



Selbsthilfe  
**Wegweiser**

WITTEN—WETTER—HERDECKE



## VORWORT

Liebe Leser\*innen,

schön, dass Sie unseren neuen Selbsthilfe-Wegweiser in der Hand halten! Im praktischen „Hosentaschenformat“ finden Sie hier Infos und Kontaktdaten von Selbsthilfegruppen aus Witten, Wetter und Herdecke. Wir hoffen, dass diese Zusammenstellung für Sie hilfreich ist. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen oder ein Anliegen haben!

**Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Witten|Wetter|Herdecke**

Dieser Wegweiser steht auch  
als barrierefreie PDF-Datei  
zum Download bereit:



## IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN IN WITTEN

Anke Steuer (Beratung)

Silke Andersen (Verwaltung)

Sie erreichen uns:

**Mo: 10:00 – 12:00 Uhr**

**Di, Do: 10:00 – 14:00 Uhr**

**Mi: 15:00 – 18:00 Uhr**

... und nach Vereinbarung!

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Witten|Wetter|Herdecke

Dortmunder Str. 13

58455 Witten

Telefon: 02302 15 59

E-Mail: [selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org)

## WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen in gleichen oder ähnlichen Lebenslagen, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsam entwickeln sie einen selbstbewussten Umgang mit ihrer Krankheit oder einem anderen schwierigen Lebensumstand.

Selbsthilfegruppen bieten neben Erfahrungs- und Informationsaustausch soziale Kontakte mit Gleichbetroffenen. Sie wirken so der Isolation und Ausgrenzung von chronisch kranken, behinderten oder von Lebenskrisen belasteten Menschen entgegen.

Sie fördern Eigenkompetenz, stärken soziale Fähigkeiten und mobilisieren Selbstheilungskräfte durch den Kontakt mit Gleichbetroffenen.

## IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE RICHTIG FÜR MICH?

### **Folgende Überlegungen können bei der Beantwortung dieser Frage helfen:**

- Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich bereit, über meine Situation offen zu sprechen?
- Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- Wünsche ich mir den Austausch in einer Gruppe und nicht eine Fachperson, die mich berät?

- Kann ich mit den zum Teil schweren Schicksalen von anderen Gruppenmitgliedern umgehen?
- Bin ich mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meine Möglichkeiten / Fähigkeiten zu nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt Sie bei dieser Fragestellung und sucht mit Ihnen die passende Selbsthilfegruppe oder das passende Hilfeangebot.

## KEINE PASSENDE SELBSTHILFEGRUPPE GEFUNDEN?

### **Für folgende Themen gibt es eine Ansprechperson:**

- Tinnitus
- Künstlicher Blasen-/Darmausgang (Stoma)
- AIDS Initiative EN e.V.
- aMANNda Schwulengruppe EN

## **Wo können Sie weitere Gruppen finden?**

Auf der Internetseite [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de) können Sie NRW-weit nach Selbsthilfegruppen suchen.

## **Wie können Sie eine neue Gruppe gründen?**

Wir helfen beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe und beraten und unterstützen Gruppengründer\*innen bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen, sind behilflich bei der Raumsuche und begleiten auf Wunsch den Gruppenstart.





Glücklich ist, wer das Leben  
**in Farben genießt**

# IHRE ANSPRECHPARTNERIN FÜR DIE PFLEGESELBSTHILFE

Pia Kröger-Götze



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Ennepe-Ruhr-Kreis

Dortmunder Str. 13

58455 Witten

Telefon: 02302 42 15 22

E-Mail: [pflegeselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org)

Web: [www.pflegeselbsthilfe-en.de](http://www.pflegeselbsthilfe-en.de)

Sprechzeiten:

**Mo: 11:00 – 14:00 Uhr**

**Di: 15:00 – 17:00 Uhr**

**Mi: 13:00 – 14:00 Uhr**

**Do: 11:00 – 14:00 Uhr**

... und nach  
Vereinbarung!

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN



Verband der Privaten  
Krankenkassen

## WAS IST PFLEGESELBSTHILFE?

In einer Pflegeselbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige treffen sich Menschen, die eine angehörige Person begleiten, betreuen, versorgen oder pflegen.

Die Versorgung ist oft eine belastende Aufgabe, bei der Pflegende bisweilen körperlich wie psychisch an ihre Grenzen geraten. Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann eine wertvolle Entlastung sein.

Auch pflegebedürftige Menschen können sich zu einer Pflegeselbsthilfegruppe zusammenschließen, um sich in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre über Erfahrungen und Bedürfnisse austauschen zu können.

Die Besonderheit einer Pflegeselbsthilfegruppe besteht darin, dass sie angeleitet sein kann, damit sich die Gruppenmitglieder ausschließlich dem Austausch in einem entspannten Umfeld widmen können.

## IST EINE PFLEGESELBSTHILFEGRUPPE RICHTIG FÜR MICH?

- Ich betreue einen Menschen mit Demenz?
- Ich habe ein Kind mit einer Behinderung?
- Ich organisiere die Pflege meiner Eltern?
- Ich pflege einen Menschen nach einem Unfall, nach einer Erkrankung oder einem Schlaganfall?
  
- Ich bin im Alltag auf Hilfe angewiesen?
- Ich bin selber Pflegebedürftig?
- Ich kann trotzdem selbstbestimmt Leben?

- Ich suche den Austausch zu Gleichgesinnten?
- Ich wünsche mir Tipps von anderen Betroffenen?
- Ich möchte mein Wissen mit anderen teilen?
- Ich möchte mal bei einer Tasse Kaffee und Kuchen verschnauften?

