

Solingen



Gesund in
Solingen

Selbsthilfegruppen im Gesundheitswesen

Eine Information Ihres Stadtdienstes Gesundheit

Einleitung

Selbsthilfegruppen sind aus dem heutigen Gesundheitssystem nicht mehr wegzudenken. Sie übernehmen vielfach dort Aufgaben, wo die herkömmliche Versorgung von den Betroffenen als unzureichend empfunden wird.

In der Gruppe geht es jedoch in der Regel nicht um eine alternative Behandlung der Krankheit, sondern um die Bewältigung des Lebens mit der Krankheit. Nicht umsonst haben sich Selbsthilfegruppen gerade im Bereich chronischer Erkrankungen gebildet.

Es gibt aber auch Selbsthilfegruppen, die keine Krankheit zum Thema haben, sondern die Bewältigung anderer schwerwiegender Lebensprobleme. Von der Beschäftigung mit besonderen Belastungen geht hier die Wirkung aus.

Für alle Selbsthilfegruppen gilt:

Das Teilen des gemeinsamen Schicksals ermöglicht den Mitgliedern, besonders Verständnis, wechselseitige Unterstützung und Solidarität zu erleben; durch gemeinsame Betroffenheit werden sie in eigener Sache aktiv.

Aber auch für das professionelle Versorgungssystem und seine Weiterentwicklung haben Selbsthilfegruppen eine Bedeutung.

- Sie haben eine ergänzende Funktion.
- Sie verändern Einstellung und Verhalten, indem sie Schwierigkeiten und Möglichkeiten im täglichen Umgang mit der Krankheit und anderen Lebensproblemen zeigen.

Herausgegeben von:

Klingenstein Solingen

Der Oberbürgermeister

Gesundheit

Walter-Scheel-Platz 3, 42651 Solingen

Druck Klingenstein Solingen, Druckerei

Stand 10/2024

Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.

Inhaltsverzeichnis

	Chronische Erkrankungen / Behinderungen.....	4
	Pflegeselbsthilfe.....	14
	Psychische Erkrankungen / Probleme.....	17
	Suchterkrankungen	21
	Sonstiges	24

Allgemeine Informationen

Wer an weiteren Informationen interessiert ist,
kann sich an folgende Adressen wenden:

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen – NAKOS

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin

Fon: 0303 3101 8960

Koskon

Koordination für Selbsthilfe in NRW

Friedhofstraße 39
41236 Mönchengladbach
E-Mail: selbsthilfe@koskon.de
Web: www.koskon.de

Fon: 02166 248567

Fax: 02166 249944

Verzeichnis Selbsthilfegruppen in NRW

www.selbsthilfenetz.de

Klingenstadt Solingen Selbsthilfekontaktbüro

Walter-Scheel-Platz 3
42651 Solingen
E-Mail: stadtdienst.gesundheit@solingen.de
Web: www.solingen.de

Fon: 0212 290 - 2729

Fax: 0212 290 - 74 2729

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Adipositas SHG Bergisches Land:

Gemeindehaus der Evangelischen Kirche Merscheid
Hofstraße 10, 42699 Solingen

Gesprächskreis:

jeden 2. Mittwoch im Monat
um 19:00 - 21:00 Uhr

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Weber
E-Mail: adipositas.shg.bergisches.land@gmail.com
Web: adipositas-shg-bergisches-land.de
Fon: 01515 490 4497

AdP - Arbeitskreis der Pankreatektomierten

Helios Universitätsklinikum Wuppertal,
Sanderstraße 163, 42283 Wuppertal

Gesprächskreis:

alle 8 Wochen montags

Kontakt:

Ansprechpartner: Frau Siller
Fon: 01573 938 1384
E-Mail: gerta.siller@bv.wuppertal.de
Web: www.adp-bonn.de

Autismus Solingen: „Eltern von jungen Menschen mit Autismus“

ATZ Rhein-Wupper,
Weyerstraße 245, 42719 Solingen

Gesprächskreis:

1 x im Monat mittwochs,
genaue Daten bei Frau
Kortmann erfragen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Kortmann
Fon: 0212 8802 0776
E-Mail: kortmann@atz-rhein-wupper.de
Web: www.autismus-rhein-wupper.de

AVK-Gefäßsportgruppe Solingen

OTV-Halle, Hubertusstraße 12, 42697 Solingen

Bewegungsangebot:

montags: 11:00 - 11:45 Uhr
dienstags: 09:00 - 09:45 Uhr
freitags: 11:15 - 12:00 Uhr

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Pick
Fon: 0212 247 2480
E-Mail: ursulapick@hotmail.com

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Beratung für körper- und sinnesbehinderte Erwachsene

Walter-Scheel-Platz 3, 42651 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Janßen-Niesbach

Fon: 0212 290 - 4371

E-Mail: m.janssen-niesbach@solingen.de

Sprechzeiten:

Mittwochs 10:15 - 13:00 Uhr

Blinden- und Sehbehindertenverein Solingen e.V.

