



GEMEINSAM EIGENE WEGE GEHEN

SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE





Stadt Herne

Mit Grün. Mit Wasser. Mittendrin.

KOMPLETT ÜBERARBEITETE 12. AUFLAGE 2019

HERAUSGEBER: **Stadt Herne – Der Oberbürgermeister**
Fachbereich Gesundheitsmanagement

REDAKTION: **Abteilung Gesundheitsförderung**
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Dr. phil. Katrin Linthorst
Telefon 02323 16-4570
katrin.linthorst@herne.de



Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne ...

*ist die zentrale Anlaufstelle für alle Bürger*innen, die Informationen und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe wünschen.*

Das BüZ berät und unterstützt Sie ...

- *bei der Suche nach einer für Sie geeigneten Gruppe*
- *sowie im Falle einer Neugründung*
- *durch Bereitstellung notwendiger Infrastruktur (z. B. Büro, Telefon, PC/Internet, Kopierer)*
- *mit einem Angebot von Gruppenräumen*
- *durch Beratung über Fördermöglichkeiten*
- *bei Ihrer Öffentlichkeitsarbeit*
- *durch Konfliktberatung in Gruppenkrisen*
- *beim Knüpfen von Kontakten zu weiteren Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich*
- *zur Verwirklichung selbsthilfefreundlicher Ideen und Projekte in Herne*

BÜRGERSELBSTHILFE ZENTRUM

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

Telefon 02323 16-3636 | Fax 02323 16-3626

E-Mail: buez@herne.de

Internet: www.buez-herne.de

Sprechzeiten:

Mo./Di.: 9:00 – 12:00 Uhr | 13:30 – 15:30 Uhr

Do.: 9:00 – 12:00 Uhr | 14:00 – 16:00 Uhr

Gerne auch nach persönlicher Vereinbarung.

Sie finden in diesem Verzeichnis keine Gruppe zu Ihrem Thema?

Bitte sprechen Sie uns an – möglicherweise können wir Ihnen dennoch weiterhelfen.

Eine aktualisierte Übersicht der Herner Selbsthilfegruppen finden Sie auch unter www.buez-herne.de.

Sollten sich im Verzeichnis Fehler eingeschlichen haben, wenden Sie sich bitte an das BüZ-Team. Vielen Dank.



Liebe Leser*innen,

Selbsthilfe in Herne hat viele Gesichter. Wir erleben hochmotivierte Menschen, die soeben erst aus eigener Betroffenheit heraus eine neue Gruppe gegründet haben, zugleich begegnen uns tagtäglich zahlreiche ehrenamtlich Engagierte, die seit vielen Jahren in der Selbsthilfe aktiv sind. Ihnen allen ist wichtig, „gemeinsam eigene Wege zu gehen“.

Der Weg in eine Selbsthilfegruppe ist nicht immer leicht. Die aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung oder einer schwierigen Lebenssituation ist ein erster Schritt. Gemeinsam mit anderen Betroffenen können neue Perspektiven eröffnet werden, der Blick nach vorn wird gestärkt. Einander zuhören, sich gegenseitig helfen, zusammen aktiv sein, vom Anderen mehr über die eigene Krankheit erfahren, die Lebenssituation annehmen und mit der Gruppe wieder an Lebensqualität gewinnen: Neulinge wie Erfahrene in der Selbsthilfe spüren neue Stärke durch die Gruppe.

Selbsthilfe in Herne vereint nicht nur die Vielfalt der Gruppen:

*Ein demokratisch gewählter Selbsthilfebeirat, der sich aus Mitgliedern der Herner Selbsthilfegruppen, Vertreter*innen der Krankenkassen und der Wohlfahrtsverbände zusammensetzt, bildet ein solides Fundament. Er vertritt die Selbsthilfe nach außen und trägt wesentlich zur Förderung der Selbsthilfe und der Gruppen in Herne bei.*

Das monatlich stattfindende „Offene Plenum“ rückt aktuelle Themen in den Fokus des gegenseitigen Austauschs.

Die Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement begleitet die (Weiter-) Bildungsprozesse der Selbsthilfe und lädt zum Blick über den Tellerrand ein.

*Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) sieht seine wesentliche Aufgabe in der Beratung von Bürger*innen sowie in der Betreuung und Neugründung von Selbsthilfegruppen und -initiativen.*

Um ein solches Netzwerk aufzubauen, bedarf es neben kommunalpolitischer Anstrengungen dem Engagement vieler weiterer Akteur*innen. So tragen dankenswerter Weise die Wohlfahrtsverbände, die Krankenkassen und zahlreichen Einrichtungen des Gesundheitswesens sowie viele Einzelne dazu bei, ein Klima der Selbsthilfefreundlichkeit in der Stadt zu schaffen. Die gänzlich überarbeitete Broschüre „Gemeinsam eigene Wege gehen“ zeigt die Themenvielfalt der Selbsthilfe in Herne: mehr als 70 Selbsthilfegruppen finden Sie hier. Rufen Sie gerne direkt dort an oder nehmen Sie Kontakt mit dem Team des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums (BüZ) der Stadt Herne auf. Falls Ihre Gruppe oder Ihr Thema nicht dabei sein sollte oder Sie gerade eine Neugründung erwägen, wenden Sie sich bitte ebenfalls an das BüZ-Team, das Sie gerne dabei unterstützen wird.

Fassen Sie Mut und werden Sie aktiv. Selbsthilfe beginnt bei Ihnen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und alles Gute!



Johannes Chudziak
Stadtrat



Dr. phil. Katrin Linthorst
Leitung Fachbereich
Gesundheitsmanagement



GESUNDHEIT | KRANKHEIT

Adipositas	10	Depression	13
• Adipositas-Selbsthilfegruppe	10	• Selbsthilfegruppe Depressionen Wanne-Eickel	13
Allergie/Asthma	10	• Selbsthilfegruppe Depression	14
• Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V., Ortsverband Herne	10	• Selbsthilfegruppe Depression (türkisch)	14
Aneurysma	10	• „Dialog“ – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression (türkisch)	14
• Selbsthilfegruppe Aneurysma	10	• Selbsthilfegruppe „Depression im Dialog“	14
Angst/Panik	10	Depression/Angststörung	15
• Selbsthilfegruppe Angst und Panik (Eickel)	10	• Selbsthilfegruppe Depression und Angst	15
• Selbsthilfegruppe Angst und Panik (Herne)	11	Diabetes mellitus	15
Atemwegserkrankungen	11	• Diabetikertreff, Deutsche Diabetes-Hilfe	15
• Atemtherapiegruppe im DRK	11	Down-Syndrom - Kinder/Angehörige	15
Beeinträchtigung/Behinderung	11	• Down-Syndrom – eine Extraportion Lebensglück	15
• Körperbehinderte Menschen	11	Epilepsie	15
• Lebenshilfe Herne e. V.	12	• Selbsthilfegruppe Epilepsie	15
Beeinträchtigung/Behinderung/Lotsen	12	Fibromyalgie	16
• Lotsen NRW	12	• Fibromyalgie-Liga Deutschland e. V. – Selbsthilfegruppe Herne/Wanne-Eickel	16
Beeinträchtigung/Behinderung/Sportangebot	12	Gehörlosigkeit	16
• StadtSportbund: Bewegung und Sport für chronisch erkrankte und behinderte Menschen	12	• Gehörlosengemeinde Diakonisches Werk Herne	16
Blasenerkrankungen	12	Hepatitis-C-Virus (HCV)	16
• „Die Blase“	12	• HCV Selbsthilfegruppe Herne	16
Bluthochdruck	13	Hochsensibilität	16
• Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Herne	13	• Selbsthilfegruppe Hochsensible	16
Borderline	13	Lungenerkrankungen	17
• Selbsthilfegruppe Borderline	13	• Selbsthilfegruppe Lungenerkrankungen „Atmen heißt Leben“	17
Darmkrebs/Stoma	13	• Lungenfibrose e. V. – Selbsthilfegruppe Essen und Umgebung	17
• Freundeskreis der Stoma- und Darmkrebsbetroffenen	13		

