

Wegweiser Selbsthilfegruppen

Initiativen und Ansprechpartner
in Hattingen und Sprockhövel



Diakonie 
Mark-Ruhr

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel

Wo bitte geht's eigentlich lang?

Die Angebote der Selbsthilfe sind ausgesprochen vielseitig. – Und: Selbsthilfe wirkt! Das kann man grundsätzlich als positive Tatsache festhalten.

So unterschiedlich wie die Menschen sind auch deren Themen und Problemlagen, und entsprechend unterschiedlich ist somit die thematische Verteilung von Selbsthilfefinhalten bzw. -gruppen innerhalb einer Region. Deutschlandweit existieren zirka 70.000 Selbsthilfegruppen.

Von A wie Angststörungen über D wie Depression bis hin zu Z wie Zöliakie sind insbesondere in der gesundheitlichen Selbsthilfe zunehmend viele betroffene Menschen in Gruppen organisiert.

Hier finden sie Verständnis im Kontakt zueinander, reflektierten Austausch und ein hohes Maß an Fachwissen und Selbsterfahrung. Dort steht niemand mit seinen Themen/Problemen alleine!

Berücksichtigt man, dass sich längst nicht alle existierenden Gruppen bei den jeweilig regionalen Kontaktstellen melden, kann von einer noch weit höheren Gruppenanzahl ausgegangen werden.

Allein im Ennepe-Ruhr-Kreis gibt es ca. 200 Selbsthilfegruppen, die von insgesamt drei Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe betreut werden. Deren spezifische Themen sind auch hier unterschiedlich stark vertreten.

Wer behält da überhaupt noch den Überblick?

Für den Bereich Hattingen und Sprockhövel ist die KISS Hattingen und Sprockhövel mit Sitz in der Altstadt in Hattingen zuständig.

Sie informiert über das Gruppenangebot der Region und gibt mit diesem Exemplar ein neues, überarbeitetes Informationsbüchlein zur allgemeinen Orientierung heraus.

Hier sind alle Gruppen aufgeführt, die sich bei der hiesigen Kontaktstelle gemeldet und um Bekanntgabe gebeten haben.

Michael Klüter

*Leiter der KISS
Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe Hattingen und Sprockhövel*

06	AIDS
07	Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
08	Alkoholabhängigkeit AA
10	Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
11	Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
12	Alkohol-, Medikamenten- und Spielsucht
14	Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
15	Alleinerziehend
16	Angst, Panik, Depressionen
18	Behinderung – aktiv sein
19	Behinderung „Wohnen unterm Regenbogen“
21	Blind / Sehbehindert
22	CoDA
23	Co-Abhängigkeit „zurück zum eigenen „ICH“
24	Demenz-Alzheimer
26	Demenz
27	Depressionen
28	Diabetes mellitus Typ I – Erkrankte Kinder
30	Essstörungen
31	Einsamkeit
32	Frauenberatung
34	Fibromyalgie
35	Gesundheit, Sport

36	Hochbegabte Kinder
38	Hörbehinderung
40	Hochsensibilität
41	Hospizbegleitung
42	Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V.
44	Kontakt- und Informationsstelle KISS
46	Lymph- und Lipödem
48	Mobbing
49	Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
50	MPN-Regionalgruppe Hattingen
52	Myasthenia Gravis
54	Polyneuropathie
57	Reha-Sport BSG
58	Reha Sport Ortho-Mobile
60	SZH Seniorenzeithilfe
61	Spielsucht
62	Sucht – Erwachsene Kinder von Suchtkranken
63	Sucht – Nachsorgegruppe
64	Suchtarbeit
66	Selbsthilfestammtisch
67	Trauer Angehörige
68	Trauerbegleitung
69	Zöliakie, Sprue

AIDS

Gruppe/
Initiative AIDS-Initiative EN e.V

Treffen montags und mittwochs
17.00-19.00 Uhr
freitags 18.00-20.00 Uhr
Mühlenstr. 29, 1. Etage
58285 Gevelsberg

Wir beraten und informieren

- zu Übertragungswegen und Schutzmöglichkeiten
- zur Risikoeinschätzung eines Kontaktes
- zum HIV-Antikörpertest
- zu anderen sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. Hepatitis)
- bei medizinischen Fragen
- bei persönlichen Problemen und Krisen

Kontakt Aids-Initiative
☎ 02332 555392
☎ 0700 44533036
Info@aids-initiative-en.de
www.aids-initiative-en.de

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

A

Gruppe/
Initiative Freundeskreis

Treffen jeden Freitag
19.00-21.00 Uhr
Café Sprungbrett,
Steinhagen 19, 45525 Hattingen

Wir über uns

Wir bieten Rat und Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen, die selbst oder als Angehörige von der Sucht Alkohol und Medikamente betroffen sind. Unser wichtigstes Ziel ist es, eine zufriedene Abstinenz vom Suchtmittel in guten und schlechten Tagen zu erreichen.

„Eigenverantwortung, Selbstvertrauen
und Stärke gewinnen durch
zufriedene Abstinenz“

Kontakt Freundeskreis-hattingen@t-online.de
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Alkoholabhängigkeit

Gruppe/ Initiative AA Anonyme Alkoholiker Hattingen

Treffen wöchentlich in Hattingen

in der Südstadt
Montag – 19.00-21.30 Uhr
Ev. Johanneskirchengemeinde
Uhlandstr. 32, 45525 Hattingen

in Niederwenigern
Dienstag – 19.00-21.00 Uhr
St. Elisabeth-Krankenhaus
Essener Str. 31, 45529 Hattingen

in Holthausen
Donnerstag – 19.30-21.30 Uhr
Gemeindezentrum Holthausen
Dorfstr. 9, 45527 Hattingen

Hattingen Mitte
Freitag – 19.00-21.00 Uhr
Café Sprungbrett
Steinhagen 19, 45525 Hattingen

Wir über uns

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

Gruppe/
Initiative Frauengruppe

Treffen donnerstags
09.00-11.00 Uhr
Caritas, Heggerstr. 11,
45525 Hattingen

Wir über uns

Wir möchten Frauen ein geschlechtsspezifisches Hilfeangebot machen. Zielgruppe sind erwachsene Frauen, die eine Suchttherapie erfolgreich beendet und/oder den Wunsch haben, dauerhaft suchtmittelfrei zu leben.

