Selbsthilfegruppen im Südkreis Unna

Schwerte | Holzwickede | Fröndenberg

Stand: 02.05.2025

Selbsthilfegruppen im Südkreis

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

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

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

Selbsthilfegruppen im Südkreis 3

AD(H)S | Elterngruppe, Schwerte 4

AD(H)S | Betroffene Erwachsene, Schwerte 4

Adipositas | Betroffene Erwachsene, Schwerte 4

Angst | Frauen | Online 4

Ängste | Panik, Schwerte 4

AlleinErziehendenTreff, Fröndenberg 5

Autismus-Spektrum-Störung (U35), Schwerte 5

Autismus-Spektrum-Störung | Elterngruppe, Schwerte 5

Autismus-Spektrum-Störung | Gruppe für Betroffene, Schwerte 5

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

Bipolare Störung, Schwerte 6

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Beratung und Sprechstunde, Schwerte 7

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Schwerte 7

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe für junge und berufstätige Betroffene 7

Demenz, pflegende Angehörige, Schwerte 7

Demenz, pflegende Angehörige, Fröndenberg 7

Depressionen, Schwerte 8

Depressionen, Angehörige von Menschen mit, Schwerte 8

Endometriose, Schwerte 8

Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 60, Schwerte 8

Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 55 in Schwerte-Mitte, Schwerte 9

Freizeitgruppe für Witwen und Witwer, Fröndenberg 9

Gemeinsam leben, gemeinsam lernen e.V., Schwerte und Märkischer Kreis 9

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 10

Krebs, Brust | "Brustoperierte Frauen“ (BoF), Gymnastik, Schwerte 10

Krebs, Brust | "Brustoperierte Frauen“ (BoF), Gesprächskreis, Schwerte 10

LGBTIQ+ (U35), Schwerte 11

Lungenerkrankungen | Sportgruppe Schwerte | TV Jahn Rot-Weiß 11

Medikamente | Narcotics Anonymous, Schwerte 11

Multiple Sklerose, „Trotzdem!“, Schwerte 11

Multiple Sklerose, Gruppe für Betroffene, Schwerte 11

Multiple Sklerose, Junge Betroffene (U40), Schwerte 12

Pflege | Pflegende Angehörige „Auszeit“, Schwerte 12

Psychische Erkrankungen, Frauen, Schwerte 12

Psychische Erkrankungen, Kreativgruppe, Schwerte 12

Psychische Erkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen | Elterngruppe, Holzwickede 13

Rheuma | Deutsche Rheuma-Liga NRW, Schwerte 13

Schlaganfall, Schwerte 13

Schmerzen | chronisch, Schwerte 13

Selbsthilfe-Stammtisch im Südkreis, Schwerte 14

Senioren Club - Aktives Alter, Holzwickede 14

Sucht | Alkohol | Anonyme Alkoholiker (AA) – Marienkrankenhaus Schwerte 14

Sucht | Alkohol - Drogen | Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung, Schwerte 14

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. – Tönissteiner in Schwerte 15

Suchtselbsthilfegruppe | Sober, Schwerte.....16

Suizid | Angehörige um Suizid, Schwerte 16

Trauer | „Die Brücke e.V.“, Schwerte.....16

Trennung/Scheidung ab 50 Jahren, Schwerte 16

ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Fröndenberg.....16

ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Schwerte 17

AD(H)S | Elterngruppe, Schwerte

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

Kontakt | Infos | Anmeldungen
Die Ansprechpartnerin der Gruppe ist unter adhs.schwerte@gmail.com zu erreichen

AD(H)S | Betroffene Erwachsene, Schwerte

Verständnis, gegenseitige Stärkung und Unterstützung von und für Menschen, die unter ADHS leiden.
jeden 1. und 3 Mittwoch im Monat | 19.00 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

Adipositas | Betroffene Erwachsene, Schwerte

weitere Infos und Terminbuchung unter: Adipositas - Home
oder
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

Angst | Frauen | Online

Online Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen 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 / 27-28 29 | E-Mail 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

AlleinErziehendenTreff, Fröndenberg

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

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

Autismus-Spektrum-Störung (U35), Schwerte

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

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

Autismus-Spektrum-Störung | Elterngruppe, Schwerte

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

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

Autismus-Spektrum-Störung | Gruppe für Betroffene, Schwerte

Selbsthilfegruppe für Betroffene mit einer Autismus-Spektrum-Störung/Asperger
jeden 4. Dienstag | 16.00 bis 17.30 Uhr | 58239 Schwerte

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

Beginenhof Schwerte e.V.

Frauenwohnprojekte in Schwerte-Ergste und Schwerte Mitte.

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

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

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

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

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

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

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

Bipolare Störung, Schwerte

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

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

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

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

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

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Schwerte

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

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

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

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

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

Demenz, pflegende Angehörige, Schwerte

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

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

Demenz, pflegende Angehörige, Fröndenberg

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

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

Depressionen, Schwerte

Gespräche und Erfahrungsaustausch um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch
jeden 1. und 2. Dienstag im Monat | 19.00 Uhr
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

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

Endometriose, Schwerte

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

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

Frauen, Freizeitgruppe für alleinstehende Frauen ab 60, Schwerte

Gemeinsame Unternehmungen und Austausch
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 14.30 bis 16.00 Uhr
Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | 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

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

Gemeinsame Unternehmungen und Austausch
Alle 2 Wochen mittwochs | 18.30 Uhr

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

Freizeitgruppe für Witwen und Witwer, Fröndenberg

Gemeinsame Unternehmungen und Austausch
jeden 1. Dienstag im Monat | 15.00 Uhr
Allee Café | Winschotener Straße 2-4 | 58730 Fröndenberg