Lungenerkrankungen / COPD	17	Psychische Erkrankungen	21
• <i>Selbsthilfegruppe „Leben mit Sauerstoff“</i>	17	• <i>Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker</i>	21
Migräne	17	• <i>Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen</i>	21
• <i>Migräne Selbsthilfegruppe</i>	17	Restless legs	21
Morbus Bechterew	18	• <i>Deutsche Restless-Legs-Vereinigung e. V.</i>	21
• <i>Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew e. V. Landesverband NRW, Therapiegruppe Herne und Wanne-Eickel</i>	18	Rheuma	21
Multiple Sklerose	18	• <i>Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V., Arbeitsgemeinschaft Herne</i>	21
• <i>Deutsche-Multiple-Sklerose-Gesellschaft, Kontaktkreis Wanne-Eickel</i>	18	Schlafapnoe	22
• <i>Multiple Sklerose</i>	18	• <i>Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Chronische Schlafstörungen Herne e. V.</i>	22
• <i>Multiple Sklerose Stammtisch</i>	18	• <i>Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe/Atemstillstand“ Wanne-Eickel</i>	22
Neurologische Erkrankungen	19	Schlaganfall	22
• <i>Selbsthilfegruppe junger neurologisch erkrankter Menschen</i>	19	• <i>Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Herne/Wanne-Eickel</i>	22
Orthopädische Erkrankungen	19	• <i>Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige</i>	23
• <i>Wassergymnastik für Senioren (DRK)</i>	19	Sehbehinderung/Blindheit	23
Osteoporose	19	• <i>Herner Hörzeitung „Nicht sehen – aber hören“</i>	23
• <i>Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose</i>	19	• <i>Pro Retina – Ruhrgebietsgruppe</i>	23
Parkinson	19	• <i>Selbsthilfegruppe „Gib niemals auf“ – Junge Menschen mit Sehbehinderung</i>	23
• <i>Parkinson-Selbsthilfegruppe</i>	19	• <i>Blinden- und Sehbehindertenverein Recklinghausen</i>	24
• <i>Selbsthilfegruppe für Parkinsonkranke und deren Angehörige</i>	20	Venenerkrankungen	24
Pflegende Angehörige	20	• <i>Venentreff – Selbsthilfegruppe für Männer und Frauen mit Venenerkrankungen</i>	24
• <i>Gesprächskreis pflegender Angehöriger</i>	20		
• <i>Selbsthilfegruppe Migration und Behinderung</i>	20		
Prostata-Erkrankungen	20		
• <i>Prostata</i>	20		

Wachkoma	24
• <i>Selbsthilfegruppe Wachkoma „Rhein-Ruhr“</i>	24

SUCHT

Alkoholsucht/Betroffene	25
• <i>Anonyme Alkoholiker</i>	25
• <i>„Freundeskreis“</i>	25
• <i>Guttempler Gemeinschaft Herne „Burg Eickel“</i>	25
• <i>Informations- und Motivationsgruppe für Suchtkranke und Angehörige (Alkohol/Medikamente)</i>	25
• <i>„Lichtblicke“</i>	25
Alkoholsucht/Angehörige	26
• <i>„Die Insel“ - SHG für Angehörige und Freunde von Suchtkranken</i>	26
• <i>Eltern drogenabhängiger Kinder</i>	26
Alkoholsucht/Arbeitskreis	26
• <i>Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen</i>	26
Sexsucht	26
• <i>Anonyme Sexaholiker - AS Recklinghausen</i>	26

LEBENSLAGEN

Arbeitslosigkeit	27
• <i>Job Center Watch</i>	27
• <i>Zeppelin-Zentrum</i>	27
Gemeinsamkeit	27
• <i>Selbsthilfegruppe „Aufbruch“ für junge Alleinstehende</i>	27
• <i>Freizeit-Gruppe für Alleinstehende</i>	27
Gemeinsamkeit/Ruhestand	28
• <i>ZWAR Netzwerk Eickel/Röhlinghausen (Zwischen Arbeit und Ruhestand)</i>	28
Mobbing	28
• <i>Selbsthilfegruppe „Stop Mobbing“</i>	28
Quartier	28
• <i>„Südlichter“</i>	28
Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt	29
• <i>Rosa Strippe e. V.</i>	29
Sozialverbände	29
• <i>SoVD - NRW e. V., Kreis Herne, OV Herne-Mitte-Sodingen</i>	29
• <i>Sozialverband VdK - Kreisverband Mittleres Ruhrgebiet</i>	29
Transgender	30
• <i>Selbsthilfegruppe Transgender</i>	30
Transsexualität	30
• <i>T-MRG - Transsexuell im Mittleren Ruhrgebiet</i>	30
Trauer	30
• <i>Gesprächskreis des Caritasverbandes für Trauernde</i>	30
Weitere Informationen / Kontaktadressen	31

ADIPOSITAS

Adipositas Selbsthilfegruppe

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Beratung auch für Nichtmitglieder, Informationsaustausch, Vorträge von Fachpersonal (z. B. Ärzte oder Ernährungsberater)
- ZIELGRUPPE: Adipositas Patienten*innen, Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 3. Mittwoch im Monat
19:00 - 21:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Verwaltungsgebäude des EvK Herne
(bitte Seiteneingang benutzen),
Düngelstraße 28, 44623 Herne
- KONTAKT: Ramona Hensel, Tel. 0176 62152993
adipositas.shg.herne@gmail.com

ALLERGIE | ASTHMA

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. Ortsverband Herne

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Beratung auch für Nichtmitglieder, Lungensport im Behindertenzentrum (Forellschule, Forellstraße 26a, 44629 Herne)
- ZIELGRUPPE: Allergiker*innen, Lungenerkrankte, Herzerkrankte, Diabetiker*innen
- TERMIN: Gesprächskreis: Jeden 1. Montag im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr
- TREFFPUNKT: ReVital Rehasentrum,
Düngelstraße 28, 44623 Herne
- KONTAKT: Elke Golfmann, Tel. 02323 25433
daab.ovherne.eg@gmx.de

