



Selbsthilfe Wegweiser Hagen

Vorwort

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

diese zehnte 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

Download

Dieser Wegweiser steht auf der Internetseite des Selbsthilfe-Büro Hagen auch als barrierefreie PDF-Datei zum Download bereit:



Ihre Ansprechpartnerinnen für die Selbsthilfe

PIA KRÖGER-GÖTZE

Kontakt	Der Paritätische Bahnhofsstraße 41 58095 Hagen
Telefon	Tel: 02331 / 18 15 16
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 / 20 73 714
E-Mail	angelika.stricker@stadt-hagen.de
Web	www.hagen.de (Selbsthilfegruppen)
Sprechzeiten	Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

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 auch von meiner Persönlichkeit, meiner Lebenseinstellung und meiner Lebensgeschichte.

Die Entscheidung an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen kann durch die folgenden Fragen erleichtert werden:

- Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich bereit, über meine Situation offen zu sprechen?
- Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- Wünsche ich mir den Austausch in einer Gruppe und nicht eine Fachperson, die mich berät?
- Kann ich mit den zum Teil schweren Schicksalen von anderen Gruppenmitgliedern umgehen?
- Bin ich mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe nicht unbedingt ein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meine Möglichkeiten/Fähigkeiten zu nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?

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 / 36 73 383
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
AD(H)S	16
AIDS	17
Autismus	17-18
CI Cochlea Implantat	18
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	19
COPD	20
Demenz / Alzheimer	20
Essstörungen	21
Freizeit	21-24
Hernie	24

SELBSTHILFEGRUPPE

SEITE

Herzerkrankungen	25
Hochbegabt	25
Kehlkopfoperation	26
Kinderlos	26
Krebs	27-29
Long- und Post Covid	29
Parkinson	32
Pflegende Angehörige	32-33
Poliomyelitis / Kinderlähmung	33
Psychische Gesundheit	34-35
Queer	36

Verzeichnis

SELBSTHILFEGRUPPE

SEITE

Schlaganfall	36
Sehbehinderung / Augenerkrankungen	37-40
Sklerodermie	41
Sucht / Alkoholsucht	41-42
Sucht / Alkoholsucht / Angehörige	42
Sucht / Alkoholsucht / Medikamentenabhängigkeit	43
Sucht / alle, nicht stoffgebunden	44
Sucht / legale und illegale Drogen	44
Sucht / Drogen - Alkohol	45
Sucht / Mehrfachabhängigkeit	45
Trauer	48

SELBSTHILFGRUPPE

SEITE

Trennung / Scheidung

48

Verwaiste Eltern

49

BERATUNGSSTELLE

SEITE

Behinderung

51

Krebs

51

Rheuma

52

Sexueller Missbrauch

52

Sozialberatung

53





Selbsthilfegruppen

Adipositas

ADIPOSITAS NETZWERK HAGEN

Kontakt Sabine Gärtner
Tel: 01577 / 19 61 152
E-Mail: info@adipositasnrw.de
Web: www.meine-shg.de

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

AD(H)S

ADHS HAGEN

Kontakt Stefan Reh
Tel: 02334 / 44 28 81 und 0175 / 42 26 622
E-Mail: stefanreh@web.de

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr
Bitte vorher Kontakt aufnehmen.

Ort Nachhaltigkeitszentrum,
Bismarckstr. 27, 58089 Hagen
oder Gemeindehaus der Markuskirche
Rheinstr. 26, 58097 Hagen

AIDS

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

Kontakt Delia Sippel, Andreas Rau & Melanie Luczak
Tel: 02331 / 33 88 33
E-Mail: info@aidshilfe-hagen.de
Web: <http://www.aidshilfe-hagen.de/>

Treffen Nach Bedarf, bitte anfragen.

Ort AIDS-Hilfe
Körnerstr. 82c , 58095 Hagen

Autismus

ELTERN VON KINDERN MIT ASPERGER

Kontakt Esther Wißer
Tel: 02331 / 72 168
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

Autismus

ERWACHSENE AUF DEM AUTISMUSSPEKTRUM

Kontakt Carmen

E-Mail: autismus-shg-hagen@outlook.de

Treffen jeden 4. Donnerstag im Monat 18.00 Uhr.