Eiscafé Venezia, Hauptstraße 69, 42651 Solingen

Kontakt:

Fon: 0212 2335 5277 (AB)

E-Mail: info@bsv-solingen.de

Web: www.bsv-solingen.de

Gesprächskreis:

Stammtisch jeden

2. Mittwoch im Monat

ab 14:15 Uhr

Blickpunkt-Auge-Beratungsstelle Solingen

Sauerbreystraße 2, 42697 Solingen

Kontakt:

Fon: 0212 2335 5277

E-Mail: solingen@blickpunkt-auge.de

Web: www.blickpunkt-auge.de

Sprechzeiten:

Mi 10:00 - 13:00 Uhr

Club Behinderter und ihrer Freunde Solingen e.V. (CBF)

Beethovenstraße 238, 42655 Solingen

Kontakt:

Fon: 0212 17086

E-Mail: verwaltung@cbf-solingen.de

Web: www.cbf-solingen.de

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag

08:00 - 16:00 Uhr

Cochlea-Implantat-Selbsthilfegruppe Solingen

Steuerbüro Clauberg & Vollmer,
Hossenhauser Straße 13, 42655 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Vollmer

Fon: 01573 821 1078

E-Mail: ci-shg-solingen@civ-nrw.de

Sprechzeiten:

jeden 4. Mittwoch im Monat um
18 Uhr. Um kurze Voranmeldung
wird gebeten.

Deutsche ILCO – Region Bergisch Land (Vereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs)

Cramers. Kaffee & Co.
Frohnhof 9, 42651 Solingen

Gesprächskreis:
jeden 3. Mittwoch im Monat
ab 15:00 Uhr

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Normann
Fon: 0212 653571
Ansprechpartner: Herr Schmidt
Fon: 02191 349663
E-Mail: ilco-bergischland@t-online.de

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind - DGhK Rhein-Ruhr e.V.

Gesprächskreis für die Eltern hochbegabter Kinder

Familientreff

Kontakt:

Ansprechpartnerinnen: Frau Herforth-Schödder / Frau Derr
Fon: 0212 41956 / 0212 7258 9794
E-Mail: solingen@dghk-rr.de

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Krapp
E-Mail: solingen-spiele
@dghk-rr.de

DTL-Selbsthilfegruppe Solingen für Tinnitus, Hyperakusis, Hörsturz, Morbus Menière und Schwerhörigkeit

Gemeindezentrum Ev. Kirchengemeinde Wald,
Corinthstraße 14, 42719 Solingen

Gesprächskreis:
jeden 1. Dienstag im Monat
18:00 - 20:00 Uhr

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Kleem
Fon: 0212 259 2410
E-Mail: g-kleem@t-online.de
Web: www.tinnitus-liga.de

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Ernährung bei Übergewicht

Bewohnertreff Böckerhof
Wittekindstraße 22, 42659 Solingen

Gesprächskreis:
jeden 1. Montag im Monat
19:00 bis 20:00 Uhr

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Koch
Fon: 0212 814377 oder 0177 300 0358
E-Mail: shg-sg@t-online.de
Web: www.uebergewicht-solingen.de

Gehörlose / Schwerhörige

Theodor-Fliedner-Heim, Neuenkamper Straße 29, 42657 Solingen

Kontakt:

Fon: 0212 813022
Fax: 0212 870674
E-Mail: info@theodor-fliedner-heim.de
Web: www.theodor-fliedner-heim.de

Gemeinsam Leben Lernen Solingen e.V.

Schillerstraße 23, 42651 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Balfanz
Fon: 0212 221 6922
E-Mail: info@gemeinsam-leben-lernen.de
Web: www.gemeinsam-leben-lernen.de

Gesprächskreis für Muskelkranke in Wuppertal, Solingen, Remscheid

Ev. Adolf-Clarenbach-Kirchengemeinde
Reinshagener Straße 11, 42857 Remscheid

Gesprächskreis:
Jeder 4. Dienstag im Monat

Termine bei Herrn Schönherr
erfragen

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Schönherr
Fon: 0219 1460 1258
E-Mail: ulrich.schoenherr@dgm.org
Web: www.nrw.dgm.org

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Histamin Intoleranz Gruppe Bergischland

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Funke
E-Mail: histamin@histamin-bergischland.de
Web: www.histamin-bergischland.de

