

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis Unna

Unna | Bergkamen | Bönen | Kamen

Stand: 26.04.2024

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis

Informationen zu diesen und weiteren **Selbsthilfegruppen** im Kreis Unna erhalten Sie bei der **Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen**
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna
Margret Voß
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | 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 Mittelkreis	5
AD(H)S Erwachsene, Kamen	5
AD(H)S Familien mit entwicklungsverzögerten Kindern, Unna	5
AD(H)S „Leuchtturm“, Unna.....	5
Adipositas, Kamen	5
Akustikus Neurinom e.V., Regionalgruppe Unna	6
Alleinerziehend, Unna	6
Angst und Panik junge Betroffene (U35) Frauen, Unna	6
Autoimmunerkrankung Lichen Sclerosus Unna	6
Behinderungen Offene Behindertengruppe Bönen	6
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Beratung und Sprechstunde, Bergkamen	7
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe Kamen	7
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Beratung und Sprechstunde, Unna.....	7
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe Unna	7
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe für junge und berufstätige Betroffene	8
COVID-19 Long Covid, Unna	8
Demenz, Angehörige „Vergissmeinnicht“, Kamen	8
Demenz Gesprächskreis, Kamen	8

Demenz Gesprächskreis, Fässchen, Unna	8
Depressionen, Ängste, Unna	9
Depressionen, Ängste, dienstags, Unna	9
Depressionen, Ängste, mittwochs, Unna	9
Depressionen, Ängste, junge Betroffene (U35) „Psychonauten“, Unna	9
Depressionen, junge Betroffene (U35), Kamen	9
Diabetiker Bergkamen	10
Diabetiker Typ I, Unna (Gruppentreffen)	10
Epilepsie Unna	10
Essstörung Magersucht (Anorexia Nervosa), Unna	10
Familienbande / Familiennetzwerk Kamen e.V.	11
Fibromyalgie, Unna	11
Freizeittreff, Unna.....	11
Freizeitgruppen, Gemeinschaftliches Spiel, Unna	11
Gewalt, Sexueller Missbrauch, Frauen, Kamen	11
Hochbegabte Kinder Elterngruppe (DGhK), Unna.....	12
Hochbegabte Kinder Spielnachmittag für Kinder aller Altersgruppen (DGhK), Unna.....	12
Hospiz Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Kreis Unna	12
Hospiz Kamener Hospiz e.V.	12
Initiative Down Syndrom Kreis Unna e.V. (IDS)	13
Kneipp-Verein Unna e.V.	13
Koronarsportgruppe Unna e.V.	13
Krebs Allgemein, Unna	14
Krebs Brustkrebs, Unna	14
Krebs Brustkrebsbetroffene Frauen, Unna	14
Krebs Frauengymnastik nach Krebs, Unna.....	14
Lungenerkrankungen COPD Selbsthilfe Unna	15
Lungenerkrankungen „Sauerstoffliga“, Kamen.....	15
Morbus Bechterew, Kamen	15
Morbus Crohn + Colitis Ulcerosa, Unna	15
Multiple chemische Sensibilität (MCS), Unna.....	15

Multiple Sklerose Kamen	16
Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen, Gruppe Unna.....	16
Muskelerkrankte und Körperbehinderte Kamen	16
Narzisstkinder - Opfer von Narzissten	16
Parkinson Forum, Unna.....	17
Pflege Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Bergkamen.....	17
Pflege Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz, Bönen.....	17
Polyneuropathie, Unna	17
Post Polio Syndrom, Unna	18
Post-Vac-Syndrom, Unna.....	18
Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Kamen	18
Psychische Erkrankungen Einsamkeit Heilsames Singen Bergkamen	18
Psychische Erkrankungen, Kreativgruppe Kamen	19
Reha- und Gesundheitssport Bönen	19
Restless legs (RLS), Unna.....	19
Rheuma Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Bergkamen / Bönen	19
Rheuma Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Unna.....	20
Rollstuhlclub Unna	20
Rückenprobleme Unna.....	20
Schlaganfall Selbsthilfegruppen Unna e.V.....	21
Schmerzen, chronische, Unna	21
Schreiben befreit, Unna	21
Sehbehinderten- und Blindenselbsthilfegruppe, Bergkamen	21
Sehbehinderung, Netzwerk Auge Kreis Unna, Kamen	22
Sozialverband VdK Ortsverband Unna.....	22
Spieler/innen und Angehörige (Glücksspiel), Unna	22
Sterbebegleitung Ambulanter Paritätischer Hospizdienst Unna	22
Stoma Deutsche ILCO, Unna	22
Sucht Alkohol Blaues Kreuz, Kamen.....	23
Sucht Alkohol Blaues Kreuz in der ev. Kirche, Stadtverband Bergkamen.....	23
Sucht Alkohol Kreuzbund Bönen.....	24

