

# 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  
Verwaltungshaus Elberfeld  
Neumarkt 10  
42103 Wuppertal

### Realisierung, Layout, Design (Cover):

Andreas Rothfuss  
Alexander BIRTHÄLMER

Für den Inhalt der Selbstdarstellung sind die einzelnen Gruppen verantwortlich.

### 9. Auflage:

Stand Mai 2024



## 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 76	
Augenkrankheiten	21
Autismus	23
Bauchspeicheldrüsenerkrankung	29
Borderline	30
Depressionen	31
Diabetes	37
Essstörungen	38
FASD	40
Gehörlosigkeit / Hörbehinderung / Schwerhörigkeit	41
Histamin	53
Intensiv- Café	54
Kehlkopferkrankungen	55
Krebs	56
Lebererkrankungen / -transplantation	63

## INHALTSVERZEICHNIS

Lipödem / Lymphödem	64
Marfan Syndrom	65
Morbus Crohn / Stoma	s. Krebs ab S.56
Morbus Menière	67
Multiple Sklerose	68
Nierenerkrankungen	74
Parkinson	75
Pflegeselbsthilfe Alzheimer, Demenz	76
Psychische Probleme und Erkrankungen	86
Rheuma	94
Skoliose	98
Sucht	99
Tinnitus	s. Gehörlosigkeit ab S.41
Tumorerkrankungen	106
Wachkoma	107

### **Selbsthilfe in sozialen Angelegenheiten**

Alter / Senioren	108
Familie / Partnerschaft / Alleinerziehende	109
Frauen	112
Häusliche Gewalt	113
Lebensbewältigung	114
Männer	116
Migration	117
Mobbing	118
Sexuelle Gewalt	119
Sozial- und Rechtsberatung	120
Suizid	122
Trauer	123
Trennung	126

## Weitere Hilfsangebote

Dachverbände und Selbsthilfenetz	127
Interessengemeinschaften der Selbsthilfe	132

Weitere Gruppen sind im Aufbau und werden stets auf der Homepage der Stadt Wuppertal unter [www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen](http://www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen) aktualisiert.



## GRUSSWORT

Liebe Wuppertalerinnen und liebe Wuppertaler,

Die Selbsthilfe hat einen bedeutsamen Platz in unserem Gesundheits- und Sozialsystem. Sie ist als vierte Säule in der Gesundheitsversorgung unverzichtbar. Selbsthilfe leistet einen entscheidenden Beitrag, um die Lebensqualität von Kranken, 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. Die Beteiligung der Selbsthilfe in den Gremien ist fester Bestandteil unserer zukunftsorientierten kommunalen Politik. Selbsthilfegruppen werden bei vorliegenden Voraussetzungen auch finanziell bei ihrer Arbeit durch die Stadt Wuppertal unterstützt.

Wuppertal bietet mit ca. 131 Selbsthilfegruppenangeboten einen großen Beitrag im Engagement von Ehrenamtlichen, die sich in der aktiven Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung oder Lebenskrise in Gruppen gegenseitig unterstützen.

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

## GRUSSWORT

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

Mein Dank gilt der Selbsthilfe-Kontaktstelle für die geleistete Vernetzungsarbeit und den Selbsthilfegruppen für ihr Engagement und ihre Mitwirkung.

Dr. Stefan Kühn  
Geschäftsbereichsleiter  
Soziales, Jugend, Schule und Integration



## VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen die aktualisierte 9. 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](http://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**

Neumarkt 10  
42103 Wuppertal

#### **Funktionsadresse**

E-Mail: [selbsthilfe@stadt.wuppertal.de](mailto:selbsthilfe@stadt.wuppertal.de)

Internet: [www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen](http://www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen)

#### **Jens Kaldasch**

Beratung, Koordination  
Tel.: 0202 / 563 - 2859  
E-Mail: [jens.kaldasch@stadt.wuppertal.de](mailto:jens.kaldasch@stadt.wuppertal.de)

#### **Christian Stein**

Beratung, Verwaltung  
Tel.: 0202 / 563 - 8988  
E-Mail: [christian.stein@stadt.wuppertal.de](mailto:christian.stein@stadt.wuppertal.de)

#### **Sprechzeiten:**

Mo - Fr: 9.00 – 12.00 Uhr  
und 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](mailto: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

**E-Mail :** [adhsimtal@gmail.com](mailto: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.

# ADIPOSITAS

## Selbsthilfegruppe Adipositas

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

**E-Mail:** [adipositas.shg.wtal@gmail.com](mailto: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.

**Telefon:** 0202 / 45 00 03

**E-Mail:** [aidshilfe@wtal.de](mailto:aidshilfe@wtal.de)

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

<https://twitter.com/AHWuppertal>

**Treffpunkt:** AIDS-Hilfe Wuppertal  
Simonsstr. 36 (Eingang über den Hof)  
42117 Wuppertal

**Barriere Stufe:**



**Wir treffen uns:** Mo, Di. + Do. 10:00 Uhr - 12:30 Uhr  
14:00 Uhr - 16:00 Uhr  
Fr 10:00 Uhr - 12:30 Uhr

**Wir über uns:**

Wir bieten Beratung zu HIV und AIDS, zu sozialrechtlichen Fragen, Betreuung und Begleitung von HIV-Positiven sowie Selbsthilfeangeboten.

