



9. erweiterte Auflage

SELBSTHILFE
WEGWEISER
ESSEN

Wiese e.V.




IMPRESSUM

Herausgeberin:

WIESE e.V., Eulerstr. 17, 45143 Essen

Telefon: 0201-20 76 76

Fax: 0201-20 74 08

Email: selbsthilfe@wiesenetz.de

Internet: www.wiesenetz.ruhr

Gesamtredaktion: WIESE e.V.

Layout: www.kentzler.tv

Druck www.frames.de

Auflage: 5.000

Stand: September 2019

Nachdruck – auch auszugsweise – nur
mit Genehmigung der Herausgeberin.



Herzlich Willkommen

Selbsthilfegruppe – ein Stück Heimat

Liebe Leserin, lieber Leser,
Heimat ist da, wo ich mich wohl fühle, wo ich verstanden werde, wo ich Gemeinschaft und Solidarität erfahre. Heimat ist für viele Bürgerinnen und Bürger unsere Stadt, für viele aber auch ihre Selbsthilfegruppe, die sie dabei unterstützt, trotz Erkrankung oder schwieriger Lebenssituation sich Lebensqualität zurückzuerobern.

WIESE e.V. unterstützt dabei, die richtige Selbsthilfegruppe zu finden oder eine Selbsthilfegruppe zu gründen. WIESE e.V. ist der zentrale Ansprechpartner für das Thema Selbsthilfe in unserer Stadt und das schon seit 1990.

Mit dieser 9. aktualisierten Ausgabe unseres Selbsthilfe Wegweisers laden wir Sie ein, die Welt der Essener Selbsthilfe kennenzulernen. Die Selbsthilfegruppen sind durch das Symbol Hände gekennzeichnet. Darüberhinaus haben wir auch beratende Einrichtungen in unserer Stadt aufgelistet (ohne Anspruch auf Vollständigkeit), die mit dem Symbol Haus gekennzeichnet sind.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, rufen Sie uns an, kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Wiese e.V. -Team






Herzlichen Dank!

Wir bedanken uns sehr herzlich bei der Alfred-Krupp- und Friedrich-Alfred-Krupp-Stiftung, die die Kosten für das Layout und den Druck der Neuauflage dieses Selbsthilfe Wegweisers übernommen hat.

Und wir bedanken uns sehr herzlich bei der Stiftung für Freibetten und bei den gesetzlichen Krankenkassen, die die Personalkosten für die Überarbeitung finanzierten.

Durch dieses großzügige finanzielle Engagement können wir den aktualisierten Selbsthilfe Wegweiser den Bürgerinnen und Bürgern Essens wieder kostenfrei zur Verfügung stellen.



Wenn auch Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, bitten wir um eine Spende auf unser Konto bei der Bank für Sozialwirtschaft:

IBAN: DE02 3702 0500 0007 2038 01

BIC: BFSWDE33XXX

Ab einem Betrag von 100 Euro stellen wir Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung aus.



Grußwort

In Essen können die Menschen bei gesundheitlichen, sozialen und psychosozialen Fragen und Erkrankungen auf eine ausgezeichnete Versorgung vertrauen. Dafür stehen in unserer Stadt gut ausgebildetes Personal und ein breites Spektrum an professionellen Beratungsstellen zur Verfügung. Doch häufig sind es die Menschen im eigenen Umfeld, an denen wir uns auf-richten, wenn wir mit Problemen kämpfen. Insbesondere der Austausch mit anderen Betroffenen kann in schwierigen Momenten eine große Hilfe sein.

Bei uns in Essen sind allein über 300 Gruppen mit rund 10.000 Menschen in der gesundheitlichen Selbsthilfe aktiv. Sie und die zahlreichen weiteren Selbsthilfegruppen in Essen heißen all jene in ihrer Mitte willkommen, die sich über die eigenen Probleme oder jene von betroffenen Angehörigen austauschen möchten.

In der 9. Auflage des *Selbsthilfe Wegweisers Essen* bietet der Wiese e.V. einen handlichen Überblick über die verschiedenen Selbsthilfeangebote in unserer Stadt. Hier finden Betroffene und Angehörige mit wenigen Handgriffen für jede Problemlage den passenden Kontakt.

Den Verantwortlichen des Wiese e.V. als Partnerverband der Essener Selbsthilfe und allen Mitwirkenden in den verschiedenen Selbsthilfegruppen danke ich herzlich für ihr langjähriges Engagement und die wertvolle Arbeit für die Essener Bürgerinnen und Bürger.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr


Thomas Kufen
Oberbürgermeister der Stadt Essen

Inhalt

Impressum	2
Herzlich Willkommen	3
Herzlichen Dank!	4
Grußwort	5
Inhaltsverzeichnis	6–17

Selbsthilfegruppen

Was ist eigentlich eine Selbsthilfegruppe?	18
...und was bringt sie mir?	18
Und jetzt: Wie kann ich eine Selbsthilfegruppe gründen?	19
Krankenkassen fördern Selbsthilfegruppen	19
Unsere Angebote für Selbsthilfegruppen	19

Behinderungen

Hörbehinderung 20

Evangelischer Gehörlosenverein, Evangelische Gehörlosengemeinde	20
Stadtverband Essener Gehörlosenvereine e.V.	20
Deutscher Schwerhörigenbund, Ortsverein Essen e.V.	20
Selbsthilfegruppe für CI-Träger (Cochlear Implantat)	21
Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte	21
Essener Selbsthilfegruppe Tinnitus und Morbus Menière	21
Gib Zeit e.V. Verein zur Förderung der Zweisprachigkeit bei gehörlosen und schwerhörigen Kindern in NRW	21

Förderverein „Zeichen setzen!“ –
Gehörlosenkultur in Essen e.V. 21

bzh-Essen, Bildungszentrum für
hörgeschädigte Menschen gGmbH 21

Sehbehinderung 22

Blinden-Schachclub Essen und
Umgebung 1970 e.V. 22

Blinden- und Sehbehindertenverein
und Blindenhilfsverein Essen e.V. 22

Selbsthilfegruppe
Aphasie in Essen 22

Montagstreff für Aphasiker und
Angehörige 22

Stotterer-Selbsthilfegruppe Essen 22

Aphasiker-Zentrum NRW e.V.
und Schlaganfallbüro Ruhr 22

Körperliche / geistige Behinderung 23

Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus und deren Angehörige	23
Arbeitskreis Down-Syndrom e.V., Ortsgruppe Bottrop und Umgebung	23
L(i)ebenswert – Menschen mit Down-Syndrom e.V.	23
Deutsche Heredo Ataxie Gesellschaft (DHAG) – Regionalgruppe Essen und Umgebung	23
BDH – Bundesverband Rehabilitation, Kreisverband Essen	23
Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus e.V.	23
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen e.V.	24
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)	24
Behindertenberatung der Stadt Essen	24
Behinderten-Sportgemeinschaft Essen e.V.	24

Behindertenreferat der Ev. Kirche in Essen, Aktion Menschenstadt 24

Beratung für Menschen mit Behinderung der GSE Gesellschaft für Soziale Dienstleistungen Essen mbH	24
Franz Sales Haus:	
▶ Familienunterstützender Dienst und	
▶ Medizinisches Behandlungszentrum für Erwachsene mit Behinderung MZEB	24
Familienunterstützender Dienst der Lebenhilfe e.V.	24
Integrationsfachdienst (IFD) Essen	24
Integrationsmodell OV Essen e.V.	24
Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit geistiger Behinderung (KoKoBe)	24
Kinderhilfe Essen e.V. – zur Förderung spastisch Gelähmter und anderer Körperbehinderter	24

Bildung

BildungsPunkt	25
AWO:	
▶ Familienbildungsstätte und	
▶ Paul Gerlach Bildungswerk	25
Evangelisches Bildungswerk	25
Bildungswerk der Humanistischen Union NRW	25
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH (KEFB - Region Essen)	25
Familienbildungsstätte des Vereins für Kinder- und Jugendarbeit Ruhrgebiet e.V.	25
Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Essen GmbH	25
Kulturzentrum Grend	25
Akademisches Beratungszentrum Studium und Beruf der Universität Duisburg-Essen-ABZ	25
Studierendenwerk Essen-Duisburg	25
Volkshochschule Essen	25
W.I.R. Weiterbildung im Revier e. V.	25

Familie / Frauen / Mädchen

Familie 27

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V., Ortsgruppe Essen 27

Selbsthilfegruppe Krise rund um die Geburt 27

Stillgruppe im Blickpunkt 101 28

Verband Alleinerziehender Mütter und Väter e.V. 28

Ärztliche Beratungsstelle gegen Vernachlässigung und Misshandlung von Kindern e.V. 28

CSE gGmbH:
► Adoptions- und Pflegekinderdienst
► Ehe-, Familien- und Lebensberatung
► Familien- und Erziehungsberatung 28

Diakoniewerk Essen, gemeinnützige Jugend- und Familienhilfe GmbH:
► Familienraum - Beratung für Eltern, Jugendliche und Kinder
► Aufnahmeheim / Jugendschutzstelle
► Kinder und Jugendnottelefon 28

Impulse e.V., Integrierte Paar-, Lebens- und Erziehungsberatung 28

Jugendhilfe Essen und Jugendberufshilfe gGmbH, Beratungsstelle und Kompetenzagentur 28

Jugendpsychologisches Institut der Stadt Essen 28

Stadt Essen :
► Kinder- und Familienbüro
► Familienpunkt 28

Deutscher Kinderschutzbund, OV Essen:
► Kinderschutz-Zentrum und
► Erziehungsberatungsstelle 28

Regionale Schulberatungsstelle der Stadt Essen 28

Sicherer Start – Chancen geben 29

Die Perspektive e.V., Hilfen zur Erziehung 29

Sozialpädagogische Familienhilfe 29

Frauen / Mädchen 29

Frauenverband Courage Essen e.V. 29

Beginenhof Essen e.V.
Frauenkultur an der Ruhr 29

Essener Babyfenster e.V. 29

Frauen helfen Frauen Essen e. V.:
► Frauenberatung Essen
► Notruf & Beratung für Frauen nach sexualisierter Gewalt 29

Frauenhaus Essen gGmbH 29

Distel e.V. – Frauenberatung und Psychotherapie 29

Gleichstellungsstelle der Stadt Essen 29

Die Spinnen e.V., Fachstelle Frau und Beruf 29

Mädchentreff Perle 29

SkF und cse gGmbH:
► Theresienhaus
► Domi Ziel 29

Freizeit

Club Aktiv Rhein-Ruhr e.V. 31

Es ist nie zu spät – Gesprächskreis für Alleinlebende 31

Gemeinsam statt einsam – Alleinlebende 60+ 31

IFA e.V. – Interessengemeinschaft für Alleinlebende	31	Körperliche Krankheiten	Aplastische Anämie	35
Gesprächskreis „Guten Morgen, ihr Schönen“	31	ADHS	Aplastische Anämie e.V. & PNH e.V. regionale Kontaktgruppe NRW plus	35
IG Essener Genealogen	31	ADHS-Selbsthilfegruppen in Essen	Asbestose	35
Selbsthilfe singt – Singen ist Selbsthilfe	31	Aids	Asbestose Selbsthilfegruppe Essen-NRW e.V.	35
Gesundheitsförderung / Hospiz		Kreativgruppe der Aidshilfe Essen	Bauchspeicheldrüse	35
Gesundheitsförderung	32	XXelle Frauengruppe der Aidshilfe Essen	Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.	35
Essener Sportbund e.V.	32	20+pos Selbsthilfegruppe für HIV-positive junge Männer bis 30 Jahren	Bechterew	35
Kneipp-Verein Essen e.V.	32	Aidshilfe Essen e.V.	Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, DVMB, Gruppe Essen	35
VGSU, Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.	32	CSE gGmbH: Aidsberatung	Borreliose	35
Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V.	32	HIV/Aids u.a. sexuell übertragbare Infektionen - Beratungsstelle im Gesundheitsamt der Stadt Essen	Borreliose (durch Zeckenbiss) - Selbsthilfegruppe	35
Hospiz / Palliativmedizin	32	Allergie	Cannabis	36
Hospizarbeit Essen e.V.	32	Selbsthilfegruppe für Erdnussallergiker	Cannabis als Medizin	36
Netzwerk Palliativmedizin Essen (NPE)	32			

Darm	36	Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Hörschädigung im Martineum e.V.	37	Hämochromatose	39
CroCo-Werden - Selbsthilfegruppe		Demenz-Beratung im Gesundheitsamt der Stadt Essen	37	Hämochromatose Selbsthilfegruppe, Bereich Essen & Ruhrgebiet	39
Morbus Crohn - Colitis Ulcerosa	36	Diabetes	37	Herz	39
Selbsthilfegruppe Morbus Crohn - Colitis Ulcerosa - Ruhrhalbinsel	36	Typ 1 Diabetiker Pumpe & Co.	37	Selbsthilfegruppe für Herz-muskelschwäche/Herzinsuffizienz	39
Selbsthilfegruppe Morbus Crohn - Colitis Ulcerosa - für junge Menschen	36	Elternselbsthilfegruppe von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes mellitus	37	Hirntumor	40
GUT Kids-Selbsthilfegruppe für Familien mit Kindern, die an chronischer Darm-entzündung erkrankt sind	36	Diabetes mellitus Typ 2 - Selbsthilfegruppe	37	Selbsthilfegruppe für Menschen mit gutartigem Hirntumor	40
Deutsche ILCO e.V., für Menschen mit künstlichem Darm- und Blasenausgang, Darmkrebs	36	Diabetiker-Treff	37	Krebs	40
Demenz	37	Epilepsie	38	Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Essen	40
Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V.	37	Epilepsie Selbsthilfegruppe	38	Chor für's Leben Essen e.V. - für Menschen mit Krebserkrankungen, deren Familien, FreundInnen	40
Alzheimer Selbsthilfegruppe Martineum	37	Blitzkids - für Eltern, deren Kind an Epilepsie erkrankt ist	38	Essener Elterninitiative zur Unterstützung krebskranker Kinder e.V.	40
Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Hörschädigung im Martineum e.V.	37	Fatigue	39	Weg der Hoffnung e.V. NRW Selbsthilfverein für krebskranke Kinder und Familienangehörige	40
Alzheimer Gesellschaft Essen e.V. Angehörigengruppe	37	Chronische Erschöpfung/Fatigue Selbsthilfegruppe für Frauen	39	Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband NRW e.V.	40
		Fibromyalgie	39		
		Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Essen der DfV e. V.	39		

Gruppe am Weberplatz für Frauen und Männer 50plus	40	Leber	44	Niere	46
Gruppe am Camillo-Sitte-Platz für Jüngere und Berufstätige	40	Lebertransplantierte Deutschland e.V.	44	Interessengemeinschaft Niere NRW e.V. Selbsthilfegruppe für Nierenkranke im Bereich der Stadt Essen	46
Familiengruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs	40	Lip-/Lymphödem	44	Nephrokids e.V.	46
Gesprächskreis für Krebspatienten und Angehörige	41	Selbsthilfegruppe Lipo-Elfen Rhein/Ruhr	44	Die Peritoneal Dialyse e.V.	46
Selbsthilfe Hautkrebs Essen	41	Lungenfibrose	44	Organtransplantation	46
Bundesverband der Kehlkopferoperierten Essen e.V.	41	Lungenfibrose Essen	44	Organtransplantierten e.V. Regionalgruppe Essen	46
Berg und Tal e.V. – Selbsthilfegruppe für Patienten und Angehörige vor und nach Knochenmark- oder Stammzelltransplantation (KMT)	41	Lupus Erythematodes	45	Osteoporose	46
Selbsthilfe Lungenkrebs Essen	42	Selbsthilfegemeinschaft Lupus Erythematodes e.V., Regionalgruppe Essen	45	Osteoporose Selbsthilfegruppen 20 Essen	46
Leben ohne Magen	42	Marfan	45	Parkinson	47
Schilddrüsenkrebs Essen	42	Marfan-Hilfe Deutschland e.V., Regionalgruppe Ruhrgebiet/ Bergisches Land	45	Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Essen	47
Gutdrauf- Sport und Krebs	42	Multiple Sklerose	45	Parkinson vor Ort – Selbsthilfegruppe	47
Krebsberatung für Betroffene und Angehörige	42	Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. (DMSG), Ortsverein Essen	45	PCOS	47
				Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)	47

Polyneuropathie	47	Retinitis Pigmentosa	49	Seltene Erkrankungen	50
Polyneuropathie-Selbsthilfegruppen in Essen		Pro Retina Deutschland e.V., Regionalgruppe Ruhrgebiet, Selbsthilfvereinigung von Menschen mit Netzhauterkrankungen	49	Essener Zentrum für Seltene Erkrankungen	50
Gruppe in Altenessen:	47			Skoliose	50
Gruppe in Borbeck:	47	Schilddrüse	49	Skoliose Selbsthilfegruppe Ruhrgebiet	50
Gruppe in Rüttenscheid:	47	SHG für Schilddrüsenkranke in Essen, Betroffene und Angehörige	49	Syringomyelie	51
Prostata	47			Syringomyelie-Selbsthilfegruppe	51
Prostata Selbsthilfe Essen e.V.	47	Schlafapnoe	49	Turner	51
		Selbsthilfe Schlafapnoe e.V. in Essen	49	Turner-Syndrom Vereinigung e.V., Regionalgruppe Essen	51
Psoriasis	49	Schlaganfall	50	Zöliakie	51
Psoriasis (Schuppenflechte) Selbsthilfegruppe des Deutschen Psoriasis Bund e.V.	49	Gruppe für Aphasiker und Schlaganfallpatienten bis 55 Jahre	50	Deutsche Zöliakiegesellschaft	51
		Schlaganfall-Gruppe Essen e.V.	50		
Restless Legs	49	Schlaganfall-Selbsthilfe-Essen e.V.	50	Psychische Krankheiten	
RLS e.V. - Deutsche Restless Legs Vereinigung Selbsthilfegruppe Essen	49	Regionales Schlaganfallbüro Ruhr und Aphasiker-Zentrum NRW e.V.	50	Angst	53
				Angst	53
Rheuma	49	Schmerzen	50	Angst und Depression	53
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Essen	49	Chronische Schmerzen	50		