ANEURYSMA

Selbsthilfegruppe Aneurysma

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Beratung auch für Nichtmitglieder, gemeinsame Aktivitäten, Fachärzte und Fachfirmen werden eingeladen
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 1. Dienstag im Monat
16:00 - 17:30 Uhr
- TREFFPUNKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT: Inge Wilzoch, Tel. 0234 540887
www.aneurysma-herne.de

ANGST | PANIK

Selbsthilfegruppe Angst und Panik (Eickel)

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Gemeindehaus Ev. Kirchengemeinde
Eickel, Richard-Wagner-Straße 12,
44651 Herne
- KONTAKT: Herta Gerck, Tel. 02325 30541

BEEINTRÄCHTIGUNG | BEHINDERUNG

Selbsthilfegruppe Angst und Panik (Herne)

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Betroffene
- TERMIN: Jeden Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Caritas Haus, Schulstraße 16, 44623 Herne
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

ATEMWEGSERKRANKUNGEN

Atemtherapiegruppe im DRK

- ANGEBOT: Bewegungssport für Atemwegserkrankte, Gespräche zu den diversen Atemwegserkrankungen und zur Medikamentierung
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Interessierte
- TERMIN: Jeden Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr
- TREFFPUNKT: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V., Harkortstraße 29, 44652 Herne
- KONTAKT: Karl-Peter Greiff, Tel. 02325 969500 (Frau Kowalewski), kp.greiff@arcor.de

Körperbehinderte Menschen

- ANGEBOT: Soziale Kontakte unter Betroffenen herstellen, zwanglose Unterhaltungen, gemeinsame Aktivitäten, Fachvorträge zu relevanten Fragestellungen
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMINE: Jeden 2. Samstag und letzten Samstag im Monat, 14:30 - 17:30 Uhr
- TREFFPUNKT: DRK-Haus Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V., Harkortstraße 29, 44652 Herne (Es kann ein Fahrdienst in Anspruch genommen werden.)
- KONTAKT: Magdalene Sonnenschein, DRK Herne und Wanne-Eickel, Tel. 02325 969400, info@drk-herne.de, www.drk-herne.de



BEEINTRÄCHTIGUNG | BEHINDERUNG

Lebenshilfe Herne e. V.

- ANGEBOT: Freizeit-Angebote für Menschen mit geistigen Behinderungen, die ambulant betreut werden, Reha-Sport-Angebote für Menschen mit geistiger Behinderung, Freizeitbegleitung von Kindern mit Behinderungen, Sozialberatung
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige
- TERMIN: siehe Programme der Lebenshilfe
- TREFFPUNKT: Lebenshilfe-Center Herne, Viktor-Reuter-Straße 19-21a, 44623 Herne sowie Treffpunkt der Lebenshilfe, Neustraße 25, 44623 Herne
- KONTAKT: Christina Heldt, Tel. 02323 1375975
verwaltung@lebenshilfe-herne.de
www.lebenshilfe-herne.de

BEEINTRÄCHTIGUNG BEHINDERUNG | LOTSEN

Lotsen NRW

- ANGEBOT: Hilfe zur Selbsthilfe vor Ort für behinderte und chronisch erkrankte Menschen, Vermittlung von Beratungs- und Kontaktstellen in der Region
- ZIELGRUPPE: Betroffene und Angehörige
- TERMIN: Einmal im Quartal, 17:30 Uhr
- TREFFPUNKT: unterschiedlich, bitte erfragen
- KONTAKT: Rudolf Jäger, Tel. 0170 7508354,
rudi@jaeger-herne.de

BEEINTRÄCHTIGUNG BEHINDERUNG | SPORTANGEBOT

Stadtssportbund Herne

- ANGEBOT: Umfangreiches Bewegungs- und Sportangebot für chronisch erkrankte und behinderte Menschen
- TERMIN: nach Vereinbarung
- TREFFPUNKT: nach Vereinbarung
- KONTAKT: Frank Stieglitz, Tel. 02323 957098
SSB (Stadtssportbund)

BLASENERKRANKUNGEN

„Die Blase“

- ANGEBOT: Gesprächskreis zum Austausch für Betroffene, gelegentlich werden Ärzte/Experten zu Themen von Interesse eingeladen
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMINE: Jeden 2. Dienstag im Monat:
1. Gruppe: 16:00 - 18:00 Uhr,
2. Gruppe (für Berufstätige):
18:00 - 20:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Casino im DRK-Seniorenzentrum
am Flottmannpark,
Am Flottmannpark 6, 44625 Herne
- KONTAKT: Angela Jungbluth, Tel. 02325 41105
angela.jungbluth@web.de



BLUTHOCHDRUCK

Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Herne

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene
- ZIELGRUPPE: Betroffene
- TERMIN: Jeden 1. Mittwoch im Monat (außer Jan, Jun, Jul, Dez), 17:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Universitätsklinikum Marien Hospital Herne, Hölkeskampring 40, 44625 Herne
- KONTAKT: Erich Reinhardt, Tel. 02323 40389 erichreinhardt@arcor.de

BORDERLINE

Selbsthilfegruppe Borderline

- ANGEBOT: wird nach Neustrukturierung der Gruppe bekanntgegeben
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

DARMKREBS | STOMA

Freundeskreis der Stoma- und Darmkrebsbetroffenen

- ANGEBOT: Erfahrungsaustausch, Informationen zur Stoma-Versorgung, Vorträge von Stoma-Therapeuten, auf Anfrage auch Besuchsdienst in Krankenhäusern, Studienfahrten, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte, Begleitpersonen
- TERMIN: Jeden 3. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Ferdinand-Dienst-Haus, Hermannstraße 10, 44649 Herne
- KONTAKT: Doris Owicki, 02323 2069945 dori1943@t-online.de

DEPRESSION

Selbsthilfegruppe Depressionen, Wanne-Eickel

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Informationen für Interessierte, Studienfahrten, Besuch von Veranstaltungen über Depressionen und Gesundheitsvorsorge
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Interessierte, Angehörige können zu Beginn 2-3 Mal dabei sein
- TERMINE: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 17:15 - 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT: Christa Winger, Tel. 02323 31809 pc.winger@t-online.de



DEPRESSION

Selbsthilfegruppe Depression

- ANGEBOT: Austausch, gegenseitige Unterstützung, weitere Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Betroffene
- TERMIN: Jeden Mittwoch, 17:45 - 20:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Gemeindezentrum
Dreifaltigkeitskirche, Regenkamp 78,
44625 Herne
- KONTAKT: Berthold: Tel. 0231 9698426800
Andrea: Tel. 02325 584494

Selbsthilfegruppe Depression (türkisch)