Sucht Alkohol Suchthilfe 95, Unna	24
Sucht Allgemein stoffgebunden junge Betroffene (U35), Unna	24
Sucht Angehörige „Neue Wege“, Unna	24
Sucht Essstörungen, Online-Gruppe	25
Sucht Mehrfachabhängigkeit Kamen.....	25
Sucht stoffgebundene Drogen Betroffene und Angehörige, Unna	25
Suchtselbsthilfegruppen Return, Unna.....	25
Tauschring, Unna	26
Trauer Trauergesprächskreis, Bönen.....	26
Trauer Verstorbene Kinder, Kamen	26
Trauer Gesprächsgruppe für Trauernde, Kamen	26
Trauer Eltern Unna	26
Vegetative Dystonie, Unna	27
Wohnen Beginenhof Unna.....	27
Wohnen Beginenhof Unna Königsborn	27

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis

AD(H)S Erwachsene, Kamen

Gespräche, Informationsaustausch, gegenseitige Hilfe und Unterstützung
jeden Donnerstag | 18.30 Uhr

Familienbande- Familiennetzwerk Kamen e.V. | Bahnhofstr. 46 | Eingang ehemalig Nüsskenfabrik

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

AD(H)S Familien mit entwicklungsverzögerten Kindern, Unna

Gespräche, Informationsaustausch, gegenseitige Hilfe und Unterstützung
jeden 3. Montag im Monat | 20.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

AD(H)S „Leuchtturm“, Unna

Gespräche, Informationsaustausch, gegenseitige Hilfe und Unterstützung
jeden 3. Dienstag im Monat | 19.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Adipositas, Kamen

Patientenvereinigung gegen extremes Übergewicht
jeden 2. Montag | 19.00 Uhr

Vortragssaal im Sportzentrum Kaiserau | Jacob-Koenen-Str. 2 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Akustikus Neurinom e.V., Regionalgruppe Unna

Überregionale Selbsthilfegruppe | Termine auf Anfrage
Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Internet www.akustikus.de

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Alleinerziehend, Unna

jeden 1. und 3. Freitag | 15.30 - 17.30 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Angst und Panik | junge Betroffene (U35) | Frauen, Unna

Gesprächskreis verbunden mit gemeinsamen methodischen Übungen, vertrauensvoller Austausch und gegenseitig Mut machen.

Gruppe für betroffene Frauen unter 35 Jahren.

Treffen vor Ort oder nach Absprache per Videokonferenz. Ort und Zeit der Treffen bitte erfragen.

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

Autoimmunerkrankung | Lichen Sclerosus | Unna

Gesprächsaustausch, Hilfe und Unterstützung
jeden 2. Donnerstag im Monat | 17.30 – 19.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Behinderungen | Offene Behindertengruppe Bönen

Begegnung | Austausch | Gemeinschaft
Ort und Termine bitte erfragen.