Gesprächskreis:

Online oder bei Frau Funke
erfragen

Krebsberatung Solingen

Ambulante Krebsberatung der Diakonie Solingen,
Kasernenstraße 21, 42651 Solingen

Kontakt:

Fon: 0176 48083 500
0212 287 - 500 / - 501
E-Mail: krebsberatung@diakonie-solingen.de

Sprechzeiten:

Mo-Mi: 09:00 - 12:00 Uhr &
13:00 - 15:00 Uhr
Do: 17:00 - 19:00 Uhr
(nur telefonisch)
Fr: 09:00 - 11:00 Uhr

Hausbesuche nach
Vereinbarung

Lungenfibrose Selbsthilfe Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Polnik
E-Mail: polnik-shg@gmx.de /
chefarztsekretariat@klinik-bethanien.de

Gesprächskreis:

Daten bitte bei Frau Polnik
erfragen.

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft, Regionalgruppe Remscheid-Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Wegerhoff
Fon: 02191 22406
E-Mail: rs-sg@lupus-rheumanet.org
Web: www.lupus-rheumanet.org

Gesprächskreis:

Gruppentreffen alle 2 Monate

Marfan Hilfe Deutschland e.V., Regionalgruppe Ruhrgebiet / Bergisch Land

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Fleischmann
Fon: 02191 340853
E-Mail: ruhrgebiet@marfanhilfe.de
Web: www.marfan.de/ruhrgebiet.html

Gesprächskreis:

monatlich online über Zoom,
aktuelle Termine Auf Anfrage

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Morbus Bechterew – Therapiegruppe Solingen

Trockengymnastik: Turnhalle Comeniusschule,
Eingang Albertus-Magnus-Straße

Trockengymnastik:
19:00 - 20:30 Uhr

Wassergymnastik: Schwimmbad Vogelsang,
Focher Straße 85, 42719 Solingen

Wassergymnastik:
13:00 - 14:00 Uhr
(Treffpunkt im Foyer)

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Hoffmann
Fon: 0177 611 1440
E-Mail: solingen@dymb-nrw.de
Web: www.dymb-nrw.de/gruppen/solingen

MS-Selbsthilfegruppe Solingen (DMSG-OV Solingen e.V.)

Stammtisch:
Eiscafé Venezia, Hauptstraße 69, 42651 Solingen

Gesprächskreis:
Stammtisch jeden
1. Mittwoch im Monat
ab 17:00 Uhr

Bewegungsangebote:
Turnhalle Schule Rosenkamp
und Turnhalle WMTV in SG-Wald

Bewegungsangebote:
siehe Homepage

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Lukosch
Fon: 0157 7215 2300
E-Mail: info@ms-solingen.de
Web: www.solingen.osteoporose-nrw.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe Solingen

Eiscafé Dolce Vita, Ohliger Tor 5, 42651

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Martin
Fon: 0212 383 3168
Fax: 0212 383 3168
E-Mail: b.martin111@gmx.de
Web: www.osteoporose-solingen.de

Gesprächskreis:
jeden 1. Mittwoch im Monat
14:00 - 16:00 Uhr

Trockengymnastik:
Montags 15:00 und 16:00 Uhr
Donnerstags 9:00 und 10:00 Uhr

Wassergymnastik:
Freitags 12:30 und 13:30 Uhr

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Parkinsongruppe Solingen

Zentrum Frieden, Wupperstraße 120,
Eingang Alfred-Nobel-Straße, 42651 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Melcher
Fon: 0212 315 655
E-Mail: parkinson-solingen@t-online.de
Web: www.parkinson-solingen.de

Gesprächskreis:

jeden 3. Donnerstag im Monat
15:00 - 17:00 Uhr
Aktuelles Programm auf der
Homepage

Pro Retina Deutschland e.V., Regionalgruppe Wuppertal

Bei Netzhautdegeneration, Makuladegeneration, AMD, Retinitis Pigmentosa,
Usher-Syndrom und anderes

„Die Färberei“,
Peter-Hansen-Platz 1, 42275 Wuppertal-Oberbarmen

Kontakt:

Fon: 0202 572156 (AB)
Web: www.pro-retina.de/regionalgruppen/
nordrhein-westfalen/wuppertal

Regionalgruppe:

Daten der Gruppentreffen
telefonisch erfragen

Rheuma-Liga NRW, Arbeitsgemeinschaft Solingen

Büro: Grünewalder Straße 46, 42657 Solingen
Sprechzeiten: Jeden Montag 14:00 - 17:00 Uhr

Kontakt:

Fon: 0201 8279 7719
E-Mail: ag-solingen@rheuma-liga-nrw.de
Web: www.rheuma-liga-nrw.de