**Können Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantworten, sind Sie bei uns richtig!**

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Adipositas</b> .....	<b>22-23</b>
<b>ADHS</b> .....	<b>24</b>
<b>Alleinstehende</b> .....	<b>24</b>
<b>Autismus</b> .....	<b>25</b>
<b>Clusterkopfschmerzen</b> .....	<b>25</b>
<b>Darmerkrankungen</b> .....	<b>26</b>
<b>Demenz</b> .....	<b>26-29</b>
<b>Depression</b> .....	<b>30-32</b>

<b>Fibromyalgie</b> .....	<b>32</b>
<b>Frauen</b> .....	<b>33</b>
<b>Gehörlos</b> .....	<b>33-36</b>
<b>Krebs</b> .....	<b>37</b>
<b>Long Covid</b> .....	<b>37</b>
<b>Migräne</b> .....	<b>38</b>
<b>Morbus Bechterew</b> .....	<b>38</b>
<b>Multiple Sklerose</b> .....	<b>39</b>

<b>Osteoporose</b> .....	<b>39-40</b>
<b>Pflegende Angehörige</b> .....	<b>41</b>
<b>Psychische Erkrankungen</b> .....	<b>43</b>
<b>Rheuma</b> .....	<b>44</b>
<b>Schlafapnoe</b> .....	<b>44</b>
<b>Schlaganfall</b> .....	<b>45</b>
<b>Schmerzerkrankungen</b> .....	<b>45</b>

<b>Sehbehinderung</b> .....	<b>46</b>
<b>Seltene Erkrankungen</b> .....	<b>46</b>
<b>Soziale Phobie</b> .....	<b>47</b>
<b>Sucht</b> .....	<b>47-53</b>
<b>Tausch- und Aktivitätenbörse</b> .....	<b>53</b>
<b>Trauer</b> .....	<b>54</b>
<b>Zöliakie</b> .....	<b>54</b>

Selbsthilfe  
**Gruppen**

---

WITTEN-WETTER-HERDECKE



# ADIPOSITAS

## **ADIPOSITAS SELBSTHILFEGRUPPE WITTEN I**

**Kontakt:** Olaf Wimmer / 0170 6524794  
olaf.wimmer@adipositas-witten.de  
www.adipositas-witten.de

**Treffen:** jeder 3. Montag im Monat  
17.00-18.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13  
58455 Witten

## **ADIPOSITAS SELBSTHILFEGRUPPE WITTEN II**

**Kontakt:** Olaf Wimmer / 0170 6524794  
olaf.wimmer@adipositas-witten.de  
www.adipositas-witten.de

**Treffen:** jeder 3. Montag im Monat  
18.00-19.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13  
58455 Witten

## **ADIPOSITAS SELBSTHILFEGRUPPE WITTEN III**

**Kontakt:** Olaf Wimmer / 0170 6524794  
olaf.wimmer@adipositas-witten.de  
www.adipositas-witten.de

**Treffen:** jeder 3. Montag im Monat  
19.00-20.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13  
58455 Witten

## **SHG FÜR ADIPÖSE AM MARIEN HOSPITAL IN WITTEN**

**Kontakt:** Lars Bätz / 0160 6927213 (WhatsApp)  
lars-shg@gmx.de  
www.adipoese-witten.de

**Treffen:** jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat  
18.00-20.00 Uhr

**Ort:** Marien Hospital Witten, Medienraum B,  
Marienplatz 2, 58452 Witten

## ADHS

### **SHG FLUMMI IM KOPF - ADHS BEI ERWACHSENEN**

**Kontakt:** Daniela / 0163 9053964  
flummi-im-kopf@web.de

**Treffen:** jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat  
18.30-20.00 Uhr

**Ort:** Haus des Viadukt e.V. (Neubau 1. OG)  
Ruhrstr. 72, 58452 Witten

## ALLEINSTEHENDE

### **NETZWERK 55 PLUS - FÜR ALLEINSTEHENDE**

**Kontakt:** netzwerk55plus.witten@web.de

**Treffen:** Plenum: jeden letzten Freitag im Monat  
17.30-19.00 Uhr

**Ort:** Haus am Voß'schen Garten - Leben im Quartier  
Ruhrstr. 50, Eingang A, 58452 Witten

In den Sommermonaten: Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Witten|Wetter|Herdecke, Dortmund Str. 13  
58455 Witten

## AUTISMUS

### **SHG FÜR ELTERN UND ANGEHÖRIGE VON AUTISTISCHEN KINDERN, JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN**

**Kontakt:** Petra Rohde / 0173 1728636

**Treffen:** montags alle 14 Tage an den geraden  
Kalenderwochen, 19.00-21.00 Uhr

**Ort:** Der Paritätische, Annenstraße 137  
58453 Witten, Eingang im Hinterhof

## CLUSTERKOPFSCHMERZ

### **SHG CLUSTERKOPFSCHMERZ**

**Kontakt:** Frank Tolsdorf / 0800 111444804  
(Kostenfrei aus dem deutschen Festnetz)  
frank.tolsdorf@clusterkopf.de, www.clusterkopf.de

**Treffen:** 1x im Quartal samstags, konkrete Treffen  
beim Ansprechpartner anfragen

**Ort:** Universitätsambulanz für Integrative  
Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde  
Alfred-Herrhausen-Str. 44, 58455 Witten

