

Selbsthilfegruppen im Südkreis Unna

Schwerte | Holzwickede | Fröndenberg

Selbsthilfegruppen im Südkreis

Diese Liste ist nicht vollständig. Es sind nur die Gruppen aufgeführt, die im Internet angekündigt werden wollen.

Informationen zu diesen und weiteren Selbsthilfegruppen im Kreis Unna erhalten Sie bei der

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen

Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Anette Engelhardt

Fon 0 23 04 / 240 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Klicken Sie auf eine Gruppe, um direkt zu den Informationen zu gelangen

Selbsthilfegruppen im Südkreis	3
Ängste Panik.....	3
ADHS Fröndenberg (in Gründung).....	3
Adipositas SHG (in Gründung)	3
Anonyme Alkoholiker - AA-Gruppe	3
Asperger-Syndrom-Elterngruppe.....	3
Arthrose	4
Blaues Kreuz in der ev. Kirche Holzwickede	4
dabei -der arbeitskreis- behindert, engagiert, integriert	4
Depressionen.....	4
Depressionen, Angehörige von Menschen mit.....	5
Diabetes Selbsthilfegruppe.....	5
Glaskar, unabhängige Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige Menschen	5
ILCO - Iserlohn/Schwerte	5
Junge MS-Betroffene Gruppentreffen	5
Lichtblick	6
"Ma-m-mut 2", Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene	6
Menschen mit Psychiatrieerfahrung	6
Multiple Sklerose	6
Mut, für Krebsbetroffene Holzwickede	7
Rheuma-Liga	7
Schlafapnoe	7
Schule schwänzen Pubertät	8
Selbstbehauptung.....	8
SOS-Ruhrtal (S-chwerhörigkeit; O-hrgeräusche; S-schwindel)	8
Selbsthilfe-Stammtisch im Südkreis	8
Senioren Club - Aktives Alter.....	9
Selbsthilfeinitiative "Tauschring der Talente"	9
Substituierte Drogenabhängige (in Gründung).....	9
Trennung / Scheidung	9

Trennung / Scheidung 2 (für Neue)	10
---	----

Selbsthilfegruppen im Südkreis

Ängste | Panik

Verständnis, gegenseitige Stärkung und Unterstützung von und für Menschen, die unter einer Angststörung leiden.

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat | 19.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

ADHS Fröndenberg (in Gründung)

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Adipositas SHG (in Gründung)

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Anonyme Alkoholiker - AA-Gruppe

Unterstützung von und für Menschen, die alkoholabhängig sind.

jeden Mittwoch | 18.30 Uhr

Ev. Gemeindehaus | Labuissierestraße | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Asperger-Syndrom-Elterngruppe

Informationsaustausch, Öffentlichkeitsarbeit, gegenseitige Unterstützung, gemeinsame Treffen mit den Kindern. Die Kinder sind zwischen 7-40 Jahren.

jeden 1. Mittwoch im Monat | 20 Uhr

Ergotherapiepraxis Söpper, Am Potthof 1 (Eingang neben Friseur), Schwerte | 20 Uhr

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Arthrose

Informationsaustausch, gegenseitige Unterstützung von und für Menschen, die unter Arthrose leiden, besonders in den Händen.

jeden 1. Montag im Monat | 14.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70 22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Blaues Kreuz in der ev. Kirche Holzwickede

Angesprochen sind alkohol- oder/und medikamentenabhängige Menschen
sowie ihre Angehörigen

jeden Dienstag | 19.00 Uhr

Gemeindehaus Holzwickede | Unnaer Straße 70 | 59439 Holzwickede

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

dabei -der arbeitskreis- behindert, engagiert, integriert

Zusammenschluss von Menschen mit Behinderten und Interessierten die sich dafür einsetzen, dass Menschen mit und ohne Behinderung in Schwerte gemeinsam leben, lernen, wohnen und arbeiten. Familien mit behinderten Kindern oder Angehörigen und deren Freunde sollen miteinander ins Gespräch kommen.

jeden 3. Mittwoch im Monat | ungerader Monat um 17.00 Uhr | gerader Monat um 10.00 Uhr

Eiscafe MatiuZZi am Bahnhof in Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Depressionen

Gespräche und Erfahrungsaustausch um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat | 19.30 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Depressionen, Angehörige von Menschen mit

Austausch unter Eltern, Partnern und anderen Angehörigen von Menschen mit Depressionen.
jeden 2. Freitag im Monat | 19.00 Uhr
Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Diabetes Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe gibt Antworten zu Fragen nach Diabetes
jeden 1. Mittwoch im Monat | 15.00 Uhr
Allee-Café | Alleestraße 21 | 58730 Fröndenberg

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Glaskar, unabhängige Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige Menschen

Unabhängige Gruppe für alkoholabhängige Menschen. Gruppentreffen, Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.
jeden Donnerstag | 19 Uhr
Haus der Diakonie | Kötterbachstraße 16 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

ILCO - Iserlohn/Schwerte

Gruppe für Menschen mit künstlichem Darmausgang, Darmkrebs, künstlicher Harnableitung, entzündlichen Darmerkrankungen und ihre Angehörigen
jeden 2. Donnerstag im Monat | 14.30 Uhr
St. Elisabeth Hospital | Aula oder Konferenzraum | Hochstraße 63 | Iserlohn

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Junge MS-Betroffene | Gruppentreffen

Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung, Freizeitaktivitäten
jeden 3. Dienstag im Monat | 19.00 Uhr

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Lichtblick

Informationsaustausch und gegenseitige Unterstützung für Menschen, die von Lupus Erythematoses Tumidus, von Umwelterkrankungen, MCS, von Lichtdermatosen, Elektrosensibilität und/oder Nebenwirkungen (Vergiftungen) von Medikamenten betroffen sind.

jeden 2. Dienstag im Monat | 9.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

"Ma-m-mut 2", Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene

Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Frauen, die Ähnliches erlebt haben, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

www.ma-m-mut.de | E-Mail ma-m-mut@versanet.de

Menschen mit Psychiatrieerfahrung

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psychiatrieerfahrung. Erfahrungsaustausch, Informationen, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat | 17.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte.

