



Wegweiser in die Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen in Bottrop



Inhalt

03	Grußwort
04	Vorwort
06	Wissenswertes?
08	Verzeichnis der Selbsthilfegruppen in Bottrop
09	Selbsthilfegruppen stellen sich vor
54	Gründungsinitiativen
58	Beratungsstellen
70	Impressum

Die Broschüre wurde gefördert von:



Grußwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

diese Broschüre ist als Wegweiser gedacht, der den Einstieg in den Bereich der Selbsthilfe in unserer Stadt erleichtern soll. Sie richtet sich sowohl an Interessierte, die sich informieren möchten, als auch an Betroffene, die Unterstützung suchen.

Jeder Mensch kann in Situationen geraten, in denen er auf Hilfe angewiesen ist. In solchen Fällen die nötige Hilfe zu bekommen, ist ebenso wichtig, wie Mittel und Wege der Selbsthilfe aufzuzeigen. Selbsthilfegruppen bieten einen schnellen, niederschweligen und unkomplizierten Zugang zu passenden Hilfsangeboten. Außerdem können sich Menschen untereinander austauschen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam nach Wegen des Umgangs mit Herausforderungen suchen. Die Gemeinsamkeit und das Miteinander verbinden und spenden Kraft, Trost und Zuversicht.

Auf den folgenden Seiten stellen sich verschiedene Selbsthilfegruppen in Bottrop vor. Kurze Beschreibungen der verschiedenen Angebote sind dabei ebenso enthalten wie die dazugehörigen Kontaktdaten.

Ich danke allen Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, für Ihren Einsatz und wünsche all denen, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenfinden, alles Gute.

Mit den besten Empfehlungen

Ihre



Monika Budke, Bürgermeisterin



Vorwort

Liebe Selbsthilfeinteressierte,

in unserem Wegweiser geben wir Euch Informationen und Kontaktdaten zu den in Bottrop aktiven Selbsthilfegruppen.

Das Selbsthilfe-Büro ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Wir beraten Interessierte und unterstützen die Gruppen, wo dies gewünscht ist.

In der AG Bottroper Selbsthilfegruppen tauschen sich die Sprecher*innen der bestehenden Gruppen aus und unterstützen sich gegenseitig, getreu dem Selbsthilfemotto „Gemeinsam sind wir stärker!“.

Wenn Ihr Fragen zum Thema Selbsthilfe oder Beratungsbedarf zur Selbsthilfe habt, findet Ihr bei uns immer offene Ohren.

Euer Team von der Selbsthilfe in Bottrop

Eure Ansprechpersonen

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Friederike Lelgemann
Haus der Vielfalt
Gerichtsstr. 3 | 46236 Bottrop

02041 230 19
selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

Mo. 15.00 – 17.00 Uhr
Di. 9.00 – 13.00 Uhr
Do. 9.00 – 13.00 Uhr



AG Bottroper Selbsthilfegruppen

Sprecherteam:
Susanne Huesmann
susannehuesmann@gmx.de | 02045 78 97

Jürgen Heckmann
juergen.heckmann@t-online.de | 02041 559985

Lars Walbaum
lars.walbaum@icloud.de | 02365 69 74 251



Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen in gleichen oder ähnlichen Lebenslagen.

- » Sie tauschen sich aus und unterstützen sich gegenseitig.
- » Gemeinsam setzen sie sich mit ihrer Krankheit oder einer anderen schwierigen Lebenssituation auseinander. So können sie einen selbstbewussten Umgang damit entwickeln.
- » Selbsthilfegruppen bieten Kontakte mit Gleichbetroffenen. Die Erfahrung „nicht alleine zu sein“ mit einer Krankheit oder einem Problem kann sehr entlastend sein.
- » Selbsthilfegruppen fördern Eigenkompetenz, stärken soziale Fähigkeiten und mobilisieren Selbstheilungskräfte durch den Kontakt mit Gleichbetroffenen.
- » Der Besuch in einer Selbsthilfegruppe ist freiwillig, unverbindlich und kostenlos.
- » Was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich und darf nicht nach außen getragen werden.
- » Jede Selbsthilfegruppe ist anders und wird von den Gruppenmitgliedern gemeinsam gestaltet.

Ist eine Selbsthilfegruppe auch etwas für mich?

- » Wenn Du ein Problem hast und gerne wissen möchtest, wie andere damit umgehen ...
- » Wenn die Familie es einfach nicht mehr hören kann – Du aber jemandem zum Reden brauchst ...
- » Wenn Du deine Erfahrungen - gute und schlechte - im Umgang mit dem Problem oder der Krankheit teilen möchtest ...

dann such Dir hier im Heft die passende Gruppe oder lass dich gerne im Selbsthilfe-Büro beraten.

Keine passende Selbsthilfegruppe in Bottrop gefunden?

Weitere Gruppen in NRW findest Du im Internet unter www.selbsthilfenetz.de. Dort kannst Du nach Deinem Thema suchen und mit einer Umkreissuche Gruppen in der Nähe anzeigen lassen.



Hast Du Lust eine neue Gruppe zu gründen?

Wir helfen beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe und beraten und unterstützen Gruppengründer*innen bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen, sind behilflich bei der Raumsuche und begleiten auf Wunsch den Gruppenstart.

Verzeichnis der Selbsthilfegruppen in Bottrop

Adipositas

AIDS

- » Bottroppositiv / U 30
- » Regenbogenfamilie

Angst und Depressionen

- » PAD-Panik, Angst und Depressionen
- » Selbsthilfe Angst und Depressionen - Kirchhellen
- » Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen in Bottrop
- » Selbsthilfegruppe für Männer mit Depressionen
- » Soziale Phobie
- » Über 50 und wieder gut drauf
- » Junge Selbsthilfe - Gemeinsam gegen Angst, Panik Depressionen

Behinderung

- » Gleich ist nicht Egal - offener Stammtisch für Menschen mit einer körperlichen, geistigen und/oder psychischen Behinderung
- » Sputnik Bottrop/Gladbeck - russischsprachige Eltern behinderter Kinder

Bipolare Störung

Blindheit und Sehbehinderung

Chronischer Schmerz

COPD

Demenz/Alzheimer

- » Angehörige Demenzerkrankter - Kirchhellen
- » Gemeinsam Stark - Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Dialyse

Einsamkeit/Freizeit

Fibromyalgie

Herzerkrankungen

Krebs

- » Deutsche ILCO - Die Selbsthilfevereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger
- » Frauenselbsthilfe Krebs
- » Selbsthilfegruppe für Krebspatientinnen mit Migrationshintergrund
- » SHG Prostataerkrankungen Bottrop e.V.
- » Blasenkrebs

Lipödem

Männer

Multiple Sklerose

Parkinson

Pflegende Angehörige

- » Pflegende Angehörige Tagespflege Welheim
- » Pflegecafé- Atempause
- » Pflorgetreff am Nachmittag

Polyneuropathie

Resilienz

Schlaganfall

Sexueller Missbrauch

Sucht

- » AvA Abhängig von Abhängigen
- » Fährhaus
- » Freie Selbsthilfegruppe Grafenwalt
- » Kaufsucht „Kaufrausch“
- » Kreuzbund DV Essen e.V. Stadtverband Bottrop
- » Kreuzbund Bottrop Informationsgruppe
- » RE:MIX - Eine Sucht kommt selten allein

Verlassene

Selbsthilfegruppen stellen sich vor



Adipositas

Adipositas Selbsthilfegruppe am Knappschaftskrankenhaus

Adipositas ist eine chronische Erkrankung. Übergewicht und insbesondere die krankhafte Adipositas sind die entscheidenden Risikofaktoren für eine Reihe von schwerwiegenden und sogar lebensbedrohlichen Folgekrankheiten, wie zum Beispiel dem metabolischen Syndrom mit Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörung und Bluthochdruck. Auch erhebliche orthopädische sowie viele psychosoziale Probleme gehören zu diesen begleitenden Krankheitsbildern. Zu den Letzteren zählen Depressionen, soziale Isolation, Selbstwertstörungen sowie Minderung der Erwerbsfähigkeit. Viele denken, dass es sich um ein Problem handelt, mit dem man alleine fertig werden muss und haben das Gefühl, alleine vor einer unmöglichen Aufgabe zu stehen. Aber diese Befürchtungen sind unnötig. Willkommen sind bei uns alle Betroffenen, die eine chirurgische und konservative Therapie zur Gewichtsreduktion anstreben.