Borderline	53	Angehörige psychisch Kranker	56
Grenzgänger SHG im Borderline Netz, Betroffene und Angehörige	53	Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.	56
Borderline – Selbsthilfegruppe für Angehörige	53	Selbsthilfegruppe Partner/innen von psychisch kranken Menschen	57
Burnout	53	Psychiatrie-Erfahrene	57
Burnout und Bewegung	53	Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener Essen, SPE e.V.	57
Depression	54	Psychose	58
Depression	54	Selbsthilfegruppe Psychose	58
Depression und Trauma	54	Psychotherapie	58
Psychosomatik	54	Terminservicestelle der kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein	58
Bipolar	56	Psychotherapeutensuche über Psychotherapeutenkammer NRW	58
Stimmungsumschwünge – Selbsthilfegruppe für bipolar (manisch-depressiv) Erkrankte und Angehörige Essen	56	Sozialpsychiatrie	58
Junge Bipolare	56	Sozialpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt der Stadt Essen	58
Emotions Anonymous	56	Kontakt- und Beratungsstelle des ASB Ruhr in Essen für psychisch Erkrankte	58
E A – Emotions Anonymous, Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit	56	Essener Kontakte e.V., Gemeinschaft für sozialpsychiatrische Hilfen	58
Psychische Gesundheit	56		
Recovery-Selbsthilfegruppe	56		

Kontakt- und Beratungsstelle im Sozialpsychiatrischen Zentrum „Stützpunkt“ 58

Migration

Ana-Tolia e.V., Katernberger Frauenverein	61
Iranische Frauengruppe Parto e.V.	61
Essener Verbund der Immigrantenvereine e.V.	61
Interkulturelles Solidaritätszentrum Essen e.V. und Anti-Rassismus-Telefon	61
Pro Asyl / Flüchtlingsrat Essen e.V.	61
Kommunales Integrationszentrum der Stadt Essen	61
AWO Essen e.V.:	
▶ Integrationsagentur	
▶ Migrationsberatung für erwachsene ZuwanderInnen	
▶ Internationaler Treffpunkt für SeniorInnen	61

Caritasverband für die Stadt Essen e.V., Fachdienste für:	
▶ Integration und Migration	
▶ Integrationsagentur	
▶ Flüchtlingsberatung	
▶ Migrationsberatung für erwachsene ZuwanderInnen	
▶ Raphaels-Werk – Flüchtlingsberatung	61
Diakoniewerk Essen:	
▶ Flüchtlingsberatung	
▶ Integrationsagentur	
▶ Migrationsberatung für erwachsene ZuwanderInnen	61
Jugendmigrationsdienst Essen	61
NEKABENE - Migrationsprojekt für Männer, Frauen, Kinder und Familien mit Migrationshintergrund aus Subsahara-Afrika	61
ViBB Essen e.V. – Verein zur interkul- turellen Beratung und Betreuung im Gesundheitsbereich von Essen und dem Ruhrgebiet e.V.	61

Pflege / Psychosoziales	
Pflege	62
Pflegestützpunkte des Landes NRW in Essen	62
Hochsensibilität	63
Selbsthilfegruppe Hochsensibilität	63
Kriegsenkel	63
Selbsthilfegruppe Kriegsenkel	63
Messie - Syndrom	63
Messie Selbsthilfegruppe nur für Frauen–Die Meilensteine	63
Messie II Selbsthilfegruppe	63
Selbstwert	63
Arbeitskreis Selbstwert	63
Sekten	63
Sekten - Info – NRW e.V.	63

Seniorinnen und Senioren	
Bürger Aktive 55+ Essen	65
Willst du mit mir geh'n? Spazieren gehen im Stadtteil	65
Beratungstelefon für Senioren der Stadt Essen	65
Mäuse für Ältere – geleiteter Gesprächskreis	65
Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e.V.	65
Offene Seniorenarbeit der AWO Essen	65
Offene Seniorenarbeit des Caritas- verbandes für die Stadt Essen e.V.	65
Offene Seniorenarbeit des Deutschen Roten Kreuzes	65
Senioren- und Generationenreferat Diakoniewerk Essen gemeinnützige Senioren- und Krankenhilfe GmbH	65
Offene Seniorenangebote der gemein- nützige Gesellschaft für paritätische Sozialdienste – PariSozial	65

Sexualität und Schwangerschaft		Missbrauch		70		Soziales	
Sexualität	67	Frauen-Selbsthilfegruppe Sexueller Missbrauch in der Kindheit	70	Allgemein	72	Essener Tauschkreis	72
FLiP e.V. – Frauenliebe im Pott	67	Notruf und Beratung für Frauen nach sexualisierter Gewalt	70	Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) der Stadt Essen	72	Bahnhofsmision Essen	72
Queer Colour Group/Mashallah! Selbsthilfegruppe für homo- und bi- sexuelle Migranten	67	Prostitution	70	Essener Tafel e.V.	72	Arbeitslos	72
Stuart – Treffpunkt für schwule und bisexuelle Männer 20+	68	Beratungsstelle für Männer „Nachtfalke“	70	Arbeitslosenzentrum Innenstadt	72	Neue Arbeit der Diakonie Essen: Erwerbslosenberatung	72
SÜD – 5´, Treffpunkt für schwule und bisexuelle Männer 40+	68	Fach- und Beratungsstelle für Frauen „Nachtfalter“	70	Die Boje gem. kath. Jugendsozialarbeit Essen GmbH	72	CJD Zehnthof Essen	72
SVE - Schwule Väter und Ehemänner	68	Schwangerschaft	70	Ev. Jugendberatungsstelle Essen „Ju-Be“	72	Kolping-Bildungswerk Essen GmbH	72
together essen - Schwule, Lesben, Bisexuelle, Trans*, Inter*Menschen	68	AWO-Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus und AWO Beratungsstelle in der Frauenklinik des Universitätsklinikums Essen	70	Die Perspektive e.V. – Zentrum für Joborientierung	72	Sozialberatung Essen e.V.	72
Transsexuellen-Selbsthilfegruppe „Die 4te Etage“ Essen e.V.	69	Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familie und Sexualität	70				
Anker]17[– Flexible ambulante Hilfen für Jugendliche	69	Donum Vitae Essen e.V. Schwangerschaftskonfliktberatung	70				
AWO-Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus	69	SkF Essen-Mitte e.V., Schwangerenberatung	70				

Die Spinnen e. V., Fachstelle Frauen und Beruf	72
BG 45 Hartz 4 Netzwerk Essen e.V.	72
Pro Polis e.V.	72

Ehrenamt 73

Ehrenamt Agentur Essen e.V.	73
Essener Lesebündnis e.V.	73

Obdachlos 73

Raum 58, Notschlafstelle für Jugendliche	73
Cafe Schließfach	73
Zentrale Beratungsstelle für wohnungs- lose Frauen und Männer im Diakonie- werk Essen e.V.	73
Beratung für wohnungslose Menschen der Gesellschaft für soziale Dienstleis- tungen Essen mbH	73

Schulden 73

Verein Schuldnerhilfe Essen e.V.	73
----------------------------------	----

Sozialrecht 73

SoVD – Sozialverband Deutschland	73
VdK – Sozialverband, Kreisverband Rhein-Ruhr	73

Stadtteile 73

Bürgerbegegnungszentren der Stadt Essen:	
▶ Treffpunkt Altendorf	
▶ Begegnungszentrum Altenessen	
▶ Bürgertreff Kont-Takt	
▶ Bürgerladen Hörsterfeld	
▶ Computainer Vogelheim	73

Blickpunkt 101, Stadtteilbüro Altendorf	73
--	----

Bürgerhaus Oststadt	73
---------------------	----

Villa Rü	73
----------	----

Bürgertreff Ruhrhalbinsel	73
---------------------------	----

Storp 9	73
---------	----

Jugend/Bürgerzentrum Werden	73
-----------------------------	----

Straffällig 73

START 84 – Beratungsstelle für Straf- fällige und deren Angehörige	73
---	----

Sucht

Alkohol/Medikamente/ Drogen 74

Alkoholsucht Selbsthilfegruppe Essen-Mitte	74
---	----

Anonyme Alkoholiker e.V.	74
--------------------------	----

Al-Anon Familiengruppen	74
-------------------------	----

Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Ortsverein Essen-Kray	75
---	----

Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Selbst- hilfegruppe für Alkoholranke und An- gehörige in polnischer Sprache	75
---	----

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V., Selbsthilfegruppen Essen	76
--	----

BKE Ortsgruppe Rüttenscheid	76
-----------------------------	----

Guttempler-Gemeinschaft „Essen-Rellinghausen“	77
--	----

Kreuzbund e.V., Stadtverband Essen	77
------------------------------------	----

Junger Kreuzbund Essen/Gelsenkirchen	77
---	----

Lädchen e.V., Kontaktstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige	78
---	----

Selbsthilfegruppe „Gemeinsam gegen Sucht“	78
Laufgruppe für Sportbegeisterte mit Suchterkrankungen (bis 45 Jahre)	78
Szenenwechsel – Alleine war gestern	78
Suchtnotruf Essen e.V.	78
Suchtberatung / Psychosoziale Bera- tungs- und Behandlungsstelle (PSBB)	78
Suchtberatung im Sozialzentrum	78
Suchtberatung des Gesundheitsamtes der Stadt Essen, Sozialpsychiatrischer Dienst	78
Beziehung	79
CoDA (Anonyme Co-Abhängige)	79
Drogen	79
Narcotics Anonymous	79
BELLA DONNA, Drogenberatung für Mädchen und Frauen	79
Suchthilfe direkt Essen gGmbH	79

Essstörung	80
Adipositas Selbsthilfegruppe Essen-Katernberg	80
Adipositas Selbsthilfegruppe Uni-Essen	80
Adipositas Selbsthilfegruppe Essen-Steele	80
Lebenshungrig – Selbsthilfegruppe Essstörungen	80
Distel e.V. – Frauenberatung und Psychotherapie	80
Frauen helfen Frauen Essen e. V.	80

Spielsucht	81
SpielerSelbsthilfe im Blauen Kreuz in der Ev. Kirche	81
Spieler helfen Spielern	81

Telefonseelsorge	
Telefonseelsorge in Essen	82
Vertrauenstelefon Jüdischer Notdienst	82
Muslimisches SeelsorgeTelefon	82

Trauer	
Verwaiste Eltern	83
Verwitwet, Treffen junger verwitweter Menschen	83
TrauerNetzwerk Essen	83

Trennung	
Eltern für Kinder im Revier e.V.	84
Trennung / Scheidung – Abschied und Neubeginn	84

Verbraucher	
Bürgerberatung der Stadt Essen	85
Umweltamt der Stadt Essen	85
Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Essen	85
Verkehrs- und Umweltzentrum Essen (VUZ) Treffpunkt verschiedener Umwelt- und Verkehrsverbände in Essen	85

Stichwortverzeichnis ab Seite 86



Selbsthilfegruppen

Was ist eigentlich eine Selbsthilfegruppe?

Freiwilliger Erfahrungsaustausch mit Menschen, die die gleiche Erkrankung oder das gleiche Thema haben, gegenseitiges Verständnis und respektvoller Umgang miteinander – das sind wesentliche Aspekte, die die Arbeit von Selbsthilfegruppen charakterisieren. Manche Gruppen legen ihren Fokus auf Beschaffung und Weitergabe von Informationen über Krankheits- und Krisenbewältigung, andere stellen das vertrauensvolle Gespräch über aktuelle Probleme in den Mittelpunkt ihrer Treffen.

Die meisten Gruppen richten sich an Betroffene, manche an Angehörige und viele Gruppen sind für beide Zielgruppen da. Allen Gruppen ist gemein, ohne professionelle Leitung durch Pädagogen, Ärzte oder Therapeuten zu arbeiten. Sie bestimmen selbst über Inhalt und Form ihrer Arbeit, sie sind autonom. Dabei ist jedes Gruppenmitglied für sich selbst und für das Gelingen der Gruppe verantwortlich. Auf diese Weise engagieren sich in Essen über 300 Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen.

...und was bringt sie mir?

Selbsthilfe ist ein möglicher Weg, sich Rückhalt für die Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation zu organisieren. In den Gruppen kann man das gute Gefühl erfahren, dass man mit seinem Problem nicht allein ist und kann sich offen in einem geschützten Rahmen aussprechen.

Vom Wissen und von der Erfahrung der Anderen kann man profitieren und sich zu neuen Wegen inspirieren lassen. Schnell und unbürokratisch bekommt man viele Informationen, weil oft andere Mitglieder der Gruppe die gleiche Krise bereits bewältigt haben. Manchmal entwickeln sich auch neue Freundschaften und es gibt neben den klassischen Gruppentreffen auch Unternehmungen im Freizeitbereich.

Neben diesen individuellen Aspekten vertreten viele Gruppen ihre Interessen auch nach außen, beteiligen sich z.B. in Arbeitskreisen und Gremien, nehmen an Veranstaltungen teil oder kooperieren mit Fachleuten. So ist ein Austausch mit vielen Akteuren möglich und die Gruppen werden nach außen sichtbar.

Und jetzt: Wie kann ich eine Selbsthilfegruppe gründen?

Wenn es zu Ihrem Thema in Essen noch keine passende Gruppe gibt oder Sie einfach motiviert sind, eine Gruppe zu gründen, unterstützen wir Sie gern dabei.

Dazu klären wir mit Ihnen Ihre Erwartungen und Wünsche und helfen bei der Suche nach Gleichbetroffenen. Wir machen Öffentlichkeitsarbeit und bewerben die Gruppengründung über unsere Medien und Netzwerke. Auch vernetzen wir die Gruppe bei Bedarf mit Referenten, Kliniken, Ärzten und anderen Selbsthilfegruppen.

Des Weiteren helfen wir Ihnen, passende Räume für die Gruppentreffen zu finden. Wenn Sie möchten, moderieren wir das Gründungstreffen. Selbsthilfegruppen organisieren sich autark und sind in der Gestaltung völlig frei.

Krankenkassen fördern Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen aus dem gesundheitlichen Spektrum können jedes Jahr einen Antrag auf finanzielle Förderung bei den gesetzlichen Krankenkassen stellen. Informationen über Kriterien und Fristen sind ausführlich auf der Seite www.gkv-selbsthilfe-foerderung-nrw.de beschrieben. Sie können sich dazu von uns beraten und unterstützen lassen.



Unsere Angebote für Selbsthilfegruppen

Wir stehen den Selbsthilfegruppen als Partner zur Seite mit Beratungsangeboten zu Fragen der Organisation, Öffentlichkeitsarbeit sowie Gruppenentwicklung. Gerne unterstützen wir die Vernetzung zu anderen Selbsthilfegruppen und mit professionellen Einrichtungen. In unserem Veranstaltungskalender finden Gruppenmitglieder Angebote zur Verbesserung der Gruppenarbeit und zur Entwicklung von Bewältigungsstrategien der persönlichen Lebenssituation.

Hörbehinderung

Evangelischer Gehörlosenverein, Evangelische Gehörlosengemeinde



Der evangelische Gehörlosenverein Essen trifft sich:

-  Gottesdienst, Begegnung, Informationen für gehörlose Menschen
Jd. 1. So i. Mt., 15–20 Uhr
Reformationskirche, Julienstr. 39–41, 45130 Essen

-  Treffpunkt der Gehörlosen, Begegnung, Beratung, Informationen, Weiterbildung für gehörlose Menschen
Jd. Di, 14–18.30 Uhr, Henckelstr. 22, 45147 Essen

-  Treffpunkt der Gehörlosen im Altenheim: 14–17 Uhr, Termine erfragen, Schäpenkamp 2, 45276 Essen

-  Familientreff der Gehörlosen: Gehörlose Eltern treffen sich mit ihren Kindern bis 12 Jahre
16.30–18 Uhr, 14-tägig, nach Absprache,
Henckelstr. 22, 45147 Essen

 Treffpunkt der Schwerhörigen und Ertaubten: Begegnung, Beratung, Informationen, Weiterbildung
1x im Monat, 14–16.30 Uhr,
Henckelstr. 22, 45147 Essen

 Volker Emler (Gehörlosenpfarrer)
Tel.: 73 49 82 (auch ST)
Mail: pfarrer.emler@t-online.de

Stadtverband Essener Gehörlosenvereine e.V.

Förderung der Essener Gehörlosenvereine bei Erfüllung sozialer, kultureller und sportlicher Aufgaben (Treffpunkte, Gesprächskreise, Vorträge, Seminare, Sportwettbewerbe). Öffentlichkeitsarbeit.

 www.stadtverband-essener-gehoerlosenvereine.de
Mail: tomatopufhan@gmail.com

Deutscher Schwerhörigenbund, Ortsverein Essen e.V.

Über die Geschäfts- und Beratungsstelle sind die Selbsthilfegruppen Freundeskreis, Seniorentreffpunkt und der Chor Ton-Zeichen zu erreichen.

