

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen, psychosozialen Problemen oder schwierigen Lebenssituationen richtet, von denen sie selber oder als Angehöriger betroffen sind.

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

Rufen Sie uns an! Wir informieren über bestehende Selbsthilfegruppen und weitergehende Hilfen. Wir helfen bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe und unterstützen bestehende Gruppen.



Not sehen und handeln.

Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Vechta

Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe
Landes-Caritasverband
für Oldenburg e. V.
Neuer Markt 30
49377 Vechta

Ansprechpartner

Kerstin Willenbrink
Tel: 04441 8707-632

Bettina Rühlmann
Tel: 04441 8707-625

e-mail: kontaktstelle@lcv-oldenburg.de
Homepage: www.selbsthilfe-landkreis-vechta.de
www.lcv-oldenburg.de

Offene Sprechzeiten

Montags von 10:00 – 13:00 und 15:00 – 17:00 Uhr
mittwochs von 10:00 – 13:00 und 15:00 – 17:00 Uhr
freitags von 10:00 – 12:00 Uhr

sowie nach Absprache

LANDES-CARITASVERBAND
FÜR OLDENBURG E. V.

Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe im Landkreis Vechta

Themenübersicht Selbsthilfegruppen

Alkohol - Depression - psychische Probleme - Rheuma – Motorik - Entwicklung - Pflege - Sucht – Schlaganfall - Angehörige - Diabetes - Schlafapnoe - Morbus Bechterew - Behinderung - Krebs - Trauer – Adipositas



Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V.
Neuer Markt 30, 49377 Vechta
Tel.: 04441 8707-625



Themen von Selbsthilfegruppen im Landkreis Vechta

A	
Adipositas	Adipositas Adipositaschirurgie
Atemwegserkrankungen	Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) Emphysem Lungenerkrankungen Lungenfibrose Sauerstofflangzeittherapie
Augenerkrankungen	Augenerkrankungen, allgemein Blindheit/Sehbehinderung
Autismus	Autismus, allgemein Eltern von Kindern mit Autismus und Wahrnehmungsbeeinträchtigungen
B	
Behinderungen	Behinderungen, allgemein Betroffene und Angehörige Körperbehinderungen Eltern von Kindern mit Körperbehinderungen und geistiger Behinderung Geistige Behinderung Eltern von Kindern mit geistigen Behinderungen Eltern von Kindern mit Mehrfachbehinderungen Angehörige von Menschen mit Mehrfachbehinderungen Eltern von Kindern mit und ohne Behinderungen Integration von Menschen mit Behinderung, allgemein Behindertensport Treffen von Müttern behinderter Kinder im Erwachsenenalter
C	
Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn	
D	
Demenz	Angehörige von Menschen mit Demenz Angehörige von Menschen mit Morbus Alzheimer Angehörige und Betroffene von Menschen mit Demenz und Morbus Alzheimer
F	
Familien	Alleinerziehende Eltern von Frühgeborenen Mehrlingsgeburten Drillingseltern Zwillingseltern Junge Mütter (um die 20) Pflegerische Angehörige Stillgruppen Singles (40-60)
Fibromyalgie	

H	
Herzerkrankungen	Eltern von Kindern mit Herzerkrankungen
Hochbegabung	Eltern von Kindern mit Hochbegabung
Hörbehinderungen	Gehörlosigkeit/Taubheit Tinnitus und Hyperakusis
Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen	
I	
Inklusion	Interkulturelle Frauengruppe Türkische Frauengruppe
K	
Krebs	Krebserkrankungen, verschiedene, Betroffene und Angehörige Brustkrebs Darmkrebs Frauen nach Krebs Kehlkopfkrebs Kehlkopflose Prostatakrebs Eltern von Kindern mit Krebs Angehörige von Menschen mit Krebs
L	
Lernbehinderungen	Dyskalkulie Legasthenie
Lippen-Kiefer-Gaumenspalte	
M	
Muskelerkrankungen	
N	
Nervensystemerkrankungen	Aphasie, junge Betroffene Aphasie, Betroffene und Angehörige Parkinson Syndrom
Nierenerkrankungen	Nierenkranke, Dialysepatienten und Transplantierte
O	
Organtransplantationen	Organtransplantationen
Osteoporose	
P	
Prostataerkrankungen	
Psychische Erkrankungen	Psychische Erkrankungen, Betroffene und Angehörige Angststörungen, Soziale Phobien/Schüchternheit Borderline-Syndrom Burnout-Syndrom Depressionen Angehörige von Menschen mit Depressionen Zwangsstörungen Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen

R	
Restless-Legs-Syndrom (RLS)	
Rheumatische Erkrankungen	Rheumatische Erkrankungen Bechterew, Morbus
Rückenbeschwerden/-erkrankungen	Bandscheibenschäden Rückenschädigungen Wirbelsäulenerkrankungen
S	
Schlafstörungen	Schlafapnoe
Senioren/innen	Senioren ab 70 Seniorenbüros
Stoffwechselerkrankungen	Diabetes mellitus Typ 1 Diabetes mellitus Typ 2 SHG für an Mucoviszidose erkrankte Kinder und deren Eltern
Stoma	Stomaträger/innen, verschiedene Stomata
Stottern	Stottern Stottern, Betroffene und Angehörige
Sucht	Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, Betroffene und Angehörige Anonyme Alkoholiker (AA) Kreuzbund Ess-Störungen Anorexia nervosa Binge Eating Disorder (BED) Bulimia nervosa Ess-Sucht Angehörige von Menschen mit Essstörungen Spielsucht, Betroffene und Angehörige
T	
Trauer	Trauer Trauernde/verwaiste Eltern Trauernde Kinder Trauernde Verwitwete Trauernde Partner/innen Hospiz Sterbebegleitung Trauer-Cafe