

Selbsthilfefahrplan 2022

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS-Friesland) des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Friesland
 Zum Jadebusen 12, 26 316 Varel-Langendam und
 Mühlenstraße 20, 26441 Jever

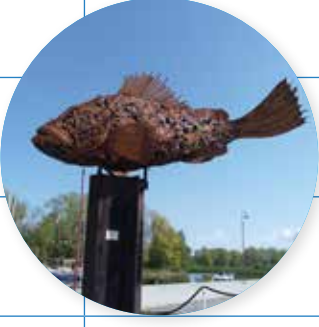


Sprechzeiten:

Mo. 9.00 - 12.00 Uhr, Di. 15.00 - 18.00 Uhr,
 Mi. 10.00 - 14.30 Uhr (Jever)
 Do. 10.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Kontakt:

Tel. (04451) 91 46-46, Fax (04451) 91 46-47 (Varel)
 Tel. (04461) 93 02-20, Fax (04461) 93 02-99 (Jever)
 E-Mail: kiss-friesland@paritaetischer.de

weitere Selbsthilfegruppen und Mitgliedsorganisationen finden Sie unter:
www.paritaetischer-friesland.de
www.kiss-friesland.de
oder erfragen Sie direkt bei der KISS


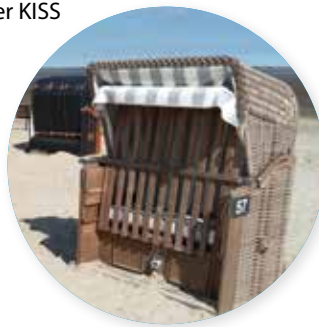
Gruppe	Treffen	Zeit	Kontakt	Besonderes
Krankheiten und Behinderungen - Erwachsene				
Adipositas SHG Varel	Zur Zeit: Freiraum Varel, Brunsdamm 19a, 26316 Varel	Zur Zeit: Nach Absprache	Frau Dörte Fuhrken, 0172 / 7012070, selbsthilfegruppe.krankenhaus.varel@gmx.de	
SHG Adipositas	Begegnungsstätte Graftenhaus Jever, Alter Markt 18	Jeden 3. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr	Herr Holger Schössow, 0160 / 96743612, BGWHV@t-online.de	
Mehr Freude am Leben - Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven-Friesland e.V.	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Frau Rosemarie Groß, 04421 / 70443, gross-potsdam@t-online.de , www.beratung-alzheimeretc.de	Begleitete Selbsthilfegruppe für Frühdiagnostizierte: Gemeinsame Aktivitäten in der näheren und weiteren Umgebung
Treff nach der Arbeit für Menschen mit Behinderungen - Lebenshilfe Wilhelmshaven-Friesland e.V.	Graftenhaus, Alter Markt 18, 26441 Jever	Jeden 2. Freitag im Monat, 17.00 bis 19.00 Uhr	Frau Monika Sicking, 04421 / 42493, m.sicking@lebenshilfe-whv-fri.de , www.lebenshilfe-whv-fri.de	Um telefonische Anmeldung wird gebeten
Conorarsportverein Wilhelmshaven CSW e.V.	IGS Sporthalle Sportforum Wilhelmshaven, Friedenstraße	Immer montags während der Schulzeiten von 19.00 bis 21.00 Uhr	04421 / 50057-0, kpschaps@gmail.com , www.coronarsport-whv.de	
Diabetiker-Selbsthilfegruppe Varel-Friesland	Paritätischer Friesland, Zum Jadebusen 12, 26316 Varel	Jeden letzten Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr	Frau Carla Hülsebusch, 04451 / 4297, Herr Rolf Steenken, 04451 / 3016	
Fibromyalgie SHG Fibro-Treff-FRI	Paritätischer / KISS-Friesland, Mühlenstraße 20, 26441 Jever	Jeden 1. Donnerstag im Monat. 17.00 bis 19.00 Uhr	Frau E. Ederer, 04461 / 7489058, Frau M. Riemann, 04423 / 7084605	Um telefonische Anmeldung wird gebeten
Fibromyalgie-SHG Jever	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Frau Marion Cleve, 04426 / 904637	Derzeit nur telefonische Beratung
