Wegweiser
Selbsthilfegruppen

Initiativen und Ansprechpartner
in Hattingen und Sprockhövel

KISS

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel

Diakonie
Mark-Ruhr

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 Selbsthilfeinhalten 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“
20 Bipolare Störungen
21 Blind / Sehbehindert
22 CoDA
23 Co-Abhängigkeit „zurück zum eigenen „ICH“
24 Emotionale Co-Abhängigkeit
26 Demenz-Alzheimer Angehörige
28 Demenz-Alzheimer pflegende Angehörige
30 Demenz KompetenzNetzwerkDemenz
31 Depressionen
32 Diabetes mellitus Typ I – Erkrankte Kinder
34 Drogenabhängigkeit
35 Essstörungen
36 Frauenberatung
38 Fibromyalgie
39 Gesundheit, Sport
40 Hochbegabte Kinder
42 Hörbehinderung
44 Hochsensibilität
45 Hospizbegleitung
46 Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V.
48 Kontakt- und Informationsstelle KISS
50 Lymph- und Lipödem
54 Mobbing
55 Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
56 MPN-Regionalgruppe Hattingen
58 Myasthenia Gravis
59 Psychische Erkrankung Realo
60 Polyneuropathie
62 Psychische Erkrankung und Sucht
63 Reha-Sport BSG
64 Reha Sport Ortho-Mobile
66 SZH Seniorenzeithilfe
67 Spielsucht
68 Sucht – Erwachsene Kinder von Suchtkranken
69 Sucht – Nachsorgegruppe
70 Suchtarbeit
72 Selbsthilfestammtisch
73 Trauer pflegende Angehörige
74 Trauer Angehörige
76 Trauerbegleitung
77 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

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 Welper
Donnerstag – 19.00-21.00 Uhr
Stadtverwaltung Welper
Im Welperfeld 23, 45527 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: Seniorenmännergruppe

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

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

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 „übervollen“ 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

KISS

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

Bipolare Störungen

Gruppe/ Initiative: BiPoG
Bipolare Störungen

Treffen: jeden 4. Montag im Monat
um 19.00 Uhr
Café Sprungbrett,
Steinhagen 19, 45525 Hattingen

Wir über uns

Wir sind aus einer Gruppe aus den Kath. Kliniken Ruhrhalbinsel, Hattingen-Niederwenigern, hervorgegangen, die sich dort seit 2012 wöchentlich traf und professionell begleitet wurde. Mittlerweile treffen wir uns als SHG. Wir informieren und tauschen uns aus.

Besonders wichtig ist die gegenseitige Hilfe. Wir arbeiten mit dem Psychosozialen Zentrum und dem Krankenhaus Niederwenigern zusammen.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Kontakt: KISS Hattingen und Sprockhövel
✆ 02324 9025060

Blind / Sehbehindert

Gruppe/ Initiative: Blinden- und Sehbehindertenverein Hattingen und Sprockhövel

Treffen: Stammtisch für Jedermann
am 2. Montag im Monat
um 16.30 Uhr in der Gaststätte
„Am Rosenberg“, Nordstr. 81,
45525 Hattingen

Wir über uns

Umfassende Beratung rund um Sehbehinderung und Blindheit sowie Öffentlichkeitsarbeit bilden unseren Arbeitsschwerpunkt.

Darüber hinaus gestalten wir gesellige Veranstaltungen für Mitglieder.

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

CoDA

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

Co-Abhängigkeit

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

Co-Abhängigkeit

Gruppe/ Initiative
Emotionale Co-Abhängigkeit Selbsthilfegruppe für Frauen

Treffen
jeden 2.+4. Donnerstag im Monat
jeweils 19.30-21.00 Uhr
Diakoniestation, Hauptstraße 8
45549 Sprockhövel

Wir über uns

Die Medien sind voll von Bildern und Geschichten über glückliche, zufriedene Menschen, die harmonisch und sich gegenseitig unterstützend/stärkend den Alltag miteinander teilen.

Seifenblasen können schnell platzen ...

PENG! Denn in der Realität gibt es immer mehr Menschen, die in ihren Beziehungen (Familie, Partner, Freunde, Kollegen etc.) aus dem Gleichgewicht geraten, die mehr in die Beziehung oder das jeweilige Gegenüber investieren, sich aufopfern.
Sie verbleiben in ungesunden Beziehungen, um Liebe, Zugehörigkeit, Nähe und Anerkennung zu erhaschen.

Selbst physische und psychische Gewalt wird dabei oft lange geduldet, ertragen und verschwiegen.
Warum ist das so?
Wie komme ich da raus?
Was kann ich zukünftig ändern?
Was und wie ist ein gesunder Umgang miteinander in Beziehungen?