Im Laufe der Zeit kam der Wunsch auf, sich regelmäßig im Rahmen eines Frühstücksangebotes zu treffen. Begleitet wird das Angebot durch eine Sozialarbeiterin.

Das niedrigschwellige Angebot bietet Frauen die Möglichkeit, sich im geschützten Rahmen auszutauschen, konsumfreie Kontakte herzustellen und ein tagesstrukturierendes Angebot in Anspruch nehmen zu können.

Kontakt Caritas
☎ 02324 92560

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

Gruppe/
Initiative Senioren männergruppe

Treffen dienstags
09.30-11.30 Uhr
Caritas, Heggerstr. 11,
45525 Hattingen

Wir über uns

Wir sind Rentner und erwerbslose Männer, die eine Suchttherapie erfolgreich beendet oder/und den Wunsch haben, dauerhaft suchtmittelfrei zu leben.

Wir treffen uns im Rahmen eines gemeinsamen Frühstücks um zu plaudern und auch mal über ein Problem zu sprechen, wenn es gewünscht wird. Dabei bieten wir den Männern konsumfreie Kontakte herzustellen und gemeinsam mit uns auch Ausflüge und Besichtigungen durchzuführen.

Kontakt Caritas
☎ 02324 92560

Alkohol-, Medikamenten- und Spielsucht

Gruppe/ Initiative Kreuzbund e.V.
Gruppen

Treffen

Hattingen-Mitte I
Mittwoch – 19.15-21.00 Uhr
Caritas-Haus, Nebeneingang links
Bahnhofstr. 23, 45525 Hattingen

Hattingen-Mitte II
Dienstag – 19.15-21.00 Uhr
Caritas-Haus, Nebeneingang links
Bahnhofstr. 23, 45525 Hattingen

Hattingen-Mitte V
Donnerstag – 18.30-20.00 Uhr
Caritas-Haus, Nebeneingang links
Bahnhofstr. 23, 45525 Hattingen

Sprockhövel
Mittwoch – 18.15-20.00 Uhr
Kath. Pfarrheim, hinterer Eingang
Von-Galen-Str. 7, 45549 Sprockhövel

A

Wir über uns

Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen, die selbst oder als Angehörige von der Alkohol- oder Medikamentensucht betroffen sind. Wir suchen gemeinsam nach neuen Lebenswegen ohne Suchtmittel.

Offenheit, Ehrlichkeit, Vertrauen und Toleranz sind unsere Stärken.

Kontakt Caritas ☎ 02324 92560
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

**Gruppe/
Initiative** Sinn statt Sucht
Freundeskreis
Selbsthilfegruppe
gegen Suchtgefahren

Treffen Mittwoch – 19.30 Uhr
DRK Haus, Hoppe 2a,
45549 Sprockhövel

Wir über uns

Wir wollen zur Überwindung der Alkohol- und/oder Medikamentenabhängigkeit beitragen.

Wir führen Gespräche in kleinen Gesprächskreisen, um zur Lösung von Problemen beizutragen.

Auch werden aktuelle Tagesprobleme oder die von einem Mitglied gewünschten Themen besprochen.

Das Gespräch in der Gruppe hilft Vertrauen zu schaffen und sich seinen Problemen zu stellen.

Kontakt P. Kwek ☎ 02324 916108
D. Hollberg ☎ 02332 50009
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Alleinerziehend

A

**Gruppe/
Initiative** Kreis der Alleinerziehenden

Treffen jeden 1. Freitag im Monat
um 18.30 Uhr

Wir über uns

Als alleinerziehender Elternteil fühlt man sich häufig überfordert, sowohl in Erziehungsfragen, als auch bei bürokratischen Fragen, bei Auseinandersetzungen mit dem anderen Elternteil oder einfach von dem „überevollen“ Alltag. Die Idee dieser Gruppe ist, sich gegenseitig zu unterstützen, zu helfen, sich einfach mal auszutauschen, ein bisschen Entlastung vom Alltag zu finden und zu merken:

Ich bin nicht alleine.

Oft entstehen in so einer Runde gute Ideen, die im Alltag helfen können, oder jemand profitiert von den Erfahrungen der anderen. Es wäre schön, wenn sich andere Alleinerziehende finden würden und wir uns einfach in geselliger Runde austauschen können und vielleicht sogar ein kleines Netzwerk bilden könnten.

Wir treffen uns immer am 1. Freitag im Monat im Gemeindehaus am Perthes-Ring in Niedersprockhövel.

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Angst, Panik, Depressionen

Gruppe/
Initiative SHG Angst, Panik, Depressionen

Treffen Donnerstag 16.00-18.00 Uhr
DRK Hattingen
Talstr. 22
45525 Hattingen

Wir über uns

Unsere Selbsthilfegruppe wendet sich an Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts, die an Ängsten, Panikattacken oder Depressionen leiden. Die Gruppe wird nicht therapeutisch begleitet.

Unsere Gruppe hat festgestellt, wie gut und hilfreich die gegenseitige Unterstützung ist und die Einzelnen in der Bewältigung ihrer Alltagsprobleme stärkt. Die Wertschätzung untereinander, die in der heutigen Gesellschaft bei geäußerten psychischen Problemen häufig verweigert wird, ist in unserer Gruppe (Gleichgesinnte) selbstverständlich.

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060



Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel

Wir sind da.
Wo die Menschen
uns brauchen.

Diakonie 
Mark-Ruhr

Behinderung – aktiv sein

Gruppe/
Initiative Trau dich raus

Treffen jeden 1. und 3. Dienstagnachmittag
im Monat an verschiedenen Orten,
Absprache mit I. Thöne

Wir über uns

Menschen mit und ohne Behinderungen sind herzlich willkommen.

Hinter dem Motto „Trau dich raus“ steht die Ermunterung, Einsamkeit durch Gemeinschaft zu überwinden.

Kontakt I. Thöne ☎ 02324 78923
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Behinderung „Wohnen unterm Regenbogen“

Gruppe/
Initiative Selbsthilfegruppe
„Wohnen unterm Regenbogen“
Integrationsmodell Kreisverband
Ennepe-Ruhr e.V.

