

Selbsthilfe Wegweiser Essen

8. erweiterte und überarbeitete Auflage

**In eigener Darstellung:
Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeinitiativen und
Selbsthilfeprojekte**

**sowie
Beratende Institutionen**



IMPRESSUM:

Herausgeberin:

WIESE e.V., Pferdemarkt 5, 45127 Essen

Telefon: 0201 / 207676, Fax: 0201 / 207408

Email: selbsthilfe@wiesenetz.de

Internet: www.wiesenetz.ruhr

Gesamtredaktion: WIESE e.V.

Verantwortlich für die Selbstdarstellungen:

Die einzelnen Gruppen und Institutionen

Druck: gilbert & gilbert

Auflage: 10.000

Stand: September 2015

Nachdruck -auch auszugsweise- nur mit Genehmigung der Herausgeberin.

HERZLICHEN DANK!

Wir bedanken uns sehr herzlich bei der

Alfred-Krupp- und Friedrich-Alfred-Krupp-Stiftung,

die die Kosten für den Druck der Neuauflage dieses Selbsthilfe Wegweisers übernommen hat.

Und wir bedanken uns sehr herzlich bei der

Stiftung für Freibetten,

die die Personalkosten für die Überarbeitung finanzierte.

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

Wenn auch Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, wir haben bei der Bank für Sozialwirtschaft ein Spendenkonto eingerichtet:

IBAN: DE02 3702 0500 0007 2038 01

BIC: BFSWDE33XXX

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

GRÜßWORT des Oberbürgermeisters der Stadt Essen

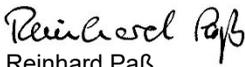
„Du bist nicht allein“ vermitteln die vielen Selbsthilfegruppen in Essen. In den Selbsthilfegruppen erleben Betroffene und Angehörige, dass andere ihre Fragen und Nöte teilen. Hier treffen Menschen aufeinander, die wissen wovon sie reden, die zuhören und die mitfühlen können.

In Essen hat die Selbsthilfe Tradition. Dies zeigt auch die mittlerweile 8. erweiterte Auflage des *Selbsthilfe Wegweisers Essen*. Hier lassen sich die Essener Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Beratungsthemen – von A wie ADS bis Z wie Zwangserkrankung – finden. Mit dem Wegweiser hat die „Wiese“ ein gelungenes und hilfreiches Nachschlagewerk geschaffen, das nun erweitert und ergänzt wurde.

Als kompetenter Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen und Hilfesuchende ist der Wiese e.V. aus Essen nicht mehr wegzudenken. Ich danke dem Verein für sein langjähriges Engagement.

Ebenso danke ich allen Initiatoren und Aktiven der Selbsthilfegruppen in Essen. Ich bin froh darüber, dass wir so viele engagierte Bürgerinnen und Bürger haben, die bereit sind, für sich und andere aktiv zu werden.

Allen Nutzerinnen und Nutzern des Selbsthilfe Wegweisers wünsche ich, dass Sie für sich oder andere den richtigen Weg zur Selbsthilfe finden.


Reinhard Paß
Oberbürgermeister

HINWEIS ZUR BENUTZUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,
vor Ihnen liegt die 8. aktualisierte Ausgabe unseres Selbsthilfe Wegweisers Essen. Wir haben lange diskutiert, ob in Zeiten der Neuen Medien eine gedruckte Broschüre noch sinnvoll ist. Die vielen Bestärkungen von Klienten, Kollegen und Kooperationspartnern haben uns bestätigt, dass ein Wegweiser zum Anfassen, Durchblättern und Stöbern von eigenem Wert ist und vor allem denjenigen Zugang zu Informationen gewährt, die sich nicht der Neuen Medien bedienen. Aber auch denjenigen Freude bereitet, die trotz Bildschirm eine Broschüre schneller oder lieber zur Hand haben.

In dieser 8. aktualisierten Ausgabe haben wir Neuerungen eingeführt: Selbsthilfegruppen, also Betroffenen-Gemeinschaften, die sich ohne professionelle Leitung treffen, stellen wir Ihnen im Nebeneinander mit Beratenden Institutionen vor, also Einrichtungen, in denen professionell ausgebildete Menschen (in der Regel ohne eigene Betroffenheit) arbeiten. Auch wenn unser Thema die Selbsthilfe ist, wollten wir auch andere Unterstützungs-Angebote (ohne Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben) aufzeigen.

Sofern zu einem Thema beide Angebote, das der Selbsthilfe und der Beratenden Institution, bestehen, können Sie überlegen, welches Angebot am besten zu Ihnen und Ihrer momentanen Situation passt: Suchen Sie Erfahrungen und das spezifische Verständnis anderer Betroffener, um im Austausch einen eigenen Weg für den Umgang mit Ihrer jeweiligen Situation zu finden? Oder möchten Sie ein Gespräch mit einer Beraterin, einem Berater, die vor dem Hintergrund eigener Profession, gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen suchen?

Damit für Sie schnell sichtbar wird, um welches Angebot es sich handelt, haben wir zwei Piktogramme entwickelt, die zum einen Selbsthilfegruppen



und zum anderen Beratende Institutionen



kennzeichnen.

Wir hoffen, den Wegweiser so für Sie benutzerfreundlicher erstellt zu haben. Ansonsten können Sie wie gehabt im vorderen Inhaltsverzeichnis oder im hinteren Stichwortverzeichnis nach Ihren Themen suchen. Sollten Sie einen Begriff vermissen, melden Sie sich bitte bei uns. Vielleicht wurde nach dem Druck dieser Broschüre schon eine neue Selbsthilfegruppe gegründet oder eine neue Institution ins Leben gerufen. Oder aber Sie gründen selber eine Selbsthilfegruppe – wir unterstützen Sie gerne dabei.

Abschließend möchten wir all denen danken, die diesen Wegweiser ermöglicht haben: Den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen und Mitarbeitern der Beratenden Institutionen, der Alfred-Krupp- und Friedrich-Alfred-Krupp-Stiftung und der Stiftung für Freibetten. Ohne ihre Mithilfe und finanzielle Unterstützung hätten wir diesen Wegweiser nicht erstellen können.

Ihr WIESE-Team

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICHEN DANK!	3
GRUßWORT	5
HINWEIS ZUR BENUTZUNG	6
INHALTSVERZEICHNIS	7
BEHINDERUNGEN	19
HÖRBEHINDERUNG	19
<i>Evangelischer Gehörlosenverein, Evangelische Gehörlosengemeinde</i>	19
<i>Stadtverband Essener Gehörlosenvereine e.V.</i>	19
<i>Deutscher Schwerhörigenbund, Ortsverein Essen e.V.</i>	20
<i>Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte</i>	20
<i>Paargruppe für Schwerhörige und Ertaubte mit hörenden Partnern</i>	21
<i>Selbsthilfegruppe für CI-Träger (Cochlear Implantat)</i>	21
<i>Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte im Berufsleben</i>	21
<i>Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte mit zusätzlichen Behinderungen</i>	21
<i>Essener Selbsthilfegruppe Tinnitus und Morbus Menière</i>	22
<i>Förderverein „Zeichen setzen!“ – Gehörlosenkultur in Essen e.V.</i>	22
<i>bzh-Essen, Bildungszentrum für hörgeschädigte Menschen gGmbH</i>	23
SEHBEHINDERUNG	23
<i>Blindenhilfsverein Essen e.V.</i>	23
<i>Blindenschachclub Essen und Umgebung 1970 e.V.</i>	23
<i>Blindenvereinigung Essen e.V. Verein für Blinde und Sehbehinderte</i>	24
SPRACHBEHINDERUNG	24
<i>Selbsthilfegruppe Aphasie in Essen</i>	24
<i>Selbsthilfegruppe der Aphasiker und Schlaganfallpatienten unter 55 Jahren</i>	25
<i>Regionales Schlaganfallbüro Ruhr und Aphasiker-Zentrum NRW e.V.</i>	25
KÖRPERLICHE / GEISTIGE BEHINDERUNG	26
<i>Autismus - Elterngruppe Essen für Eltern von autistischen Kindern u. Jugendlichen</i>	26
<i>Arbeitskreis Down – Syndrom e.V.</i>	26
<i>FASD-lebenslänglich Moritz e.V.</i>	26
<i>Deutsche Heredo Ataxie Gesellschaft (DHAG)</i>	27
<i>Kinderhilfe Essen e.V.</i>	27
<i>BDH – Bundesverband Rehabilitation, Kreisverband Essen</i>	28
<i>Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus e.V. (HC)</i>	28
<i>Tandem e.V. Integrationsverein für behinderte Menschen</i>	29
<i>Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen e.V.</i>	29
<i>Behindertenberatung im Rathaus der Stadt Essen</i>	29

<i>Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung Gesundheitsamt Essen</i>	30
<i>Behinderten-Sportgemeinschaft Essen e.V.</i>	30
<i>Behindertenreferat der Ev. Kirche in Essen Aktion Menschenstadt</i>	30
<i>Café an der Kirche</i>	31
<i>Café Treff Aktion Menschenstadt</i>	31
<i>Familienunterstützender Dienst, Franz Sales Wohnen GmbH</i>	31
<i>Integrationsfachdienst (IFD) Essen</i>	31
<i>Integrationsmodell OV Essen e.V.</i>	32
<i>KoKoBe, Beratungsstelle für Menschen mit geistiger Behinderung</i>	32
<i>Beratung für Menschen mit Behinderung der GSE</i>	33
BETREUUNG	33
<i>Stadt Essen - Gesundheitsamt - Betreuungsstelle</i>	33
<i>ASB Betreuungsverein Ruhr e.V.</i>	34
<i>Buntstiftung e.V.</i>	34
<i>Betreuungsverein im Sozialzentrum Maxstraße des Diakoniewerk Essen e.V.</i>	34
<i>Essener Betreuungsverein e.V.</i>	35
<i>Wohn- und Betreuungsverbund Markus-Haus Essen</i>	35
<i>Spektrum - Ambulant Betreutes Wohnen</i>	35
BILDUNG	36
<i>BildungsPunkt</i>	36
<i>Evangelisches Bildungswerk</i>	36
<i>Bildungswerk der Humanistischen Union NRW</i>	36
<i>Paul Gerlach Bildungswerk</i>	37
<i>Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Essen e.V.</i>	37
<i>Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen</i>	37
<i>Familienbildungsstätte des Vereins für Kinder- und Jugendarbeit</i>	38
<i>Kulturzentrum Grend</i>	38
<i>Akademisches Beratungszentrum Studium und Beruf</i>	38
<i>Studentenwerk Essen – Duisburg</i>	38
<i>Volkshochschule Essen</i>	39
<i>Weiterbildung im Revier e.V.</i>	39
ERZIEHUNG, FAMILIE	39
<i>Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V.</i>	39
<i>Mütter- und Familienzentrum Essen MüZe e.V.</i>	40
<i>Spielgruppen mit Stillberatung im Blickpunkt 101</i>	40
<i>Verband Alleinerziehender Mütter und Väter e.V.</i>	41
<i>Verein zur Förderung der Erholung alleinerziehender Mütter und Väter e.V.</i>	41
<i>Ärztliche Beratungsstelle gegen Vernachlässigung und Misshandlung von Kindern.</i> ..	41
<i>Caritas Ehe-, Familien- und Lebensberatung</i>	42
<i>Diakoniewerk Essen Erziehungsberatungsstelle Essen-Borbeck</i>	42
<i>Diakoniewerk Essen Aufnahmeheim und Hilfezentrum</i>	43

<i>Familienpunkt der Stadt Essen</i>	43
<i>Impulse e.V. Integrierte Paar-, Lebens- und Erziehungsberatung</i>	43
<i>Jugendhilfe Essen gGmbH, Beratungsstelle</i>	43
<i>Jugendhilfe Essen gGmbH, Beratungsstelle „Jugend stärken im Quartier“</i>	44
<i>Jugendpsychologisches Institut der Stadt Essen</i>	44
<i>Kinder- und Familienbüro der Stadt Essen</i>	45
<i>Deutscher Kinderschutzbund, OV Essen Erziehungsberatungsstelle</i>	45
<i>Deutscher Kinderschutzbund, OV Essen e.V. Kinderschutz-Zentrum</i>	45
<i>Regionale Schulberatungsstelle der Stadt Essen</i>	46
<i>Vermittlungsstelle Sicherer Start – Chancen geben</i>	46
<i>Sozialpädagogische Familienhilfe e.V.</i>	46
FRAUEN, MÄDCHEN	46
<i>Beginenhof Essen e.V – Frauenkultur an der Ruhr</i>	46
<i>Frauenverband Courage Essen e.V.</i>	47
<i>Essener Babyfenster e.V.</i>	48
<i>Frauenberatung Essen</i>	48
<i>Frauenhaus Essen gGmbH</i>	48
<i>Distel e.V. – Frauenberatung und Psychotherapie</i>	49
<i>Gleichstellungsstelle der Stadt Essen</i>	49
<i>Die Spinnen e.V., Fachstelle Frau und Beruf</i>	49
<i>Mädchentreff Perle</i>	49
<i>Theresienhaus - Sozialdienst katholischer Frauen e.V.</i>	50
FREIZEIT	50
<i>Club Aktiv Rhein-Ruhr e.V., Freizeitgruppe für Alleinstehende</i>	50
<i>IFA e.V. – Interessengemeinschaft für Alleinlebende</i>	50
<i>Soll es das nun gewesen sein? Gesprächskreis für alleinlebende Menschen</i>	51
<i>Der fröhliche Reigen</i>	51
GESUNDHEITSFÖRDERUNG	52
<i>Arbeitskreis ganzheitliche Gesundheit / Überaktivität / Indigos</i>	52
<i>Essener Sportbund e.V.</i>	52
<i>Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie</i>	52
HOSPIZ	53
<i>Hospizdienst Essen e.V.</i>	53
KRANKHEIT, KÖRPERLICH	55
<i>ADHS</i>	55
<i>AD(H)S – Trotzdem - Gut</i>	55

AIDS.....	55
<i>XXelle Mittwochsfrauengruppe</i>	55
20+pos	56
AIDS - Hilfe Essen e.V.	56
Café [iks] - Integration - Kommunikation - Selbsthilfe	57
Caritas Aidsberatung Caritasverband für die Stadt Essen.....	57
HIV/Aids - Beratungsstelle im Gesundheitsamt der Stadt Essen	58
ALLERGIE	58
<i>Selbsthilfegruppe für Erdnussallergiker</i>	58
ANEURYSMA	58
<i>Aneurysma Selbsthilfegruppe</i>	58
APLASTISCHE ANÄMIE	59
<i>Aplastische Anämie e.V. regionale Kontaktgruppe NRW plus</i>	59
ASBESTOSE	59
<i>Asbestose Selbsthilfegruppe Essen-NRW e.V.</i>	59
BAUCHSPEICHELDRÜSE	60
<i>Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.</i>	60
BECHTEREW	60
<i>Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, DVMB Gruppe Essen</i>	60
BLUTHOCHDRUCK	61
<i>Bluthochdruck Selbsthilfegruppe Essen</i>	61
BORRELIOSE.....	61
<i>Borreliose (durch Zeckenbiss) - Selbsthilfegruppe</i>	61
CYSTISCHE FIBROSE.....	61
<i>CF - Selbsthilfe Essen / Duisburg e.V. Mukoviszidose / Cystische Fibrose</i>	61
DARM.....	62
<i>CroCo-Werden - Selbsthilfegruppe Morbus Crohn - Colitis Ulcerosa</i>	62
<i>Dickdarmdivertikel & Crohn - Colitis Ulcerosa Essen Steele</i>	62
<i>GUT Kids-für Familien mit Kindern mit chronischer Darmentzündung</i>	63
<i>Selbsthilfegruppe Morbus Crohn - Colitis Ulcerosa - Ruhrhalbinsel</i>	63
<i>Deutsche ILCO e.V., Selbsthilfegruppe Essen</i>	64
DEMENZ	64
<i>Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V.</i>	64
<i>Alzheimer Selbsthilfegruppe für gehörlose und pflegende Angehörige</i>	65
<i>Alzheimer Selbsthilfe – Intergrative Selbsthilfegruppe</i>	65
<i>Alzheimer Gesellschaft Essen e.V.</i>	66
<i>Demenzbetreuung, Betreuungsdienst für Pflegebedürftige</i>	66
<i>Demenzberatung der Stadt Essen</i>	66

DIABETES	67
<i>Selbsthilfegruppe für Typ 1 Diabetiker Pumpe, Pen & Co.</i>	67
<i>Elternselbsthilfegruppe von Kinder und Jugendlichen mit Diabetes mellitus</i>	67
<i>Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes</i>	67
<i>Diabetes mellitus Typ 2 - Selbsthilfegruppe</i>	68
EPILEPSIE	68
<i>Selbsthilfegruppe Epilepsie Essen</i>	68
<i>Epilepsie Selbsthilfe für die Jüngerer</i>	69
<i>Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kind an Epilepsie erkrankt ist</i>	69
ELEKTROSENSIBLE	69
<i>Arbeitskreis für Elektrosensible (AES) e.V.</i>	69
GESTOSE	70
<i>Arbeitsgemeinschaft der Gestose-Frauen e.V. - Prä-Eklampsie, Hellp-Syndrom</i>	70
HÄMOCHROMATOSE	70
<i>Hämochromatose Selbsthilfegruppe, Bereich Essen & Ruhrgebiet</i>	70
HERZ	71
<i>Deutsche Herzhilfe e.V., Geschäftsstelle Düsseldorf</i>	71
<i>Bundesverband der Selbsthilfe Interessengemeinschaft Herz e.V.</i>	71
<i>Selbsthilfegruppe für Herzklappen- und Macumarpatienten</i>	71
<i>Selbsthilfegruppe für Herzmuskelschwäche/ Herzinsuffizienz</i>	72
HIRNTUMOR	72
<i>Selbsthilfegruppe Hirntumor</i>	72
KREBS	73
<i>Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Essen</i>	73
<i>Essener Elterninitiative zur Unterstützung krebskranker Kinder e.V.</i>	73
<i>Weg der Hoffnung e.V. – Selbsthilfeverein für krebskranke Kinder</i>	74
<i>Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband NRW e.V., Gruppen in Essen</i>	74
<i>Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband NRW e.V., Familiengruppe Essen</i>	75
<i>Gesprächskreis für Krebspatienten und Angehörige</i>	75
<i>Bundesverband der Kehlkopfoperierten Essen e.V.</i>	76
<i>Berg und Tal e.V.-vor und nach Knochenmark- oder Stammzelltransplantation</i>	76
<i>Leukämien und Lymphome - Selbsthilfegruppe Essen-Werden</i>	77
<i>Selbsthilfe Lungenkrebs Essen</i>	77
<i>Leben ohne Magen</i>	77
<i>Plasmozytom/Multiples Myelom, Selbsthilfegruppe NRW e.V., Gruppe Essen</i>	78
<i>Gut-drauf, Sport und Krebs</i>	78
<i>Krebsberatung für Betroffene und Angehörige</i>	79
LEBER	79
<i>Lebertransplantierte Deutschland e.V.</i>	79
LUNGENFIBROSE	80
<i>Lungenfibrose Essen</i>	80

LUPUS ERYTHEMATODES.....	80
<i>Selbsthilfegemeinschaft Lupus Erythematodes e.V. Regionalgruppe Essen</i>	80
MIGRÄNE.....	80
<i>Migräne, Kopfschmerz und Dauerkopfschmerz</i>	80
MULTIPLE SKLEROSE	81
<i>Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. (DMSG) Ortsverein Essen</i>	81
NIERE.....	82
<i>Interessengemeinschaft Niere NRW e.V.</i>	82
<i>Nephrokids e.V.</i>	82
<i>Die Peritoneal Dialyse e.V.</i>	82
OSTEOPOROSE.....	83
<i>Osteoporose Selbsthilfegruppen 20 Essen</i>	83
PARKINSON	83
<i>Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Essen</i>	83
<i>Parkinson vor Ort - Selbsthilfegruppe</i>	84
PCOS.....	84
<i>Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)</i>	84
PROSTATA.....	85
<i>Prostata Selbsthilfe Essen e.V.</i>	85
PSORIASIS	85
<i>Psoriasis (Schuppenflechte) Selbsthilfegruppe des Deutschen Psoriasis Bund e.V.</i> ...	85
RESTLESS LEGS	86
<i>RLS e.V. - Deutsche Restless Legs Vereinigung Selbsthilfegruppe Essen</i>	86
RHEUMA.....	86
<i>Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Essen</i>	86
RETINITIS PIGMENTOSA	87
<i>Pro Retina Deutschland e.V., Menschen mit Netzhauterkrankungen</i>	87
SCHILDDRÜSE.....	88
<i>Die Schmetterlinge e.V. - Schilddrüsenbundesverband</i>	88
SCHLAFAPNOE	88
<i>Selbsthilfe Schlafapnoe e.V. in Essen</i>	88
SCHLAGANFALL.....	89
<i>Gruppe für jüngere Aphasiker und Schlaganfallpatienten unter 55</i>	89
<i>Verein Schlaganfallgeschädigter Essen e.V.</i>	89
<i>Schlaganfall-Selbsthilfe-Essen e.V.</i>	90
<i>Regionales Schlaganfallbüro Ruhr und Aphasiker-Zentrum NRW e.V.</i>	90
SELTENE ERKRANKUNGEN.....	91
<i>Seltene Erkrankungen</i>	91
<i>Essener Zentrum für Seltene Erkrankung</i>	91
SKOLIOSE.....	92
<i>Bundesverband Skoliose Selbsthilfe e.V. Selbsthilfegruppe Ruhrgebiet</i>	92

SYRINGOMYELIE.....	92
<i>Selbsthilfegruppe Syringomyelie.....</i>	92
TURNER	93
<i>Turner-Syndrom Vereinigung e.V., Regionalgruppe Essen.....</i>	93
VASKULITIS.....	93
<i>Pro Vaskulitis.....</i>	93
ZÖLIAKIE.....	94
<i>Essener Zöliakiegruppe.....</i>	94
KRANKHEIT, PSYCHISCH.....	94
ANGST, BORDERLINE, BURNOUT, DEPRESSION, PSYCHOSOMATIK, TRAUMA, ZWÄNGE	94
<i>Angst.....</i>	94
<i>Angst und Depression.....</i>	95
<i>Angst, Depression, Psychosomatik und Zwänge.....</i>	95
<i>Borderline.....</i>	95
<i>Burnout</i>	95
<i>Depression.....</i>	96
<i>Depression und Trauma</i>	96
<i>Depression und Zwänge.....</i>	97
<i>Psychosomatik.....</i>	97
BIPOLAR.....	97
<i>Stimmungsumschwünge – für bipolar (manisch-depressiv) Erkrankte.....</i>	97
<i>Junge Bipolare</i>	98
EMOTIONS ANONYMOUS.....	98
<i>E A - Emotions Anonymous, Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit.....</i>	98
MESSIE-SYNDROM.....	99
<i>Messie Selbsthilfegruppe - Die Meilensteine</i>	99
<i>Messie III Selbsthilfegruppe.....</i>	99
ANGEHÖRIGE PSYCHISCH KRANKER	99
<i>Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.....</i>	99
PSYCHIATRIE-ERFAHRENE.....	100
<i>Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener Essen SPE e.V.....</i>	100
PSYCHOSE	100
<i>Selbsthilfegruppe Psychose.....</i>	100
PSYCHOTHERAPIE.....	101
<i>Koordinationsstelle Psychotherapie der kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein.....</i>	101

SOZIALPSYCHIATRIE	101
<i>Sozialpsychiatrischer Dienst Gesundheitsamt der Stadt Essen</i>	101
<i>Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Erkrankte des ASB</i>	101
<i>Essener Kontakte e.V.</i>	102
<i>Kontakt- und Beratungsstelle „Stützpunkt“ Katholisches Klinikum Essen</i>	102
 KULTUR	 102
<i>Freundschaftsgesellschaft BRD-Kuba e.V., Gruppe Essen</i>	102
<i>Interessengemeinschaft Essener Genealogen</i>	103
<i>Kulturloge Ruhr e.V.</i>	103
 MIGRATION	 104
<i>Ana-Tolia e.V., Katernberger Frauenverein</i>	104
<i>Iranische Frauen und Psychosomatische Erkrankungen</i>	104
<i>Iranischer Frauenverein „Parto“</i>	105
<i>Essener Verbund der Immigrantenvereine e.V.</i>	105
<i>Interkulturelles Solidaritätszentrum Essen e.V. und Anti-Rassismus-Telefon</i>	106
<i>Pro Asyl / Flüchtlingsrat Essen e.V.</i>	107
<i>Kommunales Integrationszentrum der Stadt Essen</i>	107
<i>Integrationsagentur der AWO Essen e.V.</i>	107
<i>Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderinnen und Zuwanderer AWO Essen</i> ..	108
<i>Fachdienst für Integration und Migration – Integrationsagentur - Caritasverband</i>	108
<i>Fachdienst für Integration, Migration, Flüchtlingsberatung - Caritasverband</i>	108
<i>Raphaels-Werk Flüchtlingsberatung - Caritasverband</i>	108
<i>Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer - Caritasverband</i>	109
<i>Integrationsagentur Diakoniewerk Essen</i>	109
<i>Flüchtlingsberatung des Diakoniewerkes Essen</i>	109
<i>Jugendmigrationsdienst Essen</i>	110
<i>Verein zur interkulturellen Beratung und Betreuung im Gesundheitsbereich</i>	110
 PFLEGE	 111
<i>Stammtisch für pflegende Angehörige</i>	111
<i>Pflegeberatungsstelle des Deutschen Roten Kreuzes</i>	111
<i>Familien- und Krankenpflege e.V. Essen</i>	112
<i>Pflegeberatungsstelle der Diakoniestationen und des Martineum</i>	112
<i>Zentrale Pflegeberatung der Diakonie</i>	112
<i>Pflegeberatung der Gesellschaft für soziale Dienstleistungen Essen mbH</i>	112
<i>Pflegeberatung der GESBE im Haus Grotehof</i>	113
<i>Pflegestützpunkte des Landes NRW in Essen</i>	113

PSYCHOSOZIALES	114
HOCHSENSIBILITÄT	114
<i>Selbsthilfegruppe Hochsensibilität</i>	114
LEGASTHENIE	114
<i>Landesverband Legasthenie & Dyskalkulie NRW e.V. Ortsverband Essen</i>	114
SEKTEN	114
<i>Artikel 4 - Initiative für Glaubensfreiheit e. V.</i>	114
<i>Sekten - Info – NRW e.V.</i>	115
 SENIORINNEN UND SENIOREN	 115
<i>Alt-A - Alles was Altwerden schön macht. Ein Projekt des Unperfekthauses</i>	115
<i>Bürger Aktive 55+ Essen</i>	115
<i>Lebensabend-Bewegung - Länger Aktiv Bleiben</i>	116
<i>Gesprächskreis Mäuse für Ältere</i>	116
<i>Verein zur Förderung der Erholung sozial schwacher Senioren e.V.</i>	117
<i>esg - Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e.V.</i>	117
<i>Ehrenamtlicher Besuchsdienst, HerzDame - HerzBube</i>	117
<i>Offene Seniorenarbeit der AWO Essen</i>	118
<i>Offene Seniorenarbeit des Caritasverbandes</i>	118
<i>Offene Seniorenarbeit des Deutschen Roten Kreuzes.</i>	118
<i>Senioren- und Generationenreferat Diakoniewerk Essen</i>	118
<i>Offene Seniorenangebote der PariSozial</i>	119
<i>Seniorenreferat Amt für Soziales und Wohnen der Stadt Essen</i>	119
<i>Seniorentelefon des Seniorenreferates der Stadt Essen</i>	119
<i>Wohnberatungsagentur der Stadt Essen</i>	120
 SEXUALITÄT UND SCHWANGERSCHAFT	 120
<i>FLiP e.V. – Frauenliebe im Pott</i>	120
<i>Gaywheelers</i>	120
<i>MASHALLAH! Selbsthilfegruppe für homo- und bisexuelle Migranten</i>	121
<i>Stuart – Treffpunkt für schwule Männer zwischen 25 und 35 Jahren</i>	121
<i>SÜD – 5 Treffpunkt für schwule Männer ab 35 Jahren</i>	122
<i>SVE - Schwule Väter und Ehemänner</i>	122
<i>Transsexuellen - Selbsthilfe Essen</i>	122
<i>Anker]17[Flexible ambulante Hilfen für Jugendliche</i>	123
<i>AWO-Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus</i>	123
<i>Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familie und Sexualität</i>	123
<i>Donum Vitae Essen e.V.</i>	124
<i>SkF Essen-Mitte e.V., Schwangerenberatung</i>	124
<i>Notruf und Beratung für Frauen nach sexualisierter Gewalt</i>	124
<i>Facheinrichtung für mann-männliche Prostitution Nachtfalke</i>	125
<i>Fach- und Beratungsstelle Nachtfalter</i>	125
<i>Beratungscontainer für Prostituierte</i>	125

SOZIALES	126
ALLGEMEIN	126
<i>Essener Tauschkreis</i>	126
<i>Vermieter und Eigentümer</i>	126
<i>Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD), Stadt Essen</i>	126
<i>Bahnhofsmision Essen</i>	127
<i>Diakoniewerk Essen e.V. - Soziale Servicestelle</i>	128
<i>Ehrenamt Agentur Essen e.V.</i>	128
<i>Essener Tafel e.V.</i>	128
ARBEITSLOS	129
<i>SaM 50plus- Selbsthilfegruppe arbeitsloser Menschen aus qualifizierten Berufen</i>	129
<i>Erwerbslosenberatungsstellen der Neue Arbeit der Diakonie</i>	129
<i>Die Boje gem. katholische Jugendsozialarbeit Essen GmbH</i>	130
<i>Ev. Jugendberatungsstelle Essen; Ju-Be</i>	130
<i>Gesellschaft für Arbeit- und Berufsförderung Essen mbH</i>	131
<i>Die Perspektive e.V. - Zentrum für Joborientierung</i>	131
<i>Sozialberatung Essen e.V.</i>	131
OBDACHLOS	132
<i>Raum 58, Notschlafstelle für Jugendliche</i>	132
<i>Sozialdienst kath. Frauen Essen-Mitte e.V. Cafe Schließfach</i>	132
<i>Zentrale Beratungsstelle für wohnungslose Frauen und Männer im Diakoniewerk</i>	132
<i>Beratung für wohnungslose Menschen der GSE</i>	133
SCHULDEN.....	133
<i>Anonyme Schuldner – Debtors Anonymous (DA)</i>	133
<i>Verein Schuldnerhilfe Essen e.V.</i>	134
SOZIALRECHT	134
<i>SoVD – Sozialverband Deutschland</i>	134
<i>VdK – Sozialverband, Kreisverband Rhein-Ruhr</i>	134
STRAFFÄLLIG	135
<i>START 84 – Beratungsstelle für Straffällige und deren Angehörige</i>	135
STADTTTEIL	135
<i>Willst du mit mir geh'n? Spazieren gehen im Stadtteil</i>	135
<i>Blickpunkt 101 - Stadtteilbüro Altendorf-Nord / Bochold</i>	135
<i>Bürgerbegegnungszentren des Jugendamtes Stadt Essen</i>	136
SUCHT	137
ALKOHOL / MEDIKAMENTE.....	137
<i>Alkoholsucht Selbsthilfegruppe Essen-Mitte</i>	137
<i>Anonyme Alkoholiker, Regionalgruppe Essen / Velbert / Bottrop</i>	137
<i>Al-Anon Familiengruppen</i>	138
<i>Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Ortsverein Essen-Kray</i>	138
<i>Blaues Kreuz in Deutschland e.V., in polnischer Sprache</i>	139

<i>Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V., Selbsthilfegruppe Essen</i>	139
<i>Guttempler-Gemeinschaft „Essen-Rellinghausen“</i>	139
<i>Kreuzbund e.V. Stadtverband Essen</i>	140
<i>Junger Kreuzbund Essen/Gelsenkirchen</i>	140
<i>Lädchen e.V. Kontaktstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige</i>	140
<i>Suchtnotruf Essen e.V.</i>	141
<i>Szenenwechsel - Alleine war gestern</i>	141
<i>Psychosoziale Beratung für Alkohol- und Medikamentenabhängige</i>	142
<i>Suchtberatung im Sozialzentrum des Diakoniewerkes Essen</i>	142
<i>Suchtberatung der Stadt Essen, Sozialpsychiatrischer Dienst</i>	142
BEZIEHUNG	143
<i>CoDA (Anonyme Co-Abhängige)</i>	143
DROGEN	143
<i>Narcotics Anonymous</i>	143
<i>Behind the Blues, SHG ehem. Drogenabhängige nach Therapie statt Strafe</i>	144
<i>BELLA DONNA, Drogenberatung für Mädchen und Frauen</i>	144
<i>Suchthilfe direkt Essen gGmbH</i>	144
ESSSTÖRUNG	145
<i>Adipositas Selbsthilfegruppe Essen-Katernberg</i>	145
<i>Adipositas Selbsthilfegruppe Essen-Mitte</i>	145
<i>Adipositas Selbsthilfegruppe und Adipositas Selbsthilfegruppe Junior Uni-Essen</i>	146
<i>Adipositas Selbsthilfegruppe Essen-Werden</i>	146
<i>Wenn Essen zum Problem wird –für Frauen mit Essproblemen bis 30 Jahren</i>	147
<i>Wenn die Seele hungert – für Frauen mit Essstörungen ab 30 Jahren</i>	147
SEXSUCHT	148
<i>Anonyme Sexaholiker, AS Essen</i>	148
<i>S-Anon – Angehörige von Sexsüchtigen</i>	148
SPIELSUCHT	148
<i>SpielerSelbsthilfe im Blauen Kreuz in der Ev. Kirche</i>	148
<i>SpielerSelbsthilfegruppe Frohnhausen</i>	149
<i>Spieler helfen Spielern</i>	149
TELEFONSEELSORGE	149
<i>Telefonseelsorge in Essen</i>	149
<i>Vertrauenstelefon Jüdischer Notdienst</i>	150
<i>Muslimisches SeelsorgeTelefon</i>	150
TRAUER	150
<i>Selbsthilfegruppe für Angehörige / Trauernde nach Suizid</i>	150
<i>Verwaiste Eltern</i>	151
<i>Junge verwitwete Menschen - Trauernde begegnen sich</i>	151
<i>TrauerNetzwerk Essen</i>	152

TRENNUNG	154
<i>Eltern für Kinder im Revier e.V.</i>	<i>154</i>
<i>Trennung / Scheidung – Abschied und Neubeginn</i>	<i>154</i>
VERBRAUCHER.....	155
<i>Bürgerberatung der Stadt Essen</i>	<i>155</i>
<i>Umweltamt, Umweltberatung der Stadt Essen</i>	<i>155</i>
<i>Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Essen</i>	<i>155</i>
STICHWORTREGISTER.....	156

Hörbehinderung



Evangelischer Gehörlosenverein, Evangelische Gehörlosengemeinde

Der evangelische Gehörlosenverein Essen trifft sich jeden 1. Sonntag im Monat, 15.00 - 20.00 Uhr in der Reformationskirche, Julienstr. 39-41, Essen-Rüttenscheid: Gottesdienst, Begegnung, Informationen für gehörlose Menschen. Treffpunkt der Gehörlosen: jd. Dienstag von 14.00 - 20.00 Uhr, Henckelstr. 22, Essen-Holsterhausen: Begegnung, Beratung, Informationen, Weiterbildung für gehörlose Menschen. Treffpunkt der Gehörlosen im Altenheim: Am 4. Donnerstag im Monat von 14.00 - 17.00 Uhr. Schäpenkamp 2, 45276 Essen-Steele. Familientreff der Gehörlosen: Gehörlose Eltern treffen sich mit ihren Kindern bis 12 Jahre donnerstags von 15.30 – 18.00 Uhr zweimal im Monat nach Terminabsprache, Henckelstr. 22, Essen-Holsterhausen: Begegnung, Informationen, Weiterbildung, Beratung. Jugendgruppe: 14 - 17jährige gehörlose und schwerhörige Jugendliche treffen sich am 2. und 4. Mittwoch im Monat von 17.30 – 19.30 Uhr, Wichernhaus, Planckstr., Essen-Holsterhausen: Begegnung, Informationen, Kontakte. Treffpunkt der Schwerhörigen und Ertaubten: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 14.00 - 16.30 Uhr, Henckelstr. 22, Essen-Holsterhausen: Begegnung, Beratung, Informationen, Weiterbildung für schwerhörige und ertaubte Menschen.

Kontakt: Andrea Huckemeier (1. Vors.), Levinstr. 91, 45356 Essen
Fax: 66 95 45
Mail: dreaherry@gmx.de
Volker Emler (Gehörlosenfarrer)
Tel.: 73 49 82 (auch ST)
Mail: Pfarrer.Emler@t-online.de

Treff: Di 14.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt der Gehörlosen, Henckelstr. 22, 45147 Essen



Stadtverband Essener Gehörlosenvereine e.V.

Der Stadtverband Essener Gehörlosenvereine ist ein Zusammenschluss von fünf Gehörlosenvereinen in Essen mit insgesamt ca. 480 Mitgliedern: Allgemeiner Gehörlosenverein gegr. 1894; Gehörlosen- Turn- und Sportverein 1910 Essen e.V.; Ev. Gehörlosenverein; Kath. Gehörlosenverein „Ephata“ 1912; Freundschaftskranz der Gehörlosen gegr. 1967. Die Arbeit des Stadtverbandes kommt aber auch Nichtmitgliedern zugute. Aufgaben des Stadtverbandes: Förderung und Unterstützung der Essener Gehörlosenvereine bei Erfüllung der sozialen, kulturellen und sportlichen Aufgaben; Treffpunkte und Gesprächskreise für Gehörlose zur Vermeidung der Vereinsamung, zur Erhaltung der seelischen Gesundheit und zur Kontaktpflege, Weiterbildung durch Seminare und Referate über wichtige Themen mit Übernahme der Dolmetschkosten bei den Treffpunkten

und Gesprächskreisen. Pflege der Gehörlosenkultur (Unterstützung von Theater- und Tanzgruppen, Pflege der Gebärdensprache etc.). Reichhaltige Sportangebote mit qualifizierten Übungsleitern, Teilnahme an und Durchführung von Sportwettbewerben (Meisterschaften und Turnieren), Betreuung der Mutter-Kind-Gruppe, Veranstaltungen in der Jugendarbeit, im Breitensport, Durchführungen von und Teilnahme an Seminaren und Lehrgängen.

Kontakt: Erda Eybe, Grenzwinkel 27, 45899 Gelsenkirchen
Mail: erda.eybe@t-online.de
Web: www.stadtverband-essener-gehoerlosenvereine.de

Treff: Haus des Landesverbandes der Gehörlosen und jeder Verein hat seinen eigenen Treffpunkt, siehe Homepage



Deutscher Schwerhörigenbund, Ortsverein Essen e.V.

Unter dem Dach des Deutschen Schwerhörigenbundes, Ortsverein Essen arbeiten fünf Selbsthilfegruppen zu besonderen Themen und Problemstellungen, die wir nachfolgend vorstellen.