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Multiple Sklerose

Gespräch und Erfahrungsaustausch

jeden 2. Montag im Monat | 14.00 Uhr

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

H. Schwake | Fon 0 23 04 / 7 25 45

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Mut, für Krebsbetroffene Holzwickede

Gespräch und Erfahrungsaustausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch

jeden 1. Donnerstag im Monat | 16.00 bis 18.00 Uhr

Alois-Gemmeke-Haus der Liebfrauengemeinde | Hauptstraße | 59439 Holzwickede

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Rheuma-Liga

Gruppentreffen für Mitglieder und Interessierte zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch

jeden 1. Donnerstag im Monat | 15.00 Uhr

Marien-Krankenhaus | Cafeteria | Goethestr. 19 | Schwerte

Sprechstunde von Betroffenen für Betroffene

jeden 1. Dienstag im Monat | 15.30 bis 17.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |

Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

während dieser Zeit telefonisch erreichbar unter Fon 0 23 04 / 2 40 70-14

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Schlafapnoe

Gespräche und Erfahrungsaustausch zum Thema "Schlafapnoe".

Die Treffen finden vierteljährlich im Aesculap-Forum, Am Ostentor 5 in Schwerte | 4. Etage (Aufzug) | statt.

Termine für 2011 | 19.00 Uhr: 03.05.2011 | 02.08.2011 | 08.11.2011

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70 22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Schule schwänzen | Pubertät

Elterngesprächskreis, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche, um mit der belastenden Situation zurechtzukommen und Veränderungen herbeizuführen.

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | nicht in den Ferien | 18.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Selbstbehauptung

Die Selbsthilfegruppe trifft sich zu Gesprächen und Erfahrungsaustausch, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch.

Jeden 2. Mittwoch im Monat | 18 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte.

Kontakt | Info

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70 22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

SOS-Ruhrtal (S-chwerhörigkeit; O-hrgeräusche; S-chwindel)

Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit den Symptomen: Tinnitus, Schwindel, Morbus Menière, Hyperakusis.

jeden 4. Montag im Monat | 19.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

SHG@SOS-ruhrtal.de | www.SOS-Ruhrtal.de

Selbsthilfe-Stammtisch im Südkreis

Formlose Zusammenkunft von Kontaktpersonen und Mitgliedern verschiedener Selbsthilfegruppen zum themenübergreifenden Erfahrungsaustausch. Besonders auch für neue Gruppen geeignet.

jeden 2. Montag im ungeraden Monat | 19.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

SHG@Selbsthilfe-Stammtisch.sos-ruhrtal.de | www.Selbsthilfe-Stammtisch.sos-ruhrtal.de

Senioren Club - Aktives Alter

Aktive Lebensgestaltung nach dem Berufsleben bzw. nach Tod des Partners, Alter 60+, gegenseitige Unterstützung, Austausch, gemeinsame Aktivitäten.

jeden Donnerstag | 9.00 Uhr

Katholisches Gemeindehaus | Dorfstraße 39 | 59439 Holzwickede

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Selbsthilfeinitiative "Tauschring der Talente"

Tausch verschiedener Talente und Dinge ohne Geld

jeden 3. Dienstag im Monat | 19.30 Uhr

Achtung: Im Mai 2011 findet das Treffen ausnahmsweise am 24.05. statt !!

Rohrmeisterei | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Barbara Schöpf | Fon 0 23 04 / 1 36 53

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Substituierte Drogenabhängige (in Gründung)

Es sind alle Frauen und Männer willkommen, die sich in einer stabilen Substitution befinden.

Die Gruppe soll dazu beitragen, durch Zuhören, Verständnis und Erfahrungsaustausch von Gleichbetroffenen ein verhältnismäßig normales Leben führen zu können und die Lebenssituation zu stabilisieren. Sie kann als Begleitung zur Abdosierung des Substituts oder der Festigung des Lebens mit dem Substitut dienen. Die Information und Begleitung bei persönlichen, familiären, rechtlichen und arbeitsbetreffenden Angelegenheiten (Einladung von Sozialarbeitern, Jobberatern, Ärzten, Psychologen u.ä.) und der Austausch mit anderen Suchtgruppen sollen weitere Bausteine der Gruppe sein.

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Trennung / Scheidung

Gespräch, Austausch und Freizeitaktivitäten von Menschen vor, während oder nach einer Trennung

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 19.00 Uhr

Räume der AWO | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte | 1. Etage (Eingang hinterm Haus)

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de

Trennung / Scheidung 2 (für Neue)

Gespräch, Austausch und Freizeitaktivitäten von Menschen vor, während oder nach einer Trennung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Anette Engelhardt | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail anette.engelhardt@kreis-unna.de