

WENN 'S KLICK GEMACHT HAT...

SELBSTHILFE – KONTAKTSTELLE
SELBSTHILFEWEGWEISER





IMPRESSUM

Impressum

Herausgeber:

Der Oberbürgermeister der Stadt Wuppertal / Sozialamt

Selbsthilfe-Kontaktstelle
der Stadt Wuppertal
201.54
Jens Kaldasch
Christian Stein
Ehemalige Bundesbahndirektion
Döppersberg 41
42103 Wuppertal

Realisierung, Layout, Design (Cover):

Andreas Rothfuss
Alexander Birthälmer

Für den Inhalt der Selbstdarstellung sind die einzelnen
Gruppen verantwortlich.

10. Auflage:

Stand November 2025



INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	5
Vorwort	7
Kontakt	8
Hinweise zur Nutzung	9

Zur Drucklegung sind die nachfolgenden Selbsthilfegruppen aktiv

Selbsthilfe in Gesundheitsangelegenheiten

AD(H)S	10
Adipositas	12
AIDS	13
Alkoholismus	14
Alzheimer / Demenz s. Pflegeselbsthilfe (ab Seite 75)	
Augenkrankheiten	21
Autismus	23
Bauchspeicheldrüsenerkrankung	27
Borderline	28
Chronische Schmerzen	29
Depressionen	30
Diabetes	35
Essstörungen	36
FASD	38
Geburt	39
Gehörlosigkeit / Hörbehinderung / Schwerhörigkeit	40
Histamin	52
Intensiv- Café	53
Kehlkopfoperierte	54
Krebs	55

INHALTSVERZEICHNIS

Lebererkrankungen / -transplantation	62
Lernbeeinträchtigungen	63
Lipödem / Lymphödem	64
LSBTIQ*	65
Marfan Syndrom	67
Morbus Crohn / Stoma	(s. Krebs ab S.55)
Morbus Menière	69
Multiple Sklerose	70
Muskelerkrankungen	75
Nierenerkrankungen	76
Parkinson	77
Pflegeselbsthilfe Alzheimer, Demenz	78
Psychische Probleme und Erkrankungen	89
Rheumatische Erkrankungen	97
Schlaganfall	101
Skoliose	103
Sucht	104
Tinnitus	(s. Gehörlosigkeit ab S.41)
Tumorerkrankungen	110
Wachkoma	111
Zöliakie / Sprue	112

Selbsthilfe in sozialen Angelegenheiten

Alter / Senioren	113
Endometriose	114
Familie / Partnerschaft / Alleinerziehende	115
Frauen	117
Häusliche Gewalt	118
Lebensbewältigung	119
Männer	123
Migration	124

INHALTSVERZEICHNIS

Mobbing	126
Sexuelle Gewalt	127
Sozial- und Rechtsberatung	128
Suizid	129
Trauer	130
Trennung	134

Weitere Hilfsangebote

Dachverbände und Selbsthilfenetz	135
Interessengemeinschaften der Selbsthilfe	140

Weitere Gruppen sind im Aufbau und werden stets auf der Homepage der Stadt Wuppertal unter www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen aktualisiert.



GRUSSWORT

Liebe Wuppertalerinnen und liebe Wuppertaler,

die Selbsthilfe hat einen bedeutsamen Platz in unserem Gesundheits- und Sozialsystem und ist als vierte Säule in der Gesundheitsversorgung unverzichtbar. Selbsthilfe leistet einen entscheidenden Beitrag, um die Lebensqualität von Menschen mit verschiedensten Erkrankungen, Menschen mit Behinderung und Menschen in sozialen Notlagen oder Lebenskrisen sowie ihren Angehörigen zu verbessern.

Die Stadt Wuppertal hat der Förderung der Selbsthilfe immer einen hohen Stellenwert eingeräumt und möchte daran auch weiterhin festhalten. Die Beteiligung der Selbsthilfe in den Gremien ist bereits seit Jahren fester Bestandteil unserer zukunftsorientierten kommunalen Politik. Zusätzlich werden Selbsthilfegruppen bei vorliegenden Voraussetzungen auch finanziell bei ihrer Arbeit durch die Stadt Wuppertal jährlich unterstützt.

Wuppertal bietet mit ca. 160 Selbsthilfegruppenangeboten zu über 55 verschiedenen Themenbereichen einen großen Beitrag in der Beteiligung von Ehrenamtlichen, die sich in der aktiven Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung oder Lebenskrise in Gruppen gegenseitig unterstützen.

In den vielen Jahren meiner bisherigen Tätigkeit bei verschiedenen Trägern und Einrichtungen habe ich ein bestimmtes Muster eindeutig erkennen können: Zwei der wichtigsten Bausteine für das Wachstum als Gesellschaft und das Lösen von Herausforderungen jeglicher Art sind die Gemeinschaft und der Zusammenhalt.

Und genau hier bietet die Selbsthilfe ein hervorragendes Vorbild dafür, was für wundervolle Momente und hilfreiche Beziehungen entstehen können, wenn man gemeinsame Ziele verfolgt und Menschen mit herausragendem Engagement füreinander sorgen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist bei dieser Unterstützungsaufgabe eine wichtige Anlaufstelle. Sie bietet Beratung bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe, fördert die Kooperation zwischen den Professionellen und unterstützt Gründungsbestrebungen für neue Gruppen.

Diese Broschüre erleichtert es Betroffenen, Angehörigen und Professionellen, eine Übersicht über aktuelle Angebote von Selbsthilfegruppen zu finden und Menschen zu erreichen, die sich auf der Suche nach gegenseitigem Austausch zur Bewältigung ihrer persönlichen Lebenssituation befinden.

Mein besonderer Dank gilt der Selbsthilfe-Kontaktstelle für die geleistete Vernetzungsarbeit und den Selbsthilfegruppen für ihren stetigen Einsatz und ihre positive Mitwirkung.

Annette Berg
Geschäftsbereichsleiterin
Soziales, Jugend, Schule und Integration

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen die aktualisierte 10. Auflage des Wegweisers für Selbsthilfegruppen vorstellen zu dürfen.

Selbsthilfegruppen entstehen, wenn Menschen aus eigener Kraft ihre Lebenssituation verbessern wollen.

Der gegenseitige Erfahrungsaustausch ermutigt zu neuer Aktivität und unterstützt die eigenverantwortliche Bewältigung kritischer Lebensphasen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die Drehscheibe für Selbsthilfe in Wuppertal. Hier laufen alle Fäden von Interessierten, Selbsthilfe-Aktiven und Profis zusammen.

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe zu gesundheitlichen oder sozialen Themen suchen, bietet Ihnen diese Broschüre einen ersten Überblick.

Auf der Internetseite www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen erhalten Sie weitere Informationen zu den einzelnen Gruppen, die sich in der Öffentlichkeit vorstellen und auf sich aufmerksam machen möchten.

Bei Rückfragen, Anregungen und Tipps stehen wir Ihnen als persönliche Ansprechpartner gern zur Verfügung.

Bitte wenden Sie sich auch an uns, wenn Sie zu Ihrem Thema keine Gruppe finden konnten. Vielleicht können wir Ihnen anderweitig weiterhelfen.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Selbsthilfegruppen, die sich durch ihr Einverständnis zur Datenveröffentlichung an diesem Wegweiser beteiligt haben.

Jens Kaldasch
Christian Stein



KONTAKT

Stadt Wuppertal / Sozialamt

Fachbereich Soziale Planung, Beratung und Qualitätssicherung

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Döppersberg 41
42103 Wuppertal

Funktionsadresse

E-Mail: selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

Internet: www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen

Jens Kaldasch

Beratung, Koordination

Tel.: 0202 / 563 - 2859

E-Mail: jens.kaldasch@stadt.wuppertal.de

Christian Stein

Beratung, Verwaltung

Tel.: 0202 / 563 - 8988

E-Mail: christian.stein@stadt.wuppertal.de

Sprechzeiten:

Mo & Do: 14:30 – 17:30 Uhr

Di & Mi: 9:00 – 12:00 Uhr

Freitags nach Terminvereinbarung

HINWEIS

Hinweise zur Nutzung



barrierefrei

Eingang stufenlos, Rampe bis 6 % Steigung (Türschwellen bis 3 cm gilt als stufenlos), Türbreiten mindestens 90 cm, Aufzug mindestens 140 cm tief.



eingeschränkt barrierefrei

Zugänglich mit Hilfestellung.

Maximal 1 Stufe bis 12 cm, Rampe über 6 % Steigung. Türbreiten zwischen 70 und 89 cm, Aufzug zwischen 90 und 139 cm tief, Nebeneingang verschlossen, Tür mit zwei Flügeln, Lastenaufzug.



nicht barrierefrei

Mehr als eine Stufe, oder eine Stufe von mehr als 12 cm Höhe. Türbreiten unter 70 cm, Aufzug unter 90 cm tief.



ein Behinderten-WC ist vorhanden



AD(H)S

AD(H)S - Selbsthilfegruppe

Kontaktperson: Frau Maren Reimers

E-Mail: mr69mr@t-online.de

Treffpunkt: „SPZ“ Barmen
Parlament Str. 20
42275 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: jeden 4. Freitag im Monat
um 19:00 bis 20:30 Uhr

Wir über uns:

Wir sind eine Gruppe gemischten Alters und Geschlechts und bieten einen Gesprächskreis von Selbstbetroffenen und Angehörigen von Erwachsenen mit AD(H)S an.

Wir treffen uns zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch, um uns zu motivieren und uns gegenseitig zu unterstützen.

Zur Voranmeldung nehmen Sie bitte Kontakt mit der oben angegebenen Kontaktperson auf.

AD(H)S



AD(H)S – im Tal

Kontaktperson: Herr Olli H.

Telefon: 0151 / 590 046 87
(*bitte Hinweis weiter unten beachten**)

E-Mail : adhsimtal@gmail.com

Treffpunkt: „SPZ“ Barmen
Parlament Str. 20
42275 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: jeden 2. Freitag im Monat
von 19:00 bis 21:00 Uhr
bitte pünktlich erscheinen

Wir über uns:

Schön, dass Du uns in diesem Wegweiser gefunden hast.

Wir sind eine Gruppe von betroffenen Erwachsenen und Angehörigen. Unsere Themen sind normale Alltagssituationen, die uns im Alltag beschäftigen oder uns beflügeln. Jeder findet hier seinen Platz und kommt zu Wort. Die Gruppe lebt von der Vielfalt und dem gemeinsamen Austausch. Gerne kannst du nach vorheriger Absprache vorbeikommen.

** Ich bitte um Verständnis dafür, dass ich telefonisch nur sehr schwer erreichbar bin. Da viele Anfragen gleichzeitig eingehen und ich diese am besten per E-Mail beantworten und sortieren kann, bitte ich darum, den Kontakt in erster Linie per E-Mail aufzunehmen.*

ADIPOSITAS

Selbsthilfegruppe Adipositas

Kontaktperson: Frau Frauke Neubaur,
Frau Megan Kreuter,
Herr Sebastian Schulze,
Frau Jennifer Hopp

E-Mail: adipositas.shg.wtal@gmail.com

Treffpunkt: Helios-Klinikum Konferenzraum
Torbogen / Haupteingang
Heusnerstr. 40
42283 Wuppertal

Wir treffen uns: am 1. Dienstag im Monat
um 19:30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Onlinetreffen

Am 3. Dienstag im Monat von 19.15 bis
ca.21.00 Uhr

Die Zugangsdaten können per E-Mail
erfragt werden.

Wir über uns:

- informieren über die Krankheit Adipositas und ihre Folgen
- sprechen über Konzepte zur Gewichtsreduzierung,
- informieren über die Möglichkeiten der Behandlung
- verstehen, wie es Ihnen z.Z. geht
- tauschen Erfahrungen aus

AIDS

AIDS-Hilfe Wuppertal e.V. - Zentrum für Gesundheit, Sexualität und Selbstbestimmung im Bergischen



Telefon: 0202 / 45 00 03

E-Mail: info@aishilfe-wuppertal.de

Website: <http://www.aidshilfe-wuppertal.de>

<https://twitter.com/AHWuppertal>

Treffpunkt: AIDS-Hilfe Wuppertal e.V. – Zentrum für Gesundheit, Sexualität und Selbstbestimmung im Bergischen
Simonsstr. 36 (Eingang über den Hof)
42117 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: Jeden 1. Mittwoch im Monat
von 18:30 – 20:30 Uhr

Wir über uns:

--- Vor dem ersten Besuch wird um Anmeldung gebeten ---
Wir treffen uns in den Räumen der Aidshilfe Wuppertal und tauschen uns aus zu allem rund um HIV und Aids, aber auch zu Themen des alltäglichen Lebens.

ALKOHOLISMUS

Anonyme Alkoholiker

Kontaktperson: Anonyme Alkoholiker
Team für Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 0176 / 67 04 70 12
täglich von 9:00 Uhr bis 20:00 Uhr

E-Mail: aa-ig06-rg06-oei@anonyme-alkoholiker.de

Website: www.anonyme-alkoholiker.de

Treffpunkt: Informationen zu den verschiedenen Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen erhalten Sie auf telefonische Nachfrage beim Team für Öffentlichkeitsarbeit, auf dessen Website oder auf der Homepage der Stadt Wuppertal

Wir über uns:

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Der Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker 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.



ALKOHOLISMUS

AI-ANON Familiengruppe

Kontaktperson: Wolfgang

Treffpunkt: Schloßbleiche 18
42103 Wuppertal
in den Räumen des
„KINDERSCHUTZBUND“

Wir treffen uns: jeden Montag (außer an Feiertagen)
19:45 bis 21:30 Uhr

Wir über uns:

Die AL-ANON Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die sich ausschließlich an Angehörige und Freunde von Alkoholikern richtet. Sie bietet Trost und Hilfe. Der Besuch der SHG verhilft zur veränderten Sicht- und Denkweise über die Krankheit. Angehörige lernen zu erkennen, dass sie schuldlos sind an der Trinksucht des Alkoholikers. Sie lernen, ihr eigenes Leben wieder in die Hand zu nehmen und sich nicht auf das des Alkoholikers zu konzentrieren.

*** Interessierte werden gebeten, sich direkt bei den Gruppentreffen einzufinden. ***



ALKOHOLISMUS

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Kontaktperson: Ortsverein Wuppertal
Kleiner Werth 34a
42275 Wuppertal

Telefon: 0202 / 62 80 21

E-Mail: info@blaues-kreuz-wuppertal.de
ortsverein@blaues-kreuz-wuppertal.de

Website: www.blaues-kreuz-wuppertal.de

Treffpunkt: Informationen zu den Treffen erhalten Sie über den Ortsverein

Barriere Stufe: Bitte jeweils erfragen

Wir über uns:

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit / Co-Abhängigkeit / zufriedenes Leben ohne die Sucht.

Unter der Rufnummer 0202 / 62 80 21 erhalten Sie weitere Informationen zu den unterschiedlichen Gruppenangeboten in verschiedenen Stadtteilen.

