



Selbsthilfe Wegweiser Hagen

Vorwort

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

diese siebte Ausgabe des Selbsthilfewegweisers der Stadt Hagen ist eine Einladung!

Falls Sie sich einen Austausch mit Gleichgesinnten wünschen oder mal mit jemandem „auf Augenhöhe“ sprechen wollen, laden Selbsthilfegruppen aus Hagen und Umgebung dazu ein, sich in einem geschützten Raum zu öffnen und dadurch Hilfe, Unterstützung und Entgegenkommen zu erfahren. Der Wegweiser gibt Ihnen einen Überblick über die zahlreichen Gruppen, die sich bereits in Hagen und der Umgebung treffen.

Ihr Thema ist nicht im Wegweiser aufgelistet?
Sprechen Sie uns an!

Gerne schauen wir mit Ihnen gemeinsam, ob es im näheren Umfeld eine passende Gruppe für Sie gibt oder unterstützen Sie bei der Gründung.

Herzlich Ihr Team vom Selbsthilfe-Büro Hagen

Ihre Ansprechpartnerinnen für die Selbsthilfe

MÓNICA ALVAREZ GONZÁLEZ

Kontakt	Der Paritätische Bahnhofsstraße 41 58095 Hagen
Telefon	Tel: 02331 / 181516
E-Mail	selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
Web	www.selbsthilfe-hagen.de
Sprechzeiten	Montag 14.00 - 16.00 Uhr Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr

ANGELIKA STRICKER

Kontakt	Stadt Hagen Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz Berliner Platz 22 58089 Hagen
Telefon	Tel: 02331 / 2073714
E-Mail	angelika.stricker@stadt-hagen.de
Web	www.hagen.de (Hagen A-Z / <u>S</u> elbsthilfegruppen)
Sprechzeiten	Freitag 9.00 - 12.00 Uhr Termine nach Vereinbarung

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe finden sich Menschen zusammen, die in ähnlichen Lebenssituationen stehen oder von vergleichbaren gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder sozialen Belastungen betroffen sind.

Eine Selbsthilfegruppe bietet neben Erfahrungs- und Informationsaustausch soziale Kontakte mit Gleichbetroffenen.

Selbsthilfegruppen dienen der gegenseitigen Unterstützung und Hilfestellung untereinander, fördern die Eigenkompetenz und mobilisieren Selbstheilungskräfte durch den Kontakt mit Gleichbetroffenen.

Ist eine Selbsthilfegruppe richtig für mich?

Ob eine Selbsthilfegruppe richtig für mich ist, hängt nicht allein von einem Krankheitsbild oder von meiner Lebenslage ab, sondern in erster Linie von meiner Persönlichkeit, meiner Lebenseinstellung und meiner Lebensgeschichte.

Die Entscheidung einer Selbsthilfegruppe beizutreten, kann durch die folgenden Fragen erleichtert werden:

- Bin ich bereit, regelmäßig an Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich bereit, mich mit meiner Lebenslage und /oder meiner Erkrankung auseinanderzusetzen?
- Bin ich bereit, offen über meine Situation zu sprechen?
- Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- Traue ich mir zu, die zum Teil schweren Schicksale der Anderen zu verkraften?
- Möchte ich Teil einer Gruppe sein, die nicht von Fachkräften, sondern von Betroffenen geleitet wird?
- Ist mir bewusst, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine Therapie ist?

Keine passende Selbsthilfegruppe in Hagen gefunden?

Auf der Internetseite **www.selbsthilfenetz.de** können Sie NRW-weit nach Selbsthilfegruppen suchen.

Sie haben Lust eine neue Gruppe zu gründen?

Wir helfen beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe und beraten und unterstützen Gruppengründer*innen bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen, sind behilflich bei der Raumsuche und begleiten auf Wunsch den Gruppenstart.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartnerin für die Pflegeselbsthilfe

PIA KRÖGER-GÖTZE

- Kontakt** Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen
Der Paritätische
Bahnhofstr. 41
58095 Hagen
- Telefon** Tel: 02331 / 3673383
- E-Mail** Pflegeselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
- Web** www.pflegeselbsthilfe-hagen.de
- Sprechzeiten** Mittwochs 10.00-16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Was ist Pflegeselbsthilfe?

In einer Pflegeselbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige treffen sich Menschen, die eine angehörige Person begleiten, betreuen, versorgen oder pflegen.

Die Versorgung ist oft eine belastende Aufgabe, bei der Pflegende bisweilen körperlich wie psychisch an ihre Grenzen geraten. Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann eine wertvolle Entlastung sein.

Auch pflegebedürftige Menschen können sich zu einer Pflegeselbsthilfegruppe zusammenschließen, um sich in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre über Erfahrungen und Bedürfnisse auszutauschen.