 DSB Essen e.V., Haus der Begegnung,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 17 69 272, Fax: 22 21 32
Bürozeiten: Di 16–19 Uhr,
Mi, Do 10–13 Uhr
Mail: dsb.essen@schwerhoerigen-netz.de
Web: <https://essen.schwerhoerigen-netz.de>

Selbsthilfegruppe für CI-Träger (Cochlear Implantat)

Die Versorgung mit einem Cochlear Implantat bedeutet ein völlig anderes Hörsystem. Dieses andere Hören mit Implantat ist Schwerpunkt der Gruppe. Unterstützung, Entscheidungsfindung, Schriftdolmetscher, Zubehör, Technik.

 Ingrid Dömkes, Tel.: 0208-42 64 86
Mail: ingrid.doemkes@schwerhoerigen-netz.de

 Sa 14–17 Uhr, 5x im Jahr,
Ev. Schwerhörigen-Seelsorge,
Henckelstr. 22, 45147 Essen

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte

Unterstützung, Entscheidungsfindung,
Schriftdolmetscher, Zubehör, Technik

 Ingrid Dömkes, Tel.: 0208-42 64 86
ingrid.doemkes@schwerhoerigen-netz.de und Waldemar Tzieply,
Tel.: 0157-371 744 252

 Fr. alle 2 Wo., 18–20 Uhr, HdB,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Essener Selbsthilfegruppe Tinnitus und Morbus Menière

Austausch unserer Erfahrungen;
Referenten zu unterschiedlichen Themen
Bspw. Hörgeräteversorgung, Entspan-
nungstechniken u.w.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76
Mail: ela.schoeler@t-online.de

 Jd. 3. Do i. Mt., 18–19 Uhr,
Eingang des Ärztehauses gegenüber
dem Haupteingang Alfried Krupp
Krankenhaus, Alfried-Krupp-Straße 21,
45131 Essen

Gib Zeit e.V. Verein zur Förderung der Zweisprachigkeit bei gehör- losen und schwerhörigen Kindern in NRW



 www.gibzeit.de

Förderverein „Zeichen setzen!“ – Gehörlosenkultur in Essen e.V.

Förderung der Gehörlosenkultur, Kommu-
nikationsforen, Gebärdensprache, Bildung

 Winny Stenner, Tel.: 0173-28 75 189
Fax: 0231-18 11 310
Mail: winny.stenner@t-online.de
Web: www.zeichensetzen-online.de

bzh-Essen, Bildungszentrum für hörgeschädigte Menschen gGmbH

 www.bzh-essen.de

Sehbehinderung

Blinden-Schachclub Essen und Umgebung 1970 e.V.

Schachkenntnisse sind von Vorteil, interessierte Nichtschachspieler können es erlernen.

 c/o WIESE, Tel.: 20 76 76
 Mo ab 16.30 Uhr,
 Haus der Begegnung,
 I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Blinden- und Sehbehindertenverein und Blindenhilfsverein Essen e.V.

Verein für Blinde und Sehbehinderte

 Geschäftsstelle, Tel.: 77 36 36
 Rüttensteider Str. 157, 45131 Essen
 Mail: kontakt@
 blindenhilfsverein-essen.de
 www.blindenhilfsverein-essen.de

Sprachbehinderung

Selbsthilfegruppe Aphasie in Essen

Wege aus Isolation und Resignation, Eigenverantwortung und Selbstständigkeit fördern, Wiedereingliederung in Familie, Beruf und Gesellschaft.

 Ralph Müller, Tel.: 58 37 14
 Mail: auskunft@aphasie-essen.de
 Jd. 2. Sa. i. Mt., 15–18 Uhr,
 Ev. Reformationskirche,
 Julienstr. 41, 45130 Essen

Montagstreff für Aphasiker und Angehörige

 c/o Aphasiker-Zentrum NRW e.V.,
 Laarmannstraße 21, 45359 Essen
 Tel.: 60 99 422, Fax: 60 99 424
 Mail: aphasie@versanet.de
 Web: www.apha-zent-nrw.de
 Jd. 1. Mo i. Mt., 15–16.30 Uhr,
 Aphasiker-Zentrum NRW e.V.,
 Laarmannstraße 21, 45359 Essen

Stotterer-Selbsthilfegruppe Essen

 Johannes Pitov, Tel.: 0208-42 42 00
 Mail: hannespit@gmx.de
 Di 2x i. Mt., 18.15 Uhr,
 Katholisches Stadthaus,
 Bernestrasse 5, 45127 Essen

Aphasiker-Zentrum NRW e.V. und Schlaganfallbüro Ruhr

 www.apha-zent-nrw.de

Körperliche/geistige Behinderung

Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus und deren Angehörige



-  über Lebenshilfe Essen
Kompetenzzentrum Autismus
Frau Volkmann, Tel.: 102 29 038
m.volkmann@lebenshilfe-essen.de
-  Jd. 2. Mi i. Mt., 18 Uhr,
Harkortstr. 63, 45145 Essen

Arbeitskreis Down-Syndrom e.V., Ortsgruppe Bottrop und Umgebung

Elterntreff zum Erfahrungsaustausch, Beratung bei familiären und gesundheitlichen Problemen, geselliges Beisammen-sein mit und ohne Kinder.

-  Andrea Schick
Tel.: 0208-81 01 626
Mail: schickaldenhoff@gmx.de
-  1 x i. Mt., nach Absprache

L(i)ebenswert – Menschen mit Down-Syndrom e.V.

Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Down-Syndrom, Begleitung werden-der Eltern im Einzugsbereich von Oberhausen nach Bottrop, Dinslaken, Duisburg, Essen und Mülheim.

-  Nils Baltersee
Tel.: 0208-960 72 62
Web: www.lebenswert-liebenswert.de
-  monatlich mit und quartalsweise ohne unsere Kinder, siehe Homepage

Deutsche Heredo Ataxie Gesellschaft (DHAG) – Regionalgruppe Essen und Umgebung

Aufklärung über Ataxien, Austausch über (alternative) Therapieansätze und Krankheitsbewätigung.

-  Dr. Thomas Collenberg, Tel.: 22 40 19
Mail: th.co@gmx.de
Web: www.ataxie.de
-  So, alle 6 Wochen, Treff erfragen

BDH – Bundesverband Rehabilitation, Kreisverband Essen

Betreuung aller behinderten Menschen, insbesondere neurologisch Erkrankter in allen sozialen Angelegenheiten.

-  BDH im Haus der Begegnung,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 23 22 40, Di 14–17 Uhr
Mail: info@bdh-essen.de
Web: www.bdh-essen.de

Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus e.V. Duisburg/Essen (HC)

Kontakte und Infoaustausch unter den Eltern der betroffenen Kinder und gemeinsame Unternehmungen.

-  Sandra Froebel
Mail: sandra.froebel@gmx.de
Web: www.asbh.de

**Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
behinderter Menschen in Essen e.V.**



 www.arge-selbsthilfe.de

**Ergänzende unabhängige
Teilhabeberatung (EUTB)**

 www.eutb-essen.de

Behindertenberatung der Stadt Essen

 www.essen.de/behindertenberatung
und www.essen.de (über Rathaus/
Ämter von A-Z/Gesundheitsamt)

**Behinderten-Sportgemeinschaft
Essen e.V.**

 www.bsg-essen.de

**Behindertenreferat der Ev. Kirche in
Essen, Aktion Menschenstadt**

 www.aktion-menschenstadt.de

**Beratung für Menschen mit Behinderung
der GSE Gesellschaft für Soziale Dienst-
leistungen Essen mbH**

 www.gse-essen.de

Franz Sales Haus:

- ▶ Familienunterstützender Dienst und
- ▶ Medizinisches Behandlungszentrum
für Erwachsene mit Behinderung MZEB

 www.franz-sales-haus.de

**Familienunterstützender Dienst
der Lebenshilfe e.V.**

 www.lebenshilfe-essen.de

Integrationsfachdienst (IFD) Essen

 www.ifd-essen.de

Integrationsmodell OV Essen e.V.

 www.im-essen.de

**Koordinierungs-, Kontakt- und Bera-
tungsstelle für Menschen mit geistiger
Behinderung (KoKoBe)**

Übersicht über Beratungsstellen in Essen.

 www.kokobe-essen.de

**Kinderhilfe Essen e.V. – zur Förderung
spastisch Gelähmter und anderer Kör-
perbehinderter**

 www.kinderhilfe-essen.de

Bildung

BildungsPunkt

 www.bildungspunkt.org



Familienbildungsstätte des Vereins für Kinder- und Jugendarbeit Ruhrgebiet e.V.

 www.vkj.de

AWO:

► Familienbildungsstätte und

► Paul Gerlach Bildungswerk

 www.awo-essen.de/fbs

Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Essen GmbH

 www.kolping-bildung-essen.de

Evangelisches Bildungswerk

 www.ev-bildungswerk-essen.de

Kulturzentrum Grend

 www.grend.de

Bildungswerk der Humanistischen Union NRW

 www.hu-bildungswerk.de

Akademisches Beratungszentrum Studium und Beruf der Universität Duisburg-Essen-ABZ

 www.uni-due.de/abz

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH (KEFB - Region Essen)

 www.kefb-bistum-essen.de und
www.bildungswerk-essen.de

Studierendenwerk Essen-Duisburg

 www.stw-edu.de

Volkshochschule Essen

 www.vhs-essen.de

W.I.R. Weiterbildung im Revier e.V.

 www.wirev.de





Familie

**Deutsche Gesellschaft für das
hochbegabte Kind e.V.,**



Ortsgruppe Essen

Hochbegabung, Intelligenz, Familien,
Beratung, Minderheit.

 Andrea Steinforth, Tel.: 79 18 62
Mail: essen@dghk-rr.de
Web: www.dghk-rr.de

 Jd. letzten Mi i. Mt., 19.30 Uhr,
Seniorenstift St. Laurentius,
Konferenzraum, Laurentiusweg 49,
45276 Essen

Selbsthilfegruppe Krise rund um die Geburt

Austausch, Information,
Öffentlichkeitsarbeit, Beratung

 über WIESE, Tel.: 20 76 76
 1. Mo i. Mt., 19–21 Uhr,
Margot von Bonin-Haus,
Raum der Selbsthilfe,
Hohlweg 8, 45147 Essen

Stillgruppe im Blickpunkt 101

-  Gabriele Kindermann, Tel.: 68 74 17
-  Mi 9.30–12 Uhr, Blickpunkt 101, Haus-Berge-Str. 101, 45356 Essen

Verband Alleinerziehender Mütter und Väter e.V.

-  Erika Biehn, Tel.: 0163-27 56 127
Mail: vamv.ov.essen@gmail.com
-  Jd. 2. So 11 Uhr, VAMV, OV Essen, Minnesängerstr. 72, 45279 Essen

Ärztliche Beratungsstelle gegen Vernachlässigung und Miss-handlung von Kindern e.V.



-  www.schreikind.de und www.aerztliche-beratungsstelle-essen.de

CSE gGmbH:

- ▶ Adoptions- und Pflegekinderdienst
- ▶ Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- ▶ Familien- und Erziehungsberatung

-  www.cse.ruhr
- Online Beratung unter:
www.beratung-caritas-essen.de
www.caritas-e.de und www.cse.ruhr

Diakoniewerk Essen, gemeinnützige Jugend- und Familienhilfe GmbH:

- ▶ Familienraum - Beratung für Eltern, Jugendliche und Kinder
- ▶ Aufnahmeheim / Jugendschutzstelle
- ▶ Kinder und Jugendnottelefon:
Tel.: 26 50 50
-  www.diakoniewerk-essen.de

Impulse e.V., Integrierte Paar-, Lebens- und Erziehungsberatung

-  www.impulse-essen.de

Jugendhilfe Essen und Jugendberufshilfe gGmbH, Beratungsstelle und Kompetenzzentrum

-  www.jh-essen.de

Jugendpsychologisches Institut der Stadt Essen

Beratung und Therapie für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern; Erziehungs- und Entwicklungsberatung, Trennungsberatung; Diagnostik, Förderung bei Entwicklungsrückständen.

-  www.essen.de/jpi

Stadt Essen :

- ▶ Kinder- und Familienbüro
- ▶ Familienpunkt
-  www.essen.de

Deutscher Kinderschutzbund, OV Essen:

- ▶ Kinderschutz-Zentrum und
- ▶ Erziehungsberatungsstelle
-  www.dksb-essen.de

Regionale Schulberatungsstelle der Stadt Essen

-  www.schulberatung.essen.de

Sicherer Start – Chancen geben

 www.sicherer-start-essen.de

Die Perspektive e.V., Hilfen zur Erziehung

 www.die-perspektive-essen.de

Sozialpädagogische Familienhilfe e.V.

 www.familienhilfe-essen.jimdo.com

Frauen / Mädchen

Frauenverband Courage Essen e.V.

Courage ist überparteilich, finanziell unabhängig, international und setzt sich ein für Frauenrechte und ist Ankommenstreffpunkt.

 Susanne Keil, Tel.: 55 63 23
Mail: fvcourage-essen@fvcourage.de
Web: www.couragezentrum-essen.de

 Do, 17-19 Uhr, Couragezentrum,
Goldschmidtstr. 3, 45127 Essen

Beginenhof Essen e.V. Frauenkultur an der Ruhr



 www.beginnhof-essen.de

Essener Babyfenster e.V.

Für Frauen, die ihr Baby anonym abgeben möchten.



am Elisabeth-Krankenhaus,
Klara-Kopp-Weg / Zugang von der
Ruhrallee, 45138 Essen
Tel.: 0800-0102210
Web: www.babyfenster.de

Frauen helfen Frauen Essen e. V.:

► Frauenberatung Essen

► Notruf & Beratung für Frauen nach sexualisierter Gewalt



Tel.: 78 65 68



Web: www.frauenberatung-essen.de

Frauenhaus Essen gGmbH



Tel.: 66 86 86



www.frauenhaus-essen.de

Distel e.V. – Frauenberatung und Psychotherapie

 www.distel-ev.de

Gleichstellungsstelle der Stadt Essen

 www.frauenportal.essen.de

Die Spinnen e.V., Fachstelle Frau und Beruf

 www.diespinnen.de

Mädchentreff Perle

 www.maedchentreff-perle.de

SkF und cse gGmbH:

► Theresienhaus

► Domi Ziel

Schutzraum für Mädchen und Frauen

 www.skf-essen.de,
www.cse.ruhr und
www.gewaltlos.de



Freizeit

Club Aktiv Rhein-Ruhr e.V.

Freizeitgruppe für Alleinstehende



 www.club-aktiv-rhein-ruhr.de

 verschiedene Treffpunkte in Essen
bitte erfragen

Es ist nie zu spät –

Gesprächskreis für Alleinlebende

Wir sind zwischen 60 und 70 Jahre alt,
leben allein und reden miteinander über
große und kleine Alltagsorgen.

 Amely Deutgen

Tel.: 0151-26 86 1685

 Do, 16–18 Uhr, Essen-Steele,
Ort erfragen

Gemeinsam statt einsam –

Alleinlebende 60+

Austausch über das Älterwerden,
gemeinsame Aktivitäten.

 über WIESE, Tel.: 20 76 76

 Mo, 14–16 Uhr,
Margot von Bonin-Haus,
Raum der Selbsthilfe,
Hohlweg 8, 45147 Essen

IFA e.V. – Interessengemeinschaft für Alleinlebende

Wir wollen alleinstehenden Menschen einen
neuen Bekannten- und Freundeskreis bieten
und gemeinsam Freizeitaktivitäten gestalten.

 Resi Büring, Tel.: 36 72 66

Mail: ifaessen@web.de

 Do 16 Uhr, Haus der Begegnung,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Gesprächskreis

„Guten Morgen, ihr Schönen“

Wir besprechen diverse Themen des All-
tags und tauschen Lebenserfahrung aus.

 über WIESE, Tel.: 20 76 76

IG Essener Genealogen

Hilfe bei Erstellung der eigenen Familien-
geschichte; Lesehilfe alter personenbezo-
genen Urkunden.

 Michael Ludger Maas, Tel.: 40 76 85

Mail: milumaas@cityweb.de

Web: www.gzlur.de

 1 x i. Quartal, Do, 19 Uhr,
Stammhaus Bögel,
Giesebrechtstr. 30, 45144 Essen

Selbsthilfe singt – Singen ist Selbsthilfe

Für Alle, die Spaß am Singen haben.

 Anke Hartenstein, Tel.: 45 55 497

Mail: a.hartenstein@freenet.de

 Mi 17–18 Uhr,
Margot von Bonin-Haus,
Raum der Selbsthilfe,
Hohlweg 8, 45147 Essen



Gesundheitsförderung

Essener Sportbund e.V.



www.essener-sportbund.de



Kneipp-Verein Essen e.V.



www.kneippvereine-gladbeck-essen.de

**VGSU, Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie an der Universität
Duisburg-Essen e.V.**



www.vgsu.de

Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V.



www.naturheilpraxis-ohne-grenzen.de

Hospiz / Palliativmedizin

Hospizarbeit Essen e.V.

Zusammenschluss der ambulanten
und stationären Hospize in Essen



www.hospizarbeit-essen.de



Netzwerk Palliativmedizin Essen (NPE)



www.netzwerk-palliativmedizin-essen.de



Körperliche Krankheiten

Wirkungen von Selbsthilfegruppen für Menschen mit körperlichen Erkrankungen

Von 2012 bis 2018 startete die sogenannte SHILD-Studie eine Untersuchung der gesundheitlichen Selbsthilfe in Deutschland. Dazu wurden Mitglieder aus Selbsthilfegruppen zu Diabetes, Prostatakrebs, Multipler Sklerose, Tinnitus und Angehörige von demenziell erkrankten Menschen befragt.