ALKOHOLISMUS

Guttempler-Gemeinschaft „Wuppertal“

Kontaktperson: Herr Michael Carnap

Telefon: 0202 / 78 33 93

E-Mail: wuppertal@guttempler-nrw.de

Treffpunkt: Kölner Str. 18
42119 Wuppertal

Barriere Stufe



Wir treffen uns: donnerstags
um 19:30 Uhr

AKUT Sprechstunde: donnerstags um 18:30 Uhr

Frauengruppe:
letzten Freitag im Monat um 19:00 Uhr

Wir über uns:

Wir bieten Hilfe für Alkoholabhängige und deren Angehörige.

ALKOHOLISMUS

Guttempler-Gemeinschaft „Fabel“

Kontaktperson: Herr M.Eckhold

Telefon: 0202 / 63591

E-Mail: fabel@guttempler-nrw.de

Treffpunkt: Bernhard-Letterhaus-str.8
42275 Wuppertal

Barriere Stufe:



Wir treffen uns: montags
von 18:00 bis 20:00Uhr
Frauengruppe
Jeden 2. Freitag 18:00 Uhr

Wir über uns:

Wir bieten:

- Hilfe bei Suchtproblemen mit legalen Drogen (Alkohol, Medikamente) durch Einzelgespräche und Gruppenarbeit.
- Informationen über weitere Behandlungsmöglichkeiten zur alkoholfreien Freizeitgestaltung in und mit der offenen Gesprächsgruppe bzw. mit der gesamten Gemeinschaft.
- Angebote zur Fortbildung und Persönlichkeitsentwicklung auf Wochenendseminaren (ca. 2-3mal pro Jahr)
- Angebote für Betroffene und deren Angehörige.



ALKOHOLISMUS

Kreuzbund e.V. Stadtverband Wuppertal Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige

Telefon: 0202 / 30 42 58
(AB wird regelmäßig abgehört)

E-Mail: kreuzbund.wuppertal@t-online.de

Website: www.kreuzbund-wuppertal.de

Treffpunkt: Informationen zu den verschiedenen Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen erhalten Sie auf telefonische Nachfrage oder auf der Website des Kreuzbundes

Barriere Stufe: bitte für jeweiligen Raum erfragen

Wir über uns:

Ziel der Gruppe ist es, Angehörige zu stärken, Probleme anzusprechen und eventuell Lösungen vorzuschlagen.

Suchtkranke Menschen verändern im Verlauf ihrer Erkrankung ihr Verhalten gegenüber Familie, Freunden, Arbeitskollegen und Nachbarn. Dieses führt zu großer Belastung der betroffenen Angehörigen. In der Selbsthilfegruppe werden diese Punkte angesprochen von Personen, die aus eigener Erfahrung sprechen, diese Situation selbst erlebt haben und ihre Erlebnisse wiedergeben. Alle Gespräche sind vertraulich und nichts darf an Personen außerhalb der Gruppe weitergegeben werden. Der Kreuzbund e.V. ist ein Fachverband der Caritas. Die Teilnahme an der Gruppe ist unverbindlich sowie kostenlos. Wir würden uns über ihr Interesse freuen und hoffen auf einen guten Start.



ALKOHOLISMUS

T-Alk e.V.

Kontaktperson: Frau Susanne Stemmermann

Telefon: 01577 / 960 99 26

E-Mail: info@t-alk.net

Internet: www.t-alk.net

Wir treffen uns: jeden Tag im Chat von T-Alk e.V.
von 10:00 Uhr – 11:00 Uhr und
von 20:00 Uhr – 22:00 Uhr

Wir über uns:

Im Chat von T-Alk e.V. treffen sich täglich Angehörige und Betroffene der Alkoholkrankheit um völlig anonym miteinander über ihre Probleme zu sprechen und sich gegenseitig mit Infos, Rat und Tat zu unterstützen.

AUGENKRANKHEITEN

Blindenverein der Stadt Wuppertal e.V.

Kontaktperson: Vereinsgeschäftsstelle
Gronastr. 95
42285 Wuppertal

Telefon: 0202 / 890 44 88

E-Mail: bsv-wuppertal@posteo.de

Website bsverein-wuppertal.de

Treffpunkt: Informationen zu den Treffen erfahren Sie über die Vereinsgeschäftsstelle

Barriere Stufe: 

Wir treffen uns: Dienstag und Donnerstag
08.00 Uhr – 13.00 Uhr

Wir über uns:

Unsere Aufgaben liegen in der Beratung und Betreuung blinder und sehbehinderter Menschen. Wir beraten im Rahmen der Hilfsmittelausstattung und deren Anwendung, vermitteln Kontakte zum Integrationsdienst u. a. für eine berufliche Weiter- und / oder Neuorientierung sowie die Einrichtung eines behindertengerechten Arbeitsplatzes.



AUGENKRANKHEITEN

PRO RETINA Deutschland e.V. Selbsthilfevereinigung für Menschen mit Netzhautdegenerationen

Kontaktperson: Frau Karin Ziegler

Telefon: 0202 / 57 21 56

Treffpunkt: Die Färberei
Peter-Hansen-Platz 1
42275 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Treffpunkt: Samstag auf Nachfrage
um 13.30 Uhr
(zwölf Treffen im Jahr)

Wir über uns:

Die Gruppe trifft sich zwölf Mal im Jahr zu Vorträgen von Augenärzten, Optikern, Hilfsmittelfirmen und anliegenden Fragen. Auch der Erfahrungsaustausch fehlt nicht.

Mit Infoständen klären wir unsere Mitmenschen über unsere Erkrankungen auf.

Nähere Infos darüber und Bezugsmöglichkeiten über Frau Ziegler.

AUTISMUS



Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen aus dem autistischen Spektrum

Kontaktperson: Frau Stephanie Walter

Telefon: 0202 / 76 90 610

E-Mail: wuppertal@atz-rhein-wupper.de

Treffen: Autismus-Treffpunkt Wuppertal
Arrenberg'sche Höfe 6
42117 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: Gruppe 1: jeden 1. Samstag im Monat
Gruppe 2: jeden 3. Samstag im Monat
Kontaktaufnahme telefonisch oder E-Mail

Wir über uns:

In unserer Gruppe tauschen erwachsene Menschen mit Autismus ihre Erfahrungen, Sichtweisen und Anregungen aus. Wir treffen uns überwiegend im Gruppenraum, manchmal auch per Videoschalte, zu Spaziergängen oder im Café. Vor der ersten Teilnahme bitten wir um Kontaktaufnahme per E-Mail oder telefonisch.

In Zusammenarbeit mit dem Regionalverband Autismus Rhein/Wupper e.V.

AUTISMUS



Elterngesprächskreis: Treffen für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Autismus

Kontaktperson: Frau Stephanie Walter (Verwaltung)

Telefon: 0202 / 76 90 610

E-Mail: wuppertal@atz-rhein-wupper.de

Treffpunkt: Autismus-Treffpunkt Wuppertal
Arrenberg`sche Höfe 6
42117 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: jeden letzten Montag im Monat
von 18:30 Uhr – 20:30 Uhr

Wir über uns:

In unserer Gruppe sprechen Eltern über ihre Kinder mit Autismus und das gemeinsame Leben. Themen sind Schule, Alltag, Freizeit und vieles mehr.

Wir reden auch über Probleme und bekommen Ideen und Hilfe von den anderen Teilnehmenden. Alle sind herzlich willkommen.

In Zusammenarbeit mit dem Regionalverband Autismus Rhein-Wupper e.V.

AUTISMUS



Gesprächskreis für Eltern von jungen Menschen aus dem autistischen Spektrum

Kontaktperson: Frau Tina Lenoci

Telefon: 0202 / 76 90 610

E-Mail: wuppertal@atz-rhein-wupper.de

Treffpunkt: Autismus-Treffpunkt Wuppertal
Arrenberg`sche Höfe 6
42117 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: jeden 1. Mittwoch im Monat
von 19:00 Uhr - 21:00 Uhr

Wir über uns:

Im Gesprächskreis tauschen wir uns aus und unterstützen einander in Bezug auf unsere besonderen Kinder. Themen sind Alltägliches, Umgang mit der Diagnose, Schule, Erwachsenwerden und vieles mehr. In Zusammenarbeit mit dem Regionalverband Autismus Rhein-Wupper e.V.

AUTISMUS


Autismus Treffpunkt Wuppertal

Kontaktperson: Frau Stephanie Walter

Telefon: 0202 / 76 90 610

E-Mail: wuppertal@atz-rhein-wupper.de

Treffen: Autismus-Zentrum
Arrenberg'sche Höfe 6
42117 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: Öffnungszeiten Büro:
Mo. – Fr. von 10.00 – 14.00 Uhr

Wir über uns:

Kontaktstelle für Menschen mit Autismus und ihre Bezugspersonen in Wuppertal. Beratung, Autismus spezifische Förderung für Kinder und Jugendliche und andere Angebote. In Zusammenarbeit mit dem Regionalverband Autismus Rhein-Wupper e.V.

BAUCHSPEICHELDRÜSENERKRANKUNGEN

Pankreas

Arbeitskreis der Pankreatektomierten – AdP e.V. Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Kontaktperson: Frau Gerta Siller
Herr Michael Marx

Telefon 0157 / 39381384
0151 / 67336126

E-Mail: AdP-Wuppertal@gmx.de

Website: www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Treffpunkt: Helios Universitätsklinikum Wuppertal
Sanderstr. 163
42283 Wuppertal
Bildungszentrum

Barriere Stufe:

Wir treffen uns: Termine siehe Homepage (oder telefonisch)

Wir über uns:

Die Diagnose Pankreas - Erkrankung ist mit einer Menge Fragen, Ängste und auch Problemen verbunden. In kurzer Zeit muss eine Menge an Informationen, Erfahrungen und Emotionen verarbeitet und bewältigt werden, die zum Teil das ganze weitere Leben beeinflussen und bestimmen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass auf der Suche nach Orientierung und Hilfe Gespräche mit anderen Betroffenen eine große zusätzliche Hilfe sind. Bei den Treffen ist geplant, dass es jeweils einen Einstieg in Form eines kurzen Input-Vortrags geben wird. Dazu werden Expert*innen aus verschiedenen Fachbereichen eingeladen.

BORDERLINE

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Borderline-Patienten

Kontaktperson: Chefarztsekretariat

Telefon: 0202 / 28159 - 1201

E-Mail: info.klinik-juliana1@dbkg.de

Treffpunkt: in den Räumen der Dr. Becker Klinik Juliana
Mollenkotten 195
42279 Wuppertal

Wir treffen uns: monatlich
bei Bedarf mit fachlicher Begleitung

Wir über uns:

Unkontrollierte Gefühlsausbrüche, selbstverletzende Handlungen oder exzentrisches Sozialverhalten sind nur ein paar Beispiele dafür, womit Angehörige von Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung konfrontiert werden. Bei manchen Angehörigen kann das dazu führen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse nahezu vollständig vernachlässigen und die des Betroffenen in den Mittelpunkt stellen.

Da das Borderline-Syndrom vor allem im Jugendalter auftritt, stehen insbesondere Eltern vor der Aufgabe, mit der Krankheit Die Chefarztin, Frau Iman Farhat erklärt eine besondere Schwierigkeit, die betroffenen Eltern zu schaffen machen kann: "Oft müssen wir die Eltern aufgrund der ärztlichen Schweigepflicht im Unklaren über den Verlauf der Erkrankung ihrer Kinder lassen. "Nicht selten fühlen sich Eltern deshalb überfordert oder suchen die Schuld bei sich. Das wiederum führt zu einer großen psychischen Belastung. Hier kann die Auseinandersetzung mit der Krankheit helfen, um durch ein besseres Verständnis, den eigenen Alltag zu erleichtern.

CHRONISCHE SCHMERZEN



SHG für Chronisch-Schmerz-Erkrankte (CSE)

Kontaktperson: Paul Hinz

Telefon: 0162 3784049

E-Mail: shg-cse@web.de

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Heckinghausen
Heckinghauser Straße 195 – 197
42289 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: Dienstag alle zwei Wochen um 18:00 Uhr

Wir über uns:

Wir sind selbst betroffen und wollen unsere Situation verbessern. Der gegenseitige Erfahrungsaustausch ermutigt zu neuer Aktivität und unterstützt die eigenverantwortliche Bewältigung kritischer Lebensphasen.

Auch Mitbetroffene sind herzlich eingeladen an unseren Gruppentreffen teilzunehmen

DEPRESSIONEN



ALILOVOITHIA (griechisch: Hilfe zur Selbsthilfe) für Menschen mit Depressionen

Kontaktperson: Frau Georgia Manfredi

Telefon: 0176 / 51964830

E-Mail: alilovoithia@gmail.com

Treffpunkt: Auf Anfrage

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: 1 x monatlich samstags
ab 16:30 Uhr

Weitere Informationen zu den Treffen
erhalten Sie über die Kontaktperson

Wir über uns:

Das Angebot richtet sich an Frauen und Kinder mit Migrationshintergrund, die durch traumatische, kulturbedingte Ereignisse in ihrem Leben an einer Depression erkrankt sind. Mit unseren Treffen beabsichtigen wir der Isolation entgegen zu wirken sowie gegenseitige psychosoziale Unterstützung, Förderung der Integration durch den Austausch über und das Bewusstsein für die kulturelle Prägung des Einzelnen anzubieten.

DEPRESSIONEN

SGH für Menschen mit Depressionserfahrung

Kontaktperson: Frau Heike Hofviele

Telefon: 0157 5623 1525
0202 / 503506

E-Mail: depressionenshgwpt@gmail.com

Treffpunkt: SPZ Wuppertal-Barmen
Parlamentstr. 20
42275 Wuppertal

Barriere Stufe: 

Wir treffen uns: jeden Montag (außer an Feiertagen)
17:00 Uhr - ca. 18:30 Uhr

Wir über uns:

Unser Hauptanliegen ist es Menschen zusammen zu bringen, bei denen eine depressive Episode (F32.0 – F32.2 gemäß ICD 10) vorliegt bzw. diagnostiziert wurde.

Der Dialog mit anderen, die in der gleichen Situation sind oder waren, eröffnet neue Perspektiven mit der Depression umzugehen. Der regelmäßige Besuch einer SHG hilft dabei, den häufig mit der Erkrankung einhergehenden sozialen Rückzug und die soziale Isolierung zu überwinden.

DEPRESSIONEN

SHG Kopfchaos – Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene in seelischer Not

E-Mail: shg-kopfchaos@web.de

Treffpunkt: Hofaue 49
42103 Wuppertal

Wir treffen uns: alle zwei Wochen freitags
von 19.00 – 20.30 Uhr

Wir über uns:

KOPFCHAOS – Das kennen wir doch alle. Gedanken entwirren wir am besten gemeinsam, im Austausch mit anderen, die ähnliche oder auch ganz andere Erfahrungen gemacht haben. Die unsere Emotionen nachempfinden können, eigene Gefühle zum Ausdruck bringen.