Treffen 3 x im Jahr Elterngruppe

Wir über uns

Die Elterngruppe „Integrationsmodell Kreisverband Ennepe-Ruhr“ „WohnEN unterm Regenbogen“, hat ein Wohnprojekt für Kinder mit ihren unterschiedlichen Behinderungen eingerichtet, damit diese genauso wie andere Menschen die Möglichkeit geboten bekommen, das elterliche Zuhause zu verlassen und so eigenständig wie möglich ihr Leben zu gestalten.

Unterstützt wird die WG bei der Freizeitgestaltung am Wochenende und 1 x jährlich bei der Urlaubsgestaltung.

Interessierte Eltern sind in der Gruppe willkommen.

Kontakt Margit Pleuger ☎ 02333 76734
Carin Kruip ☎ 02324 82319
info@wohnenuntermregenbogen.de
www.wohnenuntermregenbogen.de

Blind / Sehbehindert

**Gruppe/
Initiative** Blinden- und
Sehbehindertenverein
Hattingen und Sprockhövel

Treffen Stammtisch für Jedermann
am 2. Montag im Monat
um 17:00 Uhr im Restaurant „an de
Krüpe“, Dorfstraße 27,
45527 Hattingen

Wir über uns

Umfassende Beratung rund um Sehbehinde-
rung und Blindheit sowie Öffentlichkeitsarbeit
bilden unseren Arbeitsschwerpunkt.

Darüber hinaus gestalten wir gesellige Veran-
staltungen für Mitglieder.

Kontakt Ingo Arnst ☎ 02324-96 23 73
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Gruppe/ Initiative Co-Abhängigkeit
Co-Dependents Anonymous

Treffen jeden Dienstag 19.00-20.30 Uhr
Caritas, Bahnhofstraße 23
45525 Hattingen

Wir über uns

Co-Abhängigkeit ist eine Sucht, die dann entstehen kann, wenn das eigene Selbst aufgegeben wird, um innerhalb eines gestörten Familien- oder Beziehungssystems zu überleben. Ein bekannter Teilaspekt der Co-Abhängigkeit ist die Sucht, gebraucht zu werden. Anonyme Co-Abhängige in CoDA sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrecht zu erhalten. Wir teilen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander, um unser gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen. Wir vertrauen auf die Weisheit, das Wissen, die 12 Schritte und die 12 Traditionen, die wir für unser Anliegen von den Anonymen Alkoholikern übernommen haben.

Kontakt ☎ 01631997328
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Gruppe/ Initiative „Raus aus der
Co-Abhängigkeit –
zurück zum eigenen „ICH“

Treffen jeden Dienstag um 17.00 Uhr
Café Sprungbrett,
Steinhagen 19, 45525 Hattingen

Wir über uns

Co-Abhängigkeit ist ein Leiden, das dann entsteht, wenn man sein eigentliches Selbst aufgibt, um innerhalb eines gestörten Familien- oder Beziehungssystems überleben zu können. Co-Abhängige sind so stark auf das Verhalten anderer bezogen und durch dieses bestimmt, dass sie kaum mehr Beziehung zu sich selbst haben.

Wir wollen die nichtstoffliche Sucht besiegen und uns davon befreien!

Ein Angebot für Betroffene, Angehörige, Partner und Freunde.

Kontakt Café Sprungbrett
☎ 02324 5969714
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Gruppe/ Initiative Selbsthilfegruppe
für pflegende Angehörige

Treffen **Gesprächskreis Sprockhövel**
jeden 2. Montag im Monat
16.00-18.00 Uhr
Treffort in Niedersprockhövel bitte
erfragen

**Atempause –
Angehörigennachmittag**
einmal im Monat dienstags
15.00-16.30 Uhr
Infos und Termine unter
☎ 02324 685620
Alzheimer Gesellschaft Hattingen
und Sprockhövel e.V.
Oststraße 1, 45525 Hattingen

Wir über uns

Der Austausch unterstützt das Verständnis der Krankheit, der/des veränderten Angehörigen oder der Freundin/des Freundes und der neuen Lebenssituation und entlastet Sie bei Ihrem anstrengenden Einsatz als pflegende Angehörige.

Informationen zur Krankheit und zu ihrem Verlauf, praktische Erfahrungen im Versorgungsalltag und im Umgang mit den Erkrankten sind ebenso Inhalte des Austausches, wie Ihre Wünsche und aktuellen Bedürfnisse.

Kontakt Alzheimer Gesellschaft
Hattingen und Sprockhövel e.V.
☎ 02324 685620
info@alzheimer-hsp.de
www.alzheimer-hsp.de

Demenz

Gruppe/ Initiative KompetenzNetzwerkDemenz

Treffen 4-5 Treffen im Jahr
Ort und Zeit werden
jeweils bekannt gegeben

Wir über uns

Das KND hat es sich in Hattingen und Sprockhövel zur Aufgabe gemacht, sich der gesamtgesellschaftlichen Herausforderung der Demenz zu stellen, sie anzunehmen und sich gemeinsam mit vielen Mitgestaltern für Veränderungen einzusetzen. So gehen wir Schritt für Schritt gemeinsam auf dem Weg zu einer demenzfreundlichen Kommune.

Das KND trägt dazu bei

- viele gesellschaftliche Gruppen als Partner in das Netzwerk mit einzubinden
- Angebote für Betroffene und Angehörige zusammenzutragen und zu veröffentlichen
- Fachveranstaltungen für Menschen mit Demenz, deren Angehörige und Begleiter durchzuführen
- Menschen mit Demenz am wirtschaftlichen sozialen und kulturellen Leben in Hattingen und Sprockhövel teilhaben zu lassen

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Depressionen

Gruppe/ Initiative „Treffpunkt Seele“

Treffen dienstags um 17.00 Uhr, Café
Sprungbrett, Steinhagen 19, 45525
Hattingen

Wir über uns

Depression kann ein Aspekt eines komplexeren Krankheitsbildes sein und ist in der Gesellschaft immer noch nicht anerkannt und wird gerne tabuisiert.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen vertrauensvollen, offenen und entlastenden Austausch über persönliche Problematiken und Erfahrungen mit der eigenen Depression.