Fazit:

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen – im Gegensatz zu Befragten ohne Selbsthilfe-Mitgliedschaft – haben beispielsweise

- eher das Gefühl nicht allein zu sein,
- können offener über ihre Probleme sprechen,
- profitieren von den Erfahrungen der anderen,
- lernen, die Erkrankung besser zu bewältigen,
- sind weniger durch die Erkrankung belastet.

Selbsthilfegruppen-Mitglieder gaben an, dass sie sich durch die Teilnahme an der Gruppe verändert haben. Viele von ihnen sind z.B.

- motivierter und zuversichtlicher im Umgang mit der Erkrankung,
- sie können die Qualität von Gesundheitsinformationen besser beurteilen,
- sie leben gesünder,
- sie haben weniger Scheu, über ihre Erkrankung zu sprechen.

(SHILD-Studie, April 2018, Dr. C. Kofahl und Prof. Dr. M.-L. Dierks)

ADHS

ADHS-Selbsthilfegruppen in Essen



Die Selbsthilfegruppe „ADHS-Geordnetes Chaos“ für betroffene Erwachsene und die Elterngruppe mit betroffenen Kindern „ADHS - Trotzdem Gut“ wollen über das Störungsbild ADHS informieren und für mehr Akzeptanz und Unvoreingenommenheit sorgen.

 Mail: claudia.veutgen@t-online.de
 Mail: joerg.pinker@t-online.de
 Web: www.adhs-im-pott.de

 Pfarrsaal der St. Michael-Gemeinde,
 Langhölterweg 9, 45357 Essen

Elterngruppe:

1. Di i. Mt., 20 Uhr
 (außer in den Ferien)

Betroffene und Angehörige:
 3. Di i. Mt., 20 Uhr
 (außer in den Ferien)

Aids

Kreativgruppe der Aidshilfe Essen



Kreativität – Freude – Gemeinsamkeit.

 Aidshilfe Essen e.V.,
 Varnhorststr. 17, 45127 Essen
 Christine Weisskopf, Tel.: 10 537-24,
 Mail: c.weisskopf@aidshilfe-essen.de
 Web: www.aidshilfe-essen.de

 Jd. 2. und 4. Fr. i. Mt., 13.30–15.30 Uhr,
 Aidshilfe Essen e.V.,
 Varnhorststr. 17, 45127 Essen

XXelle Frauengruppe der Aidshilfe Essen

Wir wollen aktiv sein, uns informieren und unsere Chancen nutzen.

 Christine Weisskopf, Tel.: 10 537-24,
 0159 01625 277
 Mail: c.weisskopf@aidshilfe-essen.de
 Web: www.aidshilfe-essen.de

 Jd. 2. Mi i. Mt., 10 Uhr,
 Aidshilfe Essen e.V.,
 Varnhorststr. 17, 45127 Essen

20+pos Selbsthilfegruppe für HIV-positive junge Männer bis 30 Jahren

 Aidshilfe Essen e.V.
 Varnhorststr. 17, 45127 Essen,
 Tel.: 10 537-06,
 Mail: m.ocepek@aidshilfe-essen.de
 Web: www.twentypluspos.de

 bitte direkt erfragen

Aidshilfe Essen e.V.

 www.aidshilfe-essen.de



CSE gGmbH: Aidsberatung

 www.cse.ruhr

HIV/Aids u.a. sexuell übertragbare Infektionen – Beratungsstelle im Gesundheitsamt der Stadt Essen

 www.essen.de

Allergie

Selbsthilfegruppe für Erdnussallergiker



Lebensgefahr Erdnussallergie: Wie gestalte ich meinen Alltag mit der Allergie?

 Claudia Wiggering
Mail: claukrone@gmx.de

Aplastische Anämie

Aplastische Anämie e.V. & PNH e.V. regionale Kontaktgruppe NRW plus



Gesprächskreis für Aplastische Anämie (AA) und Paroxysmale Nächtliche Hämoglobinurie (PNH) Patienten und deren Angehörige.

 Anneruth Fiethen-Jacobi
Mail: nrw-plus@aa-pnh.de
Web: www.aa-pnh.de
 Sa, 2x im Jahr, bitte erfragen

Asbestose

Asbestose Selbsthilfegruppe Essen-NRW e.V.



Beratung durch Betroffene, Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

 Ursula Fleischer, Tel.: 26 21 67
oder 0176-38 64 02 23
Mail: uschi.flei@gmail.com
Web: www.asbesterkrankungen.de
 Jd. 2. Mi i. Mt., 15 Uhr,
Gemeindesaal der ev. Johanneskirche,
Weserstr. / Ecke Elbestr., 45136 Essen

Bauchspeicheldrüse

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.



Patienten-Infotage und Betroffenen- austausch zu Bauchspeicheldrüsen- erkrankungen.

 Uwe Neumann, Tel.: 02362-999 68 28
Mail: adp-essen@freenet.de
Web: adp-bonn.de
 4x im Jahr, Ort und Termine
bitte erfragen

Bechterew

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, DVMB, Gruppe Essen



Bechterewler brauchen Bewegung.

 Dirk Bockholt, Tel.: 25 64 31
Mail: dirkbockholt@web.de
Web: www.dvmb-nrw.de/
gruppen/essen
 Treff bitte erfragen

Borreliose

Borreliose (durch Zeckenbiss) - Selbsthilfegruppe



 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

Cannabis

Cannabis als Medizin

Hilfe Für Betroffene, Vernetzung und Kooperation.



-  Marc Ziemann
Mail: essen@bdcan.de
-  4. Do i. Mt., 19 Uhr,
Margot von Bonin-Haus,
Raum der Selbsthilfe,
Hohlweg 8, 45147 Essen

Darm

CroCo-Werden - Selbsthilfegruppe Morbus Crohn - Colitis Ulcerosa



-  Joachim Junge, Tel.: 02801-70 55 26
Mail: croco-werden@t-online.de
Web: www.croco-werden.de
-  Jd. 1. Di i. Mt., 19 Uhr,
Benediktsaal (in der Schatzkammer
der Ludgeruskirche),
Brückstr. 54, 45239 Essen

Selbsthilfegruppe Morbus Crohn – Colitis Ulcerosa – Ruhrhalbinsel

Informationen zu aktuellen Therapien, Erfahrungsaustausch, Vorträge, Weiterbildung, Gespräche mit eingeladenen Referenten und Ärzten

-  Rolf Kalweit, Tel.: 48 37 82
Mail: shgrofkalweit@aol.com
-  Jd. 3. Mi i. Mt., 19 Uhr,
Saal des St. Elisabeth-
Krankenhauses,
Essener Str. 31, 45529 Hattingen-
Niederwengern

Selbsthilfegruppe Morbus Crohn – Colitis Ulcerosa – Für junge Menschen

-  über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder
Mail: shg.morbuscrohn@gmail.com
-  Jd. 1. So i. Mt., 15 Uhr,
Alfried-Krupp Krankenhaus,
Alfried-Krupp-Str. 21, 45131 Essen

GUT Kids-Selbsthilfegruppe für Familien mit Kindern, die an chronischer Darm- entzündung erkrankt sind

-  Lebensarchitekten e.V.
Mail: schiwon@lebensarchitekten.net
Web: www.lebensarchitekten.net
-  Sa, vierteljährlich, vorher anmelden

Deutsche ILCO e.V., für Menschen mit künstlichem Darm- und Blasenausgang, Darmkrebs Betroffene und Angehörige

Gesprächsangebot, themenbezogene Vorträge, Betroffene treffen Betroffene, private Aktivitäten, Vertrauen zueinander.

-  über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder
Web: www.ilco.de
-  Gruppe Holsterhausen:
1. Mo i. Mt., 16 Uhr,
Margot von Bonin-Haus,
Raum der Selbsthilfe,
Hohlweg 8, 45147 Essen
-  Gruppe Stadtmitte:
Jd. 2. Do i. Mt., 18 Uhr,
Haus der Begegnung, Raum 107,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Demenz

Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V.



Der Verein fördert Gespräche und Informationsaustausch in der Gruppe durch Veranstaltungen, unterstützt pflegende Angehörige in der Pflege- und Betreuungstätigkeit durch ein breit gefächertes Angebot. Betreuung der erkrankten Angehörigen parallel zum Gruppentreffen.

 Lucia Szymanski, Tel.: 66 44 91
Mail: lucia.szymanski@t-online.de
Web: www.alzheimer-selbsthilfe-essen.de

 Jd. 2. Do i. Mt., 18 Uhr,
Caritasstift Lambertus,
Am Glockenberg 34, 45134 Essen

Alzheimer Selbsthilfegruppe Martineum

In der Gruppe treffen sich Betroffene und Angehörige, um sich auszutauschen.

 Gabriele Adamek, Tel.: 50 23 435
Mail: adamek@martineum-essen.de
 Do 1x i. Mt., 14.30 Uhr,
Paul-Bever-Haus, Augener Str. 36,
45276 Essen

Alzheimer Gesellschaft Essen e.V. Angehörigengruppe



 www.alzheimer-essen.de

Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Hörschädigung im Martineum e.V.

 www.demenz-service-nrw.de

Demenz-Beratung im Gesundheitsamt der Stadt Essen

 www.essen.de/rathaus/aemter/
ordner_53/abteilung_53_3/
demenzwegweiser/
Erste_Anlaufstellen.de.html

Diabetes

Typ 1 Diabetiker Pumpe & Co.



Selbsthilfegruppe für
Typ 1 Diabetiker

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76
 Jd. 1. Mi i. Mt., 19 Uhr,
Elisabeth-Krankenhaus,
Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen

Elternselbsthilfegruppe von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes mellitus

 Kinderklinik Elisabeth-Krankenhaus,
Tel.: 897 3633
 Alle 2 Monate, Seminarraum Hörsaal-
zentrum im Elisabeth-Krankenhaus,
Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen

Diabetes mellitus Typ 2 – Selbsthilfegruppe

Begegnung und Austausch mit betroffenen Menschen, um voneinander zu lernen und im Alltag mit der Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 besser umzugehen.

 Manfred Mertsch, Tel.: 720 44 54
 Alle 2 Monate, 18 Uhr,
Elisabeth-Krankenhaus,
Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen

Diabetiker-Treff

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76
 Jd.1. Mo i. Mt., 16.30 Uhr,
Senioren-Zentrum St. Josef,
Heidbergweg 33, 45257 Essen

Epilepsie

Epilepsie Selbsthilfegruppe

Freizeitgestaltung, Öffentlichkeitsarbeit, Infostände, Fachvorträge, persönliche Kontakte.



- über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder Andreas Bantje, Tel.: 29 44 08 52
Mail: andreas-bantje@t-online.de
- 1. u. 3. Di i. Mt., ab 18 Uhr,
Seniorenzentrum Christophorus,
Volkeningstr. 15, 45139 Essen

Blitzkids – für Eltern, deren Kind an Epilepsie erkrankt ist

Austausch mit Angehörigen, Information zur Alltagsbewältigung, zwanglose Treffen zusätzlich mit den Kindern.

- Melanie Tietz, Stephanie Marschall
Mail: blitzkids@gmx.net
- Jd. 3. Do. i Mt, 18 Uhr, Hörsaalzentrum im Elisabeth-Krankenhaus,
Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen





Fatigue

Chronische Erschöpfung/Fatigue Selbsthilfegruppe für Frauen

Erfahrungsaustausch über aktuelle medizinische Erkenntnisse, Alltagsmeisterung und neue Sichtweisen kennenlernen.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder
Mail: allesklappt@t-online.de

 Do. alle drei Wochen, 17.30 Uhr,
Konferenzraum 4 im Elisabeth-
Krankenhaus, Klara-Kopp-Weg 1,
45138 Essen

Fibromyalgie

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Essen der DfV e. V.

Erfahrungsaustausch über die Schmerzen am ganzen Körper, den aktuellen Stand der Forschung, über mögliche Behandlungsmethoden u. v. m.

 Petra Aurich, Tel.: 0172-30 66430
Claudia Tholen, Tel.: 0157 804 10 440
Mail: essen@fms-selbsthilfe.de
Web: www.essen.fms-selbsthilfe.de

 letzter Mo i. Mt., 17–19 Uhr, Bürger-
Treff, Nockwinkel 64, 45277 Essen

Hämochromatose

Hämochromatose Selbsthilfe- gruppe, Bereich Essen & Ruhrgebiet

Ansprechpartner für Betroffene und deren Angehörige, medizinische Vorträge und Erfahrungsaustausch.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76
Mail: selbsthilfe-hc.essen@online.de
Web: www.haemochromatose-
selbsthilfe.de

 Vierteljährlich, jeweils Fr 15.30 Uhr,
Ev.-Luth. Kirche (im Gemeindesaal),
Moltkeplatz 17, 45138 Essen

Herz

Selbsthilfegruppe für Herz- muskelschwäche/Herzinsuffizienz

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 3. Mi i. Mt., 18 Uhr,
Elisabeth-Krankenhaus, Hörsaal-
zentrum, K 4, Klara-Kopp-Weg 1,
45138 Essen

Hirntumor

Selbsthilfegruppe für Menschen mit gutartigem Hirntumor



In geselliger Runde tauschen wir Erfahrungen aus.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Mi 1x i. Mt., 18.30 Uhr,
Ort bitte erfragen

Krebs

Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Essen



Gemeinsam sind wir stärker!

 Elke Anuebnwa, Tel.: 34 01 64 oder
0173-43 07 862

Mail: elkeanuebnwa@yahoo.de

 Jd. 3. Mi i. Mt., 18 Uhr, Krebsberatung
im Haus des Paritätischen,
Camillo-Sitte-Platz 3, 45136 Essen

Chor für's Leben Essen e.V. – Für Menschen mit Krebserkrankungen, deren Familien, FreundInnen

Singen – Stärkung des Selbstwertes,
Lebenfreude, Gesundheit, Immunsystem.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder
Mail: post@cfl-essen.de
Web: www.cfl-essen.de

 siehe Homepage

Essener Elterninitiative zur Unter- stützung krebskranker Kinder e.V.

 www.krebskranke-kinder-essen.de

Weg der Hoffnung e.V. NRW – Selbsthilfeverein für krebskranke Kinder und Familienangehörige

Vor- und Nachsorge

 Aynur Celikdöven,
Tel.: 0152-343 303 32 oder
0208-69 84 11 63
Mail: info@wegderhoffnung.org
Web: www.wegderhoffnung.org

 So 1x i. Mt., 14 Uhr und Elternabend
alle 14 Tage 19 Uhr, Kinderonkologie
Universitätsklinikum Essen

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landes- verband NRW e.V.

Auffangen – Informieren – Begleiten:
Erfahrungsaustausch, Gruppe als Kraftort
für alle Krebserkrankungen – vor/nach/
mit Krebs.

 www.frauenselbsthilfe.de/essen

Es gibt drei Selbsthilfegruppen in Essen:

Gruppe am Weberplatz für Frauen und Männer 50plus

 Jd. 4. Di i. Mt., 16 Uhr,
Haus der Begegnung,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen
(außer Dezember)

 Christine Poensgen, Tel.: 45 139 869
Mail: c.poensgen@
frauenselbsthilfe.de

Gruppe am Camillo-Sitte-Platz für Jüngere und Berufstätige

 Jd. 2. Di i. Mt., 18 Uhr,
Krebsberatung, Camillo-Sitte-Platz 3,
45136 Essen

 Beate Cakir, Tel.: 0208-69 83 24 73
Mail: b.cakir@mail.de

Familiengruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Unterstützungsangebote für Familien.

 Jessica Schloth, Tel.: 0162 971 71 06
Mail: jessica.schloth@gmx.de

 Jd. 1. Sa. i. Mt., 14–16 Uhr,
Kruyk-Stiftung,
Am Brandenbusch 6a, 45133 Essen

Gesprächskreis für Krebspatienten und Angehörige

Wir wollen durch Gespräche, Regelmäßigkeit und Kontinuität eine Begleitung sein.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Jd. 3. Di i. Mt., 16.30 Uhr,
Grünes Haus,
Bocholder Str. 41, 45355 Essen

Selbsthilfe Hautkrebs Essen Austausch und Information.

 Silke Schullenberg,
Mail: s-schullenberg@t-online.de
Web: www.selbsthilfehautkrebsessen.wordpress.com

 1. Do. i. Mt., 18 Uhr,
Margot von Bonin-Haus,
Raum der Selbsthilfe,
Hohlweg 8, 45147 Essen

Bundesverband der Kehlkopferierten Essen e.V.

Betreuung Kehlkopferierter und deren Angehörige.

 Rudolf Meller, Tel.: 58 78 09
Mail: werner.metz1940@googlemail.com
Web: www.kehlkopfloese-essen.de

 1. Mi i. Mt., 15 Uhr,
Wichernhaus,
Planckstr. 113, 45147 Essen

Berg und Tal e.V. – Selbsthilfegruppe für Patienten und Angehörige vor und nach Knochenmark- oder Stammzelltransplantation (KMT)

Zusammenarbeit mit Ärzten, Pflegenden, Ernährungsberatern und Psychoonkologen, Unterstützung und Austausch, sowohl vor als auch nach Knochenmark- oder Stammzelltransplantation

 Barbara Larisch,
Tel.: 0152-25 77 34 64
Mail: info@bergundtal-ev.de
Web: www.bergundtal-ev.de

 1x i. Mt., Do, 18.30 Uhr,
Margot von Bonin-Haus,
Raum der Selbsthilfe,
Hohlweg 8, 45147 Essen

Selbsthilfe Lungenkrebs Essen

Austausch von Betroffenen und Angehörigen im Umgang mit der Diagnose Lungenkrebs.