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

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

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

Herzkrankes Kind, Elterninitiative, Schwerte/Dortmund

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

Herzsportgruppen, Schwerte

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

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

Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Symptomatik: Tinnitus, Schwindel, Morbus Menieré, Hyperakusis.
jeden 4. Montag im Monat | 19.00 Uhr
Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

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

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

Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Frauen, die Ähnliches erlebt haben, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr
Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

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

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

jeden Mittwoch | 9.00 Uhr
Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

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

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

Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Frauen, die Ähnliches erlebt haben, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch
jeden Mittwoch | 10.30 Uhr
Gemeinde-Zentrum St. Viktor | Am Kirchhof 1 | 58239 Schwerte

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

LGBTIQ+ (U35), Schwerte

Gruppe für junge LGBTIQ+ und für junge Menschen, die sich noch unsicher sind. In der Gruppe geht es um den Austausch in einem geschützten Rahmen, gegenseitige Unterstützung und Öffentlichkeitsarbeit.
Gruppe für Interessierte unter 35 Jahre.
1x im Monat samstags
Weitere Informationen auf Anfrage.

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

Lungenerkrankungen | Sportgruppe Schwerte | TV Jahn Rot-Weiß

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

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

Medikamente | Narcotics Anonymous, Schwerte

freitags | 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

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

Multiple Sklerose, „Trotzdem!“, Schwerte

Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung, Freizeitaktivitäten
freitags vormittags an wechselnden Orten in 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

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

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

Pflege | Pflegende Angehörige „Auszeit", Schwerte

jeden letzten Montag im Monat | 17.00 bis 19.00 Uhr
Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos
Fon 0 23 04 / 93 93 93
oder
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Susanne Götz | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de

Psychische Erkrankungen, Frauen, Schwerte

Selbsthilfegruppe für Frauen mit psychischen Erkrankungen. Erfahrungsaustausch, Informationen, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.
jeden Montag | 15.00 bis 17.00 Uhr
Kontakt- und Beratungsstelle im City Center 1. Etage | Hagenerstraße 7-9 | 58239 Schwerte

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

Psychische Erkrankungen, Kreativgruppe, Schwerte

Selbsthilfegruppe für Betroffene mit psychischen Erkrankungen.
Arbeiten mit Holz und Gespräche
jeden Mittwoch ab 17h | Schwerte

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

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

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit psychischen Erkrankungen. Erfahrungsaustausch, Informationen, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat | 19.30 bis 21.00 Uhr in Holzwickede
Gruppentreffen auf Anfrage

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

Rheuma | Deutsche Rheuma-Liga NRW, Schwerte

Gruppentreffen für Mitglieder und Interessierte zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch
jeden 1. Donnerstag im Monat | 15.00 Uhr
Marien-Krankenhaus | Cafeteria | Goethestr. 19 | 58239 Schwerte

Sprechstunde von Betroffenen für Betroffene
jeden 1. Dienstag im Monat | 15.00 bis 16.30 Uhr
Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte
während dieser Zeit telefonisch erreichbar unter Fon 0 23 04 / 2 40 70-14

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

Schlaganfall, Schwerte

jeden 1. Mittwoch im Monat | 15.00 Uhr
Bäckerei Grobe | Rathausstraße 15-17 | 58239 Schwerte

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

Schmerzen | chronisch, Schwerte

Gespräche und Erfahrungsaustausch um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 17.30 Uhr
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

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 selbsthilfe@kreis-unna.de

Senioren Club - Aktives Alter, Holzwickede

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

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

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

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

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

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

Verständnis, gegenseitige Stärkung und Unterstützung
jeden 2. Montag im Monat | 17.30 Uhr
Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

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

Sucht | Alkohol | „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

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

Unabhängige Gruppe für alkoholabhängige Menschen. Gruppentreffen, Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.
jeden Donnerstag | 19.00 Uhr
Haus der Diakonie | Kötterbachstraße 16 | 58239 Schwerte

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

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

Unterstützung von und für Menschen, die Drogenprobleme haben
jeden Freitag 19.30h – 21.00 Uhr
ev. Kirchengemeinde | Eulenstr. 12 | 58730 Fröndenberg
4. Treffen im Monat ist offen für NichtSüchtige sowie Angehörige und beruflich Interessierte

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

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

Selbsthilfegruppe für alkohol- oder drogenabhängige Menschen. Die Gruppe hat sich aus Betroffenen entwickelt, die sich in der Klinik Tönisstein kennengelernt hatten, ist jedoch offen für alle Betroffenen. Wöchentliche Gruppentreffen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.
jeden Freitag | 19.00 Uhr
Treffpunkt Gesundheit | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

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

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

Suizid | Angehörige um Suizid, Schwerte

AGUS-Selbsthilfegruppe für Trauernde nach dem Suizid eines nahe stehenden Menschen
Jeden 1. Montag | 18.00 - 19.30 Uhr in Schwerte-Mitte

Kontakt | Infos
Internet www.agus-selbsthilfe.de
oder
Ansprechpartnerinnen der Gruppe | Fon 0176 512 955 33
E-Mail agus-schwerte@web.de

Trauer | „Die Brücke e.V.“, Schwerte

Sterbe- und Trauerbegleitung
jeden 1. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr
Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstr. 10 | 58239 Schwerte

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

Trennung/Scheidung ab 50 Jahren, Schwerte

Gesprächskreis
jeden 3. Dienstag im Monat | 17.30 Uhr
Treffpunkt Gesundheit | 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

ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Fröndenberg

Freizeitgestaltung
14 tägig dienstags | 18.30 Uhr
Bürgerzentrum Fröndenberg | Von-Stauffenberg-Str. 5 | 58730 Fröndenberg

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

ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Schwerte

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr
Bürgersaal Schwerte | Rathausstr. 31 | 58239 Schwerte

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