- ANGEBOT: Gemeinsame Gespräche, verschiedene Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr
- TREFFPUNKT: AWO Herne, Poststraße 38, 44623 Herne
- KONTAKT: Belkis Aydin, Tel. 0178 1521967

„Dialog“ – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression (türkisch)

- ANGEBOT: Informationen und Rat geben, neue Kontakte herstellen, Hilfestellung im Alltag, individuelle und gruppenbezogene Freizeitgestaltung
- ZIELGRUPPE: Betroffene und Angehörige
- TERMIN: Jeden Mittwoch, 15:30 - 18:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Café Geistreich,
Herzogstraße 10a, 44651 Herne
- KONTAKT: Gürcan Keser, Tel. 0176 19862945
info@dialog-gmb.de

Selbsthilfegruppe „Depression im Dialog“

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Depressionserkrankte (Depressionen, bipolare Störungen, ALS), z. T. individuelle persönliche Unterstützung, gelegentlich gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Betroffene
- TERMINE: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat,
19:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Treffpunkt Eickel e. V.,
Reichsstraße 66, 44651 Herne
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne
Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de



DEPRESSION | ANGSTSTÖRUNG

Selbsthilfegruppe Depression und Angst

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Betroffene
- TERMIN: Jeden Donnerstag, 18:30 Uhr
- TREFFPUNKT: St. Marien-Hospital Eickel, Marienstraße 2, 44651 Herne
- KONTAKT: Brigitte Petereit, Tel. 02323 3988727

DIABETES MELLITUS

Diabetikertreff, Deutsche Diabetes-Hilfe

- ANGEBOT: Erfahrungsaustausch, Diabetesberatung und Informationen, Schulungen, Diskussionen, gemeinsame Veranstaltungen, Fachvorträge
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden letzten Dienstag im Monat (außer Dezember), 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Kongresszentrum St. Anna Hospital (5. Etage), Am Ruschenhof 24, 44649 Herne
- KONTAKT: Kerstin Marewski: Tel. 02325 9865172, Ilona Köhlhoff: Tel. 02325 569168

DOWN-SYNDROM KINDER | ANGEHÖRIGE

Down-Syndrom – eine Extraportion Lebensglück

- ANGEBOT: Moderierter Gesprächskreis für Eltern und Angehörige von Kindern mit Down-Syndrom (mit Kinderbetreuung). Erfahrungsaustausch, Beratung zu den Themen: Recht, Gesundheit, Bildung, Arbeitsleben, Literatur. Gemeinsame Aktivitäten, angepasst an die Bedürfnisse der Kinder. Ziel: zum Wohl der betroffenen Kinder und ihrer Familien die notwendige Begleitung für ein „gelingendes Leben“ schaffen.
- ZIELGRUPPE: Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
- TERMINE: 6x jährlich, immer am Sonntag, 15:00 - 18:00 Uhr / Termine bitte erfragen
- TREFFPUNKT: Treffpunkt Eickel, Reichsstraße 66, 44651 Herne
- KONTAKT: Elke Kinkeldei, Tel. 02305 549795
elke.kinkeldei@down-syndrom-ruhrgebiet.de
www.down-syndrom-ruhrgebiet.de

EPILEPSIE

Selbsthilfegruppe Epilepsie

- ANGEBOT: Beratung und Hilfestellung für Epileptiker und ihre Angehörigen, Aufklärung, Medikamentierung
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 3. Montag im Monat, 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT: vor der Eisdiele „Gelateria Abruzzo“, Bahnhofstraße 80-82, 44623 Herne
- KONTAKT: Dagmar Caspelherr, Tel. 02323 45505

FIBROMYALGIE

Fibromyalgie-Liga Deutschland e. V. Selbsthilfegruppe Herne/Wanne-Eickel

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Beratung auch für Nichtmitglieder, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Betroffene und Angehörige
- TERMIN: Jeden letzten Mittwoch im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT: Rosemarie Gwosdz, Tel. 02327 9749066
rosigwosdz@t-online.de,
Monika Thiel, Tel. 02323 491995
moni-els@unitybox.de,
www.fibromyalgie-liga.de

GEHÖRLOSIGKEIT

Gehörlosengemeinde/Diakonisches Werk Herne

- ANGEBOT: Verschiedene Gruppenangebote, Informationen und Austausch, gemeinsame Freizeitgestaltung
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMINE: Jeden Freitag 19:00 - 23:00 Uhr, Dienstag 15:00 - 18:00 Uhr (14-tägig), jeden Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: zurzeit in der Kirchengemeinde St. Bonifatius, Glockenstraße 7, 44623 Herne
- KONTAKT: Martin Ruhmann, Tel. 02323 496933
m.ruhmann@diakonie-herne.de

HEPATITIS-C-VIRUS (HCV)

HCV Selbsthilfegruppe Herne

- ANGEBOT: Wir sind zurzeit eine geschlossene Gruppe. Gerne telefonische Beratung und Information.
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige
- TERMINE: alle 2 Monate (donnerstags), 18:00 - 20:00 Uhr
- TREFFPUNKT: EvK Herne, Wiescherstraße 24, 44623 Herne
- KONTAKT: Irene van Dongen, Tel. 02361 9084035

HOCHSENSIBILITÄT

Selbsthilfegruppe Hochsensible

- ANGEBOT: Gesprächskreis mit geplanter Einladung von Referenten, evtl. gemeinsame Aktivitäten, eigene Referate, Austausch von Fachlektüre, Fachbibliothek zum Thema „Hochsensibilität“
- ZIELGRUPPE: Betroffene im Alter von 18 bis 80 Jahren
- TERMIN: Jeden 2. Montag im Monat
- TREFFPUNKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

LUNGENERKRANKUNGEN

Selbsthilfegruppe Lungenerkrankungen „Atmen heißt Leben“

- ANGEBOT: Gesprächskreise, Besuche verschiedener Veranstaltungen, Gestaltungen eigener Veranstaltungen
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 3. Donnerstag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT: EvK Wanne-Eickel, Hordeler Straße 7-9, 44651 Herne
- KONTAKT: Liesbeth Söring-Spyra, Tel. 0234 288003, akabatika@gmx.de

Lungenfibrose e. V. – Selbsthilfegruppe Essen und Umgebung

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Beratungsangebot auch für Nichtmitglieder, Hilfe bei Anträgen zur Schwerbehinderung, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Pflegekräfte
- TERMIN: Jeden 1. Dienstag im Monat 17:00 - 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Kupferdreher Straße 114, 45257 Essen
- KONTAKT: Dagmar Kauschka, Tel. 0201 488990, d.kauschka@lungenfibrose.de www.lungenfibrose.de

LUNGENERKRANKUNGEN | COPD

Selbsthilfegruppe „Leben mit Sauerstoff“

- ANGEBOT: Erfahrungsaustausch, Vorträge zum Thema „Leben mit Sauerstoff“, aber auch zu Themen des täglichen Lebens.
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige
- TERMIN: Jeden 4. Mittwoch im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr
- TREFFPUNKT: DRK-Altenhilfezentrum Königsgruber-Park, Bergmannstraße 20, 44651 Herne (Röhlinghausen)
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