Kontakt: DSB Essen e.V., Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 17 69 272, Fax: 22 21 32
Bürozeiten: Di 16.00 - 19.00 Uhr, Mi, Do 10.00 - 13.00 Uhr
Mail: dbs.essen@Schwerhoerigen-Netz.de
Web: www.schwerhoerigen-netz.de

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte

~~Wir versuchen, unsere Kommunikationsmöglichkeiten zu verbessern und diskutieren über Probleme, die Einzelne in der Gruppe besonders beschäftigen. Wir klären über Reha-Maßnahmen auf und ermutigen zur Teilnahme. Häufig wird die psychische Stabilisierung und das Erlangen neuen Lebensmutes erst in der Gruppe erreicht. Neue Betroffene und „erfahrene“ Hörgeschädigte können sich gegenseitig Hilfe zur Selbsthilfe geben. Jederzeit sind neue Betroffene willkommen.~~

Kontakt: Marion Bach
Tel.: 60 19 37 (auch Fax)
Mail: marion.bach@Schwerhoerigen-Netz.de

Treff: Fr 14-tägig, 18.00 – 20.00 Uhr
Haus der Begegnung, Weberplatz 1, 45127 Essen

Paargruppe für Schwerhörige und Ertaubte mit hörenden Partnern

Die Gruppe hat sich zum Ziel gesetzt, dass Schwerhörige und Ertaubte mit ihren nicht – hörgeschädigten Partner/innen miteinander wieder besser ins Gespräch kommen. Der Hörbehinderte ist häufig sehr stark vom Partner abhängig. Dieser wird zum ständigen Helfer, indem er sich einerseits selbst überfordert, andererseits dadurch verhindert, dass der hörgeschädigte Partner selbständiger mit seiner Behinderung leben lernt. Es werden hörbehindertengerechte Freizeit – und Kulturangebote gemacht und gemeinsam durchgeführt.

Kontakt: Anika Arendt
Fax: 858 640 09
Mail: anika.arendt@schwerhoerigen-netz.de

Treff: Bei Interesse bitte Kontakt mit Frau Arendt aufnehmen



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.

Kontakt: Ingrid Dömkes
Tel.: 0208 / 42 64 86, Fax: 0208 / 42 07 26
Mail: ingrid.doemkes@Schwerhoerigen-Netz.de

Treff: Die Gruppe trifft sich 5x im Jahr, Sa, 14.00 – 17.00 Uhr
Ev. Schwerhörigen-Seelsorge, Henckelstr. 22, 45147 Essen



Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte im Berufsleben

Immer mehr Schwerhörige und Ertaubte im Berufsleben haben Probleme im Arbeitsleben, die in den meisten Fällen mit ihrem Kommunikationsdefizit zu tun haben. Die Bewältigung dieser Schwierigkeiten ist Thema dieser Gruppe.

Kontakt: Ingrid Dömkes
Tel.: 0208 / 42 64 86, Fax: 0208 / 42 07 26
Mail: ingrid.doemkes@Schwerhoerigen-Netz.de

Treff: 3. Fr. i.Mt. 18.00 - 20.00 Uhr (außer in den Ferien von NRW)
Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28, 45127 Essen



Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte mit zusätzlichen Behinderungen

Das Problem vieler Schwerhöriger und Ertaubter mit zusätzlichen Behinderungen ist, dass sie oft auch in den bestehenden Schwerhörigen - Gruppen isoliert sind, und viele auch nicht den Mut und die Kraft haben, sich einzubringen. Unser Ziel ist es, durch Aufklärungsarbeit zu erreichen, dass auch diese Menschen mehr

Beachtung finden. Ein weiteres Ziel dieser Gruppe ist es, dass Schwerhörige und Ertaubte mit zusätzlichen Behinderungen einen Ort finden, wo sie sich austauschen können und an dem sie sich zuhause fühlen.

Kontakt: Jürgen Stanislawski
Mail: jstanislawski@web.de

Treff: Bei Interesse bitte Kontakt mit Jürgen Stanislawski aufnehmen.
4x im Jahr Fr. 18.00-20.00 Uhr im Haus der Begegnung, I.
Weberstr. 28, 45127 Essen



Essener Selbsthilfegruppe Tinnitus und Morbus Menière

Wir - die Essener Selbsthilfegruppe Tinnitus und Morbus Menière - tauschen unsere Erfahrungen aus, hören einander zu. Wir laden Referenten zu unterschiedlichen Themen (Hörgeräteversorgung, Entspannungstechniken...) ein. Wir nehmen an Tagungen teil und organisieren selbst Tagungen. Die Teilnahme an Gesundheitstagen zwecks Beratung und Information ist uns ebenfalls sehr wichtig.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
Mail: ela.schoeler@t-online.de
Web: www.kimm-ev.de

Treff: jd. 3. Do i.Mt. 18.00 - 19.00 Uhr, Eingang des Ärztehauses gegenüber dem Haupteingang Alfred Krupp Krankenhaus, Alfred-Krupp-Straße 21, 45131 Essen



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

„Zeichen setzen!“ entdeckt und managt Kultur und kulturelle Aktivitäten von und für gehörlose Menschen in und um Essen, bietet gleichzeitig den Betroffenen eine Brücke in die hörende Gesellschaft – und umgekehrt! Basis ist immer die Gebärdensprache, ob im Theater oder im Kommunikationsforum und bei all unseren anderen Projekten. Wir wenden uns mit unseren Angeboten an jeden Hörstatus und sorgen auch für die nötige technische Ausstattung, um hörende und hörbehinderte Menschen teilhaben zu lassen an unseren Aktivitäten. Für wirklich jeden ist etwas dabei und wenn nicht, entdecken wir es bald. Schauen Sie doch mal herein!

Kontakt: Förderverein „Zeichen setzen“, Kerckhoffstr. 127, 45144 Essen
Fax: 0231 / 18 11 310
Mail: winy.stenner@t-online.de

Web: www.zeichensetzen-online.de

Treff: Alle 3 Monate, Fr. 18.00 Uhr, Jetzt und Hier, Cafe-Restaurant,
Lüneburger Str. 40, 45145 Essen
Gebärdensprachkompetenz ist von Vorteil



bzh-Essen, Bildungszentrum für hörgeschädigte Menschen gGmbH

Angebote für hörgeschädigte Menschen: Qualifizierungslehrgang (Wege in Ausbildung oder Arbeit, QL), Ausbildungsbegleitung (ABB) und anschl. Vermittlung in Arbeit; Ambulant betreutes Wohnen (BeWo) sowie Jugend- und Familienhilfe.

Kontakt: Kerckhoffstr. 127, 45144 Essen
Mail: QL: Monika Dombek Tel.: 76 00 222,
monika.dombek@bzh-essen.de
Mail: BeWo: Claudia Schäfer, Tel.: 76 00 242
claudia.schaefer@bzh-essen.de
Mail: ABB: Sabine Strohbach, Tel.: 76 00 234
sabine.strohbach@bzh-essen.de
Web: www.bzh-essen.de

Sehbehinderung



Blindenhilfsverein Essen e.V.

Der Verein betreut alle Blinden und Sehbehinderten und versorgt sie mit Hilfsmittel.

Kontakt: Blindenhilfsverein Essen e.V., Rüttscheider Str.157,
45131 Essen, Prof. Dr. Scheider, Robert Leffler
Tel.: 77 36 36; Fax: 77 36 84
Bürozeiten: Mo, Di, Do, Fr 9.30 – 12.30 Uhr
Mi Nachmittag nach Vereinbarung
Mail: kontakt@blindenhilfsverein-essen.de
Web: www.blindenhilfsverein-essen.de



Blindenschachclub Essen und Umgebung 1970 e.V.

Wir sind eine Gruppe von aktiven blinden, sehbehinderten und voll-sehenden Schachspielern, die sich regelmäßig montags zum Schachabend trifft. Neben normalem Training führen wir interne Wettkämpfe und auch Vergleiche mit

sehenden Vereinen durch. Im Vordergrund stehen bei uns die Pflege des Schachspiels und die Kameradschaft.

Kontakt: Günter Thieme
Tel.: 20 484
Treff: Mo 17.00 - 21.00 Uhr, Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28

**Teilnahme-
bedingung:** Schachkenntnisse wären von Vorteil, Interessierte
Nichtschachspieler können es erlernen



Blindenvereinigung Essen e.V. Verein für Blinde und Sehbehinderte

Die Blindenvereinigung ist eine Selbsthilfeorganisation, informiert über sozialpolitische Fragen und unterhält drei Bezirksgruppen in Essen.

Kontakt: Blindenvereinigung, Rüttenscheider Str. 157, 45131 Essen
Robert Leffler, Theo Brinkhaus
Tel.: 77 36 36, Fax: 77 36 84
Bürozeiten: Mo, Di, Do, Fr 9.30 – 12.30 Uhr
Mi Nachmittag nach Vereinbarung
Mail: kontakt@blindenhilfsverein-essen.de
Web: www.blindenhilfsverein-essen.de

Sprachbehinderung



Selbsthilfegruppe Aphasie in Essen

Unser Ziel ist es, die soziale Rehabilitation der Aphasiker im Anschluss an den Klinikaufenthalt zu fördern, praktische Hilfe bei der Krankheitsbewältigung zu geben und eine Wiedereingliederung in den Alltag zu erreichen. Die Interessengemeinschaft ermöglicht es den Aphasikern (Sprachgestörten), sich in kleinen Gruppen mit Gleichbetroffenen und Angehörigen sprachlich auszutauschen. Dies geschieht in Form von Gesprächen über allgemeine Themen, persönliche Probleme und Erlebnisse. Weitere Aktivitäten: Gemeinsames Erstellen handwerklicher Objekte, um bei Betroffenen die Wiederherstellung der motorischen Fähigkeiten zu fördern. Es werden Erkundungsfahrten in die nähere Umgebung (1 – 2 mal pro Jahr) gemacht, die das Interesse an der Umwelt wieder wecken sollen.

Kontakt: Heinz Terstegen
Tel.: 66 28 10 (auch Fax)

Ralph Müller
Tel.: 58 37 14
Mail: rhdmueller@t-online.de

Treff: 1x i.Mt. Sa 15.00 – 18.00 Uhr, Ev. Reformationskirche,
45130 Essen-Rüttenscheid, Julienstr. 41



Selbsthilfegruppe der Aphasiker und Schlaganfallpatienten unter 55 Jahren

Diese Selbsthilfegruppe ist besonders für jüngere Schlaganfallpatienten mit und ohne Aphasie geeignet. Das Hauptanliegen dieser Gruppe ist der Austausch untereinander und die Förderung der gegenseitigen Hilfsbereitschaft. Da besonders jüngere Aphasiker von der Umwelt schnell ausgegrenzt werden, können hier Kontakte zu Gleichbetroffenen geknüpft werden. Im Rahmen der Treffen finden kulturelle und gesellige Unternehmungen in regelmäßigen Abständen statt.

Kontakt: 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

Treff: jd. 1. u. 3. Mi i.Mt. 16.30 - 18.00 Uhr, Aphasiker-Zentrum NRW
e.V., Laarmannstraße 21, 45359 Essen



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

Beratung und Hilfestellung bei sozialmedizinischen und -rechtlichen Fragen, Patienten- und Angehörigenberatungsgruppen, Durchführung von Vorträgen, Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt: Laarmannstr. 21, 45359 Essen
Tel.: 60 99-422 /-423 :
Mail: aphasie@versanet.de
Web: www.apha-zent-nrw.de

Körperliche / geistige Behinderung



Autismus - Elterngruppe Essen für Eltern von autistischen Kindern u. Jugendlichen

Das Leben mit Autismus ist nicht einfach, oft fehlt es an Informationen und Orientierungen. Deshalb haben wir Eltern beschlossen, einen Elterntreff zu gründen. Wir sind Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen. Wir sind offen für alle betroffenen Eltern und Angehörige. Für uns als betroffene Eltern ist Autismus keine Theorie, sondern gelebte Praxis. Bei unseren Treffen möchten wir: uns kennen lernen, Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig unterstützen, Tipps geben, Wissen sammeln, nur zuhören dürfen, alles in ungezwungener Atmosphäre.

Kontakt: Ina Cordes
Tel.: 02045-403 9806, Fax: 02045-403 9805
Mail: autismus-elterntreff-essen@web.de
Web: www.autismus-elterntreff-essen.de

Treff: 1. Mi i.Mt., 19.00 Uhr, Lebenshilfe, An der Apostelkirche 14, Eingang Berlinerstr. 45145 Essen-Frohnhausen



Arbeitskreis Down - Syndrom e.V.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Eltern mit Kindern mit Down-Syndrom. Wir treffen uns, um gemeinsame Erfahrungen auszutauschen, Informationen zu sammeln und weiterzugeben, uns bei familiären und gesundheitlichen Problemen zu beraten und mit und ohne Kinder gesellig zusammen zu sein.

Kontakt: Andrea Schick
Tel.: 0208 / 81 01 626
Mail: schickaldenhoff@gmx.de
Rüdiger Schardt
Tel.: 02064 / 48 25 058
Mail: ruediger.schardt@arcor.de
Web: www.lebenswert-liebenswert.de

Treff: 1x monatlich am Donnerstagabend oder Samstagvormittag, wechselnde Ort (nach tel. Absprache)



FASD - lebenslänglich Moritz e.V.

Der Zweck des bundesweit tätigen Vereins ist die Förderung und die Wahrnehmung der Interessen der von FASD (Fetale Alkohol-Spektrum Störungen) betroffenen Menschen und ihrer Angehörigen. Öffentlichkeitsarbeit zum Verbreiten der Kenntnisse über die Folgen des Alkoholkonsums während der Schwanger-

schaft; Mitarbeit in gesellschaftlichen und politischen Gremien zum Durchsetzen und Wahren der Interessen der Betroffenen und ihrer Familien; Unterstützung betroffener Adoptiv- oder Pflegeeltern bei der Suche nach Experten, (Ärzten, Anwälten, Psychologen), Vermittlung kompetenter Diagnose-Einrichtungen, beim Umgang mit Behörden (Jugendamt, Arbeitsamt, Sozial- und Versorgungsamt, Betreuungseinrichtungen), bei der Suche nach möglichen Fördermaßnahmen, Entwicklung und Anregung von Modellen zur Inklusion der Betroffenen.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76 oder
Mail: shg.moritz@fasd-moritz.de
Web: www.fasd-moritz.de
Treff: ~~2. Do i. Mt. 19.00 Uhr, Elisabeth Krankenhaus, Klara Kopp Weg 1, Anmeldung über Mail~~



Deutsche Heredo Ataxie Gesellschaft (DHAG) Regionalgruppe Essen und Umgebung

Wir sind eine Selbsthilfegruppe aus dem Behindertenbereich. Wir sind daran interessiert, alle Menschen mit der Heredo-Ataxie, deren Angehörige, von einer Heredo-Ataxie erblich Bedrohte oder mit einer Ataxie z.B. als primäres Symptom einer anderen Krankheit in unsere Arbeit einzubeziehen. Diese besteht hauptsächlich darin, uns selber und andere Interessierte über den Umgang mit der Erkrankung (Hilfsmittel, Therapiemöglichkeiten, soziale Integration...) zu informieren und Erfahrungen auszutauschen. Darüber hinaus sind wir für alle weiteren Probleme im Zusammenhang mit der Heredo-Ataxie bzw. Ataxie offen und wollen dies, wenn möglich, gemeinsam lösen.

Kontakt: Dr. Th. Collenberg, Planckstr. 115, 45147 Essen
Tel.: 22 40 19, Fax: 03212 / 11 96 388
Mail: th.co@gmx.de
Kontakt: Wolfram Schlums
Tel.: 0231 / 73 03 92
Mail: dhagnrw@ataxie.de
Web: www.ataxie.de
Treff: So, alle 6 Wochen, 15.30 Uhr, Alfried Krupp Zentrum für Medizin und Rehabilitation, Wittekindstr. 62, 45131 Essen



Kinderhilfe Essen e.V. - zur Förderung spastisch Gelähmter und anderer Körperbehinderter

Satzungsmäßiger Zweck des 1962 gegründeten Vereins ist es, die Entwicklung spastisch gelähmter und sonst körperbehinderter Kinder und junger Erwachsener zu fördern und ihre Interessen zu vertreten. In den Anfangsjahren hat der Verein die Einrichtung eines Sonderkindergartens für körperbehinderte Kinder (seit 1972),

einer entsprechenden Schule (seit 1979) und von Beratungsstellen initiiert. 1969 erwarb der Verein auf der holländischen Ferieninsel Texel den Besitz „Kruiskoog“ von etwa 10.000 qm nahe dem Hauptbadeort De Koog, der im Laufe der Jahre zu einer ansehnlichen Ferienanlage mit 4 Häusern herangewachsen ist. In neuerer Zeit befasst der Verein sich mit der Aufstellung eines Katasters barrierefreier Wohnungen.

Kontakt: Kinderhilfe Essen e.V.

Detlef Kroll
Tel.: 8943 077
Mail: info@kinderhilfe-essen.de
Web: www.kinderhilfe-essen.de



BDH – Bundesverband Rehabilitation, Kreisverband Essen

Betreuung aller behinderten Menschen, insbesondere neurologisch Erkrankter.

Kontakt: BDH im Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 23 22 40
Treff: Di 14.00-17.00 Uhr



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

Die ASBH ist die bundesweite Selbstorganisation für Menschen mit Spina bifida und / oder Hydrocephalus, ihre Angehörigen und Freunde. In ca. 75 regionalen Selbsthilfegruppen und Landesverbänden engagieren sich Eltern, Angehörige und betroffene Menschen ehrenamtlich, bieten Beratung an, informieren und führen Veranstaltungen durch. Die ASBH vertritt derzeit ca. 4.000 Mitglieder bundesweit. Wir senden Ihnen gerne das Jahresprogramm der ASBH Duisburg / Essen zu.

Kontakt: Nicole Höfer, Grimbartweg 20, 45149 Essen
Tel.: 71 03 110
Mail: hoefer1nicole@aol.com
Sandra Froebel
Tel.: 0208 – 46 79 777
Treff: Verschieden, Bekanntgabe im Jahresplan



Tandem e.V. Integrationsverein für behinderte Menschen

Tandem e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, in lockerer Form Begegnungen zwischen Behinderten und Nichtbehinderten zu ermöglichen. Wir wollen die Selbstständigkeit und Lebensfreude fördern und die Behinderten aus der Abhängigkeit von Staat und Gesellschaft lösen. Für Behinderte bedeutet das: nicht im Ghetto leben, Integration in die Gesellschaft, Selbstverwirklichung, Anerkennung.

Kontakt Volker Gesell, Holsterhauser Str. 215, 45147 Essen
Tel.: 73 31 17
Mail: famgesell@aol.com
Web: www.tandem-integration.de

Treff: So, bitte Programm erfragen



Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen e.V.

Interessenvertretung behinderter Menschen und entsprechender Vereinigungen gegenüber der Stadt Essen und der Öffentlichkeit. Führung des Hauses der Begegnung.

Kontakt: I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 22 89 39 Fax: 20 07 67
Mail: info@arge-selbsthilfe.de
Web: www.arge-selbsthilfe.de



Behindertenberatung im Rathaus der Stadt Essen

Kostenlose Beratung im persönlichen und vertraulichen Gespräch zu Rechten und Nachteilsausgleichen; Hilfe beim Stellen von Anträgen und bei Kontakten mit anderen Stellen. Besonderer Schwerpunkt: Die Beratung von Menschen mit Hörbehinderung.

Kontakt: Rathaus, Porscheplatz 1, 45121 Essen
Tel.: 88 33-289 / -291
Mail: info@behindertenberatung.essen.de
Web: www.essen.de/behindertenberatung



Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung Gesundheitsamt Essen

Wir beraten behinderte Menschen, Angehörige und Interessierte, die Informationen zum Thema „Leben mit Behinderung“ wünschen. Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt Familien mit entwicklungsverzögerten oder behinderten Kindern und Jugendlichen.

Kontakt: Hindenburgstr. 29, 45127 Essen
Tel.: 8853-607 /-137
Mail: evelin.bendel@gesundheitsamt.essen.de
andrea.krispin@gesundheitsamt.essen.de
Web: www.essen.de (über Rathaus / Ämter von A-Z/Gesundheitsamt)



Behinderten-Sportgemeinschaft Essen e.V.

Zweck der BSG Essen e.V. ist es, allen Menschen mit Behinderungen die Teilnahme am Sport zu ermöglichen. Angebote: Rehabilitationssport, Breitensport, Leistungssport.

Kontakt: I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 23 52 88
Mail: bsg-essen@t-online.de
Web: www.bsg-essen.de



Behindertenreferat der Ev. Kirche in Essen Aktion Menschenstadt

Beratung für Menschen mit geistiger Behinderung und ihre Angehörigen; Vermittlung von Integrationskräften in Schule, Kindergarten und Freizeit, Ferienfreizeiten, Seelsorge, Gottesdienste, verschiedene Kulturprojekte.

Kontakt: Haus der Kirche, III. Hagen 39, 45127 Essen
Tel.: 2205 124, Fax: 2205 236
Mail: behindertenreferat@evkirche-essen.de
Web: www.aktion-menschenstadt.de



Café an der Kirche

Integratives Café für Menschen mit und ohne Behinderung, rollstuhlgängig, kommunikativer Stadtteiltreff.

Kontakt: Leither Str. 33, 45307 Essen
Tel.: 55 64 73
Mail: cafeanderkirche-kray@t-online.de
Web: www.aktion-menschenstadt.de



Café Treff Aktion Menschenstadt

Öffentliches Café, inkl. Arbeitsprojekt für Menschen mit geistiger Behinderung, Veranstaltungsservice. Miniferienwohnung – Betreuungsangebot am Wochenende für Menschen bis 26 Jahre.

Kontakt: Hövelstr. 73, 45326 Essen
Tel.: 83 15 359
Mail: cafetreff@t-online.de
Web: www.aktion-menschenstadt.de



Familienunterstützender Dienst, Franz Sales Wohnen GmbH

Ambulante Betreuung und Begleitung von Menschen mit Behinderung in Kindergarten, Schule und Freizeit.

Kontakt: Steeler Str. 261, 45138 Essen
Tel.: 27 69 -100
Mail: fud@franz-sales-haus.de
Web: www.franz-sales-haus.de



Integrationsfachdienst (IFD) Essen

Integrationsbegleitung (schwer)behinderter Menschen im Arbeitsleben: Vermitteln – Begleiten – Beraten.

Kontakt: Simsonstr. 29-31, 45147 Essen
Tel.: 74 94 57-0
Mail: info@ifd-essen.de
Web: www.ifd-essen.de



Integrationsmodell OV Essen e.V.

Betreutes Wohnen für Menschen mit geistigen und / oder körperlichen Handicaps. Ambulante Pflege, Schwerpunkt: für Menschen mit Behinderung.

Kontakt: I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 810 530
Mail: info@im-essen.de
Web: www.im-essen.de



Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit geistiger Behinderung (KoKoBe)

Die Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstellen für Menschen mit geistiger Behinderung / KoKoBe in Essen beraten volljährige Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung, ihre Eltern und Angehörigen sowie Fachkräfte der Behindertenhilfe. Sie informieren und beraten über Wohn- und Freizeitmöglichkeiten und unterstützen Menschen mit Behinderung auf ihrem Weg in eine selbstbestimmte Wohnform.

Kontakt: Web: www.kokobe-essen.de

Kontakt: **KoKoBe Essen Mitte**, I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 86 07 277 Fax: 84 78 080
Mail: kokobe@im-essen.de

Kontakt: **KoKoBe Frohnhausen**, Eulerstr. 17, 45143 Essen
Tel.: 839 88 18
Mail: kokobe@asb-ruhr.de

Kontakt: **KoKoBe Haarzopf**, Humboldtstr. 299, 45149 Essen
Tel.: 61 61 60 11
Mail: kokobe@lebenshilfe-essen.de

Kontakt: **KoKoBe Huttrop/Steele**, Steeler Str. 263, 45138 Essen
Tel.: 2769 101 Fax: 2769 106
Mail: kokobe@franz-sales-haus.de

Kontakt: **KoKoBe im Haus der ev. Kirche / Essen Mitte**,
III. Hagen 39, 1. Etage, Raum 105, 45127 Essen
Tel.: 2205 150 Fax: 2664 119
Mail: kokobe@evkirche-essen.de
denise.kuehnen@kokobe-essen.de

Kontakt: **KoKoBe Schonnebeck**, Schonnebeckhöfe 2, 45309 Essen
Tel.: 21 45 34 Fax: 8994 564
Mail: n.beckmann@kokobe-essen.de

Kontakt: **KoKoBe Nordviertel**, Schützenbahn 67, 45141 Essen
Tel.: 27 98 97 72
Mail: kokobe@gse-essen.de
kokobe-nordviertel@johanneswerk.de



Beratung für Menschen mit Behinderung der GSE Gesellschaft für Soziale Dienstleistungen Essen mbH

Auskunft, Information und innovative Dienstleistungen mit einem vielfältigen Spektrum in den Bereichen Wohnen, Arbeit und Freizeit für Menschen mit geistigen Behinderungen und psychischen Erkrankungen.

Kontakt: Grabenstraße 101, 45141 Essen
Tel.: 8546 1500/-1400
Mail: peter.zickel@gse-essen.de
Mail: robert.grebe@gse-essen.de
Web: www.gse-essen.de

BETREUUNG



Stadt Essen - Gesundheitsamt - Betreuungsstelle

Beratung und Information zu gesetzlichen Betreuungen, Information zu Vorsorgevollmachten und Beglaubigung (10 €) dieser. Beratung von ehrenamtlichen und Berufsbetreuern, Führen von gesetzlichen Betreuungen, Demenzberatung bei der Betreuungsstelle.

Kontakt: Hindenburgstr. 29, 45127 Essen
Tel.: 88 53-301
Mail: birgitt.schulz-potgrave@gesundheitsamt.essen.de
Web: www.essen.de



ASB Betreuungsverein Ruhr e.V.

Durchführung gesetzlicher Betreuung nach BGB, Beratung zu Vorsorgemöglichkeiten (z.B. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung); Beratung von ehrenamtlichen gesetzl. Betreuern.

Kontakt: Eulerstr. 17, 45143 Essen
Tel.: 83 991-0 Fax: 83 991 20
Mail: info@asb-betreuungsverein.de
Web: www.asb-betreuungsverein.de



Buntstifte e.V.

Führung von gesetzlichen Betreuungen; Beratung ehrenamtlicher BetreuerInnen; Informationen zu Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen.

Kontakt: Altenessener Str. 369, 45326 Essen
Tel.: 83 79 764
Mail: info@buntstifte-ev.de
Web: www.buntstifte-ev.de



Betreuungsverein im Sozialzentrum Maxstraße des Diakoniewerk Essen e.V.

Betreuung nach festgelegten Aufgaben (Wohnungsangelegenheiten, Gesundheitsfürsorge u.a.); Vertretung gegenüber Ämtern; Beratung von ehrenamtlichen Betreuern.

Kontakt: Diakoniewerk Essen e.V., Maxstr. 71, 45127 Essen
Tel.: 82130-22/23/26
Mail: g.nolte-vossloh@diakoniewerk-essen.de
s.platzer@diakoniewerk-essen.de
a.tipura@diakoniewerk-essen.de
Web: www.diakoniewerk-essen.de



Essener Betreuungsverein e.V.

Durchführung von gesetzlichen Betreuungen, Schulung und Beratung von ehrenamtlichen, gesetzlichen Betreuern.

Kontakt: Benno-Strauß-Str. 10, 45145 Essen
Tel.: 94 62 77 77
Mail: mail@eb-v.de
Web: www.eb-v.de



Wohn- und Betreuungsverbund Markus-Haus Essen – Zentrum Psychose und Sucht

Betreuung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen.

Kontakt: Kerckhoffstr. 10, 45144 Essen
Tel.: 94 62 996 0
Mail: info@markushaus.de
Web: www.markushaus.de



Spektrum - Ambulant Betreutes Wohnen

Ambulant Betreutes Wohnen für psychisch kranke Menschen und Menschen mit einer Suchterkrankung.

Kontakt: SPEKTRUM - Ambulant Betreutes Wohnen, Hofterbergstr. 1, 45127 Essen
Tel.: 240 96 16
Mail: info@spektrum-lebenslust.de
Web: www.spektrum-lebenslust.de



BildungsPunkt

Bildungsberatung entlang der Lebenslinie. Schulische Bildungswege, Übergang Schule-Beruf, Studium, Auslandsaufenthalte für Jugendliche, Beratung zu beruflicher Qualifizierung, Umschulung und zur beruflichen Entwicklung, Fördermöglichkeiten, Anerkennung ausländischer Abschlüsse.

Kontakt: Lindenallee 57, 45127 Essen
Tel.: 45 84 46 72
Mail: info@bildungspunkt.org
Web: www.bildungspunkt.org



Evangelisches Bildungswerk

Seminare und Veranstaltungen zu diversen Themen, wie z. B. Kommunikation und Lebensfragen, Computerkurse, Sprachen, Literatur und Kunst, ehrenamtliches Engagement, Theologie, Meditation und Spiritualität, Yoga und vieles mehr.

Kontakt: III. Hagen 39, 45127 Essen
Tel.: 2205-264
Mail: bildungswerk@evkirche-essen.de
Web: www.ev-bildungswerk-essen.de



Bildungswerk der Humanistischen Union NRW

Politische Weiterbildung im Sinne des Weiterbildungsgesetzes und politische Jugendbildung; Bildungsurlaube und Seminare zu aktuellen und historischen Themen; Schul- und Medienprojekte, Beratung zu Weiterbildung und Bildungsurlaub; Expertisen und Modellseminare.

Kontakt: Kronprinzenstr. 15, 45128 Essen
Tel.: 22 79 82 Fax: 23 55 05
Mail: buero@hu-bildungswerk.de
Web: www.hu-bildungswerk.de



Paul Gerlach Bildungswerk

Schwerpunkt: Politische Bildung, Organisation von Studienreisen, Seminaren und betreutes Reisen für Senioren.

Kontakt: Arbeiterwohlfahrt Essen, Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Tel.: 1897-420 Fax: 1897-147
Mail: paulgerlachbw@awo-essen.de



Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Essen e.V.

Begleitung, Unterstützung und Förderung von Familien in allen Phasen; Stärkung der Erziehungsfähigkeit: Interkulturelles, Kurse, Elterntreffs, Wochen- und Wochenendseminare; zahlreiche Kursangebote in den Bereichen Sprache, soziale Kompetenzen, Medien; Fort- und Weiterbildung für KiTas. In allen Essener Stadtteilen.

Kontakt: Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Tel.: 1897-411 /-418 Fax: 1897-147
Mail: fbs@awo-essen.de
Web: www.awo-essen.de/fbs



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

Kurse der Eltern- und Familienbildung sowie allgemeinen Erwachsenenbildung; vielfältige Kursangebote, Veranstaltungen in den Bereichen Theologie und Religion, Philosophie, Politik- und Gesellschaftswissenschaften, Fremdsprachen und Literatur, Selbsthilfegruppen sowie Kurse zu Medien- und Anwendungsprogrammen im eigenen EDV-Raum, ferner Studienreisen, Tagesfahrten und Führungen in den Bereichen Kunst und Kultur, Freizeit und Kreativität, Ernährung & Hauswirtschaft, Entspannung, Bewegung & Gesundheit; Eltern/Kind-Kurse: Babymassage, Spiel- und Krabbelgruppen sowie Gruppen zu Erziehungsfragen und Elterntaining; geleitete Gruppen für verwaiste Eltern; Treffpunkt für alleinerziehende Mütter. Die Kurse finden sowohl zentral im Katholischen Stadthaus, Bernestraße 5 wie auch in allen Essener Stadtteilen statt.

Kontakt: Bernestr. 5, 45127 Essen
Tel.: 81 32-228 und -237 Fax: 81 32-185 und -184
Mail: bildungswerk.essen@bistum-essen.de
Mail: fbs.essen@bistum-essen.de
Web: www.kefb-bistum-essen.de



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

Kurse und Seminare, Schwerpunkt: Stärkung von Erziehungskompetenz, Sprachkurse, Gesundheitskurse, Familienbildung allgemein.

Kontakt: Brunnenstr. 29, 45128 Essen
Tel.: 8463577 Fax: 8463579
Mail: fbs@vkj.de



Kulturzentrum Grend

Theater (Ruhrgebietskomödien), Konzerte, Musik, Erwachsenenbildung, Kinder- und Jugendkultur, Gäste- und Tagungshaus, Raumvermietung, kulturelle Projekte, Gastronomie.

Kontakt: Westfalenstr. 311, 45276 Essen
Tel.: 85 132 - 0
Mail: info@grend.de
Web: www.grend.de



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

Allgemeine Studienberatung und psychologische Beratung für Studierende.

Adresse: Universitätsstr. 2, 45141 Essen
Tel: 183-2014, Fax: 183-4329
Mail: abz.studienberatung@uni-due.de
Web: www.uni-due.de/abz



Studentenwerk Essen – Duisburg

Soziale und psychologische Beratung für Studenten, Studien-finanzierung, Studieren mit Kind.

Adresse: Reckhammerweg 1, 45141 Essen
Tel: 820 10 70
Mail: sand@stw.essen-duisburg.de
Web: www.studentenwerk.essen-duisburg.de



Volkshochschule Essen

Die Volkshochschule Essen ist das kommunale Weiterbildungszentrum in der Stadt Essen. Ausgehend von ihrem bildungspolitischen Auftrag bietet sie für alle Bürgerinnen und Bürgern ein attraktives, qualitätsvolles und vielseitiges Bildungsangebot. Das breite Leistungsspektrum spiegelt sich wider in einem qualitativ hochwertigen Angebot auf den Gebieten der persönlichen, beruflichen und kulturellen Weiterbildung. Insbesondere kann man seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt durch diverse Sprachkurse oder durch den Erwerb von weiteren Schulabschlüssen verbessern.

Besondere Angebote: Hauptschulabschluss mit Berufseinstieg; Professor – Eggers – Lehrgang (Schulabschlusslehrgang für psychisch erkrankte junge Erwachsene).

Kontakt: Burgplatz 1, 45127 Essen
Tel.: 88 43 100 Fax: 88 43 114
Mail: info@vhs.essen.de
Web: www.vhs-essen.de



Weiterbildung im Revier e.V.

Bildungsberatung, Beratung zur beruflichen Entwicklung, Förderung beruflicher Weiterbildung.

Kontakt: Kennedyplatz 5, 45127 Essen
Tel.: 45 844 672
Mail: info@wirev.de
Web: www.wirev.de

ERZIEHUNG, FAMILIE



Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V. Regionalverein Rhein-Ruhr e.V. Ortsgruppe Essen

2% bis 3% der Kinder sind hochbegabt. Von diesen Kindern wird im Allgemeinen erwartet, dass sie sich ihren Anlagen gemäß ohne besondere erzieherische Maßnahmen entfalten. Eine solche Erwartung ist indessen als Regel nicht gerechtfertigt. Gerade das hochbegabte Kind, dessen intellektuelle Lernfähigkeit vielfach nicht voll beansprucht wird, bedarf in besonderer Weise der Anregung und Förderung wie auch Geduld, Toleranz und Ermutigung, wenn es zu sich und seinen Fähigkeiten Vertrauen finden soll. Durch Information der Öffentlichkeit, durch Beratung von Eltern, Lehrern und Erziehern und durch Förderung hochbegabter Kinder wollen wir erreichen, diese Kinder unabhängig von ihrer Herkunft und ihren

eigenen Zielen in ihrer Individualität zu stärken und sie als psychisch stabile Individuen in die Gesellschaft zu integrieren.

Kontakt: Andrea Steinforth, Almastr. 11, 45130 Essen
Tel.: 79 18 62
Mail: andrea.steinforth@gmail.com
Web: www.dghk-rr.de

Treff: jd. 2. Mi i.Mt. 19.00 Uhr, Alfried Krupp Krankenhaus Steele,
Hellweg 100, 45279 Essen, Raum 610 (außerhalb der Schulferien)

Mütter und Familienzentrum Essen MüZe e.V.

Das Mütter und Familienzentrum ist seit 1990 ein Treffpunkt für Eltern und Kinder. Ein umfangreiches Familienprogramm bietet Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen, Austauschen, Informieren und Planen von gemeinsamen Aktivitäten. Die Kinder gehören zu allen Angeboten im Mütter und Familienzentrum selbstverständlich dazu. Angebote: Eltern/Kind Cafe, Spielgruppen U3, Kinderfest, Kindertanz, Flohmärkte.

Kontakt: MüZe e.V., Rübezahlstr. 33, 45134 Essen
Tel.: 27 90 010
Web: www.mueze-essen.de



Spielgruppen mit Stillberatung im Blickpunkt 101

Treffpunkt für Mütter mit ihren Babys und Kleinkindern, die unter Anleitung Bewegungsanregungen bekommen. Spielgelegenheiten für Geschwisterkinder sind ebenfalls vorhanden. In ungezwungener Atmosphäre können bei diesem offenen Treff Kontakte geknüpft und Probleme des Alltagslebens mit kleinen Kindern besprochen werden.

Kontakt: Gabriele Kindermann
Tel.: 68 74 17, Fax: 43 85 754
Mail: cug.kindermann@t-online.de
Web: www.stillberatung.gestalttext.de

Treff: Mi 9.30 und 10.45 Uhr oder 10.45 – 12.00 Uhr, Blickpunkt 101,
Haus-Berge-Straße 101, 45356 Essen



Verband Alleinerziehender Mütter und Väter e.V.

Viele Alleinerziehende bedürfen neben persönlichen Gesprächen mit praktischen Tipps und Hilfen zur Selbsthilfe zur Bewältigung der neuen Lebenssituation zusätzlich der Unterstützung in rechtlichen Belangen. Kaum einer findet sich im Dschungel des Familienrechtes bzw. der Sozialgesetzbücher zurecht. Wir bieten individuelle Unterstützung und Beratung bei der Umsetzung des Bedarfs auf Hilfe zum Lebensunterhalt und darüber hinaus gehender Rechte an. Hierzu gehören allgemeine Informationen, Unterstützung bei Formulierungen von Anschreiben und im Bedarfsfall die Begleitung zu Behörden. Auch stellt der OV Informationsmaterial zur Verfügung wie den Ratgeber „Tipps und Informationen für Alleinerziehende“, Familienbildungsangebote, Flyer der Notfallbetreuung und der Fachberatungs- und Fachvermittlungsstelle Kindertagespflege des VAMV NRW.

Kontakt: VAMV, OV Essen, Minnesängerstr. 72, 45279 Essen
Tel.: 53 67 85 22
Mail: vamv.ov.essen@gmail.com
Web: www.vamv-essen.de

Treff: jd. 2. So 11.00 - 14.00 Uhr Sonntagsfrühstück (Kostenbeteiligung in Höhe von 5 € pro Familie)



Verein zur Förderung der Erholung alleinerziehender Mütter und Väter e.V.

Die Aufgabe des Vereins ist es, bedürftigen alleinerziehenden Mütter und Vätern mit ihren Kindern Erholung zu ermöglichen. Im Angebot enthalten ist der kostenlose Aufenthalt bei eigener Verpflegung. Wir wollen darüber hinaus auch Kontakt zu anderen Hilfsorganisationen ermöglichen.