Um Anmeldung wird gebeten.

Treffen

Operierten Gruppe: Jeden 2.
Mittwoch im Monat | 18 Uhr
Nicht-Operierten Gruppe: Jeden
3. Dienstag im Monat | 18 Uhr

Ort

Knappschaftskrankenhaus BOT
Eingang am Gesundheitshaus
Quellenbusch / Park Café (links
neben dem Haupthaus)

Kontakt

0157 31 06 36 57
info@shg-adipositas-bottrop.de
www.shg-adipositas-bottrop.de

AIDS

Bottroppositiv / U30

Bottroppositiv und Bottroppositiv unter 30 sind Selbsthilfegruppen für Erwachsene, die sich zwecks Austausch von Erfahrungen/Problematiken im Zusammenhang mit AIDS/HIV treffen. Für eine mögliche Aufnahme in eine der Gruppen muss eine HIV-Infektion bzw. AIDS-Erkrankung vorliegen.

Regenbogenfamilie

Die Regenbogenfamily bietet Hilfe und Austausch für Eltern und Kinder bei Erfahrungen/Problematiken im Zusammenhang mit AIDS/HIV. Für eine mögliche Aufnahme in die Gruppen muss eine HIV-Infektion bzw. AIDS-Erkrankung vorliegen.

Treffen

auf Nachfrage

Ort

auf Nachfrage

Kontakt

AIDS-Hilfe Bottrop e.V.
02041 98 61 869
(Mo – Fr, 8 – 14 Uhr)
info@aidshilfe-bottrop.de

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz / Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit / Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Angst und Depressionen

Angst und Depressionen Kirchhellen

Wir sind unterschiedliche Menschen, die eines gemeinsam haben, nämlich eine psychische Störung und an Depressionen, Ängsten, Zwängen, posttraumatischen Belastungsstörungen und/oder Burn out leiden. Im Alltag stoßen wir bei unseren Mitmenschen oft auf Unverständnis. In dieser Gruppe kommen wir ins Gespräch mit Gleichgesinnten, die im selben Boot sitzen. Wir können uns gegenseitig von unseren Problemen im Alltag erzählen; von Situationen, die uns belasten, berichten; motivieren sowie Rat holen und geben.

Treffen

auf Nachfrage

Ort

Verhaltenstherapeutische
Gemeinschaftspraxis Kirchhellen
Paul-Moor-Weg 9
46244 Bottrop

Kontakt

Praxisteam
02045 41 12 266
info@verhaltenstherapie-kirchhellen.de

PAD

Wir, die Selbsthilfegruppe PAD „Panik, Angst und Depressionen“ wollen Betroffene durch Gespräche und gemeinsame Aktionen aus ihrer jeweiligen Krise herausholen, um sie dann nach und nach wieder ins „Licht des Lebens“ zu begleiten. Um dies zu erreichen, gehen wir miteinander vier Stufen:

1. Stufe: Verzweiflung verhindern.
2. Stufe: Zweifel lindern.
3. Stufe: Hoffnung nähren.
4. Stufe: Glauben vermehren.

Bringt lediglich viel Geduld und Redebereitschaft mit. Solltet Ihr zunächst nicht reden können, reicht es aus einfach nur zuzuhören.

Treffen
auf Nachfrage

Ort
auf Nachfrage

Kontakt
Selbsthilfe-Büro Bottrop

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/ Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/ Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Angst und Depressionen

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen in Bottrop

Wir sind eine Gruppe von Frauen die sich in einem geschützten Raum zum Austausch treffen. Zuhören und gegenseitiges Verständnis für oftmals die ähnlichen Probleme zu haben ist schon sehr wohltuend und hilfreich für die Seele.

Treffen

14 tägig, Montag
10.30 –12.30 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Selbsthilfegruppe für Männer mit Depressionen

Wir sind eine reine Männergruppe mit unterschiedlicher Teilnehmerzahl. Sie besteht schon mehrere Jahre in Bottrop. Wir möchten die Eigeninitiative von Männern, die an Depression leiden, sowie von deren Angehörigen fördern.

Unsere Gruppensitzung beginnt mit einem sogenannten „Blitzlicht“. Darin schildern die Teilnehmer ihre aktuelle psychische Verfassung; weiterhin den Verlauf der Tage, welche seit dem letzten Treffen vergangen sind. Auf die Schilderungen und Problemdarstellungen geht die Gruppe ein und es entwickelt sich ein konstruktiver Austausch.

Durch Gespräche können Wege aufgezeigt werden, die die eingeschränkten Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes Leben in Mitten der Gesellschaft neu reaktivieren.

Treffen

14-tägig
18.00 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Angst und Depressionen

Über 50 und wieder gut drauf

Hilfe zur Selbsthilfe. Über 50 und wieder gut drauf. Wir haben nicht nur ernste Gespräche, sondern auch Bewegung und Lebensfreude. Wer neugierig ist und Interesse hat mit anderen Menschen an sich zu arbeiten, ist bei uns herzlich willkommen.

Treffen

auf Nachfrage

Ort

auf Nachfrage

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Junge Selbsthilfe - Gemeinsam gegen Angst, Panik Depressionen

Wir sind eine Gruppe junger Erwachsene bis ca. 35 Jahren, die sich zu ihren Ängsten und Depressionen austauschen, ihre Erfahrungen teilen und vielleicht auch gemeinsame Aktionen planen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem wir uns mit unseren Wünschen und Träumen gegenseitig unterstützen, einen Weg im Umgang mit unseren Ängsten oder Depressionen zu finden.

Treffen

einmal im Monat

Ort

auf Nachfrage

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/ Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/ Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Behinderung

Gleich ist nicht Egal – offener Stammtisch für Menschen mit einer körperlichen, geistigen und/oder psychischen Behinderung

Gleich ist nicht automatisch gerecht. In einer Welt voller Sonderrechte für Stärkere ist Gleichheit nicht egal. Erst recht nicht selbstverständlich! Mehr Partizipation, mehr Mitbestimmung und Mitgestaltung von Anfang an, mit starker, unüberhörbarer Stimme.

Die Initiator*innen des „OFFENEN Stammtischs“ sind engagiert und selbst betroffen; wollen andere Betroffene an einen Tisch bringen; ihre Stimmen hören und stärker machen. OFFEN heißt nicht organisiert, nicht strukturiert (kein Verein mit Tagesordnung und Protokoll). Sondern: Impulse setzen! Durchaus auch in Richtung Politik, Verwaltung und Institutionen.

Das Angebot richtet sich an das gesamte Spektrum der Betroffenen. Vertraute Personen, Angehörige oder Freund*innen der Teilnehmenden sind als Begleitung zur Unterstützung ihrer gemeinsamen Interessen willkommen.

Treffen

jeden 1. Dienstag im Monat
18.00 Uhr

Ort (barrierefrei)

WoGe-Haus (Erdgeschoss)
Böckenhoffstraße 16
46236 Bottrop

Kontakt

Michael Schmidt-Weygand
02045 85 48 864
schmidt-veygand@unitybox.de

Sputnik Bottrop/Gladbeck - russischsprachige Eltern behinderter Kinder

SHG Sputnik-Bottrop/Gladbeck gehört zum gemeinnützigen Verein „Die Sputniks e.V.“, der ersten und einzigen russischsprachigen Selbsthilfeorganisation, die bundesweit Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigungen vereinigt.