MIGRÄNE

Migräne Selbsthilfegruppe

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige, Besuch von Vorträgen über Migräne
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige
- TERMIN: Jeden 4. Donnerstag, 18:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Verwaltungsgebäude des EvK Herne, Düngelstraße 28, 44623 Herne
- KONTAKT: Anke Schneiderath, migraene-shg-herne@t-online.de

MORBUS BECHTEREW

Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew e. V. Landesverband NRW, Therapiegruppe Herne und Wanne-Eickel

- ANGEBOT: Beratung über Krankheitsbilder, Reha-Sport (Trocken- und Wassergymnastik), ärztliche Vorträge, gesellschaftliche Treffen
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMINE: Jeden Montag: Volleyball, jeden Dienstag: Trockengymnastik, jeden Donnerstag und Freitag: Wassergymnastik
- TREFFPUNKT: bitte erfragen (unterschiedliche Treffpunkte in Herne)
- KONTAKT: Ruth Martins, Tel. 02323 34669
ruth.martins@gmx.de

MULTIPLE SKLEROSE

Deutsche-Multiple-Sklerose-Gesellschaft, Kontaktkreis Wanne-Eickel

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Beratung auch für Nichtmitglieder
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 2. Donnerstag im Monat, 17:00 - 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Gemeindehaus Sankt Marien Eickel, Herzogstraße 25, 44651 Herne
- KONTAKT: Regina Rosenblatt, Tel. 02325 793342

Multiple Sklerose

- ANGEBOT: Erfahrungsaustausch, Referentenvorträge, MS-Schwester vor Ort
- ZIELGRUPPE: Betroffene und Angehörige
- TERMINE: Jeden 3. Montag im Quartal und jeden 2. Mittwoch im Monat, 16:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Gaststätte „Zur Schleuse“, Schleusenweg 27, 44628 Herne
- KONTAKT: Sandra Krause, Tel. 0176 63824414, sandrakrause6@gmx.de

Multiple Sklerose Stammtisch

- ANGEBOT: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Qigong, Yoga, Ernährungsberatung, Pilates, Vorstellung von Verbänden, Vorträge von Ärzten, Vorstellung med. Hilfsmittel, physiotherapeutische Therapien
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 2. Mittwoch im Monat, 16:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Gaststätte „Zur Schleuse“, Schleusenweg 27, 44628 Herne
- KONTAKT: Bernadette Fleischmann
bpfleischmann@arcor.de

NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

Selbsthilfegruppe junger neurologisch erkrankter Menschen

- ANGEBOT: Beratung, Austausch und Hilfestellung
- ZIELGRUPPE: junge Betroffene, Angehörige
- TERMIN: Jeden 4. Mittwoch im Monat, 17:00 Uhr
- TREFFPUNKT: EvK Herne, Wiescherstraße 24, 44623 Herne
- KONTAKT: Rüdiger Hilbich, Tel. 0163 3914795
rhilbich@yahoo.de

ORTHOPÄDISCHE ERKRANKUNGEN

Wassergymnastik für Senioren (DRK)

- ANGEBOT: 1x wöchentlich eine 3/4 Stunde Wassergymnastik
- ZIELGRUPPE: Interessierte an Wassergymnastik
- TERMIN: Jeden Dienstag, 17:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Schwimmhalle Hans Tilkowski Schule, Neustraße 16, 44623 Herne
- KONTAKT: Brigitte Lottis, Tel. 0234 577774
briggittelottis@yahoo.de

OSTEOPOROSE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

- ANGEBOT: Gymnastik, Erfahrungsaustausch, gelegentlich Studienfahrten
- ZIELGRUPPE: Betroffene
- TERMINE: Jeden Mittwoch und jeden Donnerstag, 09:30 - 10:30 Uhr
- TREFFPUNKT: DRK-Haus, Harkortstraße 29, 44652 Herne
- KONTAKT: Frau Schreiber, Tel. 02325 35587

PARKINSON

Parkinson-Selbsthilfegruppe

- ANGEBOT: Erfahrungsaustausch, Vermittlung von Informationen, Kontakte untereinander herstellen, Bewegungstraining im Rahmen von Reha-Sport
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige
- TERMIN: Jeden Dienstag, 10:30 - 12:00 Uhr
- TREFFPUNKT: DRK-Haus, Harkortstraße 29, Wanne-Eickel (Es kann ein Fahrdienst in Anspruch genommen werden)
- KONTAKT: Rolf Sonnenschein
DRK Herne und Wanne-Eickel
Tel. 02325 969500
info@drk-herne.de
www.drk-herne.de



Selbsthilfegruppe für Parkinsonkranke und deren Angehörige

- ANGEBOT: Kontakt- und Gesprächsrunde für Betroffene und Angehörige, Vorträge von Fachreferenten (Ärzte, Therapeuten, Apotheker), Studienfahrten
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige
- TERMIN: Jeden 1. Dienstag im Monat , 15:00 - 17:00 Uhr
- TREFFPUNKT: EvK Herne-Mitte, Verwaltungsgebäude, Eingang Dünkelstraße 28, 44623 Herne
- KONTAKT: Monika Krätschmann, Tel. 02325 370403
monika-kraetschmann@web.de
www.parkinson-herne.de

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Gesprächskreis pflegender Angehöriger

- ANGEBOT: Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Informations- und Erfahrungsaustausch, Unterstützung und Gespräche in Krisensituationen, Raum und Zeit, um Konflikte vertrauensvoll zu besprechen
- ZIELGRUPPE: Angehörige
- TERMIN: Jeden 3. Mittwoch im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT: St. Marien-Hospital Eickel, Marienstraße 2, 44651 Herne
- KONTAKT: Annette Haupt, Tel. 02325 3745101
annette.haupt@elisabethgruppe.de

Selbsthilfegruppe Migration und Behinderung

- ANGEBOT: Gesprächskreis, Aufklärung, Information, Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Eltern und Angehörige von behinderten Menschen mit Migrationshintergrund
- TERMIN: Jeden Mittwoch, 10:00 - 13:00 Uhr
- TREFFPUNKT: AWO Herne, Breddestraße 14, 44623 Herne
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

PROSTATA-ERKRANKUNGEN

Prostata

- ANGEBOT: Beratung und Information
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Interessierte
- TERMIN: zurzeit keine festen Termine
- TREFFPUNKT: zurzeit kein Treffpunkt
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de



PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN | ANGEHÖRIGE

Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Angehörige psychisch Kranker (Erfahrungsaustausch), gemeinsame Aktivitäten, Weitergabe von Informationen
- ZIELGRUPPE: Angehörige von Betroffenen
- TERMINE: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 17:00 - 18:30 Uhr
- TREFFPUNKT: PERSPEKTIVE leben - Caritasverband e. V., Castroper Straße 66, 44628 Herne
- KONTAKT: BÜZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN | ARBEITSKREIS

Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

- *Anonyme Alkoholiker* • *Anonyme Spieler/Glücksspiel*
- *Al-Anon-Familiengruppe* • *SHG Angst*
- *SHG des Diakonischen Werks* • *Guttempler-Helfergemeinschaft für Alkoholranke und deren Angehörige*

- ANGEBOT: Erfahrungsaustausch, Weiterbildung, Beteiligung an Aktivitäten des BÜZ
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Gefährdete
- TERMIN: nach Bedarf
- TREFFPUNKT: CVJM Herne, Sodinger Straße 3, 44623 Herne
- KONTAKT: Wolfgang Friebe, Tel. 02323 80251

RESTLESS LEGS

Deutsche Restless-Legs-Vereinigung e. V.