Wir stärken uns gegenseitig zum besseren Umgang mit unserem persönlichen Leidensdruck.

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Diabetes mellitus Typ I

– Erkrankte Kinder

D

Gruppe/ Elterngruppe
Initiative

Treffen telefonische Beratung

Wir über uns

- Pumpe oder Pen?
- Kann mein Kind wieder in den Kindergarten bzw. die Schule gehen?
- Kann ich mit Typ 1 Diabetes Fußballprofi werden?

Wenn ein Kind oder Jugendlicher die Diagnose Typ1 Diabetes bekommt, ändert sich das Leben des Kindes und seiner Familie grundlegend.

Meist fühlt es sich am Anfang bodenlos an, mit tausenden von Fragen und häufig auch Ängsten sowohl auf Seiten der Kinder, als auch beim Rest der Familie.

Als Eltern über Dinge reden die uns beschäftigen und austauschen, wie machen es die anderen.

Unterschiedliche Themen wie der Einsatz von Technik, Ernährung, Sport, Schwerbehinderung, Pflegegrad, etc. können Schwerpunkte in der Beratung sein.

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060



Essstörungen

Gruppe/
Initiative „DICK & DÜNN“

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat
19.30-21.00 Uhr
Café Sprungbrett
Steinhagen 19, 45525 Hattingen

Wir über uns

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die sich zum Thema Essstörungen trifft. Dabei geht es sowohl um das Essverhalten, als auch um die Probleme, die sich dahinter verbergen.

Vor Besuch der Gruppe wird um Kontaktaufnahme gebeten.

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Einsamkeit

E

Gruppe/
Initiative gemEINSAM

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat von
17-18.30 Uhr im DRK Haus,
Talstr. 22, 45525 Hattingen

Wir über uns

Einsamkeit ist eine gesellschaftliche Erscheinung, die seit Jahren zunimmt. Nicht jeder, der über wenige soziale Kontakte verfügt, ist damit zufrieden.

Die Gründe für Einsamkeit sind vielfältig. Die Gruppe soll für Menschen, die aufgrund ihrer persönlichen Problemstellung zurückgezogen leben, ein Begegnungsort werden.

Eingeladen sind alle, die sich angesprochen fühlen.

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Frauenberatung

Gruppe/ Initiative GESINE –
Frauenberatung.EN

Treffen persönliche Beratungsgespräche
mit Terminvergabe, Telefon- und
Online-Beratung

Wir über uns

Die Frauenberatung.EN berät und unterstützt
Frauen zu folgenden Themen:

- häusliche Gewalt
- sexualisierte Gewalt/Vergewaltigung
- Stalking
- sexuelle Belästigung
- Trennung und Scheidung
- psychische und physische Gesundheit
- allgm. schwierige Lebenssituationen

Telefonische Erreichbarkeit

Mo-Do 9.00-16.00 Uhr,

Freitag 9.00-14.00 Uhr

Die Beratungsgespräche können in akuten
Fällen von Gewalt von Dolmetscherinnen
begleitet werden.

Frauenberatung EN

Bürgerzentrum Holschentor

Talstraße 8, 45525 Hattingen

☎ 02324 38093050

Frauenberatung EN

Markgrafenstraße 6,

58332 Schwelm (Zentrum)

☎ 02336 4759091

Frauenberatung EN

Augustasträße 47,

58452 Witten (Zentrum)

☎ 02302 52596

Kontakt Frauenhaus Ennepe-Ruhr-Kreis
Erreichbarkeit täglich 24 Stunden

☎ **02339 6292**

E-Mail: info@frauenberatung-en.de

Website: www.gesine-intervention.de

Gruppe/ Initiative Fibromyalgie
Schmerzerkrankungen

Treffen Ort und Zeit erfragen Sie bitte bei der KISS

Wir über uns

Die chronische Erkrankung verursacht in unterschiedlichen Körperregionen - meist in der Nähe von Muskeln und Gelenken häufig unter Einbeziehung der Wirbelsäule - Schmerzen.

Der Austausch von Erfahrungen und Informationen bietet uns Möglichkeiten zum besseren Umgang mit den Symptomen und schafft uns mehr Lebensqualität

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Gruppe/ Initiative Kneipp-Verein Sprockhövel e.V

Treffen Durchführung von Kursen und Workshops in Sprockhövel: Kräuterwanderungen, Kochabende, Kurse für Aqua-Aerobic, Zumba, Pilates, Autogenes Training, Heilfasten, Rehasport Orthopädie, BOP-Training, Trimilin-Gymnastik, Body-Shape für Wöchnerinnen, Yoga

Wir über uns

Der Kneipp-Verein bringt den Menschen die Gesundheitslehre Sebastian Kneipps zu den fünf Elementen Ernährung, Wasser, Bewegung, Heilpflanzen und Balance näher. Der Verein verfolgt ausschl. gemeinnützige und selbstlose Zwecke. Er ist parteilos und überkonfessionell tätig.

Kontakt Walli Stock (1. Vors.)
☎ 02324 74666
Geschäftsstelle:
Kneipp-Verein Sprockhövel e.V.
Martina Feller-Linge (2. Vors.)
Langenbruchstr. 28, Sprockhövel
info@kneipp-sprockhoevel.de
www.kneipp-sprockhoevel.de

Hochbegabte Kinder

Gruppe/ Elterngesprächskreis
Initiative

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat
Bürgerzentrum Holschentor,
Talstr. 8, 45525 Hattingen
1. Stock links
(nicht an Feiertagen und
in den Ferien).

Wir über uns

Unsere Kinder sind schon im Vorschulalter sehr an Erwachsenenthemen interessiert. So werden wir mit der Frage konfrontiert: „Wie funktioniert eine Windenergieanlage?“ Leicht vorstellbar ist es, dass sich diese Kinder kaum mit Gleichaltrigen unterhalten können. So kann es zu ersten Kontaktproblemen kommen. Schüler mit großem Vorwissen eignen sich leichter Informationen an als ihre Mitschüler. Dadurch sind sie schnell unterfordert, woraus dann wiederum Langeweile entsteht. Die Reaktion der Kinder ist dann nicht selten totale Schulverweigerung.

