

# **Selbsthilfegruppen im Südkreis Unna**

Schwerte | Holzwickede | Fröndenberg

Stand: 28.07.2022

## **Achtung:**

**Aufgrund der Corona-Pandemie treffen sich momentan nur wenige Selbsthilfegruppen. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie bei der K.I.S.S.:**

**Susanne Götz**

**Fon 0 23 04 / 240 70 22 | E-Mail [selbsthilfe@kreis-unna.de](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de)**

## 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)

Weitere **Sucht-Selbsthilfegruppen** finden Sie auch hier:  
<http://www.kreis-unna.de/x/kO-ef5e13>

Ansprechpartnerin für die **junge Selbsthilfe** im Kreis Unna:  
Laura Schwarz  
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>3</b>
AD(H)S Erwachsene, Schwerte .....	3
Adipositas „Lila“, Schwerte .....	3
Adipositas „Max und Moritz“, Schwerte .....	3
Ängste   Panik, Schwerte .....	3
Alkohol   Anonyme Alkoholiker (AA) – Marienkrankenhaus Schwerte .....	3
Alkohol - Drogen   Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung, Schwerte .....	4
Alkohol   Blaues Kreuz in der ev. Kirche, Holzwickede .....	4
Alkohol   „Die Ku(e)mmerlinge“, Schwerte .....	4
Alkohol   Glaskar, unabhängige Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige Menschen, Schwerte .....	4
Alkohol   T.I.S. – Tönissteiner in Schwerte.....	5
AlleinErziehendenTreff, Fröndenberg .....	5
Asperger und Autismus (U35), Schwerte .....	5
Beginenhof Schwerte e.V. ....	5
Behinderung   dabei -der arbeitskreis- behindert, engagiert, integriert, Schwerte .....	6
Behinderung   Johannis-Disco für behinderte und nichtbehinderte junge Menschen, Schwerte.....	6
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna   Beratung und Sprechstunde, Schwerte .....	6
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna   Selbsthilfegruppe Schwerte .....	6
COVID-19   LongCovid / PostCovid, Fröndenberg.....	6
Depressionen, Schwerte .....	7
Depressionen, Angehörige von Menschen mit, Schwerte .....	7
Endometriose, Schwerte .....	7
Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 60 in Westhofen, Schwerte .....	7

Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 55 in Schwerte-Mitte, Schwerte .....	8
Gemeinsam leben, gemeinsam lernen e.V., Schwerte und Märkischer Kreis .....	8
Herzkrankes Kind, Elterninitiative, Schwerte/Dortmund .....	8
Herzsportgruppen, Schwerte .....	8
Hörschädigungen   SOS-Ruhrtaal (S-chwerhörigkeit; O-hrgeräusche; S-chwindel), Schwerte .....	8
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 .....	9
Lungenerkrankte, Sportgruppe Schwerte, TV Jahn Rot-Weiß .....	9
Medikamente   Narcotics Anonymous, Schwerte .....	9
Menschen ab 60, Holzwickede .....	10
Multiple Sklerose, „Trotzdem!“, junge Betroffene, Schwerte .....	10
Multiple Sklerose, Gruppe für Betroffene, Schwerte .....	10
Pflege   Pflegende Angehörige „Auszeit“, Schwerte .....	10
Psychische Erkrankungen, Frauen, Schwerte .....	10
Psychische Erkrankungen (U35) Schwerte .....	11
Psychische Erkrankungen (U35) „Daily afford“, Schwerte .....	11
Psychische Erkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen   Elterngruppe, Holzwickede .....	11
Pubertät, Schule schwänzen, Schwerte .....	11
Rheuma   Deutsche Rheuma-Liga NRW, Schwerte .....	12
Schlaganfall, Schwerte .....	12
Selbsthilfe-Stammtisch im Südkreis, Schwerte .....	12
Senioren Club - Aktives Alter, Holzwickede .....	12
Suchtselbsthilfegruppe   Return, Schwerte .....	13
Suizid   Angehörige um Suizid, Schwerte .....	13
"Tauschring der Talente", Schwerte .....	13
Trauer   „Die Brücke e.V.“, Schwerte .....	13
ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Fröndenberg .....	13
ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Schwerte .....	14

## **Selbsthilfegruppen im Südkreis**

### **AD(H)S Erwachsene, Schwerte**

Gespräche, Informationsaustausch, gegenseitige Hilfe und Unterstützung

Alle 2 Wochen mittwochs | 19.00 Uhr

Schwerte Mitte

[Kontakt](#) | [Infos](#) | [Termine](#)

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)

### **Adipositas „Lila“, Schwerte**

Unterstützung von und für Menschen, die übergewichtig sind, Besuchsdienste

jeden 1. Donnerstag im Monat | 18.00 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)

### **Adipositas „Max und Moritz“, Schwerte**

Unterstützung von und für Menschen, die übergewichtig sind

jeden 2. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr

Stadtbücherei Schwerte | Hagenerstraße 7 | 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)

### **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)

### **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)

#### **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)

#### **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)

#### **Alkohol | „Die Ku(e)mmerlinge“, 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)

#### **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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

#### [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)

### **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)

### **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)

### **Asperger und Autismus (U35), Schwerte**

Junge Selbsthilfegruppe für an Asperger und 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)

### **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)

### **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)

### **COVID-19 | LongCovid / PostCovid, Fröndenberg**

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

Jeden 2. Dienstag im Monat | 17.00 – 18.30 Uhr

Anmeldung erforderlich

### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 240 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 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, genaue Termine unter [www.endometriosecommunity.de](http://www.endometriosecommunity.de)  
Marienkrankenhaus Schwerte | Treffpunkt im Foyer | Schützenstraße 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)

### **Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 60 in Westhofen, Schwerte**

Gemeinsame Unternehmungen und Austausch  
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 14.30 bis 16.00 Uhr  
Ev. Kirchengemeinde Westhofen | Labusièrestraße 32 | 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)

### **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-Ruhrtaal (S-schwerhörigkeit; O-hrgeräusche; S-schwindel), Schwerte**

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

jeden 4. Montag im Monat | 19.00 Uhr

Nebensstelle 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-Ruhrtaal.de](http://www.SOS-Ruhrtaal.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)

### **Lungenerkrankte, 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)

### **Menschen ab 60, Holzwickede**

jeden 2. und 4. Dienstag | 18.00 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)

### **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 | Wigge | Friedrichstraße 7 | 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 | Wigge | Friedrichstraße 7 | 58239 Schwerte

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Laura Schwarz | E-Mail [jungeselbsthilfe@kreis-unna.de](mailto:jungeselbsthilfe@kreis-unna.de)

#### **Psychische Erkrankungen (U35) „Daily afford“, Schwerte**

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

#### [Kontakt | Infos](#)

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

#### **Pubertät, Schule schwänzen, Schwerte**

Elterngesprächskreis, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche, um mit der belastenden Situation zurechtzukommen und Veränderungen herbeizuführen.  
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | nicht in den Ferien | 18.00 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](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)

### **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)

### **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](http://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](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)

### **"Tauschring der Talente", Schwerte**

Tausch verschiedener Talente und Dinge ohne Geld

jeden 3. Montag im Monat | 19.30 Uhr

Rohrmeisterei | Seminarraum | Ruhrstr. 20 | 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)

### **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 tägig 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)