## DARMERKRANKUNGEN

### **CED WITTEN**

**Kontakt:** Gabriele Bosold / 0173 8330673

jojanaga@aol.com

Silke Brandt / 0151 11214499

silkebrandt@freenet.de

**Treffen:** 1. Montag im Monat / 19.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## DEMENZ

### **ALZHEIMER GESELLSCHAFT WITTEN- WETTER-HERDECKE E.V.**

**Kontakt:** Kirstin Schütz / 02302 8798928

info@alzheimer-www.de

www.alzheimer-www.de

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten



## DEMENZ, BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

### **CAFÉ VERGISSMEINNICHT - TREFFEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ UND ANGEHÖRIGE IN WITTEN**



**Kontakt:** Sabine Jeske und Annette Klar  
02302 9109039 oder 02302 9109011

**Treffen:** jeden 2. oder jeden 4. Donnerstag im Monat  
15.00-17.00 Uhr

**Ort:** Hauptstraße 81  
58452 Witten

### **GRUPPE FÜR PAARE BEI DENEN EINE PERSON AN EINER DEMENZ ERKRANKT IST**



**Kontakt:** Kirstin Schütz / 02302 8798928  
Alzheimer Gesellschaft Witten/Wetter/Herdecke  
info@alzheimer-wwh.de

**Treffen:** jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat  
16.15-17.15 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## DEMENZ, ANGEHÖRIGE

### CAFÉ ATEMPAUSE



**Kontakt:** Rebecca Mensah

02302 7076830 oder 02302 7070011

fuk-tpwitten@familien-krankenpflege.com

**Treffen:** jeden 1. Donnerstag im Monat um 10.00 Uhr

**Ort:** Tagespflege am Mühlengraben der Familien  
und Krankenpflege e.V.

Wetterstraße 8, 58453 Witten

### GESPRÄCHSKREIS FÜR ZUGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ HERDECKE



**Kontakt:** Rani Sensen

02332 9121113 oder 02330 12490

rani.sensen@t-online.de

**Treffen:** Montags, ein Mal im Monat  
18.00-20.00 Uhr

**Ort:** Salon Rani

Hauptst. 44, 58313 Herdecke

# DEPRESSION

## **DEPRESSION UND ÄNGSTE - HERDECKE (DONNERSTAGS)**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559,  
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen:** wöchentlich donnerstags / 18.00-20.00 Uhr

**Ort:** Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke  
Besprechungsraum der Frührehabilitation  
Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke

## **DEPRESSION UND ÄNGSTE - WITTEN (DIENSTAGS)**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559  
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen:** wöchentlich dienstags / 18.00-20.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

# DEPRESSION

## **DEPRESSION UND ÄNGSTE - WITTEN (MITTWOCHS)**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559  
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen:** wöchentlich mittwochs / 18.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## **DEPRESSION UND ÄNGSTE - WITTEN (DONNERSTAGS)**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559  
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen:** wöchentlich donnerstags / 18.45-21.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## DEPRESSION

### **KOPFSACHE - SELBSTHILFE FÜR JUNGE ERWACHSENE MIT DEPRESSIONEN UND ÄNGSTEN**

**(18-35 JAHRE)**

**Kontakt:** Marvin Loth / marvinloth94@gmail.com  
Nikolai / 0178 1624452

**Treffen:** wöchentlich donnerstags / 18.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## FIBROMYALGIE

### **SHG FIBROMYALGIE**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559  
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen** jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr

**Ort:** Der Paritätische, Annenstraße 137, 58453 Witten  
Eingang im Hinterhof

FRAUEN

## FRAUENGRUPPE COURAGE WITTEN

**Kontakt:** Frau Barth / 02302 760169  
Frau Kirstein / 02302 276087  
info@courage-witten.de  
www.courage-witten.de

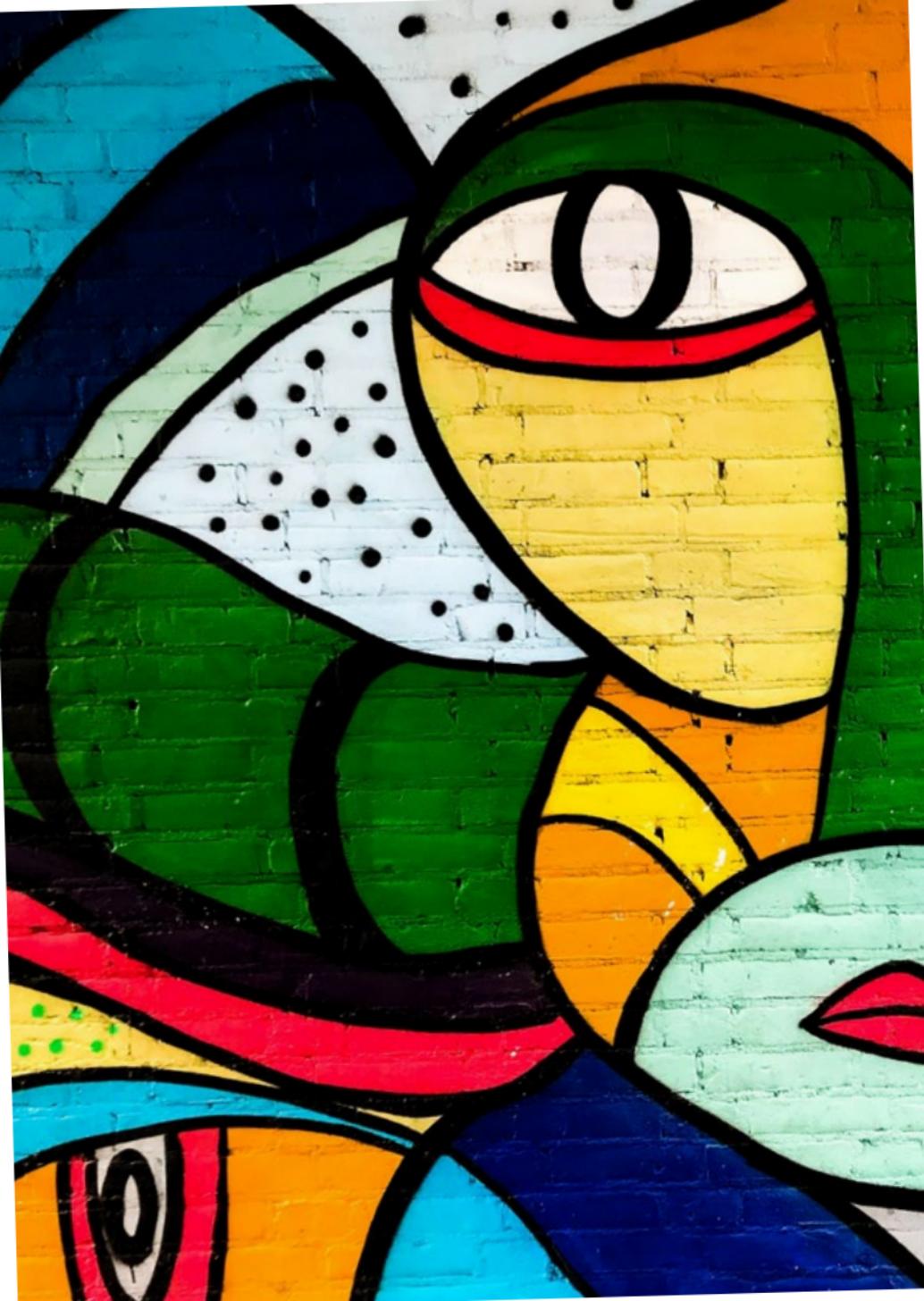
GEHÖRLOS

## GEHÖRLOSE FRAUEN

**Kontakt:** Gehörlosenberatung  
Monika Terbeck  
0151 52277263 / 02302 2794773

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13  
58455 Witten

*Kenntnisse  
in der  
Gebärdensprache  
vorausgesetzt*



A vibrant, abstract mural on a brick wall. The mural features a large, stylized eye with a white iris and a thick black outline, set against a yellow background. The eye is surrounded by various colorful shapes and patterns, including a green shape above it, a red shape below it, and a white shape with black dots to the right. The background is a mix of red, yellow, green, orange, blue, and purple. The overall style is reminiscent of pop art or graffiti.

Die Seele hat die Farben  
**deiner Gedanken**

# GEHÖRLOS

## GEHÖRLOSE MÄNNER

**Kontakt:** Gehörlosenberatung  
Monika Terbeck

0151 52277263 / 02302 2794773

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13  
58455 Witten

*Kenntnisse  
in der  
Gebärdensprache  
vorausgesetzt*

## GESPRÄCHSGRUPPE GEHÖRLOSE

**Kontakt:** Gehörlosenberatung  
Monika Terbeck

0151 52277263 / 02302 2794773

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13  
58455 Witten

*Kenntnisse  
in der  
Gebärdensprache  
vorausgesetzt*

## KREBS

### SHG FÜR KREBS- ERKRANKTE FRAUEN

Bitte  
vor dem ersten  
Gruppenbesuch  
telefonisch Kontakt  
aufnehmen

**Kontakt:** Gertrud Josten

0172 2754764 / 02330 4819

**Treffen:** montags alle 14 Tage an den ungeraden  
Kalenderwochen, 15.30-17.30 Uhr

**Ort:** Nachbarschaftstreff, Café Schelle,  
Schellinger Str. 6-8, 58453 Witten

## LONG COVID

### LONG COVID SELBSTHILFEGRUPPE - WITTEN

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559

[selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org)

**Treffen:** jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat  
15.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## MIGRÄNE

### **SHG MIGRÄNE WITTEN**

**Kontakt:** Anne Michel-Pill / annemichel-pill@gmx.de  
0170 5839881 / 02330 4191

**Treffen:** jeden 3. Montag im Monat / 19.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke,  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## MORBUS BECHTEREW

### **DEUTSCHE VEREINIGUNG MORBUS BECHTEREW (DVMB)**

**Kontakt:** Rainer Dietrich / 02302 9841261  
witten@dvmb-nrw.de  
[www.nrw.dvmb.eu/gruppen/witten](http://www.nrw.dvmb.eu/gruppen/witten)