Wir sind telefonisch, persönlich, online, vor Ort erreichbar: anonym und kostenlos.



# 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@anonyme-alkoholiker.de](mailto:aa-ig06-rg06@anonyme-alkoholiker.de)

**Website:** [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

**Treffpunkt:** Informationen zu den verschiedenen Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen erhalten Sie auf telefonische Nachfrage, auf der Website oder auf der Homepage der Stadt Wuppertal: [www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen](http://www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen)

### Wir über uns:

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, 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.



## 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](mailto:info@blaues-kreuz-wuppertal.de)  
[ortsverein@blaues-kreuz-wuppertal.de](mailto:ortsverein@blaues-kreuz-wuppertal.de)

**Website:** [www.blaues-kreuz-wuppertal.de](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:kreuzbund.wuppertal@t-online.de)

**Website:** [www.kreuzbund-wuppertal.org](http://www.kreuzbund-wuppertal.org)

**Treffpunkt:** Informationen zu den verschiedenen Treffen in unterschiedlichen Stadtteilen erhalten Sie auf telefonische Nachfrage, auf der Website oder auf der Homepage der Stadt Wuppertal:  
[www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen](http://www.wuppertal.de/selbsthilfegruppen)

**Barriere Stufe:** bitte jeweils erfragen

#### **Wir über uns:**

- Wir sprechen über: Suchterkrankungen - Selbsthilfe  
Schwerpunkt Alkohol und Medikamente
- Ziel: Wir wollen eine zufriedene Abstinenz erreichen
- Zielgruppe: Betroffene und Mitbetroffene, Abhängige und Co-Abhängige.
- Inhalte: Wir tauschen unsere Erfahrung aus, beraten uns, verstehen uns und unsere Erkrankung, kennen professionelle Hilfen, stützen uns gegenseitig und verbringen auch viel Freizeit miteinander



## ALKOHOLISMUS

### T-Alk e.V.

**Kontaktperson:** Frau Susanne Stemmermann

**Telefon:** 01577 / 960 99 26

**E-Mail:** [info@t-alk.net](mailto:info@t-alk.net)

**Internet:** [www.t-alk.net](http://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](mailto: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](mailto:wuppertal@atz-rhein-wupper.de)

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

**Barriere Stufe:**  

**Wir treffen uns:** 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 in unterschiedlichen Formen: Im Gruppenraum, per Videoschleife, zu Spaziergängen oder im Café. Vor der ersten Teilnahme bitten wir um Kontaktaufnahme per E-Mail oder telefonisch.

Wir arbeiten mit dem Regionalverband Autismus Rhein/Wupper e.V. zusammen.

## 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](mailto:wuppertal@atz-rhein-wupper.de)

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

**Barriere Stufe:**  

**Wir treffen uns:** jeden letzten Dienstag 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](mailto: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](mailto: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.

## AUTISMUS

### **Autismus Wuppertal - Düsseldorf - Bergisches Land**

Regionalverband zur Förderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Autismus

**Kontaktperson:** Frau Karin Westphal

**Telefon:** 0202 / 40 21 49

**Kontaktperson:** Frau Erika Duda

**Telefon:** 0202 / 51 46 215

**E-Mail:** [info@autismuswuppertal.de](mailto:info@autismuswuppertal.de)

**Treffpunkt:** Ibachstr. 1  
42283 Wuppertal

**Barriere Stufe:**



**Wir treffen uns:** jeden ersten Dienstag im Monat  
9:30 Uhr – 11:30 Uhr  
(in den Schulferien findet kein  
Gesprächskreis statt)

**Wir über uns:**

Hilfe und Beratung autistischer Menschen und deren Angehörigen. Mitwirkung bei der Planung / Organisation weiterer Aktivitäten des Elternselbsthilfevereins.



## AUTISMUS

### **Gesprächsgruppe für Menschen mit (Asperger) - Autismus**

**Kontakt:** 0202 / 76 97 22 40  
(Ambulant betreutes Wohnen)

0202 / 74 79 58 30  
(Autismus Ambulanz)

**E-Mail:** [betreutes-wohnen@plg-wuppertal.de](mailto:betreutes-wohnen@plg-wuppertal.de)

**Treffpunkt:** Autismus Wuppertal  
Ibachstraße 1  
42283 Wuppertal

**Wir treffen uns:** jeden ersten Donnerstag im Monat  
17:30 Uhr -19:30 Uhr

#### **Wir über uns:**

Der Regionalverband Autismus Wuppertal möchte Erwachsene mit einer Beeinträchtigung aus dem Autismus-Spektrum die Möglichkeit zum regelmäßigen Austausch mit Gleichgesinnten bieten. Eingeladen sind alle Betroffenen mit oder ohne fachärztliche Diagnose.

„Hier weiß jeder, wovon man spricht, ohne dass man sich lange erklären muss“, so eine Teilnehmerin.

