholabhängigkeit/Sucht	Seite 12
Alleinerziehende	Seite 25
Alzheimer – Demenz	Seite 26
Analphabeten	Seite 29
Apoplex, Schlaganfall, Aphasie	Seite 30
Aufmerksamkeits-Defizit (Hyperaktivitäts-)Syndrom	Seite 35
Autismus	Seite 39
Behinderungen	Seite 40
Beziehungssituationen/ Trennung/Scheidung	Seite 53
Blindheit/Sehbehinderung	Seite 55
Borderline	Seite 59
Diabetes mellitus	Seite 60
Depressionen	Seite 62
Down-Syndrom	Seite 66
Drogenabhängigkeit	Seite 68
Epilepsie	Seite 70
Ess-Störungen	Seite 71
Fibromyalgie	Seite 74
Frauen 50 plus	Seite 75
Frühgeburt	Seite 76
Gefäßliga	Seite 77
Gehörlose	Seite 78
Hauterkrankungen	Seite 79
Herzerkrankungen	Seite 80
Hochbegabte Kinder	Seite 84
Homosexualität	Seite 86
IVS-Band	Seite 87
Krebserkrankungen	Seite 88

Lange Menschen	Seite 94
Lernbehinderungen	Seite 95
Leselernhelfer	Seite 96
Lungenerkrankungen	Seite 98
Magenverkleinerung	Seite 99
Mobbing	Seite 100
Morbus Bechterew	Seite 101
Multiple Sklerose	Seite 102
Neurologische Erkrankungen	Seite 103
Organtransplantationen	Seite 104
Parkinson	Seite 106
Psychische Erkrankungen	Seite 107
Restless legs Syndrom	Seite 109
Rheumatische Erkrankungen	Seite 110
Schädel-Hirn-Verletzte	Seite 114
Schmerz	Seite 115
Selbstwerttraining	Seite 116
Spielsucht	Seite 118
Sprache	Seite 119
Stoma	Seite 120
Stuhlinkontinenz	Seite 121
Suizid	Seite 122
Transgender	Seite 123
Trauer	Seite 124
Traumaerfahrung	Seite 128
Zöliakie	Seite 130
Weitere Verbände, Institutionen und Vereine	Seite 131
Überregionale Informationen über Selbsthilfekontaktstellen	Seite 139
Selbsthilfekontaktstellen in unserer Nachbarschaft	Seite 140

Gesundheitsförderung und Selbsthilfe

ANSCHRIFT

Gesundheitsamt des Landkreises Graftschaft Bentheim
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Montags bis freitags von 08.00 – 13.00 Uhr

KONTAKT

Annegret Hölscher,
Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 96 18 67, Fax (0 59 21) 96 18 77
annegret.hoelscher@grafschafft.de
www.selbsthilfe.grafschafft-bentheim.de

Seit April 1999 arbeitet das Büro für Gesundheitsförderung und Selbsthilfe unter der Trägerschaft des Landkreises Graftschaft Bentheim. Die Selbsthilfekontaktstelle ist für ca. 100 Selbsthilfegruppen im Landkreis Graftschaft 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 Graftschaft 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. 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.

Selbsthilfe Grafschaft Bentheim e.V.

ANSCHRIFT

Falkenauer Straße 5, 48529 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Nach Vereinbarung

KONTAKT

Norbert Mohnke, Falkenauer Straße 5, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 40 12

E-Mail: norbertmohnke@kabelmail.de

Gerhard Mönnink, Wietkampsweg 13, 48465 Schüttoorf

Telefon (0 59 23) 47 48, E-Mail: gerdmoennink@t-online.de

Leny Veldscholten, Kolberger Str. 52, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 88 74 45, E-Mail: leny@arcor.de

In der Folge des 1. Grafschafter Selbsthilfetages 1997 gründete sich im Mai 1998 der gemeinnützige Verein „Selbsthilfe Grafschaft Bentheim“ e.V. Im Verein sind Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen, die sich zum Ziel gesetzt haben, den Selbsthilfgedanken weiter zu verbreiten und die Selbsthilfe als eine Form des freiwilligen Bürgerengagements sehen, das auf den Prinzipien der Gegenseitigkeit, der Selbstorganisation und Solidarität beruht. Der Verein setzt sich für die intensive und zukünftig noch engere Vernetzung der Selbsthilfegruppen ein. Selbsthilfe verbessert die individuelle Situation kranker, behinderter und sozial benachteiligter Menschen, indem sie Ausgrenzungen und Isolation entgegenwirkt und die Kompetenzen der Betroffenen fördert und aktiviert.



Zu unserem Selbstverständnis gehört, dass wir uns für die Anerkennung des freiwilligen Engagements unserer Mitglieder und Mitgliederinnen in der Selbsthilfe einsetzen und uns für eine angemessene Förderung der Selbsthilfegruppen in der Grafschaft stark machen.

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

ANSCHRIFT

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

KONTAKT

Johanne Gosink,
Poststraße 2, 49828 Esche
Telefon (0 59 41) 9 83 77
E-Mail: jo.gosink@t-online.de
www.mgh-senfkornde.de

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

AIDS-Hilfe Grafschaft Bentheim e.V.

ANSCHRIFT

Lindenallee 54, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Dienstags von 09.00 – 13.00 Uhr

Donnerstags von 11.00 – 16.00 Uhr

KONTAKT

Carsten Kerkemeyer,

Lindenallee 54, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 65 90

E-Mail: aidshilfe-noh@gmx.de

www.aidshilfe-grafschaft-bentheim.de

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

Anonyme Alkoholiker

ANSCHRIFT

Paritätischer, Große Gartenstraße 14, 48529 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Nach Vereinbarung

TREFFEN

Jeden Freitag, 20.00 – 22.00 Uhr

Paritätischer, Große Gartenstr. 14, 48529 Nordhorn

KONTAKT

Heinz, Telefon (0 59 24) 50 28

Hans, Telefon (0 59 41) 18 57

www.anonyme-alkoholiker.de

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.

Al-Anon für Angehörige von Alkoholikern

ANSCHRIFT

Paritätischer, Große Gartenstraße 14, 48529 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Nach Vereinbarung

TREFFEN

Jeden Freitag, 20.00 – 22.00 Uhr

Paritätischer, Große Gartenstr. 14, 48529 Nordhorn

KONTAKT

Agnes, Telefon (0 59 24) 50 28

Fenny, Telefon (0 59 23) 96 85 08

www.al-anon.de

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.

Blaues Kreuz Deutschland e.V. Begegnungsgruppe Nordhorn

ANSCHRIFT

Herrn Hermann Kock
Comeniusstraße 1, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Hermann Kock, Telefon (0 59 21) 7 20 59 93
Hermann Lindemann, Telefon (0 59 21) 3 02 03 13

TREFFEN

Dienstags von 19.00 – 21.00 Uhr
Die Gruppenräume sind im Jochen-Klepper-Haus
der AWO Nordhorn, Veldhauser Straße 185

FRAUENBEGEGNUNGSGRUPPE

„Frauenfrühstück“
Jeden 2. Dienstag im Monat von 9.30 – 11.30 Uhr
im Mehrgenerationenhaus, Schulstraße 19
mit Gesine Trulsen, Telefon (0 59 21) 3 52 28

Die Selbsthilfegruppe zeigt Suchtkranken, Angehörigen und Interessierten Wege aus der Sucht und zur Sinnfindung. Unter dem Motto „Christen helfen Suchtkranken“ soll die Persönlichkeit eines Kranken stabilisiert werden. Er soll lernen, Spannungen auszuhalten. Die Gruppe bietet Suchtkranken und -helfern Weiterbildungsseminare, Besinnungswochen, therapeutische Freizeiten und spezielle Seminare für Angehörige an.

DRK Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

ANSCHRIFT

Schulstraße 19, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Dienstags von 19.00 – 21.00 Uhr
im Mehrgenerationenhaus,
Schulstraße 19, 48527 Nordhorn

KONTAKT

Thomas Lambers
Elskamp 21, 48531 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 3 08 36 66
Mobil 0172/5607362
E-Mail: th.lambers@web.de

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.

Kreuzbund Grafschaft Bentheim e.V.

ANSCHRIFT

Bentheimer Straße 33, 48529 Nordhorn
und Kath. Pfarrheim St. Josef,
Hauptstraße, 49824 Emlichheim

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

montags und dienstags 19.00 – 21.00 Uhr

TREFFEN

Gruppentreffen in Nordhorn
Alle 14 Tage von 19.00 – 21.00 Uhr
Gruppentreffen in Emlichheim
Alle 14 Tage von 19.30 – 21.30 Uhr
Frauengruppe: 1 x im Monat

KONTAKT

Angelika Arens
Emslandstraße 26, 49824 Emlichheim
Telefon (0 59 43) 17 56
E-Mail: gregor.arenas@gmx.de
Heinz Peters
Nelkenstraße 1, 49824 Emlichheim
Telefon (0 59 43) 18 43
E-Mail: peters.eml@web.de

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.

Beratungsstelle „Lichtblick“ e.V.

ANSCHRIFT

Molkereistraße 8, 48529 Nordhorn

TREFFEN

Einzelgespräche finden nach Absprache bei mir zu Hause statt.

KONTAKT

Wilhelm Schrader

Molkereistraße 8, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 3 64 31

Mobil 0172 7573272

*In der Selbsthilfegruppe treffen sich Spieler sowie deren Lebenspartner zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Probleme im Alltag werden angesprochen, Informationen ausgetauscht. Der Betroffene findet Halt und Motivation zur Abstinenz, die er im Alltag dringend benötigt.

Freundeskreis Siloah Nordhorn – Selbsthilfe gegen Sucht

ANSCHRIFT

Albert Pfeiffer, Emsstraße 26, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

keine Festlegungen

TREFFEN

Dienstags von 20.00 – 22.00 Uhr

Im Gemeindehaus der Martin-Luther Kirche,
Klarastraße 36 G, 48529 Nordhorn

KONTAKT

Albert Pfeiffer, Emsstraße 26, 48527 Nordhorn

Mobil 0162/9409746

E-Mail: albert.pfeiffer@gmx.de

Der Freundeskreis Siloah ist eine Selbsthilfegruppe, in der sich Suchtkranke und deren Angehörigen 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.