Sprechzeiten:

jeden ersten Mittwoch im Mo-
nat von 10:00 - 12:00 Uhr und
nach Vereinbarung

Weitere Angebote:

Wasser- und Trockengymnastik

Selbsthilfe nach Krebs

Diakonisches Zentrum, Poststraße 27, 42719 Solingen
Senioren-Residenz, Konrad-Adenauer-Straße 63, 42651 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerinnen: Frau Döring / Frau Knecht
Fon: 0212 / 316118 (Frau Döring)
0212 / 2261316 (Frau Knecht)
E-Mail: sigrich@gmx.de

Gesprächskreis:

jeden letzten Dienstag im Monat
19:00 Uhr (jüngere Betroffene),
Diakonisches Zentrum
jeden 3. Dienstag im Monat
15:00 Uhr (Gesprächskreis),
Senioren-Residenz

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Selbsthilfe Organtransplantierte NRW – Region Solingen

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Breitenberger / Herr Longerich

Fon: 02183 81870 oder 0151 701 05491 /

02335 69750 oder 0171 456 8923

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-organtransplantierte-NRW.de

Gesprächskreis:

9 - 10 x im Jahr mittwochs,

Daten bei Herrn Breitenberger und Herrn Longerich erfragen

Selbsthilfe Chronische Schlafstörungen

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Rentmeister

Fon: 0212 264 3094

Fax: 0322 2687 4824

E-Mail: info@chronische-schlafstoerungen.de

Web: www.chronische-schlafstoerungen.de

Gesprächskreis:

Onlinetreffen nach

Vereinbarung

Selbsthilfegruppe Diabetes I (Elterngruppe)

Kontakt:

Ansprechpartnerinnen: Frau Sichelschmidt-Becher/Frau Borck

Fon: 0212 247 4082 oder 0212 272368

E-Mail: s.borck@solingen.de

k.sichelschmidt-becher@solingen.de

Gesprächskreis:

nur noch telefonische Beratung, es finden keine regelmäßigen Treffen mehr statt.

Selbsthilfegruppe Epilepsie der Ev. Kirchengemeinde Ohligs

Evangelisches Gemeindezentrum, Wittenbergstraße 4-6, 42697 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Corsten

Fon: 0177 754 2229

E-Mail: rainer.corsten@gmx.de

Web: www.evkirche-ohligs.de

Selbsthilfegruppe Kehlkopferierte Bergisch Land

Städtisches Klinikum Solingen, Gotenstraße 1, 42653 Solingen

Gesprächskreis:

jeden 1. Dienstag im

Monat 17:00 - 19:00 Uhr

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Becks

Fon: 0160 828 5624

E-Mail: kehlkopferierte-bergisch-land@web.de

Web: www.kehlkopferierte-bergisch-land.jimdofree.com

Selbsthilfegruppe für GBS-Erkrankte

Sandstraße 20, 42655 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Wirth

Fon: 01523 170 8292

E-Mail: info@vsm2017.de

Web: www.vsm2017.de

Gesprächskreis:

jeden letzten Freitag im Monat
von 15:15 - 16:45 Uhr

Selbsthilfegruppe für Morbus Dupuytren

Kontakt:

Ansprechpartner : Schönherr, Ulrich

Fon: 02191 46 01 258

E-Mail: u.schoenherr@dupuytren-online.de

Selbsthilfegruppe Treff-Parkinson-NRW

WMTV (Vereinshaus)

Adolf-Clarenbach-Straße 41, 42719 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Hoebel-Nöckel

Fon: 0212 383 0524 oder 0172 294 0595

Fax: 0212 383 0525

E-Mail: willkommen@treff-parkinson-nrw.de

Web: www.treff-parkinson-nrw.de

Gesprächskreis:

monatliche Treffen.

Termine bei Herrn Fürst
erfragen:

Fon: 0162 605 6650

Reha-Sport-Termine:

auf telefonische Anfrage

Selbsthilfegruppe Zöliakie und Sprue

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Hinz

Fon: 0202 471882

E-Mail: glutenfrei-bergisches-land@kp-dzg-online.de

Web: www.dzg-online.de

Gesprächskreis:

Gruppentreffen und zusätzliche
Veranstaltungen bei Frau Hinz
erfragen

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V.