Inhalte und Aktivitäten bestimmen die Teilnehmer/Innen.

Gesprächsinteressen, Wünsche, Anregungen für die Gruppe werden gesammelt

# BAUCHSPEICHELDRÜSENERKRANKUNGEN

## Pankreas

- Arbeitskreis der Pankreatektomierten
- AdP e.V. Bauchspeicheldrüsenerkrankte

**Kontaktperson:** Frau Gerta Siller

**Telefon** 0157 / 39381384

**E-Mail:** [AdP-Wuppertal@gmx.de](mailto:AdP-Wuppertal@gmx.de)

**Website:** [www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de](http://www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de)

**Treffpunkt:** Helios Universitätsklinikum Wuppertal  
Sanderstr. 163  
42283 Wuppertal  
Bildungszentrum

**Barriere Stufe:**

**Wir treffen uns:** alle weiteren Termine werden auf der Homepage veröffentlicht oder können telefonisch erfragt werden.

[www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de/regionalgruppen/42-wuppertal/](http://www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de/regionalgruppen/42-wuppertal/)

### 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 Erfahrungen haben gezeigt, dass auf der Suche nach Orientierung und Hilfe Gespräche mit anderen Betroffenen eine große Hilfe sind.

## BORDERLINE

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Borderline-Patienten

- Kontaktperson:** Chefarztsekretariat
- Telefon:** 0202 / 28159 - 1201
- E-Mail:** [info.klinik-juliana1@dbkg.de](mailto: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.

## DEPRESSIONEN

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

**Kontaktperson:** Frau Georgia Manfredi

**Telefon:** 0176 / 51964830

**E-Mail:** [alilovoithia@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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:** Frau Christiane Freyer

**Telefon:** 0178 / 684 23 73

**E-Mail:** [info@wupperinsel.org](mailto:info@wupperinsel.org)

**Website:** [www.wupperinsel.org](http://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

### SHG – Frauen zum Thema Depression

**Telefon:** 0202 / 30 60 07

**E-Mail:** [info@frauenberatungwuppertal.de](mailto:info@frauenberatungwuppertal.de)

**Treffpunkt:** Laurentiusstr. 12  
42103 Wuppertal

**Wir treffen uns:** 14-tägig, freitags um 18.00 Uhr

#### **Wir über uns:**

Wir unterstützen derzeit Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

- Frauen in den Wechseljahren
- Frauen mit Essstörungen
- Frauen zum Thema Depression

Neugründungen sind möglich



## DEPRESSIONEN

### **Wolkenwechsel - Gruppe für Eltern von depressiv erkrankten Kindern**

**Telefon:** 0202-563-2859

**E-Mail:** [wolkenwechsel.wuppertal@gmail.com](mailto:wolkenwechsel.wuppertal@gmail.com)

**Treffpunkt:** Gruppenraum 203b  
Neumarkt 10, 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](mailto: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](mailto:s.boese@frauenberatungwuppertal.de)  
[info@frauenberatungwuppertal.de](mailto:info@frauenberatungwuppertal.de)
- Website:** [www.frauenberatungwuppertal.de](http://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](mailto:s.boese@frauenberatungwuppertal.de)  
[info@frauenberatungwuppertal.de](mailto:info@frauenberatungwuppertal.de)
- Website:** [www.frauenberatungwuppertal.de](http://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](mailto:fasd@caritas-wsg.de)  
[Anke.weber@caritas-wsg.de](mailto: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.!!



# 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](mailto:kontakt@verband-bergisch-land.de)  
**Website:** [www.verband-bergisch-land.de](http://www.verband-bergisch-land.de)  
[www.facebook.com/gbl.ev](https://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](mailto:gl.foerderverein@gmail.com)

**Website:** [www.foerderverein-gl-wuppertal.de](http://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](mailto:mathiastamm@outlook.de)

**Website:** [www.sfdoenberg.de](http://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](mailto: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](mailto:m.Bräcker.gl.foerderverein@gmail.com)

**Website:** [www.foerderverein-gl-wuppertal.de](http://www.foerderverein-gl-wuppertal.de)  
[www.taubundcoda.mozello.de](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:h.bauer@gsv-wuppertal.de)

**Website:** [www.gsvwuppertal.de](http://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](mailto:dtl@tinnitus-liga.de)

**Website:** [www.tinnitus-liga.de](http://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](mailto: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](mailto: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 Barbara Bontemps

**Telefon:** 02191 / 46 29 772 AB  
0151 / 20299937

**E-Mail:** [histamin@histamin-bergischland.de](mailto:histamin@histamin-bergischland.de)

**Website:** [www.histamin-bergischland.de](http://www.histamin-bergischland.de)

**Treffpunkt:** Seniorenzentrum Wiedenhof  
Wiedenhofstr.7 / Ecke Erholungsstr.  
42853 Remscheid

**Barriere-Stufe:**  

**Wir treffen uns:** im acht-Wochen Rhythmus nach  
vorheriger Kontaktaufnahme

#### Wir über uns:

Betroffene, Angehörige und Interessenten werden über die Problematik der Histamin-Intoleranz informiert. Betroffene können sich austauschen. Wichtige Hinweise und Tipps werden gegeben. Es finden Themenabende statt, zu denen Referenten aus unterschiedlichen Bereichen eingeladen werden.