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

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

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.
nur telefonische Beratung

[Kontakt | Infos](#)

Internet www.blickpunkt-auge.de

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Kamen

Gruppentreffen jeden 3. Mittwoch im Monat | 14.30 – 16.30 Uhr
Familienbande | Bahnhofstraße 46 | 59174 Kamen

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

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

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.
nur telefonische Beratung

[Kontakt | Infos](#)

Internet www.blickpunkt-auge.de

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Unna

jeden 2. Dienstag im Monat | 14.30 – 16.30 Uhr
Katharinen-Hof | Bahnhofstr. 49 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | 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

COVID-19 | Long Covid, Unna

Selbsthilfegruppe für Menschen, die an Covid-19 erkrankt waren und noch immer Symptome und Beschwerden haben. Bei den Treffen steht der Erfahrungs- und Informationsaustausch im Vordergrund.

jeden 4. Mittwoch im Monat | 18.00 – 20.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Demenz, Angehörige „Vergissmeinnicht“, Kamen

Gesprächskreis für Angehörige

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Demenz Gesprächskreis, Kamen

Gesprächskreis für Angehörige und Betroffene

jeden 3. Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr

Hellmig-Krankenhaus | Nordstr. 34 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Demenz Gesprächskreis, Fässchen, Unna

Gesprächskreis für Angehörige

jeden Dienstag | 10.00 Uhr

jeden Donnerstag | 14.00 Uhr

Seniorenzentrum Unna | Hertinger Str. 12 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Depressionen, Ängste, Unna

Gesprächskreis für Betroffene | Austausch und Hilfe zur Selbsthilfe
jeden Montag | 19.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Depressionen, Ängste, dienstags, Unna

Gesprächskreis für Betroffene | Austausch und Hilfe zur Selbsthilfe / offen für Menschen mit psychisch komorbiden Erkrankungen
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat | 18.30 – 20.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Depressionen, Ängste, mittwochs, Unna

Gesprächskreis für Betroffene | Austausch und Hilfe zur Selbsthilfe
jeden 2. Mittwoch im Monat | 17.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Depressionen, Ängste, junge Betroffene (U35) „Psychonauten“, Unna

Hilfe und Unterstützung, gegenseitig Mut machen aber auch gemeinsame Unternehmungen und Aktivitäten
Gruppe für Betroffene unter 35 Jahren.
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

Depressionen, junge Betroffene (U35), Kamen

Austausch und gemeinsame Aktivitäten in der Gruppe.
Gruppe für Betroffene unter 35 Jahren.
Die Treffen finden wöchentlich in Kamen statt (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

Diabetiker Bergkamen

jeden 2. Donnerstag im Monat | 18.30 Uhr
Vitalcenter | Präsidentenstr. | 59192 Bergkamen

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Diabetiker Typ I, Unna (Gruppentreffen)

Gespräche, Erfahrungsaustausch, Diskussion und Schulungen
jeden 2. Mittwoch im Monat | 20.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Epilepsie Unna

Gespräche und gemeinsame Aktivitäten
jeden 4. Mittwoch im Monat | 18.00 Uhr
Melanchthon Haus | EV Kirche Unna-Massen | Kleistraße 8 | 59427 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Essstörung | Magersucht (Anorexia Nervosa), Unna

Gespräche und Erfahrungsaustausch
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Familienbande / Familiennetzwerk Kamen e.V.

Begegnungszentrum für junge Familien und für Familien mit kranken und behinderten Kindern
Bürozeiten | Mo. – Fr. 9.00 – 16.00 Uhr und nach Vereinbarung
Café-Zeiten | Mo. – Fr. 9.00 – 17.00 Uhr
Familienbande/Familiennetzwerk | Bahnhofstr. 46 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

Familienbande | Fon 0 23 07 / 1 40 07 41 | E-Mail info@familienbande-kamen.de |
Internet www.familienbande-kamen.de

Fibromyalgie, Unna

jeden 3. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr | Angebot der Rheuma Liga
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Freizeittreff, Unna

Freizeitaktivitäten in der Gruppe | Kennenlernen von neuen Kontakten
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat | 19.30 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Freizeitgruppen, Gemeinschaftliches Spiel, Unna

Gemeinsame Spiele und Austausch
jeden 3. Sonntag im Monat | 14.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Gewalt, Sexueller Missbrauch, Frauen, Kamen

Hilfe und Unterstützung | Stärkung | Erfahrungsaustausch
jeden Montag | 18.30 Uhr
Familienbande Kamen, Bahnhofstr. 46a, 59174 Kamen