Bitte vorher Kontakt aufnehmen.

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

CI Cochlea Implantat

CI SHG HAGEN UND UMGEBUNG „DIE HÖRSCHNECKEN“

Kontakt Marion Hölterhoff

Tel: 02374 / 75 21 86 und 0173 / 81 64 804

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

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

CHRONISCH GLÜCKLICH E.V.

Kontakt Eva Maria Tappe
Tel: 0177 / 88 98 706
E-Mail: freundeskreis@chronisch-gluecklich.de
Web: www.chronisch-gluecklich.de

Treffen nach Voranmeldung

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

MORBUS CROHN / COLITIS ULCEROSA SHG HAGEN SEIT 1988

Kontakt Kai Otto, Tel: 02331 / 93 49 812
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

COPD

COPD UND ATEMWEGSERKRANKTE SHG HAGEN

Kontakt Dennis Friedel Heiermann,
Tel: 0157 / 37 58 42 91
E-Mail: nanday@t-online.de

Treffen Jeden 1. Mittwoch im Monat von 14.00 - 15.30 Uhr,
Anmeldung erwünscht

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

Demenz / Alzheimer



GESPRÄCHSKREIS FÜR MENSCHEN IM FRÜHSTADIUM EINER DEMENZ

Kontakt Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen
Tel: 02331 / 36 73 383
E-Mail: pflegeselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
Web: www.pflegeselbsthilfe-hagen.de

Treffen 14-tägig am Mittwoch, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr
Bitte vorher Kontakt aufnehmen

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

Essstörungen

AWO-SELBSTERFAHRUNGSGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT EINER ESSSTÖRUNG

Kontakt Carina Hegenscheid
Tel: 02331 / 38 124 und 0160 / 97 25 66 61
E-Mail: carina.hegenscheid@awo-ha-mk.de
Web: www.awo-ha-mk.de

Treffen 14-tägig nach Vereinbarung

Ort AWO-Suchtberatung,
Körnerstr. 45, 58095 Hagen

Freizeit

ZWAR - ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND

Kontakt Selbsthilfe-Büro Hagen
Tel: 02331 / 18 15 16 und 02331 / 20 73 714
E-Mail: selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
gesundheitsamt@stadt-hagen.de

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr

Ort Gaststätte „Bistro Kulisse“, Elberfelder Str. 64, 58095 Hagen, Eingang befindet sich in der Neumarktstrasse. Interessierte dürfen einfach dazukommen. Falls die Gruppe nicht da ist, bitte Kontaktdaten bei der Wirtin hinterlassen.

A close-up photograph of a sandy beach with numerous footprints scattered across the surface. The sand is a warm, golden-brown color, and the footprints are of various sizes and orientations, suggesting a path of people walking. The lighting is soft, creating gentle shadows within the prints.

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



Freizeit

ZWAR-FRAUENGRUPPE ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND

Kontakt E-Mail: ZwarFrauenHagen@gmail.com
Web: <https://zwar-hagen.jimdofree.com>

Treffen jeder 4. Montag im Monat von 18.00 - 20.00 Uhr,
ab 17.30 Uhr Einlass zum Kennenlernen &
Gespräch

Ort VHS-Gebäude, Aula der Villa Post,
Wehringhauser Str. 38 in 58089 Hagen

Hernie

HERNIEN-SELBSTHILFE DEUTSCHLAND E. V., GRUPPE HAGEN

Kontakt Simone Siegfried, Dirk Dombrowski
Tel: 0152 / 25 46 75 15 und 0162 / 18 25 707
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 Norbert Hudzik

Tel: 02331 / 76 407

E-Mail: 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 / 34 48 513 und 0157 / 71 96 11 52

E-Mail: sabinegaertner@me.com

Web: <http://dghk-rhein-ruhr.de/>

Treffen Bitte vorher Kontakt aufnehmen

Kehlkopfoperation

BEZIRKSVEREIN DER KEHLKOPFOPERIERTEN HAGEN E.V.