## 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](mailto: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](mailto:kehlkopferierte-bergisch-land@web.de)

**Website:** [www.kehlkopferierte-bergisch-land.de](http://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

**E-Mail:** [selbsthilfe@bethesda-wuppertal.de](mailto:selbsthilfe@bethesda-wuppertal.de)

**Website:** [www.bethesda-wuppertal.de](http://www.bethesda-wuppertal.de)

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

**Barriere Stufe:**    
Informationen zum Raum erhalten Sie bei der Kontaktperson  
oder an der Krankenhausinformation

**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

### Mammamia

**Kontaktperson:** Andrea Stellbrink  
**Telefon:** 0152 - 53604628

**Kontaktperson:** Silvia Kiefer  
**Telefon:** 0157 - 34662476

**E-Mail:** [mammamia@gmx.de](mailto:mammamia@gmx.de)

**Kontakt auch über das Brustzentrum:** Tel. 0202 / 8961 489

**E-Mail:** [heike.pohl@helios-gesundheit.de](mailto:heike.pohl@helios-gesundheit.de)

**Website:** [www.helios-kliniken.de/brustzentrum-wuppertal](http://www.helios-kliniken.de/brustzentrum-wuppertal)

**Treffpunkt:** Elternschule der Landesfrauenklinik  
Helios Universitätsklinikum Wuppertal  
Haus 14  
Heusnerstr. 40  
42283 Wuppertal

**Wir treffen uns:** nur nach vorheriger Anmeldung  
am 1. Montag im Monat  
16:30 Uhr – 18:00 Uhr  
(bei Feiertagen eine Woche später)

### Wir über uns:

Erfahrungsaustausch **nur für Frauen mit Brustkrebs!**  
„Frauen stärken Frauen im Kampf gegen Brustkrebs“.

## KREBS

### Mam Mut

**Kontaktperson:** Frau Anita Hartmann

**E-Mail:** [hartmannanita@t-online.de](mailto:hartmannanita@t-online.de)  
[MamMut@bethesda-wuppertal.de](mailto: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 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 freuen uns auf Sie.

## KREBS

### Frauen nach Krebs

**Kontaktperson:** Frau Rosemarie Michalski

**Telefon:** 0176 / 61 76 28 30

**E-Mail:** [rosemariemichalski@yahoo.de](mailto:rosemariemichalski@yahoo.de)

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

**Barriere Stufe:**  

**Wir treffen uns:** alle 2 Wochen (gerade Woche)  
dienstags um 19:00 Uhr in der Färberei

(Während der Ferien- und Urlaubszeit  
der Färberei treffen wir uns im  
Café Moritz am Alten Markt.)

### Wir über uns:

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



## 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](mailto:gohani@outlook.de)  
[ilco-bergischland@t-online.de](mailto:ilco-bergischland@t-online.de)

**Website:** [www.ilco.de](http://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](mailto:sappelt.psw@t-online.de)

**Website:** [www.prostatakrebs-shg-wuppertal.de](http://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](http://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](mailto:bsschwenke@yahoo.de)

**Website:** [www.lebertransplantation.de-KontaktgruppeWuppertal](http://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 Selbsthilfeverein „Lebertransplantierte Deutschland e.V.“ besteht seit 1983, ist bundesweit vertreten, hat mittlerweile über 1.000 Mitglieder und bietet Gespräche mit Patienten und Angehörigen zu Hause, auf regionalen Gruppentreffen, aber auch in der Klinik an.

## 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](mailto:lipladys12@gmail.com)

**Website:** [www.shg-lip-ladys-wuppertal.de](http://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

#### **Wir über uns:**

Die SHG richtet sich an betroffene Frauen und Männer sowie deren Angehörige und interessierte Personen. Wir möchten über diese Krankheit aufklären und unterstützen im Kampf gegen die täglichen Vorurteile, gegen die eigene Unsicherheit. Fachvorträge, Besuche bei möglichen Ansprechpartnern sind geplant.

## MARFAN

### **Marfanhilfe (Deutschland) e.V. Regionalgruppe NRW**

**Kontaktperson:** Frau Heidi Fleischmann

**Telefon:** 0291 / 34 08 53

**E-Mail:** [ruhrgebiet@marfanhilfe.de](mailto:ruhrgebiet@marfanhilfe.de)

**Website:** [www.marfan.de](http://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](mailto: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  
Herr David Frowein
- Telefon:** 0202 / 724660  
0202 / 27260162
- E-Mail:** [meniere.selbsthilfe-wuppertal@web.de](mailto:meniere.selbsthilfe-wuppertal@web.de)
- Treffpunkt:** Rathaus Elberfeld (Neumarkt)  
Neumarkt 10  
Raum 203b  
42103 Wuppertal
- Wir treffen uns:** jeden 3.Mittwoch im Monat  
um 17:30 Uhr