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

ANSCHRIFT

Diakonisches Werk, Bernhard-Niehues-Straße 5
48527 Nordhorn

TREFFEN

Montags von 20.00 – 22.00 Uhr
im Diakonischen Werk Nordhorn,
Bernhard-Niehues-Straße 5, 48527 Nordhorn

KONTAKT

Johann Brünink, Haselaarweg 57, 49824 Emlichheim,
Telefon (0 59 43) 18 20
E-Mail: bruenink@gmx.de

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

Siloah-Freundeskreis Bentheim, Gruppe Gildehaus – Selbsthilfe gegen Sucht

ANSCHRIFT

Kuhkamp 35, 48455 Bad Bentheim-Gildehaus

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Nach Vereinbarung

TREFFEN

Gruppe jeweils freitags von 20.00 – 22.00 Uhr

KONTAKT

Friedchen Schillack,

Am Kuhkamp 34, 48455 Bad Bentheim-Gildehaus,

Telefon (0 59 24) 12 60

E-Mail: siloah-gildehaus@jodexhus.de

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

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Siloah Uelsen

ANSCHRIFT

Reinhard Eichholz
Wedekindhof 8, 49843 Uelsen

TREFFEN

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

KONTAKT

Reinhard Eichholz
Wedekindhof 8, 49843 Uelsen
Telefon (0 59 42) 17 15
Mobil 0174/6859581
E-Mail: rmeichholz@hotmail.de

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

Siloah-Freundeskreis Emlichheim – Selbsthilfe gegen Sucht

ANSCHRIFT

AWO, Hauptstraße 21, 49824 Emlichheim

TREFFEN

14-tägig donnerstags von 20.00 – 22.00 Uhr

AWO, Hauptstraße 21, 49824 Emlichheim

KONTAKT

Hindrik-Jan Reinink

Birger-Forell-Straße 27, 49824 Ringe

Telefon (0 59 44) 99 67 22

Mobil 0152 04657041

E-Mail: reinink@outlook.de

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

Verein für Sozialmedizin Nordhorn

ANSCHRIFT

Karlstraße 13, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Montags – freitags von 8.00 – 12.00 Uhr

Montags – mittwochs von 14.30 – 17.30 Uhr
und nach Vereinbarung

KONTAKT

Marlies Ede, Anja Heinze,

Telefon (0 59 21) 25 44,

Fax: (0 59 21) 7 47 67

E-Mail: vsm-nordhorn@web.de

www.vsm-nordhorn.de

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.

Verein für Sozialmedizin Schüttorf/Bad Bentheim e.V.

ANSCHRIFT

Eckhard Schevel, Ohner Straße 99, 48465 Schüttorf

TREFFEN

Donnerstags von 19.30 – 21.00 Uhr

„Haus der Diakonie“, Finkenstr. 19, Schüttorf
oder nach Vereinbarung

KONTAKT

Eckhard Schevel, Ohner Straße 99, 48465 Schüttorf

Telefon (0 59 23) 38 20

E-Mail: eckhard.schevel@t-online.de

Gerhard Mönnink, Wietkampsweg 13, 48465 Schüttorf

Telefon (0 59 23) 47 48

E-Mail: gerdmoennink@t-online.de

Dorothea Sanders, Ziegelstraße 2

48465 Schüttorf/Suddendorf

Telefon (0 59 23) 38 61

www.vsm-schuettorf.de.vu

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

Themenschwerpunkt: Alkohol-Abhängigkeit, weitere
stoffgebundene Süchte wie von Medikamenten und
von illegalen Drogen.

Auf Vereinbarung sind auch Einzelgespräche möglich.

Gesprächskreis „Alleinerziehende“

ANSCHRIFT

Aatalstraße 53, 49824 Emlichheim

TREFFEN

Mehrgenerationenhaus „Senfkorn“
49824 Emlichheim

KONTAKT

Silke Gosink,
Aatalstraße 53, 49824 Emlichheim
Telefon (0 59 43) 42 54,
Mobil 0160 6673025
E-Mail: s.gosink@web.de

Alzheimer Angehörigen- gruppe Nordhorn

ANSCHRIFT

Vechtetalstraße 55, 49846 Hoogstede

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Nach Vereinbarung

TREFFEN

Jeden ersten Montag im Monat um 19.00 Uhr
im Jochen-Klepper-Haus, Veldhauser Straße 185,
48527 Nordhorn

KONTAKT

Elke Snyders, Vechtetalstraße 55, 49846 Hoogstede,
Telefon (0 59 43) 42 99

Erfahrungsaustausch von Angehörigen von
Demenzkranken.

Alzheimer Angehörigen Gruppe Obergrafschaft

ANSCHRIFT

DRK Gebäude, An der Diana 9
48455 Bad Bentheim

TREFFEN

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

KONTAKT

Regina Liesche, Eichenstraße 19, 48455 Bad Bentheim
Telefon (0 59 22) 30 76, E-Mail: regina.liesche@gmx.de
Birgit Blume, Buchenstraße 6, 48455 Bad Bentheim
Telefon (0 59 22) 15 52, E-Mail: birgit.blume@t-online.de

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

ANSCHRIFT

Claudia Damhuis,
Claus-von-Stauffenberg-Straße 19,
49828 Neuenhaus

TREFFEN

Jeden 2. Mittwoch des Monats, sonst telefonisch

KONTAKT

Claudia Damhuis
Claus-von-Stauffenberg-Straße 19,
49828 Neuenhaus, Telefon (0 59 41) 45 07,
Mobil 0173 7287118
E-Mail: claudia-damhuis@gmx.de

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

SHG für Analphabeten

ANSCHRIFT

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

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

montags bis freitags 9.00 – 12.30 Uhr,
mittwochs 14.30 – 16.00 Uhr und auf Anfrage

TREFFEN

vormittags, nachmittags und abends einmal die Woche

KONTAKT

Karola Langenhoff, Bernhard-Niehues-Straße 49
48529 Nordhorn, Telefon (0 59 21) 83 65 17
Fax (0 59 21) 83 65 10, E-Mail: langenhoff@vhs-nordhorn.de
www.vhs-grafschaft-bentheim.de

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.

Apoplex Selbsthilfegruppe Bad Bentheim

ANSCHRIFT

Christiane Werning, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 5,
48455 Bad Bentheim

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Nach Vereinbarung

TREFFEN

Jeden 3. Freitag im Monat 15.00 – 17.00 Uhr
Fachklinik Bad Bentheim, Haus des Gastes

KONTAKT

Christiane Werning, Dietrich-Bonhoeffer-Str. 5
48455 Bad Bentheim, Telefon (0 59 24) 15 49
E-Mail: c.werning@ewe.net

Norbert Mohnke, Falkenauer Straße 5
48529 Nordhorn, Telefon (0 59 21) 40 12

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.

Aphasiker-Zentrum Weser-Ems. E. V. (Lingen)

ANSCHRIFT

Aphasiker-Zentrum Weser-Ems e. V.,
Hedonallee 1, 49811 Lingen

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Montags bis freitags von 9.00 – 12.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

KONTAKT

Christa Wolf,
Hedonallee 1, 49811 Lingen
Telefon (05 91) 9 18 11 88, Fax (0591) 8 18 11 89
E-Mail: lingen@aphasikerzentrum.de
www.aphasikerzentrum-lingen.de

Beratungs-, Betreuungs- und Begegnungszentrum für
Menschen mit Sprachstörungen, deren Angehörige und
Interessierte.

Apoplex Niedergrafschaft

ANSCHRIFT

Ottenkamp 3, 49828 Osterwald

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr
St. Vincenzhaus, Cafeteria, Dackhorstweg 29
Telefon (0 59 41) 92 12-0

KONTAKT

Ursula Barkhuis-Thelen,
Ottenkamp 3, 49828 Osterwald
Telefon (0 59 41) 92 58 21
E-Mail: schlaganfallhilfe@ardane.com

In Neuenhaus treffen sich die Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen nicht nur für Austausch und Informationen, sondern auch für Gespräche in gemütlicher Runde. Ebenso organisieren wir gemeinsam kleine Veranstaltungen und Ausflüge.

Verein für Aphasiker und Schlaganfallbetroffene (V.A.S)

ANSCHRIFT

Mühlenstraße 36, 49824 Emlichheim

TREFFEN

Paritätischer Wohlfahrtsverband, Grafschaft Bentheim
Große Gartenstraße 14, 48529 Nordhorn

KONTAKT

Fenna Meier, Mühlenstraße 36,
49824 Emlichheim
Telefon (0 59 43) 3 66

Die Gruppe der Aphasiker und Schlaganfallbetroffene will in erster Linie Betroffene beraten. Bei dem Treffen sollen Erfahrungen ausgetauscht werden, die Gruppenmitglieder unterstützen einander und beraten in Behindertenfragen. Gesellschafts- und Rollenspiele, kreatives Arbeiten, Fachvorträge, Ausflüge und Kegeln werden ebenfalls angeboten.

Die Gruppe bietet eine gute Gelegenheit wieder unter Menschen zu kommen und an gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen.

SHG Apoplex akut

ANSCHRIFT

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

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Montags bis freitags 8.00 – 15.00 Uhr

KONTAKT

Nina Taube, Hans Lewandowski,
Euregio-Klinik,
Albert-Schweitzer-Straße 10
48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 7 12 04 75
E-Mail: nina@vita-nordhorn.de

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.

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 (0 59 21) 3 86 60, E-Mail: famlede@web.de

Jörn Chomantowski, Ochsenstraße 44, 48529 Nordhorn,
Mobil 0174 6218802

Thorsten Schöngen, Elskamp 3, 48531 Nordhorn,
Mobil 0157 7351325

E-Mail: ads-grafschaft@web.de

Nicht die Hyperaktivität ist das Hauptproblem der „hyperaktiven“ Kinder, sondern ihre Aufmerksamkeitsstörung, ihre hohe Sensibilität und Impulsivität. Es handelt sich dabei um eine angeborene hirngorganische 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 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 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 Gesprächsgruppe, Emlichheim

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 (0 59 43) 19 89,
E-Mail: juergen.lichtenborg@ewetel.net

- Erfahrungsaustausch
- Informationen
- Aufklärung

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

ANSCHRIFT

Andreas Basten

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 (0 59 41) 2 05 96 72

E-Mail: chaotentreff-noh@ewe.net

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 zu Erfahrungsaustausch, Information und gegenseitiger Unterstützung.

Von Zappelphilippen und Traumsusen (ADHS-Selbsthilfegruppe für betroffene Eltern)

ANSCHRIFT

Birgit Hoppe, Völlinkhoff 10, 48529 Nordhorn

TREFFEN

Jeden 1. Montag im Monat um 20.00 Uhr,
Ort wird bekanntgegeben

KONTAKT

Birgit Hoppe und Tanja Gasenzer
Völlinkhoff 10, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 8 50 97 92
E-Mail: birgithoppe@gmx.de

Wir haben eine Selbsthilfegruppe für Eltern gegründet, deren Kinder unter AD(H)S leiden. Hier steht der Austausch zwischen Ihnen im Vordergrund. Auch werden wir Themenabende zu speziellen Bereichen, wie

- wie unterstütze ich meine Kinder im Alltag?
- an wen wende ich mich, wenn ich Hilfe brauche?
- wie viel Struktur gebe ich meinem Kind?
- Hausaufgabensituationen?

organisieren. Gerne richten wir uns auch hier nach Ihren Wünschen.