Treffen

auf Nachfrage

Ort

auf Nachfrage

Kontakt

Elina Abou Chazz
bottrop@die-sputniks.de
www.die-sputniks.de

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz / Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit / Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Bipolare Störung

Selbsthilfegruppe für Bipolare und deren Angehörige

Die Bipolare Störung ist eine psychische Erkrankung. Die Betroffenen leiden unter enormen Stimmungsschwankungen, zwischen tiefen Depressionen, die bis zum Selbstmord führen können und großen Höhenflügen.

Unsere Gruppe möchte Betroffenen und Angehörigen einen Gesprächskreis bieten, in dem sie ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen und Angehörigen austauschen können und so lernen können, besser mit dieser Erkrankung zu leben.

Wir fangen so an, dass jeder mitteilt, wie es ihm geht. Wenn es jemandem schlecht geht, geben wir der Person Tipps, dass es ihm/ihr wieder besser geht. Da wir alle genug Erfahrung mit der Krankheit haben, können wir aus unseren Erfahrungen helfen.

Treffen

4. Dienstag im Monat
18.00 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
Versammlungsraum 2. Etage
Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Blindheit und Sehbehinderung

Blinden und Sehbehinderten Verein Westfalen e.V. - Bezirksgruppe Bottrop

In der Gruppe erleben die Mitglieder das Gruppentreffen bei einem gemütlichen Beisammensein. Man kann sich einfach nur miteinander unterhalten, aber auch Neues rund um das Sehen, um Hilfsmittel für Sehbehinderte oder auch eigene Erfahrungen austauschen.

Innerhalb der Gruppe werden den Mitgliedern mit Ihren Begleitungen Ausflüge und Besichtigungen angeboten. Des Weiteren dienen diese alle 14 Tage stattfindenden Treffen auch als Anlaufstelle für Rat-suchende und neue Mitglieder.

Treffen

14-tägig, Mittwoch
14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Ort

AWO-Begegnungsstätte Boy
Kraneburgstraße 50
46240 Bottrop

Kontakt

Helga v. Gradowski
01575 7328698
bottrop@bsvw.de

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Chronischer Schmerz

Chronischer Schmerz

Chronischer Schmerz kann entmutigen, in die Isolation führen, Lebensfreude nehmen und lebensbestimmend sein. Muss er aber nicht! Ein Gespräch unter Betroffenen kann ein erster Schritt sein etwas zu ändern.

Wir sind eine Gesprächsgruppe von Männern und Frauen, die alle unter chronischen Schmerzen leiden. Jede*r neu Betroffene ist herzlich eingeladen die Selbsthilfegruppe zu besuchen.

Treffen

2. Montag im Monat
16.30 - 18.00 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
Versamlungsraum (2. Etage)
Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Kontakt

Anita Porwol
02041 48 833
anita-porwol@gmx.de

COPD

COPD

Bei der COPD kommt es zu einer Verengung der Atemwege, die im Verlauf der Krankheit zunimmt und bis heute nicht heilbar ist. Mit einer effektiven Behandlung und einem aktiven Selbstmanagement kann jeder COPD-Patient versuchen, positiven Einfluss auf seine Erkrankung zu nehmen.

Mach dich stark – komm vorbei! Bei uns findest du Gleichgesinnte. Unsere Ziele sind: Austausch, Miteinander, Informationen, emotionale Unterstützung, Motivation und Geselligkeit.

Treffen
auf Nachfrage

Ort
auf Nachfrage

Kontakt
Selbsthilfe-Büro Bottrop

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/ Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/ Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pfleger Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Demenz / Alzheimer

Angehörige Demenzerkrankter - Kirchhellen

Eine Demenz geht mit erheblichen Veränderungen sowohl bei den Erkrankten selbst als auch bei den Angehörigen einher. Es ergeben sich neue Herausforderungen und viele Fragen.

Häufig übernehmen die Partner*in und/oder die Kinder die Versorgung und Pflege. Eine emotionale Situation, die an den Kräften zehrt. Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz bietet die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, denen die Erkrankung vertraut ist. Gemeinsam können wir über Erfahrungen sprechen, uns gegenseitig Tipps geben, einander zuhören, uns trösten, helfen und auch miteinander lachen.

Treffen

3. Donnerstag im Monat
14.30 – 16.00 Uhr

Ort

Pfarrheim St. Johannes
An St. Johannes 7
46244 Bottrop-Kirchhellen

Kontakt

Maria Eckerfeld
0171 60 21 511

Gemeinsam Stark – Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Mit der Betreuung und Versorgung von Menschen mit Demenz tragen Angehörige den Hauptteil an dieser verantwortungsvollen und teils schweren Aufgabe, die sich meist über Jahre hinzieht.

Die Teilnehmenden der Gruppe kommen mit unterschiedlichen Motivationen in die Selbsthilfegruppe. Manche möchten mehr über die Krankheit und deren Verlauf erfahren, Andere möchten wissen, ob sie mit ihren erkrankten Angehörigen etwas falsch machen. Die Bestätigung das sie mit ihren Fragen und Problemen nicht alleine sind und andere Bezugspersonen ähnliche Probleme haben, löst oft eine gewisse Erleichterung aus.

Das Treffen findet in einer geschützten Umgebung statt. „Hier darf unausgesprochenes ausgesprochen werden“. Wenn im Vorfeld ein bestimmtes Thema gewünscht wird, stellt Frau Fieseler entsprechendes zusammen. Ansonsten findet in der Gruppenstunde ein Austausch der Teilnehmenden statt.

Treffen

auf Nachfrage

Ort

auf Nachfrage

Kontakt

Christine Fieseler
02041 73 73 454
c.fieseler@drk-bottrop.de

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz / Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit / Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Dialyse

Dialyse und Transplantierte

Unsere Selbsthilfegruppe möchte den Zusammenschluss von Dialysepatienten und Nierentransplantierten, sowie deren Angehörigen fördern. Wir tauschen bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken unsere Erfahrungen und Informationen aus.

Treffen

1. Sonntag im Monat
15.00 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
Versamlungsraum, 2. Etage
Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Kontakt

Brunhilde Klenner
02043 57 362

Einsamkeit / Freizeit

Netzwerk 50+

Das NETZWERK 50+ versteht sich als eine Selbsthilfegruppe, deren Mitglieder wie ein Netz Menschen ab einem Alter von 50 Jahren auffangen wollen, denen Vereinsamung z.B. durch den Verlust des Lebenspartners oder anderer wichtiger Bezugspersonen droht oder die ganz einfach nur Angst vor Einsamkeit im Alter haben.

Das NETZWERK 50+ will einerseits über verschiedene zwanglose Aktivitäten in Gemeinschaft (Gedankenaustausch in kleineren und größeren Gruppen, gemeinsame Spaziergänge, Spielenachmittage und andere Aktivitäten) die Lebensfreude erhalten bzw. zurückbringen und andererseits durch ausgesuchte Fachvorträge rund ums Alter (z. B. zu Fragen der Gesundheit und Sicherheit sowie zu juristischen Belangen) auch allgemeine Hilfestellungen für den Alltag bieten.

Dieser Synergismus soll neue soziale Bindungen ermöglichen und so vor Isolation schützen.

Treffen

4. Montag im Monat
11.00 Uhr

Ort

STÜCK.gut
Kirchplatz 3
46236 Bottrop

Kontakt

Karin Grosser
02041 26 57 63
karin-grosser@t-online.de

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz / Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit / Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Fibromyalgie

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe

In unserer Gruppe führen wir Gespräche über die Erkrankung z.B. neueste Erkenntnisse aus der Medizin oder Fragen über Probleme mit Ärzten oder Krankenkassen. Wir besuchen gemeinsam Vorträgen und machen gemeinsame Aktionen, die unser Wohlbefinden steigern wie z.B. Klangschalentherapie oder ein Besuch in der Salzgrotte.