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Hochbegabte Kinder | Elterngruppe (DGhK), Unna

Informationen, Erfahrungsaustausch, Vorträge
jeden 2. Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna
Auf Anfrage

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Hochbegabte Kinder | Spielnachmittag für Kinder aller Altersgruppen (DGhK), Unna

Spielnachmittag für Kinder aller Altersgruppen
Mitzubringen sind Freude an Gesellschaftsspielen, Lieblingsspiele (Karten- oder Brettspiele), etwas zum Knabbern und Getränke
Auf Anfrage

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Hospiz | Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Kreis Unna

Begleitung von Familien, deren Kinder eine lebensverkürzende Erkrankung haben von der Diagnose an, im Leben und über den Tod des Kindes hinaus.

[Kontakt | Infos](#)

Ambulanter Kinderhospiz Dienst Kreis Unna
Gabelsberger Str. 5 | 59423 Unna
Fon 0 23 03 / 94 24 90 | E-Mail unna@deutscher-kinderhospizverein.de |
Internet www.deutscher-kinderhospizverein.de

Hospiz | Kamener Hospiz e.V.

Begleitung Sterbenskranker und ihrer Angehörigen nach den Leitlinien der HOSPIZ – BEWEGUNG in Zusammenarbeit mit Pflegeeinrichtungen, ehrenamtlicher Mitarbeitenden, ÄrztInnen, SeelsorgerInnen
jeden 3. Dienstag im Monat | 18.00 – 19.30 Uhr
(mit Anmeldung und Einzelberatung nach Absprache)

[Kontakt | Infos](#)

Kamener Hospiz e. V. | Kämmerstraße 18 | 59174 Kamen
Fon 0 23 07 / 23 46 12
Bürozeiten freitags 10.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Initiative Down Syndrom Kreis Unna e.V. (IDS)

Gespräch und Information über individuell mögliche Probleme und persönliche Fragen sowie die Möglichkeit, während der Sprechstundentermine in der Bibliothek zu stöbern und Bücher auszuleihen.

Sprechstunde

nach Absprache

Heinrich-Martin-Heim | Am Wiehagen 32 | 59192 Bergkamen

Elterntreff

jeden 2. und 4. Samstag im Monat | 10.00 Uhr

(eine Anmeldung dafür wäre wünschenswert, aber nicht notwendig)

Heinrich-Martin-Heim | Am Wiehagen 32 | 59192 Bergkamen

Einzelgespräche

nach telefonischer Vereinbarung

Kontakt | Infos

Hotline: 01 63 / 4 37 58 00 | Internet www.ids-unna.de | E-Mail ids@ids-unna.de

oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Kneipp-Verein Unna e.V.

Beratung

jeden Dienstag | 09.00 - 11.00 Uhr und

Donnerstags nach Vereinbarung |

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Zu dieser Zeit auch telefonisch erreichbar unter:

Fon 0 23 03 / 27 23 29

Kontakt | Infos

Internet | www.kneippbund-nrw.de

Koronarsportgruppe Unna e.V.

Herzsport unter Aufsicht und Anleitung ausgebildeter Ärzte und Übungsleiter

jeden Montag | 18.30 – 20.00 Uhr

- Gymnastik und Ballspiele

Hellwegsporthallen | Palaiseaustraße 1 | 59425 Unna

jeden Donnerstag | 17.00 – 18.00 Uhr

- Wassergymnastik

Katharinen-Hospital Unna | Obere Husemannstr. 2 | 59423 Unna

Die Übungsstunden finden nicht in den Ferien statt.

[Kontakt | Infos](#)

E-Mail koronarsportgruppe-unna@gmx.de

oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Krebs | Allgemein, Unna

Erfahrungsaustausch, Information und Hilfe, Blick auf vorhandene Ressourcen und alle Möglichkeiten auf dem Weg zum gesunden Leben

jeden 4. Donnerstag im Monat | 16.30 – 18.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Krebs | Brustkrebs, Unna

jeden 1. und 3. Freitag im Monat | 15 - 17 Uhr

in den Räumen der Elternschule im Forum des Katholischen Krankenhauses | Mozartstr. 26 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Krebs | Brustkrebsbetroffene Frauen, Unna

Erfahrungsaustausch und Gespräche in vertrauensvoller Atmosphäre unter Gleichbetroffenen
alle 14 Tage montags | 16.00 – 18.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna.