Frauenselbsthilfe bei Krebserkrankungen	Jugend- und Vereinshaus Weberei, Oldenburger Straße 21, 26316 Varel	Jeden 1. Dienstag im Monat, 09.30 Uhr mit gemeinsamen Frühstück	Frau Anja Spieker, 04451 / 9202983, Frau Brigitte Kückens, 01520 / 3918520,	Weitere gemeinsame Aktivitäten: Ernährungs- und Kochkurs; sportl. Angebote: Aquafit, Reha-Sport in Verbindung mit dem Verein „Wertvoll leben e.V.“, Varel
Frauenselbsthilfe bei und nach Krebs	Auf Anfrage	Jeden 1. Dienstag im Monat, 17.00 Uhr (beginnend am 05.07.2022)	Frau Sigrun Birkheuer, 0160 / 94612388, birkheuer@t-online.de	
Verein für Hirn-Aneurysma-Erkrankte - Der Lebenszweig - e.V.	siehe www.hirn-aneurysma-nord.de	Samstag alle 6 Monate, 15.00 Uhr	Herr Gerd Janßen, 04456 / 899182, info@hirn-aneurysma-nord.de , www.hirn-aneurysma-nord.de , www.hirn-aneurysma.de	
Treffpunkt Weser-Ems der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs	Auf Anfrage	Auf Anfrage	treffpunkt-weser-ems@junge-erwachsene-mit-krebs.de , https://junge-erwachsene-mit-krebs.de/localions/treffpunkt-weser-ems/	Anlaufstelle für junge Betroffene im Alter von 18 bis 39 Jahre, die an Krebs erkrankt sind oder waren („Junge Selbsthilfe“)
Leben mit Lactose- und Fructoseintoleranz	Paritätischer Friesland, Zum Jadebusen 12, 26316 Varel	Jeden 2. Mittwoch im Monat, 15.00 bis 16.30 Uhr	Frau Ellen Steinmeyer, 04451 / 1560481	
Lebertransplantierte Oldenburg	Gesundheitshaus Klinikum Oldenburg, Rahel-Strauss-Straße 10	Samstags 15.30 bis 17.30 Uhr (5 bis 6 mal jährlich). Wegen Corona noch keine festen Termine!	Herr Gerhard Hasseler, 04489 / 5900, gerhard.hasseler@lebertransplantation.de , www.lebertransplantation.eu/kontaktgruppe-oldenburg/	Hier treffen sich Betroffene, Angehörige und Wartepatienten vor oder nach einer Lebertransplantation
Lungenemphysem-SHG „Luftkuss“ FRI-WHV	Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Jugend- u-Vereinshaus „Weberei“, Oldenburger Straße 21, 26316 Varel	Jeden 1. Mittwoch im Monat, 17.00 bis 18.30 Uhr	Frau Gisela Nitsch, 04451 / 1245465, G.-W.Nitsch@online.de , Frau Erika Kroll, 04421 / 53395, Jetti60@kabelmail.de	
SHG Lily OL für Frauen mit Lipödem (Lymphödem)	Auf Anfrage	Auf Anfrage	LiLy-OL@gmx.de, www.selbsthilfegruppe-LiLy-OL.de	
Parkinson Selbsthilfegruppe Wilhelmshaven	Gorch-Fock-Haus, 26382 Wilhelmshaven, Viktoriastraße 15	Jeden 3. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr	Herr Erich Schoone, 04421 / 501820, e.schoone-parkinsonshg@gmx.de	
Ping Pong Parkinson Gruppe Varel	Deharde-Halle, Windallee 23, 26316 Varel	Jeden Dienstag (außer Schulferien), 20.00 Uhr	Herr Norbert Hase, norbert@pingpongparkinson.de , www.pingpongparkinson.de	Es wird Tischtennis für Jedermann mit Parkinson angeboten. Die fortschreitende Verschlechterung der Symptome der Parkinson-Krankheit kann durch das Spielen von Tischtennis als psychische Therapie verlangsamt werden.