Wolfgang-Rosenthal-Gesellschaft

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Dreibold
Fon: 0212 706350
E-Mail: wrg-huettenberg@t-online.de
Web: www.lkg-selbsthilfe.de

Gesprächskreis:

nach vorheriger Absprache mit
Frau Dreibold

SHG für Menschen mit ADHS/ADS und deren Angehörige

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Wiesen
Fon: 0212 6811 1430
E-Mail: rg.solingen@adhs-deutschland.de
Web: www.adhs-deutschland.de

Gesprächskreis:

jeden 2. und 4. Mittwoch im
Monat

Sjögren Gesprächskreis, Tagespflege Wunder

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Wegerhoff
Fon: 02191 22406
E-Mail: sjogren-syndrom@web.de
Web: www.sjogren-erkrankung.de

Gesprächskreis:

alle 2 Monate am ersten
Mittwoch des Monats (gerade
Monate)

Skoliose-Selbsthilfegruppe Bergisch Land

„Die Börse“,
Wolkenburg 100, 42119 Wuppertal

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Bothe
Fon: 02191 209 2193
E-Mail: shgbergischland@online.de
Web: www.skoliosegruppe-bergischland.de

Gesprächskreis:

alle zwei Monate Dienstags
17:00 bis 19:00 Uhr
genaue Termine bei Herrn
Bothe erfragen

Wieder Lebensqualität und Lebensfreude, Selbsthilfe nach Krebs

Weyerstraße 243 (DPW), 42719 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerinnen: Frau Manert
Fon: 0212 16414 (Frau Manert)
E-Mail: erikamanert@gmail.com

Gesprächskreis:

jeden 1. Dienstag im
Monat 15:00 Uhr,
Weyerstraße 243 (DPWV)

Pflegeselbsthilfegruppen

Zur Stärkung der Selbsthilfe pflegender Angehöriger fördern das Land NRW und die Landesverbände der Pflegekassen seit 2017 landesweit sogenannte Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS). Träger der KoPS im Bergischen Städtedreieck ist der Hauspflegeverein Solingen e.V.. Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle informieren über bestehende Gruppen und unterstützen bei der Neugründung.

Kontakt:

Ansprechpartner:

Frau Rüttgers: 0173 3767415

Frau Ullerich: 0162 1037116

Frau Bäcker: 0162 1037111

E-Mail:

pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de

• „Pause vom Alltag“ - Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Tagespflege Wasserturm
Schlagbaumer Straße 143, 42653 Solingen

Kontakt:

Fon: 0212 23365 - 54

E-Mail: pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de

Gesprächskreis:

Jeden letzten Montag im
Monat von 18:00 - 19:30
Uhr · Ein Besuch ist auch
ohne Anmeldung möglich!

• Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Bewohner Café, Goudastrasse 35, 42659 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Gilles

Fon: 0177 404 4585

E-Mail: a.gilles@outlook.de

Gesprächskreis:

Jeden letzten Dienstag im
Monat von 14:30 - 16:00 Uhr

Pflegeselbsthilfegruppen

- **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Busch Stiftung, Martinstraße 20, 42655 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Baumbach

Fon: 0212 206 0869

Web: www.busch-stiftung.de

Gesprächskreis:

Jeden ersten und dritten

Freitag im Monat von

10:00 - 11:45 Uhr.

Aktuelle Termine bitte

erfragen! Anmeldung

erforderlich.

- **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Walter-Scheel-Platz 1, 42651 Solingen, Raum 0.072

Kontakt:

Ansprechpersonen: Frau Haßelkuß , Frau Cremer,

Frau Palanti, Frau Kirschbaum

Fon: 0212 290 5383

0212 290 5212

0212 290 5287

0212 290 5226

E-Mail: pflegeberatung@solingen.de

Gesprächskreis:

Jeden ersten Mittwoch im

Monat von 15:00 - 16:30 Uhr

- **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Ev. Altenzentrum,

Cronenberger Straße 34-42, 42651 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Fritz-Römetl

Fon: 0212 22258 - 0

Gesprächskreis:

Einmal im Quartal

dienstags. Termine bitte

erfragen!

Pflegeselbsthilfegruppen

- **Line Dance am Wasserturm für Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf**

Bürgertreff Central am Wasserturm
Schlagbaumer Str. 143, 42653 Solingen

Gesprächskreis:
Jeden Mittwoch
14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Kontakt:

Gruppenleitung: Pia Rüttgers
Fon: 0212 2336527
E-Mail: p.ruettgers@teheim-solingen.de

- **Frühstück für Hinterbliebene und pflegende Angehörige**

Café Friedrichshof, Friedrichstraße 3, 42653 Solingen

Gesprächskreis:
Einmal im Monat dienstags
von 10:00 - 11:30 Uhr

Raum für Begegnung, Austausch und Beisammensein.
Bei einem gemeinsamen Frühstück mit der eigenen Trauer
nicht allein bleiben.