In dieser Gruppe treffen wir uns mit anderen jungen und junggebliebenen Erwachsenen, um über unsere individuelle Lebenslage und die alltäglichen Herausforderungen zu reflektieren.

Themen sind u.a. Orientierung im Arbeits- / Studienalltag, - junge Liebe, Partnerschaft, Sexualität, - soziale Ängste und das Gefühl der (inneren) Isolation

Im wöchentlichen Wechsel treffen wir uns zu Gruppenabenden und Freizeitaktivitäten.

Haben wir dein Interesse geweckt? Schreib uns gerne eine E-Mail oder ruf an. Die Selbsthilfekontaktstelle ist Dir auch gerne bei der Kontaktaufnahme behilflich.

DEPRESSIONEN

Wupperinsel SGH für Menschen mit Depressionserfahrung



Kontaktperson: Nicole

Telefon: 0157 – 54 13 65 97

E-Mail: nicole@wupperinsel.org

Website: www.wupperinsel.org

Treffpunkt: Evangelische Kirchengemeinde
Schellenbeck - Einern
Stahlsberg 84
42279 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: 1. und 3. Donnerstag im Monat
jeweils 17.00 Uhr – 18:30 Uhr

Wir über uns:

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns gegenseitig Hilfestellung bei den täglichen Herausforderungen unseres Alltags mit der Depressionserkrankung geben. Wir sprechen über vermeintlich „kleine Dinge“ des Lebens, aber auch über die Themen Arbeit, Rente, EU-Rente und familiäres. Außerdem wollen wir mehr über die Krankheit selbst und ihre Auswirkungen lernen.



DEPRESSIONEN

Wolkenwechsel - Gruppe für Eltern von depressiv erkrankten Kindern

Telefon: 0202-563-2859

E-Mail: wolkenwechsel.wuppertal@gmail.com

Treffpunkt: Ehemalige Bundesbahndirektion
Döppersberg 41, 42103 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden letzten Dienstag im Monat von
17:30 - 19:00 Uhr

Wir über uns:

Als Eltern von Kindern mit depressiven Erkrankungen wollen wir uns regelmäßig treffen und über unsere Erfahrungen austauschen.

Wir möchten uns gegenseitig Hilfestellungen im Umgang mit der Erkrankung unserer Kinder geben und selbst wieder in Bewegung kommen. Durch Phasen der Bewegung wollen wir eigene emotionale Blockaden lösen, Wolken wechseln und wieder Energie gewinnen, um unsere Kinder mit Zuversicht unterstützen zu können.



DIABETES

Dia Kids

E-Mail: dia.kids.wuppertal@gmail.com

Internet: <http://www.dia-kids.de/>

Treffpunkt: Bildungszentrum Helios Krankenhaus
Sanderstr. 163
42283 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden letzten Donnerstag im Monat
um 17:00 Uhr

Wir über uns:

Als Eltern von Diabetikern haben wir eine große Aufgabe zu stemmen. Basalrate, Hypo- und Hyperglykämie und soziale Ausgrenzung sind nur ein kleiner Teil des Aufgabenspektrums. In dieser Gruppe möchten wir uns über Probleme, Sorgen und Erfahrungen austauschen und gemeinsam ein Netzwerk aufbauen um uns gegenseitig zu unterstützen. Zudem ist in unregelmäßigen Abständen geplant, Expert*innen zum Thema Diabetes einzuladen.

ESSSTÖRUNGEN

Mütter von essgestörten Kindern

Kontaktperson: Frau Sabine Böse
Frau Marion Schmidt

Telefon: 0202/ 30 60 07

Fax: 0202/ 30 60 08

E-Mail: s.boese@frauenberatungwuppertal.de
info@frauenberatungwuppertal.de

Website: www.frauenberatungwuppertal.de

Treffpunkt: FrauenBeratung- und Selbsthilfe e.V.
Laurentiusstr. 12
42103 Wuppertal

Barriere Stufe:

Wir treffen uns: donnerstags einmal im Monat
Um 18:00 Uhr

Wir über uns:

In der Frauenberatungsstelle trifft sich zurzeit eine Selbsthilfegruppe für Mütter von essgestörten Kindern und Jugendlichen.

Bei Interesse vereinbaren Sie bitte während unserer Sprechzeiten ein Vorgespräch mit Frau Böse:

Die: 16:00 bis 17:00 Uhr

Do : 11.00 bis 12:00 Uhr

ESSSTÖRUNGEN

Frauen mit Essstörungen

- Kontaktperson:** Frau Sabine Böse
Frau Marion Schmidt
- Telefon:** 0202/ 30 60 07
- Fax:** 0202/ 30 60 08
- E-Mail:** s.boese@frauenberatungwuppertal.de
info@frauenberatungwuppertal.de
- Website:** www.frauenberatungwuppertal.de
- Treffpunkt:** FrauenBeratung- und Selbsthilfe e.V.
Laurentiusstr. 12
42103 Wuppertal
- Barriere Stufe:** 
- Wir treffen uns:** donnerstags einmal im Monat
Um 18:30 Uhr
- Wir über uns:**

Wir treffen uns einmal im Monat, um diesem Thema offen und verständnisvoll Raum zu geben. Der ehrliche Austausch über Erfahrungen, Nöte und Bedürfnisse ist uns wichtig und hilft uns bei unserer gemeinsamen Suche nach Ansätzen zur Selbsthilfe. Bei Interesse vereinbaren Sie bitte während unserer Sprechzeiten einen Gesprächstermin mit Frau Böse:
Die: 16:00 bis 17:00 Uhr
Do: 11.00 bis 12:00 Uhr

FASD

FASD (fetale-Alkohol-spektrum-Störung)

Kontaktperson: FASD- Beratungszentrum
Caritas Verband Wuppertal/Solingen e.V.
Frau Anke Weber

Telefon: 016308843742

E-Mail: fasd@caritas-wsg.de
Anke.weber@caritas-wsg.de

Treffpunkt: Am Toelleturm
Wuppertal Barmen

Wir treffen uns: jeden 1. Samstag im Monat
10:00 bis 11:00 Uhr

Wir über uns:

Erwachsene mit FASD oder mit Verdacht auf FASD treffen sich zum gemeinsamen Spazieren gehen und zum gemeinsamen Austausch.

Angehörige und / oder Begleitpersonen sind ebenfalls herzlich eingeladen.!!

GEBURT

Elterninitiative für das frühgeborene Kind – Regionalstelle Wuppertal

Kontaktperson: Benjamin Semburg

Telefon: 02053 8389381

E-Mail: elternini.wuppertal@fruehgeborene.de

Website: <https://www.fruehgeborene.de/verband/regionale-vertretungen.htm>

Treffpunkt: Gemeindezentrum am Eckbusch
Am Eckbusch 29
42113 Wuppertal

Wir treffen uns: Dienstags, im Abstand von ca. 8 Wochen
von 17:00 – 18:30 Uhr
* Genaue Termine auf Anfrage *

Wir über uns:

Themen in Abhängigkeit der Wünsche der Teilnehmer/innen.
Einige Beispiele für verschiedene Themenbereiche:

- Ernährung und Beikost Fütterung
- Kommunikation der Frühgeburt mit Kindern
- Motorische Entwicklung
- Urlaubsreise mit PBD Kindern
- Windelentwöhnung
- Einschulung und Rückstufung
- Schmerzempfinden bei Frühchen



GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

Gehörlosenverband Bergisch Land e.V. – Remscheid- Solingen – Wuppertal und Umgebung

Kontaktperson: Herr Frank Brüggemann
E-Mail: kontakt@verband-bergisch-land.de
Website: www.verband-bergisch-land.de
www.facebook.com/gbl.ev

Treffpunkt: s. Website

Wir über uns:

Ziele:

- Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonventionen auf kommunaler Ebene
- Inklusion & Barrierefreiheit
- Selbstbestimmung
- Politische Mitgestaltung und gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen und beruflichen Leben
- enge Kooperation mit Städten und div. Institutionen

Aufgaben:

- Bildungsangebote & politische Bildung
- Öffentlichkeitsarbeit & politische Mitgestaltung
- allgemeine Beratung
- Sensibilisierungsarbeit sowie Bewusstseinsbildung
- Freizeit- und Kultusangebote
- inklusive bzw. interkulturelle Treffen zum Austausch
- Umsetzung der BRK
- Peer Counseling Beratung



GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

Verein zur Förderung der Gehörlosen in Wuppertal e.V.

Kontaktperson: Herr Karlheinz Emmert
Herr Klaus E. Altenfeld

Telefon: 0202 / 89 83 01 25

E-Mail: gl.foerderverein@gmail.com

Website: www.foerderverein-gl-wuppertal.de

Sprechzeiten: Mo, Die, Mi von 09.00 bis 17.00Uhr
Do und Fr nach Vereinbarung

Wir über uns:

Wir bieten:

- Gebärdensprachdolmetscher-Dienst
- Allgemeine Beratung
- Beratung arbeitsloser Gehörloser
- Jobcoaching
- Arbeitslosen-Stammtisch
- Kinder- und Jugendarbeit
- Beratung gehörloser Eltern
- Beratung von Eltern mit CoDA-Kindern
- Unterhaltung eines Seniorentreffs

GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

Evangelische Gehörlosengemeinde - Barmen 1922

Die Veranstaltung der EGG-Barmen findet gemeinsam mit der EGG-Elberfeld statt.

Treffpunkt: Gemeindesaal Philippuskirche
Kohlstr. 150
42109 Wuppertal

Barriere Stufe: 

Wir treffen uns: am 1. Sonntag im Monat
15:00 Uhr Gottesdienst
15:30 allgemeiner Treff



GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

GSF Gehörlosen Sportfreunde Dönberg

Kontaktperson: Herr Mathias Tamm

Fax: 0202 / 27 26 62 39

E-Mail: mathiastamm@outlook.de

Website: www.sfdoenberg.de

Treffpunkt: s. Website

Wir über uns:

Fußball und Schwimmen



GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

Bergischer Skat- und Rommé-Treff

Kontaktperson: Herr Rüdiger Bräcker

E-Mail: wobj@gmx.de

Treffpunkt: Kulturzentrum der Gehörlosen
Hofkamp 138
42103 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden 2. Freitag im Monat
von 13:00 Uhr bis 19:00 Uhr



GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

TaCo Kids, TaCo Teens

Kontaktperson: Frau Melanie Bräcker

E-Mail: m.Bräcker.gl.foerderverein@gmail.com

Website: www.foerderverein-gl-wuppertal.de
www.taubundcoda.mozello.de

Termine:

Die Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche mit und ohne Hörbehinderung werden auf der Homepage des Vereins angegeben, außerdem auf Facebook: @Taco Kids & Teens und Instagram @Taco_Kids_teens



GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

Selbsthilfegruppe „Hör-Zu“

Kontaktperson: Herr Arno Ueberholz

E-Mail: a.ueberholz@uni-wuppertal.de

Treffpunkt: St. Anna Klinik
Vogelsangstr. 106
42109 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden 1. Montag in jedem 2. Monat
(Feb., April etc.)
um 18.00 Uhr

Wir über uns:

Austausch und Unterstützung für Hörgeschädigte, Tinnitus,
Störung des Gleichgewichtssinns u.a. Beeinträchtigungen.
Hörbehinderungen, Cochlea-Implantat-TrägerInnen



GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

Selbsthilfegruppe für Hörbehinderte

Kontaktperson: Frau Eva Rosenkranz

Telefon: -

E-Mail: evarosenkranz@yahoo.de

Treffpunkt: Bitte mit der Ansprechpartnerin Kontakt aufnehmen.

Wir über uns:

- Förderung der Kommunikationsfähigkeit von Hörbehinderten durch Übungen (Hörtaktik, Mundabsehen)
- Informationsaustausch über hörbehinderte spezifische Themen (z.B. technische Hilfen, Rehabilitationen)
- Vorträge
- Geselligkeit und gemeinsame Unternehmungen



GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

Gehörlosen Sportverein Wuppertal 1903 e.V.

Kontaktperson: Herr Herbert Bauer

Fax: 0202 / 299 98 21

E-Mail: h.bauer@gsv-wuppertal.de

Website: www.gsvwuppertal.de

Treffpunkt: siehe Website

Wir über uns:

- Leichtathletik
- Motorsport
- Rommé und Skat
- Wandern



GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

Deutsche Tinnitus - Liga e.V. (DTL)

Kontaktperson: Zentrale der Deutschen
Tinnitus - Liga e.V. (DTL)

Telefon: 0202 / 2 46 52 - 0

E-Mail: dtl@tinnitus-liga.de

Website: www.tinnitus-liga.de

Treffpunkt: 1 x monatlich Gesprächskreis
Betroffene können Näheres dazu
über die DTL erfragen.

Wir über uns:

Die deutsche Tinnitus - Liga e.V. (DTL) vertritt als gemeinnützige Selbsthilfeorganisation die Interessen der Patienten mit Tinnitus-, Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière sowie ihrer Angehörigen. Die DTL arbeitet mit Fachleuten bundesweit zusammen. Sie hat sich zum Auftrag gemacht: Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln, als Sprachrohr die Interessen der Betroffenen zu vertreten die Bevölkerung zu informieren und aufzuklären, Forschung, Lehre und Ausbildung zu fördern, Hören und die damit verbundene Fähigkeit stärken, ihre Mitglieder beraten mit Hilfe befreundeter Fachleute, Entscheidungshilfen bei der Therapie geben, den Erfahrungsaustausch untereinander fördern, Betroffenen zu helfen, ihr Leben aktiv zu bestimmen, ihren Mitgliedern das Gefühl zu vermitteln, nicht mehr allein zu sein.



GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

„unüberHÖRbar“ – Gesprächskreis für Morbus Menière und Tinnitus

Kontaktperson: Herr Manfred Sostmann
Beate Katzor

Telefon: 0202 / 71 04 05
02333 / 87 507

E-Mail: unueberhoerbar1@email.de

Treffpunkt: Bildungszentrum Helios Klinikum
Sanderstr. 163
42283 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden 1. Donnerstag im Monat
ab 18:00 Uhr (Dauer ca. 2 Std)

Wir über uns:

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, die sich regelmäßig einmal im Monat trifft, um Erfahrungen auszutauschen, Probleme zu besprechen, Sorgen anzuhören, Tipps zu geben und zu plaudern oder etwas zu unternehmen.

Unser Anliegen ist es, Betroffenen und Angehörigen Mut zu machen, besser mit ihren Beschwerden umzugehen.

Wir suchen daher das Gespräch mit ihnen.

Wir treffen uns in der Selbsthilfegruppe, weil wir ein gemeinsames Anliegen haben.

Wir nehmen UNSERE SACHE selbst in die Hand und...