**Treffen:** Sprechstunde für Interessierte nach  
telefonischer Vereinbarung

**Ort:** Dortmunder Str. 11, 58455 Witten

## MULTIPLE SKLEROSE

### **MS-SELBSTHILFEGRUPPE**

**Kontakt:** Daniela Günnemann-Brenk / 0152 29526530  
Steven Paluch / 0179 1459695  
steven.paluch@gmx.de

**Treffen:** jeden 2. Mittwoch im Monat / 16.00-18.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## OSTEOPOROSE

### **OSTEOPOROSE SHG 313 – WITTEN, WETTER, HERDECKE - MÄNNER**

**Kontakt:** Dieter Debus / 02302 1713095  
debus@bfo-nrw.de  
www.osteoporose-nrw.de

**Treffen:** wöchentlich dienstags / 15.30 Uhr

**Ort:** Praxis Klaus Paulikat  
Bergerstr. 23, 58452 Witten

# OSTEOPOROSE

## **OSTEOPOROSE SHG 393 – WETTER**

**Kontakt:** Dieter Brauer / 02302 1710559  
bfo\_gruppe393@yahoo.com  
www.osteoporose-nrw.de/gruppe/wetter

**Treffen:** jeden 2. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr

**Ort:** Bürgerhaus „Villa Vorsteher“  
Kaiserstr. 132, 58300 Wetter

## **OSTEOPOROSE SHG 56 - WITTEN HERDECKE**

**Kontakt:** Dieter Debus / 02302 1713095  
debus@bfo-nrw.de  
www.osteoporose-nrw.de

**Treffen:** bitte beim Ansprechpartner erfragen

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

### **GESPRÄCHSKREIS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**



**Kontakt:** Familiäre Pflege / 02330 623384  
familiäre.pflege@gemeinschaftskrankenhaus.de

**Treffen:** bitte beim Ansprechpartner erfragen

**Ort:** Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke  
Gerhard-Kienle-Weg 4  
58313 Herdecke

### **ONLINETREFFEN FÜR ANGEHÖRIGE VON PFLEGEBEDÜRFTIGEN**



**Kontakt:** Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Witten  
Pia Kröger-Götze / 01525 9658004  
pflageselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org

**Treffen:** Jeden 1. Montag im Monat  
19.00-20.00 Uhr

**Ort:** Online im virtuellen Haus der Selbsthilfe



# PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

## **ANGEHÖRIGENGRUPPE PROPAT ANGELEITETE GRUPPE**

**Kontakt:** Barbara Diolosa-Paszek / 02302 58093-44  
bdiolosa@viadukt-witten.de  
www.viadukt-witten.de  
www.propat-witten.de

**Treffen:** jeden 2. Dienstag im Monat / 18.00 Uhr

**Ort:** Kontakt- und Beratungsstelle Viadukt e.V.  
Ruhrstr. 72  
58452 Witten

## **PARTNERGRUPPE PROPAT E.V. WITTEN GRUPPE FÜR PAARE**

**Kontakt:** Hugo Vorberg  
gastrocept.vorberg@gmx.de  
0171 9924970 / 02335 4694

**Treffen:** jeden 1. Donnerstag im Monat  
18.00-20.00 Uhr

**Ort:** nach Absprache

## RHEUMA

### **DEUTSCHE RHEUMALIGA NRW – ARBEITSGEMEINSCHAFT WITTEN**

**Kontakt:** 0201 82797788

ag-witten@rheuma-liga-nrw.de

**Treffen:** jeden 1. und 3. Montag / 11.00-13.00 Uhr

**Ort:** Dortmunder Straße 11  
58455 Witten

## SCHLAFAPNOE

### **SELBSTHILFEGRUPPE SCHLAFAPNOE WITTEN**

**Kontakt:** Margot Gutsche

02302 1799344

shg.schlafapnoe.witten@web.de

**Treffen:** Treffen bitte per E-Mail oder telefonisch erfragen

**Ort:** Johanniszentrum  
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten

## SCHLAGANFALL

### **SCHLAGANFALL SHG WITTEN-WETTER-HERDECKE**

**Kontakt:** Peter Maurer / 0177 4971863  
hape.maurer@freenet.de  
www.schlaganfallgruppe-herdecke.de

**Treffen:** jeden 2. Donnerstag im Monat / 16.00 Uhr

**Ort:** Hotel Zweibrücker Hof,  
Zweibrücker Hof 4, 58313 Herdecke

## SCHMERZERKRANKUNGEN

### **SPOONIES**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559

selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen:** Treffen bitte per E-Mail oder telefonisch erfragen

## SEHBEHINDERUNG/BLIND

### **BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVEREIN WESTFALEN E.V. – BEZIRKSGRUPPE WITTEN**

**Kontakt:** Sabrina Führer / 0177 2634154  
s.fuehrer@blickpunkt-auge.de

**Treffen:** Lockerer Treff / jeden 4. Donnerstag im Monat  
16.30 Uhr im Café Möpschen, Ruhrstr. 33,  
58452 Witten. Bitte Anmeldung vorab!

U-60 Gruppe mit WhatsAPP-Chat / unregelmäßige  
Treffen nach Absprache an wechselnden Orten

## SELTENE ERKRANKUNGEN

### **SELTENE ERKRANKUNGEN UND UNGEKLÄRTE DIAGNOSEN**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559  
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen:** jeden 1. Mittwoch im Monat / 17.00-19.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## SOZIALE PHOBIE

### **SHG SOZIALE PHOBIE**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559

selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen:** jeden 2. & 4. Montag im Monat  
18.00-20.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## SUCHT

