

# **Selbsthilfegruppen im Südkreis Unna**

Schwerte | Holzwickede | Fröndenberg

---

Stand: 02.08.2024

## 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](mailto: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](mailto:jungeselbsthilfe@kreis-unna.de)

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

<b>Selbsthilfegruppen im Südkreis</b> .....	<b>4</b>
AD(H)S   Elterngruppe, Schwerte .....	4
Angst   Online .....	4
Ängste   Panik, Schwerte .....	4
AlleinErziehendenTreff, Fröndenberg .....	4
Autismus-Spektrum-Störung (U35), Schwerte .....	5
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 .....	7
Demenz, pflegende Angehörige, Fröndenberg .....	7
Depressionen, Schwerte .....	7
Depressionen, Angehörige von Menschen mit, Schwerte .....	7
Endometriose, Schwerte .....	8

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 .....	9
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 .....	11
Multiple Sklerose, Gruppe für Betroffene, Schwerte .....	11
Multiple Sklerose, Junge Betroffene (U40), Schwerte .....	11
Pflege   Pflegende Angehörige „Auszeit“, Schwerte.....	11
Psychische Erkrankungen, Frauen, Schwerte.....	12
Psychische Erkrankungen (U35), Schwerte .....	12
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 .....	13
Schmerzen   chronisch, Schwerte.....	13
Selbsthilfe-Stammtisch im Südkreis, Schwerte .....	13
Senioren Club - Aktives Alter, Holzwickede.....	14
Sucht   Alkohol   Anonyme Alkoholiker (AA) – Marienkrankenhaus Schwerte.....	14
Sucht   Alkohol   Anonyme Alkoholiker (AA) – Polnisch sprachig.....	14
Sucht   Alkohol - Drogen   Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung, Schwerte.....	14
Sucht   Alkohol   Blaues Kreuz in der ev. Kirche, Holzwickede.....	15
Sucht   Alkohol   „Die Ku(e)mmerlinge“, Schwerte .....	15

Sucht   Alkohol   Glaskar, unabhängige Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige Menschen, Schwerte .....	15
Sucht   Drogen   Narcotics Anonymous (NA) Clean ins Wochenende- Fröndenberg .....	15
Sucht   Alkohol   T.I.S. – Tönisteiner in Schwerte .....	16
Suchtselbsthilfegruppe   Sober, Schwerte.....	16
Suizid   Angehörige um Suizid, Schwerte .....	16
Trauer   „Die Brücke e.V.“, Schwerte.....	16
ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Fröndenberg.....	17
ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Schwerte .....	17

## 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](mailto:adhs.schwerte@gmail.com) zu erreichen

### Angst | Online

Online Selbsthilfegruppe für Betroffene von Angsterkrankungen.  
Treffen wöchentlich mittwochs im Abendbereich. 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 [selbsthilfe@kreis-unna.de](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)

### 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)  
oder unter [gruppeholzen@gmx.de](mailto: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](mailto: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  
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](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)

### **Depressionen, Angehörige von Menschen mit, Schwerte**

Austausch unter Eltern, Partnern und anderen Angehörigen von Menschen mit Depressionen.  
Treffen auf Anfrage  
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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)

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

#### **Kontakt | Infos**

Internet [www.gemeinsam-leben-nrw.de](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)

## **Hörschädigungen | SOS-RuhrtaI (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

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

### **Kontakt | Infos**

E-Mail [SHG@SOS-ruhrtal.de](mailto:SHG@SOS-ruhrtal.de) | Internet [www.SOS-RuhrtaI.de](http://www.SOS-RuhrtaI.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](mailto: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](http://www.ma-m-mut.de) | E-Mail [ma-m-mut@versanet.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

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](mailto: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](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)

### **Multiple Sklerose, Junge Betroffene (U40), Schwerte**

Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung, gemeinsame Aktivitäten und Sport nach Absprache und Möglichkeit.

jeden 3. Mittwoch im Monat | Abendbereich | Schwerte

Nähere 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](mailto:jungeselbsthilfe@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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

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](mailto: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

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

**Kontakt | Infos**

E-Mail [SHG@Selbsthilfe-Stammtisch.sos-ruhrtal.de](mailto:SHG@Selbsthilfe-Stammtisch.sos-ruhrtal.de) | Internet [www.Selbsthilfe-Stammtisch.sos-ruhrtal.de](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)

### **Sucht | Alkohol | Anonyme Alkoholiker (AA) – Polnisch sprachig**

Unterstützung von und für Menschen, die alkoholabhängig sind in polnischer Sprache

jeden Sonntag | 17.00 Uhr

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

#### **Kontakt | Infos**

Fon 0 163 44 11 646 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](mailto: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](mailto: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](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)

### **Sucht | Alkohol | „Die Ku(e)immerlinge“, 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)

### **Suchtselbsthilfegruppe | Sober, 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.sobercom.de](http://www.sobercom.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](mailto: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](http://www.agus-selbsthilfe.de)

oder

Ansprechpartnerinnen der Gruppe | Fon 0176 512 955 33

E-Mail [agus-schwerte@web.de](mailto: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](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)

### **ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Fröndenberg**

Freizeitgestaltung

14 tätig dienstags | 18.30 Uhr

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

#### **Kontakt | Infos**

Internet [www.zwar-froendenberg.de](http://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](mailto: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](http://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](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)