- tauschen Erfahrung und Wissen
- unterstützen uns gegenseitig
- planen gemeinsame Aktivitäten
- probieren Möglichkeiten zur Verbesserung der Situation



GEHÖRLOSIGKEIT SCHWERHÖRIGKEIT UND HÖRBEHINDERUNG

Wuppertaler CI Schneckchen

Kontaktperson: Frau Angela Titt

Telefon: 015730038770

E-Mail: WuppertalerSchneckchen@civ-nrw.de

Treffpunkt: Bildungszentrum Helios Klinikum
Sanderstr. 163
42283 Wuppertal

Wir treffen uns: im Rhythmus von 2 Wochen
Termine auf Anfrage

Wir über uns:

Die Gruppe Wuppertaler CI Schneckchen ist offen für alle Gehörgeschädigten (CI Implantierte und Hörgeräte) und ihre Angehörigen. Wir wollen Hörgeschädigten Mut machen und zeigen, dass es einen Weg aus der Isolation gibt um wieder aktiv an der Welt der Hörenden teilzunehmen.

Die Gemeinsamkeit als Gruppe steht dabei im Vordergrund

HISTAMIN

Histamin Intoleranz - Gruppe Bergisch Land

Kontaktperson Frau Laura Funke

Telefon: 0152 - 08089572

E-Mail: shghistamin@icloud.com

Website: www.histamin-bergischland.de

Treffpunkt: Färberei e.V.
Zentrum für Integration und Inklusion
Peter-Hansen-Platz 1
42275 Wuppertal

Barriere-Stufe:  

Wir treffen uns: Jeden dritten Mittwoch im Monat

Wir über uns:

Betroffene, Angehörige und Interessenten werden über die Problematik der Histamin-Intoleranz informiert. Betroffene können sich austauschen. Wichtige Hinweise und Tipps werden vermittelt. Es finden Themenabende statt und der Austausch untereinander ist gewünscht. Ziel ist es, eine vertrauensvolle und offene Gemeinschaft für Menschen mit Histaminintoleranz zu fördern. Ich freue mich auf Sie!

INTENSIV-CAFÉ

SHG für ehemalige Intensivpatienten und deren Angehörige

Kontaktperson: Herr Stefan Völcker-Janssen
Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin

E-Mail: stefan.voelcker-janssen@helios-gesundheit.de

Kontaktperson: Frau Susanne Halbach
Sekretariat Intensivmedizin

Telefon: 0202 896-2721

Treffpunkt: Helios Bildungszentrum Wuppertal
Sanderstraße 163
42283 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden 2.Mittwoch im Monat
jeweils 18:00 – 19:30Uhr

Wir über uns:

die Zeit nach der Intensivstation ist von besonderem Interesse. Manchmal kann es zu verschiedensten Beeinträchtigungen kommen, wie Müdigkeit, Angstzustände, Muskelschwäche u.a. (PICS = psychisch und physische Symptome) Die Rückkehr ins normale Leben fällt schwer. Erlebnisse auf der Intensivstation und der Folgezeit können mit Fachkräften aus diesem Bereich besprochen, Erfahrungen ausgetauscht werden und durch Erläuterungen auf dem Weg zur Genesung helfen. Sie informieren zu verschiedenen Themen, die mit Geselligkeit den Abend bestimmen.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir vorab um Ihre Anmeldung. Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden.



KEHLKOPFOPERIERTE

SHG der Kehlkopferierten Bergisch Land

Patientenbetreuung für Wuppertal, Solingen und Remscheid

Kontaktperson: Herr Thomas Becks

Telefon: 0212 / 6 22 75
0160 / 828 5624

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

Website: www.kehlkopferierte-bergisch-land.de

Treffpunkt: Klinikum Solingen
Gothenstr.1
42653 Solingen
Raum 3

Wir treffen uns: jeden 1. Dienstag im Monat
um 17:00 Uhr

Wir über uns:

Die Krankheitsdiagnose und Operation bedeuten für Betroffene einen echten Schock.

Mit unserer Selbsthilfegruppe wollen wir aus eigener Erfahrung helfen!

Wir beantworten allgemeine Fragen zum Verlauf der Krankheit:

- Wie soll das Leben nach dem Eingriff weitergehen?
- Kann überhaupt wieder ein geregeltes Leben wie vor der Behandlung oder Operation geführt werden?

Zu bestimmten Themen laden wir Referenten/Innen ein.

Neben unserer regelmäßigen Dienstagsrunde bieten wir Einzelbetreuung.

KREBS

Selbsthilfegruppe Frauen und Männer nach Krebs

Kontaktperson: Frau Margarete Just
Telefon: 0202 / 290 25 74

Kontaktperson: Frau Monika Notzke
Telefon: 0172 / 4601894

Kontaktperson: Michael Meudt
Telefon: 0212/ 2245442

E-Mail: selbsthilfe@bethesda-wuppertal.de

Website: www.bethesda-wuppertal.de

Treffpunkt: Bethesda Krankenhaus Wuppertal
Gebäude 2
Hainstr. 35
42109 Wuppertal

Barriere Stufe:  
Informationen zum Raum erhalten Sie bei der Kontaktperson

Wir treffen uns: jeden 2. Donnerstag im Monat
um 15:30 Uhr in der Cafeteria bzw. je
nach Thema extern, bitte um vorherige
Kontaktaufnahme

Wir über uns:
Gemeinsam den Krebs besser bewältigen. Die Diagnose Krebs ist mit vielen Fragen und Ängsten verbunden. Auf der Suche nach Rat und Orientierung kann das Gespräch mit anderen Betroffenen und Angehörigen deshalb eine große zusätzliche Hilfe sein.

KREBS

Mam Mut

Kontaktperson: Frau Anita Hartmann

E-Mail: hartmannanita@t-online.de
MamMut@bethesda-wuppertal.de

Treffpunkt: AGAPLESION BETHESDA Krankenhaus
Hainstraße 35
42109 Wuppertal
(EG Zimmer 006)

*** Um vorherige schriftliche Kontaktaufnahme wird gebeten ***

Barriere Stufe:



Wir treffen uns: alle 14 Tage Mittwoch
11:00 Uhr – 13:00 Uhr

Wir über uns:

Wir sind eine Gruppe, die sich regelmäßig zum Thema Brustkrebs gemeinsam trifft und austauscht. Wir unterstützen Sie moralisch und mit jeder Menge Tipps, wenn Sie das möchten. Ansonsten reden wir über den normalen Alltag, Urlaub, Kinder, Rezepte etc. Wir haben auch ein eigenes Kochbuch gestaltet. Außerdem unternehmen wir im Laufe des Jahres einiges, was meilenweit vom Krank sein entfernt ist. Wir sind eine reine Gruppe von Betroffenen und sind offen für alle Geschlechter.

Wir freuen uns auf über Ihre Kontaktaufnahme und darauf, Sie in der Gruppe kennenzulernen!

KREBS



Frauen nach Krebs

Kontaktperson: Frau Rosemarie Michalski

Telefon: 0176 / 61 76 28 30

E-Mail: rosemariemichalski@yahoo.de

Treffpunkt: „Die Färberei“
Peter-Hansen-Platz 1
42275 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: *Termine auf Anfrage*

Wir über uns:

Wir thematisieren verschiedene neue Methoden bei Operationen, das Hamburger Modell, Angebote des Versorgungsamtes.

KREBS

BFF – Breast Friends Forever, die nächste Generation von Mammamia

- Kontaktperson:** Erminia
Kerstin
- Telefon:** 0176 – 35770309
0157 – 36993046
- E-Mail:** bff-selbsthilfegruppe@web.de
shg-mammamia@gmx.de
- Treffpunkt:** Bildungszentrum Helios Klinikum
Sanderstr. 163
42283 Wuppertal
- Wir treffen uns:** jeden 2. Donnerstag im Monat
um 17:30 Uhr

Wir über uns:

Wir sind junge und junggebliebene Betroffene, die an Brustkrebs erkrankt sind und treffen uns einmal im Monat, um zu reden, zuhören, gemeinsam lachen, Wissen und Erfahrungen austauschen sowie positiv in die Zukunft blicken zu können. Durch gemeinsame Aktivitäten schöpfen wir neue Kraft und Mut!

*** Die Gruppe trifft sich außerdem regelmäßig Samstags zum Spaziergang, zu dem jeder herzlich eingeladen ist. Diese Treffen finden am letzten Samstag des Monats um 15:30 Uhr statt und der Treffpunkt variiert je nach Bedürfnissen der Gruppe.*



KREBS

Deutsche ILCO e.V. Selbsthilfegruppe für Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung und Menschen mit Darmkrebs

Kontaktperson: Frau Karin Hanisch
Herr Michael Schmidt

Telefon: 0202 / 31 55 36
02191 / 34 96 63

E-Mail: gohani@outlook.de
ilco-bergischland@t-online.de

Website: www.ilco.de

Treffpunkt: Gemeinde Saal der Friedhofskirche
Alemannenstr. 42a
42105 Wuppertal

Wir treffen uns: am 1. Mittwoch im Monat
um 15:00 Uhr

Wir über uns:

Leben mit Stoma / Darmkrebs –bei uns finden Betroffene Hilfe.

KREBS

Prostatakrebs – Selbsthilfegruppe Wuppertal e.V. (PSW) – gemeinnütziger Verein –

Kontaktperson: Herr Günter Sappelt

Telefon 02104 / 233 721

E-Mail: sappelt.psw@t-online.de

Website: www.prostatakrebs-shg-wuppertal.de

Treffpunkt: Helios Universitätsklinikum Wuppertal
Heusner Str. 40
42283 Wuppertal
Konferenzzentrum
Eingang Torbogen (direkt am Eingang)

Barriere Stufe:



Wir treffen uns: am letzten Donnerstag im Monat
um 19:30 Uhr (nicht im Dezember)

Wir über uns:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Männern mit Prostatakrebs.

Wir versuchen, unsere Krankheit sowohl durch Vorträge renommierter Urologen, als auch durch Gespräche mit anderen Betroffenen und durch Informationen über die Therapie des Prostatakrebs zu bewältigen.



KREBS

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Telefon: 0202 / 45 64 44

Fax: 0202 / 45 28 08

Website: www.krebsberatung-wuppertal.de
<https://krisenchat.de/>

Adresse: Gathe 70
42107 Wuppertal

Treffen: Hier erhalten Sie Auskünfte über weitere
Gruppen und Gesprächskreise zum Thema
„Krebs“

Sprechstunde: Montag bis Freitag
Von 10:00 bis 14:00 Uhr

LEBERERKRANKUNGEN LEBERTRANSPLANTATIONEN

Lebertransplantierte Deutschland Kontaktgruppe Wuppertal

Kontaktperson: Frau Birgit Schwenke

Telefon: 02195 / 69 231

E-Mail: bsschwenke@yahoo.de

Website:
www.lebertransplantation.de-KontaktgruppeWuppertal

Treffpunkt: Bildungszentrum
Helios Klinikum
42283 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: ca. alle 3 Monate samstags um 14.30 Uhr

Wir über uns:

Der Selbsthilfverein „Lebertransplantierte Deutschland e.V.“ besteht seit 1993, die Kontaktgruppe Wuppertal seit 1998. Der Verein ist bundesweit vertreten mit über 1400 Mitgliedern. Wir bieten Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen vor und nach einer Lebertransplantation an. Bei unseren Gruppentreffen in Wuppertal wechseln lockere Gesprächsrunden und Treffen mit Fachärzten ab.

LERNBEEINTRÄCHTIGUNGEN



Einfach Besonders – Gruppe für Menschen mit Intelligenzminderung

Kontaktperson: Frau Gräwert
(Beratungsstelle „Seele-FREI“)

Telefon: 0176-16280339

E-Mail: graewert@faerberei-wuppertal.de

Treffpunkt: Färberei e.V.
Zentrum für Integration und Inklusion
Peter-Hansen-Platz 1,
42275 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: Montags, 1x pro Monat
um 18:00 Uhr
** Genaue Termine auf Anfrage **

Wir über uns:

Haben Sie den Wunsch, sich mit anderen Menschen mit Behinderung zu treffen? Möchten Sie sich austauschen? Über Ihr Leben? Über Schwierigkeiten? Über tolle Sachen? Über Wünsche? Möchten Sie über Dinge sprechen, die Sie beschäftigen? Möchten Sie hören, wie sich andere Menschen fühlen? **Gemeinschaft stärkt!**

Hätten Sie daran Spaß? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

LIPÖDEM / LYMPHÖDEM

SHG für an Lipödem / Lymphödem erkrankte Frauen und Männer – „Lip-Ladys“ Wuppertal


Kontaktperson: Frau Ramona Walter
Frau Heike Mühlenberg

Telefon: 0173 / 941 2311
0157 / 595 28058

E-Mail: lipladys12@gmail.com

Website: www.shg-lip-ladys-wuppertal.de

Treffpunkt: Heusnerstr. 40
Helios Klinikum
42283 Wuppertal
Im großen Konferenzraum (Torbogen)

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: jeden 1. Donnerstag im Monat
Von 18:00 bis 20:00 Uhr

** bei erstmaliger Teilnahme bitte vorherige Kontaktaufnahme **

Wir über uns:

Die SHG richtet sich an betroffene Frauen und Männer sowie deren Angehörige und interessierte Personen. Da wir selber betroffen sind, möchten wir über diese Krankheit aufklären und unterstützen im Kampf gegen die täglichen Vorurteile, gegen die eigene Unsicherheit. Durch regelmäßige Treffen möchten wir anderen Betroffenen die Möglichkeit verschaffen, sich auszutauschen. Fachvorträge, Besuche bei möglichen Ansprechpartnern sind geplant, genauso wie gemeinsame Aktivitäten, Events und Infostände.



LSBTIQ*

Rainbow-Warriors | SHG für transidente Menschen

Kontaktperson: Raphaela R.

Telefon: 0202 563 2859

E-Mail: rainbowwarrior2024@web.de

Treffpunkt: **Inside:Out - das queere Zentrum
in Wuppertal**
Hochstr. 60,
42105 Wuppertal
www.inside-out-wuppertal.de

Wir treffen uns: Jeden zweiten Montag im Monat
um 18:00 Uhr

Wir über uns:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für trans* und inter*
Personen, die sich regelmäßig 1x pro Monat trifft.

Bei den Treffen geht es um den Austausch von Erfahrungen
und Informationen, sowie die gegenseitige Unterstützung im
geschützten Raum. Wir sind offen für Betroffene und
Angehörige und freuen uns über einen Besuch!

LSBTIQ*

Baklava & Cay – Ein Kreativraum für homo- und bisexuelle Männer* mit Migrationshintergrund

Kontaktperson: Alend Ibrahim

Telefon: 0202 - 45 00 03

E-Mail: baklavaundcay@aidshilfe-wuppertal.de

Website:

<https://aidshilfe-wuppertal.de/de/lsbtiqa/baklava-und-cay>

Treffpunkt: Saal der Aidshilfe Wuppertal
Simonsstr. 36
42117 Wuppertal
(Eingang über den Innenhof)

Barriere Stufe:



Wir treffen uns: Jeden zweiten Donnerstag
von 18:30 – 20:00 Uhr
(genauerer zu Terminen findet sich auf der Website)

Wir über uns:

Baklava und Cay ist ein Ort der gegenseitigen Unterstützung von und für homo- und bisexuelle Männer* mit Migrationshintergrund. Die Gruppe bietet eine Gemeinschaft, die versteht was es bedeutet, mit Herausforderungen des Outings, familiären Schwierigkeiten oder Rassismus konfrontiert zu sein. Komm' gerne dazu und lerne die Gruppe unverbindlich kennen!