- ANGEBOT: Beratung und Aufklärung über das Krankheitsbild
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: eine feste Gruppe existiert derzeit nicht
- KONTAKT: Marlene Wonsak, Tel. 02323 923954
www.restless-legs.org

RHEUMA

Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V. Arbeitsgemeinschaft Herne

- ANGEBOT: Funktionstraining, Trockengymnastik, Wassergymnastik, Mitgliedertreff, Beratungsgespräche durch einen qualifizierten Rheumaberater
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden letzten Montag im Quartal, Uhrzeit bitte erfragen
- TREFFPUNKT: bitte erfragen
- KONTAKT: Marion Hornauer, Tel. 0201 82797708
ag-herne@rheuma-liga-nrw.de

SCHLAFAPNOE

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Chronische Schlafstörungen Herne e. V.

- ANGEBOT: Informations- und Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, Berichte von Fachtagungen, Präsentation von Masken, Geräten und Zubehör, Beratung auch für Nichtmitglieder
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Interessierte
- TERMIN: Jeden 3. Dienstag im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Marienhospital Herne, Hölkeskampring 40, 44625 Herne
- KONTAKT: Alfons Altmeyer, Tel. 02361 72733

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstillstand Wanne-Eickel

- ANGEBOT: Gesprächskreis, Infoveranstaltungen, Produktvorstellungen, Gruppenpräsentationen, Unterstützung bei öffentlichen Veranstaltungen, gemeinsame Studienfahrten
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 2. Donnerstag im Monat, 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: EvK Herne-Eickel, Hordeler Straße 7-9, 44651 Herne
- KONTAKT: Jürgen Meyer, Tel. 0171 5299777
juergen.meyer20@web.de,
www.schlafapnoeherne-eickel.de

SCHLAGANFALL

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Herne/Wanne-Eickel

- ANGEBOT: Austausch mit Betroffenen, die Erfahrungen mit den Folgen eines Schlaganfalls haben. Mobilitätstraining (zum Erhalt bzw. zur Verbesserung von Bewegungseinschränkungen). In einem separaten Treffen können Beeinträchtigungen von Gedächtnis und Konzentration bearbeitet werden.
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Interessierte, Lebenspartner*innen
- TERMINE: Jeden Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr und jeden Montag: 16:00 - 16:45 Uhr
- TREFFPUNKT: DRK-Haus Herne, Harkortstraße 29, 44652 Herne (Es kann ein Fahrdienst in Anspruch genommen werden)
- KONTAKT: Rolf Sonnenschein, Tel. 02325 969500
info@drk-herne.de, www.drk-herne.de



Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, gelegentlich Referenten zu den monatlichen Treffen, Studienfahrten
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige
- TERMIN: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 16:30 - 18:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Gesundheitszentrum ReVital, (Raum Wanne 004A)
Düngelstraße 28, 44623 Herne
- KONTAKT: Fred Doert, Tel. 02325 42494
www.schlaganfall-shg-herne.de

SEHBEHINDERUNG | BLINDHEIT

Herner Hörzeitung „Nicht sehen – aber hören“

- ANGEBOT: Kommunalnachrichten aus Herne/Wanne-Eickel für Blinde und Sehbehinderte
- ZIELGRUPPE: Betroffene
- TERMIN: Jeden Dienstag, 08:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Radiowerkstatt VHS Herne-Wanne
Haus am Grünen Ring
Wilhelmstraße 37, 44649 Herne
- KONTAKT: Gertraud Drobner, Tel. 02325 375511

Pro Retina – Ruhrgebietsgruppe

- ANGEBOT: Gemeinsamer Austausch von Betroffenen und Angehörigen, Informationen, Beratung, Forschung, Aktivitäten und Treffen in der Gruppe, Studienfahrten speziell für Sehbehinderte und Blinde
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: mindestens Quartalsweise
- TREFFPUNKT: Ruhrgebietsgruppe
Essen / Dortmund / Büz Herne
- KONTAKT: Büz, Rathausstraße 6, 44649 Herne,
Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

Selbsthilfegruppe „Gib niemals auf“ – Junge Menschen mit Sehbehinderung

- ANGEBOT: Kontakt zu anderen Betroffenen herstellen, Erfahrungsaustausch, Beratung von Angehörigen
- ZIELGRUPPE: Betroffene im Alter von 18 bis 30 Jahren
- TERMINE: Jeden 1. und 3. Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Büz, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT: Rodrit Osja, Tel. 0163 1388256
rodrit.osja@outlook.de

SEHBEHINDERUNG | BLINDHEIT

Blinden- und Sehbehindertenverein Recklinghausen

- ANGEBOT: Zahlreiche Aktivitäten für Mitglieder und Vereinsfremde, Stammtische in vier Städten (Re., Marl, Herne, Datteln), Unterstützung und Beratung in allen Angelegenheiten der Seheinschränkung, Sehverlust und Blindheit
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige
- TERMINE: zur Beratung an unterschiedlichen Standorten, Recklinghausen: 1. und 3. Montag im Monat, 15:00-18:00 Uhr, Marl: 4. Montag im Monat, 15:00-18:00 Uhr Datteln: 1. Montag im Monat, 15:00-18:00 Uhr Haltern am See: 4. Mittwoch im Monat, 14:00 - 16:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Recklinghausen: Ärztehaus des Prosper-Hospitals, Mühlenstraße 29, 45659 Herne
Marl: Gemeindezentrum St. Georg in Alt-Marl, Altmarkt 8-10, 45786 Marl
Datteln: Buchhandlung "Bücherwurm", Castroper Straße 33, 45711 Datteln
Haltern am See: Rathaus, Dr. Conrad-Straße 1, 45721 Haltern am See
- KONTAKT: Boris Dudziak, Tel. 02364 5202, recklinghausen@bsvw.de, www.bsvw.org
Recklinghausen und Datteln:
Tel. 02361 16826,
Marl: Tel. 02363 64049