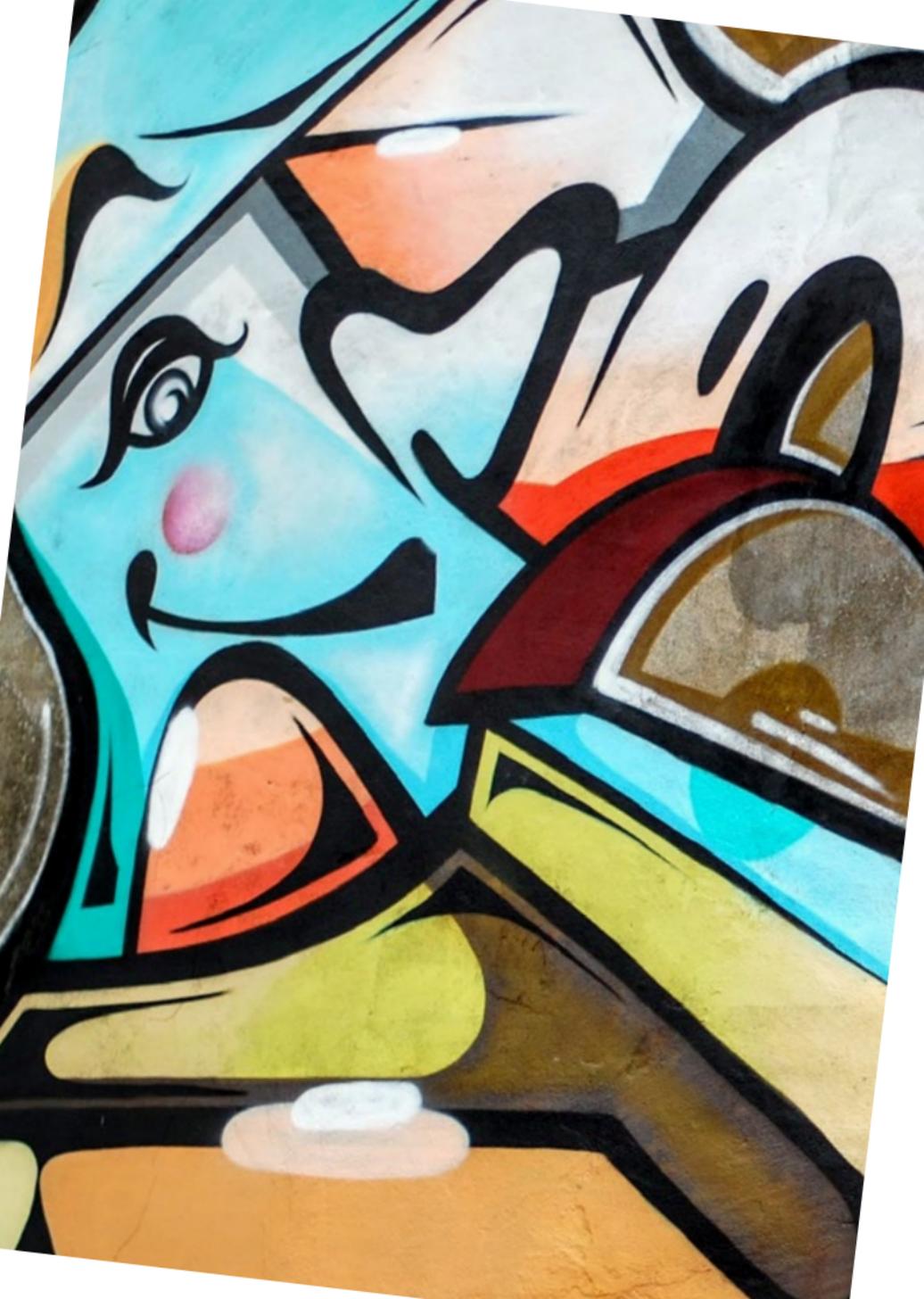
### **ANONYME ALKOHOLIKER HERDECKE – Alkoholabhängigkeit, Betroffene**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559

selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen:** wöchentlich donnerstags / 19.00-21.00 Uhr

**Ort:** Dörthe-Krause-Institut -  
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke  
Gerhard-Kienle-Weg 10, 58313 Herdecke



An abstract painting featuring bold, black outlines and a variety of colors including red, blue, yellow, and grey. The composition is composed of geometric shapes and lines, creating a dynamic and energetic visual field. A white speech bubble is overlaid on the center of the image, containing the text 'Das Leben ist besser in Farbe'.

Das Leben ist besser  
**in Farbe**

SUCHT

## **ANONYME ALKOHOLIKER WITTEN**

### **Alkoholabhängigkeit, Betroffene**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559  
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen:** wöchentlich montags / 19.00-21.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## **ANONYME ALKOHOLIKER WITTEN**

### **Alkoholabhängigkeit, Betroffene**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559  
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen:** wöchentlich montags / 19.30 Uhr

**Ort:** Katholisches Gemeindezentrum  
Stockumer Str. 13, 58453 Witten

SUCHT

## **BLAUES KREUZ IN DER EV. KIRCHE - ORTSVEREIN WITTEN**

**Alkohol-, Medikamentenabhängigkeit, weitere Süchte,  
Betroffene und Angehörige**

Kontakt: Marion Langemann / 0177 9289216  
[www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)

Treffen: wöchentlich mittwochs / 17.00-19.00 Uhr

Ort: Integra e.V.  
Cregeldanzstr. 5, 58452 Witten

## **BLAUES KREUZ IN DEUTSCHLAND E.V. BEGENUNGSGRUPPE WITTEN –**

**Alkohol-, Medikamentenabhängigkeit, weitere Süchte,  
Betroffene, Anghörige und Paare**

Kontakt: Frank Meier / 0175 7867687  
Stefan Marten / 0170 4178329  
[witten@blaues-kreuz.com](mailto:witten@blaues-kreuz.com)  
[www.blaues-kreuz.de/witten](http://www.blaues-kreuz.de/witten)

Treffen: wöchentlich mittwochs, 19.00-20.30 Uhr

Ort: Freie ev. Gemeinde Witten  
Goltenkamp 2, 58452 Witten

*Vorherige  
Kontaktaufnahme  
per Telefon oder  
E-Mail ist  
erwünscht*

SUCHT

## **SAMPA - SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ALKOHOL- UND MEDIKAMENTENABHÄNGIGE DEREN PARTNER UND ANGEHÖRIGE**

**Kontakt:** Ulrich Krips / 0179 7472562  
ulli.krips@t-online.de

**Treffen:** wöchentlich mittwochs  
19.00-21.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

Bitte  
vor dem ersten  
Gruppenbesuch  
telefonisch Kontakt  
aufnehmen.