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Krebs | Frauengymnastik nach Krebs, Unna

Bewegungsgymnastik und gemeinsame Gespräche, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
jeden Mittwoch | 16.00 Uhr

Gymnastikraum des Katharinen Hospital | Obere Husemannstraße 2 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Lungenerkrankungen | COPD Selbsthilfe Unna

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

jeden 1. Donnerstag im Monat | 15.00 – 16.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Lungenerkrankungen „Sauerstoffliga“, Kamen

Gesprächskreis

jeden 1. Mittwoch im Monat | 16.30 – 18.00 Uhr

Seminarraum des Reha Zentrums oder in der Cafeteria des Hellmig Krankenhauses Kamen | Nordstraße 34 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Morbus Bechterew, Kamen

Muskelgymnastik unter Anleitung, gemischte Gruppe, offenes Angebot

jeden Mittwoch | 19.00 Uhr

Kath. Pfarrheim | 59174 Kamen-Methler

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Morbus Crohn + Colitis Ulcerosa, Unna

jeden letzten Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr

Ort und Termine erfragen

Kontakt | Infos

E-Mail SHG-Unna-CED@gmx.de | Internet: www.shg-unna.ced.de

oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Multiple chemische Sensibilität (MCS), Unna

Wenn Düfte krank machen

Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Multiple Sklerose Kamen

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
jeden 1. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr
Perthes Heim Kamen | Perthesstr. | 59174 Kamen

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen, Gruppe Unna

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
jeden 1. Montag im Monat | 19.00 Uhr
Ort bei der K.I.S.S. erfragen

[Kontakt | Infos](#)

Internet: www.msf-unna-boenen.de

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Muskelerkrankte und Körperbehinderte Kamen

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch | Rechtsberatung für Vereinsmitglieder von VeBU e.V.
einmal im Monat | Eltern helfen Eltern

[Kontakt | Infos](#)

VeBU e.V. Kamen | Verein für Betreuung und Unterstützung behinderter Menschen und deren Familien
Bahnhofstraße 12 | 59174 Kamen | Fon: 0 23 07 / 97 03 04 | www.vebuev.de

Narzissenkinder - Opfer von Narzissten

Kontakt auf Anfrage

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Parkinson Forum, Unna

Gruppentreffen

jeden 2. Mittwoch im Monat | 15.00 Uhr

Lindenbrauerei | 59423 Unna

Vortrag mit anschließender Diskussion

Veranstaltungsort wechselnd, siehe auch Programm im Internet: www.parkinson-unna.de

Beratungsangebot

für Fragen aus dem Umfeld Morbus Parkinson, alles außer medizinische Fragen,

kostenlos und offen auch für Nichtmitglieder

nur nach telefonischer Anmeldung unter: 0 23 03 / 8 03 34

Kontakt | Infos

Info-Telefon: 0 23 03 / 8 03 34 | Internet www.parkinson-unna.de

oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Pflege | Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Bergkamen

jeden letzten Montag im Monat | 15.00 – 16.30 Uhr

St. Elisabeth Gemeindehaus | Parkstr. 2a | 59192 Bergkamen

Barrierefreier Zugang | gute Verkehrsanbindung

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Pflege | Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz, Bönen

Erfahrungsaustausch bei der herausfordernden Aufgabe der Pflege und Versorgung von Menschen mit einer Demenz Erkrankung, Austausch auf Augenhöhe, praktische Anregungen und gegenseitige Unterstützung

Treffen auf Anfrage

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Polyneuropathie, Unna

Erfahrungsaustausch über die Erkrankung, Hilfe, Unterstützung, Informationen und Fachvorträge

jeden 3. Donnerstag im Monat | 15.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Post Polio Syndrom, Unna

Kinderlähmung, Poliomyelitis (epidemica anterior acuta), Post-Polio-Syndrom (PPS), Austausch, Unterstützung, Rat und Hilfe
Ort und Termine bitte erfragen.