Die Besonderheit einer Pflegeselbsthilfegruppe besteht darin, dass sie von einer ehrenamtlichen Gruppenleiterin begleitet sein kann, damit sich die Gruppenmitglieder ausschließlich dem Austausch in einem entspannten Umfeld widmen können.

Ist eine Pflegeselbsthilfegruppe richtig für mich?

Ich betreue einen Menschen mit Demenz?

Ich habe ein Kind mit einer Behinderung?

Ich organisiere die Pflege meiner Eltern?

Ich pflege einen Menschen nach einem Unfall,
nach einer Erkrankung oder einem Schlaganfall?

Ich bin im Alltag auf Hilfe angewiesen?

Ich bin selber pflegebedürftig?

Ich kann trotzdem selbstbestimmt leben?

Ich suche den Austausch mit Gleichgesinnten?

Ich wünsche mir Tipps von anderen Betroffenen?

Ich möchte mein Wissen mit anderen teilen?

Ich möchte mal bei einer Tasse Kaffee und Kuchen
verschnauften?

**Können Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja
beantworten, sind Sie bei uns richtig!**

Verzeichnis

SELBSTHILFEGRUPPE

SEITE

Adipositas	16
ADS	16
AIDS	17
Angst und Depression	17-18
Autismus / Asperger	18
CI Cochlea Implantat	19
COPD	19
Demenz / Alzheimer	20
Diabetes	20
Essstörungen	21
Freizeit	21
Glaukom	24
Hernie	24

SELBSTHILFEGRUPPE

SEITE

Herzerkrankungen	25
Hochbegabt	25
Kehlkopfoperation	26
Kinderlos	26
Kneipp	27
Krebs	27-28
Künstlicher Ausgang	28
Makuladegeneration	29
Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa	29-32
Narkolepsie	32
Osteoporose	33
Parkinson	33
Pflegende Angehörige	34

Verzeichnis

SELBSTHILFEGRUPPE

SEITE

Poliomyelitis	34
Prostata	35
Restless Legs Syndrom	35
Schlaganfall	36
Sehbehinderung / Blind	36-37
Sklerodermie	37
Sucht / Alkoholsucht	40-41
Sucht / Alkoholsucht / Angehörige	41
Sucht / Alkoholsucht / Medikamentenabhängigkeit	42
Sucht / alle, nicht stoffgebunden	42
Sucht / legale und illegale Drogen	43
Sucht / Mehrfachabhängigkeit	43
Sucht / Spielsucht, keine Angehörigen	44

SELBSTHILFGRUPPE

SEITE

Transidentität	44
Transidentität für Eltern	45
Trauer	45
Tumorerkrankungen	48
Verwaiste Eltern	48

BERATUNGSSTELLE

SEITE

Behinderung	51
Krebs	51
Rheuma	52
Sozialberatung	52-53
Sexueller Missbrauch	53





Selbsthilfegruppen

Adipositas

ADIPOSITAS NETZWERK HAGEN

Kontakt Sabine Gärtner
Tel: 01577 / 1961152
E-Mail: info@adipositasnrw.de
Web: www.meine-shg.de

Treffen zu Treffen und Ort bitte Kontakt aufnehmen,
bzw. s. Homepage

ADS

ADS HAGEN

Kontakt Stefan Reh
Tel: 02334 / 442882
E-Mail: stefanreh@web.de

Treffen am 1. Mittwoch des Monats von
18.00 - 20.00 Uhr

Ort Gemeindehaus der Markuskirche
Rheinstraße 26, 58097 Hagen

AIDS

SHG FÜR MENSCHEN MIT HIV UND AIDS, DEREN ANGEHÖRIGE UND FREUNDE

Kontakt Delia Sippel, Andreas Rau & Melanie Luczak
Tel: 02331 / 338833

E-Mail: positreff@aidshilfe-hagen.de

Web: <http://www.aidshilfe-hagen.de/>

Treffen Nach Bedarf, bitte anfragen.

