

Selbsthilfegruppen im Südkreis Unna

Schwerte | Holzwickede | Fröndenberg

Stand: 26.04.2024

Selbsthilfegruppen im Südkreis

Informationen zu diesen und weiteren **Selbsthilfegruppen** im Kreis Unna erhalten Sie bei der **Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen**
Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte
Susanne Götz
Fon 0 23 04 / 240 70 22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Ansprechpartnerin für die **junge Selbsthilfe** im Kreis Unna:
Laura Schwarz
Fon 0 23 03 / 27-27 29 | E-Mail jungeselbsthilfe@kreis-unna.de

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

Selbsthilfegruppen im Südkreis	4
AD(H)S Elterngruppe, Schwerte	4
Ängste Panik, Schwerte	4
AlleinErziehendenTreff, Fröndenberg	4
Autismus-Spektrum-Störung (U35), Schwerte	4
Autismus-Spektrum-Störung Elterngruppe, Schwerte	5
Beginenhof Schwerte e.V.....	5
Behinderung dabei -der arbeitskreis- behindert, engagiert, integriert, Schwerte	5
Behinderung Johannis-Disco für behinderte und nichtbehinderte junge Menschen, Schwerte	5
Bipolare Störung, Schwerte	6
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Beratung und Sprechstunde, Schwerte	6
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe Schwerte	6
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe für junge und berufstätige Betroffene	6
Demenz, pflegende Angehörige, Schwerte	6
Demenz, pflegende Angehörige, Fröndenberg	7
Depressionen, Schwerte	7
Depressionen, Angehörige von Menschen mit, Schwerte	7
Endometriose, Schwerte	7
Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 60, Schwerte	8

Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 55 in Schwerte-Mitte, Schwerte	8
Freizeitgruppe für Witwen und Witwer, Fröndenberg	8
Gemeinsam leben, gemeinsam lernen e.V., Schwerte und Märkischer Kreis	8
Herzkrankes Kind, Elterninitiative, Schwerte/Dortmund	8
Herzsportgruppen, Schwerte	9
Hörschädigungen SOS-Ruhrtal (S-chwerhörigkeit; O-hrgeräusche; S-chwindel), Schwerte.....	9
Krebs, Brust "Ma-m-Mut", Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene, Schwerte	9
Krebs, Brust "Brustoperierte Frauen" (BoF), Gymnastik, Schwerte	9
Krebs, Brust "Brustoperierte Frauen" (BoF), Gesprächskreis, Schwerte	10
LGBTIQ+ (U35), Schwerte	10
Lungenerkrankungen Sportgruppe Schwerte TV Jahn Rot-Weiß	10
Medikamente Narcotics Anonymous, Schwerte	10
Multiple Sklerose, „Trotzdem!“, junge Betroffene, Schwerte	10
Multiple Sklerose, Gruppe für Betroffene, Schwerte	11
Pflege Pflegende Angehörige „Auszeit“, Schwerte.....	11
Psychische Erkrankungen, Frauen, Schwerte.....	11
Psychische Erkrankungen (U35), Schwerte.....	11
Psychische Erkrankungen (U35) „daily effort“, Schwerte	12
Psychische Erkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Elterngruppe, Holzwickede	12
Rheuma Deutsche Rheuma-Liga NRW, Schwerte.....	12
Schlaganfall, Schwerte	12
Schmerzen chronisch, Schwerte.....	13
Selbsthilfe-Stammtisch im Südkreis, Schwerte	13
Senioren Club - Aktives Alter, Holzwickede.....	13
Sucht Alkohol Anonyme Alkoholiker (AA) – Marienkrankenhaus Schwerte.....	13
Sucht Alkohol - Drogen Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung, Schwerte.....	14
Sucht Alkohol Blaues Kreuz in der ev. Kirche, Holzwickede.....	14
Sucht Alkohol „Die Ku(e)mmerlinge“, Schwerte	14
Sucht Alkohol Glaskar, unabhängige Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige Menschen, Schwerte	14
Sucht Alkohol T.I.S. – Tönisteiner in Schwerte	15
Suchtselbsthilfegruppe Return, Schwerte	15