Kontakt: Hugo Thies
Tel.: 20 18 979 oder 25 43 15, Fax: 20 18 981
Mail: hugo-thies@t-online.de



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

Kostenlose Beratung bei Verdacht auf Vernachlässigung, Misshandlung und sexueller Gewalt. In der Schreikindambulanz Beratung für Eltern von Babys mit Regulationsstörungen, wie dauerhaftem Schreien, Unruhe, Ein-/Durchschlafprobleme, Ess-/Fütterstörung.

Kontakt: I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 23 66 11 Fax: 20 78 84

Mail: aerztliche.beratungsstelle@dksb-essen.de und
Mail: schreikind@dksb-essen.de
Web: www.schreikind.de



Caritas Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Einzel-, Paar- und Familienberatung, Krisenintervention, Beratung bei Trennung/Scheidung, Sinn- und Glaubensfragen. Online Beratung unter: www.beratung-caritas-essen.de.

Kontakt: Bernestr. 5, Eingang: Steelerstr. 36, 45127 Essen
Tel.: 23 38 88
Mail: efl@caritas-e.de
Web: www.caritas-e.de



Caritas Familien- und Erziehungsberatung

Beratung zu Erziehungs- und psychologischen Entwicklungsthemen, Familienberatung, kinder- und jugendlichentherapeutische Angebote.

Kontakt: Niederstr. 12-16, 45141 Essen
Tel.: 32003 80
Mail: eb@caritas-e.de
Web: www.caritas-e.de



Diakoniewerk Essen Erziehungsberatungsstelle Essen-Borbeck

Kompetente Erziehungsberatung für Kinder und Jugendliche; zielgruppenorientierte Angebote für Kinder, Jugendliche und Eltern; Online-Beratung.

Kontakt: Bocholder Str. 32, 45355 Essen
Tel.: 45 09 30
Mail: m.leven@diakoniewerk-essen.de
Web: www.diakoniewerk-essen.de



Diakoniewerk Essen Aufnahmeheim und Hilfezentrum

Jugendnottelefon, Jugendschutzstelle für Jungen und Mädchen, Schutzraum für Frauen und Frauen mit Kindern.

Kontakt: Ahrfeldstr. 73, 45136 Essen
Tel.: 89 54 820 Fax: 89 54 82 31
Web: www.diakoniewerk-essen.de



Familienpunkt der Stadt Essen

Information und Service für die ganze Familie, Infozentrale und Navigation durch das große Angebot für Kinder und Eltern, Schwerpunkte: Kinderbetreuung, Kultur-, Sport- und Freizeit- und Ferienangebote, Vermittlung von städtischen und nichtstädtischen Beratungsangeboten.

Kontakt: I. Hagen 26, Ladenlokal, 45127 Essen
Tel.: 8851 777
Mail: familienpunkt@essen.de
Web: www.essen.de/familienpunkt



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

Einzel-, Paar- und Familienberatung, verschiedene Gruppenangebote.

Kontakt: Henriettenstr. 6, 45127 Essen
Tel.: 85 60 60
Mail: info@impulse-essen.de
Web: www.impulse-essen.de



Jugendhilfe Essen gGmbH, Beratungsstelle

Hilfestellung bei der beruflichen Orientierung von Schülerinnen und Schülern im Übergang von der Schule in den Beruf. Individuelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Jugendlichen bei der sozialen, schulischen und beruflichen Integration. Information und Beratung für Eltern, LehrerInnen sowie Kooperation mit sozialen Institutionen.

Kontakt: Palmbuschweg 7, 45326 Essen
Tel.: 83469-130
Mail: beratungsstelle@jh-essen.de
Web: www.jh-essen.de



Jugendhilfe Essen gGmbH, Beratungsstelle „Jugend stärken im Quartier“

Beratung und Unterstützung bei der sozialen und beruflichen Integration von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die von bestehenden Hilfesystemen nicht erreicht werden. Individuelle und langfristige Beratung, Begleitung und Berufswegeplanung sowie Verfahren zur Kompetenzfeststellung. Koordination und Steuerung der notwendigen Hilfen sowie Kooperation mit den am Unterstützungsprozess beteiligten Personen und Institutionen (Case-Management). Beratung vor Ort in Essen-Katernberg und im Südostviertel.

Kontakt: Palmbuschweg 7, 45326 Essen
Tel.: 83469-130
Mail: beratungsstelle@jh-essen.de
Web: 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.

Kontakt: **JPI Essen-Altendorf**, Kopernikusstr. 8, 45143 Essen
Tel.: 88 51-800
Mail: jpi.altendorf@jpi.essen.de
Web: www.jpi-essen.de

Kontakt: **JPI Essen-Altenessen**, Wildpferdehüt 2, 45326 Essen
Tel.: 88 51-349
Mail: jpi.altenessen@jpi.essen.de
Web: www.jpi-essen.de

Kontakt: **JPI Essen-Steele**, Paßstr. 2, 45276 Essen
Tel.: 88 51 350
Mail: jpi.steele@jpi.essen.de
Web: www.jpi-essen.de



Kinder- und Familienbüro der Stadt Essen

Kinderinteressenvertretung, Betreuung der Spielplatzpaten, Ansprechpartner für das Stadtziel Essen. Großstadt für Kinder, Koordinierungsstelle Bündnis für Familie, Kinderstiftung Essen

Kontakt: Rathaus Porscheplatz, 45121 Essen
Tel.: 8888 522
Mail: kinderbuero@essen.de
Web: www.essen.de



Deutscher Kinderschutzbund, OV Essen Erziehungsberatungsstelle

Erziehungberatung für Eltern, Kinder und Jugendliche; Diagnostik, Fall- und Fachberatung; Fortbildung.

Kontakt: Katernberger Str. 146-148, 45327 Essen
Tel.: 30 56 56
Mail: erziehungsberatungsstelle@dksb-essen.de
Web: www.dksb-essen.de



Deutscher Kinderschutzbund, OV Essen e.V. Kinderschutz-Zentrum

Anlauf- und Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche. Die Arbeitsschwerpunkte bilden die Beratungs- und Präventionsarbeit zu den Themen sexuelle, körperliche Gewalt und Vernachlässigung, Trennung, Scheidung und Erziehung. Zielsetzungen sind Belastungen für Familien zu minimieren und Eltern und Kindern zu unterstützen und zu stärken.

Kontakt: I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 20 20 12
Mail: kinderschutzzentrum@dksb-essen.de
Web: www.dksb-essen.de



Regionale Schulberatungsstelle der Stadt Essen

Beratung für pädagogische Fachkräfte, Eltern, Schülerinnen / Schüler.

Kontakt: Gildehof, Hollestr. 3, 45127 Essen
Tel.: 88 40 131
Mail: schulberatung@essen.de
Web: www.schulberatung.essen.de



Vermittlungsstelle Sicherer Start – Chancen geben

Frühe Hilfen für Familien, Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, erstes Lebensjahr des Kindes, Pflege und Erziehung des Babys, Organisieren des Alltags, Vermittlung langfristiger Begleitung durch Familienhebammen oder Kinderkrankenschwestern.

Kontakt: Werderstr. 21, 45138 Essen
Tel.: 81 41 965 / 969
Mail: info@sicherer-start-essen.de
Web: www.sicherer-start-essen.de



Sozialpädagogische Familienhilfe e.V.

Kostenlose ambulante Hilfen zur Erziehung; Hartz IV Beratung (freitags 9-11 Uhr); schulbezogene Jugendsozialarbeit.

Kontakt: Rechtstraße 7-9, 45355 Essen
Tel.: 87 29 00 Fax: 87 29 055
Mail: sofa@familienhilfe-essen.de
Web: www.familienhilfe-essen.de

FRAUEN / MÄDCHEN



Beginenhof Essen e.V – Frauenkultur an der Ruhr

Seit 2007 wohnen und wirtschaften 28 Frauen, 5 Kinder und 14 Frauen im Betreuten Wohnen in eigenen Wohnungen unter einem Dach im Beginenhof in Essen. Wir unterstützen uns in allen Bereichen des Alltags und haben uns für ein gemeinschaftliches Leben in jeweils eigenen Wohnungen entschieden. Wir setzen unsere Fähigkeiten für den Aufbau einer menschenfreundlichen Stadtkultur ein,

ehren-amtlich und auch nach der Berufstätigkeit. Frauen, die mitarbeiten wollen, sind herzlich willkommen. Wir organisieren regelmäßig kulturelle Veranstaltungen und vermieten unsere Gemeinschaftsräume (Saal, Wohnzimmer) für Kurse, Tagungen, Fortbildungen und private Feiern. Der Gastraum und die Küche des MACHWATT stehen nichtkommerziellen, offenen Gruppen mietfrei zur Verfügung (pro BesucherIn 1 Energieeuro), hier treffen sich Gruppen, die zusammen singen, spielen, gesellschaftliche Ziele verfolgen oder gemeinsam essen (gemeinsames Mittagessen montags und donnerstags).

Kontakt: Beginenbüro, Goethestr. 63-65, 45130 Essen
Tel.: 71 45 12 (Mo 10.00 -12.00 Uhr, Mi 9.00 – 11.00 Uhr)
Mail: info@beginenhof-essen.de
Web: www.beginenhof-essen.de
Infotermin: jd. 1. Sa i.Mt. 11.00 Uhr außer Schulferien und Feiertage



Frauenverband Courage Essen e.V.

Courage e.V. gibt es seit 25 Jahren in über 50 Städten. Er fördert den Zusammenschluss der Frauen zur Wahrung ihrer Interessen, insbesondere für ihre gesellschaftliche Anerkennung und engagiert sich für die Befreiung der Frau. Die Verbandsaktivitäten beruhen auf vier Säulen: kämpferische Interessensvertretung, Bildung und Beratung, gegenseitige Hilfe, Kultur und Feiern. Courage ist überparteilich, finanziell unabhängig, demokratisch organisiert und international. Alle Frauen arbeiten ehrenamtlich, vom Bundesvorstand bis zu jeder Mitgliedsfrau. Die Gruppe Essen hat 2 Schwerpunkte beschlossen: Kampf dem Sexismus, der Gewalt gegen Frauen und Mädchen in Alltag und Gesellschaft, die Solidarität mit den Textilarbeiterinnen in Bangladesch zur Durchsetzung der Verbesserung ihrer Lebensbedingungen. Der Gruppe ist ein Anliegen, die Essener Frauenbewegung und alle, auch Männer, die diese Ziele unterstützen wollen, unter einen Hut zu bringen. Für eine lebenswerte Zukunft der Kinder und für die Befreiung der Frauen weltweit.

Kontakt: Couragezentrum e.V., Goldschmidtstr. 3, 45127 Essen
Tel.: 12 52 659
Susanne Keil
Tel.: 55 63 23
Mail: fv Courage-essen@fvcourage.de
Web: www.couragezentrum-essen.de
Treff: Do, 17-19 Uhr, offenes Frauencafé
Jd. 3. Sa. 15 Uhr, Courage-Gruppentreffen, offen für Interessierte



Essener Babyfenster e.V.

Verein Essener Babyfenster für Frauen, die ihr Baby anonym abgeben möchten.

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



Frauenberatung Essen

Beratung, Information, Krisenintervention; Schwerpunkte: Akutberatung nach häuslicher Gewalt; sexualisierte Gewalt; Trennung/Scheidung; Essstörungen; Gruppen zu Trennungs/Scheidungsproblemen; Sexuellem Mißbrauch, Gewalterfahrungen, Essstörungen, Selbstbehauptung, Frauen und Älterwerden, Entspannungsverfahren; Offener Treff: Lichtblicke für den Alltag.

Kontakt: Frauenberatungsstelle des Vereins Frauen helfen Frauen Essen e.V., Zweigertstr. 29, 45130 Essen
Tel.: 78 65 68
Mail: info@frauenberatung-essen.de
Web: www.frauenberatung-essen.de

Gruppenangebote: **Selbstbehauptungstraining für Frauen**
Do 19.45 Uhr – 22.00 Uhr
74 € für 10 Abende (Ermäßigung möglich)

Lichtblicke für den Alltag
Di oder Do 5 € pro Abend
Informationen siehe www.frauenberatung-essen.de



Frauenhaus Essen gGmbH

Das Frauenhaus Essen bietet von Gewalt betroffenen Frauen und deren Kindern geschützten Wohnraum, Hilfe und Unterstützung.

Kontakt: Postfach 120131, 45311 Essen
Tel.: 66 86 86
Mail: frauenhaus-essen@t-online.de
Web: www.frauenhaus-essen.de



Distel e.V. – Frauenberatung und Psychotherapie

Psychologische Beratung und Psychotherapie bei körperlicher, psychischer und sexualisierter Gewalt bei psychischen Erkrankungen wie Essstörungen, Ängsten, Depressionen sowie nach Trennung/Scheidung u.a.

Kontakt: Julienstr. 26, 45130 Essen
Tel.: 77 67 77 Fax: 877 60 89
Mail: info@distel-ev.de
Web: www.distel-ev.de



Gleichstellungsstelle der Stadt Essen

Die Gleichstellungsstelle setzt sich auf kommunaler Ebene dafür ein, dass die in vielen Lebensbereichen noch bestehende Benachteiligung von Frauen abgebaut wird. Beratungsschwerpunkte sind z.B. Trennung, Scheidung, häusliche und sexualisierte Gewalt, Berufs- und Lebensplanung.

Kontakt: Rathenastr. 2-4 (Theaterpassage) 5. Etage
Post: Rathaus, Porscheplatz, 45121 Essen
Tel.: 88 88 951
Mail: gleichstellungsstelle@essen.de
Web: www.frauenportal.essen.de



Die Spinnen e.V., Fachstelle Frau und Beruf

Erwerbslosenberatung für Frauen zu Fragen rund um das Erwerbsleben.
Soziale Beratung für ALG-II-Bezieherinnen.

Kontakt: Bäuminghausstr. 46, 45326 Essen
Tel.: 31 10 71
Mail: frauundberuf@diespinnen.de
Web: www.diespinnen.de



Mädchentreff Perle

Offener Treff; Hilfe bei Hausaufgaben.

Kontakt: Helenenstr. 19, 45143 Essen
Tel.: 640233
Mail: maedchentreff-perle@arcor.de
Web: www.maedchentreff-perle.de



Theresienhaus - Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Das Theresienhaus bietet Lebensraum für Frauen in besonderem sozialen Schwierigkeiten nach § 67S6BXII.

Kontakt: Dammannstr. 32 – 38, 45138 Essen
Tel.: 27 508 - 140
Mail: theresienhaus@skf-essen.de
Web: www.skf-essen.de

FREIZEIT



Club Aktiv Rhein-Ruhr e.V., Freizeitgruppe für Alleinstehende

Der 1983 gegründete Club will Alleinstehenden einen neuen Freundeskreis und Gelegenheit zu schönen und sinnvollen Freizeitaktivitäten bieten. Wir haben zurzeit ca. 600 Mitglieder und dürften somit die größte nichtkommerzielle Freizeitgruppe für Alleinstehende in Deutschland sein. Wir sind keine Partnervermittlung. Das Eintrittsalter ist auf 60 Jahre begrenzt. Eine Pflicht zur Teilnahme an unseren Veranstaltungen besteht nicht; wir freuen uns aber, wenn viele Mitglieder „aktiv“ teilnehmen. Alle Tätigkeiten für den Club werden ehrenamtlich durchgeführt. Trotzdem entstehen Kosten, die durch den Jahresbeitrag gedeckt werden.

Kontakt: Hans-Jürgen Bräuer (1. Vorsitzender)
Tel.: 33 19 85
Mail: hj-braeuer@web.de
Web: www.club-aktiv-rhein-ruhr.de
Treff: bitte erfragen, verschiedene Treffpunkte in Essen



IFA e.V. – Interessengemeinschaft für Alleinlebende

Wir wollen alleinstehenden Menschen einen neuen Bekannten- und Freundeskreis schaffen. Wir bieten Gelegenheit zu schönen und sinnvollen Freizeitaktivitäten. Wir verzichten auf das förmliche „Sie“ und reden uns alle mit dem Vornamen an. Du kannst als Gast einen Monat an allen Aktivitäten und Stammtischen teilnehmen. Danach ist eine Mitgliedschaft erforderlich. Eine Pflicht zur Teilnahme an unseren Veranstaltungen besteht nicht, wir freuen uns aber, wenn Du teilnimmst.

Kontakt: Resi Büring, Wilhelminenstr. 32, 45329 Essen
Tel.: 36 72 66 (auch Fax)
Helga Herzog
Tel.: 34 57 65
Mail: ifa.essen@web.de

Treff: jd. Do 16.00 Uhr, Haus der Begegnung, Cafereria, I. Weberstr. 28,
45127 Essen

**Teilnahme-
bedingung:** Alleinlebende



Gesprächskreis für Alleinlebende zwischen 60 und 70 Jahren: „Es ist nie zu spät...“

Die Kinder sind aus dem Haus und gehen ihre eigenen Wege. Der Partner ist nicht mehr an der Seite. Die Rente ist klein. Was nun? Wir sind: teilweise noch berufstätig oder bereits im Ruhestand, alleinerziehend bzw. (wieder) alleinlebend. Wir suchen: Gleichgesinnte zwischen 60 und 70 Jahren, die Interesse haben an tiefer gehenden Gesprächen, zu Themen (große Lebensthemen aber auch kleine alltägliche Begebenheiten), die alle in der Gruppe betreffen und die uns wichtig sind. Die Gruppe soll Ort sein, an dem Frau / Mann auch über ihre / seine momentanen Befindlichkeiten sprechen oder sich für gemeinsame – preiswerte – Unternehmungen verabreden können.

Kontakt: Amely Deutgen
Tel.: 0151 26 861685
Mail: a.deutgen@gmx.de



Der fröhliche Reigen

Ziel der Gruppe ist es, neue Tänze zu erlernen und schrittweise zu üben. Alle tanzbegeisterten Menschen sind willkommen (das Alter spielt keine Rolle).

Kontakt: Tel.: 59 07 52
Mail: uschi.gr@freenet.de

Treff: Do 17.30 – 19.00 Uhr, Ev. Gemeindesaal, Meistersingerstr. 52,
45307 Essen

Arbeitskreis ganzheitliche Gesundheit / Überaktivität / Indigos

Der Arbeitskreis besteht seit über 20 Jahren und bietet deshalb für Jeden, als Selbsthilfe, eine einmalige Schatztruhe an ganzheitlichem Wissen, ergänzend zur Schulmedizin. Wir stellen unser Wissen und unsere Erfahrungen allen Interessierten zur Verfügung. So können Sie viele eigene Probleme bald selbst positiv beeinflussen! Wir sind Mitglied des Naturheilvereins und vieler anderer ähnlich arbeitenden Vereine, deren Zeitschriften zum Selbststudium ausgeliehen werden können. Schulmediziner haben nicht die Zeit, Ihnen ganzheitliche Zusammenhänge zu erklären oder kennen selbst oft wenig darüber.

Kontakt: Dorothee Lisseck, Rabenhorst 74a, 45355 Essen
Tel.: 67 67 58, Fax: 86 59 711 (Mo-Fr 14.00 – 15.00 Uhr)
Mail: mail@w-lisseck.de
Web: www.w-lisseck.de

Treff: alle 2 Monate, Fr 19.00 Uhr (nicht in den Ferien)

Teilnahmebedingung: Alle Interessierten, die selbst neue Wege gehen möchten für Körper, Seele, Geist



Essener Sportbund e.V.

Gesundheitsorientierte Kurse in den Bereichen Bewegung, Haltung, Entspannung und Ernährung für Senioren; ambulanter Rehabilitationssport im Bereich Herz und Orthopädie.

Kontakt: Steeler Str. 38, 45127 Essen
Tel.: 8146-0 Fax: 8146-109
Mail: info@essener-sportbund.de
Web: www.essener-sportbund.de



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

Gesundheitsförderung durch Bewegung im Bereich der Prävention sowie Rehabilitationssport (orthopädische, innere, neurologische, psychische Erkrankungen) für Kinder, Erwachsene, Senioren und Hochbetagte.

Kontakt: Henri-Dunant-Str. 65, 45131 Essen
Tel.: 64 95 98 20
Mail: info@vgsu.de
Web: www.vgsu.de

HOSPIZ



Hospizdienst Essen e.V

Ambulante und stationäre Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden sowie deren Angehörigen: Stunden- oder tagweise Begleitung von Menschen mit unheilbaren Erkrankungen, Begleitung ihrer Angehörigen, Gespräche, Begleitung zu Terminen, Sitzwachen, den Menschen nicht allein lassen, Entlastung von Angehörigen.

Folgend eine Übersicht der Mitgliedsvereine des Hospizdienst Essen e.V.,
Reginenstr. 8, 45130 Essen, Tel.: 0176 50 95 70 62.

Kontakt: **Ambulante Ökumenische Hospizgruppe Werden**
Dudenstr. 14, 45239 Essen
Tel.: 320 350 24
Mail: ambulante-hospizgruppe@hospizarbeit-werden.de
Web: www.klinikenessensued.de

Kontakt: **Ambulanter Hospizdienst DRK Schwesternschaft Essen e. V.**
Hohlweg 8, 45147 Essen
Tel.: 723 2746
Mail: hospizdienst@drk-schwesternschaft-essen.de
Web: www.drk-schwesternschaft-essen.de

Kontakt: **Förderverein Cosmas und Damian Hospiz e.V. Ambulantes Hospiz**, Laarmannstr. 14, 45359 Essen
Tel 0172 600 93 79
Web: www.hospizverein-essen.de

Kontakt: **Stationäres Hospiz Cosmas und Damian**
Laarmannstr. 14, 45359 Essen
Tel.: 8569600
Web: www.caritas-hospiz-essen.de

Kontakt: **Ambulanter Hospizdienst der Alfried Krupp Medizinzentren**
Alfried-Krupp-Str. 21, 45131 Essen

Tel.: 43 42 513, Fax: 434 28 70
Mail: hospizdienst@krupp-krankenhaus.de
Web: www.krupp-krankenhaus.de

Kontakt: **Ambulantes und stationäres Hospiz Essen Steele gGmbH**
Hellweg 102, 45276 Essen
Tel.: 805-2700 / 2730
Mail: info@hospiz-essen.de
Web: www.hospiz-essen.de

Kontakt: **Hospiz Essen Steele gGmbH, Ambulanter Hospizdienst**
Schwanhildenstr. 4, 45141 Essen
Tel.: 4338 538, Mobil: 0176-20318887
Mail: hen@hospiz-essen.de

Kontakt: **KinderPalliativNetzwerk Essen, SKF Essen**
Beratungs- und Begleitungsangebot für Familien mit
lebensverkürzend erkrankten Kindern
Beethovenstr. 15, 45128 Essen
Tel.: 27508 123
Mail: kinderpalliativnetzwerk@skf-essen.de
Web: www.KinderPalliativNetzwerk.de

Kontakt: **KinderPalliativNetzwerk Essen, SKF Essen
Ambulanter Kinderhospizdienst**
Beethovenstr. 15, 45128 Essen
Tel.: 27508 177
Mail: kinderpalliativnetzwerk@skf-essen.de
Web: www.KinderPalliativNetzwerk.de

Kontakt: **Pallium – Palliativer Begleitdienst der Kliniken Essen-Mitte**
Henricistr. 92, 45136 Essen
Tel.: 174 24353
Mail: pallium@kliniken-essen-mitte.de
Web: www.kliniken-essen-mitte.de/pallium

ADHS



AD(H)S – Trotzdem - Gut

Viele Eltern von ADHS - Kindern haben einen langen und frustrierten „Marsch durch die Instanzen“ erlebt, sind gleichgültig oder ungeduldig abgewiesen worden, wo sie sich Hilfe erhofft hatten, haben viele Jahre schwierigen Familienlebens oder sogar Scheidung durchgemacht. Die Kennzeichen der Erkrankung liegen vornehmlich in den Bereichen Aufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität. Sie brauchen vorurteilsfreie Zuhörer, möchten mit kompetenten Leuten ins Gespräch kommen, suchen Lebens- und Lernhilfen, brauchen Hinweise auf einschlägige Veröffentlichungen, schulische Richtlinien und Gesetze. Andere möchten ihre leidvoll erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen an ebenfalls Betroffene weitergeben oder an die Öffentlichkeit gehen. Genau das versucht unsere Elterngruppe, die unter dem Dachverband des BV-AH geführt wird, zu leisten.

Kontakt:	Claudia Veutgen, Donnerstr. 196, 45357 Essen Tel.: 95 97 37 11 Mail: claudia.veutgen@t-online.de
Kontakt:	Jörg Veutgen Tel.: 0170 41 97 529 Mail: joerg.pinker@t-online.de
Treff:	jd. 1. Di i.Mt. 20.00 Uhr (außer in den Ferien) Pfarrsaal der St. Michael-Gemeinde, Langhölterweg 9

Aids



XXelle Mittwochsfrüengruppe

Wir laden Frauen mit HIV / Aids ein, die Lust haben, sich mit anderen Frauen auszutauschen: zum Beispiel über Lust am Leben, Perspektiven, Sexualität, Partnerschaft, Kinder, Wünsche, eigene Interessen, Familie, Wechseljahre, Schwierigkeiten, Entwicklungen in der Medizin, chronische Erkrankung, Veränderungen, frauenspezifische Aspekte. Wir sind neugierig, lebendig, unternehmungslustig, genießen und lachen gerne. Verschwiegenheit nach außen, Sensibilität, Vertrauen und Diskretion sind für uns wichtig. Hier ist der Raum für Offenheit, Wachstum und Mut sich selbst zu begegnen. Wir freuen uns auf neue Frauen, komm doch einfach zu uns.

Kontakt:	Christine und Elke, AIDS-Hilfe Essen e.V., Varnhorststr. 17, 45127 Essen Tel.: 10 537-24, Fax: 10 537-29 Mail: c.weisskopf@aidshilfe-essen.de
----------	--

Web: www.aidshilfe-essen.de

Treff: jd. 2. Mi i.Mt. 10.00 – 12.00 Uhr, Aidshilfe Essen e.V.,
Varnhorststr. 17, 45127 Essen

Teilnahme-
bedingung: HIV- positive Frauen



20+pos

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit einer HIV-Infektion. Gerade bei einer frischen Diagnose kann es hilfreich sein, sich mit anderen Gleichaltrigen auszutauschen. In Essen stehen dir Ansprechpartner zur Verfügung, die dir offen und hilfsbereit gegenüberstehen. Ist dein Status unbekannt? Und du willst gerne Informationen zum Thema HIV erhalten? Dann kannst du dich auf unserer Seite umschauen und bei Bedarf auch die MitarbeiterInnen kontaktieren und dich ausführlich informieren lassen. Du kennst bereits dein Ergebnis? Du suchst Leute, mit denen du dich austauschen willst? Dann kannst du gerne die Mitarbeiter_innen für die Selbsthilfegruppe ansprechen. Außerdem gibt es monatlich stattfindende Treffen, bei denen man Erfahrungen austauschen und sich persönlich kennenlernen kann. Mögliche Gesprächsthemen unserer regelmäßigen Treffen sind u.a.: (jugendliche) Lebenslust und HIV/Aids; das Leben als Experiment; Träume; medizinische Aspekte wie Blutwerte, Kombinationstherapien etc.; Ausbildung, Job, Uni, Zukunft; Partnerschaft und positive Sexualität etc.

Kontakt: AIDS-Hilfe Essen e.V., Varnhorststr. 17, 45127 Essen

Tel.: 10 537-00, Fax: 10 537-29

Mail: ruhr@twentypluspos.de

Web: www.twentypluspos.de

Treff: jd. 2. Mi i.Mt. 19.00 Uhr, AIDS-Hilfe Essen e.V.

Teilnahme-
bedingung: Erstgespräch erforderlich (bis ca. 30 Jahre)



AIDS - Hilfe Essen e.V.

Die psychosoziale Beratung der AIDS-Hilfe Essen e.V. bezieht die individuellen, sozialen und körperlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten von Menschen mit HIV und Aids mit ein. Vor allem die Persönlichkeit, die individuellen Lebensumstände und Hilfe zur Selbsthilfe sind Basis der gemeinsamen Arbeit. Wir beraten Betroffene, Paare und Angehörige kurz- und / oder längerfristig, kostenlos und auf Wunsch auch anonym zu sozialrechtlichen und medizinischen Themen, außerdem zur Fragen über Infektionsvermeidung, Risikoeinschätzung, Neudiagnosen und zu HIV-Tests. Zusätzliche Beratungszeit: jeden Donnerstag in der HPSTD-Ambulanz im Universitätsklinikum Essen (10.00 – 12.00).

Weitere Angebote: Kochgruppe, Frühstücksgruppe, Frauengruppe, Gruppe für junge Menschen mit HIV/Aids etc.

Kontakt: AIDS - Hilfe Essen e.V., Varnhorststr. 17, 45127 Essen
Tel.: 10 537-00, Fax: 10 537-29

Bürozeiten: Mo 9.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00, Di 13.00 – 16.00,
Mi 9.00 – 12.00, Do 13.00 – 16.00, Fr 09.00 – 12.00

Mail: a.wenner@aidshilfe-essen.de, info@aidshilfe-essen.de
Web: www.aidshilfe-essen.de



Café [iks] - Integration - Kommunikation - Selbsthilfe

Das Café [iks] ist ein Treffpunkt für Menschen mit HIV / Aids und für Gruppen, die besonders von HIV betroffen sind, wie beispielsweise Freunde, Angehörige und Menschen aus dem Umfeld der Aidshilfe. Das Café bietet Informationen zu Themen rund um HIV / Aids oder einen einfachen Cafébesuch, um zu essen, etwas zu trinken oder die Zeitung zu lesen. Zum gastronomischen Angebot des Cafés gehören Frühstück, Mittagstisch, Snacks und kleine Gerichte, Heiß- und Kaltgetränke, sowie Torten und Kuchen aus eigener Herstellung. Um allen Gästen des Cafés die Einnahme von Mahlzeiten zu ermöglichen, werden die Speisen und Getränke für Gäste mit geringem Einkommen zu entsprechend niedrigen Preisen angeboten.

Kontakt: AIDS - Hilfe Essen e.V., Varnhorststr. 17, 45127 Essen
Tel.: 10 537-00, Fax: 10 537-29
Mo - Do 10:00 - 17.00 Uhr, Fr 10:00 - 15:00 Uhr
Mail: t.przystupa@aidshilfe-essen.de
Web: www.aidshilfe-essen.de



Caritas Aidsberatung Caritasverband für die Stadt Essen

Beratung – telefonisch, online oder persönlich – zu HIV, Aids und sexuell übertragbaren Infektionen, Krisenintervention. Psychosoziale Beratung – zu Krankheit und Theorie, Hilfen bei psychischen Problemen, Suchterkrankungen, Existenzsicherung etc. Ambulantes Betreutes Wohnen - aufsuchende Betreuung, Hilfen zu selbständiger Lebensführung, Problembewältigung, Wohnungssuche.

Kontakt: Caritas Aidsberatung, Niederstr. 12-16, 45141 Essen
Iris Kreitz
Tel.: 32 003-20
Mail: aidsberatung@caritas-e.de
Web: www.aidsberatung.caritas-e.de



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

Anonyme, vertrauliche Information und Beratung zu HIV/Aids u.a. sexuell übertragbaren Infektionen; Anonyme HIV und Syphilis-Testung und Möglichkeit der Untersuchung auch auf andere sexuell übertragbare Infektionen. Fachberatung, Infoveranstaltungen, Fortbildungen insbes. Zu HIV/Aids u.a. STI in der Arbeitswelt; Koordination und Vernetzung der HIV/STI-Arbeit in Essen.

Kontakt: Hindenburgstr. 29, 45127 Essen
Tel.: 88 53 210 / 211 / 220
Mail: sex.gesundheit@gesundheitsamt.essen.de
Web: www.essen.de

Allergie



Selbsthilfegruppe für Erdnussallergiker

Die Erdnuss zählt zu den gefährlichsten Nahrungsmittelallergenen, ein Austausch zwischen Betroffenen gibt Sicherheit. Unsere Selbsthilfegruppe besteht aus 10 Mitgliedern und steht unter dem Motto „Mut machen“. Wir Erdnussallergiker zeigen uns gegenseitig, wie wir trotz der Allergie (und damit der täglichen Gefahr eines anaphylaktischen Schocks) eine hohe Lebensqualität erreichen können. Die Erdnussallergie bestimmt schon seit einigen Jahren und Jahrzehnten das Leben unserer betroffenen Mitglieder. Der Austausch mit anderen Betroffenen nimmt einen sehr hohen Stellenwert in unserer Gruppe ein, in der sowohl erwachsene Erdnussallergiker als auch betroffene Kinder sowie deren Eltern vertreten sind.

Kontakt: c/o über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
Treff: Vierteljährlich, unterschiedlich im Ruhrgebiet

Aneurysma

Aneurysma-Selbsthilfegruppe

Wir tauschen Erfahrungen aus über Bypässe, thrombosierte Aneurysmen; Probleme nach der Operation; Arteriosklerose und vorbeugende Ernährung; Naturmedizin; Problembewältigung im Alltag; Angst- und Stressabbau.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
Treff: jd. 2. Mi i. Mt. 17.00 Uhr, WIESE, Pferdemarkt 5, 45127 Essen

Aplastische Anämie



Aplastische Anämie e.V. regionale Kontaktgruppe NRW plus

Die Aplastische Anämie (AA) ist eine seltene lebensbedrohliche Autoimmunerkrankung, bei der die für die Blutbildung erforderlichen Stammzellen im Knochenmark nicht mehr oder nur noch sehr eingeschränkt gebildet werden. Die Paroxysmale Nächtliche Hämoglobinurie (PNH) ist eine sehr seltene Blutkrankheit, bei der es zur Zerstörung der roten Blutkörperchen durch das Komplementsystem kommt. AA und PNH gehen oft einher. Zielgruppe sind Patienten mit AA und / oder PNH, deren Angehörige und Interessierte, die sich außerhalb von Arztbesuchen, Patiententagen und Foren in ungezwungenen Gesprächen mit gleichermaßen Betroffenen austauschen wollen.

Kontakt: Anneruth Fiethen-Jacobi
Tel.: 02162-32 726

Treff: 2x im Jahr, Sa, WIESE, Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Mail: anneruth.fiethen-jacobi@aplastische-anaemie.de
Web: www.aplastische-anaemie.de

Asbestose



Asbestose Selbsthilfegruppe Essen-NRW e.V.

Wir fördern den Gedanken- und Erfahrungsaustausch zwischen den Erkrankten und auch den Angehörigen. Wir fördern die Beratung durch Betroffene, Fachärzte, Fachkliniken und Therapeuten über Vorsorge, Diagnose, Therapien, medizinische Behandlungen und ergänzende alternative Heilmethoden. Wir fördern die Kontakte zu den Krankenkassen, Unfallversicherungsträgern zur Klärung der Vorsorge, Heilbehandlung, Therapien und Rehabilitation, Anerkennung von Berufskrankheiten und Rente. Wir machen Öffentlichkeitsarbeit und Informationsveranstaltungen.

Kontakt: Ursula Fleischer, Oststr. 46, 45136 Essen
Tel.: 26 21 67, (auch Fax)
Mail: u.fleischer@asbesterkrankungen.de

Kontakt: Erich Sliwinski
Tel.: 02043-478 110
Mail: e.sliwinski@asbesterkrankungen.de
Web: www.asbesterkrankungen.de

Treff: jd. 2. Mi i.Mt. 15 Uhr, Gemeindesaal der ev. Johanneskirche,
Weserstr. / Ecke Elbestr. 45136 Essen (außer Jan. Feb. Juni, Juli)

Bauchspeicheldrüse



Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

Hilfestellung bei der Förderung der Gesundheit und Rehabilitation von partiell und total Pankreatektomierten und nicht operierten Bauchspeicheldrüsen-erkrankten Patienten; aktuelle Informationen über Bauchspeicheldrüsen-erkrankungen und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch für betroffene Patienten, Angehörige und interessierte Menschen.

Kontakt: Uwe Neumann, Wasserstr. 11, 46284 Dorsten
Tel.: 02362-999 6828
Mail: adp-essen@freenet.de
Web: adp-bonn.de
Treff: 3x im Jahr, Alfried-Krupp-Krankenhaus, Essen, bitte erfragen

Bechterew



Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, DVMB Gruppe Essen

Bechterewler brauchen Bewegung, um Beweglichkeit zu erhalten und gegen drohende Haltungsschäden anzukämpfen. Bechterewler brauchen Begegnung, um sich nicht isoliert zu fühlen und Erfahrungen auszutauschen. Bechterewler brauchen Beratung, um mit der eigenen Krankheitsbewältigung im Alltag besser umgehen zu können. Wichtiges Ziel der Selbsthilfegruppe ist die Morbus-Bechterew-Gymnastik. Unter Anleitung erfahrener TherapeutInnen findet von Montag bis Donnerstag Gruppengymnastik statt, 6x Trockengymnastik, 1x Volleyball und Wassergymnastik. Außerdem treffen wir uns zum gemütlichen Beisammensein, zu Vorträgen und Diskussionen sowie zum Erfahrungsaustausch.

Kontakt: Dirk Bockholt, Hallering 18, 45136 Essen
Tel.: 25 64 31
Mail: dirkbockholt@arcor.de
Holger Albin
Tel.: 66 29 30
Mail: holger.albien@web.de
Web: www.dvmb-nrw.de/gruppen/essen
Treff: Bitte erfragen

Bluthochdruck



Bluthochdruck Selbsthilfegruppe Essen

Wir verstehen uns als präventiv tätige Selbsthilfegruppe, die durch fachärztliche Beratung von Herrn Prof. Dr. Grotz und Herrn Oberarzt Dr. Sorge eine optimale Blutdruckeinstellung für alle Mitglieder erreichen möchte. Unsere Themen: nichtmedikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks, individuelle medikamentöse Behandlung und Kontrolle, richtiges Verhalten und Handeln in kritischen Situationen, Verhindern von Schlaganfall, Herzinfarkt oder Dialysepflichtigkeit. Wir setzen uns für die Organspende ein. Warum Gruppe? Erfahrungsaustausch, der innerhalb der Gruppe oft leichter fällt als im engen Zeitrahmen überlasteter Arztpraxen, Begegnung mit ebenfalls Betroffenen, Teilnahme an gemeinsamen Schulungen durch Fachärzte, Umgang und Bewertung von Messgeräten, Austausch eigener Erfahrungen und Vergleiche.

Kontakt: über WIESE e.V.

Tel.: 20 76 76

Treff: ~~letzter Mo i. Mt. 16.00 – 18.00 Uhr, Kl. Hörsaal, Alfred Krupp Krankenhaus, Alfred Krupp Str. 21, 45131 Essen~~

Borreliose



Borreliose (durch Zeckenbiss) - Selbsthilfegruppe

Immer noch werden viele Borreliker als Simulanten oder psychisch krank bezeichnet und sind oft medizinisch unterversorgt. Erfahrungsaustausch in der Gruppe und Informationsverbreitung erweitern die Kenntnisse, dienen der persönlichen Entlastung und vermitteln auch den Angehörigen ein größeres Verständnis.