MARFAN

Marfanhilfe (Deutschland) e.V. Regionalgruppe NRW

Kontaktperson: Frau Heidi Fleischmann

Telefon: 0291 / 34 08 53

E-Mail: ruhrgebiet@marfanhilfe.de

Website: www.marfan.de

Treffpunkt: monatlich über ZOOM
am 2. Montag um 19:30 Uhr
oder 2 Freitag um 19:00 Uhr im Wechsel

Wir treffen uns: bitte anmelden unter
ruhrgebiet@marfanhilfe.de
Infos zu den monatlichen Treffen bitte bei
der Kontaktperson erfragen.

Wir über uns:

- Hilfe zur Selbsthilfe,
- Psycho-Sozialer Beistand,
- Erstellen von Informationsmaterial,
- Aufklärungsarbeit durch:
Pressemitteilungen, TV Auftritte, Interviews, Kontaktpflege mit Betroffenen, Ärzten, Kliniken und Krankenkassen,
- Ausrichten und organisieren von Gesprächskreisen und Vorträgen.



MORBUS CROHN / STOMA KÜNSTLICHER AUSGANG

**Deutsche ILCO e.V.
Selbsthilfegruppe für Menschen mit künstlichem
Darmausgang oder künstlicher Harnableitung und
Menschen mit Darmkrebs**

Siehe unter Selbsthilfegruppen Krebs / ILCO

MORBUS MENIÈRE

SHG Morbus Menière

Kontaktperson: -, Margarete

E-Mail: meniere.selbsthilfe-wuppertal@web.de

Treffpunkt: derzeit keine Treffen, nur Beratung
(persönliches Treffen auf Anfrage möglich)

Wir treffen uns: -

Wir über uns:

Wir möchten uns über Morbus Menière austauschen, uns gegenseitig Tipps im Umgang damit geben, Mut machen und die Erfahrung teilen, mit dieser Erkrankung nicht allein zu sein. Betroffene können auch gern in Begleitung von Angehörigen kommen.

Wir bitten um vorherige Anmeldung per E-Mail oder Telefon.

Zur Info:

wichtige Informationen über Entstehung, Erkennung, Krankheitszeichen, Verlauf, Ursachen, Therapie, neue Erkenntnisse und Publikationen finden Sie unter:

<https://kimm-ev.de/>

(Kontakte und Informationen für Morbus Menière)
Onlinetreff für alle Betroffenen jeden 2. Dienstag im Monat

MULTIPLE SKLEROSE

MS – Beratungsstelle

(angegliedert an die DMSG-Ortsvereinigung Wuppertal und Umgebung e.V.)

Kontaktpersonen: Frau Antje Blinde –Tel.: 0202 / 88 70 68
Frau Andrea Arntz –Tel.: 0211 / 15874991
Frau Renate Falk –Tel.: 0202 / 69 75 99 12

E-Mail: info@dmsg-wuppertal.de

Website: www.ms-beratung-wuppertal.de

Treffpunkt: Die Färberei
Peter-Hansen-Platz 1
1.Etage / Raum 4
42275 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Beratungszeit: jeden Dienstag
17:00 Uhr – 19:00 Uhr
nach telefonischer Vereinbarung

Wir über uns:

Das Projekt "Betroffene beraten Betroffene" ist ein Projekt des DMSG- Landesverbandes NRW. Dahinter steht der Gedanke, durch "Beratung unter Gleichen" die Solidarität unter Betroffenen zu fördern. Aufbauend auf einer Grundausbildung, die unter anderem Kenntnisse im sozialrechtlichen, medizinischen und psychosozialen Bereich vermittelt, wird die Arbeit der Berater/Innen durch Supervision und Fortbildung unterstützt



MULTIPLE SKLEROSE

MS-Stammtisch

Kontaktperson: Frau Antje Blinde

Telefon: 0202 / 887068

E-Mail: info@dmsg-wuppertal.de

Treffpunkt: Informationen zum Ort der Treffen erhalten Sie bei der Kontaktperson.

Wir treffen uns: jeden 2. Mittwoch im Monat
um 18:30 Uhr

Wir über uns:

Wir klönen auch über Alltägliches und sprechen über den Umgang mit der Krankheit.

MULTIPLE SKLEROSE



Yoga für Menschen mit MS

Kontaktperson: Frau Antje Maschinsky

Telefon: 0202 / 306335

E-Mail: info@dmsg-wuppertal.de

Adresse: Die Färberei
Peter-Hansen-Platz 1
42275 Wuppertal
Mehrzweckraum

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: jeden Mittwoch
13:15 bis 14:45 Uhr

MULTIPLE SKLEROSE



Klön- Treff für Menschen mit MS

Kontaktperson: Frau Antje Blinde

Telefon: 0202 / 887068

E-Mail: info@dmsg-wuppertal.de

Treffpunkt: Die Färberei
Peter-Hansen-Platz 1
42275 Wuppertal
Im Café

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: jeden 4. Mittwoch im Monat

MULTIPLE SKLEROSE

„Die GÄMSen“ – MS-Klettergruppe

Kontaktperson: Anne und Steffen Sauter

E-Mail: klettern@diegaemsen.de

Website: www.die-gaemsen-wuppertal.de

Treffpunkt: Kletterhalle Wupperwände
Badische Straße 76
42389 Wuppertal

Wir treffen uns: samstags alle 2 Wochen
ab 10:00 Uhr



MUSKELERKRANKUNGEN

SHG für Muskelkranke der DGM im Bergischen Land

- Kontaktperson:** Ulrich Schönherr
- Telefon:** 021914601258
- E-Mail:** ulrich.schoenherr@dgm.org
- Website:** <https://dgm.org/>
- Treffpunkt:** Ev. Kirchengemeinde Adolf-Clarenbach
Reinshagener Str. 11
42857 Remscheid
- Wir treffen uns:** mittwochs, Termine bitte telefonisch oder per E-Mail erfragen

Themendarstellung:

Erwerb von Informationen und Kompetenz im Umgang mit Muskelerkrankungen, u.a. durch Vorträge von Therapeuten und Mediziner:innen. Unterstützung bei Anträgen.

Nierenerkrankungen



Chronische Nierenerkrankungen

Kontaktperson: Andrea

Telefon: 0160 - 4259961

E-Mail: nierenselbsthilfe@gmx.de

Treffpunkt: wechselnde Orte

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: Alle zwei Monate – immer Mittwochs
** Termine und Uhrzeit bitte bei Andrea anfragen **

Wir über uns:

Die Gruppe wendet sich an Menschen, die unter einer Niereninsuffizienz leiden (zum Beispiel: Zystennieren, IgA- Glomerulonephritis, Lupus, ...)

Wir möchten uns gegenseitig unterstützen, Informationen austauschen oder einfach nur quatschen.

Es tut gut, mit Menschen zu sprechen, die ähnliche Herausforderungen zu bewältigen haben.

PARKINSON

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Parkinson Selbsthilfegruppe Wuppertal



Kontaktperson: Herr Uwe Brehm

Telefon: 0212 / 22 18 753

E-Mail: brehm@wuppertal-parkinson.de

Website: www.wuppertal-parkinson.de

Treffpunkt: Philippuskirche
Kohlstr. 150
42109 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: am 2. und 4. Donnerstag im Monat
um 14.30 Uhr

Wir über uns:

In der Gruppe finden Sie Gleichgesinnte, knüpfen Kontakte zueinander, sprechen über Ihre Probleme und tauschen Erfahrungen aus. Informieren Sie sich über Therapiemöglichkeiten. Durch Informationsmaterial, Kassetten, Videos, Bücher aber auch durch Fachvorträge von Referenten können Sie sich bei uns informieren. In sozialen Fragen bei den Behörden, Krankenkassen und Verbänden werden Sie beraten und Hilfe erhalten.



PFLEGESELBSTHILFE – pflegende Angehörige Kontaktbüro

Pflegeselbsthilfe im Bergischen Städtedreieck

Kontaktperson: Frau Bäcker
Frau Ullerich

Telefon: 0162 - 1037111
0162 - 1037116

E-Mail: Pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de

Website:
<https://www.teheim-solingen.de/ueber-uns/pflegeselbsthilfe>

Treffpunkt: Verschiedene Gruppen und Gesprächskreise aus Wuppertal und dem bergischen Land finden Sie mit jeweiligen, näheren Informationen auf der Homepage des Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KOP'S).

SHG für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

Kontaktperson: Schwester Ursula Herre

Telefon: 0202 / 2901500
0152 060 37944

E-Mail: ursula.herre@agaplesion.de

Treffpunkt: Bethesda Seniorenzentrum
Hainstr. 59
42109 Wuppertal
Sie erreichen das Seniorenzentrum mit den
Buslinien 603 und 628, Haltestelle
Bremerstraße

Barriere Stufe:



Wir treffen uns: jeder 1. Donnerstag im Monat von 19:30 bis
21:30 Uhr

Wir über uns:

Die Gesprächsgruppe bietet Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen unter Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind und deshalb Verständnis für einander haben.

Außerdem werden Informationen über Demenz-Erkrankungen vermittelt und Tipps zum Umgang mit dem Erkrankten ausgetauscht.

Viele Angehörige merken zum ersten Mal:
Ich bin nicht allein mit meinen Problemen.



SHG für Angehörige von Alzheimer Kranken

Kontaktperson: Frau Zaneta Librowska

Telefon: 0202 / 49 33 519

E-Mail: zlibrowska@diakonie-wuppertal.de

Treffpunkt: Tagespflege Altenzentrum
Kasinostr. 1
42103 Wuppertal

Barriere Stufe: 

Wir treffen uns: 1.Montag im Monat von 17.:00 bis 19:00
Uhr, außer an Feiertagen

Wir über uns:

- Allgemeiner Austausch der Betroffenen untereinander mit gegenseitiger Hilfestellung im Gespräch.
- Hilfestellung bei der Beantragung der Pflegegrade, Demenzbetreuungsgeld
- Information zur Wohnraumanpassung / -gestaltung
- Beratung zur Alltagsgestaltung
- Beratung zur Versorgungs – und Betreuungsangeboten für Demenzkranke in Wuppertal
- Vorstellung von Alltagshilfen

Das Angebot ist kostenlos!

„Labyrinth“ – SHG für Alzheimer- und Demenzerkrankungen



Kontaktperson: Herr Rolf-Jürgen Schäfer

Telefon: 0202 / 40 86 97 39

E-Mail: info@labyrinth-shg.de

Website: www.labyrinth-shg.de

Treffpunkt: Seniorenstift „festina lente“
Hans-Sachs-Str. 1
42281 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: jeden 1.Dienstag im Monat um 18:00 Uhr,
außer an Feiertagen

bitte um vorherige Anmeldung

Wir über uns:

- Alzheimer-Demenz: Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- Vorbereitung der Angehörigen von Betroffenen
- wie geht man mit der Krankheit und mit den Kranken um
- wie kann die Situation der Kranken erleichtert werden
- Unterstützung und Beratung bei Kontakt mit öffentlichen Stellen
- Beratung bei der Gestaltung des häuslichen Umfelds der Kranken
- Informationsvermittlung von Fachleuten

Demenz- und Pflege Café

Kontaktperson: Frau Annette Preuschl

Telefon: 0202 / 29 91 64

E-Mail: annette-reuschl@cellitinnen.de

Treffpunkt: Petrus-Krankenhaus
Hörsaal Klinik Geriatrie
Carnaper Str. 48
42281 Wuppertal

Barriere Stufe:



Wir treffen uns:

jeden dritten Donnerstag im Monat von 15.:00 bis 17:00 Uhr,
außer an Feiertagen



Stammtisch für pflegende Angehörige

Kontaktperson: Frau Birgit Hipp

Telefon: 0157 / 750 06317

E-Mail: bhipp@diakonie-wuppertal.de

Treffpunkt: Seniorentreff (großer Saal)
Bornscheuerstr.36
42389 Wuppertal

Wir treffen uns:

jeden 1.Mittwoch im Monat ab 18:00 Uhr



Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Kontaktperson: Frau Helena Doyuk

Telefon: 0202 / 24 51 960

E-Mail: doyuk@nachbarschaftsheim-wuppertal.de

Treffpunkt: Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.
Platz der Republik 24 -26
42107 Wuppertal

Wir treffen uns:

einmal im Monat Dienstag um 17:30 Uhr (Termine nach
Absprache)



Gesprächskreis „Treffpunkt Demenz“ für Angehörige und Menschen mit Demenz

Kontaktperson: Frau Toma Neill

Telefon: 0202 / 27 81 508

E-Mail: info@christlicher-hospizdienst.de

Treffpunkt: Sternpunkt Wohnzimmer
Dasnöckel 114
42329 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden 4. Dienstag im Monat
von 15:00 bis 16:30 Uhr

*** Die Gruppe richtet sich an Angehörige als auch an Betroffene***



Gesprächskreis für pflegende und ehemals pflegende Angehörige mit dem Schwerpunkt Entspannung

Kontaktperson: Frau Susanne Lorr

Telefon: 0176 / 3077 4873

E-Mail: swlorr@web.de

Treffpunkt: Helios Bildungszentrum
Sanderstr. 163
42283 Wuppertal

Wir treffen uns:

jeden 1.Mittwoch im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr
bitte um vorherige Kontaktaufnahme



kreative Auszeit für pflegende und ehemals pflegende und sorgende Angehörige

Kontaktperson: Frau Christine Baur

Telefon: 0157 / 764 881 93

E-Mail: ch-baur@gmx.de

Treffpunkt: Hilfeladen
Mainzer Str. 5
42119 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden 3. Donnerstag im Monat von 17:00 bis
19:00 Uhr (außer an Feiertagen)

bitte um vorherige Kontaktaufnahme

Wir über uns:

Kraft schöpfen, vom Alltag abschalten und entspannen mit
einfachen kreativen Techniken, die keinerlei Vorkenntnisse oder
besondere Fähigkeiten erfordern.



Trotz des Vergessens nicht vergessen werden – Pflegerische Angehörige bei Demenz

- Kontaktperson:** Frau Karla Bläcker
- Telefon:** 0202 25315708
0176 47809394
- E-Mail:** carlottawmh57@gmail.com
- Wir treffen uns:** Mittwoch von 17:30 – 19:30 Uhr
Jeden dritten Montag im Monat
Odoakerstr. 2,
42389 Wuppertal

**** Genauer Termin auf Anfrage ****

Wir über uns:

Wir möchten in der Selbsthilfegruppe den Angehörigen von demenziell Erkrankten die Gelegenheit bieten, sich zum Umgang mit den Erkrankten und zum Krankheitsbild auszutauschen.