VENENERKRANKUNGEN

Venentreff – Selbsthilfegruppe für Männer und Frauen mit Venenerkrankungen

- ANGEBOT: Entstauungsgymnastik – Therapeutik
- ZIELGRUPPE: Betroffene und Interessierte
- TERMIN: Jeden 2. Montag im Monat, 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: DRK-Haus, Harkortstraße 29, 44652 Herne
- KONTAKT: Ilse Lipka, Tel. 02325 49361

WACHKOMA

Selbsthilfegruppe Wachkoma „Rhein-Ruhr“

- ANGEBOT: Gesprächskreis, Erfahrungsaustausch, Vorträge (Mediziner, Fachanwälte, Politiker), Hilfe bei Reha-Anträgen, Vermittlung von Fachärzten und Therapeuten
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige
- TERMIN: Jeden 1. Mittwoch im Monat
16:00 - 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Evang. Kliniken Gelsenkirchen
Munckelstraße 27, 45879 Gelsenkirchen
- KONTAKT: Manfred Ernst, Tel. 02064 81073
m.u.m.ernst@gmx.de

ALKOHOLSUCHT | BETROFFENE

Anonyme Alkoholiker

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden Freitag, 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT: St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19, 44649 Herne
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne,
Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

„Freundeskreis“

- ANGEBOT: Gespräche für und mit Betroffene(n),
Studienfahrten, Besuch von klinischen
Veranstaltungen, Jahrestreffen Fredeburg
- ZIELGRUPPE: Betroffene Alkoholiker*innen (trocken)
- TERMIN: Jeden Dienstag, 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Zeppelin-Zentrum
Zeppelinstraße 1, 44651 Herne
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne,
Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

Guttempler Gemeinschaft Herne „Burg Eickel“

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Abhängigkeits-
erkrankte und Angehörige,
Gemeinschaftsseminar für Mitglieder
und Nichtmitglieder
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige

- TERMIN: Jeden Mittwoch, 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Gemeindehaus,
Herzogstraße 25, 44651 Herne
- KONTAKT: Wolfgang Redenz, Tel. 0234 235640
w.redenz@ish.de

Informations- und Motivationsgruppe für Suchtkranke und Angehörige (Alkohol/Medikamente)

- ANGEBOT: Offene Gruppe zum Thema Alkohol
und Medikamente
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden Donnerstag, 18:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Diakonie Herne
Dorstener Straße 490, 44653 Herne
- KONTAKT: Florian Berger, Tel. 02325 971813
suchtberatung@diakonie-wanne.de
www.diakonie-herne.de

„Lichtblicke“

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene,
Vorträge, sportliche Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Trockene Alkoholiker*innen
- TERMIN: Jeden Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr
- TREFFPUNKT: St.-Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2, 44651 Herne
- KONTAKT: Angelika Schich, Tel. 02325 9762736

ALKOHOLSUCHT | ANGEHÖRIGE

„Die Insel“ – Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Suchtkranken

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Beratung auch für Nichtmitglieder, Hilfestellung und Erfahrungsaustausch. Die Gruppe ist ein offener Gesprächskreis für alle, die innerhalb der Familie oder des Freundeskreises Kontakt mit Suchtkranken haben.
- ZIELGRUPPE: Angehörige und Freunde von Suchtkranken
- TERMINE: Jeden Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr oder 19:00 - 21:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Verwaltungsgebäude des EvK Herne (bitte Seiteneingang benutzen)
Düngelstraße 28, 44623 Herne
- KONTAKT: Gudrun Trümpener: Tel. 02367 1844168,
Martina Eichenberger: Tel. 02325 9680432

Eltern drogenabhängiger Kinder

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Eltern und Angehörige von Suchtkranken, Erfahrungsaustausch, Unterstützung, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Eltern
- TERMINE: Jeden 4. Dienstag im Monat, 17:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT: Nicola Theocharidis
nzmiewski@gmail.com

ALKOHOLSUCHT | ARBEITSKREIS

Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

- *Anonyme Alkoholiker*
 - *Anonyme Spieler/Glücksspiel*
 - *Al-Anon-Familiengruppe*
 - *SHG Angst*
 - *SHG des Diakonischen Werks*
 - *Guttempler-Helfergemeinschaft für Alkohol Kranke und deren Angehörige*
- ANGEBOT: Erfahrungsaustausch, Weiterbildung, Beteiligung an Aktivitäten des BüZs
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Gefährdete
- TERMIN: nach Bedarf, bitte erfragen
- TREFFPUNKT: CVJM Herne
Sodinger Straße 3, 44623 Herne
- KONTAKT: Wolfgang Friebe, Tel. 02323 80251

SEXSUCHT

Anonyme Sexholiker - AS Recklinghausen

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Erfahrungsaustausch, 12-Schritte-Programm
- ZIELGRUPPE: Betroffene
- TERMIN: bitte erfragen,
Ort und Zeit werden bekanntgegeben
- TREFFPUNKT: bitte erfragen,
Ort und Zeit werden bekanntgegeben
- KONTAKT: Derk Schmithals, Tel. 0178 6592809
asreck@hotmail.de
www.anonyme-sexsuechtige.de

ARBEITSLOSIGKEIT

JOB CENTER WATCH

- ANGEBOT: Erarbeiten der Hartz-Gesetze und Arbeitskreis „Job Center-Fragen“, Hilfestellung bei Arbeitslosigkeit
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 2. Donnerstag im Monat, 17:00 Uhr - 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT: Klaudia Scholz, Tel. 02323 1379213

Zeppelin-Zentrum

- ANGEBOT: Gruppenangebote, Austauschmöglichkeiten für Arbeitslose, Angebote für Menschen im Quartier, Frauen-Café, Mittagstisch
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Interessierte
- TERMIN: Öffnungszeiten: Mo - Do: 09:00 - 15:00 Uhr, Fr: 09:00 - 14:00 Uhr (Einzelne Gruppenangebote bitte erfragen)
- TREFFPUNKT: Zeppelin-Zentrum, Zwölf-Apostel-Kirche, Zeppelinstraße 1, 44651 Herne
- KONTAKT: Dagmar Spangenberg-Mades, Tel. 02325 60840, her-kk-zeppelin-zentrum@kk-ekvw.de

GEMEINSAMKEIT

Selbsthilfegruppe „Aufbruch“ für junge Alleinstehende

- ANGEBOT: Gespräche für und mit Betroffene/n und Interessiert/en
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 2. Montag im Monat (nach Absprache)
- TREFFPUNKT: Castrop-Rauxel (nach Absprache)
- KONTAKT: Heike Hofmeister, Tel. 02305 359941 heike.hofmeister@gmx.net

Freizeit-Gruppe für Alleinstehende

- ANGEBOT: Gemeinsame Aktivitäten, Studienfahrten
- ZIELGRUPPE: Alleinstehende
- TERMIN: Jeden Dienstag, 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Freiligrathstraße 12, 44623 Herne
- KONTAKT: Lore Dworzak, Tel. 02325 940144