Oft werden unsere Kinder als Streber bezeichnet, obwohl sie für die Schule fast gar nichts tun. Das tut den Kindern weh.

Wir Eltern haben noch mit dem Unverständnis der anderen Eltern zu kämpfen. Durch diese Gesamtsituation leiden viele Eltern und Kinder unter psychischem Druck, den wir in der Gruppe abzubauen versuchen.

Kontakt <https://www.dghk-rhein-ruhr.de/>
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Hörbehinderung

Gruppe/ Initiative „Löffelboten“
Schwerhörige, Ertaubte und
CI-Träger*innen

Treffen jeden 1. Montag im Monat
15.00-17.00 Uhr
Bürgerzentrum Holschentor,
Talstr. 8, 45525 Hattingen

Wir über uns

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für
Schwerhörige, Ertaubte und CI-Träger*innen
in Hattingen, Sprockhövel und Umgebung.

Wir bieten:

- Erfahrungsaustausch
- Aufklärung über Folgen der Behinderung
wie Gleichgewichtsstörungen, schwanken-
der Gang, Lärmempfindlichkeit usw.
- umfassende Hilfsmittelberatung und
Unterstützung bei deren Anschaffung

Des weiteren bieten wir Beratung und
Unterstützung bei Vortragsveranstaltungen
in öffentlichen Einrichtungen. Mit den Grup-
penmitgliedern unternehmen wir gelegentlich
Ausflüge und andere Aktivitäten.

Wir bieten noch weitere, interessante und
hilfreiche Angebote, die wir Ihnen gerne auf
Nachfrage erläutern.

Es ist schon etwas anderes, unter Gleichge-
sinnten zu sein, wir haben großes Verständnis
für die Probleme untereinander und respek-
tieren diese.

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Hochsensibilität

**Gruppe/
Initiative** Selbsthilfegruppe für
hochsensible Menschen

Treffen im 3-Wochenrhythmus in einem
ruhigen, kleinen Raum eines
Gemeindezentrums in Hattingen

Wir über uns

Meist merkt man aufgrund einer erhöhten körperlichen und/oder emotionalen Empfindlichkeit, dass man hochsensibel ist. Es fehlt sozusagen der Filter, der vor Alltagsreizen schützt. Damit verbunden ist meist ein hohes Bedürfnis nach Rückzug und Erholung.

Jeder 5. Mensch teilt diese nervliche Besonderheit, die schöne und unangenehme Seiten hat.

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für Menschen jeden Alters und Geschlechts.

Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen und Entlastungsmöglichkeiten im Alltag aus.

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Hospizbegleitung

**Gruppe/
Initiative** Ambulanter Hospizdienst
Witten/Hattingen

Treffen jeden 1. Donnerstag
im Monat,
19.00-21.00 Uhr nach vorheriger
Anmeldung
Krämersdorf 3, 45525 Hattingen

Wir über uns

Die Hospizbegleiter der Regionalgruppe Hattingen begleiten schwer erkrankte und sterbende Menschen, sie unterstützen und entlasten Angehörige zu Hause, in Pflegeeinrichtungen und im Krankenhaus.

Die hospizlichen Begleitungen in Hattingen und Sprockhövel sind Teil der ambulanten palliativen Versorgung innerhalb des Palliativnetzes EN Süd & Hattingen.

Die Hospizbegleiter unterliegen der Schweigepflicht, ihre Hilfe ist unabhängig von Religion, Herkunft und sozialer Situation.

Kontakt Ambulanter Hospizdienst
Witten /Hattingen Koordinatorin:
Silvia Kaniut
☎ 0174 9797029
E-Mail: AHD-Hattingen@gmx.de

Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V.

Gruppe/ Initiative Ambulantes Kinderhospiz
Bochum-Witten-Hattingen
und angrenzende Städte

Treffen Montag-Freitag 9.00-17.00 Uhr
Samstag und Sonntag nach
telefonischer Terminabsprache

Wir über uns

Das Kennenlernen betroffener Familien und der Zeitungsartikel „Luftballons der Zuversicht“ führten im Januar 2001 zur Gründung des ersten ambulanten Kinderhospizes im Ruhrgebiet. Ab der Diagnosestellung ist die Begleitung und Entlastung lebensverkürzt erkrankter Kinder und ihrer Familien in ihrem Alltag möglich. Ziel ist, die bestmögliche Versorgung des erkrankten Kindes und seiner Familie zu erreichen und mit den Eltern täglich neu zu überdenken, was ihrem Kind Lebensqualität und Lebensfreude schenkt. Jegliche Kompetenz verbleibt bei den Eltern, sie sind die Fachleute für ihre Kinder. Ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter/Innen bieten den betroffenen Familien Atempausen, Unterstützung in ihrem häuslichen Umfeld und schenken Zeit. Weiter bieten wir die Geschwisterbegleitung, den Austausch der Familien, Freizeiten für die ganze Familie, Kinder- und Jugendtrauerbegleitung, sowie

Beratungsgespräche, Seelsorge und Trauerbegleitung an. Der Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V. unterstützt bei Behördengängen, Krankenkassenanfragen und Hilfsmittelbeschaffungen.

Ein besonderes Anliegen ist uns die Erfüllung der Herzenswünsche unserer Kinder. Gemeinsam mit ihnen möchten wir viele glückliche Momente teilen und viele Lächeln sammeln. Für die betroffenen Familien ist die Begleitung und Entlastung durch den Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V. kostenfrei. Die Arbeit des Vereins wird aus Spenden ermöglicht.

Kontakt Birgit Schyboll ☎ 02302 277719
Am Herbeder Sportplatz 17,
58456 Witten
webmaster@
kinderhospizdienst-ruhrgebiet.de
www.kinderhospizdienst-
ruhrgebiet.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Gruppe/
Initiative KISS Hattingen und Sprockhövel

Offene
Sprech-
zeiten **Kirchplatz 19, 45525 Hattingen**
Dienstag: 9.00-13.00 Uhr
Donnerstag: 14.00-18.00 Uhr

Diakoniestation
Hauptstr. 8, 45549 Sprockhövel
jeden 1. Dienstag im Monat
14.00-16.00 Uhr

Die offenen Sprechzeiten können
ohne Anmeldung wahrgenommen
werden, darüber hinaus können
weitere Termine vereinbart werden.