### 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.

## 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@ms-beratung-wuppertal.de](mailto:info@ms-beratung-wuppertal.de)

**Website:** [www.ms-beratung-wuppertal.de](http://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](mailto: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](mailto: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

### Entspannung für Menschen mit MS

**Kontaktperson:** Frau Petra Weigel

**Telefon:** 0173 / 990309117

**E-Mail:** [info@dmsg-wuppertal.de](mailto:info@dmsg-wuppertal.de)

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

**Barriere Stufe:**  

**Wir treffen uns:** jeden Dienstag  
Von 13:15 Uhr bis 14:30Uhr

## MULTIPLE SKLEROSE

### Klön- Treff für Menschen mit MS

**Kontaktperson:** Frau Antje Blinde

**Telefon:** 0202 / 887068

**E-Mail:** [info@dmsg-wuppertal.de](mailto: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](mailto:klettern@diegaemsen.de)

**Website:** [www.die-gaemsen-wuppertal.de](http://www.die-gaemsen-wuppertal.de)

**Treffpunkt:** Kletterhalle Wupperwände  
Badische Straße 76  
42389 Wuppertal

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

# Nierenerkrankungen

## Chronische Nierenerkrankungen

**Kontaktperson:** Andrea

**Telefon:** 01516 – 8457505

**E-Mail:** [nierenselbsthilfe@gmx.de](mailto:nierenselbsthilfe@gmx.de)

**Treffpunkt:** Bildungszentrum Helios Klinikum  
Sanderstr. 163  
42283 Wuppertal

**Barriere Stufe:**  

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

### Wir über uns:

Die Gruppe ist offen für erwachsene Menschen mit Nierenerkrankungen und deren Angehörige. Wir möchten durch die Selbsthilfegruppe die Herausforderung der Krankheit gemeinsam leichter bewältigen, uns gegenseitig unterstützen, Informationen austauschen und vor allem unsere Lebensfreude erhalten. Wir treffen uns monatlich mit Erfahrungsaustausch, Informations-Veranstaltungen, Arztvorträgen oder einfach nur zum gemütlichen Beisammensein. Für weitere Ideen sind wir offen. Bei Interesse einfach vorbeikommen oder gerne vorab Kontakt aufnehmen!

## PARKINSON

### Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Parkinson Selbsthilfegruppe Wuppertal

**Kontaktperson:** Herr Uwe Brehm

**Telefon:** 0212 / 22 18 753

**E-Mail:** [brehm@wuppertal-parkinson.de](mailto:brehm@wuppertal-parkinson.de)

**Website:** [www.wuppertal-parkinson.de](http://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 Pia Rüttgers

**Telefon:** 0212 / 233 6554  
0173/ 37 67 415

**E-Mail:** [Pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de](mailto: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 dementiell erkrankten Menschen

**Kontaktperson:** Schwester Ursula Herre

**Telefon:** 0202 / 7681  
0152 060 37944

**E-Mail:** [ursula.herre@agaplesion.de](mailto: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](mailto: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](mailto:info@labyrinth-shg.de)

**Website:** [www.labyrinth-shg.de](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 mit separatem Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz

**Kontaktperson:** Toma Neill

**Telefon:** 0202 / 27 81 508

**E-Mail:** [Toma.neill@christlicher-hospizdienst.de](mailto:Toma.neill@christlicher-hospizdienst.de)

**Treffpunkt:** Sternpunkt Wohnzimmer  
Dasnöckel 114  
42329 Wuppertal

**Wir treffen uns:**

jeder 4. Dienstag im Monat von 15.:00 bis 16:30 Uhr



## Gesprächskreis für pflegende und ehemals pflegende Angehörige mit dem Schwerpunkt Entspannung

**Kontaktperson:** Frau Susanne Lorr

**Telefon:** 0176 / 3077 4873

**E-Mail:** [swlorr@web.de](mailto: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](mailto: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.

# PSYCHISCHE PROBLEME UND ERKRANKUNGEN

## Emotions Anonymous Meeting 1

**Kontaktperson:** Rüdiger

**Telefon:** 02053 / 93 38 759

**E-Mail:** [eawuppertal@freenet.de](mailto:eawuppertal@freenet.de)

**Website:** [www.ea-selbsthilfe.net](http://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](mailto:eawuppertal@freenet.de)

**Website:** [www.ea-selbsthilfe.net](http://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](mailto:Jens.Kaldasch@stadt.wuppertal.de)

**Treffpunkt:** Rathaus Elberfeld (Neumarkt)  
Selbsthilfekontaktstelle Raum 108  
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 für PTBS und komplexer Traumafolgestörung

**Kontaktperson:** Tobias

**E-Mail:** [ptbs.gruppe.wuppertal@gmail.com](mailto:ptbs.gruppe.wuppertal@gmail.com)

**Treffpunkt:** SPZ Elberfeld  
Hofaue 49  
42103 Wuppertal

**Barriere Stufe:**  

**Wir treffen uns:** Teilnahme nur nach vorheriger  
Kontaktaufnahme.

**Die Treffen finden alle 14 Tage statt**

**Genauere Termine auf Anfrage**

#### **Wir über uns:**

Unser Gesprächskreis beschäftigt sich mit der Posttraumatischen Belastungsstörung sowie der komplexen Traumafolgestörung und richtet sich an Betroffene mit Diagnose und deren Angehörigen.