Wir möchten mit unserer Selbsthilfegruppe eine „Brücke“ bauen zwischen Ihnen, den Ärzten, Schulen, Kindergärten und anderen Institutionen.

Über Ihren Besuch würden wir uns sehr freuen.

Selbsthilfegruppe Autismus Grafschaft Bentheim

ANSCHRIFT

Weidenstraße 16, 48455 Bad Bentheim

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

immer

KONTAKT

Andreas Dauwe, Weidenstraße 16, 48455 Bad Bentheim

Telefon (0 59 22) 44 11, Fax (0 59 22) 9 94 93 16

E-Mail: Andreas.Dauwe@t-online.de

Gaby Kramer, Grenzweg 103, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 59 53

E-Mail: gaby.kramer@ewetel.net

www.autismus-grafschaft-bentheim.de

- Austausch
- Information

Freundeskreis Behinderter Grafschaft Bentheim e.V.

ANSCHRIFT

Große Gartenstraße 14, 48529 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Freitags 14.00 – 17.00 Uhr

KONTAKT

Maria-Alice Münker,
Liebigstraße 7, 48529 Nordhorn
Mobil 0172 1543343

Johannes Kriese,
Wasserstraße 39, 48531 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 7 51 11

Der Freundeskreis bietet seinen Mitgliedern in erster Linie die Möglichkeit, miteinander in Kontakt treten zu können. Gespräche, Informations- und Meinungsaustausch prägen die Treffen. Spiele und Bewegungstherapie gehören an den Nachmittagen ebenfalls zum Programm. Die Gruppe lädt zu Fachvorträgen ein und unternimmt – soweit wie möglich – gemeinsame Freizeitaktivitäten. Ziel der Gruppenarbeit ist es, Behinderte dazu zu bewegen, – soweit wie möglich – Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Gemeinsam leben – Gemeinsam lernen

ANSCHRIFT

Markringstraße 41, 48465 Schüttorf

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Termine werden in der Presse bekannt gegeben und können telefonisch oder per E-Mail erfragt werden

TREFFEN

Treffen alle 2 Monate mittwochs im „Komm in“
in Nordhorn, Lingener Straße 5



Mit der Unterzeichnung der UN-Behindertenrechtskonvention haben sich Deutschland und die Bundesländer 2009 verpflichtet, ein inklusives Bildungssystem zu gestalten. Dies bedeutet, alle Kinder haben unabhängig von ihren individuellen Stärken und Schwächen ein Recht, gemeinsam zu leben und miteinander und voneinander zu lernen. Auch Kindern mit Beeinträchtigungen sollen so soziale Teilhabe und Chancengleichheit ermöglicht werden.

Inklusion fordert die Anerkennung der Unterschiedlichkeit aller Kinder und damit der Besonderheit jedes einzelnen Kindes ein. Dabei wird der Blick nicht mehr vordringlich auf die Schwächen der Einzelnen gerichtet, sondern auf deren Stärken und besonderen Bedürfnisse.



Gemeinsam leben – Gemeinsam lernen

KONTAKT

Gundi Glüpker,
Markringstraße 41, 48465 Schüttorf
Telefon (0 59 23) 55 35
E-Mail: gundi-gluepker@web.de

Gisela Greiving,
Eifelweg 3, 49835 Wietmarschen-Lohne
Telefon (0 59 08) 15 38
E-Mail: g.greiving@t-onlinde.de

Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigungen sollen gemeinsam und unter entsprechenden Bedingungen in Regelschulen lernen.

Die Elterninitiative „Gemeinsam leben – gemeinsam lernen“ begleitet und unterstützt Eltern bei ihrem Wunsch nach Inklusion in Kindertagesstätte und Schule.

gemeinsam leben und wohnen e.V.

ANSCHRIFT

Jürgen List,
Karinstraße 25, 49828 Neuenhaus

KONTAKT

Herr Jürgen List,
Karinstraße 25, 49828 Neuenhaus
Telefon (0 59 41) 8494
E-Mail: list@eure.de
www.gemeinsam-leben-und-wohnen.de

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.

Elterninitiative „Familie und Behinderungen“

ANSCHRIFT

Vogelpool 12, 49527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Nach Vereinbarung

TREFFEN

Regelmäßig nach Vereinbarung

KONTAKT

Andrea Scharnke,

Vogelpool 12, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 99 95, Fax (0 59 21) 7 13 97 38

E-Mail: andrea-scharnke@t-online.de

Gisela Kalverkamp,

Feldstraße 5, 48465 Isterberg

Telefon (0 59 26) 3 26,

E-Mail: gisela_kalverkamp@web.de

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

Behinderten-Sportverein Nordhorn e.V.

ANSCHRIFT

Nachtigallenweg 2, 48527 Nordhorn

TREFFEN

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

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

KONTAKT

Friedrich Hoegen,

Nachtigallenweg 2, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 3 26 71

E-Mail: fg.hoegen@kabelmail.de, info@bsv-nordhorn.de

www.bsv-nordhorn.de

Was man allgemein unter der Bezeichnung „Behinderten-Sport-Verein“ 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 Körperglieder durch Sport und Schwimmen. Der Verein bietet heute behinderten und nichtbehinderten Menschen folgende Möglichkeiten aktiv Sport zu betreiben: Schwimmen, Hallenbosseln, Volleyball, Wassergymnastik, Wasserkorbball, Kegeln, Reha-Sport.

Sport für Frauen mit Behinderung (Behinderten-Sportverein Nordhorn e. V.)

ANSCHRIFT

Nachtigallenweg 2, 48527 Nordhorn

TREFFEN

Jeden zweiten Mittwoch im Monat von 17.00 – 18.00 Uhr in der neuen Sporthalle des Gymnasiums in Bad Bentheim

KONTAKT

Gertrud Hoegen,

Nachtigallenweg 2, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 3 26 71

E-Mail: fg.hoegen@kabelmail.de, info@bsv-nordhorn.de

„Geht nicht, gibt's nicht“: Unter dem Motto treffen sich Frauen mit Behinderung regelmäßig mit der Übungsleiterin Gertrud Hoegen, um gemeinsam Sport zu treiben. Der Behinderten-Sportverein Nordhorn bietet die Sportgruppe speziell für Frauen mit Behinderung an. Das Angebot richtet sich an Frauen, die z. B. an Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall, Bechterew usw. erkrankt sind oder eine Querschnittslähmung haben. Es ist auf die Bedürfnisse der Gruppe ausgerichtet.

Vor dem Hintergrund, dass behinderte Frauen, Rollstuhlfahrerinnen und an Erkrankungen wie MS oder Parkinson leidende Frauen lieber unter sich Sport treiben als in einer gemischten Sportgruppe, ist diese Sportgruppe entstanden.

Behinderten-Sportverein Nordhorn e. V., Rollstuhl- Basketballgruppe, SV Vorwärts

ANSCHRIFT

Taubenstraße 26, 48527 Nordhorn

KONTAKT

Michael van den Bosch, Taubenstraße 26, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 8 15 74 66

E-Mail: rb.nordhorn@web.de

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

Heinrichs Flinke Rollis im DRK

ANSCHRIFT

Mehrgenerationenhaus Nordhorn
Schulstraße 19, 48527 Nordhorn

TREFFEN

alle 2 Monate am letzten Mittwoch im Monat
von 14.30 – 16.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus
Nordhorn

KONTAKT

Heinrich Schulte-Hindrik
Südhoek 7, 48465 Suddendorf
Telefon (0 59 23) 45 57

An dieser Gruppe können alle körperbehinderten Menschen aus der Grafschaft teilnehmen. Die Gruppe trifft sich jeweils alle 2 Monate am letzten Mittwoch im Monat im Mehrgenerationenhaus in Nordhorn. Es wird gemeinsam Kaffee getrunken und über aktuelle Themen und Probleme der Teilnehmer/Innen gesprochen. Es werden auch über gemeinsame Aktivitäten gesprochen, wie z. B. Kaffee trinken im Hotel Stähle in Suddendorf.

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

ANSCHRIFT

Mechthild Lippert, Mühlenberg 3, 48455 Bad Bentheim

TREFFEN

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 17.00 – 19.00 Uhr,
in der Fachklinik Bad Bentheim,
Haus des Gastes, Am Bade 1, Bad Bentheim

KONTAKT

Mechthild Lippert, Mühlenberg 3, 48455 Bad Bentheim
Telefon (0 59 24) 64 36

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

Viele von uns kennen das Alleinsein, das 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.

Hilfen zur Selbsthilfe Behinderter e. V.

ANSCHRIFT

Kommln

Lingener Straße 35, 48531 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

nach Vereinbarung

KONTAKT

Arthur Lieske

Telefon (0 59 21) 99 33 30

Fax: (0 59 21) 9 93 33 18

Dina von Olfen

Telefon (0 59 21) 7 13 82 81

Fax: (0 59 21) 7 13 82 86

E-Mail: kommin@hilfenzurselbsthilfe.de

www.kommin.net

TAF mit Handicap

Treffpunkt aktiver Frauen mit Handicap

TREFFEN

Ersten Montag im Monat von 17.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt wird noch bekanntgegeben.

KONTAKT

Annette Uebler, Nordhorn
Telefon (0 59 21) 1 79 77 66,
E-Mail: annette.uebler@gmx.de

Myriam Spitze, Nordhorn
Telefon (0 59 21) 7 60 38
E-Mail: myriam.spitzer@gmx.de

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.



TAF mit Handicap

Treffpunkt aktiver Frauen mit Handicap

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.

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

Gruppe für Frauen in Trennungs- und Scheidungssituationen

ANSCHRIFT

Frauenberatung Nordhorn,
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ ERREICHBARKEIT

Dienstags und donnerstags von 09.00 – 12.00 Uhr
und von 15.00 – 18.00 Uhr

TREFFEN

bitte erfragen



Die Frauenberatungsstelle bietet einmal pro Halbjahr eine begleitete Selbsthilfegruppe für Frauen an, die sich im Prozess der Trennung oder Scheidung befinden. Wenn Ehepartner sich scheiden lassen, entsteht die Frage, wie es weiter geht und welche Folgen dieser Schritt für beide Partner und auch für die Kinder haben wird.