Kontakt: Frauke Würschem (Mo-Mi, 9-20 Uhr)

Tel.: 0208 / 88378570

Mail: frauke_wuerschem@web.de

Nora Morawietz (Do-Sa 9-20 Uhr)

Tel.: 49 27 38

~~Cystische Fibrose~~

~~CF – Selbsthilfe Essen / Duisburg e.V. Mukoviszidose / Cystische Fibrose~~

~~Die Cystische Fibrose (CF) (auch Mukoviszidose genannt) ist die häufigste angeborene Stoffwechselerkrankung der weißen Bevölkerung. Insbesondere Lunge und Bauchspeicheldrüse sind davon betroffen. Wir sind in unseren Familien von CF~~

betroffen und fühlen uns durch die gemeinsamen Probleme verbunden. Wir wollen durch Eigeninitiative das Leben der CF-Patienten und ihrer Familien erträglicher gestalten und sie aus ihrer Isolation herausführen. Wir wollen Kontakt knüpfen und Erfahrungen austauschen. Wir fördern die Fortbildung von Krankengymnasten in der für die CF-Patienten so wichtigen Therapieform der Autogenen Drainage, denn eine gute Physiotherapie ist für die Lebenserwartung und Lebensqualität der Betroffenen von sehr großer Bedeutung. Wir betreiben Öffentlichkeitsarbeit und wenden uns verstärkt an Politiker, Mediziner, Psychologen, Krankenkassen, Behörden, Therapeuten, Fachleute und engagierte Laien.

Kontakt: CF – Selbsthilfe Essen / Duisburg e.V.,
Kuckucksrain 16, 45134 Essen
Tel.: 47 18 56
Mail: info@cf-selbsthilfe-essen-duisburg.de
Web: www.cf-selbsthilfe-essen-duisburg.de

Darm



CroCo-Werden - Selbsthilfegruppe Morbus Crohn - Colitis Ulcerosa

Wir geben Erst- und Basisinformationen zu unseren Krankheiten. Wir berichten über den neuesten Stand der Forschung, der Diagnosestellung und der Therapie. Wir geben Auskunft über neue und auch umstrittene Behandlungsmöglichkeiten. Wir diskutieren über krankheitstypische, medizinische, seelische und auch soziale Probleme. Wir berichten über regionale Aktivitäten für Betroffene.

Kontakt: Joachim Junge, Urseler Str. 6, 46509 Xanten
Tel.: 02801 705526
Mail: croco-werden@t-online.de
Web: www.croco-werden.de
Treff: jd. 1. Di i.Mt. 19.00 Uhr, Benediktsaal (in der Schatzkammer der Ludgeruskirche), Brückstr. 54, Ecke Probsteistr., 45239 Essen

Dickdarmdivertikel & Crohn – Colitis Ulcerosa Essen Steele

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen sind Dickdarmdivertikel, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, die zu Beeinträchtigungen im täglichen Leben führen können. Für viele, vor allem für chronisch kranke Menschen trägt die Begegnung mit anderen Betroffenen und der Austausch von Erfahrungen ganz entscheidend zur Verbesserung der persönlichen Lebensumstände bei. Durch das Zusammenwirken der unterschiedlichen Erfahrungen der Einzelnen erschließen sich der Gruppe

Lösungsmöglichkeiten, die man alleine nur schwer findet. Die Selbsthilfegruppe hat mehr Geduld als die Familie.

Kontakt: Dieter Dopatka, Osterkamp 31, 45307 Essen
Tel.: 55 13 44, Fax: 59789245
Mail: dieter-dopatka@t-online.de

Treff: jd. 2. Do i.Mt. 19.00 – 21.00 Uhr, Alfried Krupp Krankenhaus
Essen Steele, Raum 640, 6. OG, Hellweg 100, 45276 Essen



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

Wir reden über unsere Erfahrungen und auch persönlichen Probleme. Immer wieder lernen wir neue und gute Möglichkeiten kennen, besser mit Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa etc. umzugehen. Wir freuen uns, auch einmal andere Betroffene kennen zu lernen, die die gleiche Krankheit haben und Fragen haben, die kein Arzt beantworten kann, wie: Warum gerade ich? Woher kommt die Krankheit eigentlich? Wie grenze ich Symptome gegen Pubertät ab? Wie gehe ich mit Schule um? Warum kann die Medizin die Krankheit nicht heilen? Und ganz WICHTIG: Ich kann mich selbst heilen!

Kontakt: Lebensarchitekten e.V.
Thomas Schiwon, Garcia Chamorro, Addys
Grabelohstr. 213, 44892 Bochum
Tel.: 0234 9271373
Mail: info@lebensarchitekten.net
Web: www.lebensarchitekten.net

Treff: jd. 3. Sa i.Mt. 15-17 Uhr, Ronald Mac Donald Haus, Unterm
Sternenzelt 1, vorher anmelden



Selbsthilfegruppe Morbus Crohn - Colitis Ulcerosa - Ruhrhalbinsel

Bei unseren Treffen versuchen wir, bei allen Betroffenen krankheitsbezogene Ängste abzubauen und Erfahrungen über den Umgang mit der Krankheit auszutauschen. Wir führen ein offenes Gespräch und ziehen, wenn es gewünscht wird, den Arzt hinzu, z.B. wenn über die Dauer und Höhe der Medikamentenbehandlung diskutiert wird. Wir wollen mit unserer Gruppenarbeit erreichen, dass allen Betroffenen ein Stück Lebensqualität wiedergegeben wird. Alle Interessierten sind bei uns herzlich willkommen.

Kontakt: Rolf Kalweit, Byfanger Str. 128, 45257 Essen
Tel.: 48 37 82
Mail: shgrolfkalweit@aol.com

Kontakt: Ronald Lundschin
Tel.: 0172 28 67 149
Mail: lundschin@aol.com

Treff: jd. 3. Mi i.Mt. 19.00 Uhr, Saal des St. Elisabeth-Krankenhauses,
Essener Str. 31, 45529 Hattingen-Niederwenigern (außer Dez)



Deutsche ILCO e.V., Selbsthilfegruppe Essen

Wir möchten allen Betroffenen beistehen, dass sie auch mit dem Stoma und mit einer Darmkrebserkrankung selbstbestimmt und selbständig handeln können. Wir bieten dazu Betroffenen Unterstützung an durch Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen, insbesondere zu Fragen des täglichen Lebens mit einem Stoma oder der Darmkrebserkrankung.

Treff **jd. 2. Do i.Mt, 18 Uhr, Katholisches Klinikum Essen,**
Altenessen: Marienhospital Raum 4, 6. Etage, Hospitalstr. 24, 45329 Essen

Kontakt: Gerhard Temmler
Tel.: 0172 200 8804 oder 75 01 217

Treff **jd. 1. Mi i.Mt, 18 Uhr, Alfried-Krupp Krankenhaus,**
Rüttenscheid Gruppenraum im UG, Alfried-Krupp-Str. 21, 45131 Essen

Kontakt: Steffi Voigt
Tel.: 71 52 30
Gerhard Temmler
Tel.: 0172 200 8804 oder 75 01 217
Mail: g.temmler.ilco@web.de
Web: www.ilco-rel.de

Demenz



Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V.

Die Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V. ist eine Angehörigengruppe von demenzkranken Menschen und als gemeinnütziger Verein anerkannt. Der Verein fördert Gespräche und Informationsaustausch in der Gruppe durch regelmäßige Veranstaltungen und trägt dazu bei, Angehörige in ihrer Pflege- und Betreuungstätigkeit zu bestärken und die demenzielle Erkrankung durch Aufklärung, Hilfen und emotionale Unterstützung zu bewältigen.

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

Treff: jd. 2. Do i.Mt. 19.00 – 21.00 Uhr, Caritasstift Lambertus
Mehrzweckraum, Am Glockenberg 34, 45134 Essen

Teilnahme-
bedingung: Angehörige von Menschen mit Demenz



Gesprächskreis in Gebärdensprache für gehörlose Angehörige zu Themen wie Alzheimer, Demenz, Pflege,

Wohnen

Pflegende und gehörlose Angehörige haben weniger Möglichkeiten als Hörende, sich über Themen wie Pflege, Demenz oder Wohnen zu sprechen und zu diskutieren.

Sich mit Anderen in Gebärdensprache austauschen, Tipps und Hilfe holen, Kraft schöpfen, über ihre Erfahrungen, Wünsche und Ängste erzählen.

Alle bleibt unter uns!

Die Gesprächsgruppe wird begleitet und moderiert durch die gehörlose Fachberaterin Andrea Huckemeier.

Kontakt: GIA-Kompetenzzentrum Essen, Schäpenkamp 2, 45276 Essen
Tel.: 50 23 438, Fax: 4379870
Mail: kompetenzzentrum@martineum-essen.de
Web: www.kompetenzzentren-gia.de

Treff: Mi. 15 - 16.30 Uhr, Besprechungsraum Paul-Bever-Haus,
Augener Str. 38, Essen-Steele, (tel. Voranmeldung erbeten)
Gebärdensprache erforderlich



Alzheimer Selbsthilfe – Intergrative Selbsthilfegruppe

Demenzkranken können ihre Interessen immer weniger selbst vertreten und pflegende Angehörige befinden sich häufig am Rande der Erschöpfung. Pflegende Angehörige quält oft die Ungewissheit über den Krankheitsverlauf, auch fehlen oft Informationen zum täglichen Umgang mit Demenzkranken und zu Entlastungsmöglichkeiten. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Raum auszutauschen und zu informieren.

Kontakt: Gabriele Adamek, Martineum Essen-Steele, Augener Str. 36,
45276 Essen
Tel.: 50 23 292, auch Fax
Mail: adamek@martineum-essen.de

Ulrich Tillner
Tel.: 36 10 977

Treff: jd. 2. Do i.Mt. 14.30 - 16.00 Uhr, Besprechungsraum Paul-Bever-Haus, Augener Str. 38, Essen-Steele, (tel. Voranmeldung erbeten)



Alzheimer Gesellschaft Essen e.V.

Gruppe für pflegende Angehörige und Früherkennung von Gedächtnis-problemen im Alter.

Kontakt: Memory Clinic Essen, Germaniastr. 1-3, 45356 Essen
Dr. Hartmut Fahnenstich und Carsten Brandenburg
Tel.: 897-6133, Fax: 897-6139 (Mo – Do 10.00 - 14.00 Uhr)
Mail: kontakt@alzheimer-essen.de



Demenzbetreuung, Betreuungsdienst für Pflegebedürftige mit besonderem Betreuungsbedarf

Die Betreuung von Menschen mit Demenzerkrankungen erfolgt durch spezielle geschulte BetreuungshelferInnen. Die Demenzerkrankten werden individuell in der gewohnten Umgebung wertschätzend und liebevoll betreut. Die Kosten (12 € / Std.) können von den Pflegekassen erstattet werden.

Kontakt: Caritasverband für die Stadt Essen e.V., Niederstr. 12-16,
45141 Essen
Tel.: 32003-58 /-48
Mail: a.beben@caritas-e.de
Web: www.caritas-e.de



Demenzberatung der Stadt Essen

Psychosoziale Beratung für Betroffene, Angehörige, professionell Arbeitende und Ehrenamtliche. Erhalt der häuslichen Wohn- und Pflegesituation durch Hilfs- und Entlastungsangebote und deren Finanzierung.

Kontakt: Hindenburgstr. 29, 45127 Essen
Tel.: 88 53-605
Sprechzeit: Mo 9.00 – 11.00 Uhr
Mail: iris.biberich-wiengarn@gesundheitsamt.essen.de

Diabetes



Selbsthilfegruppe für Typ 1 Diabetiker Pumpe, Pen & Co.

Wir wollen uns aktiv mit Themen rund um den Diabetes auseinandersetzen. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, für die Interessen von Diabetikern Typ 1 einzutreten, egal ob sie CSII (Pumpe), ICT oder CT (Spritze/Pen) zur Therapie nutzen. Unser Ziel ist dabei, uns gegenseitig im persönlichen Erfahrungsaustausch zu unterstützen. Darüber hinaus sollen aber auch Vorträge, für die wir manchmal auch externe Referenten einladen, unseren Wissenshorizont erweitern. Außerdem stehen Informationen über Diabetes-Neuigkeiten auf unserer Tagesordnung.

Kontakt:	Vera Dietrich Tel.: 42 14 00, Fax: 8777 484 Mail: vera-dietrich@gmx.de
Kontakt:	Barbara Vieth Tel.: 77 68 49 Mail: bpvieth@t-online.de
Kontakt:	Joachim Paffrath Tel.: 23 22 70
Treff:	jd. 1. Mi i.Mt. 19.00 Uhr, Konferenzraum 2, Elisabeth-Krankenhaus Essen, Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen



Elternselbsthilfegruppe von Kinder und Jugendlichen mit Diabetes mellitus

Gesprächsabende mit verschiedensten Themen zum Kinder- und Jugenddiabetes. Workshops, Informationen und Kinder- und Jugendveranstaltungen.

Kontakt:	Kinderklinik Elisabeth-Krankenhaus, Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen, Tel.: 897 3601, Fax: 897 3609 Dr. Nicole Treptau Tel.: 41 544 Dr. Wolfgang Kömen Tel.: 67 50 63
Treff:	jd. 2. Mo im Jan / März / Mai / Juni / Sept / Nov. 19.30 Uhr, Seminarraum Hörsaalzentrum im Elisabeth-Krankenhaus, Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen



Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes

Zusammenkunft Gleichbetroffener, Fachvorträge.

Kontakt: Ursula Stark
Tel.: 48 10 56
Treff: jd.1. Mo i.Mt. 16.30 Uhr, AWO-Treff, Zementstr. 25a, 45257 Essen
Web: www.nrw.ddh-m.de



Diabetes mellitus Typ 2 - Selbsthilfegruppe

Die Begegnung und der Austausch mit betroffenen Menschen in unserer Selbsthilfegruppe ist eine wertvolle Unterstützung für den Einzelnen und hilft, die eigene Situation besser zu verstehen. Unsere Selbsthilfegruppe trägt dazu bei, voneinander und gemeinsam zu lernen und im Alltag mit der Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 besser umzugehen. Wir sind alle gleichberechtigt und es gibt keinen Vorsitzenden oder ähnliche Strukturen. Alle Mitglieder sind für die Gruppe da und umgekehrt. Was innerhalb der Gruppe diskutiert und erzählt wird, bleibt in der Gruppe. Gegenseitiges Vertrauen ist die Grundlage unserer Arbeit.

Kontakt: Manfred Mertsch, Küntzelstr. 5, 45147 Essen
Tel.: 720 44 54
Mail: mertschmanfred@aol.com
Treff: Konferenzraum 2 im Elisabeth-Krankenhaus, Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen, Telefonisch erfragen

Epilepsie



Selbsthilfegruppe Epilepsie Essen

Für epilepsiekranken Menschen ist es von besonderer Bedeutung, zu erkennen, dass es auch andere Menschen gibt, die diese Erkrankung haben. Es ist dabei wichtig, sich persönlich kennenzulernen und miteinander zu sprechen. Betroffene und auch Freunde, Bekannte und Angehörige bekommen in der Gruppe manchmal zum ersten Mal das Gefühl, auf allen Ebenen voll ernst genommen zu werden. Bei unseren regelmäßigen Gruppentreffen geht es aber keineswegs immer nur um die Krankheit und die Stimmung bei unseren Zusammenkünften ist keineswegs immer gedrückt.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
Treff: 1. u. 3. Di i.Mt. ab 18.30 Uhr, Seniorenzentrum Christophorus, Volkeningstr. 15, 45139 Essen



Epilepsie Selbsthilfe für die Jüngeren

Wir wollen uns kennen lernen und über unsere Probleme reden.
Gemeinsam suchen wir nach Lösungen und sind offen für Neues.

Die Selbsthilfegruppe existiert nicht mehr!!



Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kind an Epilepsie erkrankt ist

Kontakt: Dr. Claudio Finetti
Tel.: 897 47 20
Mail: c.finetti@contilia.de

Treff: Jd. 3. Do. i Mt, 18 Uhr, Hörsaalzentrum im Elisabeth-Krankenhaus,
Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen

Elektrosensible

Arbeitskreis für Elektrosensible (AES) e.V.

Der Arbeitskreis wurde 1993 gegründet. Die Ziele des Vereins sind: Hilfestellung für Elektrosensible und sonstige Betroffene; Sensibilisierung der Bevölkerung für Gefahren durch jede Art von elektrischen Verbrauchern, elektrischen Versorgungseinrichtungen (Hausinstallation, Hochspannungsleitungen, Trafostationen, usw.), und Hochfrequenzeinrichtungen (Funktelefon, Mikrowellenherde, Handy, Sendemasten, WLAN, usw.); Informationsstelle für Interessierte, insbesondere für Betroffene, Ärzte, Heilpraktiker, Architekten und alle Berufe, die das Umfeld des Menschen tangieren; Austausch von Erfahrungen und Unterlagen technischer und medizinischer Art; Informationsveranstaltungen und Weiterbildung.

Kontakt: Dipl.Ing.-W. Lißeck, Rabenhorst 74a, 45355 Essen
Tel.: 86 81 641 (Infoband)
Fax: 86 59 711
Mail: aes@w-lisseck.de
Web: www.elektrosensible.de

Treff: 3 x pro Halbjahr, Mi 19.00 Uhr, WIESE e.V., Pferdemarkt 5, 45127 Essen (Termine erfragen)

Gestose



Arbeitsgemeinschaft der Gestose-Frauen e.V. - Prä-Eklampsie, Hellp-Syndrom

Wir wollen betroffenen Müttern mit Beratung und Auskünften zur Verfügung stehen. Die EPH-Gestose ist bis zu 50% für Frühgeburten verantwortlich. Deswegen ist es unser größtes Ziel, eine zu frühe Entbindung so weit wie möglich zu verhindern. Nach einer Schwangerschaft mit Gestose wollen wir Eltern die Möglichkeit zur Information und Aussprache bieten.

Kontakt: Lindenallee 73, 45127 Essen
Tel.: 89 38 077 oder 0170 351 39 39
Mail: info@gestose-frauen.de
Web: www.gestose-frauen.de

Hämochromatose



Hämochromatose Selbsthilfegruppe, Bereich Essen & Ruhrgebiet

Wenn die Blutbahn zur Eisenbahn wird! Die Eisenspeicherkrankheit ist eine vererbte Störung des Eisenstoffwechsels. Erkrankte nehmen zu viel Eisen auf. Dadurch kann es zu Schädigungen an verschiedenen Organen kommen. Die Selbsthilfegruppe „Hämochromatose Essen“ bietet Raum für Betroffene, Kontakte zu knüpfen und sich zu informieren. Der persönliche Erfahrungsaustausch ist bei der Bewältigung der Krankheit sehr hilfreich.

Kontakt: Gabriele Bachmann / Heinrich Jacobs
Tel.: 02052 92 90 130, Fax: 02052 9290120
Mail: selbsthilfe-hc.essen@online.de
Web: www.selbsthilfe-haemochromatose-essen.ruhr

Treff: 4x im Jahr, jeweils freitags von 15.30 -17.30 Uhr, Kliniken Essen
Mitte-Huyssensstift, Henricistr. 92



Deutsche Herzhilfe e.V., Geschäftsstelle Düsseldorf

Die Deutsche Herzhilfe hat es sich zur Aufgabe gemacht, herzkranken Patienten bei der Vielzahl ihrer Probleme zu helfen. Aufklärung über die Früherkennung und die Risikofaktoren bei Herzerkrankungen; Beratung von herzkranken Patienten bei Amts- und Behördenproblemen; Verbesserung der personellen und technischen Situation an Herzzentren; Beachtung auf politischer Ebene; Hilfen in Notsituationen; Unterstützung der Forschung in der Kardiologie und der Kardiochirurgie; Förderung der Bereitschaft zur Organspende.

Kontakt: Gislinde Spiller, Spichernstraße 6, 40476 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 99 44 725, Fax: 0211 / 99 44 726
Mail: ra-spiller@t-online.de



Bundesverband der Selbsthilfe Interessengemeinschaft Herz e.V.

Wir wollen Erfahrungen austauschen über eine bestmögliche Vorbereitung auf die Transplantation, über Verhaltensweisen nach der OP insbesondere in puncto Ernährung und Hygiene, über den Umgang mit Ängsten vor der OP und vor dem Leben mit einem neuen Organ. Wir wollen fundiertes Wissen erarbeiten durch die Zusammenarbeit mit Ärzten, Ernährungsberatern, Pädagogen etc.. Wir wollen Forum sein für die Anliegen herztransplantierter Menschen und ihrer Angehörigen.

Kontakt: Klaus Baumert
Tel.: 02305- 718335

Kontakt: Stephan Van der Zee
Tel.: 0176 349 20 027
Mail: info@igherzev.de
Web: www.igherzev.de

Treff: jd.1. Mo i.Mt. 18.00 – 19.30 Uhr, Hörsaal Westdeutsches
Herzzentrum Essen, Hufelandstr. 55, 45147 Essen

Selbsthilfegruppe für Herzklappen- und Macumarpatienten

Erfahrungsaustausch zu folgenden Themen: INR (Quick) Wert Selbstbestimmung und Endokarditisverhütung. Handhabung des Coagu XS System, Berichte und Meinungen von Klinikaufenthalten, Neben- bzw. Wechselwirkungen der notwendigen Medikamente, über Arztbesuche und Untersuchungsmethoden; Prüfung von medizinisch-technischen Angeboten div. Firmen; Leistungen von Apotheken.

Kontakt: Christine Verhoeven
Tel.: 21 17 09
Bernhard Baak
Tel.: 61 09 92
Mail: b_baak@gmx.de
Web: www.herzklappe-shg.de

Treff: 1. Mo i. Mt. 16.30 – 18.30 Uhr, Knappschafts-Krankenhaus der
Kliniken Essen-Mitte, Am Deimelsberg 34, 45276 Essen



Selbsthilfegruppe für Herzmuskelschwäche/ Herzinsuffizienz

Die Diagnose Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) verlangt von den Betroffenen oft ein hohes Maß an Lebensumstellung, weil ihre Leistungsfähigkeit durch die Erkrankung eingeschränkt ist. Wir stellen deshalb das Thema Alltagsbewältigung in den Mittelpunkt der Gruppentreffen. Was kann ich tun, um eine möglichst hohe Lebensqualität — trotz Erkrankung — zu erzielen? Wo finde ich Spazierwege ohne Steigung? Was kann ich mir an Anstrengung zumuten? Wann muss ich aufpassen? Wie kann ich meine persönlichen Grenzen testen? Welche Reisen kann ich unternehmen? Neben einem regelmäßigen Erfahrungsaustausch laden wir auch Fachleute zu medizinische oder sozialrechtliche Fragen ein. Willkommen sind erkrankte Menschen als auch ihre Angehörigen.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76

Treff: 3. Mi i. Mt. 18-19.00 Uhr, Elisabeth-Krankenhaus, Hörsaal-
zentrum, Konferenzraum 4, Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen

Hirntumor



Selbsthilfegruppe für Menschen mit gutartigem Hirntumor

Wir sind eine kleine Gruppe selbst Betroffener und kommen ab und zu in geselliger Runde zusammen. Interessenten mit Hirntumor-Erfahrungen können zu uns stoßen, egal ob weiblich oder männlich. Neben dem Austausch von Erfahrungen ist unser vorrangiges Interesse, uns gegenseitig Selbstvertrauen zu geben und wieder Lachen zu lernen.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76

Treff: Unregelmäßig, ca alle 3 Monate, Mi 18.30 Uhr, Ort bitte erfragen



Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Essen

Blasenkrebs – Was nun? Bei der Diagnose Krebs entsteht zunächst Angst, Verunsicherung und oft Ratlosigkeit. Gerade dann ist es wichtig mit jemandem zu reden, der Ähnliches erlebt hat. Mit unseren eigenen Erfahrungen helfen wir uns gegenseitig und versuchen so Ängste und Unsicherheiten abzubauen und uns Mut zu machen. Betroffene Frauen, Männer, Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen an unseren Treffen teilzunehmen. Gemeinsam sind wir stärker!

Kontakt: Elke Anueebunwa
Tel.: 34 01 64 oder 0173 4307862
Mail: elkeanueebunwa@yahoo.de

Treff: Jd. 3. Mi i.Mt. , 18.00 - 19.30 Uhr, Krebsberatungsstelle im Haus des Paritätischen, Camillo-Sitte-Platz 3, 45136 Essen



Essener Elterninitiative zur Unterstützung krebskranker Kinder e.V.

Die Initiative unterstützt seit 1983 die Familien krebskranker Kinder vor, während und nach der Behandlung. Im Elternhaus steht den betroffenen Familien ein sogenanntes „Zuhause auf Zeit“ in unmittelbarer Nähe zum Uni-Klinikum Essen zur Verfügung. Zahlreiche Angebote bieten zudem Unterstützung bei der Bewältigung der täglichen Aufgaben und der spezifischen Lebenssituation. „Elterncafé“ auf der Station K3 (Kinderklinik / Onkologie), „Gemütlicher Abend: Wein-Worte-Weichkäse“ auf der Station K3, „Gemeinsam Kochen und Essen im Elternhaus“; „Sonntagskaffeetrinken im Elternhaus“, „Onko-Kids“, Chatroom / Austauschplattform für Jugendliche zum Thema Krebserkrankung; Treffen und Ausflüge für verwaiste Eltern verstorbener, krebskranker Kinder.

Kontakt: Essener Elterninitiative zur Unterstützung krebskranker Kinder,
Kaulbachstr. 8-10, 45147 Essen
Tel.: 87 857 – 0, Fax: 87 857-155

Bürozeiten: Mo – Do 8 – 16 Uhr, Fr 8 -15 Uhr
Mail: info@krebskranke-kinder-essen.de
Web: www.krebskranke-kinder-essen.de

Treff: Elternhaus, Kaulbachstr. 8-10, 45147 Essen, nach tel. Absprache



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

Weg der Hoffnung e.V. ist ein gemeinnütziger Verein für krebskranke Kinder und deren Familien in Deutschland. Er wurde im Jahre 2001 in Oberhausen von Betroffenen gegründet. Der Zweck dieses Vereins ist in erster Linie die Motivation und seelische Unterstützung der krebskranken Kinder und deren Angehörige. Wir möchten die Kinder und deren Eltern aus dem monotonen Alltag in der Klinik heraus holen. Wir führen Gespräche mit den Eltern, hören uns deren Sorgen und Probleme an. Dazu gehört u.a.: Aufklärung der ausländischen kranken Kinder und Angehörigen über Krebs und Leukämie; Organisation einer Knochenmarkspende-Aktion, wenn dringend ein Fremdspender erforderlich ist; Unterstützung der betroffenen Familien bei finanziellen Problemen; bei Besuch in Krankenhäusern die krebskranken Kinder mit Geschenken erfreuen; Unterstützung der betroffenen ausländischen Familien bei Sprachproblemen; Aufklärung und Aufrufen der ausländischen Bevölkerung auf Hinblick auf Knochenmark- und Blutspenden.

Kontakt: Aynur Celikdöven
Tel.: 0152 343 303 32
Tel.: 0208 / 69 84 11 63, Fax: 0208 / 69 84 11 64
Mail: info@wegderhoffnung.org
Web: www.wegderhoffnung.org

Treff: nach tel. Absprache



Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband NRW e.V., Gruppen in Essen

Krebs – Was nun? Mit allen Ihren Fragen und Sorgen vor, während und nach einer Krebsbehandlung können Sie sich als Betroffene und Angehörige an uns wenden. Ihre Ansprechpartner sind Frauen und Männer, die die Krebs-Erkrankung aus eigener Erfahrung kennen, wir arbeiten ehrenamtlich und diskret. Wir möchten durch unser Beispiel Hoffnung geben und vermitteln, dass es ein erfülltes Leben nach und mit einer Krebserkrankung gibt.

Unser Motto ist: Auffangen – Informieren – Begleiten: Bei unseren Gruppentreffen sprechen wir über unsere Ängste und Sorgen, über das, was uns Freude macht und alles, was uns am Herzen liegt. Wir laden Fachleute zu Vorträgen ein und verabreden uns zu Aktivitäten wie Walking, Wandern, Kreativgruppe, Kino- oder Theaterbesuch usw. Regelmäßige Teilnehmende sind genauso willkommen wie sporadisch Teilnehmende. Besondere Angebote haben wir für jüngere Frauen, Berufstätige und Frauen und Männer mit zu versorgenden Kindern.

Gruppe am Weberplatz für Frauen und Männer 50plus

Treff: jd. 4. Di i.Mt. 16.00 – 18.00 Uhr, Haus der Begegnung,
1. Weberstr. 28, 45127 Essen (außer Dezember)

Kontakt: Christine Poensgen
Tel.: 45 139 869
Mail: christinepoensgen@gmx.de

Gruppe am Camillo-Sitte-Platz für Frauen und Männer im berufstätigen Alter

Treff: jd. 2. Di i.Mt. 18.00 – 20.00 Uhr, Krebsberatungsstelle, Camillo-Sitte-Platz 3, 45136 Essen

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



Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband NRW e.V., Familiengruppe Essen

In unserer Gruppe treffen sich von Krebs betroffene Mütter und Väter mit ihren Partnern und Alleinerziehende. Parallel zur Elternrunde gibt es ein Angebot zur Kinderbetreuung. Wenn ein Elternteil erkrankt, ist die ganze Familie betroffen – deshalb ist bei uns auch die ganze Familie willkommen. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in den persönlichen Begegnungen und dem Austausch der Teilnehmer untereinander. Zu bestimmten Themen laden wir zusätzlich Referenten ein. Das Leben ist auch mit und nach Krebs schön und lebenswert! Deshalb kommen Spaß und Freude nicht zu kurz. Verschiedene Freizeitaktivitäten mit Eltern und Kindern runden das Angebot ab und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Kontakt: Christiane Micek
Tel.: 52 060 76
Mail: Christiane.micek@gmail.com

Kontakt: Dr. med. Jessica Schloth
Mail: jessica.schloth@gmx.de

Treff: jd. 1. Sa. i.Mt. 14 – 16 Uhr, Kruykstiftung, Am Brandenbusch 6a, 45133 Essen



Gesprächskreis für Krebspatienten und Angehörige

Wir möchten Krebspatienten und Angehörigen die Möglichkeit geben, über ihre Erfahrung mit der Krankheit zu sprechen, über ihre Gefühle, ihre Ängste. Tumorkranke, Angehörige sowie Alleinstehende und isoliert Lebende sollen erfahren, dass sie nicht allein gelassen werden. Sie können lernen, wie wichtig es ist, über ihre Probleme miteinander zu sprechen und sich gegenseitig zu helfen. Wir wollen durch Regelmäßigkeit und Kontinuität eine Begleitung sein.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
Treff: jd. 3. Di i.Mt. 16.30 Uhr, Grünes Haus, Bocholder Str. 41,
45355 Essen-Borbeck



Bundesverband der Kehlkopferierten Essen e.V.

Wir unterhalten enge Kontakte zu den Essener HNO-Kliniken. Unsere Patientenbetreuer besuchen die Betroffenen wenn möglich schon vor der Kehlkopf-Operation in der Klinik. Wir wollen Patienten, Ehepartner und Angehörige mit den Folgen der OP bekannt machen und schildern aus eigenem Erleben, dass und wie es nach der OP weitergeht. Bei unseren Zusammenkünften sind Angehörige, Freunde und Kollegen willkommen. Es können alle Probleme angesprochen werden. Aber auch nur das gesellige Beisammensein ist wichtig, es ist Kommunikationstraining und als solches die Voraussetzung für die Wiedereingliederung in den Alltag.

Kontakt: Rudi Meller, Kevelohstr. 55, 45277 Essen
Tel.: 58 78 09
Web: www.kehlkopfloese-essen.de
Treff: 1. Mi i.Mt. 15.00 Uhr, Wichernhaus, Planckstr.113, 45147 Essen



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

Berg und Tal ist ein gemeinnütziger Verein, der die Selbsthilfe fördert und sich zum Ziel gesetzt hat, in enger Zusammenarbeit mit Ärzten, Pflegenden, Ernährungsberatern und Psychoonkologen, den regelmäßigen Austausch von Informationen und Erfahrungen, sowohl vor als auch nach Knochenmark- oder Stammzelltransplantation, zu vermitteln. Gemeinsam versuchen wir krankheitsbedingte innere und äußere Isolation zu überwinden, Wege zur Problembewältigung zu finden, sowie Unterstützung und Verständnis durch Betroffenen zu vermitteln – immer verbunden mit dem Ziel, die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen zu verbessern! Reden hilft! Dafür gibt es uns.

Kontakt: Berg und Tal e.V. c/o Universitätsklinikum, KMT-Ambulanz,
Hufelandstr. 55, 45147 Essen
Tel.: 0152 25 77 34 64
Mail: barbara.larisch@bergundtal-ev.de
Web: www.bergundtal-ev.de
Treff: 1x i.Mt. Do 18.30 - 20.30 Uhr, (Ort bitte erfragen) Westdeutsches
Tumorzentrum oder Hundertwasserhaus



Leukämien und Lymphome - Selbsthilfegruppe Essen-Werden

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, die Mitpatienten unterstützen und ermutigen, sich trotz Erkrankung aktiv den Fragen des Alltags und der Lebensgestaltung zu stellen. Ebenso wichtig ist uns die Unterstützung von Angehörigen und Freunden des Patienten, da ihre psychische Belastung ebenfalls groß ist. Eine Krebserkrankung beeinflusst und verändert nicht nur allein das Leben der Patienten. Unsere Ziele: Aus dem Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen sollen Patienten Mut und Zuversicht schöpfen, sich während oder nach der Behandlung aktiv und eigenverantwortlich den Herausforderungen des Alltags zu stellen. Durch den Informationsaustausch über krankheitsbedingte Schwierigkeiten und durch praktische Lebenshilfe soll eine Steigerung der Alltagskompetenz und eine Verbesserung der Lebenssituation erreicht werden.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
Mail: shg@shg-werden.info

Treff: nach Vereinbarung, im Warteraum der Tagesklinik auf der 4. Etage, Kliniken Essen Süd



Selbsthilfe Lungenkrebs Essen

Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen über den Umgang mit der Diagnose Lungenkrebs. Wir wollen aufklären über verschiedene Behandlungsformen, Reha, Rente, Schwerbehinderung. Wir informieren, vermitteln und stärken.

Kontakt: Tel.: 0171 15 85 192
Mail: essen@selbsthilfe-lungenkrebs.de
Web: selbsthilfe-lungenkrebs.de

Treff: jd. 4. Di i.Mt. 16.00 Uhr, Universitätsklinikum, WTZ-Ambulanz, Ebene 3, R 3.61, Konferenzraum 1, Hufelandstr. 55, 45147 Essen



Leben ohne Magen

Die totale Entfernung des Magens beeinflusst nicht nur den Tagesablauf, sie zwingt auch zu wesentlichen Umstellungen der Ernährungsgewohnheiten. Die Betroffenen stehen diesen oftmals ratlos gegenüber, besonders in der ersten Zeit nach der Entlassung aus der Klinik. Einige Mitglieder unserer im Juli 2004 gegründeten Selbsthilfegruppe leben schon seit vielen Jahren ohne Magen, andere haben sich diesem operativen Eingriff erst in jüngster Zeit unterziehen müssen. Bei der Besprechung der Probleme in der Gruppe wollen wir mit unseren vielseitigen Erfahrungen Hilfe zu deren Lösung bieten.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76

Treff: jd. 2. Do i.Mt. 17.30 Uhr, Eingangsbereich der Klinik Essen-Mitte,
Huyssens-Stiftung, Henricistr. 92, 45136 Essen



Plasmozytom/Multiples Myelom, Selbsthilfegruppe NRW e.V., Gruppe Essen

Das Plasmozytom/Multiple Myelom ist eine bösartige Erkrankung des blutbildenden Systems; es wird auch Knochenmarkskrebs genannt. Die Krankheit ist derzeit noch nicht heilbar; Therapiefortschritte haben jedoch in den letzten Jahren zu einer erheblichen Verlängerung der Lebensdauer und Hoffnung für die Patienten geführt. Die häufigsten Symptome, in dem von Patient zu Patient unterschiedlichen Krankheitsverlauf, sind Blutarmut, starke Infektionsneigung, Knochenabbau mit Bruchgefährdung, insbesondere der Wirbelkörper, oftmals auch Nierenschädigungen. Durch den Erfahrungsaustausch zwischen Patienten in verschiedenen Krankheitsstadien und Therapien will die Selbsthilfegruppe helfen, die Lebensqualität, trotz der schweren Erkrankung zu fördern, durch regelmäßige Information über Fachveranstaltungen, Studien und Patientenseminare die Kompetenz der Betroffenen und ihrer Angehörigen sowie die Eigenverantwortlichkeit zu stärken.

Kontakt: Angelika Fischer
Tel.: 02362/44445, Fax: 02362/208510
Mail: angelika.fischer@myelom-nrw.de
Web: www.myelom-nrw.de

Treff: jd. 1. Do i.Mt. 18.00 Uhr, Krebsberatungsstelle Essen,
Camillo-Sitte-Platz 3, 45136 Essen



Gut-drauf, Sport und Krebs

Krebsbetroffene Frauen und Männer unterschiedlichen Alters, die trotz belastender Behandlungsmaßnahmen durch regelmäßige sportliche Aktivitäten wieder "fit" werden und bleiben wollen, laden Betroffene und ihre Angehörigen zum gemeinsamen Sport und Gespräch ein. Auf die unterschiedliche Leistungsfähigkeit nehmen wir Rücksicht. Die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten kann Fragen lösen sowie Ängste und Sorgen mindern. Keiner geht den Weg allein.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76 oder 20 600 530
Mail: gut.drauf@gmx.de
Web: www.gutdrauf-essen.de

Treff 1: Jd. Di. 18.30 Uhr Walken im Grugapark, Treffpunkt: Eingang Orangerie, Virchowstr. 167, 45147 Essen

Treff 2: 3. So i.Mt. Treffpunkt erfragen



Krebsberatung für Betroffene und Angehörige

Psychoonkologische Hilfestellung und Beratung; Medizinische Informationsvermittlung, sozialrechtliche Basisinformationen.

Kontakt: Camillo-Sitte-Platz 3, 45136 Essen
Tel.: 89 53 320 oder 89 53 327
Mail: krebsberatung.essen@paritaet-nrw.org
Web: www.krebsberatung-essen.de

Leber



Lebertransplantierte Deutschland e.V.

Als Ansprechpartnerin des o. g. bundesweiten Vereins betreue ich Betroffene vor und nach einer Lebertransplantation. Ich besuche regelmäßig Leberkranke und Lebertransplantierte auf den Stationen des Klinikums Essen und versuche die Ängste vor der Transplantation und dem Leben danach abzubauen und Tipps für das Leben nach der Transplantation zu geben. Es finden regelmäßige Wartepatiententreffen, Kontaktgruppentreffen und Gruppenessen statt, die dem Erfahrungsaustausch untereinander dienen. Es werden auch Ärzte zu verschiedenen Themen eingeladen. Ich biete Gespräche für Patienten und deren Angehörigen an, wenn dies gewünscht wird. Außerdem informieren ein Team und ich mit Infoständen auf vielen Straßen – und Stadtteilstellen, Arzt- Patienten-Seminaren und 9 Tage auf der Messe: „Mode, Heim und Handwerk“ zu den Themen: „Organspende, Lebererkrankungen und Lebertransplantation“.