All diese Fragen können wir gemeinsam angehen und uns auf die Suche nach deiner ganz individuellen Antwort und Veränderung machen.

Vertrauen, Ehrlichkeit, Wertschätzung, Freude und gegenseitige Unterstützung sind dir in unserer Selbsthilfegruppe sicher.

Kontakt
KISS Hattingen und Sprockhövel
✆ 02324 9025060

Demenz-Alzheimer

Gruppe/ Initiative: Angehörigengruppe Demenz – Gemeinsam den Alltag meistern

Treffen: donnerstags 17.00-18.30 Uhr
außer in den Schulferien und
an Feiertagen
Besprechungsraum Geriatrie im
St. Elisabeth-Krankenhaus Hattingen-
Niederwenigern, 1. Obergeschoss

Wir über uns

Für die Angehörigen von Menschen mit Demenz wird der ganz normale Alltag zur Herausforderung. Die Belastung für die Pflegenden ist groß, viel Verständnis, Einfühlungsvermögen und Geduld sind gefragt im Umgang mit dem dementen Familienmitglied. Die Probleme, die eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung aufwirft, belasten stark, oftmals bleibt kaum Zeit und Energie für die eigenen Belange und Wünsche. Um Angehörige zu unterstützen, hat das Zentrum für Altersmedizin eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. Begleitet von Experten verschiedener Professionen können die Angehörigen sich austauschen, Vorträge zu aktuellen Themen hören und einander mit Rat und Tat zur Seite stehen. Informationen zu finanziellen, psychischen und pflegerischen Unterstützungsangeboten sind ebenfalls Teil der Gruppentreffen. Die Gruppe wird als offenes Angebot verstanden, jeder ist herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt: St. Elisabeth-Krankenhaus
Hattingen-Niederwenigern
Zentrum für Altersmedizin
Essener Str. 31, 45529 Hattingen
Sekretariat ✆ 02324 46-2201
www.contilia.de

Demenz-Alzheimer

Gruppe/ Initiative: Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

Treffen

Gesprächskreis Sprockhövel
jeden 2. Montag im Monat
16.00-18.00 Uhr
Tagespflege am Turm
Hauptstraße 62
45549 Niedersprockhövel

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: 14-tägig dienstags
17.00-19.30/20.00 Uhr
Bürgerzentrum Holschentor
Talstr. 8 - 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

Gruppe/ Initiative: Elterngruppe

Treffen: Ort und Zeit bitte erfragen neben den persönlichen Gruppentreffen bietet die Gruppe auch einen digitalen Austausch an

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.

Kurze Vorträge zu den unterschiedlichsten Themen (Technik, Ernährung, Sport, Schwerbehinderung, Pflegegrad etc.).
Die Kinder können Kontakte untereinander knüpfen ... einfach mal nicht das einzige Kind sein, das vor dem Essen seinen Blutzucker kontrollieren muss.

Eine Kinderbetreuung wird parallel zu den Gruppentreffen angeboten.

Kontakt: KISS Hattingen und Sprockhövel
✆ 02324 9025060

Drogenabhängigkeit

D

Gruppe/ Initiative: Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher

Treffen: telefonische Beratung
✆ 01632011893

Wir über uns

Der Elternkreis versteht sich als Anlaufstelle für Eltern, Partner und Angehörige von Drogenkranken zum Informations- und Erfahrungsaustausch.

Kontakt: KISS Hattingen und Sprockhövel
✆ 02324 9025060

Essstörungen

E

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

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
Augustastraße 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

Fibromyalgie

Gruppe/ Initiative: Fibromyalgie
Schmerzerkrankungen

Treffen: jeden Donnerstag
Treffen mit Bewegungsteil
16.00-17.30 Uhr
den Ort erfragen Sie bitte bei der KISS Hattingen

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

Gesundheit, Sport

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/ Initiative: Elterngesprächskreis

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, schwankender Gang, Lärmempfindlichkeit usw.
- umfassende Hilfsmittelberatung und Unterstützung bei deren Anschaffung

Des weiteren bieten wir Beratung und Unterstützung bei Vortragsveranstaltungen in öffentlichen Einrichtungen. Mit den Gruppenmitgliedern 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 Gleichgesinnten zu sein, wir haben großes Verständnis für die Probleme untereinander und respektieren 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
Bürgerzentrum Holschentor
Talstr. 8, 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, Beate Achtelik
✆ 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 Sprechzeiten:

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 bestehenden 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 Diakonischen Werkes Mark Ruhr unterstützt in Kooperation mit der Selbsthilfekonferenz als traditionelle ehrenamtliche Selbsthilfeinstitution Hattingen und Sprockhövel sämtliche Selbsthilfegruppen in der Region.