Kontakt Karin Trommeshauser
Tel: 02371 / 35 18 005
E-Mail: kehlkopflosehagen@web.de
Web: <http://www.kehlkopfoperierte-hagen.de>

Treffen jeden 2. Samstag im Monat um 14.30 Uhr,
ausgenommen Juni-August und Dezember

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

Kinderlos

AWO BERATUNGSSTELLE - GRUPPE UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

Kontakt Tel: 02331 / 30 69 610
E-Mail:
schwangerschaftsberatung@awo-ha-mk.de

Treffen Bitte vorher Kontakt aufnehmen

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

Krebs

SHG FRAUEN NACH KREBS

- Kontakt** Frau Weber und Frau Bleicher
Tel: 02331 / 88 20 08 und 02331 / 33 30 02
- Treffen** 14-tägig mittwochs, 16.00 - 18.00 Uhr
Bitte vorher Kontakt aufnehmen
- Ort** Johanniskirche, Frankfurter Str. 100,
58095 Hagen

Krebs

FRAUENSELBSTHILFE KREBS

Gruppe Hagen-Haspe

- Kontakt** Selbsthilfe-Büro Hagen
Tel: 02331 / 18 15 16 und 02331 / 20 73 714
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

Krebs

FRAUENSELBSTHILFE KREBS - ZEIT FÜR DICH

Gruppe Hagen-Mitte

Kontakt Nursen Dogan-Memis
Tel: 0157 / 53 50 07 44
E-Mail: nursendogan-memis@outlook.de
Web: www.frauenselbsthilfe.de

Treffen jeden letzten Dienstag im Monat, 17.00 Uhr

Ort Begegnungsstätte Diakonie-Mark-Ruhr
Körnerstr. 84, 58095 Hagen

Krebs

TUMORERKRANKTE MENSCHEN FRÜHSTÜCKEN GEMEINSAM

Kontakt Renate Beuth
Tel: 02331/ 71 506

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat, 09.30 - 12.00 Uhr
Bitte vorher Kontakt aufnehmen.

Ort Bäckerei Kamm,
Berchumer Str. 55, 58093 Hagen

Krebs

ILCO - SHG FÜR STOMATRÄGER, MENSCHEN MIT DARMKREBS & DEREN ANGEHÖRIGE

Kontakt Edgar Gander und Erich Viße
Tel: 02331 / 33 49 38, 02331 / 39 60 520 und
0151 / 28 85 47 22
E-Mail: e.visse@gmx.de

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

Ort Gemeindehaus Markuskirche,
Rheinstr. 26, 58097 Hagen

Long- und Post Covid

LONG- UND POST COVID SELBSTHILFEGRUPPE

Kontakt Annegret Neuer
Tel: 0151 / 52 54 56 64
E-Mail: longundpostcovid@gmail.com

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat 16.00 Uhr

Ort Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Eilper Str. 70-72, 58091 Hagen





DEUTSCHE PARKINSONVEREINIGUNG E.V. REGIONALGRUPPE HAGEN

Kontakt Ines Riegler

Tel: 0173 / 21 17 919

E-Mail: i.riegler@yahoo.de

Treffen jeden letzten Freitag im Monat
15.00 - 17.00 Uhr

Ort Geschäftsstelle Johanniter-Unfallhilfe e. V.
Schillerstr. 18d, 58089 Hagen

Pflegende Angehörige



GESPRÄCHSKREIS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE HAGEN

Kontakt Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen

Tel: 02331 / 36 73 383

E-Mail: pflegeselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org

Treffen Jeden 1. Montag im Monat um 16.00-17.30 Uhr
jeden 3. Montag im Monat 10.00 -11.30 Uhr

Ort jeden 1. Montag im Monat, Begegnungsstätte
Schultenhof, Selbecker Str. 16, 58091 Hagen
jeden 3. Montag im Monat, DRK Tagespflege,
Grünrockstr. 18-20, 58091 Hagen-Hohenlimburg