Andererseits kann dieser Prozess eine psychische und gefühlsmäßige Krise auslösen: Trauer über den Verlust des Partners, den Verlust des gemeinsamen Freundeskreises, den gescheiterten Lebensplan, Angst vor dem Leben allein, vor sozialem Abstieg, vor Einsamkeit, davor, mit der Kindererziehung allein überfordert zu sein.



Gruppe für Frauen in Trennungs- und Scheidungssituationen

KONTAKT

Christine Richter-Brüggen
Frauenberatung Nordhorn
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 7 77 79, Fax (0 59 21) 99 11 99
E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de
www.frauenberatung-nordhorn.de

Die Gruppe kann dem Informationsaustausch dienen, die Teilnehmerinnen können gemeinsame Gefühle von Trauer, Wut, Angst und Enttäuschungen bewältigen und neuen Mut fassen. Die Gruppe kann Entscheidungsprozesse begleiten und neue Möglichkeiten für eine Zukunftsperspektive eröffnen. Sie kann Möglichkeiten zum Schutz aufzeigen, falls der Partner gewalttätig reagiert. Sie kann aber vor allem die Teilnehmerinnen stärken, Unterstützung bieten und helfen, Selbstvertrauen zurückzugewinnen.

Interessierte erhalten Informationen unter
Telefon (0 59 21) 7 77 79.

Blinden- und Sehbehindertenverein Osnabrück Emsland-Bentheim

ANSCHRIFT

Anita Igel-Herms, Zur Heide 14, 48529 Nordhorn

TREFFEN

1. Jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.00 – 18.00 Uhr
im Wohnstift, Am Wassergarten 2, 48529 Nordhorn
2. Klönggruppe Nordhorn monatlich am 3. Donnerstag
um 14.00 Uhr in „Kommln“, Lingener Str. 3,
Nordhorn, Ansprechpartner: Fieda Kremer,
Tel. (0 59 21) 53 22
3. Stammtisch Nordhorn monatlich am 3. Donnerstag
um 19.30 Uhr im Restaurant Split, Bentheimer Str. 50,
Nordhorn, Ansprechpartner: Klaus Berling,
Tel. (0 59 21) 7 22 23 82

KONTAKT

Anita Igel-Herms, Zur Heide 14, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 47 51

www.blindenverband.org

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.

Blindenschießgruppe der Nordhorner Sportschützengemeinde

ANSCHRIFT

Helga Götker,
Bentheimer Straße 59, 48529 Nordhorn

TREFFEN

Mittwochs im Schulzentrum Deegfeld nach Vereinbarung

KONTAKT

Helga Götker
Bentheimer Straße 59
48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 62 59
E-Mail: hgoetker@ewetel.net

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.

Blindenhilfsmittel und mehr....

ANSCHRIFT

Ralf Gerstmann,
Bentheimer Straße 211,
48529 Nordhorn

KONTAKT

Ralf Gerstmann,
Bentheimer Straße 211, 48529 Nordhorn
Mobil 0176 39 57 73 38
Fax: (0 59 21) 8 50 84 46
E-Mail: Gerstmann.nordhorn@gmx.de

Blindenhilfsmittel, Blindenführhund.

Durchblick – Selbsthilfe für Menschen mit Sehbehinderung im Landkreis Grafschaft Bentheim

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

www.selbsthilfe-durchblick.de

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

Grafschafter Grenzgänger

ANSCHRIFT

Südesch 2, 49847 Itterbeck

TREFFEN

Ersten und dritten Donnerstag im Monat

KONTAKT

Karin Veenemann, Südesch 2, 49847 Itterbeck

Mobil 0174 7 37 79 72

E-Mail: grafschafter-grenzgaenger@web.de

Iris Mantei, Altendorfer Straße 11, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 8 15 73 91

E-Mail: iris.mantei@live.de

www.grafschafter-grenzgaenger.de

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen – Borderline Patienten – und nutzen unsere Ressourcen, um uns gegenseitig zu helfen, tauschen uns über Erfahrungen aus und verstehen Probleme, die Borderline mit sich bringen kann. Die Gruppe ersetzt keine Therapie.

Elterntreff an Diabetes erkrankter Kinder

ANSCHRIFT

Daimler Straße 1, 48529 Nordhorn

TREFFEN

Nach Absprache, mittwochs 19.30 Uhr,
3 – 4 mal im Jahr im „Cafe mittendrin“
Daimlerstraße 1, 48529 Nordhorn

KONTAKT

H. Averages-Neumann , Sonnenteich 5, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 3 24 56

E-Mail: h.averes-neumann@web.de.

A. Deters , Zum Welmer 47, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 33 06 00

E-Mail: a.deters@t-online.de

K. Semlow, Julius Leber Str. 14, 49828 Neuenhaus

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.

Selbsthilfegruppe Diabetes Nordhorn

ANSCHRIFT

Kleine Gartenstraße 9,
48529 Nordhorn

KONTAKT

Anne-Doris Forbriger
Kleine Gartenstraße 9
48529 Nordhorn,
Telefon (0 59 21) 9 91
E-Mail: anne-doris-forbriger@online.de

Hope-SHG-NOH für Menschen mit Depressionen

ANSCHRIFT

Tannenstraße 55, 48531 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

auf Anfrage

TREFFEN

Treffpunkt auf Anfrage

KONTAKT

Wissi Börgeling, Tannenstraße 55, 48531 Nordhorn

Mobil 0152 04 61 58 15

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

www.facebook.com/groups/Hope.Shg/

Am 20.04.2015 startete die Selbsthilfegruppe Hope (engl. für Hoffnung) für Menschen mit Depressionen. Wir sind alle Betroffene mit unterschiedlichen Diagnosen der Depression. Hope besteht aus drei Gruppen mit jeweils 10 Mitgliedern. Es sind gemischte Gruppen aus Männern und Frauen im Alter von 20 – 63 Jahren. Natürlich freuen wir uns auch über jeden weiteren Interessierten.

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

ANSCHRIFT

Frauenberatung Nordhorn,
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Dienstags und donnerstags von 09.00 – 12.00 Uhr
und von 15.00 – 18.00 Uhr

TREFFEN

An jedem zweiten Mittwoch im Monat
von 15.00 bis 18.00 Uhr

KONTAKT

Mechthild Iburg

Frauenberatung Nordhorn
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 77 79,

E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de

www.frauenberatung-nordhorn.de

Eine Depression ist eine Erkrankung von Körper, Seele und Geist. Die Betroffenen fühlen sich, oft ohne aktuellen Anlass, traurig und niedergeschlagen. Der normale Alltag ist schwer zu bewältigen, manchmal fällt es ihnen schwer, morgens aufzustehen. Sie haben kaum Antrieb, selbst für die Dinge, die ihnen früher Freude machten. Sie trauen sich nicht mehr so viel zu wie früher, können kaum Freude empfinden, fühlen sich innerlich leer.

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.



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

In der Gruppe gibt es die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnlich empfinden und schon dieses Verhalten 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.

Selbsthilfegruppe bei Depressionen „Bergauf“

ANSCHRIFT

Lindenallee 54, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

KONTAKT

Carsten Kerkemeyer, Nicole Bardenhorst

Lindenallee 54, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 65 90

www.shg-bergauf.de

„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

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.

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

KONTAKT

Dita Büter,
Holunderweg 4, 49824 Ringe
Telefon (0 59 44) 93 93 29
E-Mail: dita.bueter@me.com

Eva Klein-Reesink,
Am Stadtesch 29, 48465 Schüttorf
Telefon (0 59 23) 66 65
E-Mail: klein-reesink@gmx.de

Anne Beckmann,
Graf-Luckner 43, 48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 72 67 37
E-Mail annebeckmann@gmx.de

www.ich-Bin-ich-21.de

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!

Elternkreis drogenabhängiger/ drogengefährdeter Kinder und Jugendlicher

ANSCHRIFT

Drogenberatungsstelle Nordhorn,
Kistemaker Straße 5 - 7,
48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 3 89 28

TREFFEN

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

KONTAKT

Roswitha und Christoph Bült
Telefon (0 59 21) 45 79

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 unser 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.

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

ANSCHRIFT

Drogenberatungsstelle Nordhorn
Kistemaker Straße 5 - 7, 48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 3 89 28

TREFFEN

dienstags in der DROB, Kistemakerstraße 5 – 7,
48527 Nordhorn

KONTAKT

Christoph Stach, Mobil 0151 56 14 67 21
Mark Meinen, Mobil 0152 08 54 37 04
Nils Winkelmann, Mobil 0176 64 25 20 99
Marina Kroupa, Mobil 0162 2 90 78 42
Jürgen Schumacher, Mobil 0173 5 36 87 36
Christoph Meyerink, Mobil 0173 6 39 39 01

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.

SHG Epilepsie Emsland, Grafschaft Bentheim e. V.

ANSCHRIFT

Hesepel Weg 159, 48531 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

täglich von 18.00 – 21.00 Uhr telefonisch

TREFFEN

jeden 2. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr
im Jugendheim der Maria-Königin-Gemeinde,
Lingen (außer in den Schulferien)

KONTAKT

Rainer Mai, Hesepel Weg 159, 48531 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 3 36 79

Dietmar Weyer-Geers, Bürgermeister-Nottberg-Str. 23,
49767 Twist, Telefon (0 59 36) 9 34 95 91

In dieser Selbsthilfegruppe haben sich Menschen jeder Altersgruppe gefunden, die mehr oder minder schwer an Epilepsie erkrankt sind oder die anfallskranken Kinder haben. Es werden Probleme und zwangsläufig gemachte Erfahrungen ausgetauscht. In unserer Gruppe findet man etwas sehr selten Gewordenes: Es wird einander zugehört. Darüber hinaus finden regelmäßig Informationsabende, teilweise mit Neurologen statt.

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.

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

ANSCHRIFT

Frauenberatung,
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

dienstags und donnerstags
von 09.00 – 12.00 Uhr
und von 15.00 – 18.00 Uhr

TREFFEN

Jeden letzten Mittwoch im Monat,
von 17.00 – 18.30 Uhr
(Alter: ab 16 Jahre)



Frauen, die unter Magersucht oder Bulimie erkranken, haben es oft verlernt, das Leben zu genießen. Ihre Gedanken kreisen fast zwanghaft um das Thema „Essen“. Gerade Frauen sind von Essstörungen betroffen, sind sie doch oft mit dem Schlankeitswahn der Werbung und der Modebranche konfrontiert.