Sie

- vermittelt Menschen in eine bestehende Selbsthilfegruppe
- klärt mit Interessenten, ob eine Selbsthilfegruppe das passende Hilfsangebot ist
- unterstützt und begleitet Gruppengründungen
- fördert Kontakte der Gruppen untereinander
- arbeitet mit Fachleuten und Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitsbereiches zusammen
- stellt auf Wunsch Kontakte her zum professionellen System und/oder fachlichen 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

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

KISS
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: jeden 1. Mittwoch im Monat
17.45-19.15 Uhr,
Café Sprungbrett
Steinhagen 19, 45525 Hattingen

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
Saal des St. Elisabeth-
Krankenhauses, Essener Str. 31
45529 Hattingen-Niederwenigern

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

Psychische Erkrankung

P

Gruppe/ Initiative: Realo-Gruppe
Psychoseerkrankte Menschen

Treffen: Mittwoch 14-tägig
in den ungeraden Wochen
ab 17.30 Uhr

Anmeldung erforderlich unter
Dirk Quade
✆ 02324 462240
Anmeldung tel.
Mo.–Fr. 12.00-13.00 Uhr

Wir über uns

Die begleitete Gruppe bietet einen geschützten Raum, um über Bedürfnisse und Anliegen der Psychoseerkrankten zu sprechen.
Dabei geht es um individuelle, aktuelle Probleme und Erfahrungen sowie um aktive Alltagsbegleitung.

Kontakt: St. Elisabeth-Krankenhaus
Hattingen-Niederwenigern
– Institutsambulanz –
Essener Str. 31, 45529 Hattingen
Dirk Quade
✆ 02324 462240
www.contilia.de

Polyneuropathie

Gruppe/ Initiative: Polyneuropathie PNP

Treffen: jeden 1. Montag im Monat
17.00-19.00 Uhr
Bürgerzentrum Holschentor,
Talstr. 8, 45525 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, Alternativmedizinern, Fachtherapeuten, Hilfsmittelgeschäften und Politikern suchen.

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

Kontakt: KISS Hattingen und Sprockhövel
✆ 02324 9025060

Psychische Erkrankung und Sucht

Gruppe/ Initiative „Doppeldiagnose“

Treffen Donnerstag, 14-tägig
18.00-20.00 Uhr
Café Sprungbrett,
Steinhagen 19, 45525 Hattingen

Wir über uns

Die Selbsthilfegruppe unterstützt Menschen unabhängig von Alter und Geschlecht, die an psychischen Erkrankungen in Verbindung mit einer stoffgebundenen oder auch nicht-stoffgebundenen Suchtkrankheit leiden. Im Wissen um das Krankheitsbild gibt sie Hilfestellung bei alltäglichen Problemen, tauscht Erfahrungen aus und versucht, zur Verbesserung des Selbstwertgefühls und der Bildung und Aufrechterhaltung dem Krankheitsbild angemessener sozialer Bindungen beizutragen.

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

REHA-Sport

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

REHA-Sport

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 Rehabilitationssport 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 Rehabilitationssport 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

Selbsthilfestammtisch

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

Trauer

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

Trauer

Gruppe/ Initiative: Angehörigengruppe gemeinsam Trauer bewältigen

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat
15.00 bis 16.30 Uhr
Besprechungsraum Geriatrie im St. Elisabeth-Krankenhaus, 1. Obergeschoss
zusätzliche freie Sprechstunde – nach Vereinbarung

Wir über uns

Der Verlust eines nahestehenden Menschen stürzt viele Hinterbliebene in eine tiefe Krise.

Die Gedanken kreisen um Fragen wie:

Wie werde ich mit der Leere im Alltag fertig?
Habe ich alles richtig gemacht?
Wie finde ich in mein normales Leben zurück?

Der Austausch mit anderen Trauernden kann eine wichtige Stütze sein. Deshalb bieten wir Trauernden, die in dieser Situation Begleitung suchen, eine offene Gesprächsrunde an.
Der zwischenmenschliche Austausch ist wichtig, damit die Hinterbliebenen das belastende Geschehene verarbeiten können.

Wir verstehen unsere Gruppe als offenes Angebot und heißen jeden herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt: St. Elisabeth-Krankenhaus
Hattingen-Niederwenigern
Essener Str. 31, 45529 Hattingen
Zentrum für Altersmedizin
Sekretariat ✆ 02324 46-2201
www.contilia.de

Trauerbegleitung

T

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

Stichwort Zöliakie, Sprue

Z

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/

KISS
Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel

Diakonie
Mark-Ruhr

Auflage 2020, 3000 Stück

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

Stand: 21.10.2022