



Selbsthilfe Wegweiser Hagen

Vorwort

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

diese neunte 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.



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**

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 / Asperger	17
CI Cochlea Implantat	18
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	18-19
COPD	19
Demenz / Alzheimer	20
Essstörungen	21
Freizeit	21-24
Hernie	24

SELBSTHILFEGRUPPE

SEITE

Herzerkrankungen	25
Hochbegabt	25
Kehlkopfoperation	26
Kinderlos	26
Krebs	27-28
Künstlicher Ausgang	29
Long- und Post Covid	29
Parkinson	32
Pflegende Angehörige	32
Poliomyelitis / Kinderlähmung	33
Prostata	33

Verzeichnis

SELBSTHILFEGRUPPE

SEITE

Psychische Gesundheit	34
Queer	35
Schlaganfall	36
Sehbehinderung / Blind	36-40
Sklerodermie	40
Sucht / Alkoholsucht	41-42
Sucht / Alkoholsucht / Angehörige	42
Sucht / Alkoholsucht / Medikamentenabhängigkeit	43
Sucht / alle, nicht stoffgebunden	43
Sucht / legale und illegale Drogen	44
Sucht / Mehrfachabhängigkeit	45

SELBSTHILFGRUPPE

SEITE

Trauer	45
Trennung / Scheidung	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 / 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 / Asperger

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

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 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 / 20 46 758 und 0157 / 33 95 65 54
E-Mail: claudinescharfenberg@gmx.de
Web: <http://www.alzheimergruppe-hagen.de>
- Treffen** jeden 1. Montag im Monat, 17.00 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

Demenz / Alzheimer



GESPRÄCHSKREIS FÜR MENSCHEN IM FRÜHSTADIUM EINER DEMENZ

- Kontakt** Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen
Tel: 02331 / 36 73 383
E-Mail: pflageselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org
Web: www.pflageselbsthilfe-hagen.de
- Treffen** jeden 2. Mittwoch im Monat, 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
Böhmerstr. 11, 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.



*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: www.zwar-hagen.jimdofree.com

Treffen jeder 4. Montag im Monat, 18.00 - 20.00 Uhr

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 Freitag 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 Café im Quadrat,
Emster Str. 105, 58093 Hagen

Künstlicher Ausgang

ILCO - GRUPPE HAGEN

- Kontakt** Edgar Gander und Erich Viße
Tel: 02331 / 33 49 38, 02331 / 39 60 520 und
0151 / 28 85 47 22
- Treffen** E-Mail: e.visse@gmx.de
- Ort** jeden 3. Donnerstag im Monat
16.00 Uhr - 17.30 Uhr

Stadtkirchengemeinde
Gemeindehaus Markus,
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

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

Prostata

PROSTATAKREBS SELBSTHILFEGRUPPE HAGEN

Kontakt Edgar Gander, Gerhard Eisenmenger
Tel: 02331/ 33 49 38 und 02331 / 81 788
E-Mail: gander.edgar@t-online.de
g.eisenmenger@online.de

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr

Ort Stadtkirchengemeinde Gemeindehaus Markus,
Rheinstr. 26, 58097 Hagen

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

Psychische Gesundheit

DIE SELBSTHELPER - 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

Queer

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 má Rainer war“,
Bismarckstr. 28, 58089 Hagen

Queer

TRANSBEKANNT E. V.

Kontakt <https://www.transbekannt.org>

Treffen Transbekannt, jeden 2. Samstag im Monat,
Diana Trelde (Transeltern Dortmund),
jeden letzten Dienstag im Monat, 18-21 Uhr,
Nadine

Ort Cafe Plus Aidshilfe Dortmund, Gnadenort 3-5,
44135 Dortmund

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

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 / Blind

BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVEREIN HAGEN

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

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

Sehbehinderung / Blind

SELBSTHILFEGRUPPE GLAUKOM (GRÜNER STAR) HAGEN

Kontakt Eddie Dickhage
Tel: 02191 / 68 896 und 0172 / 24 66 784
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



*Wir können die
nicht bestimmen,
Segel rick*



*Die Windrichtung
aber wir können die
richtig setzen.*

Sehbehinderung / Blind

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: 0178 / 87 72 891
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

BLAUES KREUZ

Ortsverein Hagen-Haspe

Kontakt Willi Lowitzki
Tel: 02331 / 47 36 614 und 0160 / 15 73 138
E-Mail: wlowitzki@freenet.de

Treffen Bitte vorher Kontakt aufnehmen

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

Sucht / Alkoholsucht

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

Kontakt Uwe Nölke

Tel: 0157/ 51 98 73 28

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 Montag - Freitag 19.30 Uhr - 21.30 Uhr,
jeden 2. und 4. Samstag im Monat 19.30 - 21.30 Uhr,
gemeinsames Meeting mit AA der Kontaktstelle
Hagen, Mittwoch, 19.30 - 21.30 Uhr, via ZOOM
Kontaktadresse: nurfheute24@gmail.com

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. und 4. Samstag 19.30 - 21.30 Uhr
(offenes Meeting), jeden 1. Samstag
Frauen Meeting, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort AA-Kontaktstelle,
Mariengasse 6a, 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 / illegale Drogen

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 18.45 bis 20.45 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