OFFENER ANGEHÖRIGENTREFF

– für Angehörige von Erwachsenen mit einer Behinderung

OFFENER ELTERN TREFF

– für Eltern von Kindern mit Behinderung

Kontakt Julia Koslowski
Tel: 02331 / 39 60 89 61
E-Mail: fud@caritas-hagen.de

Treffen Elterntreff: monatlich mittwochs um 10.00 Uhr.
Angehörigentreff: monatlich mittwochs um
14.30 Uhr. Bitte vorher Kontakt aufnehmen.

Ort Familienunterstützender Dienst, Caritas,
Lützwowstr. 82, 58095 Hagen

Poliomyelitis/Kinderlähmung

POLIO-SELBSTHILFEGRUPPE DORTMUND

Kontakt Maike Krzyzanowski
Tel: 0178 / 81 33 114
E-Mail: m.krzyzanowski@gmx.de

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat 14.00 Uhr

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

Psychische Gesundheit

ANGST- UND DEPRESSIONS- SELBSTHILFEGRUPPE

Kontakt Selbsthilfe-Büro Hagen
Tel: 02331 / 18 15 16 und 02331 / 20 73 714
E-Mail: selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
gesundheitsamt@stadt-hagen.de

Treffen jeden Dienstag, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr
Bitte vorher Kontakt aufnehmen

Ort Pari-Treff - Begegnungsstätte des Paritätischen,
Bahnhofstr. 41, 58095 Hagen.
Bitte bei „Gymnastikraum“ klingeln.

Psychische Gesundheit

FREITAGSGRUPPE DEPRESSION

Kontakt Selbsthilfe-Büro Hagen
Tel: 02331 / 18 15 16 und 02331 / 20 73 714
E-Mail: selbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
gesundheitsamt@stadt-hagen.de

Treffen alle 14 Tage, Freitag 17.00 Uhr - 18.30 Uhr

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

Psychische Gesundheit

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

Kontakt Tel: 0157 / 39 66 71 78
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

Psychische Gesundheit



ANGEHÖRIGENGRUPPE IM ZENTRUM FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT ELSEY

Kontakt Dr. med. Michael Heidrich & Thorsten Möhring
Tel: 02334 / 984-219 & 02334 / 984-577
E-Mail: m.heidrich@kkh-hagen.de
moehringt@kkh-hagen.de

Treffen jeden 1. Montag 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Zentrum für seelische Gesundheit Elsey
Iserlohner Str. 43, 58119 Hagen

JEDE:R MENSCH - DER QUEERE STAMMTISCH

Kontakt Silke Strohschein
E-Mail: jedermenschstammtisch@gmx.de
Facebook-Gruppe: jede:rMensch
Instagram: jede.rmensch_stammtisch

Treffen jeden letzten Freitag im Monat
19.00 Uhr

Ort „Da, wo früher ma´ Rainer war“
Bismarckstraße 28, 58089 Hagen

Schlaganfall

SCHLAGANFALL SELBSTHILFEGRUPPE HAGEN UND UMGEBUNG

Kontakt Achim Achtel
Tel: 0177 / 35 29 115
E-Mail: info@achimachtel.de

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat von
15.00 - 17.00 Uhr

Ort Matthäus-Kirchengemeinde Hagen
Lützowstraße 113
58095 Hagen

Sehbehinderung / Augenerkrankungen

PRO RETINA DEUTSCHLAND E.V.