Termine & Anmeldung:

0212-2336527 (Pia Rüttgers)
0212-2336554 (Iris Sansone)

- **Selbsthilfegruppe für türkischsprachige pflegende Frauen „Kardelen“**

Café Friedrichshof, Friedrichstraße 3, 42655 Solingen

Gesprächskreis:
einmal im Monat montags
ab 18:00 Uhr in Absprache

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Ünlü
Fon: 0212 290 2226
E-Mail: b.uenlue@solingen.de

Psychische Erkrankungen / Probleme

AGUS Selbsthilfegruppe um Suizid

Sadhana Zentrum, Bismarckstraße 9A, 42659 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Jacobs
Fon: 0212 235 7649
E-Mail: solingen@agus-selbsthilfe.de
Web: www.solingen.agus-selbsthilfe.de

Gesprächskreis:

jeden 2. Donnerstag im Monat
von 18:00 - 20:00 Uhr

Ängste und Depressionen

Wittekindstraße 22, 42659 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Koch
Fon: 0177 300 0358
E-Mail: armin-sg@t-online.de

Gesprächskreis:

mittwochs 18:30 - 20:30 Uhr

Autismus Solingen: „Eltern von jungen Menschen mit Autismus“

ATZ Rhein-Wupper,
Weyerstraße 245, 42719 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Kortmann
Fon: 0212 8802 0776
E-Mail: solingen@atz-rhein-wupper.de
Web: www.autismus-rhein-wupper.de

Gesprächskreis:

1x im Monat mittwochs
genaue Daten bei Frau
Kortmann erfragen

Busch-Stiftung Seniorenhilfe (Demenz, Altersverwirrtheit)

Martinstraße 20, 42655 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Baumbach
Fon: 0212 206 0869
E-Mail: info@busch-stiftung.de
Web: www.busch-stiftung.de

Diverse Gruppenangebote sind
bei Frau Baumbach zu erfragen

Psychische Erkrankungen / Probleme

Depression sucht Lebensfreude

Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde Merscheid
Hofstraße 10, 42699 Solingen

Gesprächskreis:
Montags um 17:30 - 19:30 Uhr

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Meyer
Fon: 0212 652492

Elternkreis von Söhnen und Töchtern mit der Doppeldiagnose Sucht und psychische Erkrankung

Psychosozialer Trägerverein Solingen e.V.,
Kölner Straße 1, 42651 Solingen

Gesprächskreis:
jeden 2. Mittwoch im
Monat 19:30 - 21:30 Uhr

Kontakt:

Fon: 0212 6450 1308 oder 0169 9601 1234
E-Mail: ElternkreisSolingen.sup@t-online.de
Web: www.sup-sg.de

Gendertreff

Brauhaus (Hotel) Manforter Hof
Manforter Straße 247, 51373 Leverkusen (Manfort)
Café Süd, Am Südfriedhof 20, 40221 Düsseldorf

Gesprächskreis:
Leverkusen:
Jeden 1. Samstag im Monat
von 19:00 - 22:00 Uhr
Düsseldorf:
jeden 3. Sonntag im Monat
um 14:00 - 17:00 Uhr

Kontakt:

E-Mail: kontakt@gendertreff.de
Web: www.gendertreff.de

Psychische Erkrankungen / Probleme

Palliatives Hospiz Solingen e.V. (PHoS) – angeleitete Trauerbewältigung

Städtisches Klinikum, Haus R (Geschäftsstelle),
Gotenstraße 1, 42653 Solingen

Kontakt:

Fon: 0212 260 14419
E-Mail: beratung@hospizstiftung-solingen.de
Web: www.hospizstiftung-solingen.de



Palliatives Hospiz Solingen e.V.

Gesprächskreis:

Angeleitete Trauergruppe
alle 14 Tage donnerstags,
19:30 - 21:30 Uhr

und jeden 2. Montag im
Monat Frühstückstreff,
09:00 - 10:30 Uhr

6 x im Jahr Kochen
mit Trauernden

1 x im Monat Wandern
mit Trauernden

einen Donnerstagnachmittag
im Monat Trauercafé

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag
09:00 - 13:00 Uhr

Pflege- und Adoptivelterninitiative Solingen e.V.

Für Familien mit Kindern, die vorübergehend oder auf Dauer nicht in ihrer Herkunftsfamilie leben.