## PSYCHISCHE PROBLEME UND ERKRANKUNGEN

### SHG für Menschen mit sozialen Ängsten, ÄVPS und Betroffene von sozialer Isolation

**Kontaktperson:** Daniel K.

**Telefon:** 0176/ 95869703

**E-Mail:** [sp.shg.wuppertal@gmx.de](mailto:sp.shg.wuppertal@gmx.de)

**Treffpunkt:** SPZ Elberfeld  
Hofaue 49  
42103 Wuppertal

**Barriere Stufe:**  

**Wir treffen uns:** jeden 1. Sonntag im Monat  
16:00 Uhr bis 17:30 Uhr  
außer an Feiertagen

#### **Wir über uns:**

Wir sind eine Gruppe von Menschen mit sozialen Ängsten, in allen Ausprägungen und jeden Alters.

Bei uns können sich Betroffene gegenseitig austauschen, unterstützen und sich gemeinsam durch Übungen den sozialen Ängsten stellen. Unser Ziel ist es, gemeinsam zu wachsen und sich den Teufelskreis der Ängste zu stellen und zu überwinden. Eine ärztliche Diagnose ist nicht erforderlich, aber wir sind kein Ersatz für eine mögliche, notwendige Therapie. Wir sind offen für neue Mitglieder!

**\*\*\*vor dem ersten Besuch ist eine Kontaktaufnahme bei der Kontaktperson erforderlich\*\*\***



## 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](mailto:stefan.voelcker-janssen@helios-gesundheit.de)

**Kontaktperson:** Frau Susanne Halbach  
Sekretariat Intensivmedizin

**E-Mail:** [susanne.halbach@helios-gesundheit.de](mailto: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.



## RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

### Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.

**Kontaktperson:** Frau Ulrike Eidmann

**Telefon:** 0201 / 82797-725

**E-Mail:** [ag-wuppertal@rheuma-liga-nrw.de](mailto:ag-wuppertal@rheuma-liga-nrw.de)

**Website:** [www.rheuma-liga-nrw.de](http://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 in den einzelnen Treffen.



## RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

**Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.**

**„Junge Rheumatiker“**

**Kontaktperson:** Frau Annika Spindler

**Telefon:** 0201 / 82 797 215

**E-Mail:** [hallo@jungundrhema.nrw](mailto:hallo@jungundrhema.nrw)

**Website:** [www.jungundrheuma.nrw](http://www.jungundrheuma.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@dymb-nrw.de](mailto:wuppertal@dymb-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 Erythematoses SHG e.V.

**Kontaktperson:** Mira Winterstein

**Telefon:** 0202 47 300 47

**E-Mail:** [wuppertal@lupus-rheumanet.org](mailto: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](mailto:leshg@lupus-rheumanet.org)  
unsere Geschäftsstelle: 0202 496 87 97



## 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](mailto:shgbergischland@online.de)

**Website:** [www.bundesverband-skoliose.de](http://www.bundesverband-skoliose.de)  
[www.skliosesebsthilfe.de](http://www.skliosesebsthilfe.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

### Elterninitiative für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik Wuppertal

**Kontaktperson:** Herr Jürgen Heimchen  
Frau Heidrun Behle

**Telefon:** 0202 / 42 35 19  
0202 / 75 82 87 5

**E-Mail:** [info@akzeptierende-eltern.de](mailto:info@akzeptierende-eltern.de)

**Treffpunkt:** Zollstr.4 (Drogenberatung)  
42103 Wuppertal

**Barriere Stufe:** 

**Wir treffen uns:** jeder 3. Dienstag im Monat  
von 17.00 bis 19.00 Uhr

#### **Wir über uns:**

Wer sind wir: Eltern und Angehörige von Konsumentinnen und Konsumenten illegalisierter Drogen.

Was tun wir: In unserem Elternkreis findet Elternselbsthilfe im gemeinsamen Gruppenprozess ohne Fremdhilfe statt.

Die Gruppe bietet Schutz und Geborgenheit, Erfahrungsaustausch, Räume, wo man sich fallen lassen kann. Die Schlussfolgerung daraus ist, dass wir Eltern uns um das Wohl aller Familienmitglieder bemühen, und das schließt unser drogenabhängiges Kind mit ein.