Kontakt: Moni Kuhlen
Tel.: 36 57 664 (10.00-20.00 Uhr)
Mail: monikuhlen@gmx.de
Udo Biemann
Tel.: 02361 16 490
Mail: udo.biemann@lebertransplantation.de
Web: www.lebertransplantation.eu
Treff: Kaminzimmer der Johanneskirche, Weserstr. 36, 4x im Jahr, Termine bitte erfragen

Lungenfibrose



Lungenfibrose Essen

Lungenfibrose-Patienten und deren Angehörige haben sich zusammengeschlossen um diese Erkrankung in der Öffentlichkeit bekannter zu machen.

Kontakt: Dagmar Kauschka
Tel.: 48 89 90, Fax: 94 62 48 10
Mail: d.kauschka@lungenfibrose.de
Web: www.lungenfibrose-essen.de

Treff: Jd. 1. Di i.Mt, 17-19 Uhr, Geschäftsstelle Kupferdreher Str. 114 (neben der TheaterKlause), 45257 Essen-Kupferdreh, n. tel. Anmeldung Mo-Do 10-14 Uhr

Lupus Erythematodes



Selbsthilfegemeinschaft Lupus Erythematodes e.V. Regionalgruppe Essen

Austausch mit Betroffenen – Hilfe bei Anträgen – Informationsaustausch rund um die Erkrankung – Vorträge von Fachärzten.

Kontakt: Nicole Kundt, Rahmstr. 138, 45326 Essen
Tel.: 61 01 68

Kontakt: Tanja Mortsch
Tel.: 75 65 09
Mail: essen@lupus-rheumanet.org
Web: www.lupus.rheumanet.org

Treff: 1 x i. Mt. Fr, 19-21 Uhr, Marienhospital, Johanniskirchstr. 29, 45329 Essen-Altenessen, Termine bitte erfragen

Migräne

Migräne, Kopfschmerz und Dauerkopfschmerz

Austausch über Ärzte, Umgang und Akzeptanz der Krankheit sowie die Vorbeugung eines medikamenteninduzierten Kopfschmerzes stehen bei uns im Vordergrund. In der Öffentlichkeitsarbeit sind wir zum Beispiel auf der Patiententreffen. Auch auf medizinischen Vorträgen sind wir schon präsent gewesen. Darüber hinaus verlieren wir aber die schönen Dinge des Lebens nicht aus den Augen. So machen wir einen Sommerausflug in den Biergarten und den

Jahresabschluss in einer Salzgrotte, verbunden mit einem gemeinsamen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt.

Kontakt: Westdeutsches Kopfschmerzzentrum, Hufelandstr. 26,
45147 Essen oder
Tel.: 02043 / 22 716
Mail: shgdahbraun@aol.com
Web: www.migraine-shg-essen.com

Treff: jd. 1. Mi i.Mt. Änderung der Homepage entnehmen,
Westdeutsches Kopfschmerzzentrum, Hufelandstr. 26,
45147 Essen

Multiple Sklerose



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

Die Multiple Sklerose ist eine Autoimmunerkrankung, bei der neben Anlagefaktoren, Virusinfekte in der frühen Kindheit und Umweltfaktoren eine Rolle spielen. Im Unterschied zu früher steht heute eine Vielzahl hochwirksamer Medikamente zur Verfügung, mit denen der Verlauf der Erkrankung positiv beeinflusst werden kann. Unser Anliegen ist, das Leben der Betroffenen positiv zu gestalten. Zu diesem Zweck fördern wir die Mobilität durch von uns finanzierte Kurse. Durch Kontakttreffen, Ausflüge und gemeinsame Unternehmungen leisten wir einen weiteren Beitrag zur Lebensfreude. Die Mitgliederzahl beträgt etwa 400 Personen, die sich in 10 Selbsthilfegruppen aufteilen. Im Therapiebereich bieten wir Krankengymnastik bei Ursula Bergmann und Feldenkraistherapie unter der Leitung von Annette Prey sowie PC-Kurse in der Weststadt-Akademie an. Darüber hinaus werden auch Nordic Walking und das Trainieren der kognitiven Fähigkeiten angeboten. Seid längerem werden auch Kurse in Tai Chi angeboten.

Kontakt: Wera Uhlenbrock, Marlies Schneider
Tel.: 35 75 44 (Di – Do 11.00-15.00 Uhr)
Mail: uhlenbrock@dmsg-essen.de
Web: www.dmsg-essen.de

Treff: 10 verschiedene Gruppen und 2 Stammtische in Essen
(bitte erfragen)

Niere



Interessengemeinschaft Niere NRW e.V. Selbsthilfegruppe 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 Nierekranke, Patientenberatung).

Kontakt: Siegfried Hilscher, Humboldtstr. 159a, 45149 Essen
Tel.: 74 34 34, Fax: 74 95 957

Karin Pollmann
Tel.: 53 62 81

Mail: S.Hilscher@t-online.de

Web: www.essen.niere-nrw.de

Treff: Jd. 1. Di i.Mt., 19 Uhr Restaurant Haus Hermes, Humboldtstr. 44,
45149 Essen



Nephrokids e.V.

Betreuung von Familien mit nierenkranken Kindern – Schulung und Freizeitangebote.

Kontakt: Nephrokids e.V.

Tel.: 02154 502 960

Mail: kirsten.schwikkard@nephrokids.de

Web: www.nephrokids.de



Die Peritoneal Dialyse e.V.

Wir sind eine Gruppe nierenkranker Menschen und deren Angehörigen. Leute, die zu uns kommen sind entweder bereits an der Dialyse oder kurz davor. Einige von uns sind transplantiert. Wir helfen einander, den Alltag mit der Erkrankung zu bewältigen. Dazu gehören Diätplanung, soziale Beratung sowie Urlaubsplanung mit Dialyse. Wir besuchen Mitglieder im Krankenhaus. Möchten wir Näheres über ein Thema, betreffend der Nierenerkrankung, erfahren, laden wir Ärzte oder Sozialarbeiter in unsere Gruppe ein. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht für Organspende zu werben. In unserer Gruppe arbeiten wir miteinander. Zu bewältigende Aufgaben werden verteilt. Menschen, die sich für unsere Arbeit interessieren oder Hilfe brauchen, sind uns stets willkommen.

Kontakt: Angela Zeiler
Tel.: 26 57 93, Fax: 26 67 002
Mail: angela.zeiler@web.de
Web: www.die-peritoneal-dialyse.de

Treff: Jd. 1. Do i.Mt. Restaurant Philoxenia, Meisenburgstr. 78,
45133 Essen

Osteoporose



Osteoporose Selbsthilfegruppen 20 Essen

Wir sind dem Bundesverband e.V. angeschlossen. Wir bieten erkrankten Menschen regelmäßige, muskelaufbauende Trocken- und Wassergymnastik an, um die Krankheit in Verbindung mit ärztlicher Behandlung erträglicher zu gestalten. Unsere Therapeuten sind speziell für die Osteoporose ausgebildet und werden alle vier Jahre mit den neuesten Übungsmethoden vertraut gemacht. Unsere Gruppen üben mit überschaubarer Personenzahl, um die Wirksamkeit zu gewährleisten. Wir veranstalten Fachvorträge und organisieren Zusammenkünfte, um das Verständnis füreinander und die Geselligkeit zu fördern. Wir planen und führen Tagesreisen, Wanderungen und ähnliche Veranstaltungen in eigener Regie durch.

Kontakt: Marion Jahner
Tel.: 0176 311 09 153
Mail: marion_jahner@web.de

Treff: Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28, 45127 Essen
nach Vereinbarung

Parkinson



Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Essen

Das Ziel der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. ist, die Lebensumstände von Parkinson-Erkrankten und deren Angehörigen zu verbessern. Ein wesentliches Anliegen ist es, die Betroffenen mit Informationen zu versorgen und ihr Selbstbewusstsein so zu stärken, dass sie die therapeutischen Bemühungen ihrer Ärzte in kritischer Partnerschaft begleiten können. Aus Erfahrung wissen wir, wie groß die Gefahr ist, dass Erkrankte sich nur noch aus ihrer Krankheit heraus definieren, besonders dann, wenn die Beweglichkeit abnimmt. Eine herausragende Bedeutung bei der Bewältigung der Krankheitsprobleme kommt dem Erfahrungsaustausch mit anderen Erkrankten zu.

Kontakt: Magdalene Kaminski, Am Pappelbusch 31, 44803 Bochum
Tel.: 0234-3600 146, Fax: 0234-3600 147
Mail: magdalenekaminski@csanet.de
Web: www.parkinson-essen.de

Treff: jd. 1. Di i.Mt. 14.30 Uhr, Kath. Klinikum Ruhrhalbinsel,
Heidbergweg 22, Raum Burgaltendorf



Parkinson vor Ort - Selbsthilfegruppe

Wir sprechen über unsere Krankheitserfahrungen: über Symptome, Beschwerden, Entwicklungen. Über Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten und Behandlungsverfahren. Wir sprechen über die seelischen Auswirkungen unserer Krankheit: über Angst, Depression, Partnerschaftsprobleme. Wir informieren uns über Behandlungsmöglichkeiten, Therapien, über das Sozialrecht. Wir fragen nach „komplementär-medizinischer“ Unterstützung unserer Behandlung. - *Komplementär-Medizin = Ergänzende Medizin, z. B. Naturheilkunde, Homöopathie, „sprechende Medizin“.* Wir interessieren uns für Möglichkeiten der psychosozialen Unterstützung für uns selbst, für unsere Partner*innen bzw. andere Familienangehörige. Wir machen gemeinsame Ausflüge, treffen uns zum gemeinsamen Frühstück, organisieren Spiele- und Kreativ-Nachmittage. Dabei ist unsere Krankheit oft gar kein Thema! Wir bestärken und ermutigen uns gegenseitig.

Kontakt: Eckhard Hömberg
Tel.: 40 83 65
Mail: eckhard.hoemberg@gmx.de

Treff: 1. Mo. i.Mt., 18 -20 Uhr, Hörsaal Alfred Krupp Krankenhaus,
Alfried Krupp Str. 21, Essen-Rüttenscheid

PCOS



Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)

Wir sind eine Gruppe PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom) betroffener Frauen. Nach dem Motto „Eine für Alle und Alle für Eine“ unterstützen und helfen wir uns gegenseitig. Durch Informations- und Erfahrungsaustausch, aber auch durch Referenten, die wir einladen, versuchen wir, unsere Lebensqualität zu verbessern. Darüber hinaus möchten wir das PCO- Syndrom bei der Bevölkerung und bei Ärzten bekannter machen. Aber auch einfach nur Spaß haben ist uns wichtig, da wir alle die gleichen Probleme und Sorgen haben und sich keine erklären muss.

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

Prostata



Prostata Selbsthilfe Essen e.V.

Wir sind ein Zusammenschluss von Männern mit Prostataerkrankungen, der gutartigen Prostatavergrößerung (BPH), der Prostatitis (chronische Entzündung der Prostata) und der bösartigen Prostataerkrankung (Prostatakrebs). Unsere Frauen und alle Interessierten sind willkommen. Wir informieren, beraten und betreuen Betroffene, diskutieren über die Erkrankung und über Folgeerscheinungen, z.B. der Operation. Wir informieren über wirksame Behandlungsmöglichkeiten und laden Ärzte und Heilkundler ein. Wir geben Hinweise auf Veranstaltungen und Fachliteratur, Hilfestellung bei der Bewältigung der psychosozialen Probleme. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe führt oft zu einer veränderten Sichtweise, zu einer positiven Lebenseinstellung und ist eine wertvolle Ergänzung des therapeutischen Gesprächs mit dem Urologen und Onkologen.

Kontakt: Prostata SHG, Lindauhöhe 60, 45259 Essen
Tel.: 84 65 605, Fax 84 65 606
Web: www.Prostata-selbsthilfe-essen.de

Treff: jd. letzten Mo i.Mt. 15.30-17.30 Uhr, Alfried Krupp Krankenhaus Steele, Hellweg 100, 45276 Essen-Steele

Psoriasis

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

Seit Oktober 2011 trifft sich die Regionalgruppe Essen regelmäßig. Durch gegenseitige Unterstützung, Information und Motivation streben wir eine bessere Krankheitsbewältigung sowie eine höhere Lebensqualität an. Die Ziele des DPBs auf Bundesebene, insbesondere die Aufklärung und Information über die Erkrankung, werden von uns befürwortet und auf regionaler Ebene verfolgt. Selbstverständlich ist die Gruppe als Ansprechpartner vor Ort jederzeit offen für neue Mitglieder. Gerne möchten wir uns auch mit Ihnen über Erfahrungen mit der Schuppenflechte austauschen.

Kontakt: Sabine Bach
Tel.: 02054-84 687
Mail: psoriasis-essen@arcor.de
Web: www.psoriasis-bund.de

Treff: Uniklinikum Essen, Verwaltungsgebäude, Raum 0.20, Hufelandstr. 47, Termine erfragen

Restless Legs



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

RLS steht für Restless Legs Syndrom (Syndrom der unruhigen Beine). Es äußert sich durch Stechen, Schmerzen, Kribbeln oder Gefühlen wie „Ameisenlaufen“ in den Beinen. Diese starken Missempfindungen treten vor allem auf, wenn man zur Ruhe kommen möchte und stören massiv den Nachtschlaf. Sie zwingen den Betroffenen zum Umherlaufen, da es vorübergehend etwas Erleichterung verschafft. Obwohl diese Krankheit die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigt, wird sie häufig noch bagatellisiert und oft erst nach jahrelangem Leiden diagnostiziert. Unsere Selbsthilfegruppe ist Ansprechpartner für Betroffene, Ärzte und Interessierte. Wir organisieren Informationsveranstaltungen und die Thematik unserer Treffen wird sowohl von neuen Erkenntnissen in Ursachenforschung und Behandlung des RLS, als auch vom Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe geprägt. Vor allem aber: wir nehmen die Betroffenen ernst!

Kontakt: Gerhard Linial
Tel.: 58 83 05
Mail: gerhard.linial@gmx.de

Kontakt: Karin Weiß
Tel.: 25 37 57
Mail: kaw266@hotmail.de

Kontakt: Michael Walkhofer
Tel.: 27 76 05
Mail: walkhofer@arcor.de

Treff: jd. 1. Mo im Februar, Mai, August, November, 17.00 - 19.00 Uhr
Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Rheuma



Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Essen

Rheuma ist eine Volkskrankheit, von der Millionen von Menschen in Deutschland betroffen sind. Es gibt entzündliche und degenerative Formen, den Weichteilrheumatismus und seltene rheumatische Erkrankungen. Die Rheuma-Liga will Betroffenen helfen, sie informiert und berät Rheumakranke über deren Ansprüche gegenüber Sozialleistungsträgern wie Krankenkassen, Rentenversicherung; Sie bietet in Essen ärztlich verordnetes Funktionstraining (Trocken- und Warmwassergymnastik) in Gruppen an. Wir haben eine Wander- und Spielgruppe und bieten Qi-Gong-Kurse an. Die Mitgliedszeitschrift MOBIL erscheint alle zwei Monate.

Kontakt: Dt. Rheuma- Liga NRW e.V., Arbeitsgemeinschaft Essen,
Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 82 797 707

Bürozeiten: Jd. 1. Mi 10.00 - 12.00 Uhr allgemeine Beratung
Mail: ag-essen@rheuma-liga-nrw.de
Web: www.rheuma-liga-nrw.de

Treff: Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Info für Funktionstraining: Do. 14.00 – 16.00 Uhr
Rheumatoide Arthritis und Arthrose: lt. Di i.Mt. 15-17 Uhr
Anmeldung Frau Radomski Tel. 68 99 43
Fibromyalgie: jd. 2. Mo i.Mt. 16-18 Uhr
Anmeldung Frau Hoffman: Tel.: 59 37 57
Jd. 3. Mi i.Mt. VHS, Burgplatz 1, 45127 Essen
Do, 15:30-17.00 Ev. Krankenhaus, E-Werden: (Kontakt
01793977818, Hr. Greiwe)

**Mitglieds-
beitrag:** 33 € im Jahr

Retinitis Pigmentosa



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

Wir bieten Ihnen neben individueller Beratung in allen Fragen die unsere Krankheit betreffen, Gesprächskreise zum Bewältigen und Austauschen persönlicher Probleme und Erfahrungen, regelmäßige Treffen zum Informieren und Plaudern, Vortragsveranstaltungen und geselliges Beisammensein im Rahmen von gemeinsamen Besuchen von Ausstellungen, Theatern und Kinos, Wanderungen, sommerliche Biergartenbesuche, Stadtführungen und Ähnliches.

Kontakt: Frank Philipps, Schulstr. 29a, 46244 Kirchhellen
Tel.: 02045 / 6008
Mail: frank.philipps@gmx.de
Horst Hannaleck
Tel.: 66 13 46
Mail: hannaleck@online.de
Web: www.pro-retina.de

Treff: 4 mal im Jahr, Bitte erfragen

Schilddrüse



Die Schmetterlinge e.V. - Schilddrüsenbundesverband

Der Verein kümmert sich um schilddrüsenkranke Kinder und Erwachsene. Es besteht die Möglichkeit, Adressen von spezialisierten Ärzten und Kliniken anzufordern und Tipps zu verschiedenen Therapien zu erhalten. Wir geben Infomaterialien, Literaturauszüge und Buchempfehlungen heraus. Es werden regelmäßige Seminare und Tagungen mit Fachärzten und verschiedenen Referenten veranstaltet, bei denen die Anwesenden auch persönlich mit den Referenten diskutieren können. Der Verein wird aktiv von einem wissenschaftlichen Beirat unterstützt. In den Gruppentreffen können sich die Schilddrüsenerkrankten untereinander austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

Kontakt: Kirsten Wosniack, Postfach 100811, 45008 Essen
Tel.: 02056-929 08 31 (Mo-Fr 10-19 Uhr) Fax: 02056-929 08 32
Mail: info@sd-bv.de

Kontakt: Edelgard Wirtz
Tel.: 0209 / 51 31 11
Mail: wirtz@sd-bv.de
Web: www.essen.sd-bv.de

Treff: jd. 1. Mo in den ungeraden Monaten, 18.30 – 20.30 Uhr,
Universitätsklinik Essen, Sitzungssaal, 1. Etage, Haupteingang,
Hufelandstr. 55, 45147 Essen

Schlafapnoe



Selbsthilfe Schlafapnoe e.V. in Essen

Etwa 260 Personen haben sich in Essen unserer Gemeinschaft angeschlossen. Sie erhalten 2x im Jahr den aktuellen Rundbrief unserer SH zugeschickt, zusätzlich – wenn wir Ihre Adresse weiterleiten dürfen – auch kostenfrei 4x das Schlafmagazin des MediText-Verlages. Es gibt ein Programm der Informationstreffen und des Symposiums. Sie können vorhandene Unterlagen zur Schlafapnoe meist kostenfrei abrufen. Sie erhalten mündliche & z.T. schriftliche Unterstützung zu Ihren Schlaf-, Versorgungs- und Geräteproblemen von den Vorständen als Ihre Ansprechpartner. Sie stärken die Gemeinschaft der Selbsthilfe durch Ihre Mitgliedschaft durch Gewichtung bei den Auseinandersetzungen & Gesprächen mit den Medizinern im Einzelnen, in Kliniken und Berufsverbänden, bei Krankenkassen, Geräteherstellern und relevanten behördlichen Institutionen.

Kontakt: Kurt Gethmann
Tel.: 28 88 89
Mail: gethmann@schlafapnoe-essen.de

Michael Biermann
Tel.: 41 37 19
Mail: biermann@schlafapnoe-essen.de
Web: www.schlafapnoe-essen.de

Treff: jd. 3. Di i.Mt. 18.00 Uhr, Terrassencafe Mundus-Seniorenresidenz,
Giradethaus (G), Giradetstr. 2-38, Essen, außer Juli, Aug. Dez.

Schlaganfall



Gruppe für jüngere Aphasiker und Schlaganfallpatienten unter 55

Diese Selbsthilfegruppe ist besonders für jüngere betroffene Schlaganfallpatienten mit und ohne Aphasie (zentrale Sprachstörungen) gegründet worden. Das Hauptanliegen ist der Austausch untereinander und die Förderung der gegenseitigen Hilfsbereitschaft. Da besonders jüngere Aphasiker von der Umwelt schnell ausgegrenzt werden, können hier Kontakte zu Gleichbetroffenen geknüpft werden. Im Rahmen der Treffen finden kulturelle und gesellige Unternehmungen in regelmäßigen Abständen statt.

Kontakt: 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

Treff: jd. 1. u. 3. Mi i.Mt. 16.30 - 18.00 Uhr Aphasiker-Zentrum NRW e.V.,
Laarmannstraße 21, 45359 Essen



Schlaganfall-Gruppe Essen e.V.

Wir sind eine herzliche, einfühlsame Gruppe, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Schlaganfallgeschädigten und ihren Angehörigen zu helfen. Sei es sie aus ihrer Isolation herauszuführen, vorhandene Reserven zu aktivieren oder / und verlorene Fähigkeiten wieder neu zu erlernen. Dazu benötigen die Schlaganfallgeschädigten aber sehr viel Geduld und Ausdauer. Die Stärke unserer Gemeinschaft gibt Rückhalt für kleine Fehlschläge und motiviert neu. Nicht-Betroffene helfen Betroffenen. Wir sind herzlich, aber auch lebhaft und lustig. Wichtig ist vor allem die Konversation, aber auch kreatives, kognitives und sportives Arbeiten.

Kontakt: Manuela Piechota, Reineke-Fuchs-Str. 31, 45149 Essen
Tel.: 71 37 30
Mail: info@vsg-schlaganfall.de

Kontakt: Franz Lindner
Tel.: 34 73 08
Mail: franzlindner@t-online.de
Web: www.vsg-schlaganfall.de

Treff: jd. Di 13.00 - 16.00 Uhr, Ev. Kirchengemeinde, Walter-Wolf-Gemeindehaus, Karl-Denkhaus-Str. 13, 45329 Essen



Schlaganfall-Selbsthilfe-Essen e.V.

Hilfe zur Selbsthilfe.

Kontakt: Aloys Slabbers, Petzelsberg 48, 45259 Essen
Tel.: 46 65 28, Fax: 03221 11 09 345
Mail: a-slabbers@arcor.de

Kontakt: Waltraut Dörmer
Tel.: 64 73 99 30
Web: www.schlaganfall-selbsthilfe-essen.de

Treff: jd. 2. und 4. Do, 15.00 - 17.00 Uhr, Alfred Krupp Krankenhaus, Hellweg 100, 45276 Essen



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

Beratung / Hilfestellung bei sozialmedizinischen und -rechtlichen Fragen, Patienten- und Angehörigengruppen, Durchführung von Vorträgen, Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt: Laarmannstr. 21, 45359 Essen
Tel.: 60 99-422 /-424
Mail: aphasie@versanet.de
Web: www.apha-zent-nrw.de

Seltene Erkrankungen



Seltene Erkrankungen

Menschen mit seltenen Erkrankungen haben es besonders schwer. Bei Diagnosen, Therapien, beim eigenen Umgang mit der Erkrankung sind Betroffene oft auf sich allein gestellt, obwohl der Austausch von Informationen und Erfahrung besonders wichtig wäre.

Deshalb bieten wir in dieser Broschüre eine Stichwortliste jener seltenen Erkrankungen, bei denen Sie wenigstens einen Gesprächspartner in Essen finden. Den Kontakt erhalten Sie über die WIESE e.V., falls die Erkrankung nicht als Selbsthilfegruppe in dieser Broschüre verzeichnet ist.

Aplastische Anämie	Morbus Menière
Ataxie	Multiple Kartilaginäre Exostosen
Clusterkopfschmerz	Multiple Chemical Sensitivity
Epidermolysis Bullosa	Sarkoidose
Gefäßfehlbildungen	Angeborene Schilddrüsenerkrankungen
47 xxy Klinefelter Syndrom	Schilddrüsenkrebs
Leukodystrophie	Syringomyelie
Lupus Erythematodes	Uveitis
Morbus Cushing	Vaskulitis
Morbus Gaucher	Williams Beuren Syndrom

Kontakt: über WIESE e.V. Tel.: 20 76 76
Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de



Essener Zentrum für Seltene Erkrankung

Kontakt: Essener Zentrum für Seltene Erkrankungen im Universitätsklinik
Essen, Hufelandstr. 55, 45147 Essen
Tel.: 723 2310
Mail: ezse@uk-essen.de
Web: www.ezse.de

Skoliose



Bundesverband Skoliose Selbsthilfe e.V. Selbsthilfegruppe Ruhrgebiet

Informationen über Skoliose, über Therapeutische Möglichkeiten, Erfahrungsaustausch.

Kontakt: c/o WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76 oder
Mail: skoliose-shg-ruhrgebiet@email.de
Web: www.bundesverband-skoliose.de

Treff: Auf Anfrage, Alfried-Krupp-Krankenhaus, Alfried-Krupp-Str. 21, 45131 Essen-Rüttenscheid

Syringomyelie



Selbsthilfegruppe Syringomyelie

In unserer Selbsthilfegruppe tut in erster Linie jeder etwas für sich, jedoch nicht jeder für sich alleine, wie das vor der Gründung der Selbsthilfegruppe war, sondern gemeinsam. Das stärkt unser Wohlbefinden und hat Auswirkungen auf die Gemeinschaft. Was sich folglich in der Lebendigkeit der Gemeinschaft widerspiegelt. Es soll zugleich anderen Anstoß sein, ihr Leben mit der Erkrankung zu meistern und somit ein lebenswertes Leben zu führen. Unsere Gruppe soll für jeden Einzelnen ein Raum der Motivation, Selbstentfaltungsmöglichkeit und Gleichberechtigung sein, des Angenommen und Geborgenseins, der Akzeptanz und des Verstehens. Wir bieten effektiven Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung bei monatlichen Treffen, Sprechstunde jeden 2. Samstag im Monat für Betroffene, deren Angehörige und Interessierte in NRW, Verbesserung der medizinischen Aufklärung durch Verbreitung von Information über die Krankheit, Fachärzte, Kliniken, Therapeuten. Kontakte zu anderen Betroffenen in ihrer Nähe.

Kontakt: Hubert Schmolke-Magalhaes, Dahlhauser Str. 134a, 45279 Essen
Tel.: 53 68 144
Mail: hubertschmolke@arcore.de
Web: www.shg-syrinx-nrw.de

Treff: 2. Sa i.Mt. 11.00-13.00 Uhr, Seniorenzentrum Christophorus, Volkeningstr. 15, 45139 Essen



Turner-Syndrom Vereinigung e.V., Regionalgruppe Essen

Wir haben unsere Gruppe 1987 gegründet als Eltern- und Familiengruppe. Die ersten Treffen fanden noch im kleinen Kreis statt. Später haben wir uns zu Themenschwerpunkten wie psychosoziale Aspekte, Erziehungsfragen und kreative Gemeinschaftserlebnisse getroffen. Auf Wunsch unserer Töchter und deren Schwestern gab es auch Wochenenden nur für Mädchen, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Sie arbeiteten kreativ und hatten Gelegenheit ihre Freundschaften zu vertiefen. Mittlerweile sind unsere Töchter erwachsen und treffen sich eher informell und spontan. Wir stehen aber gern noch als Ansprechpartner für Neudiagnosen und besondere Situationen zur Verfügung oder vermitteln Kontakte.

Kontakt: Anke Franzen
Tel.: 17 54 640, Fax: 17 54 644
Mail: a.u.franzen@t-online.de
Web: www.turner-syndrom.de

Treff: Junge Frauen treffen sich im privaten Rahmen, nach Absprache

Vaskulitis

Pro Vaskulitis

~~Pro Vaskulitis versteht sich als eine Gruppe von Patienten und Angehörigen, die Selbsthilfe auf Gegenseitigkeit praktiziert. Wir wollen uns gegenseitig im Umgang mit der Autoimmunkrankheit Vaskulitis unterstützen. Jeder bringt sich aktiv mit seinen Kenntnissen, Zeit und Engagement ein. Wo finde ich Spezialisten für meine Vaskulitis und meine Begleiterkrankungen, wie gehe ich mit Krankenkassen, der Rentenkasse und Behörden um, wie mit meinem Arbeitgeber? Wie kann ich mein Leben neu definieren und aufstellen, wie gehe ich mit Familie und Freunden um? Wir wollen aber auch das Thema Vaskulitis durch Medienarbeit mehr in das öffentliche Bewusstsein rücken und – wie es uns die Patienten in Großbritannien und den USA seit Jahren erfolgreich vormachen – Gelder für mehr Forschung sammeln. Nur mehr Forschung nach den Ursachen von Vaskulitiden und neue Therapien bringen uns letztlich weiter.~~

Kontakt: Monika Eskandani (Drs. Pol, NL.)
Mail: vaskulitis@web.de
Web: www.vaskulitis.org (Forum)

Treff: "Lukas" im alten Bahnhof Kupferdreh, Prinz-Friedrich-Platz 1, 45257 Essen, Ankündigung auf www.vaskulitis.org

Zöliakie



Essener Zöliakiegruppe

Zöliakie ist eine Erkrankung des Dünndarms. Sie besteht in einer lebenslangen Unverträglichkeit des Klebereiweißes (Gluten/Prolamin) der Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste und Hafer. Halbjährliche Gruppentreffen: Hilfe bei der Ernährungsumstellung und -weiterführung, Erfahrungsaustausch, Berichte über neue Erkenntnisse sowie Backen sind Themen bei diesen Treffen.

Kontakt: Christa Oehlschläger
Tel.: 0160 4344133
Treff: Wechselnd, Termine erfragen

KRANKHEIT, PSYCHISCH

Angst, Borderline, Burnout, Depression, Psychosomatik, Trauma, Zwänge

Psychische Erkrankungen haben sich mittlerweile zu richtigen 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. Einige nehmen deshalb zur Zeit unseres Redaktionsschlusses keine neuen Mitglieder mehr auf, das kann sich bald wieder ändern. Um Ihnen den Weg zu einer solchen 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.

Es gibt Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:



Angst

Kontakt: über: WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
Treff: Gruppe Essen-Altenessen, Mo 17.00 Uhr
Treff: Gruppe Essen-Mitte, Di 14-tägig 17.30 Uhr
Treff: Gruppe Essen-Südviertel, Do 14-tägig 16.30 Uhr



Angst und Depression

- Kontakt: über: WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
- Treff: Gruppe Essen-Borbeck, Mi 14- tägig 16 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Borbeck, Do 17 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Borbeck, Do 18.30 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Katernberg, Mi 14-tägig 17.00 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Südviertel, Mo 18.30 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Werden, Di 19.00 Uhr



Angst, Depression, Psychosomatik und Zwänge

- Kontakt: über: WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
- Treff: Gruppe Essen-Mitte, Mo 19.00 Uhr



Borderline

- Kontakt: über: WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
- Treff: Gruppe Essen-Mitte, Mi 17.00 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Mitte, Di 14-tägig 18.00 Uhr (Betroffene u. Angehörige)
- Treff: Gruppe Essen-Mitte, Do 14-tägig 18.00 Uhr (Betroffene u. Angehörige)



Burnout

- Kontakt: über: WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
- Treff: Gruppe Essen-Mitte, Mi 19.00 Uhr
- Treff: Burn-Out und Bewegung, Walking-Treff: Essen-Holsterhausen-Rüttenscheid, Do 18 Uhr



Depression

- Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
- Treff: Gruppe Essen-Altenessen, Mi 19.00 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Altenessen, nur für Frauen, Mi 18.00 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Borbeck, Mi 19.00 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Borbeck, Di 17.30 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Borbeck, Di 14-tägig, 19.00 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Frohnhausen, Mi 18.00 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Frohnhausen, nur für Frauen, Di 10.00 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Holsterhausen, Do 14-tägig, 18.00 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Katernberg, Mi 14-tägig, 17.30 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Nordviertel, Do 14-tägig, 18.30 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Rüttenscheid, Mo 17.30 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Rüttenscheid, nur für Frauen, Di 14-tägig 19.00 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Steele, Do, 17.30 Uhr
- Treff: Gruppe Essen-Süd, für Menschen bis 45 Jahre
- Treff: Gruppe iran. Frauen, Essen-Steele, Mo 14-tägig 18 Uhr



Depression und Trauma

- Kontakt: über: WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
- Treff: Gruppe türk. Frauen, Essen-Rüttenscheid, Mo 14 tägig 15.00 Uhr
- Treff: Gruppe arab. Frauen, Essen-Rüttenscheid, Fr 14-tägig 13.00 Uhr
- Treff: Gruppe pers.-afghan. Frauen, Essen-Rüttenscheid, Do 14-tägig 15.00 Uhr
- Treff: Gruppe serb.-kroat.-bosn. Frauen, Essen-Rüttenscheid, Di 14-tägig 15.00 Uhr
- Treff: Gruppe interkulturelle Männer, Essen-Rüttenscheid, 1. Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr



Depression und Zwänge

Kontakt: über: WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
Treff: Gruppe Essen-Werden, Mo 19.00 Uhr



Psychosomatik

Kontakt: über: WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
Treff: Gruppe iran. Frauen, Essen-Mitte, 2. So im Monat 15.00 Uhr

Bipolar



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

Die bipolare Selbsthilfegruppe Stimmungsumschwünge hat zurzeit 55 Mitglieder. Die monatlichen Gruppentreffen werden von mehr als 20 Personen besucht. Inhalte der Gruppentreffen sind auf ausdrücklichen Wunsch der Mitglieder das „Blitzlicht“ mit anschließender Aussprache über zu besprechende Fragen und Probleme, wechselnde Themen zur Psychoedukation für Angehörige und Betroffene, Selbstmanagement, Krisenvorbeugung und –hilfe, Empowerment, Recovery, Möglichkeiten und Grenzen der Gruppe. Zielsetzung ist die Unterstützung zur Rückfallverhütung mit der Fragestellung: Was kann ich als Angehöriger oder Betroffener tun, um selbst gesund zu bleiben oder zu werden? Die rege Teilnahme erfordert die Aussprache in zwei Gesprächsgruppen im Kath. Stadthaus, um allen nach dem Blitzlicht ausreichend Gelegenheit zur Aussprache anstehender und wichtiger Themen zu geben.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76 oder
Mail: info@change-of-moods.de
Web: www.change-of-moods.de
Treff: jd. 1. Mi. i.Mt. 18.00 – 20.00 Uhr, Kath. Stadthaus, Bernestr. 5, 45127 Essen, nicht in den Schulferien



Junge Bipolare

Wir sind eine im Aufbau befindliche Selbsthilfegruppe von jungen Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren mit der Diagnose bipolare Störungen (nach ICD-10 F31). Nach stationärer Behandlung oder zusätzlich zu ambulanter Therapie unterstützen wir uns bei der Bewältigung des täglichen Lebens, der Arbeit, der Berufsfindung oder des Studiums. Wir wollen unsere Erfahrungen unter Gleichaltrigen, die Ähnliches erlebt haben, austauschen. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, um die Herausforderungen von Ausbildung, Studium, Arbeit oder des Alltags zu bewältigen. Unsere Themen: Dialog über aktuelle Probleme der jungen Bipolaren, Umgang mit der Erkrankung innerhalb des sozialen Umfeldes, Austausch im Bereich Therapie und Medikation, Unterstützung auf dem Weg zur Stabilität und Gesundheit (Recovery), Hilfe zur Strukturfindung und Krisenintervention.

Kontakt:	über WIESE e.V. Tel.: 20 76 76
Treff:	jd. 1. Di. i.Mt. 18.00 – 20.00 Uhr, Kath. Stadthaus, Bernestr. 5, 45127 Essen, Raum 204, nicht in den Schulferien
Teilnahme- bedingung:	für Diagnostizierte im Alter von 18 bis 35 Jahren

Emotions Anonymous



E A - Emotions Anonymous, Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

Emotions Anonymous (EA) ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich in regelmäßigen wöchentlichen Meetings immer wieder treffen, um ihre emotionalen (seelischen) Probleme zu lösen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, emotional gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten. Die meisten von uns sind in Lebenskrisen, wie Trennung, Verlust eines Menschen, schweren Konflikten am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in ihrer Beziehung oder in der Familie zu EA gekommen. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass die Ursachen nicht nur in den Umständen lagen, die zu diesen Lebenskrisen führten, sondern auch bei den Betroffenen selbst zu finden waren. Diese Ursachen können zu Ängsten, Depressionen, Neurosen, Süchten oder zwanghaftem Verhalten führen, oft begleitet von medizinisch nicht erklärbaren Körpersymptomen. In dieser Not haben sich Menschen zusammengefunden, um mit Hilfe des abgewandelten Zwölf-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker (AA) ihre Probleme anzugehen.

Treff:	Do 19.00 Uhr, Haus der Begegnung, Raum 202, I. Weberstr. 28
Kontakt:	über WIESE e.V. Tel.: 20 76 76 oder Mail: ea-essen@web.de

Messie - Syndrom



Messie Selbsthilfegruppe - Die Meilensteine

Wir entwickeln eigene Strategien um den Alltag in den Griff zu bekommen und den inneren Schweinehund zu bekämpfen. Es findet ein Problemaustausch in einem vertrauensvollen und geschützten Rahmen statt, indem sich jeder akzeptiert und gut aufgehoben fühlen kann.

Kontakt: über WIESE e.V. oder
Tel.: 0175 82 83 862 (Gruppenhandy von 10-20 Uhr)
Mail: meilensteine-essen@web.de

Treff: 2. u. 4. Mi i.Mt. 18-19.30 Uhr, Näheres bei Vorgespräch

**Teilnahme-
bedingung:** Eigene Betroffenheit



Messie III Selbsthilfegruppe

Ansprechpartner bei traumatischen Belastungen, dessen Folge festhalten und sammeln von Dingen sind.

Kontakt: 0208-866 795
Tel.: 20 76 76

Treff: Mo 17.30 Uhr, Volkeningstr. 15, 45139 Essen, Näheres erfragen

**Teilnahme-
bedingung:** Selbstbetroffen oder Angehöriger, gruppentauglich und bereit zur Mitarbeit

Angehörige psychisch Kranker



Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Wir wollen durch Gespräche den Angehörigen psychisch Kranker Hilfe vermitteln, eigene Erfahrungen weitergeben, die Sorgen der anderen mittragen. Unsere Ziele: Hilfe zur Selbsthilfe, wieder vorwärts schauen können, gegen Missstände und Ungerechtigkeit gemeinsam angehen. Den eigenen Alltag meistern lernen.