Wir über uns

Immer mehr Menschen wenden sich der
Selbsthilfe zu. Sie schließen sich bestehen-
den Selbsthilfegruppen an oder gründen
eine eigene Gruppe. Selbsthilfegruppen gibt
es in den Bereichen Gesundheit/chronische
Erkrankungen, Sucht und im psychosozialen
Bereich.

Die KISS unter der Trägerschaft des Dia-
konischen Werkes Mark Ruhr unterstützt in
Kooperation mit der Selbsthilfekonferenz als
traditionelle ehrenamtliche Selbsthilfeinsti-
tution Hattingen und Sprockhövel sämtliche
Selbsthilfegruppen in der Region.

Sie

- vermittelt Menschen in eine bestehende
Selbsthilfegruppe
- klärt mit Interessenten, ob eine Selbsthilfe-
gruppe das passende Hilfsangebot ist
- unterstützt und begleitet Gruppen-
gründungen
- fördert Kontakte der Gruppen unter-
einander
- arbeitet mit Fachleuten und Einrichtungen
des Sozial- und Gesundheitsbereiches
zusammen
- stellt auf Wunsch Kontakte her zum
professionellen System und/oder fach-
lichen ReferentInnen und sucht auch hier
Austausch und Kooperation.

Kiss.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de
www.diakonie-mark-ruhr.de

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
Michael Klüter ☎ 02324 9025060
Birgit Pelke ☎ 02324 9025061

Lymph- und Lipödem

L

Gruppe/
Initiative Lymph- und Lipödem

Treffen telefonische Beratung

Wir über uns

Für Menschen mit Lymph- oder Lipödemen und deren Angehörige, ebenso für Menschen, die ungeklärte Probleme mit dicken Armen oder Beinen haben, stehe ich für eine telefonische Beratung zur Verfügung.

Kontakt U. Freise
☎ 02324 61305
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060



Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel

Wir sind da.
Wo die Menschen
uns brauchen.

Diakonie 
Mark-Ruhr

Mobbing

Gruppe/
Initiative Mobbing

Treffen telefonische Beratung

Wir über uns

Wenn Personen oder Gruppen über einen längeren Zeitraum absichtlich und gezielt angegangen und schikaniert werden, spricht man von Mobbing. Das Ziel ist, die Menschen sozial auszugrenzen oder zu isolieren.

Für Betroffene ist es sehr wichtig

- Ansprechpartner zu haben, um nicht allein mit den Problemen zu sein
- das Gefühl verstanden zu werden, indem man hört, was andere am Arbeitsplatz erlebt haben
- zu erfahren, wie man sich schützen und mit den Konflikten umgehen kann

Unser Ziel ist es, uns gegenseitig zu unterstützen und neue Hoffnung zu geben.

Kontakt Café Sprungbrett
☎ 02324 5969711
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Morbus Crohn/Colitis ulcerosa

Gruppe/
Initiative SHG Morbus Crohn/
Colitis ulcerosa
Ruhrhalbinsel

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat –
um 19.00 Uhr
Bürgerzentrum Holschentor,
Talstr. 8, 45525 Hattingen

Wir über uns

Zur Gruppe der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen gehören Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Die langjährig Betroffenen unserer Gruppe sind ein gutes Beispiel dafür, dass man trotz Erkrankung ein lebenswertes Leben führen kann und seinen Sinn für Humor nicht verlieren sollte.

Unsere Gruppe bietet:

Informationen zu aktuellen Therapien, Erfahrungsaustausch, Vorträge, Weiterbildung, Gespräche mit eingeladenen Referenten und Ärzten.

Kontakt R. Kalweit
☎ 0201 483782
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

MPN-Regionalgruppe Hattingen

Gruppe/ Initiative Selbsthilfegruppe MPN
Myeloproliferative Neoplasien

Treffen vierteljährlich, immer sonntags
15.00-17.00 Uhr
Bürgerzentrum Holschentor
Talstr. 8, 45525 Hattingen

Wir über uns

Die Gruppe hat sich 2019 gegründet. Sie besteht aus Mitgliedern des MPN-Forums, die teilweise über ein sehr fundiertes Wissen über die Erkrankung verfügen und aus Mitgliedern, Erkrankten und Angehörigen, die teilweise erst vor Kurzem die Diagnose bekommen haben.

Die Gruppe ist eine Ergänzung zum Online-Forum MPN-Netzwerk und dient dem persönlichen Austausch über die Erkrankung.

Es besteht die Möglichkeit, bestehende Kontakte zu vertiefen oder neue zu knüpfen. Außerdem ermöglicht die Gruppe Betroffenen und Angehörigen, die keinen Internetzugang haben oder kein Forum nutzen möchten, sich mit anderen auszutauschen.

Kontakt regionalgruppe-hattingen
@mpn-netzwerk.de
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Myasthenia Gravis

M

Gruppe/
Initiative Myasthenia Gravis

Treffen telefonische Beratung

Wir über uns

Myasthenia Gravis bedeutet schwere Muskelschwäche. Kennzeichen der Erkrankung ist eine belastungsabhängige Muskelschwäche, die sich in Ruhe wieder bessert.

Diese Muskelschwäche entwickelt sich manchmal in wenigen Tagen oder Wochen und kann in ihrer Ausprägung monatelang schwanken. Insgesamt verläuft die Erkrankung überaus unterschiedlich.

Ich möchte Betroffenen mit vielen Informationen helfen, mit der Erkrankung besser umgehen zu können.

Kontakt Anne Frahne
☎ 02302 9833100
anne.frahne@unitybox.de



Polyneuropathie

Gruppe/
Initiative Polyneuropathie PNP

Treffen jeden 2. Montag im Monat
um 17.00 Uhr
Bürgertreff Welper,
An der Hunsebeck 18,
45527 Hattingen

Wir über uns

Bei der Polyneuropathie handelt es sich um eine neurologische Erkrankung, die oft sehr spät diagnostiziert wird.