 Gabriele Jörß, Tel.: 0171-15 85 192
Mail: essen@selbsthilfe-lungenkrebs.de

 Jd. 4. Di i. Mt., 16 Uhr,
Universitätsklinikum,
WTZ-Ambulanz, Ebene 3, R 3.61,
Hufelandstr. 55, 45147 Essen

Leben ohne Magen

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Jd. 2. Do i. Mt., 17.30 Uhr, Eingangsbereich der Kliniken Essen-Mitte,
Huysens-Stiftung, Henricistr. 92,
45136 Essen

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs Essen

Wir wollen uns gegenseitig helfen, stützen und beistehen und diese veränderte, oft beängstigende Lebenssituation „Krebs“ miteinander ertragen.

 Jens Müller, Tel.: 0172-215 1511
Mail: SHG-Essen@sd-krebs.de
Web: www.sd-krebs.de

 Alle 2 Monate um 17.30 Uhr,
Margot von Bonin-Haus,
Raum der Selbsthilfe,
Hohlweg 8, 45147 Essen

Gutdrauf- Sport und Krebs

Durch Austausch mit Betroffenen und gemeinsames Aktivsein die Herausforderung der Erkrankung meistern.

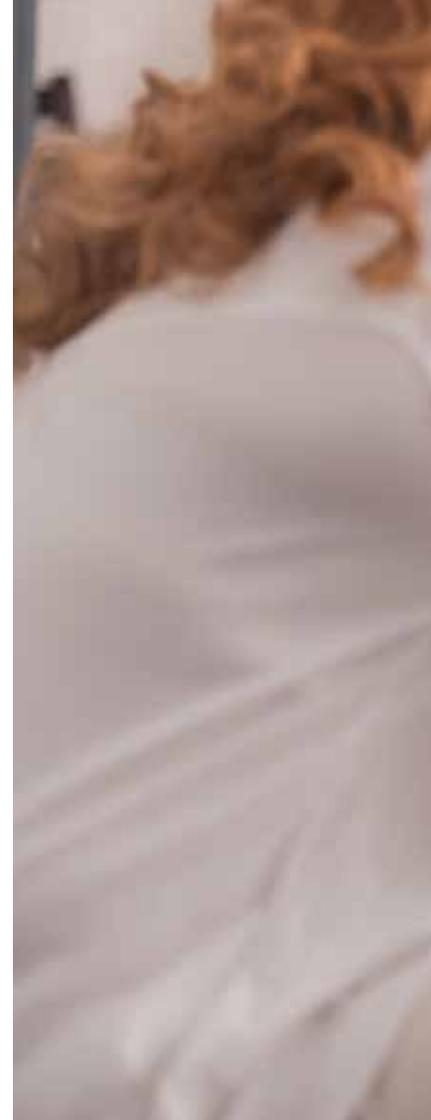
 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76
Mail: gut.drauf@gmx.de
Web: www.gutdrauf-essen.de

 Jd. Di. 18.30 Uhr, Walken im Grugapark,
Treffpunkt: Eingang Orangerie,
Virchowstr. 167, 45147 Essen
3. So i. Mt., Wandern,
Treffpunkt bitte erfragen

Krebsberatung für Betroffene und Angehörige



 www.krebsberatung-essen.de







Leber

Lebertransplantierte Deutschland e.V.



Wir betreuen Leberkranke, Wartepatienten zur Lebertransplantation, Lebertransplantierte und Angehörige, um die Angst vor der Wartezeit und dem Leben nach der Lebertransplantation zu nehmen. Öffentlichkeitsarbeit durch Vorträge und Infostände für die Organspende.

-  Moni Kuhlen, Tel.: 36 57 664 (10–19 Uhr)
Mail: moni.kuhlen@lebertransplantation.de
Web: www.lebertransplantation.eu
-  4x im Jahr, Termine bitte erfragen

Lip-/Lymphödem

Selbsthilfegruppe Lipo-Elfen Rhein/Ruhr



Lip-/Lymphschäden – chronische Fettverteilungsstörung. Gemeinsam statt einsam!

-  Agnes Tappe, Tel.: 58 94 18 oder Fine Kerkhoff, Tel.: 02643-9829845
Mail: info@lipoelfen.de
Web: www.lipoelfen.de
-  Fr 1x Monat 17–20 Uhr, Seniorenzentrum St. Josef, Heidbergweg 33, 45257 Essen

Lungenfibrose

Lungenfibrose Essen



Vermittlung zu Lungenzentren, Information und Unterstützung bei Anträgen etc.

-  Dagmar Kauschka, Tel.: 48 89 90
Mail: d.kauschka@lungenfibrose.de
Web: www.lungenfibrose-essen.de
-  Jd. 1. Di i. Mt., 17–19 Uhr, Geschäftsstelle
Kupferdreher Str. 114, 45257 Essen



Lupus Erythematodes

Selbsthilfegemeinschaft Lupus Erythematodes e.V. Regionalgruppe Essen



Informationsaustausch, Krankheitsbewältigung, Patiententraining, Hilfe bei Anträgen.

-  Nicole Kundt, Tel.: 61 01 68
Mail: essen@lupus-rheumanet.org
Web: www.lupus.rheumanet.org
-  1 x i. Mt., Fr, 19–21 Uhr,
Marienhospital, Johanniskirchstr. 29,
45329 Essen, Termine bitte erfragen

Marfan

Marfan-Hilfe Deutschland e.V., Regionalgruppe Ruhrgebiet/ Bergisches Land



Unterstützung, Beratung, Aufklärung und Informationen über das Marfan-Syndrom.

-  Mail: ruhrgebiet@marfanhilfe.de
Web: www.marfan.de
-  Jd. 2. Mo i. Mt., 18 Uhr,
Elisabeth-Krankenhaus, K 4,
Klara Kopp Weg 1, 45138 Essen
(außer in den Schulferien)

Multiple Sklerose

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. (DMSG), Ortsverein Essen



Förderung der Mobilität durch Krankengymnastik, Nordic Walking, Trainieren der kognitiven Fähigkeiten, Kontakttreffen, Ausflüge und gemeinsame Unternehmungen für eine positive Lebenseinstellung.

-  Wera Uhlenbrock, Tel.: 35 75 44
(Di und Do 11–15 Uhr)
Web: www.dmsg-essen.de
-  Acht verschiedene Gruppen und zwei Stammtische in Essen (bitte erfragen)

Niere

Interessengemeinschaft Niere NRW e.V. Selbsthilfe- gruppe für Nierenkranke im Bereich der Stadt Essen



Wir beraten, betreuen und informieren Nierenkranke im Präterminalstadium, im chronischen Programm der Dialysebehandlung und nach Nierentransplantationen. Unsere vorrangigen Ziele sind: Verbesserung des psychisch/physischen Befindens der Patienten; Vermeidung bzw. Verkürzung der Hospitalität; Prävention (z.B. Sportgruppen für Nierenkranke, Patientenberatung).

 Siegfried Hilscher, Tel.: 74 34 34
Mail: S.Hilscher@t-online.de
Web: www.niere-nrw.de

 Jd. 1. Di i. Mt., 19 Uhr
Gaststätte Am Mühlenbach,
Am Mühlenbach 74, 45147 Essen

Nephrokids e.V.

Begleitung, Aktionen, Feste, Ferienfreizeiten und Ausflüge.

 Kirsten Schwikkard
Mail: kirsten.schwikkard@nephrokids.de
Web: www.nephrokids.de

Die Peritoneal Dialyse e.V.

Gruppe nierenkranker Menschen und deren Angehörige, Informationen und Hilfe bei sozialen Fragen sowie Urlaubsplanung mit Dialyse. Aufklärung über Organspende.

 Angela Zeiler, Tel.: 26 57 93
Mail: angela.zeiler@web.de
 Jd 1. Do i. Mt., 19 Uhr, Restaurant
Haus Wilmes, Moltkeplatz 34,
45128 Essen

Organtransplantation

Organtransplantierten e.V. Regionalgruppe Essen



Beratung, Begegnung, Information für Wartepatienten, Organtransplantierte und deren Angehörige.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder
Web: www.bdo-ev.de

Osteoporose

Osteoporose Selbsthilfe- gruppen 20 Essen



Erfahrungsaustausch, Aufklärung, durch Funktionstraining die Beweglichkeit zu fördern und Schmerzen zu lindern.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder
Marion Jahner, Tel.: 0176-311 09 153
Mail: marion_jahner@web.de
Web: www.osteoporose-nrw.de/
gruppen/essen

 Haus der Begegnung,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen,
Termine bitte erfragen

Parkinson

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Essen



Verbesserung der Lebensumstände von Parkinson-Erkrankten und deren Angehörigen.

-  Web: www.parkinson-essen.de
-  Jd. 1. Di i. Mt., 14.30 Uhr, Seniorenzentrum St. Josef, Heidbergweg 33, 45257 Essen

Parkinson vor Ort – Selbsthilfegruppe
Begegnung, gegenseitige Unterstützung bei Krankheitsbewältigung, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Alltagsunternehmungen.

-  Eckhard Hömberg, Tel.: 40 83 65
-  1. Mo i. Mt., 18 Uhr, Alfried Krupp Krankenhaus, Alfried Krupp Str. 21, 45131 Essen

PCOS

Polyzystisches Ovarial- syndrom (PCOS)



-  Mail: essen@pcos-selbsthilfe.org
- Web: www.pcos-selbsthilfe.org

Polyneuropathie

Polyneuropathie-Selbsthilfe- gruppen in Essen



Erfahrungsaustausch, neue Ziele verfolgen und Ansätze finden; geselliges Beisammensein.

Gruppe in Altenessen:

-  Hartmut van de Wetering, Tel.: 02054-860 53 50
Mail: hartmutvandewetering@gmx.de
Web: www.polyneuropathie-essen.jimdo.com
-  Jd 4. Di i. Mt., 18–19.30 Uhr, Marienhospital, Haupthaus, 6. Etage, R 1, Hospitalstr. 24, 45329 Essen

Gruppe in Borbeck:

-  über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76
-  Jd. 4. Mi i. Mt., 18 Uhr, Philippusstift, Hülsmannstr. 17, 45355 Essen

Gruppe in Rüttenscheid:

-  Frau Rieger, Tel.: 0160-96 76 43 64
-  Jd. 4. Do., 18 Uhr, Alfried Krupp Krankenhaus, Gästespeiseraum, Alfried-Krupp-Str. 21, 45131 Essen

Prostata

Prostata Selbsthilfe Essen e.V.



Austausch über Prostatakrebs, Prostatavergrößerung und Inkontinenz.

-  Herr Davidheimann, Tel.: 84 65 605
Mail: davidheimann@arcor.de
Web: www.Prostata-selbsthilfe-essen.de
-  Jd. letzten Mo i. Mt., 15.30 Uhr, Akademie Am Steeler Berg, Hellweg 92-94, 45276 Essen



Psoriasis

Psoriasis (Schuppenflechte) Selbsthilfegruppe des Deutschen Psoriasis Bund e.V.



Information und Aufklärung über die Erkrankung.

 Sabine Bach
Mail: psoriasis-essen@arcor.de
Web: www.psoriasis-bund.de

Restless Legs

RLS e.V. - Deutsche Restless Legs Vereinigung Selbsthilfegruppe Essen



Rat und Hilfe beim Restless Legs Syndrom (Syndrom der unruhigen Beine).

 Karin Weiß, Tel.: 25 37 57
Mail: kawe266@hotmail.de
 Jd. 1. Mo im Februar, Mai, August, November, 17–19 Uhr
Haus der Begegnung,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Rheuma

Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Essen



Information, Beratung und Bewegungstherapie für Rheumakranke.

 Dt. Rheuma-Liga NRW e.V.,
Tel.: 82 797 707
Mail: ag-essen@rheuma-liga-nrw.de
web: www.rheuma-liga-nrw.de
 Bürozeiten: Do 14–16 Uhr,
Haus der Begegnung,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Retinitis Pigmentosa

Pro Retina Deutschland e.V., Regionalgruppe Ruhrgebiet, Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhauterkrankungen



 Frank Philipps, Tel.: 02045-60 08
Mail: frank.philipps@gmx.net
Web: www.pro-retina.de

Schilddrüse

SHG für Schilddrüsenkranke in Essen, Betroffene und Angehörige



Erfahrungsaustausch über Schilddrüsenunterfunktion, -überfunktion, Hashimoto und Morbus Basedow.

 Kirsten Wosniack, Tel.: 33 28 272
Mail: essen@sd-bv.de
Web: www.sd-bv.de
 Mo, alle 2 Monate, 18.30–20.30 Uhr,
Universitätsklinik Essen,
Hufelandstr. 55, 45147 Essen

Schlafapnoe

Selbsthilfe Schlafapnoe e.V. in Essen



Informationsaustausch über Schnarchen und Atemstillstand.

 Kurt Gethmann, Tel.: 28 88 89
Mail: selbsthilfe@schlafapnoe-essen.de
Web: www.schlafapnoe-essen.de
 Jd. 3. Di i. Mt., 18 Uhr,
Mundus-Seniorenresidenz,
Giradethaus (G), Giradetstr. 2-38,
45131 Essen

Schlaganfall

Gruppe für Aphasiker und Schlaganfallpatienten bis 55 Jahre

Austausch mit jüngeren Aphasikern und Förderung der gegenseitigen Hilfsbereitschaft. Kontakte zu Gleichbetroffenen.

-  c/o Schlaganfallbüro Ruhr,
Tel.: 60 99 422
Mail: aphasie@versanet.de
Web: www.apha-zent-nrw.de
-  Jd. 1. u. 3. Mi i. Mt., 16 Uhr,
Schlaganfallbüro Ruhr,
Laarmannstraße 21, 45359 Essen

Schlaganfall-Gruppe Essen e.V.

Hilfe zur Selbsthilfe, aus Isolation führen, Selbstwert steigern, vorhandene Reserven aktivieren, Gymnastik, Ergo, Fachvorträge und Seminare. Geselligkeit.

-  Manuela Piechota,
Tel.: 0171-1713730
Mail: info@vsg-schlaganfall.de
Web: www.schlaganfall-gruppe-essen.de
-  Jd. Di 13–16 Uhr,
Mallinckrodtplatz 1, 45329 Essen

Schlaganfall-Selbsthilfe-Essen e.V.

Medizinische Betreuung, Therapien, Gedächtnistraining, Malen, Singen, Ausflüge.

-  Aloys Slabbers, Tel.: 55 97 54 42
Mail: a-slabbers@arcor.de
Web: www.schlaganfall-selbsthilfe.de
-  Jd. 2. und 4. Do, 15–17 Uhr,
Alfried Krupp Krankenhaus,
Hellweg 100, 45276 Essen

Regionales Schlaganfallbüro Ruhr und Aphasiker-Zentrum NRW e.V.

 www.apha-zent-nrw.de

Schmerzen

Chronische Schmerzen

Miteinander reden, untereinander austauschen und viel lachen.

-  über WIESE e.V., 20 76 76
-  Jd. Di 17 Uhr, Näheres bitte erfragen

Seltene Erkrankungen

Essener Zentrum für Seltene Erkrankungen

 www.ezse.de

Skoliose

Skoliose Selbsthilfegruppe Ruhrgebiet

Informationen über Skoliose, Therapeutische Möglichkeiten, Erfahrungsaustausch.

-  Ursula Kölninger, Tel.: 02853-956295 oder BV Skoliose e.V. 02206-9047956
Mail: skoliose-shg-ruhrgebiet@email.de
Web: www.bundesverband-skoliose.de
-  Jd. 2. Fr eines geraden Monats,
Alfried Krupp Krankenhaus,
Alfried Krupp Str. 21, 45131 Essen

Syringomyelie

Syringomyelie-Selbsthilfegruppe



Erfahrungsaustausch, Aufklärung,
Verbreitung von Fachliteratur.

👥 über WIESE e.V., 20 76 76

Turner

Turner-Syndrom Vereinigung e.V., Regionalgruppe Essen



Ansprechpartner für Neudiagnosen,
Vermittlung von Kontakten.

👥 Anke Franzen, Tel.: 17 54 640
Mail: rg-essen@turner-syndrom.de
Web: www.turner-syndrom.de

Zöliakie

Deutsche Zöliakiegesellschaft



Treffen der mit Zöliakie betroffenen
Kindern und ihren Familien. Austausch
untereinander.

👥 über WIESE e.V., 20 76 76 oder
Web: www.dzg-online.de





Psychische Krankheiten

Angst, Borderline, Burnout, Depression, Psychosomatik, Trauma

Psychische Erkrankungen haben sich mittlerweile zu weitverbreiteten Volkskrankheiten entwickelt, viele Millionen Bundesbürger gelten als betroffen. Für viele Erkrankte hat sich der Besuch einer Selbsthilfegruppe bewährt. Oft wird die Selbsthilfegruppe zeitgleich oder im Anschluss an eine Psychotherapie besucht, was sich als hilfreich erwiesen hat. In manchen Selbsthilfegruppen ist die Erfahrung mit Psychotherapie auch Teilnahmevoraussetzung. In der Selbsthilfegruppe können sich die Mitglieder bei der Bewältigung ihrer Erkrankung unterstützen, Rückschläge

gemeinsam auffangen und langfristig Einstellungen verändern. Es sind in der Regel kleine Gesprächsgruppen, sie gewährleisten eine vertrauensvolle Atmosphäre. Deshalb haben einige Gruppen auch zeitweise Aufnahmestopp.