Kontakt: Gunda Twardon, Am Krausen Bäumchen 3, 45136 Essen
Tel.: 28 45 44 (auch Fax) (Mo 15.00 - 18.00 Uhr)
Mail: gunda.twardon@gmx.de

Kontakt: Ulrich Schumacher
Tel.: 81 19 751
Mail: ps.ulrich@gmx.de

Treff: Essener Kontakte e.V., Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen
Mi 14 täglich, 18 - 20 Uhr, gerade Woche

Treff: LVR-Klinikum Essen, Virchowstr. 174, 45147 Essen,
Mi 14 täglich, 18.00 - 20.00 Uhr

Teilnahme-
bedingung: nur Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

Psychiatrie-Erfahrene



Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener Essen SPE e.V.

Wir bieten Erfahrungsaustausch unter allen Betroffenen an: Die meisten Schwierigkeiten, auf die Psychiatrie-Erfahrene treffen, sind ähnlich, unabhängig von dem "Etikett", mit dem die Betroffenen belegt wurden. Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemlösungen sowie Geselligkeit und Freizeitaktivitäten gehören zum Vereinszweck. Weiterhin initiiert der SPE e. V. das Essener Psychose-Seminar an der Volkshochschule Essen. Das Seminar bietet Information und Fortbildung im Dialog zwischen den Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und im psychiatrischen Bereich Tätigen.

Kontakt: SPE e.V., Postfach 10 33 19, 45033 Essen
Tel.: 0208-20 51 851
Mail: kontakt@spe-essen.info
Web: www.spe-essen.info

Treff: jd. 1. Fr i.Mt. 18.30 Uhr, WIESE e.V., 4. Etage, Pferdemarkt 5,
45127 Essen

Psychose



Selbsthilfegruppe Psychose

Menschen mit einer Psychose reden gemeinsam über ihre Probleme, Sorgen und Ängste. Die regelmäßigen und festen Treffen sollen im Austausch mit anderen Betroffenen weitere Unterstützungen in der Bewältigung der Lebenssituation geben. Neue Mitglieder sollten etwa sechs Wochen unsere Gruppe kennen lernen und dann entscheiden, ob sie regelmäßig weiter machen wollen.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76

Treff: jd. Mi 17.30 Uhr, Vorgespräch über Essener Kontakte
Tel.: 73 36 46

Psychotherapie



Koordinationsstelle Psychotherapie der kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein

Auskunft über niedergelassene ärztliche und psychologische Psychotherapeuten aus dem Bereich Essen, Mülheim und Oberhausen sofern diese ihre Daten mitteilen.

Kontakt: Lindenallee 29-41, 45127 Essen
Tel.: 38 41 61 14 Fax: 38 41 61 20
Mail: KoordinationsstellePsychotherapie@Kvno.de
Web: www.kvno.de

Sozialpsychiatrie



Sozialpsychiatrischer Dienst Gesundheitsamt der Stadt Essen

Beratung und Begleitung von psychisch-, sucht- und gerontopsychiatrisch erkrankten Menschen und deren Bezugspersonen; Hilfsangebote, Krisenintervention; Beratung nach dem Betreuungsgesetz.

Kontakt: Hindenburgstr. 29, 45121 Essen
Tel.: 8853 305 / 416
Mail: andrea.schilder@gesundheitsamt.essen.de
Mail: thilo.schuelke@gesundheitsamt.essen.de
Web: www.essen.de



Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Erkrankte des Arbeiter-Samariter-Bundes

Psychosoziale Betreuung und Beratung, Kontaktaufnahme, offener Treff (auch an Sonn- u. Feiertagen), Bildungsangebote, Selbsthilfegruppen.

Kontakt: Henricistr. 108, 45136 Essen
Postanschrift: Richterstr. 20-22, 45143 Essen
Tel.: 26 96 294 Fax: 26 96 295
Mail: kbecker@asb-ruhr.info
Web: www.asb-ruhr.info



Essener Kontakte e.V.

Kontakt und Beratung für psychisch Erkrankte, Selbsthilfe, Tagesstruktur, Beratung und Betreuung von Betroffenen und deren Angehörigen, Betreuung in einer Wohngruppe oder in der eigenen Wohnung, Leben im Wohnheim, Teilnahme an einer Arbeitstherapie, berufliche Orientierung, Unterstützung am Arbeitsplatz sowie Beratung von Arbeitgebern, integrierte Gesundheitsvorsorge, Ergotherapie.

Kontakt: Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen
Tel.: 74 07 77
Mail: spz@essener-kontakte.de
Web: www.essener-kontakte.de



Kontakt- und Beratungsstelle „Stützpunkt“ Katholisches Klinikum Essen

Kontakt und Beratung für psychisch Kranke und deren Angehörige. Ergotherapie, Tagesstruktur, Sportangebote, Einzel- und Gruppengespräche, Beratung über Versorgungsangebote in Essen. Hilfen zum Selbständigen Wohnen; Info- und Beratung zu unterschiedlichen Themen wie Renten- Erziehung- und Demenz.

Kontakt: Germaniaplatz 3, 45355 Essen
Tel.: 6400-5341, Fax: 6500 5349
Mail: stuetzpunkt@kk.essen.de
Web: www.spz.kk-essen.de

KULTUR



Freundschaftsgesellschaft BRD-Kuba e.V., Gruppe Essen

Die FG BRD-Kuba e.V. bundesweit gegründet 1974 und in Essen seit 1990 aktiv, hat sich zum Ziel gesetzt, die Beziehungen zwischen der BRD und Cuba sowie die Freundschaft zwischen beiden Völkern zu fördern. Sie setzt sich ein für die Zusammenarbeit beider Länder auf allen Ebenen. Die FG informiert über die gesellschaftliche, kulturelle und politische Entwicklung sowie die internationale Politik Cubas und fördert den Austausch von Reisegruppen, Delegationen und Referenten. Wir veranstalten neben den monatlichen öffentlichen Gruppentreffen Informationsveranstaltungen mit cubanischen Gästen, veröffentlichen eigene Publikationen und beteiligen uns an überregionalen Aktivitäten. Sie ist Gründungsmitglied des bundesweiten »Netzwerk Cuba – Informationsbüro – e.V.«

und arbeitet mit anderen 3.Welt-, Lateinamerika- u.a. Gruppen und Organisationen zusammen.

Kontakt: Heinz-W. Hammer, Holtener Str. 2, 45143 Essen
Tel.: 62 26 30 (auch Fax)
Mail: Fg.essen@tele2.de
Web: www.cubafreundschaft.de

Treff: Do, 18.00 Uhr, Gaststätte Linker, Oberdorfstr. 34, 45143 Essen



Interessengemeinschaft Essener Genealogen

„Auf den Spuren der Vorväter und –mütter“ - das Interesse an Ahnen- und Familienforschung ist sehr gewachsen. Wer seine Familie erforscht, versucht, die verwandtschaftlichen Zusammenhänge aufzuhellen und in die Geschichte einzuordnen. Heute kann jeder Familienkunde als Hobby betreiben. Viele suchen in der Familienforschung (Genealogie) eine neue Freizeitbeschäftigung und haben Schwierigkeiten, die ersten Schritte in dieses neue Hobby zu gehen. Wir helfen Anfängern mit Rat und Tat bei der Verwirklichung der persönlichen Forschungen.

Kontakt: Michael Ludger Maas, Kathagen 18, 45239 Essen
Tel.: 40 76 85
Mail: milumaas@cityweb.de

Treff: Unregelmäßige Treffen, Haus der Essener Geschichte / Stadtarchiv, Ernst-Schmidt-Platz 1 (Infos über Newsletter)



Kulturloge Ruhr e.V.

Die Kulturloge Ruhr ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen kostenlos an kulturellen Veranstaltungen teilzunehmen, somit am gesellschaftlichem Leben im Ruhrgebiet.

Kontakt: Kulturloge Ruhr e.V., Rübezahlstr. 33, 45134 Essen
Tel.: 171 955 90
Mail: buero@kulturloge.ruhr



Ana-Tolia e.V., Katernberger Frauenverein

Die Grundsätze der Arbeit des Vereins lauten: Frauen haben Entscheidungskompetenz und das Recht auf die Umsetzung der selbigen, Einsetzung für die sozialen und persönlichen Rechte der Frauen, Solidarität und Toleranz. Die Ziele unserer Arbeit sind: Den Frauen Raum und Möglichkeit zu geben für Organisieren und Durchführen von Angeboten für ihre individuellen und familiären Problemstellungen, gegen jede Art von Gewalt und Unterdrückung zu kämpfen, Betroffenen die erforderliche Hilfe und Unterstützung anzubieten, Frauen bei der Bewältigung ihrer persönlichen und sozialen Problemen zu unterstützen, Ressourcen und eigenständiges Handeln der Frauen zu fördern; hier möchten wir besonders erwähnen, dass die Arbeit der Frauen Vorbild und Motivation für andere Frauen sein soll. Sie soll weiter dazu dienen, Problemlagen zu bewältigen; diesbezüglich möchte der Verein durch ein Fotoarchiv und verschiedene Ausstellungen die Öffentlichkeit sensibilisieren. Frauen aufklären über soziale, wirtschaftliche, berufliche und gesundheitliche Themen. Frauen Bildungsmöglichkeiten eröffnen und ihre Kompetenzen stärken, wie z.B. Deutschkurse organisieren; Hilfestellung bei der Bearbeitung von Rollenkonflikten im sozialen Umfeld (Selbst- und Fremdwahrnehmung); durch zielgerichtete Medienkampagnen und Veranstaltungen die Gesellschaft zu sensibilisieren, kulturelle und gesellschaftliche Veranstaltungen bzw. Ausstellungen zu organisieren.

Kontakt: Ana-Tolia e.V., Katernberger Frauenverein,

Mail: ana-tolia@gmx.de

Treff: Do 17.00-19.00 Uhr, Kon-Takt, Katernberger Markt 4,
45327 Essen



Iranische Frauen und Psychosomatische Erkrankungen

Wir wollen Frauen über die Ursachen und Bewältigung von Krankheiten informieren, wir geben Anregung über Möglichkeiten der Hilfe und wenden uns gegen die Verheimlichung von Krankheiten (z.B. Anerkennung von psychischen Problemen oder Demenz).

Kontakt: über WIESE e.V.

Tel.: 20 76 76

Treff: jd. 2. So i.Mt. 15.00-18.00 Uhr, WIESE e.V., Pferdemarkt 5,
45127 Essen



Iranischer Frauenverein „Parto“

Unser Verein richtet sich an iranische Frauen mit dem Ziel, die Frau im Iran in ihrem Kampf um die Gleichberechtigung mit dem Mann zu unterstützen. Die iranische Frau wird gegenüber dem Mann im Ehe- und Familienrecht, aber auch in anderen Gebieten des Privatrechtes und des öffentlichen Rechtes ungerechtfertigt benachteiligt. Dasselbe gilt für die Bereiche Wirtschaft und Kultur. Außerdem fördern wir die Deutsch-Iranische Völkerverständigung, stellen die persische Kultur vor und fördern das Bildungsniveau von Immigrantinnen, insbesondere sprachlicher Natur mit dem langfristigen Ziel der Integration. Pflege und Förderung eines wirksamen deutsch-iranischen Kulturaustausches; Förderung der Begegnung zwischen iranischen und deutschen Frauen; wirkungsvolle Hilfe für iranische Immigrantinnen und Förderung ihrer politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Interessen.

Kontakt: über WIESE e.V.

Tel.: 20 76 76

Treff: jd. letzten So i.Mt. 16.00 Uhr, WIESE e.V., Pferdemarkt 5,
45127 Essen



Essener Verbund der Immigrantenvereine e.V.

Auf Initiative des Ausländerbeirates der Stadt Essen, heute Integrationsrat, wurde am 23. November 2000 der Essener Verbund der Immigrantenvereine e.V. gegründet. Als Dachverband aller in Essen eingetragenen und gemeinnützigen Migrantenorganisationen sind ihm derzeit 74 Vereine aus über 20 Nationen angeschlossen. Vorsitzender des Vereines ist Herr Dipl. Ing. Muhammet Balaban. Als Kooperationspartner der Stadt Essen hat der „Essener Verbund“ folgende Aufgaben: Beratung der Vereine, Mittlerfunktion für Institutionen und Fachdienststellen, Projektentwicklung und –durchführung.

Vereinsliste:

29. Oktoberclub e.V.; Angolanischer Verein für Sozialaktivitäten e.V.; Aserbaidzhanisches Haus e.V.; CDPA - BT e.V.; Togolesischer Verein; DITIB Türkisch - Islamische - Union e.V.; DITIB Islamische Gemeinde zu Essen - Kray e.V.; DITIB Islamische Gemeinde zu Essen - Steele e.V.; Deutsch - Polnische - Gesellschaft e.V.; Deutsch - Tunesischer Verein für Familien und Kultur e.V.; Deutsch-Türkisches Sprach- und Kulturinstitut f. integrative Bildung; Eritreischer Kulturverein e.V.; Euro-Kongol. Gesellschaft e.V.; Griechische Gemeinde Essen e.V.; Interkulturelles Bildungszentrum IBZ e.V.; Iranischer Kulturverein "NEGAH" e.V.; Islamische Elterninitiative e.V.; Islamische Gemeinde Essen-Kupferdreh und Umgebung e.V.; DITIB Islamische Gemeinde zu Essen - Altenessen e.V.; Islamischer Verein für soziale Aktivitäten e.V.; Jugoslawisches Zentrum Essen e.V.; Kultur und Bildungszentrum e.V.; Libanesischer Zedern Verein e.V. Essen; Kulturzentrum Dzemat Essen e.V.; Spanischer Elternverein e.V.; Tamilischer Kultur und Wohlfahrtsverein e.V.; Tamilischer Sprachdienst und Kulturverein e.V.; DITIB Islamische Gemeinde Essen-Dellwig e.V.; Türkische Gemeinde - Rhein Ruhr e.V.; Türkischer Elternverband in Essen und Umgebung e.V.; Verein zur Förderung ausl. Kinder und Jugendlicher e.V.; Vereinigung demokratischer Frauen Afghanistans

e.V.; Forum Russlanddeutsche Essen e.V.; Deutsch- Koreanischer Kulturbund; Kultur und Solidaritätsverein aus Bartin e. V.; KAMER Club Essen e.V.; Irakische Sozial- und Kulturgemeinde e.V.; Aserbaidzhanischer Kulturverein Aydil e.V.; Integration und Bildungszentrum Essen e.V.; Medical Muslim Bridge e.V.; Iranischer Frauenverein PARTO e.V.; Srilankisch-Tamilische Frauengruppe; Polnischer Kreis PIAST e.V.; Türkischer Kulturverein e.V.; NZUKO NDIGBO Ruhrgebiet e.V.; Deutsch-Libanesische Kulturgemeinschaft e.V.; MECA e.V.; Evrensel Kültür Merkezi (EKM) e.V.; DITIB Fatih Moschee Essen-Katernberg; INTER-Deutsch-GUS-Initiativen e.V.; Interkulturelle Unternehmer und Akademiker e.V.; Libanesischer Renaissance Verein e.V.; Deutsch-Arabischer-Kultur-Verein e.V.; Alevitische Gemeinde Essen e.V.; Jüdische Kultusgemeinde; Islamisches Kulturzentrum für Albaner e.V.; Haus des Libanon e.V.; VIBB Essen e.V.; Institut für interkulturelle Musik und Bühnenkünste e.V. (INIMB); Marokkanischer Verein - Moschee el-Moahidin e.V.; Islam. Verein der in Essen lebenden afghanischen Mitbürger e.V.; Anatolia e.V. Katernberger Frauenverein; Elternverband Ruhr e.V.; Förderverein für Sport und Kultur e.V.; Muslimische Familienbildungsstätte Essen e.V.; Verein der Familien Union e.V.; Bosnisch-Herzegowinischer Kulturverein Essen e.V.; Deutsch-Marokkanisches Forum "Generation Zukunft" e.V.; Syrisch-deutscher Förderverein SdF e.V.

Kontakt: Essener Verbund der Immigrantenvereine e.V., Westfalenstr. 202-204, 45276 Essen, Oktay Sürücü
 Tel.: 55 79 340, Fax: 55 79 342
 Mail: info@immigrantenverbund.de
 Mail: oktay.surucu@immigrantenverbund.de
 Web: www.immigrantenverbund.de



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

Das Interkulturelle Solidaritätszentrum e.V. / Anti-Rassismus-Telefon Essen wurde im März 1994 gegründet. Es ist eine unabhängige Einrichtung von Essener Bürgerinnen und Bürger, die gegen rassistisch-faschistische Entwicklungen und für das gleichberechtigte Zusammenleben der unterschiedlichen Kulturen aktiv sind. Kern der Einrichtung ist das Büro mit dem Anti-Rassismus-Telefon. Nichtdeutschen wird in Fällen von Diskriminierung persönlich oder telefonisch Rat und Unterstützung angeboten, außerdem ein Forum, um aus ihrer Sicht und Erfahrung mit Deutschen über das Leben in der Fremde, Vorurteile, Benachteiligungen, Hoffnungen und Erwartungen an die neue Heimat zu sprechen. Wir organisieren auch Diskussionen zu Fragen von Integration, Ausländerrecht und –politik, Diskriminierung, Rassismus und Rechtsextremismus.

Kontakt: Interkulturelles Solidaritätszentrum Essen e.V. und Anti-Rassismus-Telefon, Friedrich-Ebert-Str. 30, 45127 Essen
 Tel.: 23 20 60 (auch Fax)

Mail: artessen@gmx.de

Web: www.antirassismus-telefon.de

Treff: Mo. 17.00 Uhr, Friedrich-Ebert-Str. 30, 45127 Essen

Teilnahme-
bedingung: Interesse an antirassistischer Arbeit



Pro Asyl / Flüchtlingsrat Essen e.V.

Beratung zu Ausländer, Asyl- und Sozialrecht für Flüchtlinge und Migranten. Informationen zu Flucht und Asyl.

Kontakt: Friedrich-Ebert-Str. 30, 45127 Essen

Tel.: 20 539

Fax: 22 00 387

Mail: info@proasylessen.de

Web: www.proasylessen.de

p



Fachbereich interkulturelle Orientierung / Kommunales Integrationszentrum der Stadt Essen

Strategiekonzept interkulturelle Orientierung, interkulturelle Kulturarbeit, interkulturelle Schulentwicklung, Vermittlungsservice, Sprach- und Integrationsvermittler (SprInt), Seiteneinsteigerberatung für zugewanderte Familien mit schulpflichtigen Kindern, Geschäftsführung Integrationsrat.

Kontakt: Gildehof, Hollestr. 3, 45127 Essen

Tel.: 88 88 461

Mail: info@interkulturell.essen.de

Web: www.essen.de/interkulturell



Integrationsagentur der AWO Essen e.V.

Organisation von sozialraumorientierten Angeboten mit Zusammenwirkung der Migrantenorganisationen, Hinwirkung auf interkulturelle Öffnung von Regeldiensten; Förderung ehrenamtlicher Tätigkeiten, Beratung von Migrantenorganisationen und öffentlichen Einrichtungen im Hinblick von Antidiskriminierung.

Kontakt: Pferdemarkt 5, 45127 Essen

Tel.: 1897-432

Mail: chafiq.faiz@awo-essen.de

Web: www.awo-essen.de



Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderinnen und Zuwanderer der AWO Essen e.V.

Beratung und Unterstützung der Neuzuwanderer/-innen mit einer Aufenthaltserlaubnis in Deutschland, um den Lebensalltag selbstständig bewältigen zu können.

Kontakt: Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Tel.: 1897-406
Mail: hanimguel.ilhan@awo-essen.de
Web: www.awo-essen.de



Caritasverband für die Stadt Essen e.V., Fachdienst für Integration und Migration - Integrationsagentur –

Integrationsarbeit im Sozialraum (bedarfsgerechte Angebote), Interkulturelle Öffnung in sozialen Diensten und Einrichtungen, Bürgerschaftliches Engagement von / für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte.

Kontakt: Niederstr. 12-16, 45141 Essen
Tel.: 32 003 - 71
Mail: b.wess@caritas-e.de
Web: www.caritas-e.de



Caritasverband für die Stadt Essen e.V., Fachdienst für Integration, Migration, Flüchtlingsberatung

Beratung und Betreuung von ausländischen Flüchtlingen.

Kontakt: Niederstr. 12-16, 45141 Essen
Tel.: 32 00 30
Mail: m.siebert@caritas-e.de
Web: www.caritas-e.de



Caritasverband für die Stadt Essen e.V., Raphaels-Werk Flüchtlingsberatung

Rückkehrberatung für Flüchtlinge. Weiterwanderungsberatung für Flüchtlinge, Auswandererberatung (EU, Kanada, USA, Australien).

Kontakt: Niederstr. 12-16, 45141 Essen
Tel.: 32 003-51
Mail: m.luedeke@caritas-e.de
Web: www.caritas-e.de



Caritasverband für die Stadt Essen e.V., Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer

Sozialpädagogische Beratung und Begleitung von Neuzuwanderern sowie Teilnehmern an Integrationskursen.

Kontakt: Niederstr. 12-16, 45141 Essen
Tel.: 32 003-32 / 34 /53
Mail: h.fuertges@caritas-e.de
Mail: m.zierden@caritas-e.de
Mail: e.mirvahabi@caritas-e.de
Web: www.caritas-e.de



Integrationsagentur Diakoniewerk Essen gemeinnützige Jugend- und Familienhilfe GmbH

Die Integrationsagentur des Diakoniewerks Essen bietet die Durchführung von sozialräumlichen Integrationsmaßnahmen, die Förderung der interkulturellen Öffnung sozialer Regeldienste und die Unterstützung von Migranten-selbstorganisationen sowie von Ehrenamtlichen in der Migrationsarbeit an.

Kontakt: Haus der Evangelischen Kirche, III. Hagen 39, 45127 Essen,
Despina Paraskevoudi-Wilbert
Tel.: 2205 140 Fax: 2205 139
Mail: d.paraskevoudi@diakoniewerk-essen.de
Web: www.diakoniewerk-essen.de



Flüchtlingsberatung des Diakoniewerkes Essen

Die Flüchtlingsberatung des Diakoniewerks Essen unterstützt Menschen, die aufgrund von Flucht in Essen leben, bei der Orientierung im täglichen Leben, bei Kontakten zu Behörden und in besonderen Lebenssituationen.

Kontakt: Haus der Evangelischen Kirche, III. Hagen 39, 45127 Essen,
Dirk Berger

Tel.: 2205 136
Mail: d.berger@diakoniewerk-essen.de
Web: www.diakoniewerk-essen.de



Jugendmigrationsdienst Essen

Beratung und Begleitung junger Menschen mit Migrationshintergrund.

Kontakt: Friedrich-Lange-Str. 5-7, 45356 Essen
Tel.: 61 40 055 Fax: 61 40 057
Mail: brigitte.lindemann@jmdessen.de



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

Das Projekt beschäftigt sich mit der Vielfalt von Problemen von MigrantInnen, besonders aus Subsahara Afrika - unter anderem auch zu sexueller Gesundheit, Armut, Arbeitslosigkeit, Aufenthaltsangelegenheiten, sprachlichen Barrieren usw., die den Zugang der MigrantInnen zum Gesundheits- und Sozialsystem Deutschlands erschweren. Es geht hier um die Verbesserung der Lebensbedingungen und Befriedigung der Grundbedürfnisse.

Wir beraten, hören zu, vermitteln mehrsprachig und anonym: Kultur- und genderspezifische psychosoziale Beratung hinsichtlich der alltäglichen sozialen und gesundheitlichen Probleme; aufsuchende Beratung; Begleitung und Vermittlung an Dritte; Öffentlichkeitsarbeit auf Events und in den Communities; Culture Club (offenes Gruppentreffen, einmal im Monat).

Kontakt: NEKABENE, Varnhorststr. 17, 45127 Essen
Tel.: 10 537-04 Fax: 10 537-29
Bürozeiten: Mo, Di, 9.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr, Mi 9.00 – 12.00 Uhr, Do 13.00 – 16.00 Uhr, Fr 9.00-13.00 Uhr u. n. Vereinbarung
Mail: info@nekabene.de
Web: www.nekabene.de



VIBB Essen e.V. -Verein zur interkulturellen Beratung und Betreuung im Gesundheitsbereich von Essen und dem Ruhrgebiet

Der Verein wurde im Juni 2007 als Migrantenselbstorganisation (MSO) gegründet. Zu den Mitgliedern und Mitarbeiter*innen zählen mehrheitlich Menschen mit Zuwanderungsgeschichte. Beruflich stammen sie u.a. aus den Bereichen Medizin, Sozialarbeit (interkulturelle Arbeit, Psychiatrie), Erziehungs- und Wirtschaftswissen-

schaften. Unser Ziel besteht darin, Menschen mit Zuwanderungsgeschichte eine bessere Nutzung der Angebote des Gesundheits- und Sozialsystems zu ermöglichen. Ambulant betreutes Wohnen und tagesstrukturierte Angebote für psychisch erkrankte bzw. behinderte Menschen mit Migrationshintergrund; Migrationsberatungsstelle für erwachsene Zuwanderer (gefördert vom Bundesinnenministerium); Einzelberatung zum Gesundheits- und Sozialsystems; Informationsarbeit; Gesundheitsvorsorge, Angebote des Gesundheits- und Sozialsystems; Gesprächskreise für psychisch erkrankte bzw. behinderte Frauen und Männer.

Kontakt: ViBB Essen e.V., Witteringstraße 2, 45130 Essen
Chandralekha Trettin-Deb
Tel.: 72 91 607, Fax: 79 88 78 67 (Mo – Fr 9.00 - 17.00 Uhr)
Mail: info@vibb-essen.de
Web: www.vibb-essen.de

PFLEGE



Stammtisch für pflegende Angehörige

Der Stammtisch für pflegende Angehörige von Caritas Sozialstationen Ruhr gGmbH richtet sich an Personen, die einen Pflegebedürftigen zuhause pflegen bzw. unterstützen und Interesse an einem geselligen Beisammensein, regen Austausch an Informationen und Erfahrungen haben. Iris Kreitz, Sozialarbeiterin, begleitet ehrenamtlich den „Stammtisch“, der bereits seit 18 Jahren besteht und offen ist für neue Begegnungen.

Kontakt: Iris Kreitz
Tel.: 0172 638 30 64
Mail: m.wittebrock@caritas-pflege-ruhr.de
Web: www.caritas-pflege-ruhr.de

Treff: jd. 1. Mo i.Mt. Gaststätte "Zum Siepenkötter", Steeler Straße 328, 45138 Essen



Pflegeberatungsstelle des Deutschen Roten Kreuzes

Informationen zu allen Fragen rund um die Pflege; qualifizierte und kompetente Beratung bezogen auf den individuellen Hilfebedarf.

Kontakt: DRK- Hachestr. 32, 45127 Essen
Tel.: 723 2720 oder Tel.: 8474-106
Mail: annette.laskowski@drk-essen.de
Web: www.drk-essen.de



Familien- und Krankenpflege e.V. Essen

Pflegeberatung, ambulante Versorgung und Tagespflege.

Kontakt: Familien- und Krankenpflege e.V., Moorenstr. 10, 45131 Essen
Tel.: 872 100
Mail: info@fuk-essen.de
Web: www.fuk-essen.de



Pflegeberatungsstelle der Diakoniestationen und des Martineum, gGmbH Ev. Seniorenzentrum

Beratungsstelle für spezialisierte psychiatrische und neurologische Pflege und Betreuung.

Kontakt: Kaiser-Otto-Platz 14, 45276 Essen
Tel.: 860 68 60 Fax: 860 68 62
Sprechzeit: Mo-Fr 9.00-16.00, Sa 10-13 Uhr



Zentrale Pflegeberatung der Diakonie

Beratung und Information kostenlos zu allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Kontakt: III Hagen 39, 45127 Essen
Tel.: 2205-158
Mail: a.gerlach@diakoniewerk-essen.de
Web: www.diakoniewerk-essen.de



Pflegeberatung der Gesellschaft für soziale Dienstleistungen Essen mbH

Informationen zu Leistungen der Pflege im stationären Bereich und der Form des betreuten Wohnens, Beratung zum Umzug in Pflegeeinrichtungen.

Kontakt: GSE, Grabenstr. 101, 45141 Essen
Tel.: 85 46 - 1005 oder 1401
Mail: katja.seel@gse-essen.de
Mail: andrea.weiss@gse-essen.de
Web: www.gse.de



Pflegeberatung der GESBE im Haus Grotehof

Beratungsstelle für spezialisierte psychiatrische und neurologische Pflege und Betreuung.

Kontakt: Raumerstr. 76, 45144 Essen
Tel.: 36 43 327
Mail: beratungsstelle@gesbe.de
Web: www.gesbe.de



Pflegestützpunkte des Landes NRW in Essen

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

Kontakt: **Pflegestützpunkt im Hause der Stadt Essen:
Amt für Soziales und Wohnen**
Steubenstr. 53, 45138 Essen
Tel.: 88 50 089
Mail: pflegestuetzpunkt@essen.de

Kontakt: **Pflegestützpunkt im Hause der AOK Rheinland/Hamburg,
Regionaldirektion Essen**
Friedrich-Ebert-Str. 49, 45127 Essen
Tel.: 2011-750
Mail: pflegestuetzpunkt@rh.aok.de

Kontakt: **Pflegestützpunkt im Hause der Knappschaft**
Heinickestr. 31, 45128 Essen
Tel.: 1759-281
Mail: psp-essen@knappschaft.de

Kontakt: **Pflegestützpunkt im Hause der Novitas BKK**
Kurfürstenstr. 56, 45138 Essen
Tel.: 432 1680
Mail: pflegestuetzpunkt@novitas-bkk.de

Hochsensibilität



Selbsthilfegruppe Hochsensibilität

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

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76
Treff: Mi, alle 2 Wochen, 18.00 – 19.30 Uhr, Ort bei WIESE erfragen

Legasthenie



Bundesverband Legasthenie & Dyskalkulie e.V. Kontakt für Essen

Die Selbsthilfegruppe möchte zum Thema Lese-, Rechtschreibschwierigkeiten und Rechenschwäche informieren und beraten. Dies gilt gleichermaßen für Betroffene, Eltern & Lehrer. Die Beratung findet telefonisch oder persönlich statt. Erste Beratungen sind kostenlos, weitere sollten mit einer Mitgliedschaft im Verband verbunden sein.

Kontakt: M. E. Gepp, Saarbrücker Str. 98, 45138 Essen
Tel.: 28 36 77
Mail: M.E.Gepp@t-online.de

Sekten

Artikel 4 - Initiative für Glaubensfreiheit e. V.

Wir sind SektenaussteigerInnen und ehemalige FundamentalistInnen, die sich zu einem bundesweit tätigen Verein zusammengeschlossen haben. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Ausstieg aus solch starren religiösen Glaubenssystemen ein schwieriger, oft jahrelanger Prozess ist. Hierfür bietet eine Betroffeneninitiative gute Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch und zu einer gelungenen Aufarbeitung der Vergangenheit. Wir wollen miteinander Wege suchen, um Isolation und Anonymität durch gegenseitige Unterstützung zu durchbrechen; Raum geben zum „Zuhören“, „Mut machen“ und zum Info-Austausch; wir wollen die neu gewonnene Freiheit nutzen, um neue Lebensperspektiven zu entwickeln.

Kontakt: Artikel 4 - Initiative für Glaubensfreiheit e.V., Postfach 10 12 02,
44712 Bochum
Tel.: 01520 – 70 14 224
Mail: info@praevention-ruhrgebiet.de
Web: www.artikel-4.de



Sekten - Info – NRW e.V.

Information und Beratung zu neuen religiösen und ideologischen Gemeinschaften, Psychogruppen und Esoterik; Präventionsvorträge / Pressearbeit.

Kontakt: Sekten-Info-NRW e.V., Rottstr. 24, 45127 Essen
Tel.: 23 46 46
Mail: kontakt@sekten-info-nrw.de
Web: www.sekten-info-nrw.de

SENIORINNEN UND SENIOREN



Alt-A - Alles was Altwerden schön macht. Ein Projekt des Unperfekthauses

Marktplatz, Cafe, Workshops, Showroom – alles was Altwerden schön macht. Nutzbar als Treffpunkt und Veranstaltungsort. Repaircafe, Kreativangebote, Gesprächskreise, Kontakt – und Infobörse.

Kontakt: Alt-A, Rottstr. 26, 45127 Essen
Mail: info@alt-a.de
Web: www.alt-a.de



Bürger Aktive 55+ Essen

Wir sind Menschen, die nachberuflich gemeinnützig soziale und kulturelle Arbeit im Raum Essen leisten. Unser Anliegen ist, Hilfe für Alleinerziehende in Alltagssituationen anzubieten.

Kontakt: Jürgen Heimannsberg
Tel: 50 07 10
Mail: mhj49@t-online.de

Christiane Brühmann
Tel.: 48 42 67
Mail: bruehmann@gmx.de

Treff: 1. Do i.Mt 10-13 Uhr, Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28,
45127 Essen,

Lebensabend-Bewegung – Länger Aktiv Bleiben

Wir sind die älteste Selbsthilfegruppe für unsere älteren Bürger. Seit 1962 besteht unser gemeinnütziger Verein. Unsere Ziele sind, wie am Tage der Gründung, ältere Bürger nicht in Isolation oder Einsamkeit verharren zu lassen! Regelmäßige Zusammenkünfte in eigener Begegnungsstätte helfen mit, einen ausgefüllten Lebensabend zu gestalten. Folgende Aktivitäten finden statt: Montag: Spielkreis, wahlweise Karten- und andere Spiele; Dienstag: Chorprobe und Kartenspiele; Donnerstag: Hand- und Bastelarbeiten; Freitag: Sitzgymnastik für Senioren, Kosten 2 €/Std. Zweimal im Monat finden bunte Nachmittage statt.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76

Treff: Fr. 11.00 – 16.15 Uhr, 2. u. 4. Mi 15.00 – 17.00 Uhr
Altes Rathaus Stoppenberg, Ernestinenstr.



Gesprächskreis Mäuse für Ältere

Nicht allen reicht im Alter die Konzentration auf Enkel, Engagement oder Seniorenkino. Viele wollen noch sinnvoll arbeiten - um die Rente aufzustocken oder nicht von Altersarmut betroffen zu sein, aber auch weil es Spaß macht und zum Leben dazu gehört. Wir laden zu diesem Gesprächskreis alle ein, die sich über Möglichkeiten, Erfahrungen und Zukunftspläne bezahlter Arbeit neben der Rente austauschen möchten. Dabei geht es zum einen um konkrete Fragen wie: Selbstständigkeit oder Minijob ab 65? Wie viel will ich noch arbeiten? Wie flexibel will ich mein Leben jetzt gestalten? Welche Träume will ich noch verwirklichen? Zum anderen werden wir neben diesen individuellen Themen auch gesellschaftliche Fragen ansprechen: Was können wir in Essen tun, um eine Kultur des aktiven Alters voranzubringen? Wie können wir andere ermutigen, Arbeit mit Leidenschaft im Alter weiterzuführen und dabei auf „Mäuse“ nicht zu verzichten? Vielleicht entwickeln wir gemeinsam weitere Zukunftsideen!

Kontakt: Wolfgang Nötzold
Tel.: 0174 3782 375
Mail: w.noetzold@unperfekthaus.de
Cornelia Sperling
Mail: c.sperling@reviera.de

Treff: 1x i.Mt. Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, City-Messehalle, Rottstr. 26,
45127 Essen



Verein zur Förderung der Erholung sozial schwacher Senioren e.V.

Finanziell schwache Senioren (Singles bis 750 € / Ehepaare bis 980 € monatliches Einkommen) machen 14 Tage Urlaub in einem Ferienhaus in Maasbree bei Venlo (Holland) bei Beibehaltung der eigenen Lebenshaltungskosten. Die An- und Abreise wird vom Arbeiter-Samariter-Bund übernommen und ist kostenlos. Die Essener Tafel stellt für die ersten beiden Urlaubstage ein Lunchpaket zur Verfügung.

Kontakt: Hugo Thies, Papenberghang 12, 45136 Essen
Tel.: 20 18 979 oder 25 43 15, Fax: 20 18 981
Mail: hugo-thies@t-online.de



esg - Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e.V.

Seit 30 Jahren bemüht sich die esg, Menschen ab 50 Jahren mit gesundheitsorientierten, altersgerechten Bewegungsangeboten sowie Freizeitangeboten zu aktivieren. Qualifizierte Übungsleiter leiten die Gruppen an, die esg hat ca. 1200 Mitglieder.

Kontakt: esg - Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e.V.,
Steeler Str. 38, 45127 Essen (Haus des Sports)
Tel.: 24 80 333, Fax: 24 80 335
Mail: info@esg-online.org
Web: www.esg-online.org
Treff: ca. 120 Gruppen im Stadtgebiet



Ehrenamtlicher Besuchsdienst, HerzDame - HerzBube

Anlaufstelle für Senioren mit Fragen rund um das Thema „Alter“ – Angebote im Stadtteil für Senioren, Kontaktstelle ehrenamtlicher Besucherdienst.

Kontakt: Arbeiterwohlfahrt, Franziskastr. 14, 45131 Essen
Tel.: 72 69 867
Mail: marlies.hoeller@awo-essen.de
Treff: jd. 4.. Do i.Mt. 15.00 Uhr, Franziskastr. 14, Rüttenscheid,



Offene Seniorenarbeit der AWO Essen

Betreuung und Vermittlung seniorengerechter Angebote, ehren- und hauptamtlich geführte Begegnungsstätten, Seniorenwanderungen, Seniorenreisen, Projekte und Fortbildung (z.B. Gedächtnistraining, Computerclub, Theatergruppe).

Kontakt: Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Tel.: 18 97 407 Fax: 18 97 147
Mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de



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

Offene Seniorenarbeit, Begleitung der Seniorenarbeit in den Seniorenclubs der katholischen Kirchengemeinden, Beratung von Senioren (Kultur-, Bildungs- und Freizeitangebote), Projekt „Borbecker Erzähl-Café“.

Kontakt: Niederstr. 12 – 16, 45141 Essen
Tel.: 32 00 335
Mail: a.preuss@caritas-e.de
Web: www.caritas-e.de



Offene Seniorenarbeit des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Essen e.V.

Offene Seniorenarbeit, Beratung zu ambulanter und stationärer Pflege, Seniorenreisen, Gedächtnistraining.

Kontakt: Hachestr. 32, 45127 Essen
Tel.: 84 74 230 Fax: 84 74 239
Mail: senioren@drk-essen.de
Web: www.drk-essen.de



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

Begleitung und Beratung von Institutionen und Initiativen zur Qualifizierung der gemeinwesenorientierten Seniorenarbeit (auch: fachspezifische Vorträge, z.B. zum Thema Demenz, Ehrenamt etc.). Organisation von Fachveranstaltungen und Exkursionen. Förderung der Selbstorganisation und Entwicklung von Projekten.

Koordination Grüne Damen und Herren Essen und Vermittlung von Fachberatungen (Pflege, Trauer etc.) und Diensten.