[Kontakt | Infos](#)

Internet: www.polio.sh

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Post-Vac-Syndrom, Unna

Nebenwirkungen und Impfschäden nach der Coronaimpfung
jeden 2. und 4. Freitag im Monat | 17.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Kamen

Gruppengesprächskreis
jeden 1. Dienstag im Monat | 18.00 Uhr
Hellmig-Krankenhaus | Nordstr. 34 | 59174 Kamen | Konferenzraum I | 2. Etage
Anmeldung erforderlich

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Psychische Erkrankungen | Einsamkeit | Heilsames Singen | Bergkamen

Gemeinsames Singen, Erfahrungsaustausch und Gespräche für Betroffene
Jeden 2. Montag | 15.30 - 18.00 Uhr
St. Michael Kirchengemeinde | Lindenweg 22 | 59192 Bergkamen

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Psychische Erkrankungen, Kreativgruppe Kamen

Gruppentreffen, Erfahrungsaustausch und Gespräche für Betroffene
Jeden Montag | 17.00 - 19.00 Uhr
Freizeitzentrum Lüner Höhe | Ludwig-Schröder-Straße 18 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Reha- und Gesundheitssport Bönen

- Gruppe für Eltern und Angehörige behinderter Kinder und Jugendlicher
- Rehasport-Angebote
- Fahnen-schwenk-Gruppe
- Cheerleading-Gruppe
- Hallenbosseln
- Wassergymnastik
- Rückenschule und Entspannung
- Leichtathletik

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Restless legs (RLS), Unna

Erfahrungsaustausch und Hilfe
Die Treffen finden 4 x jährlich statt und werden über die Presse angekündigt oder auf Anfrage.

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Rheuma | Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. | Arbeitsgemeinschaft Bergkamen / Bönen

Sprechstunde Bergkamen

jeden Montag | 14.30 - 16.30 Uhr
Geschäftsstelle: In der Schlenke 32 | 59192 Bergkamen
während dieser Zeit auch unter Tel. 02 01 / 8 27 97-7 91 erreichbar

Sprechstunde Bönen

jeden 2. Freitag im Monat | 11.00 - 12.00 Uhr
Am Bahnhof 7 | 59199 Bönen
während dieser Zeit auch unter Tel. 02383 / 933-361 erreichbar

[Kontakt | Infos](#)

Internet: www.rheuma-liga.de

oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

[Rheuma | Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. | Arbeitsgemeinschaft Unna](#)

[Beratung](#)

Sprechstunde jeden Montag | 10.00 – 12.00 Uhr und jeden 2. und 4. Montag | 14.00 - 16.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna (in der Servicestation) | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Informationen über die verschiedenen Rheuma-Erkrankungen – Tel. 0201 / 82 79 77 38

Anmeldung zum Funktionstraining (Wasser- und Trockengymnastik) – Tel. 0201 / 82 79 77 38

Rheuma-Beratung nach Terminvereinbarung – Tel. 0201 / 82 79 71 38

[Fibromyalgie Selbsthilfegruppe](#)

Erfahrungsaustausch, Information und Hilfe, Unterstützung bei der Suche nach Ärzten und Therapeuten

jeden 3. Donnerstag | 18.00 - 20.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Gymnastikgruppe](#)

jeden Dienstag 09.30 – 11.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Internet: www.rheuma-liga.de

oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

[Rollstuhlclub Unna](#)

jeden 3. Montag im Monat | 19.00 Uhr

Treffort auf Anfrage

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

[Rückenprobleme Unna](#)

stressbedingte Rückenprobleme | Erfahrungsaustausch und Übungen

jeden Montag im Monat | 20.00 – 21.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Schlaganfall Selbsthilfegruppen Unna e.V.

Wir leisten Aufklärungsarbeit über Risikofaktoren und Symptome eines drohenden Anfalls. Vom ich zum wir. Gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung der Lebenssituation, Information und Motivation.