## **SAMPA - SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ALKOHOL- UND MEDIKAMENTENABHÄNGIGE DEREN PARTNER UND ANGEHÖRIGE**

**Kontakt:** Ulrich Krips / 0179 7472562  
ulli.krips@t-online.de

**Treffen:** wöchentlich freitags  
18.00-21.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

Bitte  
vor dem ersten  
Gruppenbesuch  
telefonisch Kontakt  
aufnehmen.

## SUCHT

### **SHG „AKTIV SUCHTFREI“**

**Alkohol-, Medikamentenabhängigkeit, weitere Süchte, Betroffene und Angehörige**

**Kontakt:** Manfred Freund / 0178 6346115  
maco.freund@t-online.de

**Treffen:** jeden 1. und 3. Dienstag im Monat  
18.00-20.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
Dortmunder Str. 13, 58455 Witten

## TAUSCH- UND AKTIVITÄTENBÖRSE

### **TAUSCH- UND AKTIVITÄTENBÖRSE WITTEN**

**Kontakt:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke  
02302 1559  
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

**Treffen:** jeden letzten Sonntag im Monat  
11.00-13.00 Uhr

**Ort:** Haus der Jugend, Nordstraße 15, 58452 Witten

## TRAUER

### **TRAUERCAFÉ**

**Kontakt:** Ambulanter Hospizdienst Witten-Hattingen e.V.  
Susanne Gramatke / 0174 9726265  
Pferdebachstr. 39a, 58455 Witten

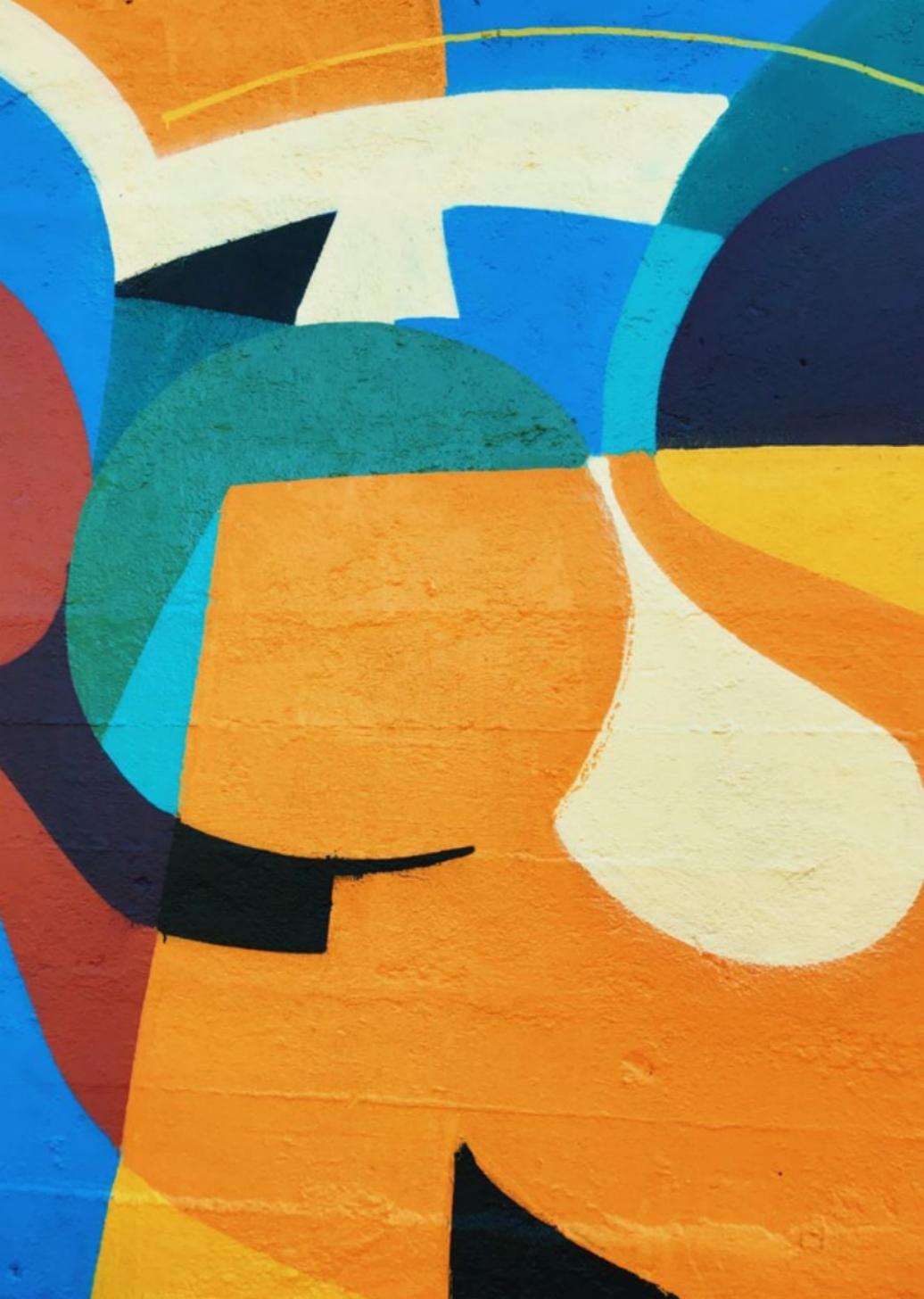
**Treffen:** jeden 1. und 3. Dienstag im Monat  
10.00-11.30 Uhr (außer an Feiertagen)