Ort AIDS-Hilfe, Körnerstr. 82, 58095 Hagen

Angst und Depression

DIE SELBSTHELFER - HAGENER SELBSTHILFE VON UND FÜR MENSCHEN MIT SEELISCHEN ERKRANKUNGEN

Kontakt E-Mail: die-selbsthelfer-hagen@t-online.de
Web: <http://die-selbsthelfer-hagen.ddns.net>

Treffen jeden Donnerstag um 18.00 Uhr

Ort Schultenhof - Begegnungsstätte der AWO
Selbecker Str. 16
58091 Hagen-Eilpe

Angst und Depression

ANGST- UND DEPRESSIONSELBSTHILFE-GRUPPE

Kontakt Selbsthilfe-Büro Hagen
Tel: 02331 / 181516 und 02331 / 2073714
E-Mail: selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org & gesundheitsamt@stadt-hagen.de

Treffen jeden Dienstag von 18.30 - 20.00 Uhr

Ort PariTreff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41
58095 Hagen

Autismus / Asperger

ELTERN VON KINDERN MIT ASPERGER

Kontakt Esther Wißer
Tel: 02331 / 72168
E-Mail: Hebamme-Esther@t-online.de

Treffen jeden 2. Dienstag in den ungeraden Monaten
von 19.30-21.30 Uhr

Ort KiTa Tondernstraße,
Tondernstr. 24, 58093 Hagen

CI Cochlea Implantat

CI SHG HAGEN UND UMGEBUNG „DIE HÖRSCHNECKEN“

Kontakt Marion Hölterhoff
Tel: 02374 / 752186 und 0173 / 8164804
E-Mail: marion-hoelterhoff@civ-nrw.de
ci-shg-hagen@civ-nrw.de
Web: www.hoerschnecken.de

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr

Ort Geschäftsstelle des CIV NRW e.V.
Alleestr. 73, 58097 Hagen

COPD

COPD SELBSTHILFEGRUPPE HAGEN MIT UND OHNE SAUERSTOFF

Kontakt Martin Bartolomey,
Tel: 02331 / 67448 und 01573 / 7062256
E-Mail: bartolomeymartin5@gmail.com

Treffen Jeden 1. Mittwoch im Monat von 16.30-18.30 Uhr

Ort PariTreff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen

Demenz / Alzheimer

ALZHEIMER-DEMENZ SELBSTHILFEGRUPPE HAGEN E. V.

- Kontakt** Claudine Scharfenberg
Tel: 02331 / 2046758 und 0157 / 33956554
E-Mail: claudinescharfenberg@gmx.de
Web: <http://www.alzheimergruppe-hagen.de>
- Treffen** jeden 1. Montag im Monat 18.00 Uhr - 21.00 Uhr
(Beratungsabend); jeden 2. und 4. Donnerstag im
Monat 15.00-18.00 Uhr (Betreuungsnachmittag)
- Ort** Ev. Paulusgemeinde,
Borsigstr. 11, 58089 Hagen

Diabetes

DEUTSCHE DIABETES HILFE

(Menschen mit Diabetes) BV Hagen / Ennepe-Ruhr-Kreis

- Kontakt** Heidrun Noack
Tel: 02331 / 83645
- Treffen** Bitte bei der Ansprechpartnerin erfragen

Essstörungen

AWO-SELBSTERFAHRUNGSGRUPPE MIT MENSCHEN EINER ESSSTÖRUNG

Kontakt Carina Hegenscheid
Tel: 02331 / 38124 und 0160 / 97256661
E-Mail: carina.hegenscheid@awo-ha-mk.de
Web: www.awo-ha-mk.de

Treffen 14-tägig nach Vereinbarung

Ort AWO-Suchtberatung
Böhmerstr. 11, 58095 Hagen

Freizeit

ZWAR - ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND

Kontakt Selbsthilfe-Büro Hagen
Tel: 02331 / 181516 und 02331 / 2073714
E-Mail: selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
gesundheitsamt@stadt-hagen.de

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr

Ort PariTreff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen



*Es sind die
Begegnungen
mit Menschen,
die das Leben
lebenswert
machen.*



Glaukom

SELBSTHILFEGRUPPE GLAUKOM (GRÜNER STAR) HAGEN

- Kontakt** Günter Linnenkamp
Tel: 0231 / 717122
E-Mail: g.linnenkamp@selbsthilfe-glaukom.de
- Treffen** jeden 2. Monat am 3. Montag 17.00 - 18.30 Uhr
- Ort** PariTreff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41
58095 Hagen

Hernie

HERNIEN-SELBSTHILFE DEUTSCHLAND E. V., GRUPPE HAGEN

- Kontakt** Simone Siegfried, Dirk Dombrowski
Tel: 0152 / 25467515 und 0162 / 1825707
E-Mail: info@hernien-selbsthilfe.de
dombrowski@hernien-selbsthilfe.de
Web: <http://www.hernien-selbsthilfe.de>
- Treffen** am 2. Dienstag im Monat von 18.00 - 20.00 Uhr
- Ort** PariTreff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen

Herzerkrankungen

SELBSTHILFEGRUPPE „DAS HERZ“

- Kontakt** Roland Wolter, Norbert Hudzik
Tel: 0179 / 4437279 und 02331 / 76407
E-Mail: roland.wolter@t-online.de
norbert.hudzik@web.de
- Treffen** jeden 2. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr
- Ort** Schultenhof, Begegnungsstätte der AWO
Selbecker Str. 16, 58091 Hagen