Regionalgruppe Hagen / Märkischer Kreis

Kontakt Mesut Sungur
E-Mail: mesut.sungur@pro-retina.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 / Augenerkrankungen

BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVEREIN HAGEN

Kontakt Swetlana Böhm, Tel: 02331 / 33 65 98
E-Mail: hagen@bsvw.de, Web: www.bsvw.org

Treffen monatlicher Stammtisch jeden letzten Freitag
im Monat. Bitte vorher Kontakt aufnehmen.
Frühstückstreff, jeden 3. Freitag im Monat,
10.00 Uhr, Café Stich, Sparkassen-Karree 6,
58095 Hagen



*Wir können dir
nicht bestimmen, ob
Segel richtig*



*Die Windrichtung
aber wir können die
richtig setzen.*

Sehbehinderung / Augenerkrankungen

SELBSTHILFEGRUPPE GLAUKOM (GRÜNER STAR) HAGEN

Kontakt Eddie Dickhage, Tel: 02191 / 68 896
E-Mail: e.dickhage@selbsthilfe-glaukom.de

Treffen jeden 2. Monat am 3. Montag im Monat, an den ungeraden Monaten, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr
Betroffene und Angehörige

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

Sehbehinderung / Augenerkrankungen

MAKULA SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT MAKULADEGENERATION

Kontakt Hubert Schmachtel
Tel: 02331/ 47 32 599
E-Mail: makulashghagen@gmx.de

Treffen Termine und Themen bitte beim
Ansprechpartner erfragen

Ort AWO Begegnungsstätte Boelerheide
Overbergstr. 125, 58099 Hagen

Sklerodermie

SKLERODERMIE-SELBSTHILFE E.V.

Gruppe Dortmund

Kontakt Tanja Haupt, Tel: 0231 / 22 63 02 13
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

Sucht / Alkoholsucht

GUTTEMLER-GEMEINSCHAFT

Hohenlimburg-Letmathe

Kontakt Frau Ließem, Tel: 02331 / 58 78 26
E-Mail: s.liessem@web.de und
hohenlimburg-letmathe@guttempler-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-Hohenlimbrug

Sucht / Alkoholsucht

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

Kontakt Uwe Nölke & Barbara Wagemann
Tel: 0157 / 51 98 73 28 & 0174 / 47 60 414
E-Mail: noelke.uwe@gmail.com
barbarawagemann@gmx.de

Treffen Bitte vorher Kontakt aufnehmen

Ort Gemeindehaus ev. Reformierte Kirche
Bergischer Ring 37, 58095 Hagen

Sucht / Alkoholsucht / Angehörige

AL-ANON-GRUPPE

c/o Kontaktstelle Anonyme Alkoholiker

Kontakt AA-Kontaktstelle, Tel: 02331 /19 295
(Bürozeiten 10.00-12.00 Uhr),
E-Mail: aa-hagen@anonyme-alkoholiker.de

Treffen Freitags 19.30 - 21.30 Uhr, jeden 2. Samstag im
Monat 19.30 - 21.30 Uhr gemeinsames Meeting
mit AA der Kontaktstelle Hagen

Ort AA-Kontaktstelle,
Mariengasse 6a, 58095 Hagen

Sucht / Alkoholsucht / Medikamentenabhängigkeit

ANONYME ALKOHOLIKER

Kontakt AA-Kontaktstelle, Tel: 02331 / 19 295
(Bürozeiten 10.00-12.00 Uhr),
E-Mail: aa-hagen@anonyme-alkoholiker.de

Treffen Mo. - Fr. 19.30 Uhr - 21.30 Uhr, jeden
2. Samstag 19.30 - 21.30 Uhr (offenes Meeting),
jeden 1. Samstag 19.30 Uhr, Frauen Meeting,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort AA-Kontaktstelle,
Mariengasse 6a, 58095 Hagen

Sucht / Alkoholsucht / Medikamentenabhängigkeit

POKORA - ANONYME ALKOHOLIKER, POLNISCHSPRACHIG

Kontakt Tel: 0157 / 35 64 77 91

Treffen jeden Donnerstag um 18.30 Uhr

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

Sucht / alle, nicht stoffgebunden

SHS SELBSTHILFESUCHT HAGEN

Kontakt Kontaktstelle SHS Hagen
Tel: 02331 / 93 34 959
E-Mail: shsselbsthilfesucht@gmail.com
Web: www.shs-hagen.de