Betroffene beschreiben zunächst Missempfindungen wie Ziehen, Stechen, Druck und Hitze in den Beinen und Armen. Im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung kann es zu Lähmungen kommen. PNP tritt oft als Spätfolge der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus auf. Auch Medikamente, Infektionen, Zeckenbisse (Borreliose), genetische Faktoren, Autoimmunkrankheiten und regelmäßiger Alkoholkonsum werden als Ursache für eine Polyneuropathie gesehen. Da die Ursachen vielfältig sein können, fällt oft eine genaue Diagnose schwer, ebenso die Bestimmung der Behandlungsmethode.

In gemeinsamen Gesprächen wollen wir Erfahrungen und Informationen austauschen und auch das Gespräch mit Ärzten, Alternativmediziner, Fachtherapeuten, Hilfsmittelgeschäften und Politikern suchen.

Wir möchten:
uns gegenseitig zuhören, uns informieren,
uns austauschen, uns trösten, uns gegensei-
tig Mut machen und Hoffnung geben.

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060



**Gruppe/
Initiative** BSG Behindertensportgemeinschaft
Hattingen e.V.
Bürgerzentrum Holschentor
Talstr. 8, 45525 Hattingen

Treffen Ort und Zeit bitte erfragen

Wir über uns

Unser Ziel ist es, allen sowohl ein vielfältiges Sportangebot, als auch einen gesundheitsfördernden Lebensraum zu bieten. Die körperlichen Einschränkungen werden dabei berücksichtigt.

Es geht sowohl in der Gegenwart als auch in der Zukunft nicht nur um die Ausübung des Sports. Es geht immer auch um den Austausch von Erfahrungen und die Motivation, die körperlichen Einschränkungen zu akzeptieren, sie nicht als Krankheit zu sehen, sondern durch Sport die verbliebenen Fähigkeiten zu stärken.

Die einzelnen Angebote im Gesundheits- und Rehasportbereich erfahren Sie hier:

Kontakt BSG e.V.
☎ 02324 9881998
Mobil: 0163 4017014
kontakt@bsg-hattingen.de

Gruppe/
Initiative Gesundheitssportverein
Ortho-Mobile e.V.
August-Bebel-Str. 8-10
45525 Hattingen

Treffen Termine bitte erfragen

Wir über uns

Der ambulante Gesundheits- und Rehabilitations-sport fördert die Erhaltung und Wiedergewinnung der Gesundheit und die körperliche Leistungsfähigkeit. Eine wichtige Komponente liegt darin, neben der gezielten Bewegung zu Lande oder im Wasser einen Beitrag zur sozialen Integration gesundheitlich Beeinträchtigter zu leisten. Alle Gruppen werden von qualifizierten Therapeuten geleitet, z.B. von Physiotherapeuten, Diplomsportlehrern oder Sporttherapeuten.

Die Gruppenangebote zum Rehabilitations-sport können je nach Krankheitsbild vom Haus- oder Facharzt verordnet werden.

Rehabilitationssport im Verein

Der Gesundheitssportverein Ortho-Mobile e.V. bietet Therapien in Gruppen an für Patienten mit:

- Osteoporose
 - Rheuma
 - Morbus Bechterew
 - Funktionseinschränkungen an der Wirbelsäule
 - Koronarer Herzerkrankung
 - Morbus Parkinson
- und für Patienten in der Krebsnachsorge

Kontakt Martina Braunheim
☎ 02324 6833311
Montag, Dienstag, Mittwoch und
Freitag: 9.00-12.00 Uhr
Dienstag: 13.00-18.00 Uhr
Montag, Mittwoch, Donnerstag:
13.00-16.00 Uhr
Email: gsv@ortho-mobile.de
www.ortho-mobile.de

SZH Seniorenzeithilfe

Gruppe/ Initiative Seniorenzeithilfe

Treffen an jedem 1. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr laden wir zum moderierten **Erzähl Cafe** beim DRK, Talstr. 22, 45525 Hattingen bei Kaffee und Kuchen ein. Helfertreffen finden 3-4 x im Jahr statt:
www.seniorenzeithilfe-hattingen.de

Wir über uns

Wir organisieren kostenlose nachbarschaftliche Besuchsdienste. Wir haben Zeit, um zuzuhören, vorzulesen, für Gespräche und Spaziergänge, Begleitung bei Besorgungen und Ämtergängen, Kontakte herzustellen und Hilfen anderer anzuregen, bzw. zu organisieren. Wir vermitteln kostenlose Freizeitkontakte zwischen Senioren. Für Anfänger und Fortgeschrittene führen wir Computer- Kurse durch.

Kontakt SZH Seniorenzeithilfe
Bürgerzentrum Holschentor
Talstr. 8, 45525 Hattingen
☎ 02324 506049
kontakt@seniorenzeithilfe.de

Spielsucht

Gruppe/ Initiative Spielsucht

Treffen montags 19.00-21.00 Uhr
Oase im Caritas-Haus
Bahnhofstr. 23
45525 Hattingen

Wir über uns

Ist Glücksspiel eine Freizeitbeschäftigung? Für manche Menschen können sich aus dem Glücksspielen zunehmend Probleme entwickeln. Immer mehr Zeit und Geld werden dafür eingesetzt, Verluste sollen wieder „zurückgeholt“ werden. Irgendwann beherrscht das Glücksspiel die Gedanken und das Leben. Die Familie, Freunde, die sozialen Kontakte und auch der Beruf leiden darunter.

Wie oft hast du dir schon vorgenommen, mit dem Spielen aufzuhören? Reden hilft, denn wir haben alle das gleiche Problem.

Kontakt Caritas
☎ 02324 56990-10/-40
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Sucht – Erwachsene Kinder von Suchtkranken

Gruppe/ Initiative Erwachsene Kinder von Suchtkranken

Treffen dienstagsabends –
Uhrzeit bitte erfragen
Caritas Heggerstraße
Teilnahme an der Gruppe nur nach
Vorgespräch
☎ 02324 92560

Wir über uns

Eine begleitete Gruppe von erwachsenen Kindern von Suchtkranken, die feststellen, dass sie im Berufs- und Privatleben, insbesondere in Paarbeziehungen immer wieder von Ängsten, übersteigertem Verantwortungsbewusstsein, Kontrollbedürfnissen und Schuldgefühlen überwältigt werden.