Suizid Angehörige um Suizid, Schwerte	15
Trauer „Die Brücke e.V.“, Schwerte.....	16
ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Fröndenberg.....	16
ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Schwerte	16

Selbsthilfegruppen im Südkreis

AD(H)S | Elterngruppe, Schwerte

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit AD(H)S
jeden 1. Montag im Monat | 19.00 Uhr
in der Frühförderstelle | Nordwall 1 in Schwerte

Kontakt | Infos | Anmeldungen

Die Ansprechpartnerin der Gruppe ist unter adhs.schwerte@gmail.com zu erreichen

Ängste | Panik, Schwerte

Verständnis, gegenseitige Stärkung und Unterstützung von und für Menschen, die unter einer Angststörung leiden.
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat | 19.00 Uhr
Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

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

AlleinErziehendenTreff, Fröndenberg

Suchen Sie Gleichgesinnte zum verständnisvollen Austausch und für gemeinsame Unternehmungen?
Ohne Unterstützung eines Partners fühlen Sie sich bei Alltags- und Erziehungsproblemen alleine gelassen?
Suchen Sie situationsbezogene Hilfen?
Dann sind Sie herzlich willkommen bei unserem AlleinErziehendenTreff
jeden 4. Dienstag im Monat | ab 17.00 Uhr
an verschiedenen Orten | 58730 Fröndenberg/Ruhr

Kontakt | Infos

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

Autismus-Spektrum-Störung (U35), Schwerte

Junge Selbsthilfegruppe für an Autismus Erkrankte. Die Selbsthilfegruppe trifft sich zur Freizeitgestaltung mit unterschiedlichen Aktivitäten.
Die Treffen finden ca. 1-mal im Monat in Schwerte Mitte statt. Termine und genauer Ort sind vorher anzufragen.

[Kontakt | Infos](#)

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

Autismus-Spektrum-Störung | Elterngruppe, Schwerte

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit einer Autismus-Spektrum-Störung/Asperger
jeden 4. Dienstag | 18.00 bis 19.30 Uhr
Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

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

Beginenhof Schwerte e.V.

Frauenwohnprojekte in Schwerte-Ergste und Schwerte Mitte.

[Kontakt | Infos](#)

Internet <https://www.schwerte.de/schwerte-fuer-schwerter/frauen/beginenhoefe/>
oder
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Behinderung | dabei -der arbeitskreis- behindert, engagiert, integriert, Schwerte

Zusammenschluss von Menschen mit Behinderung und Interessierten die sich dafür einsetzen, dass Menschen mit und ohne Behinderung in Schwerte gemeinsam leben, lernen, wohnen und arbeiten. Familien mit behinderten Kindern oder Angehörigen und deren Freunde sollen miteinander ins Gespräch kommen.
jeden 3. Mittwoch im Monat | ungerader Monat um 17.00 Uhr | gerader Monat um 10.00 Uhr
Eiscafe Matiuzzi am Bahnhof in Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

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

Behinderung | Johannis-Disco für behinderte und nichtbehinderte junge Menschen, Schwerte

Die Johannis-Disco ist ein diakonisches Projekt für jugendliche Behinderte und ihre Freunde, die sich mehrmals im Jahr (ca. 9-mal) treffen. Das Gemeindehaus verwandelt sich in eine Disco, zu der ca. 150 und mehr Gäste kommen.

[Kontakt | Infos](#)

Internet <https://de-de.facebook.com/pages/Johannis-Disco/315550571877693>
oder
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Bipolare Störung, Schwerte

Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Therapieerfahrung
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat | 18.30 bis 20.00 Uhr
| 58239 Schwerte-Mitte

Kontakt | Infos

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

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Beratung und Sprechstunde, Schwerte

Sprechstunde für Blinde, Sehbehinderte oder Menschen mit einer Augenerkrankung finden Rat und Hilfe z.B. bei Schwerbehindertenausweis, Nachteilsausgleich, Erwerbsminderungsrente oder auch die soziale und berufliche Rehabilitation.
telefonisch nach Absprache