Treffen Treffen beim Ansprechpartner erfragen

Ort Kontaktstelle Bergstr. 63, 58095 Hagen
(Bürozeiten Mo. - Fr. 10.00 Uhr - 12.00 Uhr,
Einzelgespräche nach Vereinbarung)

Sucht / legale und illegale Drogen

NARCOTICS-ANONYMOUS

Kontakt Tom
Tel: 0176 / 46 05 45 78
Web: <https://narcotics-anonymous.de/>

Treffen jeden Montag von 19.00 - 20.30 Uhr

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

Sucht / Drogen - Alkohol

SOBER AM KAISBERG

Kontakt Dirk Nowak

Tel: 0163 / 92 41 184

E-Mail: dirk.nowak99@gmail.com

Web: <https://sobercom.de/gruppen>

Treffen jeden Donnerstag 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort Klinik am Kaisberg, Wortherbruchstraße 14,
58089 Hagen

Sucht / Mehrfachabhängigkeit

KREUZBUND HAGEN

Kontakt Andre Kraft

Tel: 0173 / 63 01 449

E-Mail: akraft675@googlemail.com

Treffen jeden Mittwoch und Donnerstag um 18.00 Uhr
Bitte vorher Kontakt aufnehmen

Ort Am Waldwege 2
58091 Hagen





Trauer

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR TRAUERENDE

Kontakt Marleen Ryschka
Tel: 02331 / 52 190

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat 17.30 - 19.00 Uhr

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

Trennung / Scheidung

TRENNUNG/SCHIEDUNG Ü50

Kontakt Selbsthilfe-Büro Hagen
Tel: 02331 / 18 15 16 und 02331 / 20 73 714
E-Mail: selbsthilfe50plus@gmail.com

Treffen Bitte vorher Kontakt aufnehmen

Ort Paritreff, Bahnhofstr.41, 58089 Hagen

Verwaiste Eltern

STERNENKINDER HAGEN - TREFFPUNKT FÜR VERWAISTE ELTERN

- Kontakt** Christiane Eyring
Tel: 0173 / 47 89 760
E-Mail: sternenkinder.hagen@bethanien-stiftung.de
- Treffen** Offenes Gruppenangebot, Termine unter
www.bethanien-sternenkinder.de
- Ort** Anbau des Gemeindehauses der Erlöserkirche
Emst, Bergruthe 3, 58093 Hagen

Beratungsstellen

Behinderung

LEBENSHILFE ENNEPE-RUHR / HAGEN E. V.

Kontakt Petra Bender

Tel: 02337 / 4 00

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 Tel: 02331 / 35 20 850

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

Web: www.diakonie-mark-ruhr.de

Ort Krebsberatungsstelle Diakonie Mark-Ruhr
Körnerstr. 82
58095 Hagen

Rheuma

DEUTSCHE RHEUMA-LIGA NRW ARBEITSGEMEINSCHAFT HAGEN

Kontakt Tel: 0201 82 79 77 39 (Bürozeiten jeden 1. und 3. Dienstag, 10.00 -12.00 Uhr)
Beratungstelefon: 0201 82 79 71 391 (werktags)

Ort Der Paritätische
Bahnhofstr. 41
58095 Hagen

Sexueller Missbrauch

WILDWASSER HAGEN

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt, Mädchentreff

Kontakt Petra Rottmann
Tel: 02331 / 37 10 13
E-Mail: info@wildwasser-hagen.de
Web: <http://www.wildwasser-hagen.de/>