Treffen

2. Montag im Monat
18.30 – 20.30 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
Versamlungsraum (2. Etage)
Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Kontakt

Ingrid Kowall
0179 54 52 818
(Di 12.00 -14.00
Do 17.00 - 19.00 Uhr)

Herzerkrankungen

Selbsthilfegruppe Herzerkrankungen

Viele stellen nach Herzoperation oder einem Herzinfarkt fest, dass sich das Leben verändert hat. In der Selbsthilfegruppe haben wir die Gelegenheit mit Betroffenen über unsere Krankheit zu sprechen, um unsere Informationen auszutauschen.

Wir treffen uns donnerstags im 14-tägigen Rhythmus, um den Erfahrungsaustausch zu fördern und über das zu berichten, was in den letzten 14 Tagen passiert ist. Jedoch kann ein Abend auch mal unter einem bestimmte Thema stehen oder wir machen eine gemeinsamevAktion, um einfach nur Spaß am Leben zu haben.

Treffen

14 tägig, Donnerstag
17.30 Uhr

Ort

AWO Stadtmitte
Zugang vom Trapez
Gladbecker Str. 22
46236 Bottrop

Kontakt

Jürgen Kriens
0152 56 22 22 92
juergen.kriens@arcor.dee

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/ Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/ Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Deutsche ILCO - Die Selbsthilfevereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger

Die Deutsche ILCO ist die größte Selbsthilfeorganisation für Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung (Stoma) – auch für Rückverlagerte – sowie für Menschen mit Darmkrebs und ihren Angehörigen.

Wir treffen uns einmal monatlich. Es findet immer ein Austausch mit allen Betroffenen statt. Außerdem kommen auch immer wieder Referent*innen um über verschiedenste Themen zu sprechen. Zusätzlich besuchen wir Betroffene im Krankenhaus, um hier alle Fragen rund ums Stoma aus Sicht Selbstbetroffener zu beantworten. Weiter unterstützen wir mit Informationen und einer Internet Seite.

Treffen

1. Montag im Monat
16.30 Uhr

Ort

Evangelisches Gemeindehaus,
Gnadenkirche
Gladbecker Str. 258
46240 Bottrop

Kontakt

Trudie Czybulka
0176 81 73 88 53
tczybulka@unity-mail.de
www.ilco.de

Frauenselbsthilfe Krebs

Die Diagnose „Krebs“ zu erhalten ist ein tiefer Einschnitt ins Leben. Schock, Verwirrung, Unsicherheit, Ängste, medizinisches Neuland – all das erwischt einen Menschen mit dieser Diagnose häufig eiskalt. Da möchten wir für Sie / Dich da sein!

Wir Frauen, die selbst eine Krebsdiagnose erhalten haben, häufig schon vor einigen Jahren, fangen auf, hören zu, beraten und begleiten Dich. Hab den Mut Dich bei uns zu melden – ganz unverbindlich. Es gibt keine Verpflichtungen, aber viele liebe Frauen, Angebote rund um die Erkrankung und eine Gruppe, die Sicherheit und Diskretion bietet. Wir lachen, erleben miteinander, unterstützen und gehen gemeinsam ein Stück des Weges.

Bitte melde Dich gerne bei einer von uns: Lisa Remmers , Annette Gertdenken und Marita Strozynski.

Treffen

jeden 4. Montag im Monat
17.00 – 19.00 Uhr

Ort

Martinszentrum
An der Martinskirche 1
46236 Bottrop

Kontakt

Lisa Remmers: 02041 46 25 096
Annette Gertdenken: 0176 64 84 49 96
Marita Strozynski : 0208 63 50 390
fsh.gruppe.bottrop@web.de
www.frauenselbsthilfe.de

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz / Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit / Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Selbsthilfegruppe für Krebspatientinnen mit Migrationshintergrund

Sie sind nicht allein! Gemeinsam sind wir stark!

In unserer Gruppe kommen Sie in Kontakt mit anderen Betroffenen, finden Verständnis und Unterstützung. Sie tauschen Ihre Erfahrung über die Krankheit (alternative) Heilungsmethoden, Nebenwirkungen mit Anderen aus. Außerdem können Sie an Infoveranstaltungen über fachbezogene Themen mit Experten und gemeinsamen Gruppenaktivitäten teilnehmen.

Treffen
auf Nachfrage

Ort
auf Nachfrage

Kontakt
Selbsthilfe-Büro

SHG Prostataerkrankungen Bottrop e.V.

Wir sind eine Gruppe von Männern, die an Prostatakrebs erkrankt sind. Wir haben uns im Jahr 2002 gegründet und sind seit 2008 als eingetragener Verein aktiv. Neben den Betroffenen sind selbstverständlich auch deren Ehefrauen oder Lebenspartner zu unseren Gruppenabenden herzlich eingeladen.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist natürlich kostenfrei und unverbindlich. Neben dem persönlichen Austausch finden auch Vorträge mit unterschiedlichen Referenten statt. Worüber wir bei unseren Treffen sprechen: Wir sprechen offen über alle Probleme unserer Erkrankung. Wir informieren und tauschen Erfahrungen aus zum Beispiel über den PSA-Wert, über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, über deren Nebenwirkungen, Neues aus der Medizin, Änderungen im Gesundheitswesen.

Treffen

Jeden 2. Montag im Monat
18.00 Uhr
(keine SHG-Treffen im
Dezember)

Ort

Knappschaftskrankenhaus
Osterfelder Str. 157
46242 Bottrop

Kontakt

Rolf Schmidt
02041 68 92 42
shg-p-bot@gmx.de
Johannes-Martin Düngelhoff
02041 685741

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Blasenkrebs

Wir wissen aus eigener Erfahrung, was die Nachricht „Sie haben Blasenkrebs“ auslöst. Deshalb wollen wir mit unseren Erfahrungen anderen Betroffenen freiwillig und ehrenamtlich helfen. In der Selbsthilfegruppe können Sie sich als Betroffene und als Angehörige neutral und unabhängig über Risikocheck, Früherkennung, Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten und Nachsorge beim Blasenkrebs informieren.

Sie können mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen, die bei der Bewältigung der Krankheit helfen, und auch Dinge hören, die man von manchem Profi aus Zeitmangel nicht erfährt. In enger Zusammenarbeit mit Kliniken, niedergelassenen Ärzten und Therapeuten erhalten Sie in Vorträgen aktuelle Informationen aus erster Hand.

Es wird aber nicht nur über Sorgen und Probleme gesprochen: Gute Lebensqualität ist unser gemeinsames Ziel.

Treffen

jeden letzten Mittwoch
im Monat
15.00 – 16.00 Uhr

Ort

abwechselnd im
St. Barbara-Hospital, Gladbeck
St. Antonius-Krankenhaus, Bottrop
St. Josef-Hospital, Gelsenkirchen

Kontakt

Rolf Kickum
02041 34 018
rolf.kickum@t-online.de

Lipödem

Lipödem

Wir tauschen uns aus und geben uns Tipps rund um die Erkrankung und die Versorgung und motivieren uns gegenseitig beim Bewältigen der Erkrankung. Für uns bedeutet Selbsthilfe, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und mit anderen Betroffenen aktiv nach einer Lösung zu suchen.

Verschiedene Aktivitäten führen wir gemeinsam durch. Neue Gesichter sind herzlich willkommen. Gemeinsamkeit macht stark.