Kontakt | Infos

Internet www.blickpunkt-auge.de
oder
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Schwerte

Die Selbsthilfegruppe des Blinden- und Sehbehindertenvereins trifft sich in Schwerte-Mitte
Ort und Zeit der Treffen zu erfragen unter

Kontakt | Infos

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

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe für junge und berufstätige Betroffene

Gemeinsame Unternehmungen, Aktivitäten und Gespräche.
Gruppentreffen monatlich auf Anfrage | an unterschiedlichen Orten kreisweit

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Laura Schwarz | Fon 0 23 03 / 27-27 29 | E-Mail jungeselbsthilfe@kreis-unna.de

Demenz, pflegende Angehörige, Schwerte

Gespräche und Erfahrungsaustausch um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch
jeden 3. Mittwoch im Monat | 17.30 Uhr
Schwerte Holzen | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de
oder unter gruppeholzen@gmx.de

Demenz, pflegende Angehörige, Fröndenberg

Gespräche und Erfahrungsaustausch um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch
jeden 3. Montag im Monat | 17.00 bis 18.30 Uhr
Allee Café | Winschotener Straße 2-4 | 58730 Fröndenberg

[Kontakt | Infos](#)

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

Depressionen, Schwerte

Gespräche und Erfahrungsaustausch um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch
jeden 1. und 2. Dienstag im Monat | 19.00 Uhr
Nebensstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

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

Depressionen, Angehörige von Menschen mit, Schwerte

Austausch unter Eltern, Partnern und anderen Angehörigen von Menschen mit Depressionen.
Treffen auf Anfrage
Nebensstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

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

Endometriose, Schwerte

Austausch unter Betroffenen, gegenseitige Unterstützung und Informationsaustausch
Treffen 1x im Monat in Schwerte Mitte | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

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

Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 60, Schwerte

Gemeinsame Unternehmungen und Austausch

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 14.30 bis 16.00 Uhr

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

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 55 in Schwerte-Mitte, Schwerte

Gemeinsame Unternehmungen und Austausch

Alle 2 Wochen mittwochs | 18.30 Uhr

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Freizeitgruppe für Witwen und Witwer, Fröndenberg

Gemeinsame Unternehmungen und Austausch

jeden 1. Dienstag im Monat | 15.00 Uhr

Allee Café | Winschotener Straße 2-4 | 58730 Fröndenberg

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Gemeinsam leben, gemeinsam lernen e.V., Schwerte und Märkischer Kreis

Kontakt | Infos

Internet www.gemeinsam-leben-nrw.de

oder

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Herzkrankes Kind, Elterninitiative, Schwerte/Dortmund

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Herzsportgruppen, Schwerte

Kontakt | Infos

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

Hörschädigungen | SOS-Ruhrtal (S-chwerhörigkeit; O-hrgeräusche; S-chwindel), Schwerte

Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Symptomatik: Tinnitus, Schwindel, Morbus Menieré, Hyperakusis.

jeden 4. Montag im Monat | 19.00 Uhr

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

Kontakt | Infos

E-Mail SHG@SOS-ruhrtal.de | Internet www.SOS-Ruhrtal.de

oder

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

Krebs, Brust | "Ma-m-Mut", Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene, Schwerte

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

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

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

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

oder

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

Krebs, Brust | "Brustoperierte Frauen" (BoF), Gymnastik, Schwerte

jeden Mittwoch | 9.00 Uhr

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

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

Krebs, Brust | "Brustoperierte Frauen" (BoF), Gesprächskreis, Schwerte

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

jeden Mittwoch | 10.30 Uhr

Gemeinde-Zentrum St. Viktor | Am Kirchhof 1 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

LGBTIQ+ (U35), Schwerte

Gruppe für junge LGBTIQ+ und für junge Menschen, die sich noch unsicher sind. In der Gruppe geht es um den Austausch in einem geschützten Rahmen, gegenseitige Unterstützung und Öffentlichkeitsarbeit.

Gruppe für Interessierte unter 35 Jahre.