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs WHV/FRI	Ruscherei, Ubbostraße 1, 26389 Wilhelmshaven	Jeden letzten Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr	Herr Ulf Lümekemann, 0151 / 25774509, luemkemann9@t-online.de , 04421 / 85191 („Ruscherei“ WHV)	
Restless Legs Syndrom Wilhelmshaven/Friesland	Selbsthilfe- kontaktstelle, 26389 Wilhelmshaven, Europaring 22	Jeden ungeraden Monat jeweils der 4. Mittwoch, 17.00 Uhr	Frau Ursula Cerull, 04421 / 4820805	
Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Arbeitsgemeinschaft Varel - Friesische Wehde	Oldenburger Straße 40, 26316 Varel	Montags, dienstags, mittwochs, donnerstags (verschiedene Zeiten)	Frau Gudrun Wiens, Herr Klaus Biefel, 04451 / 951201, ag-varel@rheuma-liga-nds.de , www.rheuma-liga-nds.de/ag-varel	Bewegungsangebote mit Verordnung vom Arzt oder als Selbstzahler
Schlafapnoe-Selbsthilfegruppe Varel und Umzu	Waisenstift Varel, Regentensaal, Waisenhausstraße 19, 26316 Varel	Jeden 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr	Herr Herbert Eckhoff, 04453 / 938567, 0172 / 4350180, Herr Hugo Wiechmann, 04451 / 951010, 0173 / 8432685	Betroffene, Familienangehörige und Interessenten sind willkommen
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wilhelmshaven Friesland	Domizil Lindenhof, Siedlerweg 10, 26382 Wilhelmshaven	Jeden 2. Dienstag im Monat	Herr Reinhard Wagner, 04421 / 956222, wagner@t-online.de	
Schuppenflechte/Psoriasis Kontaktkreis Varel	Paritätischer Friesland, Zum Jadebusen 12, 26316 Varel	Jeden 2. Mittwoch im Monat, 20.00 Uhr	Frau Monika Eilers, 04451 / 3756, 0176 / 50491915, Herr Klaus Fischbeck, 04455 / 948578, 0157 / 73291100	Vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Vorherige Kontaktaufnahme und Vorgespräch ist auf Wunsch möglich. Es besteht Kontakt zum DPB Deutscher Psoriasis Bund e.V., Hamburg, www.psoriasis-bund.de
Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e.V., SHG Varel	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Herr Reiner Eckert, 04451 / 1249242, shg.varel@dscm-ev.de www.dscm-ev.de	
Suchtgefährdete, Abhängige & Angehörige				
Guttempler-Gemeinschaft Graf Bentik	Dienstleistungszentrum Varel, Karl-Nieraad-Straße 1, 2. Etage, 26316 Varel	Montags, 19.00 Uhr (außer Feiertage)	Frau Antje Stührenberg, 04451 / 3427, antjestuehrenberg@t-online.de	
Guttempler-Gemeinschaft Jever	Gemeindehaus, Am Kirchplatz 15, 26441 Jever	Dienstags, 19.30 bis 21.30 Uhr	Frau Jutta Boyken, 04461 / 84647	Sucht-Selbst-Hilfe für Betroffene und Angehörige