Ziele: Öffentlichkeitsarbeit und Weiterbildung ist unverzichtbarer Bestandteil unserer Gruppenarbeit (die Mitglieder der Gruppe bleiben anonym)

## SUCHTPROBLEME

### **Narcotics Anonymous Wuppertal**

**Kontaktperson:** Narcotics Anonymous

**Telefon:** kostenfreie Hotline Nummer:  
0800 44 533 62

**E-Mail:** [oeffentlichkeit@na-west.de](mailto:oeffentlichkeit@na-west.de)

**Website:** [www.narcotics-anonymous.de](http://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 13.00 bis 14.30 Uhr  
letzten Sonntag im Monat offen für Nichtsüchtige

#### **Wir über uns:**

Narcotics Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die sich gegenseitig helfen clean, von illegalen Drogen aller Art, einschließlich Alkohol und Medikamente, zu leben. Wir orientieren uns an den 12 Schritten und den 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker, die für jedermann/frau gangbar sind. Sie sind ein einfaches, spirituelles –nicht religiöses– Programm. Du musst bei Deinem ersten Meeting nicht clean sein, jedoch empfehlen wir, erst einmal zuzuhören und beim nächsten Mal clean wieder zukommen



## SUCHTPROBLEME

### SHG-Sucht-W2

**Kontaktpersonen:** Angelika Wagner und Paul Hinz

**Telefon:** 0178 / 629 78 24 und 0172 / 539 50 21

**E-Mail:** [shg-sucht-w2@web.de](mailto:shg-sucht-w2@web.de)

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

**Wir treffen uns:** mittwochs  
ab 18.00 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

### SHG-Sucht-W2

### Für Jugendliche und junge Erwachsene

**Kontaktperson:** Steffi Hinz

**Telefon:** 0171 / 81 73 248

**E-Mail:** [shg-sucht-w2@web.de](mailto: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](mailto:freundeskreis-oberbarmen@gmx.de)

**Website:** [www.shinjinko.de](http://www.shinjinko.de)  
[www.freundeskreise-sucht.de](http://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:** 0151 / 178 390 22

**Treffpunkt:** Helios Bildungszentrum  
Sanderstr. 163  
42283 Wuppertal

**Barriere Stufe:**  

**Wir treffen uns:** bitte mit der Ansprechpartnerin Kontakt aufnehmen

### 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. In unserer Gruppe tauschen wir uns zusammen mit unseren Angehörigen aus, stärken und ermutigen uns somit gegenseitig.

## 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.

## 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](mailto:paziener@awo-wuppertal.de)

**Website:** [www.zwar-wuppertal.info](http://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.

## FAMILIE / PARTNERSCHAFT ALLEINERZIEHENDE

### Treffpunkt für Alleinerziehende

**Kontaktperson:** Frau Christa Reindl

**Telefon:** 0202 / 50 55 20

**E-Mail:** [treffpunkt@skf-wuppertal.de](mailto:treffpunkt@skf-wuppertal.de)

**Treffpunkt:** Münzstr. 31  
42281 Wuppertal

**Barriere Stufe:** 

**Wir treffen uns:** jeden Samstag um 19:00 Uhr  
jeden Sonntag um 15:00 Uhr

### Wir über uns:

Treffen für Alleinerziehende:

Samstagabend gemeinsamen Freizeitgestaltung

Sonntagnachmittag zum Austausch und zur Unterstützung  
(mit Kinderbetreuung)

Donnerstag – Frühstück, Information, Austausch,  
gemeinsames Essen mit Kinderbetreuung

## FAMILIE / PARTNERSCHAFT ALLEINERZIEHENDE

### Arbeitsgemeinschaft Interessenvertretung Alleinerziehender

**Kontaktperson:** Frau Theodora Reiners  
Frau Ursula Lüttge,  
Frau Hiltrud Bernhardt-Isken

**Telefon:** 0202 / 42 99 74 11  
0202 / 42 99 74 21

**E-Mail:** [mkt@skf-wuppertal.de](mailto:mkt@skf-wuppertal.de)

**Treffpunkt:** Kolpingstr. 16  
42103 Wuppertal

**Barriere Stufe:** 

**Wir treffen uns:** Mo und Mi 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
Di, Do und Fr 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
Do 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr  
gemeinsames Frühstück  
(Kostenbeitrag wird erhoben)

#### **Wir über uns:**

Das Angebot richtet sich an Alleinerziehende und Frauen in Erziehungsverantwortung.



## FAMILIE / PARTNERSCHAFT ALLEINERZIEHENDE

### **Mutter - Kind -Treff im Südwind**

**Kontaktperson:** Frau Marlies Pehl

**Telefon:** 0202 / 6 95 76 51

**E-Mail:** [marlies.pehl@internationaler-bund.de](mailto:marlies.pehl@internationaler-bund.de)

**Treffpunkt:** Internationaler Bund  
Simonsstr. 6  
42117 Wuppertal

**Wir treffen uns:** montags – Stadtteilfrühstück  
Stadtteilfrühstück für Frauen und Kinder  
10:00 Uhr - 12:00 Uhr

freitags – Offene Beratung  
Offene Beratung bei Mietrückständen,  
Schulden und Fragen zur Erziehung  
10.00 Uhr – 12.00 Uhr

### **Wir über uns:**

Das Angebot richtet sich an Menschen, die im Bereich Südstadt/Arrenberg/Cronenberg leben und MieterInnen von GWG Wohnungen.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Ansprechpartnerin.