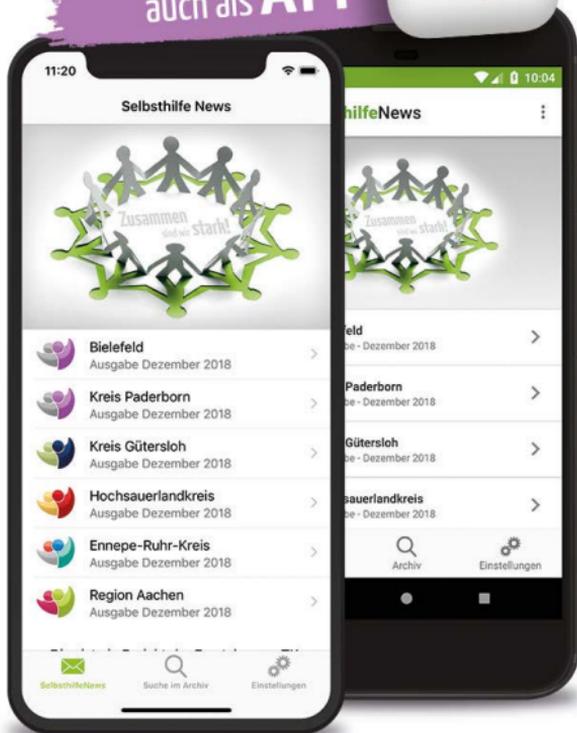
STERNENKINDER HAGEN - TREFFPUNKT FÜR VERWAISTE ELTERN

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

NEU jetzt
auch als APP



Laden im
 **App Store**

JETZT BEI
 **Google Play**



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/>

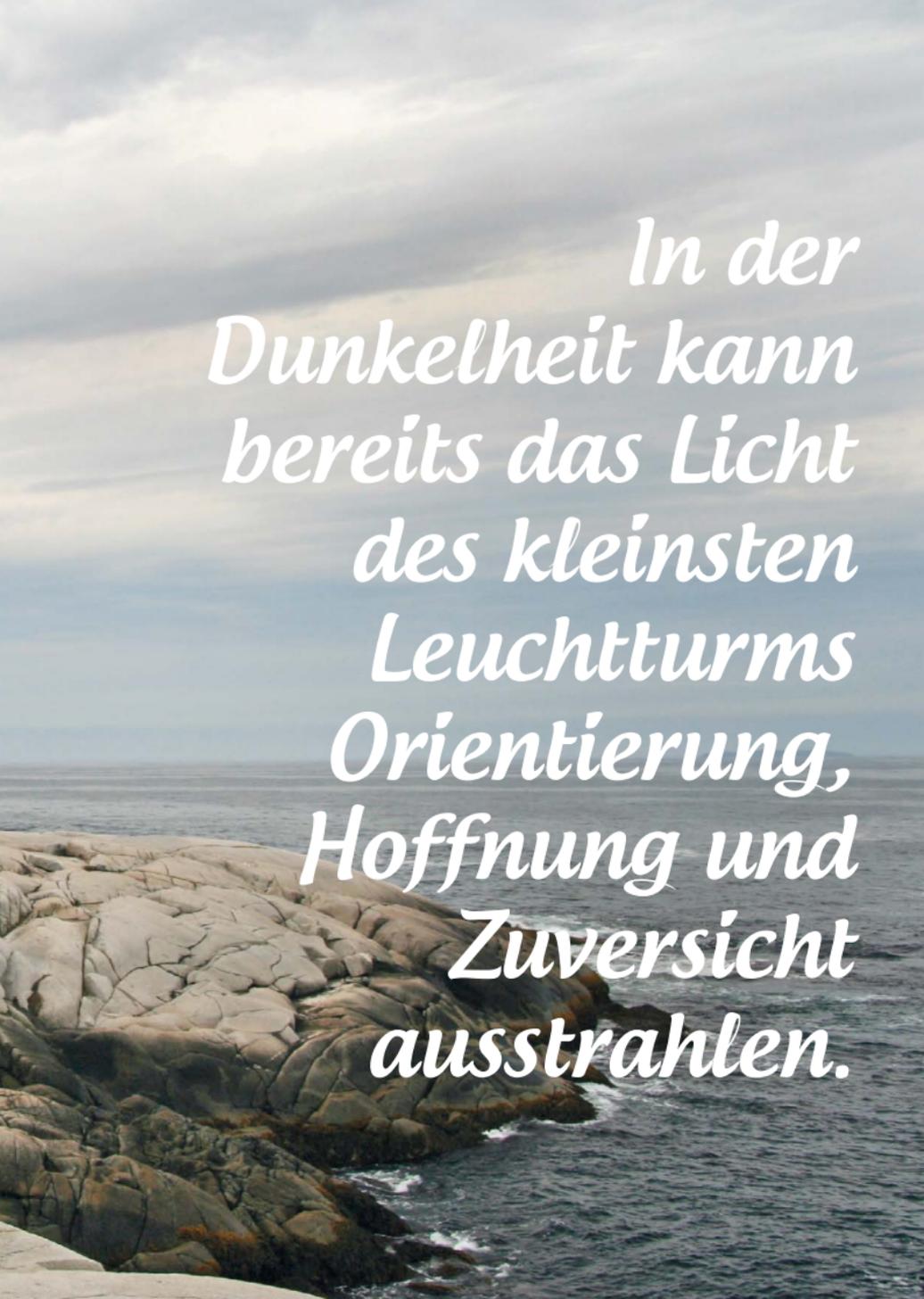
Treffen Angebote bitte bei der Ansprechpartnerin
erfragen

Sozialberatung

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

- Kontakt** Frau Berger und Frau Uebelgünne (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 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:

**PIA KRÖGER-GÖTZE &
ANGELIKA STRICKER**

Gestaltung:

TSEW. TIEFSCHWARZ UND EDELWEISS

Büro für Gestaltung, Fotografie und Werbung

www.tiefschwarzundedelweiss.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 des Wegweisers hat dankenswerterweise eine gesetzliche Krankenkasse nach § 20 SGB V (Selbsthilfeförderung) ermöglicht.

Den Druck des Wegweisers hat dankeswerterweise die Firma Kabel Premium Pulp & Paper GmbH ermöglicht.

Stand: 2025

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