Gruppe	Treffen	Zeit	Kontakt	Besonderes
Guttempler-Gemeinschaft Zetel	Westerende 19b, 26340 Zetel	Montags 19.30 bis 22.00 Uhr	Herr Andreas Hussmann, 04453 / 4641 Frau Bärbel Decker, 04453 / 985814, Herr Georg Gerdes, 04453 / 3889	
Suchtberatung Friesland / Jever	Kostverloren 2, 26441 Jever	Auf Anfrage	04461 / 913650, friesland@step-niedersachsen.de	
Suchtberatung Friesland / Varel	Bahnhofstraße 6, 26316 Varel	Auf Anfrage	friesland@step-niedersachsen.de	
Trockenblumen	Suchtberatung Jever, Kostverloren 2, 26441 Jever	Montags, 19.00 Uhr	Gerlinde, 04461 / 84461, trockenblumen-jeveer@freenet.de	Nur für Frauen mit Alkoholproblemen

Psychosoziale Selbsthilfegruppen

SHG Kopfsalat „Depressionen, Burnout, Mobbing, Ängste“	KISS-Friesland, Mühlenstraße 20, 26441 Jever	Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17.30 bis 19.00 Uhr	Herr Thomas Dicks, 04461 / 7464984, friesland@shg-kopfsalat.de, www.shg-kopfsalat.de	
Junge Menschen mit Depressionen	Paritätischer Friesland, Zum Jadebusen 12, 26316 Varel	Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 19.00 Uhr	Über KISS-Friesland, 04451 / 9346-46 und 04461 / 9302-20, kiss-friesland@paritaetischer.de	Treffen für junge Betroffene zwischen 18 und 35 Jahren („Junge Selbsthilfe“)
Selbsthilfegruppe Depressionen	Pferdestall, Brauerweg, Schortens	Dienstags, 14-tägig, 19.00 Uhr	Frau Inge Janssen, 04461 / 892029	
Offener Treff	Paritätischer Friesland, Zum Jadebusen 12, 26316 Varel	Auf Anfrage	Über KISS-Friesland, 04451 / 9346-46 und 04461 / 9302-20, kiss-friesland@paritaetischer.de	Treffen für junge Betroffene zwischen 18 und 35 Jahren („Junge Selbsthilfe“)


Gruppen für Personen in besonderen Lebenslagen und Soziales

Aids-Hilfe Friesland-Wilhelmshaven-Wittmund e. V.	Paul-Hug-Straße 60, 26382 Wilhelmshaven (Eingang Garagenhof)	Montags, 10.00 bis 14.00 Uhr; mittwochs, 14.00 bis 18.00 Uhr; freitags, 10.00 bis 14.00 Uhr	04421 / 21149, info@wilhelmshaven.aidshilfe.de, www.wilhelmshaven.aidshilfe.de	Selbsthilfe, Beratungen und Testungen zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen, Antidiskriminierung	
EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für Menschen mit Behinderung und von Behinderung bedrohte Menschen sowie ihre Angehörigen	Paritätischer Friesland, Mühlenstraße 20, 26441 Jever	Jeden 4. Donnerstag im Monat, 14.00 bis 17.00 Uhr	04421 / 8062630, beratung@wiki.de		
Familiengesundheit im 1. Lebensjahr	DRK-Haus, Gaststraße 11, 26316 Varel	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 16.00 bis 18.00 Uhr	Frau Christina Praß, 04451 / 84291, stillgruppe.varel@web.de	Keine Anmeldung notwendig; nur für Mütter/Schwangere	
Gruppe für hochsensible Personen	Paritätischer, Mühlenstraße 20, 26441 Jever	Auf Anfrage	Frau Lauretta Rohde, 0176 / 461217		
ISUV Kontaktstelle Oldenburg mit Varel	Weberei, Oldenburger Straße 21, Varel oder Oldenburg oder Online-Vorträge	Meistens am letzten Dienstag im Monat, 19.30 Uhr	Herr Klaus Fischbeck, 0157 / 73291100, www.oldenburg@isuv.de	Diverse Hilfen für Männer und Frauen in Trennungs- und Scheidungssituationen. Es besteht Kontakt zum Interessenverband Unterhalt und Familienrecht ISUV e.V., Nürnberg, www.isuv.de	
Offener Gesprächskreis „Alt werden ist nichts für Feiglinge“	Paritätischer, Mühlenstraße 20, 26441 Jever	Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10.30 bis 12.00 Uhr	Frau Irene Beien, irene.blom@gmx.de	Was passiert beim Altern? Wie fühlt sich das Altern an? Wie verändert sich das Leben im Alter? Geschlechter - Männer und Frauen - der kleine Unterschied! Alles wirkliche Leben ist Begegnung!	
QUEERströmung / Aids-Hilfe Friesland-Wilhelmshaven-Wittmund e. V.	Paul-Hug-Straße 60, 26382 Wilhelmshaven	Montags, 10.00 bis 14.00 Uhr; mittwochs 14.00 bis 18.00 Uhr; freitags, 10.00 bis 14.00 Uhr	Herr Jan Meggers, regenbogenkur@queerstroemung.de, www.queerstroemung.de	Kur für Regenbogenfamilien, Medienkoffer Vielfalt, CSD Wilhelmshaven, queerer Stammtisch „QUEERfriday“	
Trennungsgruppe Varel	Paritätischer Friesland, Zum Jadebusen 12, 26316 Varel	Jeden 1. Mittwoch im Monat, 20.00 Uhr	Über KISS		Gemischte Gruppe Männer und Frauen in allen Altersstufen in Trennungs- und Scheidungssituation. Es besteht Kontakt zum Interessenverband Unterhalt und Familienrecht ISUV e.V., Nürnberg, www.isuv.de. Vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich; vorherige Kontaktaufnahme und Vorgespräch ist auf Wunsch aber möglich
VdK - Verband der Kriegsbeschädigten	Grenzstraße 73, 26382 Wilhelmshaven	Auf Anfrage	04421 / 34647, gs-wilhelmshaven@vdk.de		