Unter der Störung leidet der normale Alltag, alle Bereiche sind betroffen. Bei Festen und Gesellschaften wird darauf geachtet, dass keiner etwas bemerkt oder die Betroffenen gehen gar nicht erst hin. Sie denken zudem oft, dass sie nicht gut genug aussehen und kämpfen gegen ihren Körper. Sie nehmen sich viel Lebensfreude.



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

KONTAKT

Mechthild Iburg
Frauenberatung
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn,
Telefon (0 59 21) 7 77 79, Fax (0 59 21) 99 11 99
E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de
www.frauenberatung-nordhorn.de

Mädchen und Frauen, die betroffen sind 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.

Selbsthilfe für Übergewichtige

ANSCHRIFT

Sylvia Kronshage,
Karlstraße 7, 48527 Nordhorn

TREFFEN

EEB, Ootmarsumer Weg 5, 48527 Nordhorn,
jeden Freitag im Monat von 15.00 – 16.30 Uhr

KONTAKT

Sylvia Kronshage
Karlstraße 7, 48527 Nordhorn
E-Mail: jsylvia@kronshagept.de
www.kronshagept.de

In dieser Gruppe soll die Möglichkeit zum Austausch gegeben werden. Es geht darum zu erfahren, wie eine Ernährungsumstellung funktioniert und wie sie im Alltag umzusetzen ist. Wir wollen unterstützen mit Einkaufstipps, Rezepten, Bewegung und Entspannung. Dies sind Dinge, die das Leben lebenswert machen, ohne sich selbst zu ermahnen.

Für die Teilnehmer bleibt das Ziel, Gewicht zu reduzieren. Sie sollen ermutigt werden, die eigene Lebenssituation zu beleuchten und zu verändern, z. B. durch Ernährung, Bewegung und mentalem Ausgleich.

Grafschafter Fibromyalgie Selbsthilfegruppe e.V.

ANSCHRIFT

Liesel Günther, Max-Reger-Straße 31, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

nach Terminabsprache

Anni Bonke, Tel. 05921/36509

Gerd Kühlmann, Tel. 05921/18299

Funktionstraining:

jeden Mittwoch ab 18.30 Uhr in der Krankengymnastikabteilung der Fachklinik Bad Bentheim, anschließend Erfahrungsaustausch

Ansprechpartnerin:

Ilse Sumbeck, Tel. (0 59 23) 28 45 (ab 18.00 Uhr)

KONTAKT

Anni Bonke, Telefon (0 59 21) 3 65 09

Gerd Kühlmann, Telefon (0 59 21) 1 82 99

E-Mail: liesel.guenther@mail.de

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.

Frauen 50 plus nach Trennung und Scheidung „Lieber aktiv als allein“

ANSCHRIFT

Frauenberatung, Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

dienstags und donnerstags von 09.00 – 12.00 Uhr
und von 15.00 – 18.00 Uhr

TREFFEN

vierzehntägig, bitte erfragen

KONTAKT

Inge Kassel-Frosch und Monika Haas
Frauenberatung, Steinmaate 1, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 7 77 79
Fax: (0 59 21) 99 11 99
E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de
www.frauenberatung-nordhorn.de

Seit Sommer 2009 treffen sich alleinstehende Frauen ab 50 Jahren in der Frauenberatung Nordhorn. Sie gründeten einen Club, um in netter Atmosphäre andere Frauen kennen zu lernen. Ziel ist es, neue Kontakte zu schließen, um gemeinsam etwas zu unternehmen, in der Freizeit Aktivitäten zu planen, Hobbies zu pflegen und natürlich auch Zeit für einen Erfahrungsaustausch zu haben.

Nicht alle müssen an allen Aktivitäten teilnehmen, sondern können gezielt Gleichgesinnte suchen. Das Motto lautet: „50...und kein bisschen leise.“
Anmeldung unter Telefon (0 59 21) 7 77 79

Frühchen-Treff

ANSCHRIFT

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

TREFFEN

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

KONTAKT

Marion Stegink, Am Löninks Feld 8, 48527 Nordhorn
Telefon (0 59 25) 99 88 20
E-Mail: marion.deters@web.de

Erfahrungsaustausch mit Eltern
von zu früh geborenen Kindern.

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

Grafschafter Gefäßliga

ANSCHRIFT

Christel Kleine Ruse, Am Tierpark 5, 48531 Nordhorn

TREFFEN

Jeden 2. Donnerstag in den geraden Monaten
Um 17.00 Uhr in der Bibliothek, Euregio-Klinik,
Albert-Schweitzer-Straße 10 in Nordhorn

Jeden Donnerstag von 17.00 – 17.30
Gehtraining und Gefäßgymnastik mit Sylvia Kronshage
(Physio-Praxis Euregio Klinik)

KONTAKT

Christel Kleine Ruse, Am Tierpark 5, 48531 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 3 72 22

Gerd Lambers, Schleusenstraße 3, 48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 3 33 48

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.

Verein zur Förderung Gehörloser, Schwerhöriger und Sprachbehin- deter 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

Mehrgenerationenhaus, Schulstraße 19, Nordhorn

KONTAKT

Heinrich Knippen,
Füchtenfelder Straße 22,
49835 Wietmarschen
Fax: (0 59 25) 6 07
E-Mail: heinrich.knippen@googlemail.com
www.gv-nordhorn.de

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.

Psoriasis & Haut Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

nur telefonisch

KONTAKT

Gaby Holzhäuser

Telefon (0 59 21) 99 08 80

Fax (0 59 21) 99 08 81

E-Mail: information@healthnetwar.de

Wenn Sie ein Gespräch wünschen, rufen Sie bitte an.

Selbsthilfegruppe Herz

ANSCHRIFT

Marrinksweg 3, 48531 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Montags – freitags von 09.00 – 12.00 Uhr

TREFFEN

Jeden 2. Dienstag im Monat

KONTAKT

Elke Bremmer, Marrinksweg 3, 48531 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 97 26 13

E-Mail: elkebremmer@web.de

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

Herzsportgruppe (Coronar-Sportgruppe DRK)

ANSCHRIFT

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

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Montag - Freitag von 09.00 – 12.00 Uhr

KONTAKT

Irmgard Kerk
Am Museumsturm 2
48529 Nordhorn,
Telefon (0 59 21) 88 3663
Fax (0 59 21) 8 83 69 63
E-Mail: colmer@drk-grafschaft-bentheim.de
www.drk-grafschaft-bentheim.de

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.

Defibrillator Selbsthilfegruppe

ANSCHRIFT

Marie-Juchacz-Straße 15
48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

keine festen Sprechzeiten

TREFEN

Mindestens viermal pro Jahr

KONTAKT

Johann Franzbach
Marie-Juchacz-Straße 15
48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 3 43 67
E-Mail: jfranzbach@t-online.de

Austausch praktischer Erfahrungen zur Bewältigung
der krankheitsbedingten Defizite. Defibrillator.

Herzkind Gruppe Grafschaft Bentheim

ANSCHRIFT

Diane Gnaß, Wehrmaate 6, 48531 Nordhorn

TREFFEN

Jeden zweiten Montag im Monat
in der Turnhalle der Lebenshilfe

KONTAKT

Diane Gnaß, Wehrmaate 6, 48531 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 99 04 14

E-Mail: dgnass@web.de

Martina Trovato,

Telefon (0 59 23) 90 36 59

Wir sind die Herzkind-Gruppe Grafschaft Bentheim. Ca. jedes hunderste 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.

SHG für Eltern von hochbegabter Kinder

ANSCHRIFT

van-der-Reis-Straße 1, 49828 Neuenhaus

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

telefonisch

TREFFEN

Elterntreff jeden ersten Mittwoch im Monat
um 20.00 Uhr im Familienservicebüro,
Hauptstraße 55, 49828 Neuenhaus

„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. Die Kinder eignen sich extrem schnell Wissen an, fragen viel, diskutieren wortgewandt mit den

SHG für Eltern von hochbegabter Kinder

KONTAKT

Anya Fink-Straten,
van-der-Reis-Straße 1, 49828 Neuenhaus
Telefon (0 59 41) 9 20 29 65
Fax: (0 59 41) 9 89 15 28
E-Mail: neuenhaus@dghk-nds-hb.de
www.dghk.de

Eltern und respektieren nur „sinnvolle“ Argumente. Die Kinder fordern meist viel Aufmerksamkeit vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Ein anderer Begriff für hochbegabt ist hochsensibel. So sind die Kinder 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 Hochbegabten-tests, 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).

Es geht auch andersrum

ANSCHRIFT

Lindenallee 54, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Jeden Donnerstag ab 19.00 Uhr

KONTAKT

Thorsten Knuth, Lindenallee 54, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 65 90

www.andersrum-nordhorn.de

Beratung und Betreuung von Schwulen und Lesben.

IVS-Band operierte Frauen

ANSCHRIFT

Heideweg 2, 48465 Schüttorf

TREFFEN

Jeden 1. Dienstag im Quartal, 15.00 – 17.00 Uhr,
im Wohnstift am Vechtesee, im Feierraum (Foyer)

KONTAKT

Helga Fühner, Heideweg 2, 48465 Schüttorf

Telefon (0 59 23) 33 76

Tini Evenbley, Emsbürener Str. 27, 48465 Schüttorf

Telefon (0 59 23) 46 99

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

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.

SHG Leben mit und nach dem Krebs

ANSCHRIFT

AWO Krebsberatungsstelle,
Veldhauser Straße 185,
48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

montags, dienstags, donnerstags: 08.00 – 16.00 Uhr
mittwochs: 09.00 – 12.00 Uhr
freitags: 08.00 – 12.00 Uhr

TREFFEN

Jeden 1. und 3. Montag im Monat
Von 15.30 – 17.00 Uhr

Die Diagnose Krebs bedeutet meistens einen schweren Schicksalsschlag. Nichts im Leben scheint mehr so zu sein wie vor der Krankheit. Viele Ängste, Fragen und Sorgen tauchen auf.

In diesem Zustand ist es schwer, sich den veränderten Anforderungen im Alltag, in der Familie und im Beruf zu stellen.

Die Selbsthilfegruppe sieht ihre Aufgabe darin, die Betroffenen während und nach der Akutbehandlung zu begleiten. Die Gruppenteilnehmer/innen können aus eigener Erfahrung Tipps und Hilfestellungen geben und über zusätzliche Möglichkeiten der Krebsbewältigung informieren.