Hochbegabt

SELBSTHILFEGRUPPE ELTERN HOCHBEGABTER KINDER

- Kontakt** Sabine Maria Gärtner
Tel: 02331 / 3448513 und 0157 / 71961152
E-Mail: HBHagen@icloud.com
Web: <http://dghk-rhein-ruhr.de/>
- Treffen** jeden 3. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr
- Ort** Regerstr. 10, 58097 Hagen

Kehlkopfoperation

BEZIRKSVEREIN DER KEHLKOPFOPERIERTEN HAGEN E.V.

Kontakt Karin Trommeshauser
Tel: 02371 / 3518005
E-Mail: kehlkopflosehagen@web.de
Web: <http://www.kehlkopfoperierte-hagen.de>

Treffen jeden 2. Samstag im Monat um 14.30 Uhr

Ort PariTreff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen

Kinderlos

AWO BERATUNGSTELLE -

Gesprächskreis ungewollt kinderloser Frauen und Paare

Kontakt Tel: 02331 / 3069610
E-Mail:
schwangerschaftsberatung@awo-ha-mk.de

Treffen auf Anfrage

Ort Beratungsstelle der AWO für Schwangerschaftsprobleme und Familienplanung
Dödterstr. 1, 58095 Hagen

Kneipp

KNEIPP-VEREIN HAGEN E. V.

Kontakt Margret Kerschbaum
Tel: 02331 / 331422

Angebote bitte bei der Ansprechpartnerin erfragen.

Krebs

SHG FRAUEN NACH KREBS

Kontakt Elke Kleine
Tel: 02331 / 1884799
E-Mail: elke-kleine@gmx.de
Web: <http://www.krebs-selbsthilfehagen.de>

Treffen Treffen bitte bei der Ansprechpartnerin erfragen.

Krebs

FRAUENSELBSTHILFE KREBS

Landesverband NRW e.V., Gruppe Hagen

Kontakt Selbsthilfe-Büro Hagen
Tel: 02331 / 181516 und 02331 / 2073714
E-Mail: selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
gesundheitsamt@stadt-hagen.de
Web: www.frauenselbsthilfe.de

Treffen jeden 2. Montag im Monat, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort Ev. Gemeindehaus, Frankstr. 5, 58135 Hagen

Künstlicher Ausgang

ILCO - GRUPPE HAGEN

Kontakt Edgar Gander, Tel: 02331 / 334938
Web: www.krebs-selbsthilfehagen.de

Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat von
16.00 - 17.30 Uhr

Ort Stadtkirchengemeinde
Gemeindehaus Markus,
Rheinstr.26, 58097 Hagen

Makuladegeneration

MAKULA SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT MAKULADEGENERATION

Kontakt Hubert Schmachtel
Tel: 02331 / 4732599
E-Mail: makulashghagen@gmx.de

Treffen Termine und Themen bitte beim
Ansprechpartner erfragen

Ort AWO Begegnungsstätte Boelerheide,
Overbergstr. 125, 58099 Hagen

Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa

MORBUS CROHN / COLITIS ULCEROSA SHG HAGEN SEIT 1988

Kontakt Martina Müller und Kai Otto
Tel: 02334 / 59688 und 02331 / 9349812
E-Mail: hagen@shg-dccv.de

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr bzw.
17:30 Uhr an wechselnden Treffpunkten (außer
in den Ferien), nur mit vorheriger Anmeldung

Ort Pari-Treff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen





Morbus Crohn

CHRONISCH GLÜCKLICH E.V.

- Kontakt** Eva Maria Tappe
Tel: 0177 / 8898706
E-Mail: mail@chronisch-gluecklich.de
Web: www.chronisch-gluecklich.de
- Treffen** Treffen bitte bei der Ansprechpartnerin erfragen

Narkolepsie

NARKOLEPSIE NETZWERK REGIONALGRUPPE RUHRGEBIET

- Kontakt** Tel: 02333 / 659942 und 0157 / 38951359
E-Mail: ruhrgebiet@narkolepsie-netzwerk.de
Web: <https://narkolepsie-netzwerk.de>
- Treffen** vierteljährlich sonntags 14.00-16.30 Uhr,
Termine bitte per E-Mail od. telefonisch erfragen
- Ort** PariTreff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen

Osteoporose

OSTEOPOROSEGRUPPE 19 - HAGEN NUR FRAUEN

- Kontakt** Selbsthilfe-Büro Hagen
Tel: 02331 / 181516 und 02331 / 2073714
E-Mail: selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
gesundheitsamt@stadt-hagen.de
- Treffen** wöchentlich montags 10.00 -12.00 Uhr,
nach Voranmeldung
- Ort** AWO Zentrum Hohenlimburg
Im Kosterkamp 40, 58119 Hohenlimburg

Parkinson

DEUTSCHE PARKINSONVEREINIGUNG E.V. REGIONALGRUPPE HAGEN

- Kontakt** Gerda Henke
Tel: 0151 / 54749539, 0202 / 76999122
und 02325 / 73811
E-Mail: j.henke.amw@t-online.de
- Treffen** bei der Ansprechpartnerin erfragen
- Ort** Johanniter-Unfallhilfe e.V.
Schillerstr. 18d, 58089 Hagen

Pflegende Angehörige

GESPRÄCHSKREIS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Kontakt Siegrid Siebenschuh
Anita Stolorz
Tel: 02331 / 72053
E-Mail: anita.stolorz@awo-ha-mk.de

Treffen Jeden 1. Montag im Monat um 16 Uhr

Ort Begegnungsstätte Schultenhof
Selbecker Straße 16, 58091 Hagen

Poliomyelitis

POLIO-SELBSTHILFEGRUPPE DORTMUND

Kontakt Maike Krzyzanowski
Tel: 0178 / 8133114
E-Mail: M.Krzyzanowski@gmx.de

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat 14.30 Uhr

Ort Eugen-Krautscheid-Haus
Lange Str. 42
44139 Dortmund

Prostata

PROSTATAKREBS SELBSTHILFEGRUPPE HAGEN

Kontakt Edgar Gander, Gerhard Eisenmenger
Tel: 02331 / 334938 und 02331 / 81788
E-Mail: g.eisenmenger@t-online.de
Web: <http://krebs-selbsthilfehagen.de/>

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr

Ort Stadtkirchengemeinde Gemeindehaus Markus,
Rheinstr.26, 58097 Hagen

Restless Legs Syndrom

„UNRUHIGE BEINE“ - SELBSTHILFEGRUPPE RESTLESS LEGS SYNDROM (RLS)

Kontakt Karin Sell, Peter Ladleif
Tel: 02331 / 1884269 (Peter Ladleif)
E-Mail: ktobies@gmx.de (Email von Karin Sell)

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat von
15.30 - 17.00 Uhr

Ort PariTreff -
Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen

Schlaganfall

SCHLAGANFALL SELBSTHILFEGRUPPE HAGEN UND UMGEBUNG

- Kontakt** Achim Achtel
Tel: 0177 / 3529115
E-Mail: info@achimachtel.de
- Treffen** jeden 1. Donnerstag im Monat von
15.00 - 17.00 Uhr
- Ort** Matthäus-Kirchengemeinde Hagen
Lützwowstraße 156, 58095 Hagen

Sehbehinderung

PRO RETINA DEUTSCHLAND E.V.

Regionalgruppe Hagen / Märkischer Kreis

- Kontakt** Mesut Sungur
E-Mail: sungur@outlook.de
Web: <https://www.pro-retina.de>
- Treffen** vierteljährlich, Samstag, 13.00 Uhr
Termine bei Ansprechpartner erfragen
- Ort** Pari-Treff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen

Sehbehinderung / Blind

BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVEREIN HAGEN

Kontakt Ludwig Greve
Tel: 02331 / 51925
E-Mail: hagen@bswv.de

Treffen Angebote bitte beim Ansprechpartner
erfragen.

Sklerodermie

SKLERODERMIE-SELBSTHILFE E.V.

Gruppe Dortmund


Kontakt Tanja Haupt, Tel: 0178 / 8772891
E-Mail: dortmund@sklerodermie-sh.de
Web: www.sklerodermie-selbsthilfe.de

Treffen letzter Samstag im Monat, ungerade
Monate 15.00-17.00 Uhr (außer Juli)

Ort Vereinsheim Triton Aquarium
Hannöversche Str. 65, 44143 Dortmund

A serene seascape featuring a small sailboat with a white sail on a calm blue sea. In the distance, a range of mountains with snow-capped peaks stretches across the horizon under a clear, light blue sky. The overall mood is peaceful and expansive.

*Wir können die
nicht bestimmen, a
Segel rich*

A scenic view of a blue ocean with mountains in the background under a clear sky. The text is overlaid on the lower part of the image.

