



Aktuelle Themen

Witten: Depressionen - Angehörige für neue Selbsthilfegruppe gesucht

Witten: Netzwerk 55plus - die Freizeitgruppe für Alleinstehende ab 55 Jahre

Gevelsberg: Psychoseminare Termine 2018

Hattingen: Selbsthilfegruppe Burn-out

Gevelsberg: Diabetes Selbsthilfegruppe „Zuckersüß“

Hattingen: Atemwegserkrankung Selbsthilfegruppe COPD

Hattingen: Selbsthilfegruppe Depressionen

Witten: Alzheimer Gesellschaft hat neuen Flyer

EN-SÜD: Blinden- und Sehbehindertenverein

Themenliste der Selbsthilfegruppen im Ennepe-Ruhr-Kreis

**Selbsthilfe-
Kontaktstelle Witten |
Wetter | Herdecke**

Hallo,

das Jahr neigt sich mit Riesenschritten dem Ende entgegen und wir schauen zurück auf viele schöne Ereignisse, Begegnungen, Gruppengründungen und Veranstaltungen.

Oftmals ist es in der Vorweihnachtszeit ein bisschen stressig. Es gibt noch so vieles zu erledigen, - Plätzchen backen, Weihnachtsgeschenke kaufen, das Weihnachtsmenü planen...

Gönnen Sie sich zwischendurch eine kleine Auszeit und nutzen Sie einen Moment der Ruhe um unseren letzten Newsletter in diesem Jahr zu lesen.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, alles Gute für das neue Jahr und freuen uns auf interessante und wertvolle Begegnungen in 2018!

Ihr Team der Selbsthilfeunterstützung im Ennepe-Ruhr-Kreis

Witten: Depressionen - Angehörige für neue Selbsthilfegruppe gesucht

„O du fröhliche!“, so klingt es in den nächsten Wochen wieder von vielen Seiten ...fröhlich sein, das wollen wir alle - gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit.

Was aber ist, wenn ein Familienmitglied, Freundin oder Freund, nicht fröhlich ist, nicht fröhlich sein kann, weil die Person an einer Depression erkrankt ist und unter Antriebs- und Konzentrationsschwäche leidet, über eine innere Leere klagt, immer ängstlicher wird und sich mehr und mehr zurückzieht?

Schnell ist dann die ganze Familie und oft auch der Freundeskreis betroffen. Angehörige und Freunde fragen sich, wie man dem





Ihre Ansprechpartnerinnen

(v.l.n.r.) Konstanze Birkner (Beratung), Anke Steuer (Beratung), Silke Andersen (Verwaltung).

Kontakt:

Dortmunder Str. 13
58455 Witten
Telefon: 02302 15 59

Öffnungszeiten:

Montag: 10:00 - 12:00 Uhr
Dienstag: 10:00 - 14:00 Uhr
Mittwoch: 15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag: 10:00 - 14:00 Uhr

... und nach Vereinbarung!

[E-Mail schreiben](#)

Betroffenen helfen kann, wie man reagieren soll in bestimmten Situationen - aber auch, wie man sich Freiräume schaffen kann, um nicht selber krank zu werden.

Helfen kann dann eine Selbsthilfegruppe. Hier finden Angehörige einen geschützten Ort um über die eigene Situation zu sprechen. Es tut gut, Menschen kennenzulernen, die ähnliche Sorgen haben. In Selbsthilfegruppen kommt außerdem viel Erfahrungswissen zusammen - davon können wieder alle profitieren.

„Wir haben überlegt, noch vor Weihnachten mit der neuen Gruppe zu starten“, erklärt Anke Steuer von der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

„Wir glauben, dass gerade die Feiertage für Familien, die mit dem Thema Depressionen zu tun haben, eine schwere Zeit sein können. Vielleicht kann hier die Selbsthilfegruppe schon eine neue Perspektive sein.“ Das erste Treffen fand bereits am 12.12.2017 statt - weitere Treffen sind dann ab 2018 jeden 2. Mittwoch im Monat geplant.

Datum & Zeit

10.01.2018 um 18.30 Uhr
weitere Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat

Ort:

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dortmunder Straße 13 in 58455 Witten

Weitere Infos:

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Telefon: 02302 15 59
oder E-Mail: selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Ennepe-Ruhr-Kreis-Süd



Ihre Ansprechpartner sind Katrin Grimm (Verwaltung) und Susanne Auferkorte (Beratung).

