

Selbsthilfegruppen im Südkreis Unna

Schwerte | Holzwickede | Fröndenberg

Stand: 04.10.2019

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 susanne.goetz@kreis-unna.de

Weitere Suchtselbsthilfegruppen finden Sie auch hier:

<http://www.kreis-unna.de/x/kO-ef5e13>

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

Selbsthilfegruppen im Südkreis	3
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 Anonyme Alkoholiker (AA) – Tagesklinik Schwerte	4
Alkohol Anonyme Angehörige – AI Anon-Gruppe	4
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	5
Alkohol Glaskar, unabhängige Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige Menschen, Schwerte	5
Alkohol T.I.S. – Tönissteiner in Schwerte	5
AlleinErziehendenTreff, Fröndenberg	5
Asperger-Syndrom-Elterngruppe, Schwerte	6
Beginenhof Schwerte e.V.	6
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	7
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe Schwerte	7
Borderline, Schwerte	7
Demenz Pflegende Angehörige von Demenzerkrankten, Schwerte	7
Depressionen, Schwerte	7
Depressionen, Angehörige von Menschen mit, Schwerte	8
Endometriose, Schwerte	8
Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 60 in Westhofen, Schwerte	8
Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 55 in Schwerte-Mitte, Schwerte	8
Gemeinsam leben, gemeinsam lernen e.V., Schwerte und Märkischer Kreis	9
Herzkrankes Kind, Elterninitiative, Schwerte/Dortmund	9

Herzsportgruppen, Schwerte.....	9
Hörschädigungen SOS-Ruhrta (S-chwerhörigkeit; O-hrgeräusche; S-chwindel), Schwerte.....	9
Krebs, Brust "Ma-m-Mut", Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene, Schwerte	9
Krebs, Brust "Brustoperierte Frauen" (BoF), Gesprächskreis, Gymnastik, Schwerte.....	10
Krebs Mut, für Krebsbetroffene, Holzwickede	10
Lungenerkrankte, Sportgruppe Schwerte, TV Jahn Rot-Weiß.....	10
Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e.V., Schwerte	10
Medikamente Narcotics Anonymous, Schwerte	10
Menschen ab 60, Holzwickede.....	11
Multiple Sklerose, „Trotzdem!“, junge Betroffene, Schwerte	11
Multiple Sklerose, Gruppe für Betroffene, Schwerte	11
Pflege Pflegende Angehörige „Auszeit“, Schwerte	11
Psychische Erkrankungen, Frauen, Schwerte	11
Pubertät, Schule schwänzen, Schwerte	12
Rheuma Deutsche Rheuma-Liga NRW, Schwerte	12
Selbstbehauptung, Schwerte.....	12
Selbsthilfe-Stammtisch im Südkreis, Schwerte	12
Senioren Club - Aktives Alter, Holzwickede	13
Suchtselbsthilfegruppe Return, Schwerte	13
"Tauschring der Talente", Schwerte	13
Trennung/Scheidung I, Schwerte	13
Trennung/Scheidung II, Schwerte	14
ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Fröndenberg	14
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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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

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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@kreis-unna.de

Alkohol | Anonyme Alkoholiker (AA) – Tagesklinik Schwerte

Unterstützung von und für Menschen, die alkoholabhängig sind.

jeden Montag | 18.30 Uhr

Tagesklinik | Kleppingstr. 21 | 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 susanne.goetz@kreis-unna.de

Alkohol | Anonyme Angehörige – AI Anon-Gruppe

Unterstützung von und für Angehörige von Menschen, die alkoholabhängig sind.

jeden Montag | 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr

AWO-Wohnung (Eingang über den Hinterhof des Gesundheitsamtes, barrierefrei) | Kleppingstr. 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 susanne.goetz@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

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

[Kontakt | Infos](#)

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

Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail susanne.goetz@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

Gemeindehaus Holzwickede | Unnaer Straße 70 | 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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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

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 susanne.goetz@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. Freitag im Monat | 16.30 Uhr
Treffpunkt Windmühle | Kurt-Schumacher-Str. 62 | 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 susanne.goetz@kreis-unna.de

Asperger-Syndrom-Elterngruppe, Schwerte

Informationsaustausch, Öffentlichkeitsarbeit, gegenseitige Unterstützung, gemeinsame Treffen mit den Kindern. Die Kinder sind zwischen 7-40 Jahren.

jeden 1. Mittwoch im Monat | 20.00 Uhr

Ergotherapie Söpper | Im Potthof 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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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.