Kontakt: III. Hagen 39, 45127 Essen
Tel.: 2205 147/148
Mail: c.hartmann@diakoniewerk-essen.de
Web: www.diakoniewerk-essen.de



Offene Seniorenangebote der gemeinnützige Gesellschaft für paritätische Sozialdienste - PariSozial

Beratungs-, Bildungs-, Freizeit- und Kulturangebote für ältere Menschen, politisch und konfessionell neutral. Gedächtnistraining, Handy-Seminare, Englischkurse, Seniorentanz, Malkurse, Sicherheitstraining, Gesundheitsangebote.

Kontakt: Camillo-Sitte-Platz 3, 45136 Essen
Tel.: 89 53 330
Mail: hildegard.fischer@paritaet-nrw.org
Treff: 1x wöchentlich offener Treff



Seniorenreferat Amt für Soziales und Wohnen der Stadt Essen

Kultur-, Bildungs- und Freizeitangebote.

Kontakt: Steubenstr. 53, 45138 Essen
Tel.: 88 50 150 / 670
Mail: isabel.printz@sozialamt.essen.de
Mail: sigrid.schreiber@sozialamt.essen.de
Web: www.essen.de/senioren



Seniorentelefon des Seniorenreferates im Fachbereich Soziales und Wohnen der Stadt Essen

Kultur-, Bildungs- und Freizeitangebote.

Kontakt: Steubenstr. 53, 45138 Essen
Tel.: 88 500 88
Mail: seniorenreferat@essen.de
Web: www.essen.de/senioren



Wohnberatungsagentur der Stadt Essen

Wohnberatung für ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen und Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz.

Kontakt: Steubenstr. 53, 45138 Essen
Tel.: 88 50 148 und
Tel.: 88 50 676
Mail: michael.kaminski@sozialamt.essen.de
Mail: doris.knierim@sozialamt.essen.de
Web: www.essen.de/senioren

SEXUALITÄT UND SCHWANGERSCHAFT



FLiP e.V. – Frauenliebe im Pott

FLiP e. V. bietet Lesben die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam Freizeit aktiv zu gestalten, sei es durch kulturelle, politische, kulinarische und sportliche Aktivitäten. Geprägt von dem Motto: „Alles kann, nichts muss!“ kann FLiP e. V. von Frauen genutzt werden, um eigene Ideen auszuprobieren oder einzubringen. Als Teil der Gesellschaft wollen wir als Lesben stärker sichtbar sein und in unserer Lebens- und Liebensweise akzeptiert werden. Wir treffen uns regelmäßig zum Stammtisch und Frühstück. Unsere Veranstaltungen sind für alle interessierten Frauen offen.

Kontakt: Flip e.V. - Frauenliebe im Pott, Postfach 34 01 55, 45073 Essen

Mail: flip-info@gmx.de
Web: www.flip-ruhr.de

Treff: 4. So im Monat, 11 Uhr, Frühstück im Beginenhof,
Goethestr. 63-65, 45130 Essen



Gaywheelers

Offenes Gruppenangebot für schwule und bisexuelle Männer mit körperlicher Behinderung. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, in einer netten, behindertengerechten Umgebung neue Leute kennen zu lernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Im Anschluss an das Treffen finden gemeinsame Unternehmungen statt.

Kontakt: c/o Essen-X-Point, Varnhorststr. 17, 45127 Essen
Jan Held
Tel.: 10 53 715, Fax: 10 53 729
Mail: rolligay2001@yahoo.de
Web: www.essen-x-point.de

Treff: 4. Sa i.Mt. 18.00 – 20.00 Uhr, Essen-X-Point, Varnhorststr. 17,
45127 Essen



MASHALLAH! Selbsthilfegruppe für homo- und bisexuelle Migranten

Das „Mashallah!“-Projekt richtet sich gezielt an die Gruppe der homo- und bisexuellen Männer mit Migrationshintergrund und ist Ansprechpartner bei Sprachbarrieren, Fragen zu Coming-Out, Stigmatisierung, sexueller Gesundheit und HIV. Darüber hinaus gibt es bei dem Gruppentreffen die Möglichkeit neue Freunde mit ähnlichen oder gleichen Lebenserfahrungen kennen zu lernen, sich auszutauschen, gemeinsame Freizeitaktivitäten zu planen und Informationen über die Szene zu bekommen.

Kontakt: c/o AIDS-Hilfe Essen, Varnhorststr. 17, 45127 Essen, Güner S.
Tel.: 10537-06
Mail: info@aidshilfe-essen.de
Web: www.mashallah-essen.de

Beratung: Jd. 2. und 4. Do 18.00 – 20.00 Uhr,
Gruppentreff nach Absprache



Stuart – Treffpunkt für schwule Männer zwischen 25 und 35 Jahren

Treffpunkt für schwule Männer zwischen 25 und 35 Jahren. Offenes Treffangebot mit gemeinsamen Ausgehenden, Ausflügen und Wochenendfahrten. Beratungsangebote zu Coming-Out, Identitätsentwicklung, Beziehungsproblemen, Safer Sex etc., Beratung per E-Mail oder Beratungstelefon.

Kontakt: c/o Essen-X-Point, Varnhorststr. 17, 45127 Essen,
Ralf Dierichs
Tel.: 10 537-15, Fax: 10 537-29
Mail: kontakt@essen-x-point.de
Web: www.essen-x-point.de

Treff: Do 19.00 – 22.00 Uhr, Essen-X-Point, Varnhorststr. 17



SÜD – 5 Treffpunkt für schwule Männer ab 35 Jahren

Süd 5 ist ein offenes Gruppenangebot für schwule Männer ab 35 Jahren. Neben den gemeinsamen Abenden gibt es Beratungsangebote zu „Schwul im Alter“, Coming- Out, Identitätsentwicklung, Beziehungsproblemen und Safer Sex. Beratung per Email oder Beratungstelefon. Gemeinsame Unternehmungen wie Ausgehende, gemeinsame Essensabende, Kulturveranstaltungen, Ausflüge.

Kontakt: c/o Essen-X-Point, Varnhorststr. 17, 45127 Essen,
Ralf Dierichs
Tel.: 10 537-15, Fax: 10 537-29
Mail: kontakt@essen-x-point.de
Web: www.essen-x-point.de

Treff: Fr 18.00 – 21.00 Uhr, Essen-X-Point, Varnhorststr. 17



SVE - Schwule Väter und Ehemänner

SVE ist eine Gruppe von Vätern und Ehemännern, die auf ganz unterschiedliche Weise ihr Coming-Out erlebt haben oder sich noch mitten in diesem Prozess befinden. Die Gruppe bietet eine garantiert diskrete Möglichkeit zum Gespräch und zum Erfahrungsaustausch.

Kontakt: c/o Essen-X-Point, Varnhorststr. 17, 45127 Essen
Dirk und Andreas
Tel.: 02324 / 91 02 970
Mail: info@sve-essen.de
Web: www.sve-essen.de

Treff Jd. 1. Do i.Mt. 19.30 – 22.00 Uhr



Transsexuellen - Selbsthilfe Essen

Erstgespräche, Aufklärung, Beratung.

Kontakt: über WIESE e.V. oder
Tel.: 0176 37 27 53 20
Mail: info@ts-shg-essen.de
Web: www.ts-shg-essen.de

Treff: Jd. 4. Fr. i.Mt. 18.00 Uhr. Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28,
45127 Essen, um Voranmeldung wird erbeten



Anker]17[Flexible ambulante Hilfen für Jugendliche

Psychosoziale Beratung, Begleitung und Betreuung für Jugendliche, die sich als homosexuell oder trans* bezeichnen, sich in ihrem Coming Out Unterstützung wünschen, der Prostitution nachgehen oder deren Eltern HIV Positiv sind.

Kontakt: Anker 17, Varnhorststr. 17, 45127 Essen
Tel.: 10537-27, Fax: 10537-29
Mail: info@anker17.de
Web: www.anker17.de



AWO-Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung, Pränataldiagnostik, sexueller Missbrauch, Coming out, Fragen der Sexualität, Lebensplanung, Beratung nach Tot- oder Fehlgeburt, Sexualpädagogik, interkulturelle Sexualpädagogik.

Kontakt: Lützowstr. 32, 45141 Essen
Tel.: 31 053, Fax: 31 05 110
Mail: loregneshaus@awo-niederrhein.de
Web: www.lore-agnes-haus.de
Web: www.liebe-lore.de

AWO Beratungsstelle in der Frauenklinik
Hufelandstr. 55, 45147 Essen
Tel.: 72 21 608



Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familie und Sexualität

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung, Beratung vor, während und nach Pränataldiagnostik, Beratung zu Themen von Sexualität und Familienplanung, Sexualpädagogische Angebote f. ErzieherInnen, LehrerInnen sowie f. Jugendgruppen und Schulklassen.

Kontakt: Henriettenstr. 6, 45127 Essen
Tel.: 23 45 67
Mail: evberatung@schwanger-in-essen.de
Web: www.schwanger-in-essen.de



Donum Vitae Essen e.V.

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung; Beratung bei Früh-/ Fehl-/ Totgeburt; Beratung bei pränataler Diagnostik und Kinderwunsch; Sexualberatung.

Kontakt: Steinstr. 9-11, 45128 Essen
Tel.: 72 66 618
Mail: essen@donumvitae.org
Web: www.donumvitae-essen.de



SKF Essen-Mitte e.V., Schwangerenberatung

Beratung, Unterstützung und Begleitung von Frauen und ihren Partnern vor und nach der Geburt; in persönlichen-, medizinischen, rechtlichen und finanziellen Fragen; Frauencafé, Second-Hand-Laden Hosenmatz, Rottstr. 39, 45127 Essen, Tel. 81090981.

Kontakt: Dammannstr. 32 – 38, 45138 Essen
Tel.: 27 50 81 28 Fax: 27 59 55
Mail: schwangerenberatung@skf-essen.de
Web: www.skf-essen.de



Notruf und Beratung für Frauen nach sexualisierter Gewalt

Kurzfristige, kostenlose Beratung für Frauen und deren Angehörige oder Kontaktpersonen nach sexualisierten Gewalttaten; Informationen über rechtliche, medizinische, soziale Fragen; Begleitung, Gruppenangebote.

Kontakt: Zweigertstr. 29, 45130 Essen
Tel.: 78 65 68
Mail: info@frauenberatung-essen.de
Web: www.frauenberatung-essen.de

Treff: Stabilisierungsgruppe für Frauen nach sexualisierter Gewalt, Voranmeldung u. Vorgespräch erforderlich

Teilnahmegebühr: 40 € für 10 Abende (Ermäßigung möglich)



Facheinrichtung für mann-männliche Prostitution Nachtfalke

Psychosoziale Beratung, Begleitung und Betreuung für mann-männliche Prostituierte. Beratung zu Safer Sex, HIV/AIDS und STI-Prävention, kostenlose und anonyme Arztprechstunde, Anlaufstelle und Streetwork.

Kontakt: Varnhorststr. 17, 45127 Essen
Tel.: 10537-23 Fax 10537-29
Mail: info@nachtfalke-ruhr.de
Web: www.nachtfalke-ruhr.de



Fach- und Beratungsstelle Nachtfalter des Caritasverbandes für die Stadt Essen e.V.

Beratung, Begleitung, Neuorientierung Ausstieg, Muttersprachliche Beratung für Mädchen und Frauen, die der Sexarbeit tätig sind. Beratung, Begleitung, Unterstützung, Muttersprachliche Beratung für Mädchen und Frauen, die vom Menschenhandel zum Zweck der sexuellen Ausbeutung, Heiratshandel oder Sextourismus betroffen sind.

Kontakt: Niederstr. 12-16, 45141 Essen
Tel.: 3200 -375 / -376
Mail: c.noll@caritas-e.de
Mail: d.thiering@caritas-e.de
Mail: n.heckt@caritas-e.de
Web: www.nachtfalter-essen.de



Beratungscontainer für Prostituierte

Der Beratungscontainer ist ein niederschwelliges Angebot für sich prostituierende Frauen auf dem ehemaligen Kirmesplatz an der Gladbeckerstraße. Unter Federführung des SkF kooperieren folgende Hilfseinrichtungen: Café Schließfach, SkF, Bella Donna, Drogenberatung für Frauen und Mädchen, Fach- und Beratungsstelle Nachtfalter, Caritas, Suchthilfe direkt Essen GmbH, Gesundheitsamt Essen.

Kontakt: c/o Café Schließfach, Maxstr. 20, 45127 Essen
Tel.: 22 34 44 mobil: 0177 2750850
Mail: busstop@skf-essen.de
Web: www.skf-essen.de

Allgemein



Essener Tauschkreis

Der Essener Tauschkreis wurde 1996 gegründet und ist Mitglied des überregionalen Verbandes der Tauschringe RTR. Es ist eine Organisation von Mitgliedern, die Dienste oder Dinge tauschen ohne Geld. Die Idee: Jeder kann etwas, was ein anderer nicht kann oder macht etwas gerne, wozu ein anderer keine Lust oder Zeit hat. Dies nutzen wir für eine Art erweiterter Nachbarschaftshilfe. Es ist ein Netzwerk der Solidarität und gegenseitigen Hilfe entstanden. Das Tauschen funktioniert auf Basis einer eigenen, zeitgebundenen Verrechnungseinheit. Die Konten werden zentral verwaltet. Jedes Mitglied kann Angebote und Nachfragen in der "Marktzeitung" veröffentlichen und alle Aktivitäten online oder per Papier abwickeln. Interessenten sich herzlich eingeladen, den Tauschkreis bei einem der regelmäßigen Treffen an jedem 2. Sonntag eines Monats kennenzulernen und Fragen persönlich zu besprechen. Nähere Infos auf der Webseite.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76 oder
Mail: mitgliederbetreuung@essener-tauschkreis.de
Web: www.essener-tauschkreis.de

Treff: 2. So i.Mt. 14.00 - 17.00 Uhr, Villa Rü (Raum E4), Girardetstraße 21, E-Rüttenscheid



Vermieter und Eigentümer

Gemeinsam tauschen wir uns aus, suchen nach Lösungen, um künftige Schwierigkeiten zu vermeiden.

Kontakt: Elka Güth
Tel: 02054 80 438, Fax: 02054 870 96 65
Mail: elkagueth@arcor.de



Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD), Stadt Essen

Beratung bei Trennung und Scheidung, in Erziehungsfragen und persönlichen Notsituationen.

Kontakt: **Stadtbezirk I, Stadtkern, Nord-, Ost-, Südost-, Süd-, Westviertel, Frillendorf, Huttrop, Maxstr. 56**
Tel.: 88 51 375

Kontakt: **Stadtbezirk II, Rellinghausen, Bergerhausen, Stadtwald, Rüttenscheid**, Girardetstr. 40-44
Tel.: 88 51 395

Kontakt: **Stadtbezirk III, Altendorf, Frohnhausen, Haarzopf, Fulerum, Holsterhausen, Margaretenhöhe**
Kerckhoffstr. 60
Tel.: 88 51 405

Kontakt: **Stadtbezirk IV, Borbeck, Bochold, Bergeborbeck, Schönebeck, Bedingrade, Frintrop, Dellwig, Gerschede**, Marktstraße 22
Tel.: 88 51 435

Kontakt: **Stadtbezirk V, Altenessen, Karnap, Vogelheim**
Wilhelm-Nieswandt-Allee 104
Tel.: 88 51 462

Kontakt: **Stadtbezirk VI, Stoppenberg, Katernberg, Schonnebeck**
Viktoriastr. 41a
Tel.: 88 51 480

Kontakt: **Stadtbezirk VII, Steele, Horst, Freisenbruch, Kray, Leithe**
Dreiringplatz 10
Tel.: 88 51 497

Kontakt: **Stadtbezirk VIII, Kupferdreh, Heisingen, Byfang, Überruhr-Holthausen und -Hinsel, Burgaltendorf**
Kupferdreher Str. 86
Tel.: 88 51 535

Kontakt: **Stadtbezirk IX, Werden, Heidhausen, Kettwig, Bredeney, Schuir, Fischlaken**, Werdener Markt 1
Tel.: 88 51 545



Bahnhofsmision Essen

Vermittlung und Beratung von Menschen mit sozialen Problemen;
Überstützung von mobilitätsbeeinträchtigten Reisenden; Kinderlounge für Reisende mit Kindern oder alleinreisende Kinder.

Kontakt: Am Hauptbahnhof 5, 45127 Essen
Tel: 23 07 23
Mail: essen@bahnhofsmision.de
Web: www.bahnhofsmision.de



Diakoniewerk Essen e.V. - Soziale Servicestelle

Erstberatung, Vermittlung von Ratsuchenden sowie Unterstützung in Notsituationen; Informationen über soziale Angebote in Essen.

Kontakt: III. Hagen 39, 45127 Essen
Tel: 2205 160
Web: www.diakoniewerk-essen.de



Ehrenamt Agentur Essen e.V.

Beratung, Qualifizierung, Vermittlung von Bürgerinnen und Bürgern in ehrenamtliche Tätigkeiten. Entwicklung von Engagementfeldern. Veranstaltungen zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements in Essen

Kontakt: Bredeneyer Str. 6b, 45133 Essen
Tel.: 839149-0
Mail: info@ehrenamtessen.de
Web: www.ehrenamtessen.de



Essener Tafel e.V.

Täglich sammeln über 120 ehrenamtliche Helfer/Innen mit sechs Fahrzeugen einwandfreie Lebensmittel von Spendern wie Supermärkten, Großhändlern und Bäckereien ein, um diese kostenlos an bedürftige Menschen zu verteilen. Die Tafel beliefert über 104 soziale und karitative Einrichtungen in Essen, Mittagstische in sozialen Brennpunkten, Suppenküchen für Obdachlose und Drogencafés. Auch für bedürftige Familien und Einzelpersonen liegen bei der Tafel immer Lebensmittelpakete bereit. Der Essener Tafel e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und trägt sich ausschließlich durch Geld- und Sachspenden.

Kontakt: SKF „Essener Tafel“ e.V., Steeler Str. 137, 45138 Essen
Tel.: 27 20 255, Fax: 27 20 253
Bürozeiten: Mo - Fr 11.00 - 13.00 Uhr
Web: www.essener-tafel.de
Neuanmeldung: Mi 9.00 Uhr, wenn freie Plätze verfügbar sind, können pro Woche nur 50 neue Kunden aufgenommen werden

Arbeitslos



SaM 50plus- Selbsthilfegruppe arbeitsloser Menschen aus qualifizierten Berufen

Wir richten uns an Menschen, die aus qualifizierten Berufen kommen und aufgrund ihres Alters keine Chance mehr erhalten, beruflich wieder Fuß zu fassen und daher von Alg I oder Alg II leben müssen. Wir wollen uns mit Gleichbetroffenen austauschen, ein soziales Netz knüpfen, um Kraft und Halt zu geben und zu finden; gemeinsam auf diese Situation in der Öffentlichkeit aufmerksam machen; über berufliche Perspektiven sprechen, nach gemeinsamen Zielen suchen.

Kontakt: über WIESE e.V.
Tel.: 20 76 76 oder
Mail: sam50plus@gmx.de
Web: www.sam50plus.de

Treff: Mo, 15.00 – 18.00 Uhr, WIESE e.V., Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Anmeldung erbeten



Erwerbslosenberatungsstellen der Neue Arbeit der Diakonie

Beratung in allen Fragen der Arbeitslosigkeit in folgenden Stadtteilen. Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

Kontakt: **Beratungsstelle Altendorf**, Haus-Berge-Straße 101, "Im Blickpunkt", 45356 Essen, Olga Wenzel
Tel.: 17843055 oder 52376150
Mail: beratungsstelle.altendorf@neue-arbeit-essen.de
Mo, Di, Do 9.00-15.00 Uhr, Mi 9.00-16.00 Uhr, Fr 9.00-14.00 Uhr

Kontakt: **Beratungsstelle Ost**, Königgrätzstraße. 12, 45138 Essen
Horst Reller
Tel.: 2803825
Mail: beratungsstelle.ost@neue-arbeit-essen.de
Mo-Do 9.00-12.00 Uhr und 13.30-16.00 Uhr, Fr 9.00-14.00 Uhr

Kontakt: **Beratungsstelle Katernberg**, Langemarckstr. 28, 45141 Essen
Sabine Preuß
Tel.: 52326-119, Fax: 52326-33
Mail: beratungsstelle.katernberg@neue-arbeit-essen.de
Mo, Mi, Do 9.00-12.00 Uhr und 13.30-16.00 Uhr,
Fr 9.00-14.00 Uhr

Standort Ev. Kirchengemeinde Essen-Katernberg,

Katernberger Markt 4, 45327 Essen

Di 9.00-12.00 und 13.30-16.00 Uhr

Kontakt: **Beratungsstelle Mitte**, Haus der Evangelischen Kirche, III. Hagen
39 (Untergeschoss), 45127 Essen
Markus Fazis
Tel.: 52 376 140
Mail: beratungsstelle.mitte@neue-arbeit-essen.de
Mo-Do 9.00-12.00 Uhr und 13.00-16.00 Uhr, Fr 9.00-14.00 Uhr
Web: [www.http://neue-arbeit-essen.de/index.php?id=9](http://neue-arbeit-essen.de/index.php?id=9)



Die Boje gem. katholische Jugendsozialarbeit Essen GmbH

Beratung, Qualifizierung, Ausbildung, Berufsvorbereitung junger Menschen.
Begleitung in der Phase Übergang Schule – Beruf.

Kontakt: Theodor-Hartz-Straße 21, 45355 Essen
Elisenstr. 64, 45139 Essen
Tel.: 847 000
Mail: info@die-boje.de
Web: www.die-boje.de



Ev. Jugendberatungsstelle Essen; Ju-Be

Hilfestellung bei Schulfragen, Berufsorientierung, Stellensuche,
Bewerbungstraining, Profiling, Umgang mit Arbeitgebern, persönlichen Problemen.

Kontakt: Gänsemarkt 2, 45127 Essen
Tel.: 7471 741
Mail: info@ju-be.de
Web: www.ju-be.de



Gesellschaft für Arbeit- und Berufsförderung Essen mbH

Projekte im Bereich Gemeinwohlarbeit; Gebraucht-Artikel-Börse (großes Second-Hand-Kaufhaus); Werkstätten, EDV-Schulungen

Kontakt: Carolus-Magnus-Str. 40, 45356 Essen
Tel.: 76 02 70
Mail: info@gab-essen.com
Web: www.gab-essen.com



Die Perspektive e.V. - Zentrum für Joborientierung

Joborientierung für Langzeitarbeitslose ALG II-Empfänger mit psychischer Erkrankung. Stöberstube / Möbelbörse: Verkauf von Second-Hand-Kleidung und Möbel. Ambulant Betreutes Wohnen für Menschen mit einer psychischen oder geistigen Behinderung. Unterstützung durch flexible ambulante Hilfen zur Erziehung.

Kontakt: Eulerstr. 17, 45143 Essen
Tel.: 50 88 76 40
Mail: info@die-perspektive.net
Web: www.die-perspektive-essen.de



Sozialberatung Essen e.V.

Beratung zum Thema Hartz IV / Jobcenter und Amt für Soziales und Wohnen.

Kontakt: Friedrich Ebert Str. 4-8, 45127 Essen
Tel.: 83 11 315
Mail: mail@sozialberatung-essen.de
Web: www.sozialberatung-essen.de

Obdachlos



Raum 58, Notschlafstelle für Jugendliche

Übernachtungsangebot für wohnungslose Jugendliche zwischen 14 und 21 Jahren, Beratung und Vermittlung. Niedrigschwellige Versorgung mit Essen, Duschen, Wäsche waschen.

Kontakt: Kastanienallee 58, 45127 Essen
Tel.: 1752 971
Mail: notschlafstelle@raum-58.de
Web: www.raum-58.de



Sozialdienst kath. Frauen Essen-Mitte e.V. Cafe Schließfach

Tagestreff für suchtkranke und wohnungslose Mädchen und Frauen mit Versorgungs- und Beratungsangebot.

Kontakt: Maxstr. 20, 45127 Essen
Tel.: 223 444
Mail: cafe@skf-essen.de
Web: www.skf-essen.de



Zentrale Beratungsstelle für wohnungslose Frauen und Männer im Diakoniewerk Essen e.V.

Individuelle Beratungs- und Hilfeangebote für wohnungslose Frauen und Männer. Unterstützung zur Überwindung der Wohnungslosigkeit; Angebote wie Aufenthalt, Suppenküche, Kleiderkammer.

Kontakt: Maxstr. 71, 45127 Essen
Tel.: 82 130 10 / 11
Mail: p.fuhrmann@diakoniewerk-essen.de
Web: www.diakoniewerk-essen.de



Beratung für wohnungslose Menschen der Gesellschaft für soziale Dienstleistungen Essen mbH

Auskunft und Beratung für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten insbesondere Informationen und Wohnangebote für wohnungslose Männer.

Kontakt: GSE, Grabenstr. 101, 45141 Essen
Tel.: 85 46 1400
Mail: robert.grebe@gse-essen.de
Web: www.gse.de

Schulden

Anonyme Schuldner – Debtors Anonymous (DA)

DA ist eine Selbsthilfegruppe für alle Menschen, für die Schulden oder Probleme im Umgang mit Geld zu einer Last in ihrem Leben geworden sind, mit der sie alleine nicht mehr fertig werden. Zwanghafter Umgang mit Geld ist Sucht, eine Krankheit wie Alkoholismus, Drogenmissbrauch, Esssucht oder Co-Abhängigkeit. Das DA-Programm beruht auf dem Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker (AA). Es ist ein Genesungsprogramm mit zwölf Schritten, zwölf Traditionen und zwölf konkreten Werkzeugen. Wir leben im DA-Programm immer nur für heute. So entsteht eine stete Verbesserung unserer Lebenssituation: die Genesung. Dieses Programm hilft uns Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, auch für die gemachten Schulden, entstandenen Schäden und Verletzungen gegenüber den Mitmenschen. Wir lernen einen gesunden Umgang mit Geld, keine weiteren Schulden zu machen und schließlich, unsere bestehenden Schulden abzutragen, wobei unsere Bedürfnisse im Vordergrund stehen.

Kontakt: Reinhard
Tel.: 0160-9343-0322
Mail: essen@anonyme-schuldner.org
Web: www.anonyme-schuldner.org

Treff: Fr. 19.00 Uhr, Seniorenzentrum Christophorus, Volkeningstr. 15

Teilnahmebedingung: Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch aufzuhören, ungedeckte Schulden zu machen



Verein Schuldnerhilfe Essen e.V.

Schuldnerberatung, Verbraucherinsolvenzberatung, Prävention und finanzielle Bildung.

Kontakt: VSE, Pferdemarkt 5, 45127 Essen
Tel.: 82 72 60 Fax: 82 72 611
Mail: mailto@schuldnerhilfe.de
Web: www.schuldnerhilfe.de

Sozialrecht



SoVD – Sozialverband Deutschland

Beratung zu Schwerbehinderung; Rente und Pflegeversicherung.

Kontakt: Hohenzollernstr. 52, 45128 Essen
Tel.: 23 19 68
Mail: essen-sovd@t-online.de
Web: www.sovd-nrw.de



VdK – Sozialverband, Kreisverband Rhein-Ruhr

Beratung in allen Fragen des Schwerbehinderten- und Rentenrechts.

Kontakt: Langenbeckstr. 25, 45130 Essen
Tel.: 72 02 80 Fax: 72 02 825
Mail: kv-rhein-ruhr@vdk.de
Web: www.vdk.de/kv-rhein-ruhr
Mitglied-
beitrag: 5 € i. Mt.

Straffällig



START 84 – Beratungsstelle für Straffällige und deren Angehörige

Anlauf- und Beratungsstelle für Essener Straffällige und deren Angehörige. START 84 beginnt mit der Entlassungsvorbereitung während der Haft und hält so lange an, bis keine sozialen Schwierigkeiten der Teilnahme am Leben in der Gesellschaft entgegenstehen.

Kontakt: Sachsenring 46, 45279 Essen
Tel.: 43 89 90 Fax: 43 899-25
Mail: start84@cneweb.de
Web: parisozial-essen.de

Stadtteil



Willst du mit mir geh'n? Spazieren gehen im Stadtteil

Spaziergangspaten und -patinnen laden Seniorinnen und Senioren zu wöchentlichen, etwa einstündigen Spaziergängen durch den eigenen Stadtteil ein. Alle, die Interesse haben, in einer offenen Gruppe ohne Kosten und Anmeldung im eigenen Stadtteil spazieren zu gehen, Kontakte zu knüpfen, etwas für die Gesundheit zu tun und Neues aus dem Stadtteil zu erfahren, sind willkommen. Auch Menschen mit Rollator und alle, die sich bisher wenig bewegen, denen ein Spaziergang allein zu langweilig oder zu unsicher ist, können mitgehen.

Kontakt: Seniorenreferat des Amtes für Soziales und Wohnen,
Steubenstr. 53, 45138 Essen
Tel.: 88 50 088
Web: www.essen.de Suchwort: Liste Spaziergänge
Treff: Die Spaziergänge (Zeit, Ausgangspunkt, Paten) werden täglich in der WAZ / NRZ unter „Das Beste von heute in Essen“ angekündigt



Blickpunkt 101 - Stadtteilbüro Altendorf-Nord / Bochold

Beratungs- und Gruppenangebote für die Bewohner der Stadtteile wie Erwerbslosen- / Schwangerschaftsberatung; Eltern-Kind-Gruppen, Frauengruppen.

Kontakt: Haus-Berge-Str. 101, 45356 Essen
Tel.: 47 81 051
Mail: r.moock@diakoniewerk-essen.de
Web: www.diakoniewerk-essen.de



Bürgerbegegnungszentren des Jugendamtes Stadt Essen

Neben Freizeit- und Bildungsangeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bieten die Zentren Gelegenheit für Begegnung und geben Raum für Selbsthilfe- und Interessengruppen und für bürgerschaftliches Engagement. Teilweise stellen sie gegen eine geringe Nutzungsgebühr Räume für Familienfeiern zur Verfügung. Auch Beratungsangebote zu Erziehungs- und Familienfragen und weitere spezielle Unterstützungsangebote für Familien bieten einige Bürgerbegegnungszentren.

Kontakt: **Treffpunkt Altendorf**, Kopernikusstr. 8, 45143 Essen
Tel.: 88 51 888 Fax: 88 51 697

Kontakt: **Bürgerservice Borbeck**, Marktstr. 22, 45355 Essen
Tel.: 88 51 474 Fax: 88 51621

Kontakt: **Bürgertreff KonTAKT**, Katernberger Markt 4, 45327 Essen
Tel.: 8851 741 -42 Fax: 88 51749

Kontakt: **Zeche Carl / Förderturmhaus**,
Wilh.-Nieswandt-Allee 101, 45326 Essen
Tel.: 88 51750 Fax: 88 51759

Kontakt: **Computainer Vogelheim**, Stakenholt 24, 45356 Essen
Tel.: 34 47 77 Fax: 31 68 708

Kontakt: **Storp9**, Storpstr. 9, 45139 Essen
Tel.: 83 98 796 Fax: 83 98 797

Kontakt: **Villa Rü**, Girardetstr. 21, 45131 Essen
Tel.: 88 51153

Kontakt: **Kinder- u. Jugendhaus Werden Wesselswerth**,
Schulstr. 10, 45219 Essen
Tel.: 88 51149 Fax: 86 05838

Kontakt: **Bürgerhaus Oststadt**, Schultenweg 37 – 41, 45279 Essen,
Tel.: 88 51126

Kontakt: **Bürgerladen Hörsterfeld**, Mierendorffweg 9, 45279 Essen
Tel.: 53 70 80 Fax: 85 49 481

Kontakt: **Bürgerzentrum (BÜZ) Überrauch**, Hinseler Hof 125a,
45277 Essen, erreichbar über Bezirksstelle 28
Tel.: 88 51535 Fax: 88 51 671

Alkohol / Medikamente



Alkoholsucht Selbsthilfegruppe Essen-Mitte

Wir sind eine unabhängige Selbsthilfegruppe von Menschen unterschiedlichen Alters, Geschlecht und Herkunft und haben die unterschiedlichsten Erfahrungen mit der Anhängigkeit von Alkohol. In der Gruppe bestärken wir uns bei der Aufrechterhaltung eines zufriedenen abstinenten Lebens. Dabei ist Verschwiegenheit selbstverständlich. Bei uns sind sowohl die Betroffenen wie auch ihre Angehörigen herzlich willkommen.

Kontakt:	Roland Knopp Tel.: 64 18 53 Mail: rknoppi@aol.com
Treff:	Do 19.00 – 20.30 Uhr, Freie evangelische Gemeinde, Hoferberg Str. 32 (oberhalb Porscheplatz), 45127 Essen



Anonyme Alkoholiker, Regionalgruppe Essen / Velbert / Bottrop

Wir sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Kontakt:	Anonyme Alkoholiker, Kontaktstelle Heymannplatz 13, 45131 Essen Tel.: 77 94 31 (bundesweit: Tel.: 192 95)
Sprechzeit:	Mo – Fr 18.00 – 20.00 Uhr Mail: aa-essen@anonyme-alkoholiker.de Web: www.anonyme-alkoholiker.de
Treff:	Verschiedene Treffpunkte in Essen, bitte erfragen. Mo und Fr 18.00 - 20.00 Uhr, Kontaktstelle Heymannplatz 13
Teilnahme- bedingung:	Der aufrichtige Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören



Al-Anon Familiengruppen

Al-Anon bedeutet: „alcoholism anonymous“ und ist ungefähr die Umkehrung der Worte „anonymer Alkoholiker“. Diese Namensgebung zeigt an, wie eng die Beziehung zwischen den Angehörigen und ihrem Alkoholiker ist. Wer neben oder mit einem alkoholkranken Menschen lebt und selber nicht trinkt, erkrankt trotzdem. Genau diese Angehörigen (Ehefrauen, -männer, Kinder, Eltern, Geschwister usw.) finden Hilfe in unserer Gemeinschaft, nämlich HILFE FÜR SICH SELBST.

Kontakt: Al-Anon, Familiengruppen, Emilienstr. 4, 45128 Essen
Tel.: 77 30 07, Fax: 77 30 08

Bürozeiten: Mo-Do 9.00–17.00, Fr 9.00-15.00 Uhr
Mail: zdb@al-anon.de
Web: www.al-anon.de

Treff: 7 verschiedene Treffpunkte in Essen, bitte erfragen



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

Der Ortsverein Essen-Kray im Blauen Kreuz in Deutschland e.V. ist eine Selbsthilfegruppe sowohl für alkoholranke Menschen als auch für Angehörige alkoholkranker Menschen. In unseren Begegnungsgruppen treffen sich Menschen verschiedener Alters- und Gesellschaftsgruppen, die die Alkoholsucht in unterschiedlichen Erscheinungsformen durchlebt haben. Wir wollen mit unseren Erfahrungen Menschen mit Suchtproblemen, insbesondere alkoholranke Menschen, auf dem Weg zur Abstinenz und auch während der Abstinenz unterstützen. In Gesprächen wollen wir gemeinsam Wege finden, die aus der Abhängigkeit herausführen, damit der Betroffene wieder zufrieden ein freies Leben ohne Suchtmittel führen kann. Angehörigen alkoholkranker Menschen, die durch die Erkrankung eines nahestehenden Menschen in Mitleidenschaft gezogen worden sind, bieten wir in gleicher Weise unsere Hilfe an.

Kontakt: Peter Slossarek, Friedlicher-Nachbar-Straße 15a, 44879 Bochum
Tel.: 0234-5882883
Luise Waldhelm
Tel.: 59 36 45
Mail: essen-kray@blaues-kreuz.de
Web: www.essen.blaues-kreuz.de

Treff: Di 19.30-21.00 Uhr, Fr. 19.30-20.45 Uhr, BKE-Heim, Joachimstr. 23, 45307 Essen



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

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die am eigenen Leib Alkohol- und /oder Medikamentenabhängigkeit als Betroffene oder Angehörige erfahren haben. Wir sind an die Ortsgruppe Essen-Kray gebunden und arbeiten im Rahmen der Blaues Kreuz-Suchtkrankenhilfe. Wir arbeiten in polnischer Sprache, weil wir die Erfahrung gemacht haben, über unsere Gefühle und Probleme besser in der Muttersprache reden zu können. Es sind alle willkommen, die den Wunsch haben, sich von Sucht zu befreien und/oder über diese Krankheit mehr erfahren wollen. Unser Ziel ist, durch Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch eine Grundlage für ein zufriedenes Leben frei von Suchtmitteln zu finden und zu erhalten.

Kontakt: M. u. H. Gwozdz
Tel.: 67 22 40

Treff: Do, 19.30 - 21.00 Uhr, Gemeinderaum der Kath. Kirche Clemens-Maria-Hofbauer, Hirtsieferstr. 13, 45143 Essen



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V., Selbsthilfegruppe 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.

Kontakt:
Mail: essen-alfredstr.@kbe-nrw.de

Treff: Mi 18.30 Uhr, Versöhnungskirche, Alfredstr. 215, E-Rüttenscheid



Guttempler-Gemeinschaft „Essen-Rellinghausen“

In dieser alkoholfrei lebenden Gemeinschaft treffen sich alkoholranke, -gefährdete und medikamentenabhängige Frauen und Männer zu Gespräch und Erfahrungsaustausch. Wir wollen lernen, nüchtern zu werden und zu bleiben und neue Freude am Leben zu gewinnen. Wir sprechen über unsere Probleme mit dem Alkohol, aber auch über alle anderen Konflikte im Umgang mit uns selbst und mit Anderen. Religiös und weltanschaulich sind wir ungebunden. Auch Angehörige und Partner sind bei uns willkommen.

Kontakt: Wolfgang Ridder
Tel.: 57 04 12
Mail: rellinghausen@guttempler-nrw.de

Treff: jd. Di 18.30 – 20.00 Uhr, „Altes Brauhaus“, Am Glockenberg 40, Essen-Rellinghausen



Kreuzbund e.V. Stadtverband Essen

Der Kreuzbund bietet Suchtkranken und Angehörigen Hilfe, um aus der Sucht auszusteigen. In Selbsthilfegruppen erfahren sie durch Gespräche Hilfe zur Selbsthilfe. Jeder Mensch ist beim Kreuzbund herzlich willkommen. Die Gruppenarbeit ermöglicht es den Teilnehmern, ihre Probleme zu lösen, sich im Alltag zurecht zu finden und eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen. Der Kreuzbund fördert und praktiziert eine sinnvolle suchtmittelfreie Freizeitgestaltung.

Kontakt: Kreuzbund e.V., Stadtverband, Haus der Begegnung, R 207,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen
Tel.: 20 25 80 (Di u. Fr 17.00 - 20.00 Uhr)

Web: www.kreuzbund-stadtverband-essen.de

Kontakt: Uwe Klietsch
Tel.: 0162 9146 994
Mail: stadtverband-kreuzbund-essen@gmx.de

Treff: siehe Internet oder bitte telefonisch erfragen.