Zudem möchten wir unter anderem gemeinsam Erinnerungsbücher für unsere Lieben und uns selbst schreiben. Die Treffen sollen genügend Raum und Gelegenheiten bieten, um andere Menschen kennenzulernen, ins Gespräch zu kommen und sich gegenseitig zu unterstützen.

PSYCHISCHE PROBLEME UND ERKRANKUNGEN

Emotions Anonymous Meeting 1

Kontaktperson: Rüdiger

Telefon: 02053 / 93 38 759

E-Mail: eawuppertal@freenet.de

Website: www.ea-selbsthilfe.net

Treffpunkt: SPZ Wuppertal – Elberfeld
Hofaue 49
42103 Wuppertal

Barriere Stufe: 

Wir treffen uns: jeden Montag um 19:30 Uhr

Wir über uns:

Emotions Anonymous ist eine Gesellschaft von Männern und Frauen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich in regelmäßigen wöchentlichen Meetings 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 Gruppe ist anonym, wir sprechen uns nur mit unseren Vornamen an.

PSYCHISCHE PROBLEME UND ERKRANKUNGEN

Emotions Anonymous Meeting 2

Kontaktperson: Rüdiger

Telefon: 02053 / 93 38 759

E-Mail: eawuppertal@freenet.de

Website: www.ea-selbsthilfe.net

Treffpunkt: SPZ Wuppertal – Elberfeld
Hofaue 49
42103 Wuppertal

Barriere Stufe:

Wir treffen uns: jeden Donnerstag um 19:30 Uhr

Wir über uns:

Emotions Anonymous ist eine Gesellschaft von Männern und Frauen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich in regelmäßigen wöchentlichen Meetings 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 Gruppe ist anonym, wir sprechen uns nur mit unseren Vornamen an.

PSYCHISCHE PROBLEME UND ERKRANKUNGEN

Emotions Anonymous Frauengruppe

Kontaktperson: Roswith

Treffpunkt: SPZ Wuppertal – Elberfeld
Hofaue 49
42103 Wuppertal
Zugang vom Hof mit Klingel

Barriere Stufe: 

Wir treffen uns: jeden Mittwoch, 18.00 Uhr

Wir über uns:

Wir sind eine Frauengruppe, die sich trifft, um emotionale Gesundheit zu erlangen. Wir arbeiten nach dem 12-Schritte-Programm und wahren Anonymität.

Wir versuchen Ehrlichkeit, Gelassenheit, Freiheit, Geduld, Hoffnung, Liebe und Annahme zu erreichen und arbeiten an unserer persönlichen Weiterentwicklung.

Du bist ohne vorherige Anmeldung herzlich bei uns willkommen.

PSYCHISCHE PROBLEME UND ERKRANKUNGEN

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Kontaktperson: Herr Jens Kaldasch

Telefon: 0202 / 563 2859

E-Mail: Jens.Kaldasch@stadt.wuppertal.de

Treffpunkt: Ehemalige Bundesbahndirektion
Döppersberg 41
42103 Wuppertal

Wir treffen uns: Termine bei Herrn Kaldasch erfragen

Uhrzeit: jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr

Wir über uns:

Häufig fühlt sich ein Angehöriger allein gelassen und überfordert, wenn der Partner/Betroffene z.B. an einer Depression erkrankt.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet Interessierten die Möglichkeit, sich auszutauschen, um den alltäglichen Problemen besser begegnen zu können. Dieser Gesprächskreis wird an sechs Abenden von der Selbsthilfekontaktstelle organisiert und moderiert, Ob und wie es danach weitergeht, entscheidet im Verlauf die Gruppe



PSYCHISCHE PROBLEME UND ERKRANKUNGEN

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikattacken

Treffpunkt: Ev. Kirchengemeinde
Wuppertal Sonnborn
Kirchhofstr. 18a
42327 Wuppertal

Wir treffen uns: montags,
19:00 Uhr – 21:15 Uhr

Wir über uns: Interessierte werden gebeten, sich zu den
Treffen einzufinden.

PSYCHISCHE PROBLEME UND ERKRANKUNGEN



SHG Soziale Phobie und ängstlich-vermeidende Persönlichkeit

Kontaktperson: Daniel K.

Telefon: 0162 / 6206944

E-Mail: sp.shg.wuppertal@gmx.de

Treffpunkt: SPZ Elberfeld
Hofaue 49
42103 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: jeden 1. Sonntag im Monat
15:15 Uhr bis 16:45 Uhr
außer an Feiertagen

Wir über uns:

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die von sozialen Ängsten betroffen sind und aufgrund davon an schweren Lebenseinschränkungen, die häufig mit Rückzug und Isolation und/oder Depression leiden. Umso wichtiger ist es in dieser Situation zu wissen, dass man nicht alleine ist, sondern sich mit anderen Betroffenen austauschen und gemeinsam an den Problemen arbeiten kann. In unserem Gesprächskreis geht es darum, sich gegenseitig zu unterstützen, Mut zu machen, sozialen Situationen einzuüben oder einfach nur ums Zuhören.

*****vor dem ersten Besuch ist eine Kontaktaufnahme nötig*****

PSYCHISCHE PROBLEME UND ERKRANKUNGEN

Intensiv-Café

SHG für ehemalige Intensivpatienten und deren Angehörige

Kontaktperson: Herr Stefan Völcker-Janssen
Fachkrankenpfleger für Anästhesie und
Intensivmedizin

E-Mail: stefan.voelcker-janssen@helios-gesundheit.de

Kontaktperson: Frau Susanne Halbach
Sekretariat Intensivmedizin

E-Mail: susanne.halbach@helios-gesundheit.de

Telefon: 0202 896-2721

Treffpunkt: Helios Bildungszentrum Wuppertal
Sanderstraße 163
42283 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden 2.Mittwoch im Monat
jeweils 18:00 Uhr

Wir über uns:

Die Zeit nach der Intensivstation ist von besonderem Interesse. Manchmal kann es zu verschiedensten Beeinträchtigungen kommen, wie Müdigkeit, Angstzustände, Muskelschwäche u.a. (PICS = psychisch und physische Symptome) Die Rückkehr ins normale Leben fällt schwer. Erlebnisse auf der Intensivstation und der Folgezeit können mit Fachkräften aus diesem Bereich besprochen, Erfahrungen ausgetauscht werden und durch Erläuterungen auf dem Weg zur Genesung helfen. Sie informieren zu verschiedenen Themen, die mit Geselligkeit den Abend bestimmen.



PSYCHISCHE PROBLEME UND ERKRANKUNGEN

SHG Zwang Wuppertal

E-Mail: SHG-Zwang-Wuppertal@web.de

Treffpunkt: Ehemalige Bundesbahndirektion
Döppersberg 41
42103 Wuppertal

Wir treffen uns: Freitags, alle 14 Tage
jeweils 17:45 Uhr

Wir über uns:

Waschzwang, Putzzwang, Ordnungszwang, Kontrollzwang?
Zwangserkrankungen können Betroffene und Ihre Angehörigen stark belasten und überfordern. Dabei stellen sich oft verschiedenste Fragen, z.B.:

- Wie gehe ich am besten damit um?
- Welche Kontaktmöglichkeiten habe ich?

Diese Selbsthilfegruppe dient dem Austausch über die Krankheit und der gegenseitigen Unterstützung für Menschen mit Zwangserkrankungen. Wir freuen uns sehr über weitere neue Mitglieder!



RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.

Kontaktperson: Frau Ulrike Eidmann

Telefon: 0201 / 82797-725

E-Mail: ag-wuppertal@rheuma-liga-nrw.de

Website: www.rheuma-liga-nrw.de

Treffpunkt: telefonische Beratung und weitere Informationen erhalten Sie bei der Kontaktperson

Wir über uns:

Wir bieten Informationen, Beratung und Erfahrungsaustausch, sowie Online- Vorträge. Aktuell gibt es keine feste Gruppe.



RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.

„Junge Rheumatiker“

Kontaktperson: Frau Annika Spindler

Telefon: 0201 / 82 797 215

E-Mail: hallo@jungundrhema.nrw

Website: www.jungundrhema.nrw

Wir treffen uns: 1 x im Monat

Wir über uns:

Nähere Informationen zu Ort und Zeitpunkt sind je nach Aktivität bei der Kontaktperson zu erfragen



RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

DVMB Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. Selbsthilfegruppe für Morbus Bechterew

Kontaktperson: Herr Adriano Hofmann

Telefon: 0202-563- 2859

E-Mail: wuppertal@dvmb-nrw.de

Treffpunkt: Wolkenburg 100
42119 Wuppertal

Wir treffen uns: Jeden ersten Mittwoch im Monat
um 17:30 Uhr

Wir über uns:

Wir möchten uns über Erfahrungen mit Betroffenen und Angehörigen über das Krankheitsbild Morbus Bechterew im Privat und Berufsleben austauschen. Unser Ziel ist es die Herausforderungen der Krankheit gemeinsam leichter zu bewältigen und uns gegenseitig zu unterstützen.

RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Lupus Erythematodes SHG e.V.

Kontaktperson: Mira Winterstein

Telefon: 0202 47 300 47

E-Mail: wuppertal@lupus-rheumanet.org

Treffpunkt: Auf Anfrage

Wir treffen uns: Etwa im Rhythmus von 6 – 8 Wochen
Genauer Treffpunkt auf Anfrage

Wir über uns:

Unsere Regionalgruppe gibt es nun seit 18 Jahren. Bei uns ist jeder herzlich willkommen, ob Sie selbst Lupus haben oder ein Angehöriger, ob sie eine ähnliche rheumatische Erkrankung haben oder nicht, bei uns ist für jeden die Tür offen, wir tauschen uns gegenseitig aus, laden Referenten ein, besuchen Aktivitäten wie z.B. Tai Chi. Haben regelmäßig einen Workshop oder besuchen einen und vieles mehr.

Näheres über die Erkrankung und unsere Selbsthilfegemeinschaft e.V. leshg@lupus-rheumanet.org
unsere Geschäftsstelle: 0202 496 87 97

SCHLAGANFALL

Ohne Sprache trotzdem eine Stimme - Aphasie

Kontaktperson: Frau Karla Bläcker

Telefon: 0202 25315708
0176 47809394

E-Mail: carlottawmh57@gmail.com

Wir treffen uns: Mittwoch von 17:30 – 19:30 Uhr
1x im Monat
Odoakerstr. 2,
42389 Wuppertal

Wir über uns:

Aphasie ist eine Sprachstörung, die in der Regel durch Schädel – Hirn- Trauma, einen Tumor oder einen Schlaganfall entsteht.

Wir möchten Betroffenen und Angehörigen bei den Treffen die Möglichkeit geben, sich über die besonderen Bedürfnisse der Kommunikation auszutauschen. Dabei sollen u.a. auch verschiedene (technische-) Kommunikationshilfen kennen gelernt werden, um den Angehörigen die Kommunikation mit den Betroffenen zu erleichtern.

Die Treffen sollen aber auch genügend Raum und Gelegenheiten bieten, um andere Menschen kennen zu lernen, ins Gespräch zu kommen und auch mal miteinander zu lachen.

SCHLAGANFALL

Schlaganfall Forum Wuppertal (SHG „Attacke“)

Kontaktperson: Frau Petra Behringer

Telefon: 0202 / 700099

E-Mail: petra.behringer@attacke-wuppertal.de

Treffpunkt Eiscafé Vito
Unterdörnen 61
42283 Wuppertal

Wir treffen uns: Termine auf Anfrage

Wir über uns:

Das Thema der Gruppe ergibt sich aus den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer/Innen. Betroffene und Angehörige können an den Gruppentreffen teilnehmen.

Wir gehen auf jeden persönlich ein und liefern Informationen bzw. beantworten Fragen je nach Situation des Betroffenen.

Interessierte nehmen bitte vor einem Gruppenbesuch telefonisch Kontakt aus.



SKOLIOSE

Skoliose - Selbsthilfegruppe für das Bergische Land - Bundesverband Skoliose e. V. -

Kontaktperson: Herr Klaus Bothe

Telefon: 02191 / 20 92 193

E-Mail: shgbergischland@online.de

Website: www.bundesverband-skoliose.de
www.skioseselbsthilfe.de

Wir treffen uns: Dienstag von 17:00 – 19:00 Uhr
1x im Quartal in Wuppertal
„Börse“
Wolkenburg 100
42119 Wuppertal

Für die Treffen wird um vorherige Kontaktaufnahme gebeten.

Wir über uns:

- Informationen für Skoliose Kranke hinsichtlich therapeutischer Möglichkeiten,
- Förderung der Früherkennungsmaßnahmen,
- Info über ärztliche Behandlung der Skoliose,
- Hilfestellung beim Umgang mit Behörden, Ärzten, Krankenkassen usw.

SUCHTPROBLEME

Narcotics Anonymous Wuppertal

Kontaktperson: Narcotics Anonymous

Telefon: kostenfreie Hotline Nummer:
0800 44 533 62

E-Mail: oeffentlichkeit@na-west.de

Website: www.narcotics-anonymous.de

Treffpunkt 1: Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.
Platz der Republik 24, 42107 Wuppertal

Wir treffen uns: dienstags von 19.00 bis 20:30 Uhr
letzten Dienstag im Monat offen für Nichtsüchtige

Treffpunkt 2: Sozialpsychologisches Zentrum Elberfeld,
Hofaue 49, 42103 Wuppertal

Wir treffen uns: sonntags von 12:00 bis 13:30 Uhr
letzten Sonntag im Monat offen für Nichtsüchtige

Wir über uns:

Narcotics Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen, die sich gegenseitig helfen, clean von illegalen Drogen aller Art, einschließlich Alkohol und Medikamenten, zu leben. Wir orientieren uns an dem Programm der Anonymen Alkoholiker. Es steht jedem frei, sich damit auseinanderzusetzen oder nur an den Meetings teilzunehmen. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft bei NA ist, das Verlangen zu haben mit dem Drogengebrauch aufzuhören. Du musst bei deinen ersten Meetings nicht clean sein. Wichtig ist für uns nur, dass Du Dein Problem angehen willst und wie wir Dir dabei helfen können. Wir bitten Konsummittel und Zubehör draußen zu lassen.

Wir freuen uns auf dich!



SUCHTPROBLEME

SHG-Sucht-W2

Kontaktpersonen: Angelika Wagner und Paul Hinz

Telefon: 0173 / 579 75 34 und 0172 / 539 50 21

E-Mail: shg-sucht-w2@web.de

Treffpunkt: Stadtteilzentrum Heckinghausen
Heckinghauser Str. 195 - 197
42289 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden Mittwoch
ab 18.00 Uhr

Wir über uns:

Wir sind selbst betroffen und wollen unsere Situation verbessern.

Der gegenseitige Erfahrungsaustausch ermutigt zu neuer Aktivität und unterstützt die eigenverantwortliche Bewältigung kritischer Lebensphasen.

Wir sind auch offen für Mitbetroffene.