Kontakt:

Gruppentreffen:
Fon: 0173 949 4924
Auf der Internetseite einsehbar
E-Mail: info@pas-solingen.de oder telefonisch erfragen
Web: www.pas-solingen.de

Selbsthilfegruppen der Frauenberatungsstelle

• Angeleitete SHG für Frauen aus der Ukraine

Frauenberatungsstelle Solingen
Florastraße 14, 42651 Solingen

Gesprächskreis:

ein Mal im Monat Freitag
von 10:00 - 11:30 Uhr

• Gruppe für Frauen nach Trennung und Scheidung

Frauenberatungsstelle Solingen
Florastraße 14, 42651 Solingen

Gesprächskreis:

jeden 2. Dienstag
um 17:00 - 18:30 Uhr
Vorgespräch erforderlich

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Elbers

Psychische Erkrankungen / Probleme

• Wenn Essen zum Problem wird: (M)eine Suche nach Balance

Geleitete themenorientierte Selbsthilfegruppe für Frauen mit diversen Essstörungen

Frauenberatungsstelle Solingen,
Florastraße 14, 42651 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerinnen: Sandra Steverding und Leticia M'Peti-Speicher

Gesprächskreis:

alle zwei Wochen donnerstags
um 17:30 - 19:00 Uhr

• Gruppe für Frauen mit psychischen Erkrankungen

Frauenberatungsstelle Solingen
Florastraße 14, 42651 Solingen

Gesprächskreis:

jeden 2. Mittwoch
um 17:00 - 18:30 Uhr

Für die Teilnahme an diesen Gruppen ist ein Vorgespräch erforderlich – Anmeldung:

Fon: 0212 55470

E-Mail: info@frauenberatung-sg.de

Web: www.frauenberatung-sg.de

Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch Erkrankter in Solingen

Psychosozialer Trägerverein Solingen e.V.,
Eichenstraße 105-109, 42659 Solingen

Kontakt:

Fon: 0212 248210 (PTV Zentrale)

Selbsthilfegruppe von Psychiatrie-Erfahrenen in Solingen / Phönix e.V.

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Kunst

Fon: 0212 53641

E-Mail: cornelius.kunst@gmx.de

Gesprächskreis:

freitags 16:30 - 18:00 Uhr

SHG für Menschen mit ADHS/ADS und deren Angehörige

Kontakt:

Ansprechpartner: Herr Wiesen

Fon: 0212 681 114 30

E-Mail: rg.solingen@adhs-deutschland.de

Web: www.adhs-deutschland.de

Gesprächskreis:

jeden 2. und 4. Mittwoch
im Monat

Suchterkrankungen

Al-Anon – Für Angehörige + Freunde von Alkoholikern

Ev. Kirchengemeinde Solingen-Dorp, „Die Arche“,
Eichenstraße 140/Ecke Kiebitzweg, 42659 Solingen

Gesprächskreis:
dienstags 19:30 Uhr

Kontakt:

Fon: 01573 817 1185 (Gruppentelefon)
E-Mail: al-anon-solingen@web.de
Web: www.al-anon.de

Blaues Kreuz

Kontaktdaten für unsere Selbsthilfegruppen **„Suchtkranke und deren Angehörige“**

Fon: 0212 - 230 7575
E-Mail: blaueskreuz-solingen@t-online.de
Web: www.blaues-kreuz.de /ov-solingen

- **Montag:**
Brühler Straße 60 (Stadtmission),
**auch geeignet für Alleinerziehende;
bei Bedarf Kinderbetreuung**
Erstkontakt: 16:00 Uhr
Gruppentreffen: 16:30 Uhr
- **Dienstag:**
Peter-Hahn-Weg 8, (Gemeindehaus), für Suchtkranke
Erstkontakt: 18:45 Uhr
Gruppentreffen: 19:00 Uhr
- **Mittwoch:**
Goerdeler Straße 74, (Caritas-Cafe), reine Frauengruppe
für Suchtkranke und deren Angehörige
Erstkontakt: 18:45 Uhr
Gruppentreffen: 19:00 Uhr
- **Donnerstag:**
Brühler Straße 60, (Stadtmission), für Suchtkranke
und deren Angehörige
Erstkontakt: 19:00 Uhr
Gruppentreffen: 19:30 Uhr
- **Freitag:**
Stresemannstraße 17 (DAV), Solingen-Wald
für Suchtkranke und deren Angehörige
Erstkontakt: 18:45 Uhr
Gruppentreffen: 19:00 Uhr

Weitere Angebote:

- **Dienstag:**
Klinikum Solingen, Gotenstraße 1 „Infopoint“ Informationen zum Thema Sucht,
2. und 4. im Monat von 16:00 - 17:00 Uhr
- **Donnerstag:**
Onlinegruppe für Suchtkranke
1. und 3. im Monat von 16:00 - 17:00 Uhr
Kontaktdaten siehe unter www.blaues-kreuz.de/ov-solingen

Suchterkrankungen

Dabei und Mittendrin, Selbsthilfegruppe für Menschen mit FASD und deren Angehörige