Kontakt Caritas
☎ 02324 92560
www.caritas-en.de

Sucht

Gruppe/ Initiative Nachsorgegruppe

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat
18.00-19.30 Uhr

Wir über uns

Die Treffen finden im Anschluss an eine Langzeittherapie statt:

- zur Stabilisierung
- zum Aufbau einer Tagesstruktur
- zum Austausch mit Betroffenen

Kontakt Café Sprungbrett
Am Steinhagen 19,
45525 Hattingen
☎ 02324 5969711
☎ 0172 9502684

Suchtarbeit

**Gruppe/
Initiative** Förderverein zur Suchtarbeit
Sprungbrett e.V.

Treffen Café Sprungbrett
Mo-Fr 10.00-19.00 Uhr
Sam. 10.00-13.00 Uhr
Sonn. 14.00-17.00 Uhr

Wir über uns

Der Förderverein unterstützt die Suchthilfearbeit auf kommunaler Ebene und hält mit dem Kontaktcafé „Café Sprungbrett“ ein niederschwelliges Angebot für Suchtkranke, -gefährdete und deren Angehörige vor. Das Café ist suchtmittelfreier Treffpunkt und Begegnungsstätte. Es bietet zusätzlich schnell, unbürokratisch, individuell zugeschnitten, fachlich qualifiziert und angemessen Beratungs- und Betreuungsangebote für Suchtkranke und deren Angehörige.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter im Servicebereich des Cafés sind größtenteils selbst Betroffene oder Angehörige. Die Arbeit der Kontaktstelle wird durch einen Diplomsozialarbeiter und eine Suchtkrankenhelferin gestützt.

Verschiedene Gruppenangebote im Freizeitbereich und offene Gesprächsgruppen ergänzen das Angebot.

Angebunden ist das Ambulant Betreute Wohnen für Suchtkranke. Café Sprungbrett unterstützt die Selbsthilfe und bietet ihnen seine Räumlichkeiten als Treffpunkt für diverse Selbsthilfegruppen an.

Kontakt Café Sprungbrett ☎ 02324 596970
Steinhagen 19, 45525 Hattingen
info@sprungbrett-e-v.de
www.sprungbrett-e-v.de

Gruppe/
Initiative Selbsthilfestammtisch

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat
ab 18.00 Uhr
Café Sprungbrett
Steinhagen 19, 45525 Hattingen

Wir über uns

Der Stammtisch für Selbsthilfemitglieder und Interessierte trägt zur besseren Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander bei.

Hier trifft man sich außerhalb der gewohnten Gruppenstruktur in verschiedener Konstellation und ist unter Gleichgesinnten. Und ganz nebenbei bietet dieser Stammtisch die Möglichkeit, Gästen des Cafés und Bürgerinnen und Bürgern das Thema Selbsthilfe näher zu bringen.

Kontakt KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060

Gruppe/
Initiative Trauerwege-Gruppe
für pflegende Angehörige

Treffen einmal im Monat donnerstags
15.00-16.30 Uhr
Infos und Termine unter
☎ 02324 685620
Alzheimer Gesellschaft e.V.
Oststr. 1, 45525 Hattingen

Wir über uns

Eine Gruppe für Menschen, die sich von einem lieben Zugehörigen – vielleicht durch eine Erkrankung schon zu Lebzeiten – verabschieden müssen oder mussten und Trost und Austausch mit anderen teilen möchten.

Kontakt Alzheimer Gesellschaft
Hattingen und Sprockhövel e.V.
☎ 02324 685620
info@alzheimer-hsp.de
www.alzheimer-hsp.de

Gruppe/ Initiative Verwaiste Eltern, Verwitwete, Trauergruppen für Kinder und Jugendliche

Treffen **Zentrum für Trauerarbeit**
Paul-Gerhard-Haus,
Marxstr. 23, 45527 Hattingen
Termine bitte erfragen

Offenes Trauercafé
Küsterhaus Blankenstein
(neben der Kirche)
Burgstr. 3, 45527 Hattingen
donnerstags 16.00-17.30 Uhr

Wir über uns

Von einem lieben, vertrauten Menschen Abschied zu nehmen, fällt schwer. Vieles im Leben verändert sich. Plötzlich kommt eine neue Situation. Das zu bewältigen, kostet Kraft. Viele Menschen suchen dann nach Orientierung und Unterstützung für die nächsten Schritte, die sie gehen wollen. In unseren Gesprächsangeboten (Gruppen- oder Einzelgespräche) können Sie Hilfe finden, um Trauer gemeinsam mit anderen zu bewältigen.

Das Trauercafé (kostenlos) ist ein offener Treffpunkt, es stehen haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen zum Gespräch zur Verfügung.

Kontakt www.traurig-mutig-stark.de
Sabine Waschik
☎ 0151 25 24 02 12

Gruppe/ Initiative Zöliakie, Sprue

Treffen telefonische Beratung

Wir über uns

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht. Bei Betroffenen bewirkt Gluten eine Entzündung der Darmschleimhaut, so dass Nährstoffdefizite und verschiedene Beschwerden folgen können.

Das über viele Jahre zusammengetragene Betroffenenwissen kann von interessierten Menschen telefonisch in Erfahrung gebracht werden.

Kontakt Dorothea Kiesewetter
☎ 02324 28239
KISS Hattingen und Sprockhövel
☎ 02324 9025060



Impressum

Herausgeber und verantwortlich
für den Selbsthilfegruppen-Wegweiser:

KISS Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe Hattingen und Sprockhövel
Kirchplatz 19, 45525 Hattingen

Michael Klüter, Einrichtungsleiter
02324 9025060
Birgit Pelke, Verwaltung
02324 9025061

In Trägerschaft der
Diakonie Mark-Ruhr gGmbH, Hagen

[https://www.diakonie-mark-ruhr.de/
unterstuetzung-und-beratung/kiss/](https://www.diakonie-mark-ruhr.de/unterstuetzung-und-beratung/kiss/)



Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel

Diakonie 
Mark-Ruhr

Stand: 06/2025

Da sich die Selbsthilfelandchaft
ständig verändert, kann die Aktualität
und Vollständigkeit der Informationen
nicht gewährleistet werden.