Gesprächskreis

jeden 4. Mittwoch im Monat | 15.00 - 18.00 Uhr
Café Grobe | Am Zollpost | 59174 Kamen

Gymnastikgruppe

Auf Anfrage
Evangelisches Gemeindehaus | Kleistr. 8 | 59427 Unna-Massen

Gedächtnistraining und Spiele

Auf Anfrage
Christliches Klinikum West Unna | Holbeinstr. 10 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Internet: <http://schlaganfall-shg-unna.de/>

oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Schmerzen, chronische, Unna

Termine auf Anfrage | freitags alle 4 Wochen | 16.00 – 17.30 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Schreiben befreit, Unna

Schreib- und Gesprächskreis Betroffener mit psychischen Problemen
und in Konfliktsituationen

in den geraden Wochen alle 14 Tage donnerstags | 18.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sehbehinderten- und Blindenselbsthilfegruppe, Bergkamen

alle 14 Tage dienstags | 14.30 – 17.30 Uhr

Albert-Schweizer Haus | Schulstr. 8 | 59192 Bergkamen

[Kontakt | Infos](#)

E-Mail kreis-unna@bsvw.de

oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sehbehinderung, Netzwerk Auge Kreis Unna, Kamen

Gesprächskreis vorwiegend zu den Themen:

Netzhautdegeneration, Retina polia pigmentosa, Makuladegeneration (AMD)

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sozialverband VdK | Ortsverband Unna

jeden Mittwoch Beratung in der Servicestation | 15.00 - 17.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Spieler/innen und Angehörige (Glücksspiel), Unna

14 täglich | 19.30 - 21.30 Uhr

Arbeitskreis gegen Spielsucht e.V. | Südring 31 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sterbebegleitung | Ambulanter Paritätischer Hospizdienst Unna

Beratung und Begleitung für schwerkranke und sterbende Menschen

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Stoma | Deutsche ILCO, Unna

Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

jeden 3. Mittwoch im Monat | 16.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Telefonische Beratung unter Fon 0 23 07 / 8 68 01

Internet www.ilco-nrw.de

oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

[Sucht | Alkohol | Blaues Kreuz, Kamen](#)

jeden Freitag | 20.00 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde | Schwesterngang 1 | 59174 Kamen

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

[Sucht | Alkohol | Blaues Kreuz in der ev. Kirche, Stadtverband Bergkamen](#)

Gespräche und Erfahrungsaustausch, Unterstützung von und für Menschen die Alkoholabhängig sind sowie ihre Angehörigen

[Gruppe Friedenskirche](#)

jeden Donnerstag | 19.00 Uhr

Friedenskirche | Schulstr. 156 | 59192 Bergkamen

[Gruppe Auferstehungskirche](#)

jeden Donnerstag | 19.00 Uhr

Martin-Luther-Haus | Goekenheide 5 | 59192 Bergkamen

[Gruppe Bergkamen-Weddinghofen](#)

(Sucht allgemein)

jeden Donnerstag | 19.00 Uhr

Martin-Luther-Haus | Goekenheide 7 | 59192 Bergkamen

[Frauengruppe](#)

jeden 2. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr

Martin-Luther-Haus | Goekenheide 5 | 59192 Bergkamen

[Füreinander da - Gesprächskreis für junge Angehörige von Suchtkranken](#)

Online-Gruppe

Termine auf Anfrage

[Kontakt | Infos](#)

Internet: <https://www.mog-bke.de/> oder

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

Sucht | Alkohol | Kreuzbund Bönen

jeden Mittwoch | 19.00 Uhr

Bodelschwinghaus | Niemöller Str. 16 | 59199 Bönen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sucht | Alkohol | Suchthilfe 95, Unna

jeden Mittwoch | 20.00 Uhr

Pfarrheim St. Marien | Kletterstraße 41 | 59427 Unna-Massen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sucht | Allgemein stoffgebunden | junge Betroffene (U35), Unna

Gespräche, Gemeinsame Unternehmungen und gegenseitige Unterstützung. Für junge Betroffene unter 35 Jahren.