1x im Monat samstags

Weitere Informationen auf Anfrage.

Kontakt | Infos

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

Laura Schwarz | Fon 0 23 03 27 27 29 | E-Mail jungeselbsthilfe@kreis-unna.de

Lungenerkrankungen | Sportgruppe Schwerte | TV Jahn Rot-Weiß

Rehasport für Asthmatiker, Lungenerkrankte anderer Genesen, Lungenoperierte
donnerstags | 17.00 bis 18.30 Uhr

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Medikamente | Narcotics Anonymous, Schwerte

freitags | 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Multiple Sklerose, „Trotzdem!“, junge Betroffene, Schwerte

Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung, Freizeitaktivitäten

jeden 3. Dienstag im Monat | 19.00 Uhr

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

[Kontakt | Infos](#)

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

Multiple Sklerose, Gruppe für Betroffene, Schwerte

Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung

jeden 2. Montag im Monat | 15.00 Uhr

Grete-Meissner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

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

Pflege | Pflegende Angehörige „Auszeit“, Schwerte

jeden letzten Montag im Monat | 17.00 bis 19.00 Uhr

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Fon 0 23 04 / 93 93 93

oder

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

Psychische Erkrankungen, Frauen, Schwerte

Selbsthilfegruppe für Frauen mit psychischen Erkrankungen. Erfahrungsaustausch, Informationen, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.

jeden Montag | 15.00 bis 17.00 Uhr

Kontakt- und Beratungsstelle im City Center 1. Etage | Hagenerstraße 7-9 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

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

Psychische Erkrankungen (U35), Schwerte

Psychische Belastungen und aktuelle Krisensituationen bei jungen Menschen über 18 Jahren

jeden Dienstag 15.00 – 17.00 Uhr

Kontakt- und Beratungsstelle am Markt, 1. Etage | Hagenerstraße 7-9 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Laura Schwarz | Fon 0 23 03 / 27-27 29 | E-Mail jungeselbsthilfe@kreis-unna.de

Psychische Erkrankungen (U35) „daily effort“, Schwerte

Junge Selbsthilfegruppe für Betroffene. Umgang, Bewältigung der Erkrankung und Ausrichtung auf den Alltag.

Weitere Informationen auf Anfrage.

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Laura Schwarz | Fon 0 23 03 / 27-27 29 | E-Mail jungeselbsthilfe@kreis-unna.de

Psychische Erkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen | Elterngruppe, Holzwickede

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit psychischen Erkrankungen. Erfahrungsaustausch, Informationen, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat | 19.30 bis 21.00 Uhr in Holzwickede

Gruppentreffen auf Anfrage

Kontakt | Infos

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

Rheuma | Deutsche Rheuma-Liga NRW, Schwerte

Gruppentreffen für Mitglieder und Interessierte zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch

jeden 1. Donnerstag im Monat | 15.00 Uhr

Marien-Krankenhaus | Cafeteria | Goethestr. 19 | 58239 Schwerte

Sprechstunde von Betroffenen für Betroffene

jeden 1. Dienstag im Monat | 15.00 bis 16.30 Uhr

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

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

Kontakt | Infos

Internet: www.rheuma-liga.de

oder

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

Schlaganfall, Schwerte

jeden 1. Mittwoch im Monat | 15.00 Uhr

Bäckerei Grobe | Rathausstraße 15-17 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

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

Schmerzen | chronisch, Schwerte

Gespräche und Erfahrungsaustausch um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 17.30 Uhr
Nebenzelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

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

Selbsthilfe-Stammtisch im Südkreis, Schwerte

Formlose Zusammenkunft von Kontaktpersonen und Mitgliedern verschiedener Selbsthilfegruppen zum themenübergreifenden Erfahrungsaustausch. Besonders auch für neue Gruppen geeignet.
jeden 2. Montag im ungeraden Monat | 19.00 Uhr
Nebenzelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

E-Mail SHG@Selbsthilfe-Stammtisch.sos-ruhrtal.de | Internet www.Selbsthilfe-Stammtisch.sos-ruhrtal.de
oder
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Senioren Club - Aktives Alter, Holzwickede