Um Ihnen den Weg in eine Selbsthilfegruppe zu erleichtern, bitten wir Sie, sich an die WIESE zu wenden. Wir informieren Sie über bestehende Gruppenangebote und bieten Ihnen natürlich auch die Möglichkeit, selbst eine Gruppe zu gründen.

Angst

Angst

 über: WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Altenessen Mo 17.30 Uhr
Südviertel Do 14-tägig 16.30 Uhr

Angst und Depression

 über: WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Gruppentreff in:

Borbeck	Mo 18 Uhr auch Borderline
Borbeck	Mi 14-tägig 18.30 Uhr
Borbeck	Mi 18.30 Uhr
Borbeck	Do 17 Uhr
Frohnhausen	Mo 18.30 Uhr
Mitte	Mo 19 Uhr auch Psychosomatik und Zwänge
Ostviertel	Mo, 1x i. Mt. 17.30 Uhr
Südviertel	Mo 18.45 Uhr
Werden	Di 18.30 Uhr (ab 50 Jahren)

Borderline

Grenzgänger SHG im Borderline Netz, Betroffene und Angehörige

 Monika Richrath,
Tel.: 0176-72944975

 Di, alle 2 Wo, ungerade Woche
18 Uhr, Haus der Begegnung,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Borderline – Selbsthilfegruppe für Angehörige

 über: WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Mi, alle 2 Wo, 18 Uhr,
Treff in Duisburg, bitte erfragen

Burnout

Burnout und Bewegung

 über: WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Do, 18–20 Uhr Gruga
Anmeldung vorab erbeten



Depression

Depression

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76



 Gruppentreff in:

- Altenessen, nur für Frauen,
Mi 17.30 Uhr
- Altenessen, für russ. Frauen,
Sa 14 Uhr
- Borbeck, Mo 18 Uhr
- Borbeck, Di 17.30 Uhr
- Borbeck, Di 14-tägig,
19 Uhr
- Borbeck, Mi 18.30 Uhr
- Borbeck, Di 14-tägig,
17.30 Uhr
- Frohnhausen, Mo 18 Uhr
- Frohnhausen, Mi 18 Uhr
- Frohnhausen, nur für Frauen,
Di 10 Uhr
- Frohnhausen, für iran. Frauen,
Fr 18 Uhr

Holsterhausen, Do 14-tägig,
18 Uhr

Katernberg, Mi 14-tägig,
17 Uhr

Mitte, für Studierende
Mo 14-tägig,
18.15 Uhr

Nordviertel, Do 14-tägig,
18.30 Uhr

Rüttenscheid, Mo 17.30 Uhr

Rüttenscheid, Di 17.30 Uhr

Rüttenscheid, nur für Frauen,
Mo 14-tägig,
19 Uhr

Rüttenscheid, nur für Frauen,
Di 14-tägig,
19 Uhr

Nord, für türk. Frauen
Do 14-tägig,
18.30 Uhr

Steele, Di, 17.30 Uhr

Steele, für iran. Frauen
Do 14-tägig,
18.30 Uhr

Süd, für Menschen
bis 45 Jahre
Mi 18.30 Uhr

Überruhr, Sa, 1x i. Mt.
15 Uhr

Depression und Trauma

 über: WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Gruppentreff in:
Mi 14 tägig, 18 Uhr, Essen-Mitte,
Gruppe für iran./afgha. Frauen
Essen-Rüttenscheid, Gruppen für
Migranten und Migrantinnen
Ort bitte erfragen

Psychosomatik

 über: WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Jd. 2. So i. Mt., 15 Uhr, Essen-Mitte,
Gruppe für iran. Frauen,
Ort bitte erfragen



Bipolar

Stimmungsumschwünge – Selbsthilfegruppe für bipolar (manisch-depressiv) Erkrankte und Angehörige Essen



Gruppentreffen für Menschen, die bipolar diagnostiziert sind

über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder 0157 88 368 343

Mail: info@change-of-moods.de

Web: www.change-of-moods.de

Kath. Stadthaus, Bernestr. 5, 45127 Essen, Termine bitte erfragen, Anmeldung gewünscht

Junge Bipolare

Gruppentreffen für junge Menschen (18–40 Jahre), die bipolar diagnostiziert sind.

über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder 0157-88 368 343

Mail: jungebipolare@gmail.com

Web: www.change-of-moods.de

bitte erfragen

Emotions Anonymous

E A – Emotions Anonymous, Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit



EA ist eine Gemeinschaft, die nach dem Konzept des Zwölf-Schritte-Programms versuchen, ihre emotionalen und seelischen Probleme zu lösen.

über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder Mail: ea-essen@web.de

Do 19 Uhr, Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Psychische Gesundheit

Recovery-Selbsthilfegruppe



Begleitung und Beratung auf dem Genesungsweg, Moderation durch Genesungsbegleiter für alle psychiatrischen Diagnosen.

über: WIESE e.V., Tel.: 20 76 76
 Essen-Süd, Do 14-tägig, 17 Uhr

Angehörige psychisch Kranker

Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.



Hilfe zur Selbsthilfe, wieder vorwärts schauen können, gegen Missstände und Ungerechtigkeit gemeinsam angehen. Den eigenen Alltag meistern lernen.

Gunda Twardon, Tel.: 28 45 44
Mail: gunda.twardon@gmx.de
Michael Hewing-Wegrich,
Tel.: 76 29 16

Mail: wehewing@web.de

Essener Kontakte e.V.,
Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen
Mi 14 tägig, 18–20 Uhr

LVR-Klinikum Essen,
Virchowstr. 174, 45147 Essen,
Mi 14 tägig, 18–20 Uhr

Selbsthilfegruppe Partner/innen von psychisch kranken Menschen

Erfahrungsaustausch unter Partner/innen von psychisch kranken Menschen.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Mi, 14-tägig, 17.30–19 Uhr,
ungerade Woche,
Maternus Seniorenzentrum
Christophorus, Volkeningstr. 15,
45139 Essen

Psychiatrie-Erfahrene

Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener Essen, SPE e.V.



Erfahrungsaustausch und Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemlösungen unter Betroffenen.

Weiterhin initiiert der SPE e. V. das Essener Seminar für seelische Gesundheit an der Volkshochschule Essen. Das Seminar bietet Information und Fortbildung im Dialog zwischen den Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und im psychiatrischen Bereich Tätigen.

 SPE e.V.

Mail: kontakt@spe-essen.info

Web: www.spe-essen.info

 Do, 14-tägig, 18.40–20.10 Uhr
Essener Seminar für seelische
Gesundheit in der VHS Essen
Jd. 1. Fr i. Mt., 18.30 Uhr,
Margot von Bonin-Haus,
Raum der Selbsthilfe,
Hohlweg 8, 45147 Essen

Psychose

Selbsthilfegruppe Psychose



Menschen mit einer Psychose reden gemeinsam über ihre Probleme, Sorgen und Ängste. Die regelmäßigen Treffen sollen im Austausch mit anderen Betroffenen weitere Unterstützungen in der Bewältigung der Lebenssituation geben.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Vorgespräch über Essener Kontakte,
Tel.: 73 36 46

Psychotherapie

Terminservicestelle der kassen- ärztlichen Vereinigung Nordrhein



 www.kvno.de

Psychotherapeutensuche über Psychotherapeutenkammer NRW

 www.ptk-nrw.de

Sozialpsychiatrie

Sozialpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt der Stadt Essen



 www.essen.de

Kontakt- und Beratungsstelle des ASB Ruhr in Essen für psychisch Erkrankte

 www.asb-ruhr.org

Essener Kontakte e.V., Gemeinschaft für sozialpsychiatrische Hilfen

 www.essener-kontakte.de

Kontakt- und Beratungsstelle im Sozial- psychiatrischen Zentrum „Stützpunkt“

 www.kk-essen.de





Migration

Ana-Tolia e.V., Katernerberger Frauenverein



Macht Mut, macht stark, stärkt Selbstvertrauen.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Do 17 Uhr, KonTakt,
Katernerberger Markt 4, 45327 Essen

Iranische Frauengruppe Parto e.V.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Jd. letzten So i. Mt., 16 Uhr,
Ort bitte erfragen

Essener Verbund der Immigrantenvereine e.V.



 www.immigrantenverbund.de

Interkulturelles Solidaritätszentrum Essen e.V. und Anti-Rassismus-Telefon

 Tel.: 23 20 60

 www.antirassismus-telefon.de

Pro Asyl / Flüchtlingsrat Essen e.V.

 www.proasylessen.de

Kommunales Integrationszentrum der Stadt Essen

 www.essen.de/raa

AWO Essen e.V.:

▶ Integrationsagentur

▶ Migrationsberatung für erwachsene
ZuwanderInnen

▶ Internationaler Treffpunkt für
SeniorInnen

 www.awo-essen.de/rat-hilfe

Caritasverband für die Stadt Essen e.V., Fachdienste für:

▶ Integration und Migration

▶ Integrationsagentur

▶ Flüchtlingsberatung

▶ Migrationsberatung für erwachsene
ZuwanderInnen

▶ Raphaels-Werk - Flüchtlingsberatung

 Web: www.caritas-e.de

Diakoniewerk Essen:

▶ Flüchtlingsberatung

▶ Integrationsagentur

▶ Migrationsberatung für erwachsene
ZuwanderInnen

 www.diakoniewerk-essen.de

Jugendmigrationsdienst Essen

 www.jmdessen.de

NEKABENE - Migrationsprojekt für Männer, Frauen, Kinder und Familien mit Migrationshintergrund aus Subsahara-Afrika

 www.nekabene.de

ViBB Essen e.V. – Verein zur interkul- turellen Beratung und Betreuung im Gesundheitsbereich von Essen und dem Ruhrgebiet e.V.

 www.vibb-essen.de

Pflege

Pflegestützpunkte des Landes NRW in Essen



Information und Beratung zu den Themen
Älterwerden in Essen und Pflege; Leis-
tungen der gesetzlichen Kranken- und
Pflegeversicherung sowie der Sozialhilfe;
Unterstützung bei Kostenträgerfragen
und bei Antragstellung.

 **Pflegestützpunkt im Hause:
der Stadt Essen**

Amt für Soziales und Wohnen
Mail: pflugestuetzpunkt@essen.de

 **der AOK Rheinland/Hamburg,
Regionaldirektion Essen**

Mail: pflugestuetzpunkt@rh.aok.de

 **der Knappschaft**

Mail: psp-essen@knappschaft.de

 **der Novitas BKK**

Mail: pflugestuetzpunkt@novitas-bkk.de



Hochsensibilität

Selbsthilfegruppe Hochsensibilität



Betroffene, die Gleichgesinnte suchen und sich über das Thema Hochsensibilität austauschen möchten.

- über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76
Web: www.wiesenetz.ruhr
- unterschiedliche Treffs,
bei WIESE erfragen

Kriegsenkel

Selbsthilfegruppe Kriegsenkel



Gemeinsam zurück und nach vorn schauen. Wir tauschen uns gemäß Selbsthilfegruppenregeln über ein selbstgewähltes Thema aus. Anschließend bleibt die Gelegenheit zum Ausklang.

- über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder
www.kriegsenkel-essen.de

Messie - Syndrom

Messie Selbsthilfegruppe nur für Frauen–Die Meilensteine



Problemaustausch in einem vertrauensvollen und geschützten Rahmen, in dem sich jeder akzeptiert und gut aufgehoben fühlen kann.

- über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder
Gruppenhandy: Tel.: 0175 82 83 862
Mail: meilensteine-essen@mail.de
- 2. u. 4. Mi i. Mt., 18 Uhr,
Näheres im Vorgespräch

Messie II Selbsthilfegruppe

Austausch, Verständnis, Krisenbewältigung.

- über WIESE e.V., Tel.: Tel.: 20 76 76
- Mo 17.30 Uhr,
Näheres im Vorgespräch

Selbstwert

Arbeitskreis Selbstwert



Selbstwert macht stark!
Wir arbeiten daran!

- über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76
- Jd. 3. Mo i. Mt., 18.30 Uhr,

Sekten

Sekten-Info Nordrhein- Westfalen e.V.



- www.sekten-info-nrw.de



Seniorinnen und Senioren

Bürger Aktive 55+ Essen

Gleichgesinnte, die sich für andere einsetzen und gleichzeitig etwas für sich selbst tun wollen.



-  Jürgen Heimannsberg, Tel: 50 07 10
Mail: ba55plus.essen@gmail.com
Web: www.buerger-aktive-55-plus.de
-  1. Do i. Mt., 10 Uhr,
Haus der Begegnung,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Willst du mit mir geh'n?

Spazieren gehen im Stadtteil

-  Web: www.essen.de/senioren
Suchwort: Liste Spaziergänge
-  Die Spaziergänge (Zeit, Ausgangspunkt, Paten) werden täglich in der WAZ / NRZ unter „Das Beste von heute in Essen“ angekündigt

Beratungstelefon für Senioren der Stadt Essen



-  Tel.: 88 500 88
Web: www.essen.de/senioren

Mäuse für Ältere – geleiteter Gesprächskreis

-  www.maeusefueraeltere.de

Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e.V.

-  www.esg-online.org

Offene Seniorenarbeit der AWO Essen

-  www.awo-essen.de

Offene Seniorenarbeit des Caritasverbandes für die Stadt Essen e.V.

-  www.caritas-e.de

Offene Seniorenarbeit des Deutschen Roten Kreuzes

-  www.drk-essen.de

Senioren- und Generationenreferat Diakoniewerk Essen gemeinnützige Senioren- und Krankenhilfe GmbH

-  www.diakoniewerk-essen.de

Offene Seniorenangebote der gemeinnützige Gesellschaft für paritätische Sozialdienste – PariSozial

-  www.parisozial-essen.de





Sexualität

FLiP e.V. –

Frauenliebe im Pott



Unterstützung und Freizeitangebote für
Lesben: Lesbentreff, Coming-out-Gruppe,
Öffentlichkeit schaffen.

 Mail: flip-info@gmx.de

Web: www.flip-ruhr.de

Queer Colour Group/Mashallah!

**Selbsthilfegruppe für homo- und bi-
sexuelle Migrant*innen**

 Juan Maddocks, Tel.: 10 537-60
Mail j.maddocks@aidshilfe-essen.de
Web: www.mashallah-essen.de

 Jd. 2. und 4. Mi i. Mt., 19 Uhr,
Café [iks],
Varnhorststr. 17,
45127 Essen

Stuart – Treffpunkt für schwule und bisexuelle Männer 20+

Hilfestellung beim Coming-Out, Stärkung der eigenen Identität, HIV und STIs, Umgang mit Stigmatisierung.

👤 Ralf Dierichs, Tel.: 10 537-15
Mail: r.dierichs@aidshilfe-essen.de
Web: www.essen-x-point.de

📍 Jd. 1. Do i. Mt. 19 Uhr,
Café [iks],
Varnhorststr. 17, 45127 Essen

SÜD – 5´, Treffpunkt für schwule und bisexuelle Männer 40+

Umgang mit gesellschaftlicher Stigmatisierung, HIV und STIs, selbstbestimmt und selbstbewusst älter werden.

👤 Ralf Dierichs, Tel.: 10 537-15
Mail: sued.fuenf@gmail.com
Web: www.essen-x-point.de

📍 Fr 19 Uhr, Café [iks],
Varnhorststr. 17, 45127 Essen

SVE - Schwule Väter und Ehemänner

Hilfestellung beim Coming-Out, HIV und STIs, Umgang mit gesellschaftlicher Stigmatisierung.

👤 Jürgen Sauerland, Tel.: 43 09 780
Mail: info@sve-essen.de
Web www.essen-x-point.de

📍 Jd. 1. Do i. Mt., 19.30 Uhr,
Café [iks], Varnhorststr. 17,
45127 Essen

together essen - Schwule, Lesben, Bisexuelle, Trans*, Inter*Menschen

Gruppenangebot für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14–27 Jahren

👤 Frederick, Tel.: 0208-41 25 920
Mail: frederick.dellin@together-virtuell.de
Web www.together-virtuell.de

📍 Mo, 17–23 Uhr Jungs
Di, 17–23 Uhr Mädels
Fr, 16–24 Uhr offener Treff
Jugendcafé together,
Kleine Stoppenberger Str. 13–15,
45141 Essen





Transsexuellen-Selbsthilfegruppe

„Die 4te Etage“ Essen e.V.

Erstgespräche, Aufklärung, Beratung zu Trans*, Transsexualität und Transidentität.



Franziska

Mail: info@ts-shg-essen.de

Web: www.ts-shg-essen.de



Jd. 4. Fr i. Mt., 18 Uhr,
Haus der Begegnung,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Anker]17[– Flexible ambulante Hilfen für Jugendliche



www.anker17.de

AWO-Beratungszentrum

Lore-Agnes-Haus



www.lore-agnes-haus.de und
www.liebe-lore.de

Missbrauch

Frauen-Selbsthilfegruppe Sexueller Missbrauch in der Kindheit



Für Frauen ab 18 Jahren mit Therapieerfahrung, die in ihrer Kindheit Opfer sexualisierter Gewalt geworden sind und sich stabil genug fühlen, um über das Erlebte zu sprechen.