SHG Leben mit und nach dem Krebs

KONTAKT

Helga van Slooten
Vechtestraße 7a,
48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 82 62 13

Angelika Wesker
In der Bekelder Mark 63,
48531 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 3 84 05

E-mail: krebsberatung@awo-nordhorn.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband e. V., Gruppe Nordhorn

ANSCHRIFT

Echelpool 42, 48531 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

tel. nach Bedarf

TREFFEN

Treffen der Selbsthilfegruppe immer am letzten
Mittwochabend des Monats um 19.30 in der VHS, Raum 115.
Persönliche Begleitung und Informationen über
Tel. 05921/3949700 oder 05921/38987

KONTAKT

Brigitta Aldekamp, Echelpool 42, 48531 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 3 04 97 00

E-Mail: brigitta.aldekamp@web.de

G. Schweer, Birkenstr.37, 48531 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 3 89 87

E-Mail: gschweer@gmx.de

S. Altendeitering, Harzstraße 16, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 72 11 21

E-Mail: altendeitering@live.de

www.frauenselbsthilfe.de/Nordhorn.html

Diese Selbsthilfegruppe möchte allen Menschen helfen, die mit der Diagnose „Krebs“ konfrontiert wurden. Wir kennen das Leben mit Krebs aus eigener Erfahrung. Neben allgemeinen Informationen möchten wir die Hoffnung vermitteln, dass ein Leben mit Krebs lebenswert und erfüllt sein kann. Zu unseren Treffen laden wir Ärzte, Ernährungsfachleute, Lymphtherapeuten und andere Experten ein, die uns bei der Arbeit mit an Krebs erkrankten Menschen unterstützen können. Gern stehen wir zudem für Einzelgespräche und Telefonkontakte unter Wahrung äußerster Diskretion zur Verfügung.

Prostatakrebs SHG Grafschaft Bentheim

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 (0 59 22) 18 52
E-Mail: bernhard.vos@onlinehome.de

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

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

TREFFEN

in regelmäßigen Abständen
in Meppen und Papenburg

KONTAKT

Jürgen und Annegret Blümel
Ostpreußenstraße 32
49824 Emlichheim
Telefon (0 59 43) 9 81 16
E-Mail: j.blumel@elterninitiative-kinderkrebs.de
elterninitiative-kinderkrebs.de

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

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

ANSCHRIFT

Anne-Christina Bekaan,
Rabenhauptstraße 4,
49828 Neuenhaus

KONTAKT

Anne-Christina Bekaan,
Rabenhauptstraße 4,
49828 Neuenhaus
E-Mail: anne.bekaan@brca-netzwerk.de
www.brca-netzwerk.de
www.facebook.com/brcanetzwerk

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.

Klub der Langen Menschen

ANSCHRIFT

An der Waldseite 4,
48455 Bad Bentheim

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Telefonisch; Nr. 05924/5400

KONTAKT

Alide Bardenhorst,
An der Waldseite 4
48455 Bad Bentheim,
Telefon (0 59 24) 54 00,
Fax (0 59 24) 54 02

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 wohlgermerkt.

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.

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

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

ANSCHRIFT

Postfach 1606
48505 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Dienstag von 09.30 – 11.00 Uhr,
18.30 – 20.00 Uhr (außer in den Ferien) Beratungstelefon

KONTAKT

Luzia Hopmann
Marktstraße 31, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 7 27 79 79
E-Mail: verein.lieber.locker.lernen@t-online.de
[www:lieber-locker-lernen.de](http://www.lieber-locker-lernen.de)

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

MENTOR – Die Leselernhelfer Grafschaft Bentheim e. V.

ANSCHRIFT

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

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
Donnerstag von 11.00 bis 13.00 Uhr
oder nach telefonischer Absprache
außer in den Schulferien

MENTOR – die Leselernhelfer Grafschaft Bentheim e. V. wurde im September 2006 gegründet. Mehr als 200 Grafschafter Bürgerinnen und Bürger sind von dieser Idee begeistert und engagieren sich bereits an 37 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.

MENTOR – Die Leselernhelfer Grafschaft Bentheim e. V.

KONTAKT

Inge Lange,
Harm-Hindrik-Straße 2, 48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 7 27 24 33
Fax: (0 59 21) 7 27 25 97
E-Mail: info@mentor-grafschaft-bentheim.de
www.mentor-grafschaft-bentheim.de

- 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.
- 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.

COPD (Lungenerkrankungen)

TREFFPUNKT

wird bekannt gegeben

KONTAKT

Herr Schmidel,
Telefon (0 59 43) 9 85 72 44
Mobil 0176 65 99 25 71
Ev. Krankenhausverein
Berliner Straße 29a
49824 Emlichheim

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.

Adipositas – nach Magenoperation

TREFFEN

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr
in der Bibliothek der Euregio-Klinik

KONTAKT

Leonie Lübke
Mobil 0162 9 21 39 86
E-Mail: leonieluebke@yahoo.de

Frau Lünding
Telefon (0 59 21) 7 76 00

Als Adipositas wird die Fettleibigkeit bezeichnet, die durch übermäßige Vermehrung des Körperfettes mit krankhaften Auswirkungen gekennzeichnet ist. Ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 kg/m^2 spricht man von Adipositas. Das erhöhte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere Erkrankungen, bis hin zu verschiedenen Krebsarten sind die Folge dieser an Gefährlichkeit unterschätzten Krankheit. Wenn die üblichen Maßnahmen und Behandlungsmethoden wie Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie versagen, kommen Operationen zum Einsatz.

Mobbingbewältigung

ANSCHRIFT

Büro für Gesundheitsförderung
und Selbsthilfe
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

nach Vereinbarung

KONTAKT

Dipl.-Psych. Annegret Hölscher
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 96 18 67
E-Mail: annegret.hoelscher@grafschaft.de
www.selbsthilfe.grafschaft-bentheim.de

Die Kontaktperson bietet Informationsmaterial, Beratung und Unterstützungsmöglichkeiten für von Mobbing Betroffene und Mitbetroffene an.

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

Inhalte der Gruppenarbeit sind Stressbewältigung, Krisenmanagements, kollegiale Beratung und Selbstwerttraining.

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. Therapiegruppe Bad Bentheim

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 (0 59 21) 3 98 44,
E-Mail: tg-bad-bentheim@dymb-nds.de
[www.dymb-nds.de/inhalt/
oertliche-gruppen/bad-bentheim/](http://www.dymb-nds.de/inhalt/oertliche-gruppen/bad-bentheim/)

Morbus Bechterew ist eine chronische entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule mit Versteifung und Verknöcherung, 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.

„Di Rose“ – SHG Multiple Sklerose

ANSCHRIFT

Diakonisches Werk, Geisinkstraße 1, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

G. Matthé, Tel. (0 59 21) 88 02 22

Montags – freitags nach Vereinbarung

TREFFEN

3. Dienstag im Monat, 17.00 Uhr

Geisinkstraße 1, Diakonisches Werk

KONTAKT

Gisela Matthé

Telefon (0 59 21) 88 02 22

Fax (0 59 21) 88 02 55

E-Mail: Gisela.Matthe@diakonie-grafschaft.de

Michael Richter

Telefon (0 59 21) 7 88 88 93

E-Mail: Richter.michael.noh@de

www.diakonie-grafschaft.de

Wir tauschen uns aus, informieren uns und laden Fachleute zu Gesprächsrunden ein.

Selbsthilfegruppe NeuHoff

ANSCHRIFT

Ahornstraße 9, 48531 Nordhorn

TREFFEN

Letzten Donnerstag des Monats um 17.15 Uhr
im DRK Mehrgenerationenhaus
Schulstraße 19, 48527 Nordhorn

KONTAKT

Kai Jedlicka , Ahornstraße 9, 48531 Nordhorn
Mobil 0162 1 30 73 69

Sabine Tieke, Völlinkhoff 10, 48429 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 8 50 97 92

E-Mail: shg-neuhoff@gmx.de

über Facebook: 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.

Kontaktkreis der Organtransplantierten und ihren Angehörigen

ANSCHRIFT

Am Rakers Kamp 37, 48531 Nordhorn

TREFFEN

Jeden ersten Mittwoch im Monat
um 19.00 Uhr im Gemeindehaus am Markt
in Nordhorn (Gruppenraum 6)

KONTAKT

Elke Roetmann

-nierentransplantiert-

Am Rakers Kamp 37, 48531 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 32 01 09

E-Mail: elke.gj@web.de

Wir sind eine Gruppe von Menschen, denen jeweils unterschiedliche Organe transplantiert wurden.

Unsere Gruppe bietet Hilfe für:

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

In unseren regelmäßigen Treffen im Gemeindehaus in Nordhorn suchen und bieten wir den Erfahrungs- und Informationsaustausch in freundschaftlicher Atmosphäre.

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.

Kontaktkreis der Organtransplantierten und ihren Angehörigen

WEITERE BETROFFENE KONTAKTPERSONEN

Wilhelm Hür

-herztransplantiert-

Telefon (0 59 31) 56 43

Achim Wegmann

-herztransplantiert-

Telefon (0 59 21) 3 56 99

Heidi Foppen

-lebertransplantiert-

Telefon (0 59 31) 1 83 92

Manfred Kasan

-lungentransplantiert-

Telefon (0 54 64) 90 01 72

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 die Warteliste aufmerksam zu machen. Auch Geselliges kommt bei uns nicht zu kurz.

Deutsche Parkinson Vereinigung

ANSCHRIFT

Königsberger Straße 11, 48455 Bad Bentheim

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Nach Vereinbarung

TREFFEN

14-tägig, Dienstags von 14.45 – 16.45 Uhr
Evangelisch-lutherisch Martin Luther-Haus,
Klarastraße 36b, 48529 Nordhorn

KONTAKT

Cornelia Liebrecht
Königsberger Straße 11, 48455 Bad Bentheim
Telefon (0 59 22) 38 33
E-Mail: jc-liebrecht@web.de

Wir sind eine von 42 Selbsthilfegruppen in Niedersachsen und bieten Patienten, Angehörigen und Interessierten, Informationen zur Parkinsonschen Erkrankung an.

Treffen mit Kaffee und Kuchen, anschließend wird Gymnastik gemacht.

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

ANSCHRIFT

Kastanienstraße 9
48531 Nordhorn

TREFFEN

Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 19.00 Uhr
AOK, Kanalweg 70, Nordhorn

KONTAKT

Werner Lögering
Kastanienstraße 9
48531 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 3 39 25
E-Mail: werner.loegering@freenet.de

Heike Handlöchten
Bergstraße 24
48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 3 98 38
angstselbsthilfegruppenordhorn.de

Gespräche, Entspannungsübungen

SHG für Menschen mit psychischen Erkrankungen

ANSCHRIFT

Altendorfer Straße 11
48529 Nordhorn

TREFFEN

Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 19.00 Uhr
im Mehrgenerationenhaus, Schulstraße 19 Nordhorn

KONTAKT

Iris Mantei
Altendorfer Straße 11
48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 8 15 73 91
E-Mail: iris.mantei@live.de

Karin Veenemann
Südesch 2
49847 Itterbeck
Mobil 0174 7 37 79 72
E-Mail: grafschafter-grenzgaenger@web.de

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.