Kontakt:

Kölner Str. 25
58285 Gevelsberg
Telefon: 02332 664 029

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag
09:00 - 12:00 Uhr;
Dienstag 14:00 - 17:00 Uhr

[E-Mail schreiben](#)

Kontakt und Informationsstelle für

Witten: Netzwerk 55plus - die Freizeitgruppe für Alleinstehende ab 55 Jahre



Nach dem Start vom „Netzwerk 55plus“ im Frühjahr 2017 hat sich die Gruppe, dank der vielen Ideen der Mitglieder, kontinuierlich weiterentwickelt. Neben den 14tägigen Zusammenkünften aller Mitglieder im Plenum, in denen neue Ideen und Organisatorisches

besprochen werden, haben sich inzwischen folgende Gruppen innerhalb des Netzwerks etabliert:

Der Lesekreis

„Zurzeit diskutieren wir über „Die geistigen Gesetze“ von Kurt Tepperwein.“ Es werden einzelne Abschnitte gelesen und besprochen. Es ist sehr spannend, wie unterschiedlich die Teilnehmer das Gelesene oftmals interpretieren und darüber in einen regen Gedankenaustausch sowie in ein persönliches Gespräch gelangen.

Der Spieleabend

Für Spieler und solche, die es werden wollen. Dieses Angebot ist ideal für Liebhaber des gemeinsamen Spiels.

Die Outdoor-Gruppe

Diese Gruppe macht sich auf, Neues zu entdecken - sei es die Besichtigung einer Zeche, die Fahrt mit dem Cabriobus oder die Rundfahrt im Duisburger Innenhafen. Es wird Minigolf gespielt, ein botanischer Garten besichtigt, ein Museum oder ein Rock-Konzert besucht - um nur einiges zu nennen.

Selbsthilfe (KISS) Hattingen Sprockhövel



Ihre Ansprechpartner sind
Birgit Pelke (Verwaltung) und
Michael Klüter (Beratung).

Kontakt:

Kirchplatz 19
45525 Hattingen
Telefon: 02324 954 979

Öffnungs- und Sprechzeiten:
Dienstag 09:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag 14:00 - 18:00 Uhr

KISS-Sprechstunde in Sprockhövel

jeden 1. Dienstag im Monat
von 14:00 - 16:00 Uhr
Hauptstraße 8a
45549 Sprockhövel
(ehemals Bücherei)

[E-Mail schreiben](#)

Witten: Alzheimer Gesellschaft hat neuen Flyer



Beratung, Information und Hilfe -
dies bietet die Alzheimer
Gesellschaft in Witten für
Betroffene und Angehörige.

Weitere Infos:

Alzheimer Gesellschaft
Telefon: 02302 87 98 928

[Weitere Informationen finden
Interessierte im Flyer.](#)

EN-SÜD: Blinden- und Sehbehindertenverein

Der Stammtisch

Er ist jeden 2. Donnerstag ein beliebter Treffpunkt der Mitglieder des Netzwerks 55plus im Café Amadeus, Haus Witten.

Die Hör zu-Gruppe

Diese Gruppe versteht sich als „Herzenssprechstunde“. „Du kannst erzählen, was du auf dem Herzen hast, was dich bewegt, worüber du schon immer einmal sprechen wolltest. In dieser Gruppe wird dir zugehört!“ Alles Gesprochene bleibt selbstverständlich im Raum.

Das Mitbring-Frühstück

Hier wird in lockerer Runde ausgiebig gefrühstückt. Jeder bringt etwas mit, sodass die Vielfalt groß ist.

Das Ostermann-Frühstück

Im Restaurant von Möbel Ostermann genießen die Teilnehmer dieser Gruppe das Zusammensein bei einem reichhaltigen Frühstücksbuffet zum kleinen Preis.

Die Kreativ-Gruppe

... bastelt, malt, schreibt oder stellt „Köstliches aus der Küche“ her.

Neben den gemeinsamen Freizeit-Aktivitäten unterstützen sich die Mitglieder auch in schwierigen Lebenssituationen. Die Gewissheit, auch bei Problemen nicht allein zu sein, ist beruhigend.

Ein achtsames Miteinander, gegenseitige Toleranz und Wertschätzung, leiten die Gruppe mit dem Ziel, das Leben für alle Mitglieder aktiver, bunter, lebendiger und abwechslungsreicher werden zu lassen.

Weitere Infos:

netzwerk55plus.witten@web.de

Gevelsberg: Psychoseseminare Termine 2018

Das Psychoseseminar EN-Süd versteht sich als ein Ort, an dem sich regelmäßig sowohl Menschen mit einer Psychose als auch Angehörige und Fachleute treffen, um sich

auszutauschen und Verständnis füreinander zu entwickeln.

Mittlerweile hat sich das Psychoseseminar zu einer wichtigen, stabilen Institution entwickelt. „Es ist so erfreulich zu sehen, wie sich Menschen öffnen und wie sie teilhaben lassen an ihrem Fühlen und Denken. Die Gespräche hier sind ein wahres Geschenk“, erläutert Susanne Auferkorte von der KISS. „Der Umgang miteinander ist geprägt von Wertschätzung und Respekt. Das macht es leicht, Vertrauen zu finden und Ängste abzubauen.“ Die Organisatoren des Psychoseseminars haben für das nächste Jahr wieder eine Terminübersicht mit vielfältigen Themen erstellt.