Nina Szklarski, Tel.: 0163-40 98 868
Mail: nina.szklarski@web.de

Jd 1. u. 3. Do, 18 Uhr,
Villa RÜ, R 303
Girardetstr. 21, 45131 Essen,
Vorgespräch erforderlich

Notruf und Beratung für Frauen nach sexualisierter Gewalt



Frauenberatung, Tel.: 78 65 68
 www.frauenberatung-essen.de

Prostitution

Beratungsstelle für Männer „Nachtfalte“



www.nachtfalte-ruhr.de

Fach- und Beratungsstelle für Frauen „Nachtfalter“

www.cse.ruhr

Schwangerschaft

AWO-Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus und AWO Beratungsstelle in der Frauenklinik des Universitätsklinikums Essen



www.lore-agnes-haus.de und
www.liebe-lore.de

Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familie und Sexualität

www.schwanger-in-essen.de

Donum Vitae Essen e.V. Schwangerschaftskonfliktberatung

www.essen.donumvitae.org

SkF Essen-Mitte e.V., Schwangerenberatung

www.skf-essen.de



Allgemein

Essener Tauschkreis



Tauschen. Bargeldlos. Hilfe. Handwerklich. Ein Markt für bargeldloses Geben und Nehmen. Talente, Neigungen und Zeit zu nutzen, ist der Grundgedanke des Tauschkreises.

 Web: www.essener-tauschkreis.de

 2. So i. Mt., 14–17 Uhr,
Villa Rü, Girardetstraße 21,
45130 Essen

Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) der Stadt Essen



 www.essen.de

Bahnhofsmission Essen

 www.bahnhofsmission.de

Essener Tafel e.V.

 www.essener-tafel.de

Arbeitslos

Arbeitslosenzentrum Innenstadt



 <https://abeg.essen.de>

Neue Arbeit der Diakonie Essen: Erwerbslosenberatung

 www.neue-arbeit-essen.de

Die Boje gem. kath. Jugendsozialarbeit Essen GmbH

 www.die-boje.de

CJD Zehnthof Essen

 www.cjd-zehnthof-essen.de

Ev. Jugendberatungsstelle Essen „Ju-Be“

 www.ju-be.de

Kolping-Bildungswerk Essen GmbH

 www.kolping-bildung-essen.de

Die Perspektive e.V. – Zentrum für Joborientierung

 www.die-perspektive-essen.de

Sozialberatung Essen e.V.

 www.sozialberatung-essen.de

Die Spinnen e. V., Fachstelle Frauen und Beruf

 www.diespinnen.de

BG 45 Hartz 4 Netzwerk Essen e.V.

 www.bg45.de

Pro Polis e.V.

Beratung zu ALG II, Hartz 4, Begleitung und Hilfestellung.

 0152 24 45 6109

Web: www.propolis-hartz4.de

Ehrenamt

Ehrenamt Agentur Essen e.V.

 www.ehrenamtessen.de



Essener Lesebündnis e.V.

 www.essener-lesebuendnis.de

Obdachlos

**Raum 58, Notschlafstelle
für Jugendliche**

 www.raum-58.de



Cafe Schließfach

 www.cse.ruhr

**Zentrale Beratungsstelle für wohnungs-
lose Frauen und Männer im Diakoniewerk Essen e.V.**

 www.diakoniewerk-essen.de

**Beratung für wohnungslose Menschen
der Gesellschaft für soziale Dienstleis-
tungen Essen mbH**

 www.gse.de

Schulden

Verein Schuldnerhilfe Essen e.V.

 www.schuldnerhilfe.de



Sozialrecht

SoVD – Sozialverband Deutschland

 www.sovd-nrw.de



**VdK – Sozialverband, Kreisverband
Rhein-Ruhr**

 www.vdk.de/kv-rhein-ruhr

Stadtteile

**Bürgerbegegnungszentren
der Stadt Essen:**

- ▶ Treffpunkt Altendorf
- ▶ Begegnungszentrum Altenessen
- ▶ Bürgertreff Kont-Takt
- ▶ Bürgerladen Hörsterfeld
- ▶ Computainer Vogelheim

 www.essen.de



**Blickpunkt 101,
Stadtteilbüro Altendorf**

 www.diakoniewerk-essen.de

Bürgerhaus Oststadt

 www.buergerhaus-oststadt.de

Villa Rü

 www.bvr-ruettenscheid.de

Bürgertreff Ruhrhalbinsel

 www.buergetreff.ruhr

Storp 9

 www.storp9.de

Jugend/Bürgerzentrum Werden

 www.buergerzentrum-werden.de

Straffällig

**START 84 – Beratungsstelle
für Straffällige und deren
Angehörige**

 www.parisozial-essen.de



Alkohol/Medikamente/Drogen

Alkoholsucht Selbsthilfegruppe



Essen-Mitte

Wir stärken uns bei der Aufrechterhaltung eines zufriedenen abstinenten Lebens. Verschwiegenheit ist selbstverständlich.

Bei uns sind sowohl die Betroffenen wie auch ihre Angehörigen herzlich willkommen.

 Roland Knopp, Tel.: 64 18 53 oder 0157-392 466 85
Mail: rknoppi@aol.com

 Do 19 Uhr,
Freie ev. Gemeinde,
Hofterberg Str. 32, 45127 Essen

Anonyme Alkoholiker e.V.

Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem

Trinken aufzuhören. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

 Tel.: 77 94 31
Mail: aa-essen@anonyme-alkoholiker.de
Web: www.anonyme-alkoholiker.de

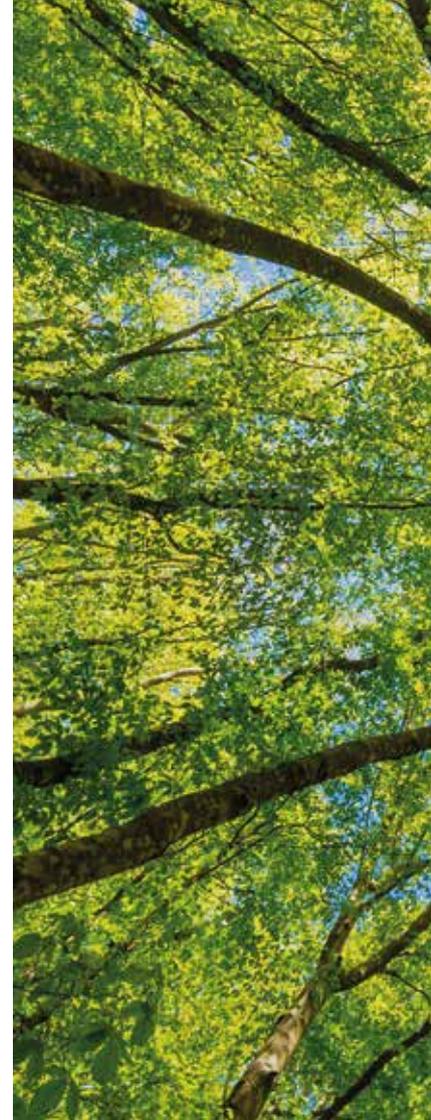
 Verschiedene Treffpunkte in Essen, siehe Meetingliste auf der Homepage

AI-Anon Familiengruppen

Für Angehörige von Alkoholikern.

 AI-Anon, Tel.: 033878-90 74 40
Mail: zdb@al-anon.de
Web: www.al-anon.de

 verschiedene Treffpunkte in Essen, bitte erfragen





**Blaues Kreuz in Deutschland e.V.,
Ortsverein Essen-Kray**

Selbsthilfegruppe für ein alkohol- und drogenfreies Leben sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.

👤 Mail: essen-kray@blaues-kreuz.com
Web: www.essen.blaues-kreuz.de

📍 Di 19.30 Uhr, Fr 19.30 Uhr,
Sa 1x i. Mt., für Frauen,
BKD-Heim,
Joachimstr. 23, 45307 Essen

**Blaues Kreuz in Deutschland e.V.,
Selbsthilfegruppe für Alkoholranke und
Angehörige in polnischer Sprache**

Unser Ziel ist, durch Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch eine Grundlage für ein zufriedenes Leben frei von Suchtmitteln zu finden und zu erhalten.

👤 M. u. H. Gwozdz, Tel.: 67 22 40
📍 Do, 19.30 Uhr,
Polnische Mission,
Hirtsieferstr. 13, 45143 Essen

**Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
e.V., Selbsthilfegruppen Essen**

Wir sprechen Menschen mit Problemen bei Alkohol, Drogen, Medikamente, Spielen an und deren Angehörige. Wir bieten ihnen an, durch Gespräche und Erfahrungsaustausch zu einer neuen Lebensqualität zu kommen.

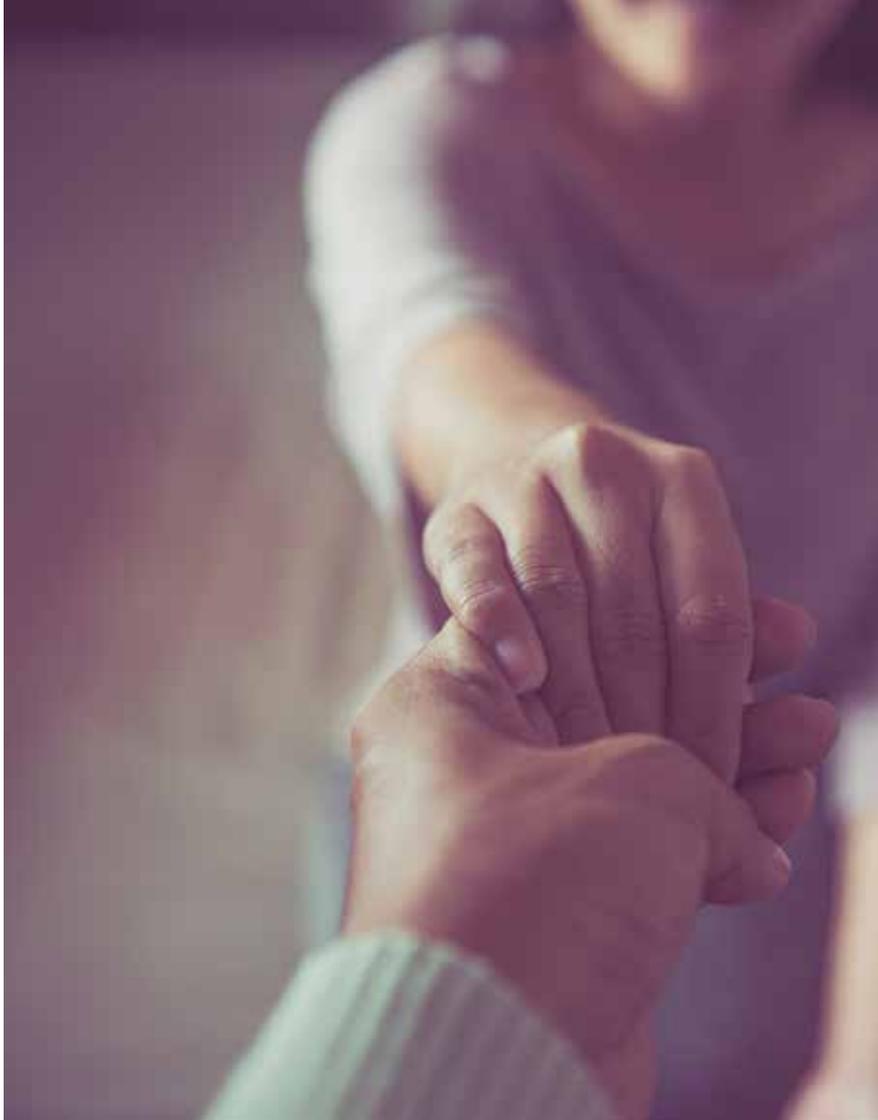
 Norbert Schulte, Tel.: 75 97 87 86
oder 0176-24 26 38 32
Mail: norbert521@mail.de
Web: www.bke-suchtselbsthilfe.de

 6 Gruppentreffen in verschiedenen Stadtteilen, Näheres bitte erfragen

BKE Ortsgruppe Rüttenscheid

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Mi, 14-täg. 19 Uhr,
Versöhnungskirche,
Alfredstr. 215, 45131 Essen



Guttempler-Gemeinschaft „Essen-Rellinghausen“

Selbsthilfegruppe Alkohol und Medikamente für Betroffene und Angehörige.

 über WIESE, Tel.: 20 76 76

 Di 18.30 Uhr,
„Altes Brauhaus“,
Am Glockenberg 40, 45134 Essen

Kreuzbund e.V., Stadtverband Essen

Gemeinsam die Suchterkrankung erkennen und den Umgang mit ihr lernen.

 Kreuzbund e.V., Tel.: 20 25 80

Web: www.kreuzbund-stadtverband-essen.de oder
Uwe Klietsch, Tel.: 0162-9146 994
Mail: kreuzbund-stadtverband-essen@gmx.de

 22 Gruppentreffen, siehe Homepage oder telefonisch erfragen.

Junger Kreuzbund Essen/Gelsenkirchen

Für junge Abhängige, die gerne mit Gleichgesinnten in Kontakt kommen möchten zum Austausch, zur Freizeitgestaltung .

 Gabi Kreyenberg,
Tel.: 0163-69 69 665
Mail: junger.kreuzbund@kreuzbund-dv-essen.de
Web: www.kreuzbund-dv-essen.de/jung

 1. u. 3. Mo. 19 Uhr,
Jobcafe der Caritas, Bochumerstr. 9,
45879 Gelsenkirchen

Lädchen e.V., Kontaktstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige

Anlaufstelle nicht nur für Suchtkranke, sondern auch für deren Angehörige. Hilfestellung bei der privaten, beruflichen und gesundheitlichen Wiedereingliederung. Im Lädchen treffen sich unterschiedliche Selbsthilfegruppen wie TrockenDock 1, PUR 1+2, Szenenwechsel 1+2, Spieler-selbsthilfegruppe.

 Lädchen e.V., Altendorfer Str. 391, 45143 Essen, Tel.: 64 38 83
Bruno Goriß, Tel.: 0176-90 74 48 07
Mail: laedchen@arcor.de
Web: www.laedchen.org

Selbsthilfegruppe „Gemeinsam gegen Sucht“

Austausch über ein Leben ohne Alkohol, Drogen, Depressionen.

 Kirsten Richter, Tel.: 0177-552 79 43
 Mo 10 Uhr, Lädchen e.V.,
Altendorfer Str. 391, 45143 Essen

Laufgruppe für Sportbegeisterte mit Suchterkrankungen (bis 45 Jahre)

Austausch beim Laufen über Sucht, Depression und vieles mehr.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76
 GRUGA Essen, nach Absprache

Szenenwechsel – Alleine war gestern

Selbsthilfegruppe für Menschen bis 35 Jahre, für die Sucht ein Thema ist.

 Natalie, Tel.: 0157 32 45 72 50
Mail: nati1980@gmx.de
 mehrere Treffen, bitte Ort erfragen

Suchtnotruf Essen e.V.

 Tel.: 40 38 40, 01805-31 30 31 
Mail: suchtnotruf.essen@gbs-sozial.de
Web: www.suchtnotruf-essen.com

Suchtberatung / Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle (PSBB)

 www.cse.ruhr/soziales-gefaehrdetenhilfe
www.beratung-caritas.de

Suchtberatung im Sozialzentrum

 www.diakoniewerk-essen.de

Suchtberatung des Gesundheitsamtes der Stadt Essen, Sozialpsychiatrischer Dienst

 www.essen.de



Beziehung

CoDA

(Anonyme Co-Abhängige)

Erfahrungsaustausch über die Unfähigkeit, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. CoDA arbeitet auf der Basis des 12-Schritte-Programms.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder 0163-199 73 28
Mail: info@coda-deutschland.de
Web: www.coda-deutschland.de

 Fr 19.30 Uhr, Ort bitte erfragen



Drogen

Narcotics Anonymous

Für Männer und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir helfen uns gegenseitig, clean zu bleiben.

 Narcotics Anonymus, Gebiet West,
Tel.: 0800-44 533 62
Mail: oeffentlichkeit@na-west.de
Web: www.na-west.de und
www.narcotics-anonymous.de
 s. Meetingliste auf Homepage



BELLA DONNA, Drogenberatung für Mädchen und Frauen

 www.belladonna-essen.de



Suchthilfe direkt Essen gGmbH

 www.suchthilfe-direkt.de

Essstörung

Adipositas Selbsthilfegruppe Essen-Katernberg



Wir sind stark übergewichtige Personen, die gemeinsam etwas tun möchten und sich gegenseitig motivieren, die auch aus gesundheitlichen Gründen mehr als nur ihren Urlaubsspeck bekämpfen müssen.

über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

Jd. 3. Mi i. Mt., 19 Uhr,
Bürgerzentrum KonTakt,
Katernberger Markt 4, 45327 Essen

Adipositas Selbsthilfegruppe Uni-Essen

Für alle Betroffenen, die etwas gegen ihr Übergewicht tun wollen. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe, geben Tipps und Unterstützung bei der Gewichtsreduktion.

Rita Eberl-Fröhlich,
Tel.: 0177 8287 851
Mail: adipositas-shg-uni-essen@web.de
Web: www.adipositas-uni-essen.de

Jd. 1. u. 3. Do i. Mt., 19 Uhr,
Uniklinikum, Verwaltungsgebäude
(Haupteingang), 1. Etage Sitzungssaal,
Hufelandstr. 55, 45147 Essen

Adipositas Selbsthilfegruppe Essen-Steele

Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch, Infos und Tipps unter Gleichgesinnten.