Trauer

Lichtblicke	Auf Anfrage	Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.00 bis 20.30 Uhr	Ambulanter Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V., Parkstraße 19, 26382 Wilhelmshaven 04421 / 745258, info@hospiz-whv-fri.de	
Sternenkind-Eltern	Evangelische Familienbildungsstätte, Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven	Jeden 3. Mittwoch im Monat, 20.00 Uhr	Heidi Weiß, 04421 / 302474	Selbsthilfegruppe für frühverwaiste Eltern
Trauercafé	Auf Anfrage	Jeden letzten Sonntag im Monat, 15.00 bis 16.30 Uhr, jeden 2. Montag im Monat, 15.00 bis 16.30 Uhr	Ambulanter Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V., Parkstraße 19, 26382 Wilhelmshaven 04421 / 745258, info@hospiz-whv-fri.de	
Weiterleben jetzt ohne dich!?	Haus der Hospiz und Palliativmedizin, Karl-Nieraad-Straße 14, 26316 Varel	Jeden Dienstag, 17.00 bis 19.00 Uhr	Über KISS	Trauernde ab 2020 mit ortheriger Anmeldung


Krankheiten und Behinderungen - Kinder und Jugendliche, Eltern und Erwachsene

AVWS Selbsthilfegruppe Varel - Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung	Varel, nach Absprache	Nach Vereinbarung bzw. online mit Skype (kostenlos)	Frau Sabine Eilers, 01520 / 2455502, focus170@t-online.de, Frau Christine Müller, 0175 / 6221701, avws.facebook@gmail.com, facebook-Gruppe: AVWS - Was ist Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung	
Elternverein für krebskranke Kinder Wilhelmshaven Friesland Harlingerland e. V.	Kattrepel 2a, 26441 Jever	Nach Rücksprache	04461 / 7488210, info@elternverein-krebskranker-kinder.de, www.elternverein-krebskranker-kinder.de	
Gesprächskreis für Eltern behinderter und chronisch kranker Kinder	Gemeindehaus der Christus- und Garniskirche, Am Kirchplatz 1, 26382 Wilhelmshaven; auch in Sande bei Bedarf möglich	Jeden 1. Montag im Monat, außer an Feiertagen oder in den Ferien in Niedersachsen	Frau Cornelia Peichert, 04422 / 999830, 0172 / 8716946, copei@arcor.de, www.gk-sande.de	Gesprächskreis für Eltern zwecks Beratung und Erfahrungsaustausch rund um das Leben mit kleinen bis erwachsenen Kindern mit Behinderung und/oder chronischen Erkrankungen

Angehörigenselbsthilfe

Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven-Friesland e.V., Initiative für Alzheimer und Altersdemenz	Selbsthilfekontaktstelle Europaring 22, 26389 Wilhelmshaven	Jeden 3. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr	Frau Rosemarie Groß, 04421 / 70443, gross-potsdam@t-online.de	
--	---	---------------------------------------	---	--

Junge Selbsthilfe

	Du bist zwischen 18 und 35 Jahre und interessierst dich für die Angebote der Selbsthilfe? Auf unserer Internetseite www.kiss-friesland.de informieren wir über die regionalen und nationalen Angebote und Gruppen, speziell für junge Menschen. Auch wenn du eine neue Gruppe möchtest, unterstützen wir dich gerne. Unsere Beratung ist immer unverbindlich, anonym und selbstverständlich kostenlos.
--	--

Wir freuen uns auf dich!