*Die Windrichtung
über wir können die
festig setzen.*

Sucht / Alkoholsucht

GUTTEMLER-GEMEINSCHAFT

Hohenlimburg-Letmathe

Kontakt Frau Ließem, Tel: 02331 / 587826
E-Mail: s.liessem@web.de und
hohenlimburg-letmathe@guttemplern-nrw.de
Web: www.guttempler-nrw.de

Treffen jeden Mittwoch um 19.00 Uhr

Ort St.Bonifatius Gemeindehaus/
Alte Weinhofschule
Im Weinhof 8, 58119 Hagen-Hohenlimburg

Sucht / Alkoholsucht

BLAUES KREUZ

Ortsverein Hagen-Haspe

Kontakt Willi Lowitzki
Tel: 02331 / 4736614 und 0160 / 1573138
E-Mail: hagen-haspe@blaues-kreuz.de

Treffen 14-tägig freitags, gerade Kalenderwoche,
19.30 Uhr

Ort Blaues-Kreuz Haspe
Voerder Str. 4a, 58135 Hagen

Sucht / Alkoholsucht

BLAU-KREUZ-VEREIN HAGEN-MITTE E.V.

Kontakt Uwe Nölke
Tel: 01575 / 1987328

Treffen Treffen beim Ansprechpartner erfragen

Ort Gemeindehaus ev. Reformierte Kirche
Bergischer Ring 37
58095 Hagen

Sucht / Alkoholsucht / Angehörige

AL-ANON-GRUPPE

c/o Kontaktstelle Anonyme Alkoholiker

Kontakt Tel: 02331 / 19295

Treffen jeden Mittwoch und Freitag 19.30 - 21.30 Uhr,
2. und 4. Samstag im Monat 19.30 - 21.30 Uhr
(gemeinsames Meeting mit AA)

Ort AA-Kontaktstelle,
Mariengasse 6a, 58095 Hagen

Sucht / Alkoholsucht / Medikamentenabhängigkeit

ANONYME ALKOHOLIKER

- Kontakt** Tel: 02331 / 19295
E-Mail: aa-hagen@anonyme-alkoholiker.de
- Treffen** Mo.-Fr. 19.30 - 21.30 Uhr (offenes Meeting)
und jeden 2. und 4. Samstag 19.30 - 21.30 Uhr
- Ort** AA-Kontaktstelle,
Mariengasse 6a, 58095 Hagen

Sucht / alle, nicht stoffgebunden

SHS SELBSTHILFESUCHT HAGEN N.E.V.

- Kontakt** Karl-Heinz Jäger
Tel: 02331 / 9334959 und 0157 / 30718955
E-Mail: shsselbsthilfesucht@gmail.com
Web: www.shs-hagen.de
- Treffen** Treffen beim Ansprechpartner erfragen
- Ort** Kontaktstelle Bergstr. 63, 58095 Hagen
(Bürozeiten Mo.-Fr. 9.00 - 12.00 Uhr,
Einzelgespräche nach Vereinbarung)

Sucht / legale und illegale Drogen

NARCOTICS-ANONYMOUS

Kontakt Tom

Tel: 0176 / 46054578

Web: <https://www.narcotics-anonymous.de>

Treffen jeden Montag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort PariTreff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen

Sucht / Mehrfachabhängigkeit

KREUZBUND HAGEN

Kontakt Andre Kraft

Tel: 0173 / 6301449

E-Mail: akraft675@googlemail.com

Treffen jeden Mittwoch und Donnerstag

Ort Kreuzbund Hagen
Jägerstr. 36-42,
58091 Hagen

Sucht / Spielsucht, keine Angehörigen

SPIELSUCHT SELBSTHILFEGRUPPE HAGEN

- Kontakt** Paul Wenzel
Tel: 0157 / 71951547 (wochentags ab 16.00 Uhr)
E-Mail: paul-w-62@web.de
- Treffen** jeden Donnerstag von 17.00-19.00 Uhr,
Treffen mit Angehörigen nach Anfrage
- Ort** PariTreff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen

Transidentität

TRANSBEKANNT E.V.

- Kontakt** Ron C. Mero
Tel: 0231 / 98538861
E-Mail: ron@transbekannt.de
Web: <https://www.transbekannt.de>
- Treffen** jeden 4. Samstag im Monat ab 18.00 Uhr
- Ort** PariTreff - Begegnungsstätte des Paritätischen
Bahnhofstr. 41
58095 Hagen

Transidentität für Eltern

TRANSBEKANNT E.V.

Kontakt E-Mail: diana@treldo.de
Web: <https://www.transbekannt.de>

Trauer

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR TRAUERENDE

Kontakt Marleen Ryschka
Tel: 02331 / 52190

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat 17.30 - 19.00 Uhr

Ort DA-SEIN amb. Hospizdienst
Körner Str. 82
58095 Hagen





Tumorerkrankungen

TUMORERKRANKTE MENSCHEN FRÜHSTÜCKEN GEMEINSAM

Kontakt Renate Beuth

Tel: 02331 / 71506

Web: <http://krebs-selbsthilfehagen.de/>

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr
Bitte um vorherige Anmeldung!