Palmstraße 10, 42853 Remscheid

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Kabus

Fon: 0151 5411 4738

E-Mail: dabei-und-mittendrin@email.de

Web: www.dabei-und-mittendrin.de

Gesprächskreis:

jeden 3. Montag im Monat

bitte bei Frau Kabus anmelden

Sprechzeiten:

nach Vereinbarung

Elternkreis von Söhnen und Töchtern mit der Doppeldiagnose Sucht und psychische Erkrankung

Psychosozialer Trägerverein Solingen e.V.,
Kölner Straße 1, 42651 Solingen

Kontakt:

Fon: 0212 6450 1308 oder 0169 9601 1234

E-Mail: ElternkreisSolingen.sup@t-online.de

Web: www.sup-sg.de

Gesprächskreis:

jeden 2. Mittwoch im

Monat 19:30 - 21:30 Uhr

IAM (Initiative Alkoholkranker Menschen)

Treffen für Suchtkranke und Angehörige

AWO, Georg-Herwegh-Straße 25, 42657 Solingen

Kontakt:

Fon: 0175 453 6886

E-Mail: info@iam-solingen.de

Web: www.iam-solingen.de

Gesprächskreis:

mittwochs 19:00 Uhr

Suchterkrankungen

Narcotics Anonymous (NA) – Selbsthilfegruppe für Süchtige

Zweibrückerstraße 7 (EG in der AWO Familienhilfe),
42697 Solingen-Ohligs

Gesprächskreis:
donnerstags
19:00 - 20:30 Uhr

Kontakt:

Fon: 0212 645 6331 (Kristina)
01520 106 7299 (Ulrike)
E-Mail: solingen-meetings@na-west.de
info@na-west.de
Web: www.narcotics-anonymous.de
Hotline: 0800 445 3362 (kostenlos)

Spielsucht

Fachlich angeleitete Spielergruppe der Caritas,
Ahrstraße 9, 42697 Solingen

(Einzel-Beratungsgespräche auch in russischer Sprache
möglich)

Gesprächskreis:
donnerstags
17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahme nach vorherigem
Einzelgespräch

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Becker / Frau Sohns
Fon: 0212 2313 4930
E-Mail: suchtberatung.solingen@caritas-wsg.de
Web: www.caritas-wsg.de

Sonstiges

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Freiheitstraße 2, 42719 Solingen

Kontakt:

Frau Westphal / Herr Rottner

Fon: 0800 000 4446

E-Mail: info@eutb-solingen.de

Web: www.eutb-solingen.de

Gendertreff

Brauhaus (Hotel) Manforter Hof
Manforter Straße 247, 51373 Leverkusen (Manfort)

Café Süd, Am Südfriedhof 20, 40221 Düsseldorf

Kontakt:

E-Mail: kontakt@gendertreff.de

Web: www.gendertreff.de

Gesprächskreis:

Leverkusen:

Jeden 1. Samstag im Monat
von 19:00 - 22:00 Uhr

Düsseldorf:

jeden 3. Sonntag im Monat
um 14:00 - 17:00 Uhr

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)

Friedrichstraße 1-3, 42655 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Rüttgers

Fon: 0173 37 67 415

E-Mail: p.ruettgers@teheim-solingen.de

Männergruppe Solingen (MRT-Gruppe)

Kontakt:

Ansprechpartner: Holger Müller

Fon: 0157 5584 4369

E-Mail: holger-mueller@unitybox.de

Web: www.maennergruppe-solingen.de

Gesprächskreis:

alle 3 Wochen, Wochentage
und Uhrzeit so wie den Ort
(wechselsind) bei Herrn Müller
erfragen

Seniorenversicherungsberater und -beraterinnen für Senioren in Solingen (ehrenamtlich)

Kontakt:

Klingenstadt Solingen, Seniorenbüro, Frau Bertram

Fon: 0212 290 - 5282

oder

Polizeipräsidium Wuppertal, Herr Schroer

Fon: 0202 284 - 1816

Sozialverband Deutschland, Kreisverband Bergisches Land

Sozialberatungszentrum,
Winkelstraße 3, 42853 Remscheid

Kontakt:

Fon: 02191 27732

Fax: 02191 292378

E-Mail: remscheid@sovd-nrw.de

Web: www.sovd-bergischesland.de

Sozialverband VdK, Ortsverband Solingen / Remscheid

Konrad-Adenauer-Straße 9, 42651 Solingen

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Frau Herrig

Fon: 0212 8899 9175 und 0202 971 1650

E-Mail: ov-solingen-remscheid@vdk.de oder kv-bergisch-land@vdk.de

Web: www.vdk.de/ov-solingen-remscheid