Junger Kreuzbund Essen / Gelsenkirchen

Ob ein junger oder junggebliebener Mensch nur darüber nachdenkt, vielleicht süchtig werden zu können, bereits mittendrin steckt oder schon jahrelang clean ist - unsere Gruppe ist für jeden eine Anlaufstelle, denn Freiheit beginnt wo Sucht endet. In unserer Gruppe finden junge und junggebliebene Suchterkrankte und Angehörige die Möglichkeit offen und anonym Gespräche zu führen, ebenso Hilfe und Unterstützung in Konfliktsituationen. Es werden Perspektiven für ein suchtfreies Leben aufgezeigt und neben der Möglichkeit von gemeinsamen Freizeitaktivitäten gibt es eine Vielzahl von Weiterbildungsangeboten.

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

Treff: 1. u. 3. Mo. 19.00 Uhr Jobcafe der Caritas, Bochumerstr. 9,
45879 Gelsenkirchen (100 m hinter dem Hauptbahnhof)



Lädchen e.V. Kontaktstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige

Der Verein Lädchen ist eine wichtige Anlaufstelle nicht nur für Suchtkranke, sondern auch für deren Angehörige. Er leistet Hilfestellung bei der privaten, beruflichen und gesundheitlichen Wiedereingliederung. Er bietet Raum für die Sorgen und Nöte suchtkranker Menschen und ihrer Angehörigen.

Kontakt: Lädchen e.V., Altendorfer Str. 391, 45143 Essen
Tel.: 64 38 83, Fax: 64 38 55
Bruno Goriß
Tel.: 0176 90744807
Mail: laedchen@arcor.de
Web: www.laedchen.org

Öffnungszeiten: Jeden Tag 9.30 – 19.00 oder 21.00 Uhr



Suchtnotruf Essen e.V.

Die zentrale Aufgabe des Suchtnotrufs Essen ist die anonyme telefonische Beratung. Der Notruf unterhält einen telefonischen Beratungsdienst rund um die Uhr. Tagsüber und nachts, an Wochenenden und Feiertagen kann jeder Hilfesuchende mit einem oder einer der 40 ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen seine Probleme besprechen. Sie nehmen sich Zeit zuzuhören und bemühen sich - gemeinsam mit dem Anrufer - einen Weg zu finden. Seit November 2003 ist zu der lange bekannten Notruf- Nummer 0201/ 40 38 40 (durch die Gründung der bundesweiten Sucht und Drogen Hotline) eine zweite Rufnummer dazu geschaltet: 01805 31 30 31

Kontakt: Suchtnotruf Essen, Am Korstick 22, 45239 Essen
Tel.: 40 38 40, Fax: 40 94 70

Sprechzeit: Rund um die Uhr erreichbar
Mail: suchtnotruf.essen@gbs-sozial.de
Web: www.suchtnotruf-essen.com



Szenenwechsel - Alleine war gestern

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

Kontakt: Natalie
Tel.: 0157 32 45 72 50
Mail: nati1980@gmx.de

Treff: Fr. 19-21 Uhr, Ort erfragen



Psychosoziale Beratungs- u. Behandlungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige des Caritasverbandes für die Stadt Essen e.V.

Facheinrichtung zur ambulanten Beratung und Behandlung von alkohol- und/oder medikamentenabhängigen bzw. gefährdeten Menschen und deren Angehörigen.

Kontakt: Niederstr. 12-16, 45141 Essen
Tel.: 32 003-60
Mail: psbb@caritas-e.de
Web: www.caritas-e.de



Suchtberatung im Sozialzentrum des Diakoniewerkes Essen

Beratung und Vermittlung von alkohol- und medikamentenabhängigen Menschen und deren Angehörige; Vermittlung in verschiedene Behandlungsformen.

Kontakt: Lindenallee 55, 45127 Essen
Tel.: 2664 295 230 / 31/32
Mail: ender@diakoniewerk-essen.de
Mail: d.laukamp@diakoniewerk-essen.de
Mail: k.hotze@diakoniewerk-essen.de
Web: www.diakoniewerk-essen.de



Suchtberatung des Gesundheitsamtes der Stadt Essen, Sozialpsychiatrischer Dienst

Beratung und Betreuung von Erwachsenen, die von legalen Suchtmitteln abhängig sind, sowie deren Bezugspersonen.

Kontakt: Hindenburgstr. 29, 45121 Essen
Tel.: 8853 305 / 446 / 447
Mail: andrea.schilder@gesundheitsamt.essen.de
thilo.schuelke@gesundheitsamt.essen.de
Web: www.essen.de

Beziehung



CoDA (Anonyme Co-Abhängige)

CoDA ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. Wir teilen unsere Erfahrungen und Kraft miteinander in der Hoffnung, so unser gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen. CoDA arbeitet auf der Basis des 12 – Schritte - Programms der Anonymen Alkoholiker und erhält sich nur durch eigene Spenden.

Kontakt	über WIESE e.V. Tel.: 20 76 76 oder Helga Tel.: 85 28 98 06 Mail: info@coda-deutschland.de Web: www.coda-deutschland.de
Treff:	Fr 19.30 - 21.15 Uhr, Kulturforum, Dreiringstr. 7, 45276 Essen

Drogen



Narcotics Anonymous

Narcotics Anonymous ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die regelmäßig zusammenkommen und sich gegenseitig helfen, clean zu bleiben. Indem wir genesen, gewinnen wir eine neue Haltung zum Cleansein. Wir genießen ein Gefühl von Befreiung und Freiheit von dem Verlangen zu nehmen.

Kontakt	Narcotics Anonymus, Gebiet West, Postfach 10 18 02, 44718 Bochum Meetingansage Tel.: 0221/9999 8550 Mail: oeffentlichkeit@na-west.de Web: www.na-west.de
Treff:	Mo,Mi, Fr 19.30, Sa 14.30 Uhr Suchthilfe direkt, Kibbelstr. 10 Mi 19 Uhr, Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28, Raum 202



Behind the Blues, Selbsthilfegruppe ehemaliger Drogenabhängige nach Therapie statt Strafe

Wie sollte ich mit anderen umgehen? Wie sollten andere mit mir umgehen? Wie finde ich Kontakt zu Menschen außerhalb der Drogenszene?

Kontakt: Gerhard Bramkamp-Mantey
Mail: lebensspiel@arcor.de

Treff: Jd. 1. Mo i.Mt. 18.30 Uhr, Hamburger Str. 50, 45144 Essen

Teilnahme-
bedingung: In Substitution befindlich



BELLA DONNA, Drogenberatung für Mädchen und Frauen

Einzel- und Gruppengespräche für drogenkonsumierende / drogengefährdete Mädchen und Frauen, Beratung für Frauen mit Kindern und in der Schwangerschaft; Angehörigenberatung, Ambulant Betreutes Wohnen für Frauen.

Kontakt: Kopstadtplatz 24-25, 45127 Essen
Tel.: 24 08 88-3/-4
Mail: post@belladonna-essen.de
Web: www.belladonna-essen.de



Suchthilfe direkt Essen gGmbH

Beratung für Menschen, die illegale Drogen konsumieren und für deren Angehörige. Anforderungsarme Hilfen für illegal Drogen konsumierende Menschen. Substitutionsvergabe. Fachstelle für Prävention; präventive Beratung bei Glücksspielsucht; Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, Streetwork, ambulante flexible Hilfe zur Erziehung; stationäre Einrichtung für Minderjährige.

Kontakt: Hoffnungstr. 24, 45127 Essen
Tel.: 8603-0
Mail: willkommen@suchthilfe-direkt.de
Web: www.suchthilfe-direkt.de



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. Es ist eine Gruppe von Betroffenen für Betroffene. Möglichst viele Fragen werden in der Gruppe beantwortet. Es wird gelegentliche Besuche von Experten aus den Bereichen Medizin, Ernährung und Therapie geben, die uns dabei unterstützen, unsere Fragen zu beantworten; den Bedarf bestimmt die Gruppe! Alles soll möglichst zwanglos und locker ablaufen, keiner muss etwas sagen und jeder darf so viel zu seiner Person und seinen Problemen beitragen, wie er möchte. Alles was gesagt wird bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen!

Kontakt: Barbara Storp

Tel.: 0176-23 959 524

Mail: barbara@storp.de

Treff: jd. 3. Mi i.Mt, 19.00 Uhr, Bürgerzentrum KontAKT, Katernberger Markt 4, 45327 Essen



Adipositas Selbsthilfegruppe Essen-Mitte

Die Gruppe hat als Hauptzielgruppe Menschen mit krankhaftem Übergewicht (Adipositas) ab einem BMI (BodyMassIndex) von 40. Gerne sind auch Angehörige und Interessierte willkommen. Neben Gruppenabenden mit Vorträgen rund um das Thema Adipositas und deren Nebenerkrankungen steht der Erfahrungsaustausch unter Betroffenen im Vordergrund. Hier können Information und Hilfestellungen bei der Frage nach Therapiemöglichkeiten und den Problemen des Alltags gegeben werden. Die Treffen finden regelmäßig statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt: Mail: shg.essen.mitte@gmx.de

Treff: jd 1. und 3. Di. i. Mt., 19.00 Uhr, Haus der Begegnung, R. 315, I. Weberstr. 28, E-Mitte



Adipositas Selbsthilfegruppe Uni-Essen und Adipositas Selbsthilfegruppe Junior Uni-Essen

Die Adipositas Selbsthilfegruppe Uni-Essen ist offen für alle Betroffenen, die etwas gegen ihr Übergewicht tun wollen. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe, geben Tipps und Unterstützung bei der Gewichtsreduktion. Bei unseren Treffen sprechen wir über uns und unsere Aktivitäten, über die Mühen, Sorgen und Probleme bei der Gewichtsreduktion. Zu unserem Frühstückstreff können Partner und Kinder gern mitgebracht werden. Weitere Informationen bitte über die Homepage oder am Telefon erfragen.

Kontakt:	Rita Eberl Tel.: 0177 8287 851, Fax: 0201-89 06 92 45 Mail: adipositas-shg-uni-essen@web.de Web: www.adipositas-uni-essen.de
Treff:	jd. 1. u. 3. Do i.Mt. 19.00 Uhr, Uniklinikum, Hufelandstr. 55, 45147 Essen, Verwaltungsgebäude (Haupteingang), 1. Etage Sitzungssaal
Treff:	für Adipositas Selbsthilfegruppe Junior Uni-Essen für Jugendliche und junge Erwachsene von 16-25 Jahren erfragen unter 0177 8287 851



~~Adipositas Selbsthilfegruppe Essen-Werden~~

~~Ziel ist es, mit ebenfalls Betroffenen gemeinsam gegen das Übergewicht anzugehen, ohne sich besonders erklären zu müssen. Es gibt viele Möglichkeiten, sein Übergewicht auf Dauer zu reduzieren und wieder „normal“ am Leben teilzuhaben. Die Möglichkeiten werden ausführlich besprochen (Bsp: Ernährungsumstellung, Multimodales Therapiekonzept, Adipositas-chirurgische Operation) und Erfahrungen untereinander ausgetauscht. Gerade der Erfahrungsaustausch und die Informationen in und aus der Gruppe heraus, sind Gold wert, um den eigenen Weg zu finden. Darüber hinaus gibt es immer wieder Besuche von Experten aus den Bereichen Medizin, Ernährung und Therapie, die weitere Hilfestellung geben.~~

Kontakt:	Gruppe existiert nicht mehr
Treff:	



Wenn Essen zum Problem wird – Gruppe für Frauen mit Essproblemen bis 30 Jahren

Die Zahl, die Ihre Waage anzeigt, entscheidet über Ihre Stimmung. Ihr Selbstbewusstsein misst sich daran, wie gut Sie es geschafft haben, Ihren Esszwang zu kontrollieren. Selbstablehnung, Scham- und Schuldgefühle treten an die Stelle von Lebensfreude, besonders auch dann, wenn Sie Ihr Gewicht über das Erbrechen kontrollieren. Diese Gruppe bietet Austausch und Verständnis, und es ist möglich, dass Sie herausfinden, was Ihnen hilft, wieder freier zu leben.

Kontakt: Frauenberatung Essen, Zweigertstr. 29, 45130 Essen
Tel.: 78 65 68, Fax: 72 21 361

Bürozeiten: Mo – Fr 10.00 - 13.00 Uhr
Mail: info@frauenberatung-essen.de
Web: www.frauenberatung-essen.de

Treff: Do 17.30 - 19.30 Uhr

**Teilnahme-
bedingung:** tel. Voranmeldung und Vorgespräch erforderlich
Teilnahmebeitrag bitte erfragen



Wenn die Seele hungert – Gruppe für Frauen mit Essstörungen ab 30 Jahren

Ihre Gedanken kreisen seit vielen Jahren um das Thema Essen und Nicht-Essen. Sie wissen, dass Sie darüber magersüchtig, essbrechsüchtig oder esssüchtig geworden sind. In gewisser Weise haben Sie damit zu leben gelernt, andererseits aber auch Lebensqualität eingebüßt. Diese therapeutische Jahresgruppe soll Ihnen Unterstützung geben, Lebensqualität zurück zu gewinnen.

Kontakt: Frauenberatung Essen, Zweigertstr. 29, 45130 Essen
Tel.: 78 65 68, Fax: 72 21 361

Bürozeiten: Mo – Fr 10.00 – 13.00 Uhr
Mail: info@frauenberatung-essen.de
Web: www.frauenberatung-essen.de

Treff: Mo 19.00 – 21.00 Uhr

**Teilnahme-
bedingung:** tel. Voranmeldung und Vorgespräch erforderlich
Teilnahmebeitrag bitte erfragen

Sexsucht



Anonyme Sexholiker, AS Essen

Die Anonyme Sexholiker (AS) sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, die Lüsterheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden. Unser Hauptzweck ist, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen Sexsüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen. Wir treffen uns nicht, um zu lernen, wie wir unsere Lüsterheit kontrollieren und ausleben können, sondern mit unserem destruktiven Verhalten aufzuhören.

Treff: Mittwochsgruppe
Kontakt: AS Essen
 Tel.: 0163 50 07 468
 Mail: essenas@hotmail.com
 Web: www.anonyme-sexsuechtige.de



S-Anon – Angehörige von Sexsüchtigen

S-Anon ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die unter der Sexsucht ihrer Angehörigen, Partner oder Freunde leiden und die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Das Programm ist ein Genesungsprogramm, das auf den Prinzipien (12-Schritte-Programm) der Anonymen Alkoholiker beruht. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, wir erhalten uns durch eigene Spenden. S-Anon ist mit keiner Sekte, Konfession, Politischen Partei oder Organisation verbunden. Unser Hauptzweck ist, sexuell und emotional nüchtern zu werden und anderen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Kontakt: c/o WIESE e.V. oder
Tel.: 0178-2087 823

Spielsucht



SpielerSelbsthilfe im Blauen Kreuz in der Ev. Kirche

Wir sind eine Gruppe Menschen, denen es am Herzen liegt, abstinent von ihrer Sucht zu leben. Hier geben wir Unterstützung zur Bewältigung der Probleme im Ganzen und im Alltag.

Kontakt: SpielerSelbsthilfe im BKE, Auf'm Böntchen 2-8, 45139 Essen

Kontakt: 01578 688 7901

Treff: Mo 18.15-20.15 Uhr, Ev. Kirchengemeinde Frillendorf,
Aufm Böntchen 2-8, 45139 Essen



Spieler selbsthilfegruppe Frohnhausen

In der Gruppe setzen wir uns mit der Spielsucht auseinander. Gemeinsam unterstützen wir uns durch gegenseitige Hilfe.

Kontakt: Hans Maaß
Tel.: 0163 77 91 628
Mail: maassessen@t-online.de

Treff: Mi 19.15 - 21.15 Uhr, Lädchen e.V., Altendorferstr. 391



Spieler helfen Spielern

Wir sagen JA zum Leben - Nein zur Spielsucht. In einem anonymen und geschützten Rahmen stärken wir die Bereitschaft und Fähigkeit, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen. Dies gelingt uns durch Zuhören, Aussprache und Kontaktpflege untereinander. 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.

Kontakt: Gesundheitsamt Essen, Sozialpsychiatrischer Dienst,
Hindenburgstr. 29, 45127 Essen, Herr Schülke
Tel.: 88 53 305, Fax: 88 53 331
Mail: thilo.schuelke@gesundheitsamt.essen.de

Treff: Mo 19.00-21.00 Uhr, Arbeiter Samariter Bund, Henricistr. 108 /
Ecke Töpferstr., 45136 Essen

TELEFONSEELSORGE



Telefonseelsorge in Essen

Entlastung und Krisengespräche rund um die Uhr.

Kontakt: Telefonseelsorge in Essen
Tel.: 0800 111 0111 und 0800 111 0222
Web: www.telefonseelsorge.de



Vertrauenstelefon Jüdischer Notdienst

Beratung und Gespräche mit Respekt, Emphathie und Geduld gegenüber dem Anrufer; Anonymität und Diskretion; so wenig wie möglich fragen, am meisten hören und zuhören.

Kontakt: Jüdische Gemeinde, Zieten Str. 50, 40476 Düsseldorf
Tel.: 0211 946 85 20 oder 21
Mail: hotlinetel_Dus@yahoo.com
Mail: tel.doverieDus@gmx.de
Web: facebook tel.doverieDus@gmx.de



Muslimisches SeelsorgeTelefon

Telefonseelsorge, Möglichkeit anonym über Krisensituationen zu sprechen; Grundsätzlich in deutsch, andere Sprachen wie u.a. türkisch, arabisch, englisch nach Absprache möglich.

Kontakt: Muslimisches SeelsorgeTelefon, Postfach 58 02 51, 10412 Berlin
Tel.: 030 443 509 821
Mail: info@mut.es.de
Web: www.mutes.de

TRAUER

Selbsthilfegruppe für Angehörige / Trauernde nach Suizid

Der Suizid eines nahen Menschen verändert unser Leben als Hinterbliebene. Der Verlust des Suizidtoten will verkraftet werden, viele, oft widersprüchliche Gefühle brechen über uns herein: Trauer, Wut, Scham, Verzweiflung, Leere, Schuld. Wir helfen uns im schützenden Raum einer kleinen vertrauensvollen Gesprächsgruppe. Verständnisvolles Zuhören und das Zulassen unserer Gefühle hilft uns auf dem leidvollen Weg durch die Trauer. Teilnehmen kann jeder, der einen Angehörigen oder nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, unabhängig vom Alter, Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort. Dabei ist völlig gleichgültig, wie lange der schmerzhafteste Verlust zurückliegt. Aber die Selbsthilfegruppe soll und kann eine Therapie nicht ersetzen.

Kontakt: über WIESE e.V.

Tel.: 20 76 76 oder

Mail: suizid.trauernde.essen@googlemail.com

Treff: Do 14-tägig (in der geraden Woche) 18.30-20.00 Uhr,
Gemeindezentrum Königsstele, Kaiser-Wilhelm-Str. 39, Essen-
Steele (vorherige Kontaktaufnahme ist wünschenswert)



Verwaiste Eltern

Die Gruppe will in Gesprächen versuchen, die Trauer um ein verlorenes Kind zu bewältigen. Sie möchte Müttern und Vätern die Möglichkeit geben, Trauer zuzulassen und auszuleben. Gleichzeitig will die Gruppe sich darum bemühen, für das Leben nach dem Verlust neue Perspektiven zu finden.

Kontakt: Gisela Fischer
Tel.: 84 07 734

Kontakt: Susanne Kauer
Tel.: 0209 / 46 48 87

Web: www.verwaiste-eltern-essen.de

Treff: Do 14-tägig, 19.15 Uhr, Ev.Gemeindezentrum Essen-
Rellinghausen, Bodelschwingstr. 13



Junge verwitwete Menschen - Trauernde begegnen sich

Jedes Schicksal ist einzigartig, jeder Mensch empfindet anders und sucht seinen eigenen Weg der Trauer. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten im Erleben und im Bedürfnis nach Austausch. Unsere Gesprächsgruppe möchte diesen Austausch ermöglichen und helfen, die schmerzhaften und verwirrenden Gefühle in der Trauer auszudrücken und zu verstehen. Trauerarbeit ist nicht leicht und niemand kann sie leicht machen! Aber wir können versuchen, gemeinsam den Weg durch das weitere Leben zu finden und uns bei einem der wichtigsten Ziele zu unterstützen - neue Lebensperspektiven zu finden.

Kontakt: Jutta Vehling-Walkowiak
Tel.: 52 06 774
Mail: jutta.vehling@verwitwet.de

Web: www.verwitwet.de

Treff: jd. letzten So i.Mt., bitte erfragen



TrauerNetzwerk Essen

Angebote für Trauernde. Einige der Angebote sind kostenpflichtig, bitte erkundigen Sie sich. Folgend eine Übersicht der Netzwerkpartner des TrauerNetzwerkes Essen, Hellweg 102, 45276 Essen, Tel.: 805 2700

Kontakt: **Ambulanter Hospizdienst der Alfried Krupp Medizinzentren,**
Alfried-Krupp-Str. 21, 45131 Essen, Marion Kutzner
Tel.: 43 42 513
Mail: hospizdienst@krupp-krankenhaus.de
Web: www.krupp-krankenhaus.de

Angebot: Trauergruppe, Einzelbegleitung

Kontakt: **Förderverein Cosmas und Damian Hospiz e.V.**
Laarmannstr. 14, 45359 Essen, Wilma Garg
Tel.: 0173 265 97 37
Web: www.hospizverein-essen.de

Angebot: Einzelgespräche, Trauergruppe, Trauercafé, Suizidtrauernde

Kontakt: **T.A.B.U. – Zentrum für Trauerbegleitung**
Goethestr. 1, 45128 Essen, Dirk Matzik, Christina Kudling
Tel.: 32 87 77
Mail: tabu-team@online.de
Web: www.tabu-team.de

Angebot: Trauercafé, Einzelgespräche, Trauergruppe, Seminare, Ausbildung

Kontakt: **Ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid**
Julienstr. 39, 45130 Essen
Tel.: 79 87 211
Mail: malmedy@t-online.de
Web: www.trauerbegleitung-essen-malmedy.de

Angebot: Einzelgespräche, Trauergruppen

Kontakt: **Zentrum für Palliativmedizin der Kliniken Essen-Mitte**
Henricistr. 92, 45136 Essen, Petra Hannemann, Roswitha Paas
Tel.: 174 243 - 51
Mail: hilfe-bei-trauer@kliniken-essen-mitte.de

Angebot: Offenes Trauercafé, Trauergruppe

Kontakt: **KinderPalliativNetzwerk Essen**
Beethovenstr. 15, 45128 Essen, Elisabeth Sobeck-Franz
Tel.: 275 081 44
Mail: s.sobeck-franz@skf-essen.de
Web: www.KinderPalliativNetzwerk.de

Angebot: Einzelgespräche, Trauer-Treff

Kontakt: **Hospiz Essen Steele gGmbH**
Hellweg 102, 45276 Essen,
Brigitte Germeroth, Barbara Djaja
Tel.: 805 27 03
Mail: brigitt.germeroth@hospiz-essen.de
Web: ww.hospiz-essen.de

Angebot: Einzelgespräche Trauergruppen

Kontakt: **Geriatric-Zentrum Haus Berge – Bergeborbeck**
Germaniastr. 1-3, 45356 Essen
Micheala Hesse
Tel.: 897 61 58
Mail: m.hesse@borbecker-schmerzhilfe.de

Angebot: Einzelgespräche

Kontakt: **Institut für Lebensbegleitung**
Carmen Birkholz, Dipl.-Theologin
Cranachstr. 35, 45147 Essen
Tel.: 799 19 50
Mail: birkholz@institut-lebensbegleitung.de
Web: www.institut-lebensbegleitung.de

Angebot: Einzelgespräche, Trauergruppen, Seminare, kreative Trauerarbeit mit spiritueller Begleitung, Trauer- und Erinnerungsfeiern

Kontakt: **Sozial- und Begegnungszentrum St. Markus Essen,**
Frankenstr. 364, 45133 Essen, Sabine Krinner
Tel.: 922 96 69

Angebot: Andacht und Begegnung für Trauernde

Kontakt: **Ambulanter Hospizdienst der Alfried Krupp**
Alfried-Krupp-Str. 21, 45131 Essen,
Caren Baesch und Karin Ricken
Tel.: 0162 825 1328

Angebot: Jugendtrauergruppe Essen



Eltern für Kinder im Revier e.V.

Wir leisten Selbsthilfearbeit für Elternteile, die von Trennung und Scheidung betroffen sind. Dabei ist unser vorrangiges Ziel, diesen betroffenen Kindern über die Trennung ihrer Eltern hinaus einen erlebbaren Papa und eine erlebbare Mama zu erhalten. Wir bieten unter anderem beim Selbsthilfeabend ein Forum zur Darstellung des persönlichen Problems. Wir bieten den Hilfesuchenden an, ihre Situation zu analysieren, sie von Irrwegen abbringen und ihnen zu helfen, eigene Strategien zur Lösung der Lebenskrise zu entwickeln. Wir wollen Mut machen im Kampf für das eigene Kind (nicht um bzw. gegen das eigene Kind) und dessen Recht auf die erlebbare Liebe BEIDER Elternteile. Darüber hinaus versucht der Verein, die Rahmenbedingungen des von ihren Kindern getrennten Elternteils allgemein zu verbessern durch Gespräche mit Politikern, Jugendamt, Gericht und Polizei, aber auch durch Infostände, Vorträge und Pressearbeit.

Kontakt: EfKiR e.V., Kastanienallee 42, 45127 Essen

Tel.: 76 70 93 Fax: 02801 70 52 81

Mail: kontakte@efkir.de

Web: www.efkir.de

Treff: jd. 2. Di i.Mt. 19.00 Uhr, Kath. Stadthaus, Bernestr. 5



Trennung / Scheidung – Abschied und Neubeginn

Verlassen werden oder eine Beziehung selbst zu beenden ist immer eine einschneidende Lebensveränderung. Diese angeleitete Gruppe richtet sich an Frauen, die in einer Trennungs- oder Scheidungssituation leben. Es werden Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit Gefühlen von Trauer, Wut, Alleinsein und Problemen der Loslösung entwickelt, familienrechtliche Fragen erörtert und Fragen zur Situation mit den Kindern aufgegriffen. Ziel ist es, neue Lebensperspektiven zu entwickeln und Trennung auch als Chance zu begreifen.

Kontakt: Frauenberatung Essen, Zweigertstr. 29, 45130 Essen

Tel.: 78 65 68, Fax: 72 21 361

Bürozeiten: Mo - Fr 10.00 - 13.00 Uhr

Mail: info@frauenberatung-essen.de

Web: www.frauenberatung-essen.de

Treff: Do 19.45 – 22.00 Uhr, Voranmeldung u. Vorgespräch erforderlich

Teilnahme-
gebühr: 87,00 € für 10 Abende (Ermäßigung möglich)



Bürgerberatung der Stadt Essen

Beratung hilfesuchender Bürger in städtischen Angelegenheiten.

Kontakt: Rathaus, Porscheplatz, 45121 Essen
Tel.: 88 88 88-0 /-1/-2 /-5/-9, Fax: 88 33 004
Mail: info@buergerberatung.essen.de



Umweltamt, Umweltberatung der Stadt Essen

Die Umweltberatung für Essens Bürgerinnen und Bürger wendet sich an Einzelpersonen, Institutionen sowie an die breite Öffentlichkeit. Schwerpunkte der Aufgaben sind: Beantwortung von Bürgeranfragen und Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt: Rathaus, Porscheplatz, Zimmer 13.20, 45121 Essen
Tel.: 88 59 999 202
Mail: ursula.warich@umweltamt.essen.de
Web: www.essen.de/umwelt



Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Essen

Rechtsberatung und außergerichtliche Vertretung; Auskünfte und Informationen zu zahlreichen Verbrauchertemen; Schuldner- u. Verbraucherinsolvenzberatung.

Kontakt: Hollestr. 1, 45127 Essen
Tel.: 64 95 74 01
Mail: essen@vz-nrw.de
Web: www.vz-nrw.de/essen

STICHWORTREGISTER

A

AD(H)S	52, 55
Adipositas	145-146
Alkoholismus.....	137-142
Affektive Störung	97
Aids.....	55-58
Al-Anon.....	138
Alkoholismus, Angehörige	137-140
Alkoholismus, in polnischer Sprache	139
Alleinerziehend	41
Alleinlebend	50-51
Allergie.....	58
Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD)	127
Alzheimer.....	64-66
Anonyme Alkoholiker	137
Aneurysma.....	58
Angiodysplasie.....	91
Angststörung.....	94-95
Anorexie.....	147
Anti-Rassismus-Telefon.....	106
Anus praeter	64
Aplastische Anämie	59
Aphasie.....	24-25, 89-90
Apnoe	88
Apoplex.....	89-90
Arbeitslosigkeit.....	129-132
Arteriosklerose	58
Arthritis.....	86
Arthrose	86
Asbestose	59
Asyl.....	107-110
Ataxie	27
Atemstillstand	88
Aufmerksamkeitsstörung	52, 55
Augenerkrankung	87, 91
ausländische Vereine	104-105, 107
Autismus	26

B

Babyfenster.....	48
Babytod.....	151
Bahnhofsmision	127
Bauchspeicheldrüse	60
Bechterew.....	60
Beginen.....	46

Behinderung	19-33
Behindertensport	30
Behinderung, Wohnen	32
Berufsrückkehrerinnen	49
Berufsunfähigkeit	134
Betreuung	33-35
Beziehungsprobleme	42- 43, 48-49, 143
Beziehungssucht	143
Bildung.....	36-39
bipolare Störung	97-98
bisexuelle Migranten	121
Blasenausgang, künstlich	64, 73
Blaues Kreuz	138-139
Blinde.....	23-24
Blinden-Schach-Club	23
Bluthochdruck	61
Borderline	95
Borderline, Angehörige	95
Borreliose.....	61
Brustkrebs.....	74-75, 78-79
Bulimie	147
Burnout	95
Bürgerbegegnungszentren	136
Bürgerberatung.....	134, 155

C

Co-Abhängigkeit	143
Chronisches Müdigkeitssyndrom	91
Chronische Darmentzündung	62-64
Cochlear Implantat.....	21
Clusterkopfschmerz	90
CoDa, Co-Dependents Anonymous.....	143
Colitis ulcerosa	62-63
Cystische Fibrose	61

D

Darmausgang, künstlich	64
Darmerkrankungen	62-64
Darmkrebs	64
Demenz	64-66
Depression.....	95-98, 101-102
Diabetes.....	67-68
Diabetes, Kinder u. Jugendliche	67
Dialyse	82
Dickdarmdivertikel	62
Down-Syndrom	26
Drogen	143-144

Dyskalkulie.....	114
------------------	-----

E

Eheberatung	42- 43
Ehrenamt	115, 117, 128
Eisenspeicherkrankheit.....	70
Elektrosensible	69
Eltern, fetales Alkoholsyndrom	26
Eltern, hochbegabte Kinder	39
Eltern, hyperaktive Kinder.....	52, 55
Eltern, krebskranker Kinder	73-74
Eltern, verwaiste	151
Emotions Anonymous	98
Epilepsie	68-69
Erdnussallergie.....	58
Ertaubte	19-21
Erwerbsunfähigkeit	134
Erziehungsberatung.....	42-46
Ess-Brech-Sucht.....	147
Essener Tafel.....	129
Essstörung.....	147

F

Familienberatung	42-46
Familienbildung.....	36-39
Familienerholungsmaßnahmen	41
Familienhilfe.....	46
Familienkunde	103
Fetales Alkoholsyndrom.....	26
Fibromyalgie	86
Flüchtlinge	108-110
Frauen, Beratung.....	48-50
Frauen, Beruf.....	49
Frauen, Depressionen	95
Frauen, Drogen.....	144
Frauen, Feminismus	46-47
Frauen, HIV	55
Frauen, iranische	104-105
Frauen, Krebs	74
Frauen, Missbrauch	123, 125
Frauen, Prostitution	126
Frauen, wohnungslos	132
Frauenhaus.....	48
Frauenkonfliktberatung.....	48, 49
Frauennotruf	125

G

Gebärdendolmetscher	19
Gefäßentzündung	86, 93
Gehörlose	19, 22
Gehörlose, Kultur	22
Genealogie	103
Gestose	70
Gesundheit und Migration	104, 110
Gesundheitsförderung	52
Gesundheitssport	52
Getreideunverträglichkeit	93
Gewalt gegen Frauen	125
Gewalt gegen Kinder	41, 44-45, 126
Gleichstellungsstelle	49
Glücksspiel	148-149
Glutenunverträglichkeit	93
Guttempler	139

H

Hämangiom	91
Hämochromatose	70
Haftentlassene	135
Harnableitung, künstlich	64
Hartz IV	129-132
Hashimoto Thyreoiditis	88
Hellp-Syndrom	70
Heredo Ataxie	27
Herzerkrankungen	71-72
Herzklappe, künstliche	71
Herzmuskelschwäche	72
Herzsport	52
Herztransplantation	71
Hirntumor	72
HIV-positiv	55-57
Hochbegabung	39
Hochsensibilität	114
Homosexualität	120-123
homosexuelle Behinderte	121
homosexuelle Jugendliche	123
homosexuelle Migranten	121
Hörbehinderung	19-23
Hospiz	53
Hydrocephalus	28
Hyperaktivität	52, 54
Hyperthyreose	88
Hypertonie	61

I		
	ILCO	64
	Inhaftierte	135
	Integrationsberatung	107-110
	Integrationsfachdienst	31
	Iranische Frauen	104-105
J		
	Jugendhilfe	43-45
	Jugendnotschlafstelle	132
	Jugend-Not-Telefon	45
	Jugendpsychologisches Institut (JPI)	44
K		
	Kehlkopflos	76
	Kinder und Jugendliche, Aufnahmeheim	43, 50
	Kinder, hochbegabt	39
	Kinder, hyperaktiv	52, 54
	Kinder, Krebs	73-74
	Kinder, sexueller Missbrauch	41, 45
	Kinder, Sorgerecht	41, 154
	Kinder, verstorben	151
	Kinderhilfe	27
	Kinder-Not-Telefon	45
	Kinderpalliativnetzwerk	53
	Kinderschutzbund	45
	Kindesmisshandlung	41
	Kleinwuchs	92
	Knochenmarkkrebs	76, 77
	Krebs	73-79
	Krebsberatung	79
	Kreuzbund	140
	Kuba	102
	Kulte, destruktive	115
	Kulturloge	103
L		
	Lebensabendbewegung	116
	Lebensberatung	42, 43
	Lebertransplantation	79
	Legasthenie	114
	Lesben	120
	Lese-Rechtschreib-Schwäche	114
	Leukämie	76-77
	Leukodystrophie	91
	Lupus erythematoses	80

Lungenfibrose	79
Lymphome	77

M

Macumar	71
Mädchen, Aufnahmeheim	50
Mädchen, Kleinwuchs	92
Mädchentreff, interkulturell	49
Magenkrebs	77
Magenlos	77
Magersucht	147
Makula Degeneration	87
Manisch-depressiv	97
MCS	91
Medikamentenabhängigkeit	138
Menschenrechte	107
Messies	99
Migräne	80
Migranten	104-111
Migranten, bisexuell	121
Migranten, homosexuell	121
Migrationsberatung	107-110
Misshandlung, Frauen	125
Misshandlung, Kinder	41, 45
Morbus Basedow	88
Morbus Bechterew	60
Morbus Crohn	62-64
Morbus Cushing	91
Morbus Gaucher	91
Morbus Meniere	22
Multiple Kartilaginäre Exostosen	91
Mukoviszidose	61
Multiple Sklerose	81
Multiple Chemical Sensitivity	91
Mütterzentrum	40

N

Netzhauterkrankungen	87
Nichtsesshafte	132-133
Nierenerkrankung	82
Nierentransplantierte	82
Non Hodgkin	77

O

Obdachlosigkeit	132-133
Okkultismus	115
Ökologie	155

Osteoporose	83
-------------------	----

P

Paarberatung	42-43
Palliativer Begleitedienst.....	53
Panikattacke	94
Pankreaserkrankung.....	60
Parkinson-Syndrom	83-84
Paroxysmale Nächtliche Hämoglobinurie	59
PCOS	84
Peritoneal Dialyse	82
Persönlichkeitsstörung.....	95
Pflege	111-113
Phobien.....	94
Plasmozytom	78
politische Verfolgung	107
Polyzystisches Ovarialsyndrom	84
Prostata	85
Prostitution.....	126
Psoriasis	85
Psychiatrie-Erfahrene	100
Psychisch Kranke, Angehörige	99
Psychisch Kranke, Beratung.....	101-102
Psychoonkologie.....	49, 79
Psychose	100
Psychosomatik.....	97
Psychotherapie	101

R

Rassismus	107
Rechtschreibschwäche.....	114
Reizüberflutung.....	114
religiöse Sondergemeinschaften.....	114-115
Restless Legs	86
Retinitis Pigmentosa	87
Rheumatische Erkrankungen.....	86

S

Scheidung	49, 154
Schilddrüse.....	88
Schlafapnoe.....	88
Schlaganfall	89-90
Schmetterlingsflechte	85
Schnarchen.....	88
Schulberatung.....	46
Schulden.....	133
Schuppenflechte	85

Schüttellähmung	83-84
Schwangerschaftskonfliktberatung	123-124
Schwangerschaftsvergiftung	70
Schwerhörigkeit	20-23
Sehbehinderung	23-24
Sekten	114-115
Selbstbehauptungstraining	48
Seltene Erkrankungen	91
Senioren	115-120
Sexsucht	148
Sexsucht, Angehörige	148
Sexualität, Beratung	123-124
Sexuell übertragbare Krankheiten	55-47
sexuelle Gewalt	124
sexueller Missbrauch	124
Skoliose	92
Sorgerecht	154
Sozialpädagogische Familienhilfe	46
Sozialpsychiatrische Zentren	101-102
Sozialrecht	134
Spielsucht	148-149
Spina bifida	28
Sport im Alter	117
Sport	52,78
Sprachstörung	24-25
Stadtteil	135-136
Stammzelltransplantation	76
Sterbebegleitung	53
Stillen	40
Stomaträger	64
Strafentlassene	135
Straßenkinder, Notschlafstelle	132
Studentenberatung	38
Sucht, Alkohol-Drogen-Medikamente	137-142
Sucht, Beratung	142
Suchtnotruf	141
Suizid, Angehörige	150
Syringomyelie	92

T

Tanzen	51
Taub	19, 21
Tauschkreis	126
Telefon-Notrufe	124, 141
Telefonseelsorge	149-150
Tinnitus	22
Tod	150-152
Transplantation	71, 79, 81
Transsexuelle	122

Trauer	150-152
Trennung	154
Trisomie 21	26
Türkische Frauen	104
Turner-Syndrom	93

U

Überaktivität	52, 55
Übergewicht	145-146
Ullrich-Turner-Syndrom	93
Umweltschutz	155
unruhige Beine	86
Uveitis	91

V

VAMV	41
Vaskulitis	86, 93
VdK	134
Verbraucherschutz	155
Vermieter	126
Vergewaltigung	124
Verwaiste Eltern	151
Verwitwet	151
Volkshochschule	39

W

Weiterbildung, beruflich	39
Wiedereinstieg in den Beruf	49
Wohnungslos	132-133

Z

Zeckenbiß	61
Zöliakie	94
Zwangserkrankungen	95, 97