Tel.: 76 50 98 26
Mail: team@adipositas
-shg-essen-steele.com
Web: www.adipositas
-shg-essen-steele.com

1. u. 3. Di i. Mt., 19 Uhr, Alfried Krupp
Krankenhaus Steele, Seminarraum 2,
Hellweg 100, 45276 Essen-Steele

Lebenshungrig – Selbsthilfegruppe EssStörungen

Für Menschen mit Therapieerfahrung zu Essstörungen wie Adipositas, Magersucht, Bulimie

über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder
Mail: lebenshungrig@outlook.com

Distel e.V. – Frauenberatung und Psychotherapie



www.distel-ev.de

Frauen helfen Frauen Essen e. V.

www.frauenberatung-essen.de



Spielsucht

SpielerSelbsthilfe im Blauen Kreuz in der Ev. Kirche



Gegenseitige Unterstützung um abstinent zu leben.

 über WIESE, Tel.: 20 76 76

 Mo 18.15 Uhr,
Ev. Kirchengemeinde Frillendorf,
Auf'm Böntchen 2–8, 45139 Essen

Spieler helfen Spielern

Durch aktive Auseinandersetzung mit möglichen Ursachen, Symptomen und Folgen der Spielsucht unterstützen wir uns gegenseitig. Wir setzen die Wahrheit gegen die Lüge, Gemeinschaft gegen Isolation und Motivation gegen Frustration – für ein angstfreies Leben mit Freude und Perspektiven.

 c/o Gesundheitsamt Essen,
Sozialpsychiatrischer Dienst,
Tel.: 88 53 307

 Mo 19–21 Uhr,
Arbeiter Samariter Bund,
Henricistr. 108 / Ecke Töpferstr.,
45136 Essen



Telefonseelsorge

Telefonseelsorge in Essen



 Tel.: 0800-111 0111 und
0800-111 0222
Web: www.telefonseelsorge.de oder
<http://telefonseelsorge2.caritas-e.de>
oder <https://ts-essen.ekir.de>

Vertrauenstelefon Jüdischer Notdienst

 Tel.: 0211-946 85-20 oder -21
Web: <https://jgd.de/telefonseelsorge>

Muslimisches SeelsorgeTelefon

 Tel.: 030-443 509 821
Web: www.mutes.de



Trauer

Verwaiste Eltern



Unterstützung bei der Bewältigung der Trauer um ein verlorenes Kind. Müttern und Vätern die Möglichkeit geben, Trauer zuzulassen und auszuleben.

 über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76

 Jd. 2. Di i. Mt., 19.30 Uhr,
Ev.Gemeindezentrum Essen,
Bodelschwingstr. 13, 45134 Essen

Verwitwet, Treffen junger verwitweter Menschen

Austausch ermöglichen und helfen, die schmerzhaften und verwirrenden Gefühle in der Trauer auszudrücken und zu verstehen und neue Lebensperspektiven zu finden.

 Mail: jutta.vehling@verwitwet.de

Web: www.verwitwet.de

 Jd. letzten So i. Mt., bitte erfragen

TrauerNetzwerk Essen



Angebote für Trauernde.

Einige der Angebote sind kostenpflichtig, bitte erkundigen Sie sich.

 Übersicht der Netzwerkpartner des TrauerNetzwerkes Essen

 www.trauernetzwerk-essen.de

Trennung

Eltern für Kinder im Revier e.V.



Für Elternteile, die von Trennung und Scheidung betroffen sind. Unser vorrangiges Ziel ist, Kindern über die Trennung ihrer Eltern hinaus einen erlebbaren Papa und eine erlebbare Mama zu erhalten. Typische Themen sind Eltern-Kind-Entfremdung (PAS), psychische Belastungsstörung durch die Situation, erzieherische und rechtliche Fragestellungen.



EfKiR e.V.

Mail: info@efkir.de

Web: www.efkir.de



2. Di i. Mt., 19 Uhr,

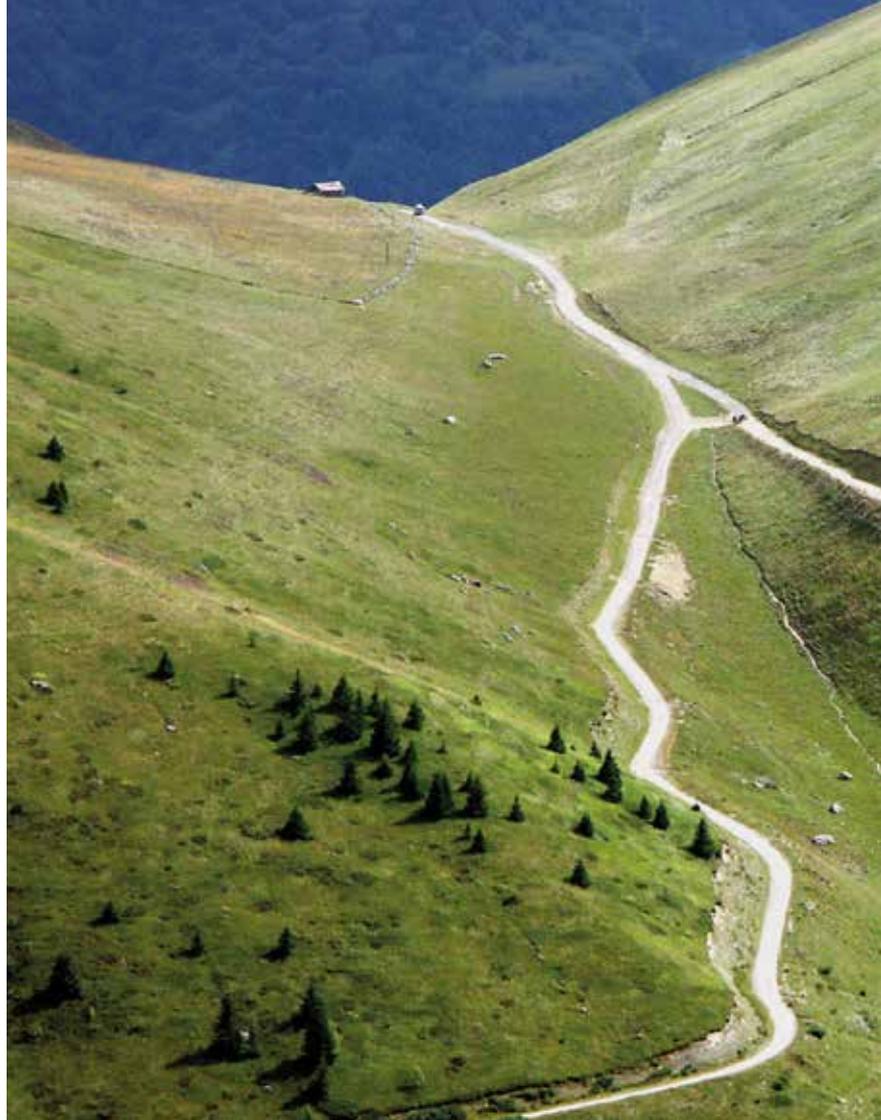
Essener Kontakte,

Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen

Trennung / Scheidung – Abschied und Neubeginn



www.frauenberatung-essen.de





Verbraucher

Bürgerberatung der Stadt Essen

 www.essen.de



Umweltamt der Stadt Essen

 www.essen.de/umwelt

Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Essen

 www.vz-nrw.de/essen

Verkehrs- und Umweltzentrum Essen (VUZ) Treffpunkt verschiedener Umwelt- und Verkehrsverbände in Essen

 www.vuz-essen.de

Stichwortverzeichnis

A

AD(H)S	34
Adipositas	80
Alkoholismus	74–78
Affektive Störung	56
Aids	34
Al–Anon	74
Alkoholismus, Angehörige	74–78
Alkoholismus, in polnischer Sprache	75
Alleinerziehend	28
Alleinlebend	31
Allergie	35
Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD)	72
Alzheimer	37
Anonyme Alkoholiker	74
Angststörung	53
Anorexie	80
Anti–Rassismus–Telefon	61
Anus praeter	36

Aplastische Anämie	35
Aphasie	22, 50
Apnoe	49
Apoplex	50
Arbeitslosigkeit	72
Arthritis	49
Arthrose	49
Asbestose	35
Asyl	61
Ataxie	23
Atemstillstand	49
Aufmerksamkeitsstörung	34
Augenerkrankung	49
ausländische Vereine	61
Autismus	23

B

Babyfenster	29
Bahnhofsmision	72
Bauchspeicheldrüse	35
Bechterew, Morbus	35
Beginen	29
Behinderung	20–24
Behindertensport	24
Behinderung, Wohnen	24
Berufsrückkehrerinnen	29, 72
Berufsunfähigkeit	73
Beziehungsprobleme	28–29, 79
Beziehungssucht	79
Bildung	25
bipolare Störung	56
bisexuelle Migranten	67
Blasenausgang, künstlich	36, 40–41
Blasenkrebs	40
Blaues Kreuz	75–76

Blinde	22
Blinden-Schach-Club	22
Borderline	53
Borderline, Angehörige	53
Borreliose	35
Brustkrebs	40–42
Bulimie	80
Burnout	53
Bürgerbegegnungszentren	73
Bürgerberatung	73, 85

C

Cannabis	36, 77–78
Co-Abhängigkeit	74–79
Chronisches Müdigkeitssyndrom	39
Chronische Darmentzündung	36
Cochlear Implantat, CI	21
CoDa, Co-Dependents Anonymous	79
Colitis ulcerosa	36
Crohn, Morbus	36

D

Darmausgang, künstlich	36
Darmerkrankungen	36
Darmkrebs	36, 40–42
Demenz	37
Depression	53–58
Diabetes, Typ I und II	37
Diabetes, Kinder u Jugendliche	37
Dialyse	46
Down-Syndrom	23
Drogen	76–79

E

Eheberatung	28–29
Ehrenamt	65, 73
Einsamkeit	31
Eisenspeicherkrankheit	39
Eltern, hochbegabte Kinder	27
Eltern, hyperaktive Kinder	34
Eltern, krebskranker Kinder	40
Eltern, verwaiste	83
Emotions Anonymous	56
Epilepsie	38
Erdnussallergie	35

Ertaubte	21
Erwerbsunfähigkeit	73
Erziehungsberatung	28–29
Ess-Brech-Sucht	80
Essener Tafel	72
Essstörung	80

F

Familienberatung	28–29
Familienbildung	25
Familienhilfe	28
Familienkunde	31
Fatigue	39
Fibromyalgie	39, 49
Flüchtlinge	61
Frauen, Beratung	29
Frauen, Beruf	29, 72
Frauen, Depressionen	54
Frauen, Drogen	79
Frauen, Feminismus	29
Frauen, HIV	34, 69
Frauen, iranische	54, 61
Frauen, Krebs	40–41

Frauen, Messias	63
Frauen, Missbrauch	70
Frauen, Prostitution	70
Frauen, Stillen	28
Frauen, türkisch	54, 61
Frauen, wohnungslos	73
Frauengruppe	61
Frauenhaus	29
Frauenkonfliktberatung	29
Frauennotruf	29
Freizeit	31

G

Gebärdendolmetscher	20
Geburt	27
Gefäßentzündung	49
Gehörlose	20–21
Gehörlose, Kultur	21
Genealogie	31
Gesundheit und Migration	54, 61
Gesundheitsförderung	32
Gesundheitssport	32
Getreideunverträglichkeit	51

Gewalt gegen Frauen	29
Gewalt gegen Kinder	28–29, 72
Gleichstellungsstelle	29
Glücksspiel	81
Glutenunverträglichkeit	51
Guttempler	77

H

Hämochromatose	39
Haftentlassene	73
Harnableitung, künstlich	36
Harnblasenkrebs	40
Hautkrebs	40–42
Hartz IV	72
Hashimoto Thyreoiditis	49
Heredo Ataxie	23
Herzerkrankungen	39
Herzmuskelschwäche	39
Hirntumor, gutartig	40
HIV-positiv	34, 69
Hochbegabung	27
Hochsensibilität	63
Homosexualität	67–69

homosexuelle Jugendliche	68
homosexuelle Migrantinnen	67
Hörbehinderung	20–21
Hospiz	32
Hydrozephalus	23
Hyperaktivität	34
Hyperthyreose	49

I

ILCO	36
Immigrantenvereine	61
Inhaftierte	73
Integrationsberatung	61
Integrationsfachdienst	24
Iranische Frauen	54, 61

J

Jugendnotschlafstelle	73
Jugend-Not-Telefon	28
Jugendpsychologisches Institut (JPI)	28

K

Kehlkopflös	41
Kinder und Jugendliche, Aufnahmeheim	28–29
Kinder, chron. Darmentzündung	36
Kinder, Epilepsie	38
Kinder, hochbegabt	27
Kinder, hyperaktiv	34
Kinder, Krebs	40
Kinder, Niere	46
Kinder, sexueller Missbrauch	28, 70
Kinder, Sorgerecht	28, 84
Kinder, verstorben	83
Kinderhilfe	24
Kinder–Not–Telefon	28
Kinderpalliativnetzwerk	32
Kinderschutzbund	28
Kindesmisshandlung	28–29
Kleinwuchs	51
Kneipp	32
Knochenmarkkrebs	40–42
Krebs	40–42
Krebsberatung	42
Krebs, Chor	40
Kreuzbund	77
Kulte, destruktive	63

L

Lebensberatung	28
Lebertransplantation	44
Lesben	67–69
Lesebündnis	73
Leukämie	40–42
Lupus erythematodes	45
Lungenfibrose	44
Lungenkrebs	40–42
Lymphome	40–42
Lymphödem	44

M

Mädchen, Aufnahmeheim	28–29
Mädchen, Kleinwuchs	51
Mädchentreff, interkulturell	29
Magenkrebs	40–42
Magenlos	40–42
Magersucht	80
Makula Degeneration	49
Manisch–depressiv	56
Marfan	45
Medikamentenabhängigkeit	75–78
Menschenrechte	61

Messias	63
Migranten	61
Migranten, bisexuell	67
Migranten, homosexuell	67
Migrationsberatung	61
Missbrauch, sexuell	70
Misshandlung, Frauen	29, 70
Misshandlung, Kinder	28–29
Morbus Basedow	49
Morbus Bechterew	35
Morbus Crohn	36
Morbus Menière	21
Multiple Sklerose	45

N

Naturheilkunde	32
Netzhauterkrankungen	49
Nichtsesshafte	73
Nierenerkrankung	46
Nierentransplantierte	46
Non Hodgkin	40–42

O

Obdachlosigkeit	73
Okkultismus	63
Ökologie	85
Osteoporose	46

P

Paarberatung	28
Palliativmedizin	32
Panikattacke	53
Pankreaserkrankung	35
Parkinson-Syndrom	47
Paroxysmale Nächtliche Hämoglobinurie	35
PCOS	47
Peritoneal Dialyse	46
Persönlichkeitsstörung	53, 56–58
Pflege	37, 62
Phobien	53
Polineuropathie	47
politische Verfolgung	61
Polyzystisches Ovarialsyndrom	47
Prostata	47
Prostitution	70

Psoriasis	49
Psychiatrie-Erfahrene	57
Psychisch Kranke, Angehörige	56
Psychisch Kranke, Partner	57
Psychisch Kranke, Beratung	58
Psychoonkologie	42
Psychose	58
Psychosomatik	54
Psychotherapie	58

R

Rassismus	61
Recoveryselfhilfegruppe	56
Rehabilitation	23
Reizüberflutung	63
religiöse Sondergemeinschaften	63
Restless Legs	49
Retinitis Pigmentosa	49
Rheumatische Erkrankungen	49

S

Scheidung	28–29, 84
Schilddrüse	49
Schilddrüsenkrebs	40–42
Schlafapnoe	49
Schlaganfall	50
Schmerzen, chronisch	50
Schmetterlingsflechte	45
Schnarchen	49
Schulberatung	28
Schulden	73
Schuppenflechte	49
Schwangerschaftskonflikt- beratung	70
Schwerhörigkeit	20–21
Sehbehinderung	22
Sekten	63
Selbstwert	63
Seltene Erkrankungen	50
Senioren	65
Sexualität, Beratung	70
Sexuell übertragbare Krankheiten	34, 70
sexuelle Gewalt	29, 70
sexueller Missbrauch	29, 70
Singen, Selbsthilfe	31
Skoliose	50

Sorgerecht	84, 72
Sozialpädagogische Familienhilfe	28
Sozialpsychiatrische Zentren	58
Sozialrecht	73
Spastik	24
Spielsucht	81
Spina bifida	23
Sport im Alter	65
Sport	32, 42, 53, 65, 78
Sprachstörung	22
Stadtteil	65, 73
Stammzelltransplantation	40–42
Sterbebegleitung	32
Stillen	28
Stomaträger	36
Stotterer	22
Straffällig	73
Straßenkinder, Notschlafstelle	73
Studierendenberatung	25
Sucht	74–81
Sucht, Beratung	78–79
Suchtnotruf	78
Syringomyelie	51

T

Taub	20–21
Tauschkreis	72
Teilhabe, ergänzende, unabhängig	24
Telefonseelsorge	82
Tinnitus	21
Tod	32, 83
Transplantation	41, 44, 46
Transsexuelle	68–69
Trauer	83
Trennung	84
Trisomie	23
Türkische Frauen	54, 61
Turner-Syndrom	51

U

Übergewicht	80
Ullrich-Turner-Syndrom	51
Umweltschutz	85
unruhige Beine	49

V

VAMV	28
VdK	75
Verbraucherschutz	85
Vergewaltigung	29, 70
Verwaiste Eltern	83
Verwitwet	83
Volkshochschule	25

W

Weiterbildung, beruflich	25
Wiedereinstieg in den Beruf	72
Wohnungslos	73

Z

Zeckenbiß	35
Zöliakie	51



WIESE e.V. · Eulerstraße 17 · 45143 Essen · Telefon 0201-20 76 76
selbsthilfe@wiesenetz.de · www.wiesenetz.ruhr