Aktive Lebensgestaltung nach dem Berufsleben bzw. nach Tod des Partners, Alter 60+, gegenseitige Unterstützung, Austausch, gemeinsame Aktivitäten.
jeden Donnerstag | 9.00 Uhr
Katholisches Gemeindehaus | Dorfstraße 39 | 59439 Holzwickede

Kontakt | Infos

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

Sucht | Alkohol | Anonyme Alkoholiker (AA) – Marienkrankenhaus Schwerte

Unterstützung von und für Menschen, die alkoholabhängig sind.
jeden Mittwoch | 19.30 Uhr
Marienkrankenhaus Schwerte | Goethestr. 19 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

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

Sucht | Alkohol - Drogen | Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung, Schwerte

Verständnis, gegenseitige Stärkung und Unterstützung

jeden 2. Montag im Monat | 17.30 Uhr

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

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sucht | Alkohol | Blaues Kreuz in der ev. Kirche, Holzwickede

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

jeden Dienstag | 19.30 Uhr

Ev. Kirchengemeinde Holzwickede | Goethestr. 6 | 59439 Holzwickede

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sucht | Alkohol | „Die Ku(e)mmerringe“, Schwerte

Unterstützung von und für Menschen, die alkoholabhängig sind

jeden Montag | 18.30 Uhr

Haus der Diakonie | Kötterbachstraße 16 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sucht | Alkohol | Glaskar, unabhängige Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige Menschen, Schwerte

Unabhängige Gruppe für alkoholabhängige Menschen. Gruppentreffen, Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.

jeden Donnerstag | 19.00 Uhr

Haus der Diakonie | Kötterbachstraße 16 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sucht | Drogen | Narcotics Anonymous (NA) Clean ins Wochenende – Fröndenberg

Unterstützung von und für Menschen, die Drogenprobleme haben

jeden Freitag 19.30h – 21.00 Uhr

ev. Kirchengemeinde | Eulenstr. 12 | 58730 Fröndenberg

4. Treffen im Monat ist offen für NichtSüchtige sowie Angehörige und beruflich Interessierte

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sucht | Alkohol | T.I.S. – Tönissteiner in Schwerte

Selbsthilfegruppe für alkohol- oder drogenabhängige Menschen. Die Gruppe hat sich aus Betroffenen entwickelt, die sich in der Klinik Tönisstein kennengelernt hatten, ist jedoch offen für alle Betroffenen. Wöchentliche Gruppentreffen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.

jeden Donnerstag | 19.00 Uhr

Tagesklinik | Kampstraße 31 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

E-Mail Toenissteiner-in-Schwerte@gmx.de

oder

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Suchtselbsthilfegruppe | Return, Schwerte

Angebot für Betroffene (Alkohol-, Medikamenten und Mehrfachabhängigkeiten)

Jeden Montag | 18.30 - 20.30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum | Buschkampweg 93 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Internet www.return-s.de

oder

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Suizid | Angehörige um Suizid, Schwerte

AGUS-Selbsthilfegruppe für Trauernde nach dem Suizid eines nahe stehenden Menschen

Jeden 1. Montag | 18.00 - 19.30 Uhr in Schwerte-Mitte

Kontakt | Infos

Internet www.agus-selbsthilfe.de

oder

Ansprechpartnerinnen der Gruppe | Fon 0176 512 955 33

E-Mail agus-schwerte@web.de

Trauer | „Die Brücke e.V.“, Schwerte

Sterbe- und Trauerbegleitung

jeden 1. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstr. 10 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Fröndenberg

Freizeitgestaltung

14 tägig dienstags | 18.30 Uhr

Bürgerzentrum Fröndenberg | Von-Stauffenberg-Str. 5 | 58730 Fröndenberg

Kontakt | Infos

Internet www.zwar-froendenberg.de

oder

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Schwerte

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr

Bürgersaal Schwerte | Rathausstr. 31 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Internet www.zwar-schwerte.de

oder

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de