Das 1. Treffen im neuen Jahr findet am **Mittwoch, 24. Januar 2018 um 19.00 Uhr** in den Räumen der KISS EN-Süd statt. Interessierte sind herzlich willkommen!

Weitere Infos:

KISS EN-Süd, Telefon 02332 66 40 29

[Terminliste \(PDF\)](#)

Hattingen: Selbsthilfegruppe Burn-out

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG

Der Westfälische Blinden- und Sehbehindertenverein EN-Süd freut sich über weitere Interessierte, die am Vereinsleben teilnehmen möchten.

Beratung – Austausch – Unterstützung

Weitere Infos:
Wolfgang Büge
Telefon: 02332 61 963

Themenliste der Selbsthilfegruppen im Ennepe-Ruhr-Kreis

A-Z

Einen Überblick über Selbsthilfegruppen im Ennepe-Ruhr-Kreis finden Sie in der kreisweiten Themenliste: Damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind, wird diesem Newsletter immer die aktuelle Themenliste als pdf-Datei angehängt.

Hier finden Sie die Themenliste für Dezember 2017!

[Download PDF](#)

Download des Newsletter



Die Gesundheitsberichte der Krankenkassen belegen seit Jahren übereinstimmend die zunehmende Bedeutung seelischer Erkrankungen. Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem. Hier

schließen sich Betroffene zusammen und sind nicht mehr allein mit ihren Sorgen. Die Gruppe bietet einen Raum, um sich verstanden zu fühlen und sich auszutauschen.

Eine Selbsthilfegruppe **Burn Out - Erschöpfungsdepression** - trifft sich **montags, 14täglich, um 18.15 Uhr** in der Diakoniestation, Hauptstraße 8a, 45549 Sprockhövel. Die genauen Termine können bei der KISS Hattingen erfragt werden. Interessierte sind herzlich willkommen!

Weitere Infos:
KISS Hattingen, Telefon: 02324 95 49 79

Gevelsberg: Diabetes Selbsthilfegruppe „Zuckersüß“

Die Diabetes Typ 2 Selbsthilfegruppe „Zuckersüß“ freut sich über weitere Interessierte! Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Donnerstag im Monat (außer im Mai 2018) von 17:00 bis 18:30 Uhr in den Räumen der KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in Gevelsberg.



- Austausch von Informationen und rege Diskussionen
- Fachvorträge nach vorheriger Ankündigung in der Presse
- Ausleihen von speziell angeschaffter Fachliteratur an die Teilnehmer
- Gemeinsame Spaziergänge und Wanderungen

Weitere Infos:
KISS EN-Süd, Telefon: 02332 66 40 29

Hattingen: Atemwegserkrankung Selbsthilfegruppe COPD



Die Selbsthilfegruppe COPD lädt wieder Betroffene und Interessierte zu einer Vortragsveranstaltung mit anschließendem Gespräch ein.

Prof. Dr. med. Kurt Rasche aus Wuppertal referiert zu dem Thema „Nicht-invasive Beatmung und Langzeit-

Sauerstofftherapie: lebensverlängernde Maßnahmen bei COPD, verbesserte Möglichkeiten in der Zukunft“.

Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download PDF](#)

Newsletter-Archiv



Hier können Sie sich alle Newsletter nochmal anschauen aber auch im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

[Zum Newsletter-Archiv](#)

Datum & Zeit:

13.02.2018 um 15.30 Uhr

Ort:

Elas kleines Cafe (im Altbau der Klinik Blankenstein),
Im Vogelsang 5 – 11, 45527 Hattingen

Weitere Infos:

Jens Lingemann: Telefon: 02324 99 90 01
KISS Hattingen, Telefon: 02324 95 49 79

Hattingen: Selbsthilfegruppe Depressionen

Die Selbsthilfegruppe Depressionen freut sich über weitere Interessierte.

Die Treffen für Betroffene finden **14tägig, jeden 2. und 4. Montag im Monat, um 18.00 Uhr** im HOLSCHENTOR -

Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Talstraße 8, 45525 Hattingen, statt.



Weitere Infos:

KISS Hattingen
Telefon: 02324 95 49 79

Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: BARMER, TK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW.



Witten / Wetter / Herdecke

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Witten | Wetter | Herdecke

Dortmunder Str. 13

58455 Witten

Telefon: 02302 15 59

selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org



Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Eine Einrichtung des Ennepe-Ruhr-Kreises



KISS Ennepe-Ruhr-Kreis-Süd

Kölner Str. 25

58285 Gevelsberg

Telefon: 02332 664 029

kiss-ensued@en-kreis.de



Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel

KISS Hattingen/Sprockhövel

Kirchplatz 19

45525 Hattingen

Telefon: 02324 954 979

kiss.hattingen@kirche-hawi.de