jeden 1. Mittwoch im Monat | 14.30 – 16.30 Uhr

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

Kontakt | Infos

Internet www.blickpunkt-auge.de

oder

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

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

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Schwerte

Die Selbsthilfegruppe des Blinden- und Sehbehindertenvereins trifft sich

jeden 3. Mittwoch im Monat | 14.30 – 16.30 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 susanne.goetz@kreis-unna.de

Borderline, Schwerte

jeden 2. und 4. Freitag im Monat | 17.00 bis 19.00 Uhr

Kontakt | Infos

Internet www.borderline-selbsthilfe-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 susanne.goetz@kreis-unna.de

Demenz | Pflegende Angehörige von Demenzerkrankten, Schwerte

Begleiteter Gesprächskreis, Informationsaustausch und gegenseitige Unterstützung

Jeden 4. Dienstag im Monat | 16.30 bis 18.00 Uhr

Gemeindehaus St. Christophorus | Rosenweg 75 | 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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@kreis-unna.de

Endometriose, Schwerte

Austausch unter Betroffenen, gegenseitige Unterstützung und Informationsaustausch
Treffen alle 2 Monate, genaue Termine unter 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 susanne.goetz@kreis-unna.de

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

Gemeinsame Unternehmungen und Austausch

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat | 14.30 bis 16.00 Uhr

Ev. Kirchengemeinde Westhofen | Labusièrstraße 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 susanne.goetz@kreis-unna.de

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

Gemeinsame Unternehmungen und Austausch

Alle 2 Wochen mittwochs | 17.00 bis 19.00 Uhr

Kontaktstelle 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 susanne.goetz@kreis-unna.de

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

Kontakt | Infos

Internet www.gemeinsam-leben-nrw.de

oder

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

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

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

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |

Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

E-Mail SHG@SOS-ruhrtal.de | Internet 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 susanne.goetz@kreis-unna.de

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

Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Frauen, die Ähnliches erlebt haben, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

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

oder

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

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

Krebs, Brust | "Brustoperierte Frauen" (BoF), Gesprächskreis, Gymnastik, 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 | 9.00 Uhr Gymnastik
jeden Mittwoch | 10.00 Uhr Gesprächskreis
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 susanne.goetz@kreis-unna.de

Krebs | Mut, für Krebsbetroffene, Holzwickede

Gespräch und Erfahrungsaustausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch
jeden 1. Donnerstag im Monat | 16.00 bis 18.00 Uhr
Alois-Gemmeke-Haus der LiebfraueNGemeinde | Hauptstraße | 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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@kreis-unna.de

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V., Schwerte

jeden 3. Samstag im ungeraden Monat | 15.00 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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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 susanne.goetz@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

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 susanne.goetz@kreis-unna.de

Rheuma | Deutsche Rheuma-Liga NRW, Schwerte

Gruppentreffen für Mitglieder und Interessierte zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch

jeden 1. Donnerstag im Monat | 15.00 Uhr

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

Sprechstunde von Betroffenen für Betroffene

jeden 1. Dienstag im Monat | 15.00 bis 16.30 Uhr

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

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

Kontakt | Infos

Internet: www.rheuma-liga.de

oder

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

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

Selbstbehauptung, Schwerte

Die Selbsthilfegruppe trifft sich zu Gesprächen und Erfahrungsaustausch, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch.

jeden 2. Mittwoch im Monat | 18 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 susanne.goetz@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 | Internet www.Selbsthilfe-Stammtisch.sos-ruhrtal.de

oder

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

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

Suchtselbsthilfegruppe | Return, Schwerte

Angebot für Betroffene (Alkohol-, Medikamenten und Mehrfachabhängigkeiten)

Jeden Montag | 18.30 - 20.30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum | Buschkampweg 93 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Internet www.return-s.de

oder

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

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

Trennung/Scheidung I, Schwerte

Gespräch, Austausch und Freizeitaktivitäten von Menschen vor, während oder nach einer Trennung

jeden 1. und 3. 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 susanne.goetz@kreis-unna.de

Trennung/Scheidung II, Schwerte

Gespräch, Austausch und Freizeitaktivitäten von Menschen vor, während oder nach einer Trennung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | 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 susanne.goetz@kreis-unna.de

ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Fröndenberg

Kontakt | Infos

Internet www.zwar-froendenberg.de

oder

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

ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Schwerte

Kontakt | Infos

Internet www.zwar-schwerte.de

oder

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