jeden 1. + 3. Donnerstag | Uhrzeit auf Anfrage

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

JESNRW e.V. Unna

Herr Peterburs | Fon 0157 37796193 | E-Mail bjoern.peterburs@jesnrw.de

oder

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

Sucht | Angehörige „Neue Wege“, Unna

Austausch, Hilfe und Unterstützung

Jeden 2. und 4. Mittwoch | 17.00 – 19.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sucht | Essstörungen, Online-Gruppe

Austausch, Hilfe und Unterstützung

Kontakt | Infos

Internet: <https://www.mog-bke.de/> oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sucht | Mehrfachabhängigkeit | Kamen

Motivationsgruppe für ein abstinentes Leben

jeden Mittwoch | 17.30 Uhr

Räume in der Lutherkirche | Kampstr. 4a (Eingang im Hof) | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Sucht | stoffgebundene Drogen | Betroffene und Angehörige, Unna

Verbesserung der Lebensqualität, Aktivitäten und Projekte planen, gestalten und durchführen. Austausch, Hilfe und Unterstützung.

jeden 1. und 3. Mittwoch | 18.30 – 20.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

JESNRW e.V. Unna

Herr Peterburs | Fon 0157 37796193 | E-Mail bjoern.peterburs@jesnrw.de

oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Suchtselbsthilfegruppen | Return, Unna

Angebote für Betroffene (Alkohol-, Medikamenten und Mehrfachabhängigkeiten) und Angehörige

Jeden Dienstag | 19.00 - 21.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Internet www.return-s.de

oder

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

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Tauschring, Unna

jeden letzten Mittwoch im Monat | 18.00 Uhr
Stadtteilzentrum Süd | Erlenweg 10 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Trauer | Trauergesprächskreis, Bönen

Trauerbewältigung, heraus aus der Isolation, Hilfe und Unterstützung
donnerstags | 1 x monatlich | 18.30 Uhr
Altentagesstätte der Gemeinde Bönen | Bahnhofstraße/Ecke Steinstraße | 59199 Bönen

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Trauer | Verstorbene Kinder, Kamen

Gesprächskreis für Eltern, Angehörige und Freunde
Abschied nehmen, gemeinsam trauern und einen eigenen Weg finden. Die Gruppe ist konfessionsübergreifend.
jeden 2. Montag im Monat | 19.00 Uhr
Gemeindezentrum „Heilige Familie“ (neben der Kath. Kirche) | Dunkle Str. 4 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Trauer | Gesprächsgruppe für Trauernde, Kamen

jeden 3. Dienstag im Monat | 18.00 – 19.30 Uhr

Kontakt | Infos

Kamener Hospiz e. V. | Kämmerstraße 35 | 59174 Kamen
Fon 0 23 07 / 23 46 12
Bürozeiten freitags 10.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Trauer | Eltern | Unna

Elterncafé für Eltern von frühverstorbenen Sternenkindern
jeden 1. Mittwoch im Monat | 17.00 – 18.30Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Vegetative Dystonie, Unna

Stressbedingt Belastungsstörung, wie Burnout etc.
Die Treffen finden auf Anfrage statt.
Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Wohnen | Beginenhof Unna

Förderverein Beginen-Kultur-Unna e.V.
Ein gemeinschaftliches Wohn- und Lebenskonzept, über das anonyme Wohnen hinaus nachbarschaftliches Miteinander ermöglichen. Weder Alter, Religion, Kultur noch gesellschaftlicher Hintergrund sind vorgegeben. Gemeinsam ist der Wunsch nach einem offenen und verantwortungsvollen Miteinander.

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Wohnen | Beginenhof Unna Königsborn

Förderverein Beginen-Kultur-Unna e.V.
Ein gemeinschaftliches Wohn- und Lebenskonzept, über das anonyme Wohnen hinaus nachbarschaftliches Miteinander ermöglichen. Weder Alter, Religion, Kultur noch gesellschaftlicher Hintergrund sind vorgegeben. Gemeinsam ist der Wunsch nach einem offenen und verantwortungsvollen Miteinander.

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 02303 / 27-28 29 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de