Treffen

Jeden letzten Montag
im Monat
18.00 – 20.00 Uhr

Ort

auf Nachfrage

Kontakt

info@lily-bottrop.de
www.lily-bottrop.de

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Männer

Männergruppe

Die Männergruppe Bottrop ist ein Zusammenschluss von Männern, die prophylaktisch etwas für ihre seelische und körperliche Gesundheit tun wollen. Die Gruppe trifft sich alle vierzehn Tage donnerstags im Haus des Paritätischen. Während der Treffen werden alle Probleme des Mannseins besprochen. Dadurch soll verhindert werden, dass Männer mit ihren Problemen alleine bleiben. Bereits der Problemaustausch zeigt Lösungsmöglichkeiten auf und hilft, seelische Krankheiten zu vermeiden. Die Männergruppe kann und will eine Therapie allerdings nicht ersetzen.

Neben Gesprächen finden auch vielfältige Aktivitäten, wie z.B. Radtouren statt. Einmal jährlich wird ein Männerwochenende durchgeführt.

Der Männergesprächskreis will Probleme von Männern bereden. Durch die Problemdiskussion soll Männern die Gelegenheit gegeben werden mit allen männerspezifischen Problemen umzugehen und Aggressionsentwicklungen zu verhindern. Der Männergesprächskreis ist keine Therapiegruppe.

Treffen

14-tägig, Donnerstag
19.30 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Kontakt

Josef Moll
02041 51 722
jmoll@gelsenet.de

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose

Zur Zeit sind ca. 38 Personen (Betroffene – Ehrenamtliche) in unserer Gruppe organisiert.

Die Multiple Sklerose (MS) ist eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystem und befällt das Gehirn und das Rückenmark. Die MS zerstört die isolierende Schicht der Nerven, so dass Signale nicht mehr weitergeleitet werden. Die Folgen sind Seh- und/oder Gleichgewichtsstörungen, Lähmungen, Taubheitsgefühle oder Muskelkrämpfe.

Wir wollen Betroffenen beim Leben mit MS helfen, Neuerkrankten eine Orientierungshilfe geben und Anlaufstelle und Ansprechpartner für die Betroffenen und deren Angehörigen sein.

Treffen

jeden 1. Mittwoch im Monat
17.30 Uhr

Ort

Martinszentrum
An der Martinskirche 1
46236 Bottrop

Kontakt

Michael Schmidt-Weygand
02045 85 48 864 | 0177 31 30 491
schmidt-veygand@unitybox.de
www.ms-bottrop.de

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/ Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/ Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Parkinson

Deutsche Parkinson Vereinigung Regionalgruppe Bottrop

In der Bundesrepublik Deutschland leben zur Zeit etwa 250-300.000 Menschen mit der Krankheit Morbus Parkinson. Wir sind eine regionale Gruppe der bundesweit vertretenen Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. (dPV)

Wir, die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Bottrop, sind ein Zusammenschluss von Personen, die sich als Betroffene, als Partner oder als Angehörige mit dieser Krankheit auseinandersetzen. Das Ziel der Parkinson Selbsthilfe ist, die Lebensumstände von Parkinson Erkrankten und deren Angehörigen zu verbessern. Ein wesentliches Anliegen ist es, die Erkrankten mit Informationen zu versorgen und ihr Selbstbewusstsein so zu stärken, dass sie die therapeutischen Bemühungen der Ärzte in kritischer Partnerschaft begleiten.

Treffen

auf Nachfrage

Ort

auf Nachfrage

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige Tagespflege Welheim

Die Pflege gerade dementiell erkrankter bzw. pflegebedürftiger Menschen ist oft anstrengend und anspruchsvoll. Ein Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann dabei eine große Hilfe und Entlastung sein. Aus diesem Grund haben wir 2018 eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. Sie richtet sich an Angehörige pflegebedürftiger Menschen, aber auch an solche, die sich ihnen anderweitig verbunden fühlen, wie z.B. Freunde oder Nachbarn.

Neben vielen nützlichen Informationen rund um die Pflege und Betreuung von Angehörigen soll ganz besonders die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt unserer Treffen stehen. Bei einer Tasse Kaffee können Sie in vertraulicher Atmosphäre mit Anderen ins Gespräch kommen und Kontakte zu Menschen in ähnlichen Lebenssituationen knüpfen. Eine Betreuung Ihres Angehörigen während des Treffens ist nach vorheriger Absprache möglich.

Treffen

1. Donnerstag im Monat
14.00 – 16.00 Uhr

Ort

ASB Begegnungsstätte
An der Kommande 13
46238 Bottrop

Kontakt

Steffi Papierok, Klaus Hüttermann
02041 37 544 20
spapierok@asb-ruhr.info

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegende Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Pflegende Angehörige

Pflegecafé- Atempause

Das Pflege-Café Atempause bietet Pflegenden Angehörigen bei einem Frühstück Raum und Zeit für einen stärkenden Austausch. Es findet immer am 2. Mittwoch im Monat, vormittags von 10.00 – 11.30 Uhr im Haus der Vielfalt, Gerichtsstr. 3 in Bottrop statt. Nach Bedarf werden Referent*innen eingeladen oder gemeinsame Aktionen und Angebote geplant.

Treffen

2. Mittwoch im Monat
10.00 – 11.30 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
Versamlungsraum (2.OG)
Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Kontakt

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Friederike Lelgemann
pflegeselbsthilfe-bottrop@
paritaet-nrw.org

Pflegetreff am Nachmittag

Der Gesprächskreis bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre einmal über sich zu sprechen, über die eigenen Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen und dankbaren Momente der Pflege.

Gespräche mit anderen pflegenden Angehörigen und das dort erfahrene Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Sie helfen, die täglichen Herausforderungen der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

Treffen

4. Montag im Monat
17.00 – 18.30 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
Versammlungsraum (2. OG)
Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Kontakt

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Friederike Ielgemann
pflegeselbsthilfe-bottrop@
paritaet-nrw.org

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegende Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Polyneuropathie

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

Wer wir sind: Wir sind eine Anfang 2012 gegründete Gruppe an Polyneuropathie erkrankten Menschen. Unsere Gruppe ist offen für Personen jeden Alters, Geschlechts und Glaubens.

Was wir wollen? Uns über unsere Krankheit informieren und Erfahrungen austauschen! Dazu kommunizieren wir auch mit Ärzt*innen, Alternativ-Mediziner*innen, Fachtherapeut*innen, Hilfsmittelgeschäften, Politiker*innen, Betroffenen und deren Angehörigen.

Treffen

1. Donnerstag im Monat
16.00 – 18.00

Ort

Haus der Vielfalt
Versammlungsraum 2.OG
Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Kontakt

Sigrid Insel: 02041 98 99 20
Andreas Urban: 02041 58 863
urban-deutschland@t-online.de

Resilienz

SHG Energiequelle Resilienz

Menschen, die über „Resilienz“ - Ihre innere Widerstandskraft - verfügen, können mit zukünftigen Schwierigkeiten besser umgehen. Einen Entwicklungsprozess in Gang setzen, und daran zu arbeiten, um die persönlichen Ressourcen wahrzunehmen, seine Stärken zu fördern und zu festigen.

Treffen

auf Nachfrage

Ort

auf Nachfrage

Kontakt

hf-shg-bot@web.de
oder
Selbsthilfe-Büro Bottrop

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz / Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit / Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Schlaganfall

Schlaganfall

Die Selbsthilfegruppe Schlaganfall am Knappschafts Krankenhaus Bottrop soll Betroffenen und Angehörigen helfen, mit den Veränderungen, die ein Schlaganfall mit sich bringt, umzugehen. In der Gruppe können die Teilnehmer sich austauschen und von den persönlichen Erfahrungen anderer profitieren. Betroffene organisieren für Betroffene: Gespräche unter Betroffenen, Erfahrungsaustausch und Motivation, gegenseitige Unterstützung im Alltag, Vorträge von Fachärzten.