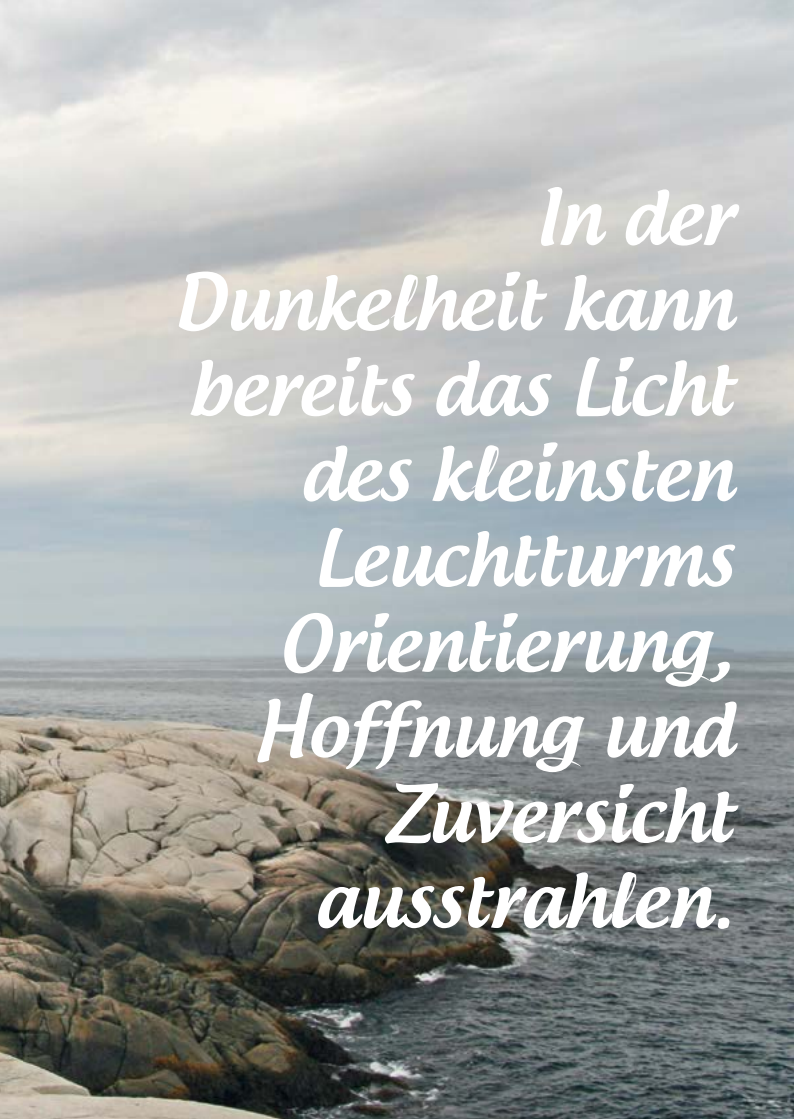
Treffen Angebote bitte bei der Ansprechpartnerin erfragen

Sozialberatung

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

- Kontakt** Frau Berger (Sekretariat),
Frau Scherzant (Geschäftsführerin)
E-Mail: hagen-mk@sovd-nrw.de
Web: <https://www.sovd-nrw.de>
Tel: 02331 / 28 005
Telefonische Sprechzeiten:
Mo-Do 9:00-12:00 Uhr und 13:00-15:00 Uhr,
Fr. 09.00-12.00 Uhr,
Termine nur nach Vereinbarung
- Ort** Geschäftsstelle
Bergstr. 128-130, 58095 Hagen



A photograph of a rocky coastline. The foreground shows large, light-colored, textured rocks. The ocean is visible in the middle ground, with some white foam from waves crashing against the rocks. The sky is filled with heavy, grey clouds, with a bright patch of light breaking through near the top center. The overall mood is somber and atmospheric.

*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:

**PIA KRÖGER-GÖTZE &
ANGELIKA STRICKER**

Gestaltung:

TSEW. TIEFSCHWARZ UND EDELWEISS

Büro für Gestaltung, Fotografie und Werbung

www.tiefschwarzunedelweiss.de

Fotonachweis:

Titelbild: Simonsdog / photocase.de

Seite 14/15: Jeremy Ricketts / unsplash.com

Seite 22/23: Benicce / photocase.de

Seite 30/31: Everaldo Coelho / unsplash.com

Seite 38/39: Lukow / photocase.de

Seite 46/47: Svetlana Aprel / unsplash.com

Seite 54/55: starfish / photocase.de

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

Stand: 2026



Selbsthilfe News

NEU jetzt
auch als APP