Ort Handwerk (ehemals DödtKom)
Dödterstr. 10, 58095 Hagen

Verwaiste Eltern

STERNENKINDER HAGEN - TREFFPUNKT FÜR VERWAISTE ELTERN

Kontakt Kerstin Blankenburg

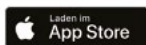
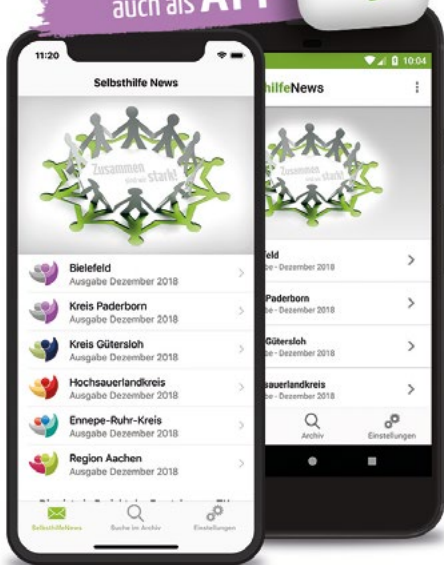
E-Mail: treffpunkt-eltern@gmx.de

Web: www.sternenkinderhagen.wordpress.com

Treffen monatlich freitags von 20.00-22.00 Uhr
Termine bei Ansprechpartnerin erfragen

Ort Anbau des Gemeindehauses der Erlöserkirche
Emst, Bergruthe 3, 58093 Hagen

NEU jetzt
auch als APP



Beratungsstellen

Behinderung

LEBENSHILFE ENNEPE-RUHR / HAGEN E. V.

Kontakt Petra Bender

Tel: 02337 / 400

E-Mail: hagen@lebenshilfe-en-hagen.de

Web: <http://www.lebenshilfe-en-hagen.de>

Angebot bitte bei der Ansprechpartnerin erfragen

Krebs

KREBS-BERATUNGSSTELLE DER DIAKONIE MARK-RUHR

Kontakt Andreas Teschner

Tel: 02331 / 3520850

E-Mail: krebsberatung@diakonie-mark-ruhr.de

Web: www.diakonie-mark-ruhr.de

Ort Krebsberatungsstelle Diakonie Mark-Ruhr

Bergstr. 121

58095 Hagen

Rheuma

DEUTSCHE RHEUMA-LIGA NRW ARBEITSGEMEINSCHAFT HAGEN

Kontakt Tel: 0201 / 82797739 (während der Bürozeiten)
Beratungstelefon: 0201 / 827971391 (werktags)

Ort Der Paritätische
Bahnhofstr. 41
58095 Hagen

Sozialberatung

SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND NRW E. V. SOZIALBERATUNGSZENTRUM ISERLOHN- HAGEN-MÄRKISCHER KREIS

Kontakt Frau Berger, Tel: 02331 / 28005
Web: <https://www.sovd-nrw.de>

offene Sprechstunde: Dienstag 09.00-12.00 Uhr
Terminvereinbarung außerhalb der Sprechzeiten:
Mo-Do: 9.00-12.00 Uhr & 13.00-15.00 Uhr
Fr: 09.00-12.00 Uhr

Ort Geschäftsstelle
Bergstr. 128-130, 58095 Hagen

Sozialberatung

SOZIALVERBAND VDK KREISVERBAND HAGEN / ENNEPE-RUHR

Kontakt Frau Dresbach
Tel: 02332 / 80960
E-Mail: kv-hagen-ennepe-ruhr@vdk.de
Web: www.vdk.de/kv-hagen-ennepe-ruhr