GEMEINSAMKEIT | RUHESTAND

ZWAR Netzwerk Eickel/Röhlinghausen (Zwischen Arbeit und Ruhestand)

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, gemeinsame Aktivitäten, gemeinsame Veranstaltungen, Kontakte zu Betroffenen herstellen, Nachbarschafts- und Unterstützungsstrukturen aufbauen, Erfahrungsaustausch
- ZIELGRUPPE: Menschen, die sich in der Übergangsphase zwischen ihrer Berufstätigkeit und dem Eintritt in den Ruhestand befinden. Betroffene, Angehörige, Interessierte. Menschen ab 55 vor dem Ruhestand und im Ruhestand.
- TERMIN: Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr
- TREFFPUNKT: DRK-Altenhilfezentrum Königsgruber Park Bergmannstraße 20, 44651 Herne
- KONTAKT: Edeltraut Krause, Tel. 02325 75562 edeltraut.krause@gmx.de

MOBBING

Selbsthilfegruppe „Stop Mobbing“

- ANGEBOT: Unterstützung, Trost sowie Rat und Tat, Gruppengespräche, Telefongespräche
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Interessierte, ggf. auch Angehörige
- TERMIN: Jeden 1. Montag im Monat, 16:30 - 19:30 Uhr
- TREFFPUNKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

QUARTIER

„Südlichter“

- ANGEBOT: Gesprächskreise im Quartier zu unterschiedlichen Themen, Treffen und gemeinsame Aktivitäten unterschiedlichster Art
- ZIELGRUPPE: Interessierte aus dem Stadtteil Herne-Süd
- TERMIN: Jeden letzten Samstag im Monat, 09:00 Uhr (unregelmäßige Treffen nach Interessen)
- TREFFPUNKT: Kulturhaus „O“ Overwegstraße 32, 44627 Herne
- KONTAKT: Erich Leichner, Tel. 02323 491999 erich@leichner-herne.de

SEXUELLE UND GESCHLECHTLICHE VIELFALT

Rosa Strippe e. V.

- ANGEBOT: Beratungsstelle für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt
- ZIELGRUPPE: LSBTIQ+
- KONTAKT: Andrea Westhoff, Tel. 0234 19446
info@rosastrippe.de
www.rosastrippe.de

SOZIALVERBÄNDE

SoVD – NRW e. V., Kreis Herne, OV Herne-Mitte-Sodingen

- ANGEBOT: Rechtsberatung für Mitglieder in allen sozialen Fragen, monatliche Mitgliederversammlung mit Vorträgen, Informationen über gesetzliche Neuerungen
- ZIELGRUPPE: Ratsuchende in sozialen Angelegenheiten
- TERMINE: Jeden 2. Dienstag im Monat,
April - Oktober: 17:00 Uhr
November - März: 16:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Gaststätte „Zum Urbanus“
Widumer Straße 23, 44627 Herne
- KONTAKT: Friedhelm Rolla, Tel. 02323 1478761
friedhelm.rolla@gmx.de

Sozialverband VdK

Kreisverband Mittleres Ruhrgebiet

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Beratung auch für Nichtmitglieder, Sprechstunden Geschäftsstelle (Overhofstraße 6a, 44649 Herne) jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 15:00 - 17:00 Uhr, jeden 4. Donnerstag im Monat 10:00 - 12:00 Uhr, jeden 2. Donnerstag im Monat Rechtsberatung, 09:00-14:00 Uhr in der Flora-Marzina (Hauptstraße 360, 44649 Herne)
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Interessierte, Mitglieder, Nichtmitglieder
- TERMIN: Jeden 4. Mittwoch im Monat
- TREFFPUNKT: Senioren-Freizeit-Zentrum Flora-Marzina
Hauptstraße 360, 44649 Herne
- KONTAKT: Bernd Pfeiffer, Geschäftsstelle OV Herne,
Siepenstraße 5, 44623 Herne,
Tel. 0157 39607234, siepen5@web.de

TRANSGENER

Selbsthilfegruppe Transgender

- ANGEBOT: Gesprächskreise, Beratungen, Unterstützung im Kreis der Transgender
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Familien
- TERMIN: Jeden 3. Mittwoch im Monat 17:30 Uhr
- TREFFPUNKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

TRANSSEXUALITÄT

T-MRG - Transsexuell im Mittleren Ruhrgebiet

- ANGEBOT: Einzelberatung nach Absprache (dienstags um 18:00 Uhr im BüZ), Gruppenabende teilweise mit Referenten (z.B. Mediziner für geschlechtsangleichende Operationen)
- ZIELGRUPPE: Transsexuelle Menschen, Intersexuelle Menschen, Transgender, Transvestiten
- TERMIN: Jeden 2. Dienstag, 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT: CVJM Herne
Sodinger Straße 3, 44623 Herne
- KONTAKT: BüZ, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

TRAUER

Gesprächskreis des Caritasverbandes für Trauernde

- ANGEBOT: Gesprächskreis, ausgebildeter Trauerbegleiter
- ZIELGRUPPE: Trauernde Angehörige
- TERMINE: Herne: Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14:30 - 16:00 Uhr und 16:30 - 18:00 Uhr, Wanne-Eickel: Jeden 2. Donnerstag im Monat, Nov - März: 15:00 - 17:00 Uhr
Apr - Okt: 16:00 - 18:00 Uhr
- TREFFPUNKTE: Herne: Schulstraße 16, 44623 Herne, Wanne-Eickel: Hospitalstraße 12, 44649 Herne
- KONTAKT: Dr. Bernhard Müller, Tel. 02325 5959453



WEITERE INFORMATIONEN

- › www.koskon.de
Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW
- › www.dag-shg.de
Fachverband Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.
- › www.nakos.de
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- › www.selbsthilfefreundlichkeit.de
Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit
- › gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de
Gemeinsame Internetseite der Gesetzlichen Krankenversicherung zur Selbsthilfeförderung NRW
- › selbsthilfe-in-nrw.de
Nimm dein Leben in die Hand - Gemeinschaftsprojekt der gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in NRW
- › www.vernetz dich.de
Netzwerk für die Selbsthilfe NRW
- › www.junge-selbsthilfe-blog.de
Blog für junge Menschen in der Selbsthilfe (NAKOS)
- › www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
Portal „Junge Selbsthilfe“
- › www.nakos.de/adressen/gruen
Grüne Adressen (NAKOS)– Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland
- › www.nakos.de/adressen/rot
Rote Adressen (NAKOS)– Adressen der Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland
- › www.nakos.de/adressen/blau
Blaue Adressen (Nakos) – Seltene Erkrankungen und Probleme, Suche nach Gleichbetroffenen

Wann kommt eine Selbsthilfegruppe für mich in Frage?

- › *Wenn ich gesundheitliche oder soziale Probleme habe und damit nicht alleine fertig werde*
- › *Wenn ich Kontakte und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen suche*
- › *Wenn ich Interesse an Informationen und Weiterbildung habe*
- › *Wenn ich mir selbst und anderen helfen möchte*