SUCHTPROBLEME

SHG-Sucht-W2

Für Jugendliche und junge Erwachsene

Kontaktperson: Steffi Hinz

Telefon: 0171 / 81 73 248

E-Mail: shg-sucht-w2@web.de

Treffpunkt: online
Zugangsdaten bitte bei der Kontaktperson erfragen

Wir treffen uns: donnerstags
von 18:30 – 20:30 Uhr

Wir über uns:

Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir sind offen für alle Süchte und Doppel-Diagnosen, auch für Angehörige.

Wir treffen uns wöchentlich zum aktiven Erfahrungsaustausch um gemeinsame Wege zu finden und aufzuzeigen, die zu einem zufriedenen Leben führen können. Dabei macht es keinen Unterschied, ob wir süchtig sind, oder Depressionen haben, oder Angehörige von Erkrankten sind.

SUCHTPROBLEME

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe - Gruppe für Betroffene und Angehörige-Wuppertal-Oberbarmen

Kontaktperson: Herr Reinhard Spieß
Frau Stefanie Trilling

Telefon: 0152 / 216 398 68

E-Mail: freundeskreis-oberbarmen@gmx.de

Website: www.shinjinko.de
www.freundeskreise-sucht.de

Treffpunkt: Shinjinko-Naturheilpraxis
Königsberger Str. 47
42277 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden Mittwoch
19:30 – 21:00 Uhr

**** Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten. ****

Wir über uns:

Persönliche Beziehungen und Freundschaften helfen uns, eine dauerhafte, zufriedene Abstinenz zu erreichen. Wir wollen Vorbilder für eine suchtmittelfreie Lebensweise sein und bleiben. Ein neu gewonnenes Selbstwertgefühl macht uns stark, wenn wir uns in unserem sozialen Umfeld mit unserer veränderten Lebenseinstellung neu orientieren. Wir wenden uns auch an Angehörige und Freunde von Betroffenen, sowie an Menschen, die unsicher sind, ob sie denn nun suchtkrank sind, oder ob ihr Trinkverhalten noch „normal“ ist.



TINNITUS

Deutsche Tinnitus - Liga e.V. (DTL)

siehe unter Selbsthilfegruppen Gehörlosigkeit,
Schwerhörigkeit, Hörbehinderungen



TINNITUS

„unüberHÖRbar“ – Gesprächskreis für Morbus Menière und Tinnitus

Siehe unter Selbsthilfegruppen Gehörlosigkeit,
Schwerhörigkeit, Hörbehinderungen

TUMORERKRANKUNGEN

SHG Meningeom

Kontaktperson: Monika

Telefon: 0171 93 52 15 0

Treffpunkt: -

Barriere Stufe:



Wir treffen uns: Aktuell gibt es keine Gruppe. Bei Fragen oder Rat kann aber die o.g. Ansprechpartnerin kontaktiert werden.

Wir über uns:

Mit dem Tumor zu leben, heißt warten. Warten darauf, ob und wann er wächst, damit zu leben und damit zurecht zu kommen.

WACHKOMA

Regionale SHG Wuppertal und Umgebung für Angehörige von Menschen im Wachkoma und für pflegebedürftige Menschen mit neurologischen Grunderkrankungen

Kontaktperson: Herr Torsten Thomas und
Herr Dietmar Breemann

Telefon: 0202 / 6 95 50 60

Treffpunkt: Haus Vivo
Brändströmstr. 13 - 19
42289 Wuppertal

Barriere Stufe:



Wir treffen uns: jeden letzten Dienstag im Monat
(Januar – November)
von 17:00 Uhr – 19:00 Uhr

Wir über uns:

Themen und Schwerpunkte der Gruppe sind sowohl emotionale Unterstützung als auch der Austausch von Erfahrungen und Sachinformationen.

ZÖLIAKIE / SPRUE

Deutsche Zöliakiegesellschaft

Kontaktperson: Frau Evelyn Hinz

Telefon: 0202 / 47 18 82

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

Website: <https://www.dzg-online.de/>

Treffpunkt: wechselnd in Wuppertal,
Remscheid und Solingen
zudem gibt es Online-Treffen

Wir treffen uns: weitere Informationen zu den Treffen
erhalten Sie bei der Kontaktperson

Wir über uns:

Zöliakie und auch Dermatitis herpetiformis Duhring sind eine Intoleranz des Organismus gegenüber Gluten. Betroffene vertragen keine Lebensmittel die Gluten enthalten. Die Erkrankung kann sich sowohl im Kindes- als auch erst im Erwachsenenalter manifestieren. Bei Dermatitis herpetiformis Duhring zeigen sich vornehmlich Hauterscheinungen. Folgen und Symptome sind Gewichtsverlust, Entwicklungsstörungen und allgemein schlechter Gesundheitszustand. Häufig herrscht auch Eisen-, Kalzium- und Vitaminmangel. Wir sind für alle Personen offen, die Fragen in Bezug auf Glutenunverträglichkeit haben - nehmen Sie sehr gerne mit uns Kontakt auf!

ALTER / SENIOREN

ZWAR Gruppen in Wuppertal

Kontaktperson: Frau Birgit Paziener
ZWAR Koordination bei der
Arbeiterwohlfahrt KV Wuppertal e.V.

Telefon: 0202 /24 57 7 – 41 (vormittags)

E-Mail: paziener@awo-wuppertal.de

Website: www.zwar-wuppertal.info

Wir über uns:

Die ZWAR Netzwerke sind stadtteilorientierte Gruppen, in denen sich Menschen ab 55 Jahren regelmäßig treffen und gemeinsam ihre Freizeit in vielfältigen Interessensgruppen sinnvoll gestalten. ZWAR steht für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ und richtet sich in erster Linie an Menschen in der Übergangszeit vor der Beendigung der Erwerbs- oder Familienarbeit bzw. zu Beginn des Renteneintrittsalters. Hier können Interessierte neue soziale Kontakte zu Menschen in der gleichen Lebenssituation, Gleichgesinnte für (neue) Aktivitäten und Aufgaben, geselliges Miteinander und Möglichkeiten zum persönlichen Engagement finden. Das Besondere an ZWAR Gruppen ist, dass sie basisdemokratisch und selbstorganisiert sind. Jeder bestimmt für sich selbst und zusammen mit anderen, was man wann tun möchte.



ENDOMETRIOSE

Endometriose Selbsthilfegruppe Wuppertal

Kontaktperson: Frau Helga Surmann

E-Mail: endo.Wuppertal@web.de

Treffpunkt: Bildungszentrum Helios Klinikum
Sanderstraße 163
42283 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden letzten Mittwoch im Monat
(nach Rücksprache)
um 18:00 Uhr

Wir über uns:

Bei uns können alle Themen rund um Endometriose und dessen Begleiterscheinungen/Begleiterkrankungen besprochen werden.

Ebenso Probleme im Umgang mit der Erkrankung, mit Ärzten, Pflegepersonal und weiteren Mitmenschen aus Beruf und Privatleben.

Wir sind eine offene Runde die sich gegenseitig unterstützt und vor allem auch ernst nimmt. Die Gruppe ist nicht nur für klar diagnostizierte Menschen mit Endometriose, sondern auch für welche, die den Verdacht auf Endometriose haben. Ebenso erfreuen wir uns gemeinsam an Erfolgen in der Behandlung oder anderen positiven Ereignissen rund um die Endo.

FAMILIE / PARTNERSCHAFT ALLEINERZIEHENDE

Treffpunkt für Alleinerziehende - Frühstückstreff

Kontaktperson: Frau Sabine Eller

Telefon: 0202 / 252570

Treffpunkt: Laurentiusstr. 7 (LauBe)
42103 Wuppertal

Barriere Stufe: 

Wir treffen uns: jeden Mittwoch um 10:00 Uhr - 12:30 Uhr

Wir über uns:

Treffen für Alleinerziehende:

Hier gibt es die Möglichkeit, mit anderen alleinerziehenden Eltern sich auszutauschen, zu frühstücken, Kaffee oder Tee zu trinken, über Gott und die Welt zu reden, neue Ideen zu entwickeln, kreativ zu sein, eine schöne Zeit zu verbringen. Kinder gehören immer dazu!

FAMILIE / PARTNERSCHAFT ALLEINERZIEHENDE

Arbeitsgemeinschaft Interessenvertretung Alleinerziehender (Angebote und Beratung)

Kontaktperson: Frau Jeannette Remberg-Trump

Telefon: (0202) 64 26 63

E-Mail: jeannette.trump@skf-bergischland.de

Treffpunkt: Heinrich-Böll Str. 240
42277 Wuppertal

Barriere Stufe:



Wir über uns:

Das Angebot richtet sich an Alleinerziehende und Frauen in Erziehungsverantwortung.



FRAUEN

Frauen helfen Frauen

Telefon: 0202 / 31 88 55

Frauenhaus: 0202 / 71 14 26

E-Mail: FrauenhausWuppertal@t-online.de

Website www.frauenhau-wuppertal.de

Adresse: Postanschrift:

Frauen helfen Frauen e.V.

Postfach 130421

42031 Wuppertal

HÄUSLICHE GEWALT

Refugio – Häusliche Gewalt

Kontaktperson: Frau Georgia Manfredi

Telefon: 0178 / 7176 983

E-Mail: refugioselbsthilfe.evwuppertal@gmail.com

Treffpunkt: Termine und Treffpunkt auf Anfrage

Barriere Stufe:



Wir treffen uns: Informationen erhalten Sie bei der Kontaktperson.

Wir über uns:

Für alle Menschen die unter häuslicher Gewalt leiden

- Gespräche und Austausch
- Schutz in der Gruppe im geschützten Rahmen
- Unterstützung von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- Lösung aus der persönlichen Isolation
- Unterbrechung des destruktiven Kreislaufes der Depression
- Frauenbezogene Projekte für Betroffene, deren Kindern und Angehörigen

Toxische (Liebes-) Beziehungen - Was tun, bei narzisstischem Missbrauch in Partnerschaft / Familie?

Kontaktperson: Claudia

Telefon: 0172 4526113

E-Mail: selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

Treffpunkt: Ehemalige Bundesbahndirektion
Döppersberg 41
42103 Wuppertal

Wir treffen uns: Donnerstags, jede Woche
von 17:30 bis 19:00 Uhr

***** Vor dem Besuch ist eine Kontaktaufnahme erforderlich *****

Wir über uns:

In toxischen, dysfunktionalen (chron. konfliktären) Beziehungen kommt es zu einseitig missbräuchlichem, übergriffigem und schädigendem Verhalten. Hauptkennzeichen sind: eine „Täter – Opfer – Konstellation“ mit einseitiger Dominanz und Manipulation. Das betroffene „Opfer“ gerät durch die ungesunde Beziehungsdynamik schleichend und unweigerlich in eine Co – Abhängigkeit. Wir beschäftigen uns in der Gruppe zum einen mit den typischen Verhaltensmustern von Narzisst*innen und der damit einhergehenden Beziehungsdynamik. Zudem werden wir auch eigene Glaubenssätze beleuchten und im Sinne von „Empowerment“ über geeignete selbstwirksame Bewältigungsstrategien zum Ausstieg aus der Dynamik, Erkennen von „Red Flags“ und Vorbeugen von „Rückfällen“. Unsere Gruppe ist ausdrücklich offen für beide Geschlechter und wir halten es sogar für sehr bereichernd und denken damit auch Stereotypen und Vorurteilen vorbeugen zu können.

SHG Frauen mit narzisstischen (Ex-)Partner*innen

Kontaktperson: Silke

E-Mail: shg.frauen.narzissmus@gmail.com

Treffpunkt: Ehemalige Bundesbahndirektion
Döppersberg 41
42103 Wuppertal

Wir treffen uns: donnerstags, alle 3 Wochen
von 17:00 bis 18:30 Uhr

***** Vor dem Besuch ist eine Kontaktaufnahme erforderlich *****

Wir über uns:

Frauen mit einem narzisstischen Partner sind andauernden Abwertungen, Demütigungen und Schuldzuweisungen ausgesetzt. Sie müssen sich ständig für etwas schämen und entschuldigen. Dabei stehen sie unter einer permanenten Anspannung, um die Gefühlsausbrüche des narzisstischen Menschen rechtzeitig zu erspüren und Ihnen vorzubeugen. In der neuen Selbsthilfegruppe geht es darum Erfahrungen auszutauschen, sich selbst besser zu verstehen und auch die eigenen Grenzen schützen zu lernen. Die Gespräche sollen - auch nach Ende einer solchen Beziehung - dabei helfen, trotz der vielen seelischen Verletzungen einen Weg zurück in ein freies, selbstbestimmtes Leben zu finden und die Zuversicht geben, dass man es schaffen kann.

LEBENSBEWÄLTIGUNG

Regretting Motherhood - Wenn Mütter bereuen

Kontaktperson: Jessica

E-Mail: r.m.-selbsthilfe@outlook.de

Treffpunkt: **Online Treffen per Zoom:**
Bitte vorab eine Nachricht per E-Mail an:
R.M.-Selbsthilfe@outlook.de

Wir treffen uns: jeden dritten Mittwoch im Monat
von 18:30 bis 20:00 Uhr

Wir über uns:

Es gibt so viele Lebensbereiche, in denen wir agieren, oder die wir aushalten müssen und wo wir manchmal den Wunsch verspüren, die Dinge nochmal anders zu machen.

Doch Mütter dürfen das nicht.

Wenn Sie heute mit Ihrem Wissen und Erfahrungen die Zeit zurückdrehen könnten, würden Sie dann noch einmal Mutter werden- und Kinder haben wollen?

Mit diesen Fragen möchte die Initiatorin "Jessica" mit Müttern, die sich ähnliche Fragen stellen, ins Gespräch und in den Austausch kommen.



LEBENSBEWÄLTIGUNG

Stammtisch Hochbegabung Wuppertal

Kontaktperson: Kim Wagenknecht

E-Mail: kim.wa@gmx.de

Treffpunkt: Café Simonz
Simonstr. 36
42117 Wuppertal
**wenn der 28. auf einen Sonntag fällt,
ist der Treffpunkt das Extrablatt Elberfeld
Grabenstr. 5, 42103 Wuppertal*

Wir treffen uns: immer am 28. des Monats
um 19:00 Uhr

Wir über uns:

Das Thema ist Hochbegabung. Veranstalter ist Mensa in Deutschland e.V. Die Veranstaltung firmiert zwar als "Stammtisch" und hat eher Spaßcharakter, aber es werden auch regelmäßig ganz im Sinne der Selbsthilfe Probleme besprochen.

Sowohl erwachsene Hochbegabte als auch Eltern hochbegabter Kinder sowie Leute, die sich einfach für das Thema interessieren, sind jederzeit herzlich willkommen.