Restless Legs Syndrom (RLS)

ANSCHRIFT

Dinkel-Apotheke, Hauptstr. 48 , 49828 Neuenhaus

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Nach Anfrage

TREFFEN

Jeden 2. Montag in geraden Monaten

KONTAKT

Monika Fritsch (Apotheke), Hauptstraße 48, 49828 Neuenhaus

Telefon (0 59 41) 98 95 94, Fax: (0 59 41) 98 95 99

E-Mail: info@dinkel-apotheke.de

Gerhard Olthuis (privat), Heysenstiege 21, 49828 Neuenhaus

Telefon (0 59 41) 62 49

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 Missempfindungen 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!

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 (0 59 21) 7 20 51 66

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

www.rheuma-liga-nds.de

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.

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. Arbeitsgemeinschaft Bad Bentheim

ANSCHRIFT

Am Kathagen 17, 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,
Am Kathagen 17, 48455 Bad Bentheim
Telefon (0 59 22) 6 45 02 98
E-Mail: anne81151@aol.com

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.

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. Arbeitsgemeinschaft Schüttorf

ANSCHRIFT

Quendorfer Straße 64, 48465 Schüttorf

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Dienstag von 17.00 – 19.00 Uhr

TREFFEN

Jeden 1. Mittwoch eines geraden Monats um 19.00 Uhr
in der Vechtehalle Quendorfer Straße 23

KONTAKT

Reinhard Eilers

Quendorfer Straße 64, 48465 Schüttorf

Telefon (0 59 23) 99 08 52 auch AB, Fax (0 59 23) 15 93

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

www.rheuma-liga-nds.de

Treffen (Klönabend), Radtouren, Wassergymnastik,
Trockengymnastik, Reisen

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. Arbeitsgemeinschaft Emlichheim

ANSCHRIFT

Auf dem Zuschlag 2
49849 Wilsum

TREFFEN

Montag bis Freitag zu verschiedenen
Zeiten Warmwassergymnastik

KONTAKT

Gerhard Ekkel
Auf dem Zuschlag 2,
49849 Wilsum
Telefon (0 59 45) 4 06,
Fax (0 59 45) 99 54 72

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.

Kontakt- und Beratungsstelle für Angehörige von Schädel-Hirnverletzten

ANSCHRIFT

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

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Montag – Donnerstag von 8.30 – 17.00 Uhr
Freitag von 8.30 – 12.30 Uhr
Persönliche Gespräche bitte nach
vorheriger telefonischer Rücksprache

TREFFEN

Jeder 1. Mittwoch im Monat 15.00 – 17.00 Uhr
Im Wintergarten, Haus Soteria 1

KONTAKT

Gerlinde Voet
Am Ham 16
Telefon (0 59 43) 91 00
Fax: (0 59 43) 91 03 60
E-Mail: info@schaedelhirnhilfe.de
www.schaedelhirnhilfe.de

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.

Deutsche Schmerzliga e. V. Regionalgruppe Nordhorn

ANSCHRIFT

Weddigenstraße 48, 48527 Nordhorn

TREFFEN

Jeden 2. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr
Begegnungsstätte der AWO

KONTAKT

Paul Grahn,
Weddigenstraße 48, 48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 3 73 60
E-Mail: schmerzgruppe-nordhorn@web.de

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 Meinungs austausch, 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.

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

ANSCHRIFT

Frauenberatung Nordhorn,
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Dienstags und donnerstags
von 09.00 – 12.00 Uhr
und von 15.00 – 18.00 Uhr

TREFFEN

Bitte erfragen

„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.

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

KONTAKT

Mechthild Iburg,
Christine Richter-Brüggen
Frauenberatung Nordhorn,
Steinmaate 1, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 7 77 79
E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de
www.frauenberatung-nordhorn.de

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

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.

Spielergruppe

ANSCHRIFT

Drogenberatungsstelle,
Kistemakerstraße 5 - 7, 48527 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Montag: 9.00 – 12.00 Uhr 14.30 – 16.30 Uhr

Dienstag: 14.30 – 16.30 Uhr

Mittwoch: 9.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 14.30 – 16.30 Uhr

Freitag: 9.00 - 12.00 Uhr

KONTAKT

L. Bergner, D. Urbaniak, R. Schröers, A. Schrader
Drogenberatungsstelle,

Kistemakerstraße 5 – 7, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 3 89 28

Fax: (0 59 21) 3 27 75

E-Mail: lothar.bergner@drob-nordhorn.de

dagmar.urbaniak@drob-nordhorn.de

roswitha.schröers@drob-nordhorn.de

antje.schrader@drob-nordhorn.de

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

Stotterer-Selbsthilfegruppe Emsland und Grafschaft Bentheim

ANSCHRIFT

Eckhard Stelter,
Albert-Schweitzer-Straße 5, 49811 Lingen

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Nach Vereinbarung

TREFFEN

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

KONTAKT

Klaus Liebisch
Telefon (0 42 51) 98 39 90
E-Mail: klaus-liebisch@t-online.de

Eckard Stelter
Albert-Schweitzer-Str. 5
49809 Lingen
Telefon (05 91) 97 10 30
E-Mail: steltere@gmx.de
www.lvnord-stottern.de

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.

Stoma-Selbsthilfegruppe

ANSCHRIFT

Arnold Bertels,
Bentheimer Straße 420,
48531 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

(0 59 21) 72 11 78

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 (0 59 21) 721178
Fax: (0 59 21) 7 12 64 90

Wie gehe ich mit einem Stoma um?

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

SHG für Stuhlinkontinenz

ANSCHRIFT

Westerwaldstraße 51, 48527 Nordhorn

KONTAKT

Jutta Vrielmann,

Westerwaldstraße 51, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 1 28 26

E-Mail: j.vrielmann@yahoo.de

SHG

„Angehörige um Suizid“

ANSCHRIFT

Heideweg 40, 49824 Emlichheim

TREFFEN

Bei Bedarf einmal im Monat

KONTAKT

Maria Kronemeyer, Heideweg 40, 49824 Emlichheim

Telefon (0 59 43) 98 55 10

E-Mail: mkronemeyer@gmx.de

Yvonne Greven, 49828 Neuenhaus

Telefon (0 59 41) 98 97 18

E-Mail: ygreven@gmx.de

Mit dem Tod durch Suizid verändert sich viel in der Familie, im Freundeskreis und im sozialen Umfeld. Nichts ist mehr so, wie es war!

Träume, Hoffnungen, Ziele, Gefühle, Wünsche, Beziehungen ... alles ändert sich. Kaum jemand, der nicht selbst betroffen ist, kann ermessen, welch ein Chaos der Gefühle und Gedanken hereinbricht: Entsetzen, Sprachlosigkeit, Sehnsucht, Ohnmacht, Angst, Wut, Hilflosigkeit, Isolation, Schuldgefühle, Verlust des Selbstwertgefühls, bodenlose Trauer.

Wir wollen die „Mauer des Schweigens“ überwinden, uns gegenseitig stützen und begleiten, ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen, zuhören, achtsam sein, uns Zeit lassen, unsere Trauer zu verarbeiten, nicht werten, Kontakte knüpfen, Informationen und Hilfe anbieten.

Wir wollen Erfahrungen austauschen und Möglichkeiten finden, mit dem Erlebten weiter zu leben. Wir wollen wieder Schönes in Erinnerung rufen, damit Entsetzen und Trauer nicht unser ganzes weiteres Leben bestimmen. Die Selbsthilfegruppe soll und kann eine Therapie nicht ersetzen.

Transgender Gesprächspartner

ANSCHRIFT

Döppersweg 4, 48531 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Nach Vereinbarung

KONTAKT

Hanne Wagenvoord,
Döppersweg 4, 48531 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 71 29 28
E-Mail: tggp.hanne@hotmail.com

Individuelle Beratung Mann zu Frau
Frau zu Mann (Transgender)

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 20.00 Uhr in Emlichheim
im Mehrgenerationenhaus Senfkorn

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. (Gute Gruppen auch in Lingen)

Gesprächskreis verwaiste Eltern in Emlichheim

KONTAKT

Gerlinde Trüün (leitet die Gruppe
im Mehrgenerationenhaus Senfkorn)
Wilsumer Straße 2-4,
49824 Emlichheim
Telefon (0 59 43) 74 03
E-Mail: gerlinde.trueuen@web.de
www.mgh-senfkornde.de

Gesprächskreis trauernde Eltern in Nordhorn

TREFFEN

Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr

TREFFPUNKT

Mehrgenerationenhaus
Schulstraße 19, 48529 Nordhorn

KONTAKT

Monika van Kooten
Rüscheweg 7, 48531 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 99 28 33
Mobil 0177-7992833
Email: mimi-vk@web.de

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.

Die Sternenkinder

ANSCHRIFT

Badener Straße 1, 49835 Wietmarschen

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Zu jeder Zeit

TREFFEN

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

KONTAKT

Christiane Schmidt, Badener Straße 1, 49835 Wietmarschen
Telefon (0 59 08) 88 76
Fax: (0 59 08) 88 76
E-Mail: cristiane@ferienhaus-kilian.de

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.

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

ANSCHRIFT

Frauenberatung, Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

Dienstags und donnerstags von 09.00 – 12.00 Uhr
und von 15.00 – 18.00 Uhr

TREFFEN

bitte erfragen

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 Flash-Backs, das heißt, sie sehen das belastende Ereignis immer wieder wie ein 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.

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

KONTAKT

Mechthild Iburg

Frauenberatung, Steinmaate 1, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 77 79

Fax: (0 59 21) 99 11 99

E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de

www.frauenberatung-nordhorn.de

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.

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

Ein Vorgespräch ist erforderlich.

SHG für Zöliakie Grafschaft Bentheim/Rheine

ANSCHRIFT

Bentheimer Straße 66, 48465 Schüttorf

SPRECHZEITEN/ERREICHBARKEIT

telefonisch oder per Mail immer gerne
19.00 – 20.00 Uhr

TREFFEN

1. Montag in den geraden Monaten

KONTAKT

Frau Stephanie Poppenburg
Bentheimer Straße 66, 48465 Schüttorf
E-Mail: h.s.poppenburg@t-online.de
www.vereine-im-netz.de/glutenfrei-in-nordorn

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.