Treffen

2. Mittwoch im Monat
15.00 – 16.00 Uhr

Ort

Reha-Zentrum prosper
(am Knappschafts Krankenhaus)
Osterfelder Str. 157
46242 Bottrop

Kontakt

Dieter Philip
02041 66090
philippdi46@t-online.de

Sexueller Missbrauch

Selbsthilfegruppe WegWeiser – Sexueller Missbrauch in Kirche, Kindheit und Jugend

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die endlich ihr Schweigen brechen möchten, denn: „Wer das Schweigen bricht, bricht die Macht der Täter“. Wir treffen uns einmal im Monat, um uns auszutauschen, über unsere persönlichen Erfahrungen zu sprechen, und einen Weg des Umgangs heute zu finden. Alles, was in unserem Raum besprochen wird, wird vertraulich behandelt. Neben unseren regelmäßigen Gruppentreffen organisieren wir bei Interesse Aktionen in der Öffentlichkeit, um das Thema zur Sprache zu bringen, über welches sonst zu häufig geschwiegen wird.

Treffen

letzter Freitag im Monat
17.00 – 19.00 Uhr

Ort

auf Nachfrage

Kontakt

Markus Elstner
01575 70 69 335

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Sucht

AvA Abhängig von Abhängigen

Es ist immer noch die Zeit, in der Süchtige überall Hilfe bekommen. In dieser Zeit bleiben deren Angehörigen verzweifelt und hilflos auf der Strecke! Aus dieser Not entstand die Selbsthilfegruppe.

Dort haben die Angehörigen der Suchterkrankten aller Art die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen, Gefühle und Probleme zu sprechen. Wichtig ist, dass Angehörige wissen, sind nicht alleine. Jeder ist herzlich willkommen.

Treffen

jeden Donnerstag
17.30 Uhr

Ort

Evangelisches Gemeindehaus
Gnadenkirche
Gladbecker Str. 258
46240 Bottrop

Kontakt

Dana
0176 41 07 75 36

Fährhaus

Wir treffen uns wöchentlich, um durch Gespräche und Erfahrungsaustausch (über Alkohol und Rückfall, aber auch Themen des alltäglichen Lebens) gemeinsam unsere Probleme zu lösen. Das Ziel sollte sein, (Alkohol) trocken zu werden und zu bleiben.

In regelmäßigen Abständen begleitet Diplom-Sozialarbeiter Reinhold Bürger unsere Gruppen-Treffs. Einmal im Jahr fahren wir zu einem Wochenend-Seminar, begleitet durch Sozialpädagogin Sabine Brill und Reinhold Bürger (Gestalttherapeuten). Unsere Gruppe trifft sich zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten.

Treffen

Mittwochs
19.30 – 21.00 Uhr

Ort

Evangelische Kirche Fuhlenbrock
großer Gruppenraum
Wilhelm-Busch-Str. 5
46242 Bottrop

Kontakt

Horst Pedd
0178 1722835
info@fährrhaus-bottrop.de
www.fährhaus-bottrop.de

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz / Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit / Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Freie Selbsthilfegruppe Grafenwald

Unsere Gruppe bietet seit 1985 einen geschützten Raum für Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit und deren Angehörige. Die Gruppe hat das Ziel, den Mitgliedern Unterstützung und Hilfe auf ihrem Weg zu einem nüchternen Leben anzubieten. Hierbei geht es um den Austausch von Erfahrungen, Tipps und Strategien, um den Alltag ohne Alkohol zu bewältigen. Auch die gegenseitige Motivation und Ermutigung spielt eine wichtige Rolle.

Bei aller Ernsthaftigkeit und Schwierigkeiten im Zusammenhang mit einer Alkoholabhängigkeit, kommt das Lachen bei uns nicht zu kurz!

Treffen

Jeden Montag
19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Ort

Pfarrheim Heilige Familie
Blauer Raum
Prozessionsweg 11
46244 Bottrop

Kontakt

Lars Walbaum
02365 69 74 251
fsgg@walbaum.eu

Kaufsucht „Kaufrausch“

Die Selbsthilfegruppe Kaufrausch richtet sich an Menschen, die ihr Kaufverhalten nicht steuern können und darunter leiden.

Die Initiatorin der Gruppe sagt von sich selbst: „Ich bin eine Jägerin und Sammlerin und kaufe mehr, als ich brauche. Obwohl ich das Problem erkannt habe, fällt es mir oft schwer, dem Impuls zu widerstehen.“

Willkommen sind sowohl direkt als auch indirekt Betroffene. Wir sind anonym.

Treffen
auf Nachfrage

Ort
auf Nachfrage

Kontakt
Selbsthilfe-Büro Bottrop

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz / Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit / Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Sucht

Kreuzbund DV Essen e.V. Stadtverband Bottrop

Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe und Helferorganisation für Alkohol und Medikamentenabhängige und Angehöriger. Bist Du nah dran oder schon dabei? Möchtest Du herausfinden, wer Du ohne Suchtmittel bist?

Wir möchten Dich auf diesem Weg begleiten. Nur Mut, melde dich (wenn Du willst auch anonym) wir sprechen mit Dir, auch ohne Deinen Namen zu kennen unterstützen wir Dich dabei, die ersten Schritte zu gehen.

Kreuzbund Stadtverband Bottrop, Beratungsangebot für Alkohol und Medikamentenabhängige und Angehörige. Dieses Angebot kann nur nach vorheriger Terminabsprache angeboten werden.

Treffen

Mittwoch
10.00 – 12.00 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
Geschäftsstelle des Kreuzbund
Gerichtstraße 3
46236 Bottrop

Kontakt

Kreuzbund SV Bottrop
02041 37 29 486 | 02041 95 96 9
kreuzbund-bot@t-online.de
www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de

Kreuzbund Bottrop Informationsgruppe

Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe und Helferorganisation für Alkohol und Medikamentenabhängige und Angehöriger. Bist Du nah dran oder schon dabei? Möchtest Du herausfinden, wer Du ohne Suchtmittel bist?

Wir möchten Dich auf diesem Weg begleiten. Nur Mut, melde dich (wenn Du willst auch anonym) wir sprechen mit Dir, auch ohne Deinen Namen zu kennen unterstützen wir Dich dabei, die ersten Schritte zu gehen.

Kreuzbund Bottrop – Informationsgruppe bietet eine Informationsmöglichkeit für Alkohol und Medikamentenabhängige und Angehörige.

Treffen

jeden zweiten Dienstag
19.30 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
ehemaliges Demenzcafé (EG)
Gerichtstraße 3
46236 Bottrop

Kontakt

Kreuzbund SV Bottrop
02041 37 29 486 | 02041 95 96 9
kreuzbund-bot@t-online.de
www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz / Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit / Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene

Sucht

RE:MIX - Eine Sucht kommt selten allein

Menschen die an einer psychischen Erkrankung erkrankt sind, leiden häufig zusätzlich an einer Suchterkrankung. Dieses Phänomen bezeichnet man als Komorbidität. Die Sucht ist ein gescheiterter Bewältigungsversuch, die Leiden der psychischen Erkrankung zu lindern - bewirkt jedoch genau das Gegenteil. Für Menschen mit einer Komorbidität bleiben beide Krankheitsaspekte immer relevant.

In der Selbsthilfegruppe RE:MIX kommen Betroffene und Angehörige zusammen und teilen ihre Erfahrungen. Das Motto ist „Hilfe zur Selbsthilfe“ um Probleme im Alltag besser meistern zu können.