Informationen / Termine bitte bei der
Ansprechpartnerin erfragen

Sexueller Missbrauch

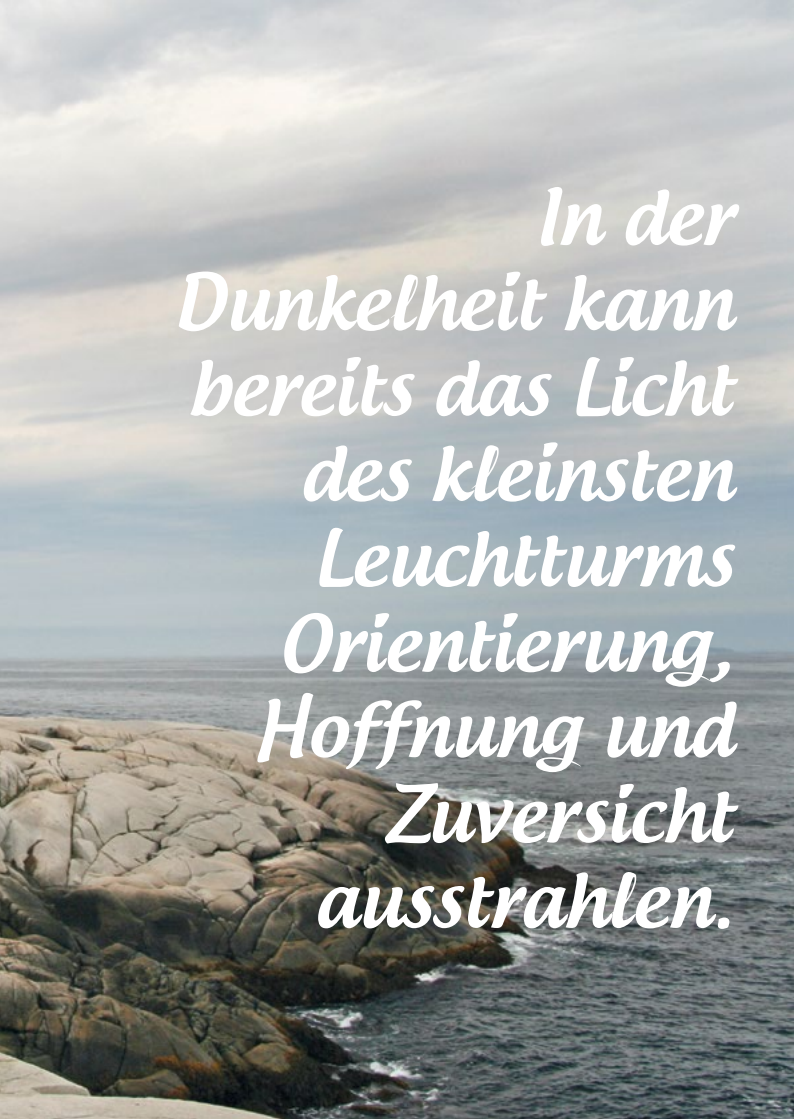
WILDWASSER HAGEN

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt

Kontakt Petra Rottmann
Tel: 02331 / 371013
E-Mail: info@wildwasser-hagen.de
Web: <http://www.wildwasser-hagen.de/>

Treffen Angebote bitte bei der Ansprechpartnerin
erfragen



A coastal scene with a rocky shore in the foreground and a cloudy sky above the ocean. The text is overlaid on the right side of the image.

*In der
Dunkelheit kann
bereits das Licht
des kleinsten
Leuchtturms
Orientierung,
Hoffnung und
Zuversicht
ausstrahlen.*

Weiterführende Informationsquellen

www.selbsthilfenetz.de

www.selbsthilfe-news.de

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

**MÓNICA ALVAREZ GONZÁLEZ &
ANGELIKA STRICKER**

Gestaltung:

TSEW. TIEFSCHWARZ UND EDELWEISS

Büro für Gestaltung, Fotografie und Werbung

www.tiefschwarzundedelweiss.de

Fotonachweis:

Titelbild: Simonsdog / [photocase.de](https://www.photocase.de)

Seite 14/15: Jeremy Ricketts / unsplash.com

Seite 22/23: Benicce / [photocase.de](https://www.photocase.de)

Seite 30/31: Everaldo Coelho / unsplash.com

Seite 38/39: Lukow / [photocase.de](https://www.photocase.de)

Seite 46/47: Svetlana Aprel / unsplash.com

Seite 54/55: starfish / [photocase.de](https://www.photocase.de)

Die Herstellung und den Druck dieses Wegweisers hat dankenswerterweise eine gesetzliche Krankenkasse nach § 20 SGB V (Selbsthilfeförderung) ermöglicht.

Stand: 2022

Premium Papier aus Hagen-Kabel

Kabel Premium Pulp & Paper GmbH



Papier - informativ, praktisch, kostbar und nützlich. Kein modernes Leben ohne Papier. Also auch nicht ohne Papier aus Hagen-Kabel.

Als bedeutender Arbeitgeber der Region bekennen wir uns zur Übernahme sozialer Verantwortung. Wir setzen uns für benachteiligte Personengruppen sowie soziale Einrichtungen der Stadt Hagen in Form von festen Sozialpartnerschaften ein.

Kabel Premium Pulp & Paper GmbH

Schwerter Straße 263 · 58099 Hagen

Tel 02331/699-0 · Fax 02331/699-516

Email kabel@kabelpaper.de

www.kabelpaper.de