Da wir nicht nur in der Euregio Klinik sind, sondern auch mal zusammen essen gehen oder in der VHS kochen, bitte vorher anmelden.

Weitere Verbände, Institutionen und Vereine

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 (0 59 21) 82 62-0
E-Mail: info@awo-nordhorn.de
www.awo-kreisverband-nordhorn.de

BERATUNGSSTELLE FÜR EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN

Hauptstraße 10, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 7 78 88
E-Mail: buero@bs-nordhorn.de
www.bs-nordhorn.de

HOBBIT

Beratungsstelle für Betroffene von sexueller Gewalt
Bachstraße 2, 48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 64 64
E-Mail: info@beratungsstelle-hobbit.de
www.beratungsstelle-hobbit.de

CARITASVERBAND

Lorenz-Werthmann-Haus
Bentheimer Straße 33, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 85 86-0
E-Mail: LK-Graf-Bentheim@caritas-os.de
www.caritas-os.de

Weitere Verbände, Institutionen und Vereine

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Kreisverband Grafschaft Bentheim
Denekamper Straße 76, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 88 36-0
E-Mail: info@drk-kv-nordhorn.de
www.drk-noh.de

DIAKONISCHES WERK EV.-LUTH.

Bernhard-Niehues-Straße 5, 48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 54 28
E-Mail: maike.wagenaar@evkja.de
www.diakonie-emsland.de

DIAKONISCHES WERK EV.-REF.

Geisinkstraße 1, 48527 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 88 02-0
E-Mail: Synodalverband@reformiert-Grafschaft.de
www.diakonie-grafschaft.de

PARITÄTISCHER WOHLFAHRTSVERBAND GRAFSCHAFT BENTHEIM

Große Gartenstraße 14, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 8 91 75
E-Mail: osnabrueck@paritaetischer.de
www.paritaetischer.de

FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Steinmaate 2, 49529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 89 91-0
E-Mail: anmeldung@fabi-nordhorn.de
www.fabi-nordhorn.de

Weitere Verbände, Institutionen und Vereine

BÜRGERHILFE E.V.

Paulstraße 13, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 72 37 52

E-Mail: info@buengerhilfe.org

www.buengerhilfe.org

LEBENSILFE NORDHORN gGMBH

Alfred-Mozer-Straße 52, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 80 62-0

E-Mail: Post@lebenshilfe-nordhorn.de

www.lebenshilfe-nordhorn.de

KOMMIN-TREFFPUNKT FÜR KOMMUNIKATION & INKLUSION

Lingener Straße 5, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 9 93 33-0, Fax (0 59 21) 9 93 33 18

E-Mail: Info@hilfenzurselbsthilfe.de

www.hilfenzurselbsthilfe.de

DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND

KREISVERBAND GRAFSCHAFT BENTHEIM

Große Gartenstr. 14, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 60 00

E-Mail: deutscher.kinderschutzbund@ewetel.net

www.kinderschutzbund-grafschaft-bentheim.de

FRAUENBERATUNGSSTELLE BERATUNG UND HILFE E.V.

Steinmaate 1, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 77 79

E-Mail: kontakt@frauenberatung-nordhorn.de

www.frauen-maedchen-beratung.de

DROGENBERATUNGSSTELLE

Kistemakerstraße 5-7, 48527 Nordhorn

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

www.grafschaft-bentheim.de

Weitere Verbände, Institutionen und Vereine

DAT HUS

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

„TASte“

Tagesstätte für psychisch kranke Erwachsene
Jahnstraße 19, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 30 39 10
E-Mail: taste@reformiert-grafschaft.de
www.diakonie-grafschaft.de

UP`N PATT

Begegnungsstätte für Menschen, die an Erfahrungen
mit psychischen Erkrankungen interessiert sind
Jahnstraße 19, 48529 Nordhorn
E-Mail: taste@reformiert-grafschaft.de
www.diakonie-grafschaft.de

DIE BRÜCKE

Verein zur Hilfe psychisch Kranker e.V.
Charlottenstraße 18, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 8 00 30
E-Mail: die_bruecke@gmx.de

TAGESKLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE NORDHORN

Backhuusweg 8, 48529 Nordhorn
Telefon (0 59 21) 82 07 -0
E-Mail: station55@mail-gk-noh.de

Weitere Verbände, Institutionen und Vereine

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST LANDKREIS GRAFSCHAFT BENTHEIM

Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 96 18 75

E-Mail: karin.herzig@grafschafft.de

www.grafschafft-bentheim.de

EUREGIO-KLINIK

Albert-Schweizer-Straße 10, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 84 -0

E-Mail: info@gknoh.de

www.grafschafter-klinikum.de

INTEGRA

BERUFLICHE QUALIFIZIERUNGSMABNAHMEN FÜR PSYCHISCH KRANKE MENSCHEN

Postdamm 15, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 7 13 59 92

E-Mail: inte-gra@web.de

www.inte-gra.de

FREIWILLIGEN-AGENTUR GRAFSCHAFT BENTHEIM E.V.

Van-Delden-Straße 1-7, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 8 19 89 89

E-Mail: fa-grafschafft@gmx.de

www.fa-grafschafft-bentheim.de

Weitere Verbände, Institutionen und Vereine

SENIOREN-PFLEGESTÜTZPUNKT

GRAFSCHAFT BENTHEIM (SPN)

Van-Delden-Straße 1-7, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 8 19 89 89

E-Mail: seniorenservicebuero@gmx.de

www.fa-grafschaftbentheim.de

Am Bölt 27, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 96 18 66 oder 96 18 48

E-Mail: paula.nordemann@grafschaft.de

hanna.reurik@grafschaft.de

www.grafschaft-bentheim.de

Wilsumer-Straße 2-4, 49824 Emlichheim

Telefon (0 59 43) 98 58 90

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

MEHRGENERATIONENHAUS „SENFKORN“

Wilsumer Straße 2-4, 49824 Emlichheim

Telefon (0 59 43) 91 43 22

E-Mail: mgh-senfkornde@gmx.de

www.mgh-senfkornde.de

DRK MEHRGENERATIONENHAUS

Schulstraße 19, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 1 79 34 94

E-Mail: mgh@drk-kv-nordhorn.de

www.mehrgenerationenhaeuser.de

FAMILIEN SERVICE BÜRO

FÜR DIE GEMEINDE WIETMARSCHEN

Feldstraße 2, 49835 Wietmarschen

Telefon (0 59 08) 9 37 19 78

E-Mail: heike.grothues@grafschaft.de

Weitere Verbände, Institutionen und Vereine

FAMILIEN SERVICE BÜRO

FÜR DIE SAMTGEMEINDE EMLICHHEIM

Wilsumer Straße 2, 49824 Emlichheim

Telefon (0 59 43) 98 42 54

E-Mail: eva-maria-scholtealbers@grafschaft.de

FAMILIEN SERVICE BÜRO

FÜR DIE SAMTGEMEINDE NEUENHAUS

Hauptstraße 55, 49828 Neuenhaus

Telefon (0 59 41) 9 88 79 58

E-Mail: gerlinde.kalmer@grafschaft.de

FAMILIEN SERVICE BÜRO

FÜR DIE SAMTGEMEINDE SCHÜTTORF

Sportplatzstraße 1, 48465 Schüttorf

Telefon (0 59 23) 90 29 49

E-Mail: gaby.weniger@grafschaft.de

FAMILIEN SERVICE BÜRO

FÜR DIE SAMTGEMEINDE UELSEN

Wilsumer Straße 16, 49843 Uelsen

Telefon (0 59 42) 9 22 97 87

E-Mail: tabea.kamps@grafschaft.de

FAMILIEN SERVICE BÜRO

FÜR DIE STADT BAD BENTHEIM

Ochtruper Straße 10, 48455 Bad Bentheim

Telefon (05922) 77 70 63

E-Mail: friedel.blume@grafschaft.de

FAMILIENZENTRUM FÜR DIE STADT NORDHORN

Stadthaus, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 3 02 16 56

E-Mail: anja.maehlmann@nordhorn.de

E-Mail: wibke.mons@nordhorn.de

Weitere Verbände, Institutionen und Vereine

SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND SOVD

Ootmarsumer Weg 21, 48527 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 8 93 05

E-Mail: info@sovnd-noh.de

www.sovnd-nds.de

BERATUNGSSTELLE FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE

Buddenbergsweg 7-9, 48529 Nordhorn

Telefon (0 59 21) 96-02

www.grafschaft-bentheim.de

HERZSTIFTUNG

Ursula Beckermann

Ehrenamtlich Beauftragte

Krokusstraße 21, 49716 Meppen

Telefon (0 59 31) 1 28 21

ursula.beckermann@online.de

KREISBEHINDERTENBEIRAT

Heike Drolshagen

Berliner Ring 7, 48455 Bad Bentheim

Telefon (0 59 22) 66 17

heike-drolshagen@t-online.de

Überregionale Informationen über Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen

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) 31 01 89 60
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

KOSKON

Informationsstelle für Selbsthilfe in NRW
Friedhofstraße 39, 41236 Mönchengladbach
Telefon (0 21 66) 24 85 67
E-Mail: selbsthilfe@koskon.de
www.koskon.de

SELBSTHILFE-BÜRO NIEDERSACHSEN

Gartenstraße 18, 30161 Hannover
Telefon (05 11) 39 19 28
Fax: (05 11) 39 19 07
E-Mail: selbsthilfe-buero-nds@gmx.de
www.selbsthilfe-buero.de

Selbsthilfekontaktstellen in unserer Nachbarschaft

KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE FÜR SELBSTHILFE IM PARITÄTISCHEN EMSLAND (KOBSt)

Burgstraße 23, 49716 Meppen
Telefon (0 59 31) 1 40 00
Fax (0 59 31) 59 70 22
E-Mail: selbsthilfe@ewetel.net
Internet: www.selbsthilfe-emsland.de

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE MÜNSTER

Paritätisches Zentrum, Hafenweg 6-8
48155 Münster
Telefon (02 51) 51 12 63
Fax (02 51) 6 18 51 12
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 (05 41) 5 01 31 28
Fax (05 41) 5 01 44 17
E-Mail: info@Lkos.de

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

Telefon (0 59 21) 96-1867

Telefax (0 59 21) 96-1877

E-Mail: annegret.hoelscher@grafschafft.de

www.selbsthilfe.grafschafft-bentheim.de

www.grafschafft-bentheim.de

Mit freundlicher Unterstützung

DAK
Gesundheit

die grafschafft
Gesundheitsförderung und Selbsthilfe