Treffen

14-tägig, Donnerstag
19.00 – 21.00 Uhr

Ort

Raum der Selbsthilfe
Altmarkt 2
46236 Bottrop

Kontakt

Lars Walbaum
02365 69 74 251
remix@walbaum.eu

Verlassene

Verlassene

Unsere Gruppe richtet sich an Verlassene – Frauen wie Männer – die unverhofft vor vollendete Tatsachen gestellt wurden, denen der Boden unter den Füßen weggezogen wurde, die eine ungewohnte Einsamkeit erleben, die Kindererziehung, die Finanzen oder auch nur die Freizeitgestaltung wieder allein in die Hand nehmen müssen und das nicht mit sich alleine ausmachen wollen.

Es ist egal, ob dieser Lebensumbruch erst vor kurzem geschehen ist oder ob es schon länger zurück liegt. Die Möglichkeit, darüber reden zu können, ist das Wichtige!

Vertrauensvolle Gespräche, Informationen und Tipps sollen untereinander zur Bewältigung der neuen Lebenssituation beitragen. Welche neuen Ziele kann ich mir stecken? Wie orientiere ich mich neu? Wie gehe ich mit Wut und Trauer um?

Treffen

3. Montag im Monat
19.00 Uhr

Ort

Haus der Vielfalt
Gerichtsstr. 3
46236 Bottrop

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Adipositas
AIDS
Angst und Depressionen
Behinderung
Bipolare Störung
Blindheit und Sehbehinderung
Chronischer Schmerz
COPD
Demenz/Alzheimer
Dialyse
Einsamkeit/Freizeit
Fibromyalgie
Herzerkrankungen
Krebs
Lipödem
Männer
Multiple Sklerose
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie
Resilienz
Schlaganfall
Sexueller Missbrauch
Sucht
Verlassene



Psychische Erkrankungen

Posttraumatische Belastungsstörung

„Alpträume, Flashbacks, Dissoziationen, das permanente Gefühl von Anspannung im ganzen Körper und eine ständige erhöhte Wachsamkeit sind keine Fremdworte? Du hast die Diagnose (K)PTBS und wünschst dir ein Stück Normalität im Alltag? Gleichgesinnte zum Austausch und Verständnis ohne vorher große Erklärungen zu tätigen?

Unsere Selbsthilfegruppe hat zum Ziel, ein Stück Normalität zu schaffen, den Alltag stabil zu halten und uns gemeinsam einen sicheren Raum zu gestalten. Einen sicheren Raum zum gegenseitigen Austausch, Psychoedukation, Achtsamkeit und vieles mehr. Aber – ganz wichtig – um auch gemeinsam zu lachen und die Freude des Lebens nicht aus den Augen zu verlieren!

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Gerichtsstr. 3 | 46236 Bottrop

02041 230 19

selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

Psychische Erkrankungen

Selbsthilfegruppe Psychosen

Eingeladen sind Betroffene und Angehörige, die Lust haben Kontakte zu Menschen in einer vergleichbaren Lebenssituation aufzubauen.

Dem Initiator ist der Austausch über den Umgang mit der Krankheit, die Bewältigung des Alltags oder der Jobsituation wichtig, dazu gehört auch die Krankengeschichte sowie der Umgang mit Therapeuten, Behörden und Einrichtungen. Auch über bestehende Therapieangebote und den Umgang mit der Krankheit kann gesprochen werden. Daneben steht der Wunsch neue soziale Kontakte zu knüpfen mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation.

Wichtig ist, dass die teilnehmenden von Psychosen betroffenen Personen in keiner akuten Phase sind, Krankheitseinsicht mitbringen und soweit stabilisiert sein, dass Sie ohne Belastung an den Sitzungen teilnehmen können.

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Bottrop

Gerichtsstr. 3 | 46236 Bottrop

02041 230 19

selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

REGELMÄSSIGE NEWSLETTER

aus der Region Bottrop



Aktuelle Gründungsinitiativen, Neues aus den Selbsthilfegruppen und weitere interessante Informationen rund um die Selbsthilfe veröffentlicht das Selbsthilfe-Büro Bottrop regelmäßig in den Selbsthilfe-News.

Der Newsletter aus der Region Bottrop erscheint alle zwei Monate und ist per E-Mail oder als App erhältlich.

JETZT ANMELDEN!

Bist du neugierig? Dann melde dich gerne an: www.selbsthilfe-news.de



Ein Projekt der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der:



Beratungsstellen



Haus der Vielfalt

Aidshilfe Bottrop e.V.

Wir bieten zwar keine Tests auf das HI-Virus oder andere mögliche Infektionen an, aber sehr viel Hilfe für Betroffene und auch Angehörige:

- » einen geschützten Rahmen/Raum
- » auf Wunsch Hausbesuch
- » anonyme individuelle Beratung
- » Arbeitsplatzfragen
- » Umgang mit An- /Zugehörigen
- » Beratung und ggf. Unterstützung bei der Sicherung von Sozialeitungen
- » Wohnungssicherung
- » ggf. Kontakte zu anderen Betroffenen herstellen
- » Begleitung zu Ärzten, Kliniken o.ä.
- » Vermittlung von Fachpersonal
- » Krisenintervention
- » Telefonkontakte

Egal woher Sie kommen oder wohin Sie gehen, unabhängig von Weltanschauungen, Nationalitäten oder sexuellen Präferenzen, können wir Sie auf Ihrem Weg begleiten, so Sie es wünschen.

Sprechzeit

Montag bis Freitag
8.00 – 14.00 Uhr

Kontakt

Aidshilfe Bottrop e.V.
Gerichtsstraße 3 | 46236 Bottrop
02041 98 61 869
info@aidshilfe-bottrop.de

Deutsche Rheuma-Liga NRW Arbeitsgruppe Bottrop

Unsere Angebote vor Ort:

- » Sprechstunde telefonisch und persönlich
- » qualifizierte Rheumaberatung durch selbst erkrankte Ehrenamtliche
- » Funktionstraining
- » Fachvorträge und Rheuma-Liga-Treffs zu medizinischen Themen
- » Workshops, z.B. in Kooperation mit der VHS Bottrop (Ernährung/ Kochen, Feldenkrais)
- » Ergotherapie Gruppenkurse für Mitglieder
- » Gesprächsgruppen Fibromyalgie und Rheumatoide Arthritis/ Arthrose (in Planung)
- » Infomaterial und Broschüren

Sprechzeit

Jeden zweiten Mittwoch
im Monat,
14.30 – 16.30 Uhr

Kontakt

0201 82 797 750
ag-bottrop@rheuma-liga-nrw.de
www.rheuma-liga-nrw.de

Ehrenamtliche Rheumaberatung:
Silke Geise
0201 82 797 150 (mit Terminvereinbarung außerhalb d. Sprechzeiten)

Ehrenamt Agentur Bottrop

Die Ehrenamt Agentur Bottrop (EAB) steht Bottroper Bürgern und Organisation für eine Beratung zum Thema Ehrenamt zur Verfügung. Interessierte Menschen können sich melden, ebenso wie alle interessierten Organisationen. Wir fördern die Vernetzung und das soziale Engagement.

Sprechzeit

Mo. 9.30 – 14.30 Uhr

Di. 14.00 – 17.00 Uhr

Mi. 10.00 – 13.00 Uhr

Hansastraße 1:

Do. u. Fr. 9.30 – 13.30 Uhr

Kontakt

Gerichtsstraße 3 | 46236 Bottrop

02041 77 17 273

info@ehrenamtbottrp.de

Haus der Vielfalt

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®)

Wir beraten Menschen mit Behinderung, von Behinderung bedrohte Menschen sowie deren Angehörige zu allen Fragen der Rehabilitation und Teilhabe. Und das kostenlos und unabhängig. Unsere Berater*innen sind niemandem verpflichtet, außer der Person, die sie beraten.