MÄNNER

Männer-Selbsthilfegruppe und Gesprächskreis

Kontaktperson: Bitte schreiben Sie eine Nachricht an die E-Mail-Adresse der Gruppe unten

E-Mail: info@maenner-wuppertal.de

Webseite: www.maenner-wuppertal.de

**** Termine nach vorheriger Absprache mit der Gruppe ****

Treffpunkt: Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V.
Platz d. Republik 24
42107 Wuppertal

MIGRATION

ALILOVOITHIA (griech.: Hilfe zur Selbsthilfe) bei Trauer

Kontaktperson: Frau Georgia Manfredi

Telefon: 0202 / 70 55 32 64

E-Mail: alilovoithia@gmail.com

Treffpunkt: Auf Anfrage

Barriere Stufe:



Wir treffen uns: 1x monatlich am Samstag
ab 16:30 Uhr

Wir über uns:

Psychosoziale und depressive Erkrankungen von Kindern und ihren Angehörigen mit griechischem Migrationshintergrund sind die Ursache unserer Gruppentreffen.

Mit unseren Treffen beabsichtigen wir:

- die Förderung der gegenseitigen Unterstützung,
- kulturelle Unternehmungen gemeinsam zu erleben,
- durch den Austausch Hilfestellung für Betroffene und Angehörige zu geben
- zu bestimmten Themen laden wir Referenten ein.

MIGRATION

Baklava & Cay – Ein Kreativraum für homo- und bisexuelle Männer* mit Migrationshintergrund

Kontaktperson: Alend Ibrahim

Telefon: 0202 - 45 00 03

E-Mail: baklavaundcay@aidshilfe-wuppertal.de

Website:

<https://aidshilfe-wuppertal.de/de/lsbtiqa/baklava-und-cay>

Treffpunkt: Saal der Aidshilfe Wuppertal
Simonsstr. 36
42117 Wuppertal
(Eingang über den Innenhof)

Barriere Stufe:

Wir treffen uns: Jeden zweiten Donnerstag
von 18:30 – 20:00 Uhr
(genaueres zu Terminen findet sich auf der Website)

Wir über uns:

Baklava und Cay ist ein Ort der gegenseitigen Unterstützung von und für homo- und bisexuelle Männer* mit Migrationshintergrund. Die Gruppe bietet eine Gemeinschaft, die versteht was es bedeutet, mit Herausforderungen des Outings, familiären Schwierigkeiten oder Rassismus konfrontiert zu sein. Komm´ gerne dazu und lerne die Gruppe unverbindlich kennen!

MOBBING

No-Mobbing Bergisches Land

Kontaktperson: Herr Gisbert Jutz
Herr Jürgen Stiehl

Telefon: 0202 / 49 60 8866

E-Mail: no-mobbing@online.de

Website: www.no-mobbing.de

Treffpunkt: Gemeindezentrum Petruskirche
der evangelischen Gemeinde
Unterbarmen Süd
Meckelstr. 52
42287 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: 14-tägig montags
(gerade Kalenderwochen)
16:00 - bis 18:00 Uhr
die Termine werden auf der Homepage
angekündigt

Wir über uns:

Vorsorge und Nachsorge bei ausbildungs- und berufsbezogenen Belastungen und Erkrankungen; Krisenkurzintervention; Vermeidung stationärer Versorgung (Psychiatrie) und Chronifizierung; Herauslösen aus der „Ich-bin-schuld-Rolle“ durch gemeinsames Erarbeiten von Bewältigungs- und Lösungsstrategien (Wir-Gefühl).
Hilfe zur Selbsthilfe, Steigerung individueller Lebensqualität.
Aufklärung, Information, Öffentlichkeitsarbeit.



SEXUELLE GEWALT

Frauen helfen Frauen e. V. - Beratungsstelle und Information für Frauen bei häuslicher Gewalt

Telefon: Beratungsstelle: 0202 / 31 88 55

Telefon: Frauenhaus: 0202 / 71 14 26

E-Mail FrauenhausWuppertal@t-online.de

Internet: www.frauenhaus-wuppertal.de

Anschrift: Postanschrift
Frauen helfen Frauen e.V.
Postfach 130421
42031 Wuppertal



SOZIAL- UND RECHTSBERATUNG

Hilfe zur Selbsthilfe vor Ort - ein Projekt des Zentrums für selbstbestimmtes Leben (ZsL Köln)

Kontaktperson: Frau Gabriele Reinhold

Telefon: 0202 / 25 31 221

01578 / 702 05 44

E-Mail: g.reinhold@lotsen-nrw.de

Treffpunkt: Sozialdienst katholischer Frauen
Heinrich-Böll-Str. 258
42277 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden 2. + 4. Dienstag
11:00 Uhr – 13:00 Uhr

Wir über uns:

Das Zentrum für selbstbestimmtes Leben organisiert und koordiniert im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes NRW Fortbildungen mit dem Titel "Hilfe zur Selbsthilfe vor Ort - Lotse / Lotsin für Menschen mit Behinderung".

Die Kontaktperson hat in diesem Rahmen eine Beratungsqualifikation erhalten.

SUIZID

HINAS - Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid



Kontaktperson: Frau Paola Marten

Telefon: 0151 - 22957754

E-Mail: info@hinas.de

Website www.hinas.de

Treffpunkt: Rübenstr. 25
(Paul Gerhard Gemeinde)
42289 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Si parla italiano.

Wir treffen uns: jeden 1. Donnerstag im Monat
um 18:30 Uhr

Wir über uns:

Jeder, der einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren hat, kann zu uns Kontakt aufnehmen.

Durch die Begegnung mit anderen Betroffenen kommt es zu einem Erfahrungsaustausch, zum Umgang mit der eigenen Trauer, um neue Lebensperspektiven zu erkennen, neue Wege zu finden und neue Hoffnungen zu schöpfen.

TRAUER

Seelenfreunde - Tiere

- Kontaktperson:** Elisa
- Telefon:** 0202 563 2859
(Selbsthilfe-Kontaktstelle)
- E-Mail:** elisabonnie47@gmail.com
- Treffpunkt:** Sternpunkt Wohnzimmer
Dasnöckel 114
42329 Wuppertal
- Wir treffen uns:** jeden 2. Donnerstag im Monat
um 18:00 Uhr (Dauer ca. 60 Minuten)

Wir über uns:



Wir hören zu, wenn dein Freund gegangen ist. Diese Gruppe soll Menschen zusammenbringen, die kürzlich oder vor längerer Zeit den Verlust eines Tieres erlebt haben oder aber Angst davor haben, ihr Tier zu verlieren. Hier kann man Leid, Trauer, Einsamkeit, Wut und Schmerz mit anderen teilen und empfinden. Wir treffen uns zwei Mal im Monat zum Reden und Zuhören. Erzählt, wie ihr euren Weg durch den Verlust gemacht habt, um anderen zu helfen, dass es weiter gehen kann, auch wenn manch einer noch nicht bereit dafür ist.

TRAUER

Caritas Hospizdienst

Kontaktperson: Frau Stefanie Förster-Strube
Telefon: 0202 / 38903 6310
Fax: 0202 / 38903 3063
E-Mail: hospizdienste@caritas-wsg.de

Treffpunkt: Laurentiusstr.9
42103 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: **Erwachsene**
Café DaSein
jeden 3. Donnerstag im Monat
LauBe
Laurentiusstr.7
42103 Wuppertal
15:30 Uhr – 17:00 Uhr
Trauerspaziergang
jeden 2. Dienstag im Monat
15.00 Uhr bis 16.00
Treffpunkt am Elisenturm
Kinder
Begleitung nach Absprache
1 x mtl. Geschwistertrauergruppe
Kontakt: Herr Burkhard Uhling-Preuß
Tel. s.o.
Männertrauergruppe
nach Absprache
Kontakt: Herr Burkhard Uhling-Preuß



TRAUER

Trauercafé Lebenszeiten

Hospizdienst Wuppertal Lebenszeiten e.V.

Kontaktperson: Frau Gerlinde Geisler
Frau Anke Kaufmann
Frau Rita Witt

Telefon: 0202 / 459 88 19

Fax: 0202 / 758 55 45

E-Mail: info@hospizwuppertal.de

Website: www.hospizwuppertal.de

Treffpunkt: Café Lebenszeiten
MitHilfe GmbH & Co KG
Unterdörnen 101
42283 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden 1. Donnerstag im Monat
17:00 Uhr – 18:30 Uhr-ohne Anmeldung

Wir über uns:

Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg durch die Trauer.

Finden Sie in der Gemeinschaft mit anderen wieder Mut und Kraft für neue Lebensperspektiven.

Das kostenfreie Angebot richtet sich an Menschen, unabhängig von Konfession, Nationalität oder Alter, die kürzlich oder vor längerer Zeit den Verlust eines nahen stehenden Menschen erlebt haben

TRAUER

Hospizdienst „Die Pusteblume“ der Diakonie Wuppertal

Kontaktperson: Hospizbüro Elberfeld
Herr Achim Konrad

Telefon: 0202 / 43 05 124

Fax: 0202 / 43 05 122

E-Mail: hospizdienst@diakonie-wuppertal.de

Website: www.hospizdienst-wuppertal.de

Adresse: Blankstr. 5
42119 Wuppertal

Treffpunkt Netzwerk Café
Blankstr. 5
42119 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden 1. Und 3. Freitag im Monat
Von 16:00 bis 17:30
Eine Anmeldung ist erforderlich. Das
Angebot ist kostenfrei.

Wir über uns:

Weitere Angebote über die „Geschlossene Trauergruppe – Wege in der Trauer“-, „individuelle Trauerbegleitung“ und „Musik Gedenken Gedanken“ erfragen Sie bitte unten den oben angeführten Kontaktdaten.

TRENNUNG

Gesprächskreis Trennung / Scheidung

- Kontaktperson:** Selbsthilfe-Kontaktstelle
Jens Kaldasch
- Telefon:** 0202 / 563 2859
- E-Mail:** jens.kaldasch@stadt.wuppertal.de
- Treffpunkt:** Selbsthilfekontaktstelle
Ehemalige Bundesbahndirektion
Döppersberg 41
42103 Wuppertal
- Wir treffen uns:** Treffen im geschützten Rahmen:
14- tägig dienstags von 17.30 – 19.00 Uhr

*** Die Gruppe bittet um Kontaktaufnahme über die hinterlegte E-Mail mit Angabe einer telefonischen Erreichbarkeit für einen Rückruf, bei dem offene Fragen beantwortet und weitere Informationen auch zu nächsten Treffen gegeben werden können. ***

Wir über uns:

Die Zeit nach der Trennung, das ganze Gefühlsleben ist im Ausnahmezustand. Gefühle wie Unglauben, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Wut und innere Leere wechseln sich ab.

Und immer wieder die Frage, warum passiert das ausgerechnet mir?

In unserem Gesprächskreis geht es darum, sich gegenseitig zu unterstützen, Mut zu machen oder einfach nur ums Zuhören.

Und wenn man einfach nur das Gefühl bekommt nicht vollkommen alleine zu sein, dann hat der Gesprächskreis schon vieles bewirkt. Dabei spielen Alter, Geschlecht, Grund der Trennung, Dauer der Partnerschaft keine Rolle. In diesem Moment ist der Verlustschmerz derselbe.



DACHORGANISATIONEN DER SELBSTHILFE

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Telefon: 030 / 31 01 89 60

Fax: 030 / 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: www.nakos.de

Adresse: Otto-Suhr-Allee 15
10585 Berlin

Tel. Sprechzeiten: Di, Mi, Fr: 9:00 Uhr-13:00 Uhr
Do: 13:00 Uhr -17:00 Uhr



DACHORGANISATIONEN DER SELBSTHILFE

KOSKON

**Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW
der Deutschen Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.**

Telefoni: 02166 / 24 85 67

Fax: 02166 / 24 99 44

E-Mail: selbsthilfe@koskon.de

Internet: www.koskon.de

Adresse: Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach



DACHORGANISATIONEN DER SELBSTHILFE

Selbsthilfenetz.de **Portal zur Selbsthilfe NRW**

Internet: www.selbsthilfenetz.de

Das Selbsthilfenetz vermittelt zu den örtlichen Selbsthilfegruppen - sortiert nach über 600 Stichworten. Es präsentieren sich landesweite Selbsthilfeorganisationen und die lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Vielfältige Informationen und Hilfestellungen zu der Selbsthilfe vervollständigen das Angebot.



DACHORGANISATIONEN DER SELBSTHILFE

Kindernetzwerk e.V. für kranke und behinderte Kinder und Jugendliche in der Gesellschaft

Telefon: 06021 / 1 20 30
0180 / 5 21 37 39 (Servicetelefon)

E-Mail: info@kindernetzwerk.de

Internet: www.kindernetzwerk.de

Telefonzeiten:

Mo:	9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Di und Do:	9:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Mi:	9:00 Uhr bis 18:00 Uhr



DACHORGANISATIONEN DER SELBSTHILFE

Frauen helfen Frauen e.V. Beratungsstelle und Information für Frauen bei häuslicher Gewalt

Beratungstelefon: 0202 / 31 88 55

Frauenhaustelefon: 0202 / 71 14 26

Website: www.frauenhaus-wuppertal.de

Postadresse Frauenhaus
Frauen helfen Frauen e.V.
Postfach 130421
42031 Wuppertal

INTERESSENGEMEINSCHAFTEN DER SELBSTHILFE

IGSB Wuppertal Interessengemeinschaft der Selbsthilfegruppen Behinderter in Wuppertal



Kontaktperson: Herr Paul Hinz
Frau Angelika Wagner
Herr Willi Gröser

Telefon: Hinz 0162 / 3784049
Wagner 0172 / 5395021
Gröser 0152 / 05499228

Fax: 0202 / 2543469

E-Mail: igsb.wtal@web.de

Treffpunkt: „Die Färberei“
Peter-Hansen-Platz 1
42275 Wuppertal

Barriere Stufe:  

Wir treffen uns: 4x jährlich in der „Färberei“
für Mitgliedergruppen
(siehe Programm der Färberei)

Wir über uns:

Wir vertreten die Selbsthilfegruppen (Mitglieder) in den verschiedenen Gremien der Stadt und in überörtlichen Gremien (LAG B, etc.)



INTERESSENGEMEINSCHAFTEN DER SELBSTHILFE

VPSAG

Verein für psychosoziale Selbsthilfe und Angehörigengruppen der Stadt Wuppertal

Kontaktperson: Herr Wilfried Denkert

Telefon: 0176 / 49 03 90 53

E-Mail: wilfried.denkert@alice.de

Treffpunkt: Ehemalige Bundesbahndirektion
Döppersberg 41
42103 Wuppertal

Wir treffen uns: jeden 2. Mittwoch im Monat
um 17:00 Uhr

Wir über uns:

Der VPSAG ist der Zusammenschluss der Vereine und Gruppen aus dem Bereich der Suchtselbsthilfe, sowie der Psyche in der Stadt Wuppertal.

Themen: Alkohol, Medikamente, illegale Drogen für Betroffene und Angehörige, Psyche, - Depressionen, Angehörige nach Suizid, psychisch Kranke und deren Angehörige, Schulterchluss bei Sektenbetroffenheit.