**Ort:** Zentrum für Kinder- und Jugendtrauerbegleitung  
Witten, Lutherstr. 6, 58452 Witten

## ZÖLIAKIE

### **ZÖLITREFF.EN**

**Kontakt:** Julia Knipscheer  
zoelitreff.en@aol.com



# IMPRESSUM

## **Verantwortlich für den Inhalt:**

Anke Steuer & Mónica Alvarez González

Der Paritätische NRW

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke

Dortmunder Straße 13

58455 Witten

**Wir bedanken uns bei den gesetzlichen Krankenkassen-/verbänden, die im Rahmen der gesetzlichen Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V Gestaltung und Druck des Wegweisers ermöglicht haben.**

Stand: 2023

## **Gestaltung:**

tiefschwarz und edelweiss

[www.tsew.de](http://www.tsew.de)

## **Fotonachweis:**

Titelfoto: Oliver Cole / [unsplash.com](https://unsplash.com)

Seite 10/11: Toa Heftiba / [unsplash.com](https://unsplash.com)

Seite 20/21: Fatih Kgqu / [unsplash.com](https://unsplash.com)

Seite 27: Nicolas Hippert / [unsplash.com](https://unsplash.com)

Seite 34/35: Paul Postema / [unsplash.com](https://unsplash.com)

Seite 42: Jason Leung / [unsplash.com](https://unsplash.com)

Seite 48/49: Mec Rawlings / [unsplash.com](https://unsplash.com)

Seite 55: Josep Martins / [unsplash.com](https://unsplash.com)

## DER SELBSTHILFESPIEGEL

Der Selbsthilfespiegel – das Selbsthilfemagazin für den Ennepe-Ruhr-Kreis erscheint regelmäßig und liegt in vielen Einrichtungen, in Arztpraxen und in Apotheken aus.

Das Magazin möchte über die Arbeit der Selbsthilfegruppen informieren und Selbsthilfe-Aktive sowie Interessierte ansprechen.

**Der Selbsthilfespiegel steht auch als barrierefreie PDF-Datei zum Download bereit:**



# SELBSTHILFESPIEGEL

Selbsthilfezeitung der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe im Emspe-Ruhr-Kreis

Ausgabe Nr. 37  
01/2023

(M)EIN WEG AUS DER



# SELBSTHILFESPIEGEL

Selbsthilfezeitung der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe im Emspe-Ruhr-Kreis

Ausgabe Nr. 25  
2019

Kosten?   
Stuhlkreis?   
Painlücke?   
Anger?

SELBS

5887823

Jetzt, mal der Reihe nach...  
**HÄUFIG GESTELLTE  
FRAGEN ZUM THEMA  
SELBSTHILFE**

# SELBSTHILFESPIEGEL

Selbsthilfezeitung der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe im Emspe-Ruhr-Kreis

Ausgabe Nr. 36  
01/2021

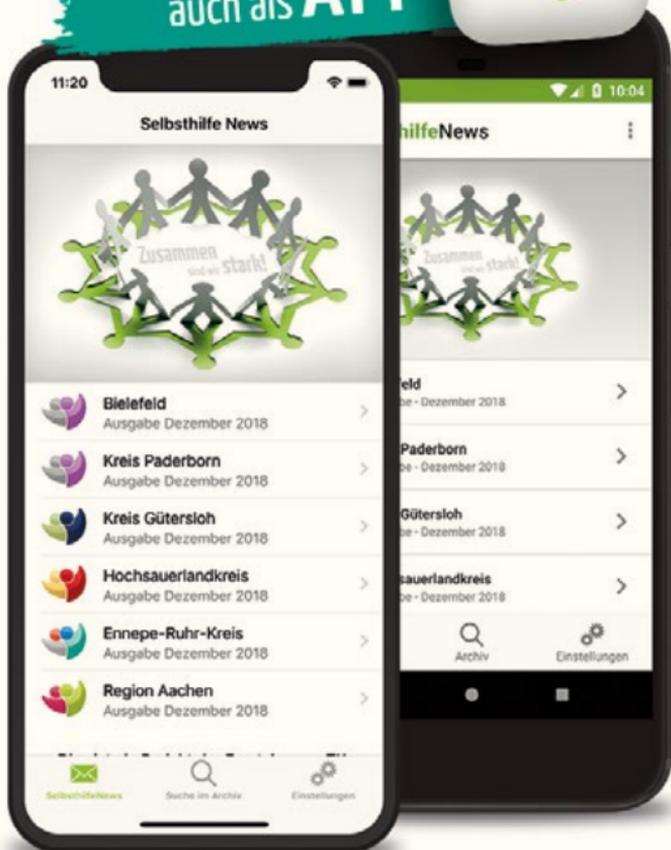


**SELBSTHILFE  
GRUPPEN  
KOMMEN  
NIE AUS  
DER MODE.**



# Selbsthilfe News

NEU jetzt  
auch als APP



Laden im  
 App Store

JETZT BEI  
 Google Play