Wir beraten:

- » im Vorfeld der Beantragung von Leistungen
- » auf Augenhöhe, damit Sie selbstbestimmt Entscheidungen treffen können
- » unabhängig von Trägern, die Leistungen bezahlen oder erbringen
- » ergänzend zur Beratung anderer Stellen

Sprechzeit

Mo. 14.00 – 17.00 Uhr
Di., Mi. und Do. 9.00 – 13.00 Uhr
Und nach Vereinbarung.

Kontakt

Gerichtsstraße 3 | 46236 Bottrop
Mike Herrmann
02041 77 30 600
herrmann@paritaet-nrw.org



Krebsberatungsstelle Gelsenkirchen am Standort Bottrop

Das Team der Krebsberatungsstelle Gelsenkirchen bietet an ihrem Standort in Bottrop Rat und Hilfe für Erkrankte, Angehörige, Zugehörige und andere Interessierte an: Beratung, Information und Begleitung – ganz individuell und kostenfrei.

Unser Angebot:

- » Beratung und Begleitung, wenn jemand über Sorgen, Ängste und Belastungen sprechen will und einen eigenen Weg aus der Krise sucht
- » Informationen und Beratung, wenn jemand mehr über die Erkrankung erfahren und aktiv etwas für die Gesundheit tun will
- » Sozialrechtliche Informationen und Hilfestellungen, wenn jemand mehr über Rechte und Unterstützungsmöglichkeiten wissen möchte und Hilfe bei Antragstellungen benötigt
- » Vermittlung, wenn jemand Kontakte zu Ärztinnen/ Ärzten, Kliniken, Selbsthilfegruppen, Pflegediensten oder Hospizdiensten sucht
- » Beratung und Hilfe, wenn minderjährige Kinder durch eine Krebserkrankung von Eltern oder anderen Bezugspersonen belastet sind.

Sprechzeit

nach Terminabsprache vorab
Mi. 16.00 – 18.00 Uhr

Kontakt

Gerichtsstraße 3 | 46236 Bottrop
0209 91 32 840
krebbsberatung.gelsenkirchen@
paritaet-nrw.org

Haus der Vielfalt

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe informiert Interessierte über bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige. Wir begleiten und unterstützen bestehende Gruppen und helfen bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppe. Wir führen Veranstaltungen im Themenfeld Pflegeselbsthilfe durch und verweisen auf professionelle Angebote.

Sprechzeit

Montag
10.00 – 12.00 Uhr

Kontakt

Gerichtsstraße 3 | 46236 Bottrop
Friederike Lelgemann
02041 23 019
pflageselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org



Der Paritätische Bottrop

Ob Kindertagesstätte, Beratungsstelle oder Pflegedienst – diese Angebote bereichern die soziale Landschaft in Bottrop. Viele dieser Angebote verbindet ein Dach, nämlich das des Paritätischen NRW. In Bottrop gibt es rund 53 Organisationen und Einrichtungen, die Mitglied des Paritätischen sind. Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen oder einen Verein zur Verwirklichung ihrer sozialen Idee gründen, können sich gerne an den Paritätischen Bottrop wenden.

Kontakt

Gerichtsstraße 3 | 46236 Bottrop
Andrea Multmeier
02041 23 019
bottrop@paritaet-nrw.org



Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst berät in schwierigen Lebenslagen, vermittelt weiterführende Hilfen und therapeutische Hilfen, sichert soziale Zusammenhänge und hilft bei der Alltagsbewältigung.

Ambulante Reha Sucht

Simone Steffens

Dipl. Sozialpädagogin / Suchttherapeutin

02041 70 35 28

seeleundsucht@bottrop.de

Beratung für Kinder- und Jugendpsychiatrie, junge Erwachsene und Menschen mit einer geistigen Behinderung

Simone Steffens

Dipl. Sozialpädagogin / Suchttherapeutin

02041 70 35 28

Beratung für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Pia Müller

Sozialarbeiterin B.A

02041 70 46 74

Raffaella Wenk

Dipl. Sozialarbeiterin / Suchttherapeutin

02041 70 36 08

seeleundsucht@bottrop.de

Demenzberatung der Stadt Bottrop

- » Hausbesuche mit persönlicher Beratung
- » Unterstützung und Koordinierung von Versorgungshilfen
- » Früherkennungstest zur Feststellung eines Verdachts auf eine demenzielle Veränderung

Sabine Scherwietes-Nowoczin

02041 70 35 62

Dr. med. Astrid Danneberg

02041 70 35 62

seeleundsucht@bottrop.de

Sozialpsychiatrische Sprechstunde

Dr. med. Astrid Danneberg
Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
Ärztliche Psychotherapeutin,- Psychosomatik

Dr. med. Martina Himmelskamp
Ärztin für Allgemeinmedizin, Ärztliche
Psychotherapeutin

Heike Müller
Ärztin, Dipl. Psychologin

Anmeldung über das Sekretariat
02041 70 37 73
seeleundsucht@bottrop.de

Suchtberatung

Elias Zablocki
Sozialarbeiter B.A
02041 70 35 43

Raffaella Wenk
Dipl. Sozialarbeitereिन/Suchttherapeutin
02041 70 36 08

seeleundsucht@bottrop.de

Haus der Beratung

Angelegenheiten von Menschen mit Behinderungen

Die Beratung informiert kostenlos und trägerunabhängig über Angebote und Hilfen für Menschen mit Behinderungen.

Die Themenschwerpunkte sind wie folgt unterteilt:

- | | |
|--|---|
| » Eingliederungshilfen | Oliver Bartosch |
| » Fachstelle „Behinderte Menschen im Beruf“ | Horster- Str. 6-8 46236 Bottrop |
| » Fahrdienst | 02041 70 38 66
Oliver.Bartosch@bottrop.de |
| <hr/> | |
| » Blindengeld | Stefan Bartizal und Hannah Oppenberg |
| » Beratung von Menschen mit Behinderungen | Horster Str. 6-8 46236 Bottrop |
| » Freizeitplanung von Menschen mit Behinderung | 02041 70 35 68
Stefan.Bartizal@bottrop.de
Hannah.Oppenberg@bottrop.de |

Senioren- und Pflegeberatung Bottrop

Die Beratung informiert kostenlos und trägerunabhängig über Hilfen für ältere, hilfe- und pflegebedürftige Bürger und ihr soziales Umfeld.

Hier gibt es eine Anlaufstelle für Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen und pflegerelevanter Fragestellungen eine Beratung und Unterstützung benötigen.

Melanie Unruh

Horster Str. 6-8 | 46236 Bottrop

02041 70 43 91

Melanie.Unruh@bottrop.de

Impressum

Herausgeber

Selbsthilfe-Büro Bottrop
Friederike Lelgemann
Haus der Vielfalt
Gerichtsstr. 3 | 46236 Bottrop

Tel.: 02041 230 19
selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bottrop.de

Gestaltung

Ulrike Sommerfeld | Der Paritätische NRW

Grafiken

Titel Friederike Lelgemann
S. 9 Halfpoint | stock.adobe.com
S. 54 New Africa | stock.adobe.com
S. 58 Syda Productions | stock.adobe.com

Druck

Pietrowsky Druck GmbH | Bottrop

Erscheinungsdatum

Juli 2023



Videos und Podcasts aus der Selbsthilfe und über die Selbsthilfe. Selbsthilfe einfach erklärt oder Tipps zur Gruppenarbeit – das und noch viel mehr findet ihr im **Youtube-Kanal Selbsthilfe im Paritätischen NRW.**

Schaut gerne mal rein!



[www.youtube.com](https://www.youtube.com/@Selbsthilfe.ParitaetNRW)
[@Selbsthilfe.ParitaetNRW](https://www.youtube.com/@Selbsthilfe.ParitaetNRW)



Wegweiser in die Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen in Bottrop

www.selbsthilfe-bottrop.de