## FRAUEN

### Frauen helfen Frauen

**Telefon:** 0202 / 31 88 55

Frauenhaus: 0202 / 71 14 26

**E-Mail:** [FrauenhausWuppertal@t-online.de](mailto:FrauenhausWuppertal@t-online.de)

**Website** [www.frauenhau-wuppertal.de](http://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](mailto: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 Beziehung – was tun, wenn Liebe krank macht**

**Kontaktperson:** Selbsthilfe-Kontaktstelle

**Telefon:** 0202 563 2859

**E-Mail:** [selbsthilfe@stadt.wuppertal.de](mailto:selbsthilfe@stadt.wuppertal.de)

**Treffpunkt:** Rathaus Elberfeld (Verwaltungsgebäude)  
Neumarktstr. 10  
42103 Wuppertal

**Wir treffen uns:** Donnerstags, alle 14 Tage  
Von 17:30 bis 19:00 Uhr

**Vor dem Gruppenbesuch ist eine vorherige Kontaktaufnahme bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle erforderlich.**

### **Wir über uns:**

Wer sich in einer toxischen (vergifteten) Beziehung befindet, da spielen Egoismus, Beleidigungen, Kontrollsucht, Kränkungen, Erniedrigungen, Liebesentzug und Schuldzuweisungen eine große Rolle.

Die Co-Abhängigkeit wird von den Betroffenen oftmals als eigene Schwäche bewertet. Die Folge: Betroffene ziehen sich immer mehr zurück. Typische Anzeichen können sein: alle Formen von psychischer und körperlicher Gewalt  
Allein ist es sehr schwer, sich aus solch einer Beziehung zu lösen. Unsere Selbsthilfegruppe hilft den Betroffenen: Wir tauschen uns aus, sind füreinander da, unterstützen und stärken uns gegenseitig in einem geschützten Rahmen.



# LEBENSBEWÄLTIGUNG

## Regretting Motherhood - Wenn Mütter bereuen

**Kontaktperson:** Jessica

**E-Mail:** [r.m.-selbsthilfe@outlook.de](mailto:r.m.-selbsthilfe@outlook.de)

**Treffpunkt:** Hatzfelder Str. 115  
42281 Wuppertal

**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.



## MÄNNER

### Männer-Selbsthilfegruppe und Gesprächskreis

**Kontaktperson:** Herr Ralf Häusling

**E-Mail:** [info@maenner-wuppertal.de](mailto:info@maenner-wuppertal.de)

**Webseite:** [www.maenner-wuppertal.de](http://www.maenner-wuppertal.de)

**Treffpunkt:** Termine nach vorheriger Absprache mit der Kontaktperson

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](mailto: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.

## MOBBING

### No-Mobbing Bergisches Land

**Kontaktperson:** Herr Gisbert Jutz  
Herr Jürgen Stiehl

**Telefon:** 0202 / 49 60 8866

**E-Mail:** [no-mobbing@online.de](mailto:no-mobbing@online.de)

**Website:** [www.no-mobbing.de](http://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](mailto:FrauenhausWuppertal@t-online.de)

**Internet:** [www.frauenhaus-wuppertal.de](http://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](mailto: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.



## SOZIAL- UND RECHTSBERATUNG

**handicap e. V., gemeinnütziger Sozialrechtsverein  
für Menschen mit Behinderung, chronisch Kranke  
und deren Angehörige**

**Kontaktperson:** Herr G. Paul-Roemer

**Telefon:** 0202 / 7 58 00 90

**Website:** [www.handicap-wuppertal.de](http://www.handicap-wuppertal.de)

**Treffpunkt:** Persönliche Sprechstunden bitte  
telefonisch erfragen.

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

**Treffen:** jeden 1. Donnerstag im Monat  
Ansprechpartner: Herr Westphal  
Tel. 0202 / 40 21 49

jeden 3. Donnerstag im Monat  
Ansprechpartner: Herr Andreß  
Tel. 0202 / 467 08 72  
jeweils um 15.30 Uhr

### **Wir über uns:**

Sie brauchen Hilfe, dann rufen Sie ruhig einen der  
Sozialberater direkt an

Die Erstberatung ist auch für Nicht-Mitglieder kostenlos!

## SUIZID

### Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid

**Kontaktperson:** Frau Paola Marten

**Telefon:** 0202 / 47 36 41

**E-Mail:** [info@hinas.de](mailto:info@hinas.de)

**Website** [www.hinas.de](http://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

### Caritas Hospizdienst

**Kontaktperson:** Frau Stefanie Förster-Strube  
**Telefon:** 0202 / 38903 6310  
**Fax:** 0202 / 38903 3063  
**E-Mail:** [hospizdienste@caritas-wsg.de](mailto: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](mailto:info@hospizwuppertal.de)

**Website:** [www.hospizwuppertal.de](http://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 Pustebblume“ 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](mailto:hospizdienst@diakonie-wuppertal.de)

**Website:** [www.hospizdienst-wuppertal.de](http://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](mailto:jens.kaldasch@stadt.wuppertal.de)
- Treffpunkt:** Selbsthilfekontaktstelle  
im Elberfelder Rathaus  
Neumarkt 10  
42103 Wuppertal  
Raum 108
- Wir treffen uns:** im geschützten Rahmen statt:  
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](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

**Internet:** [www.nakos.de](http://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](mailto:selbsthilfe@koskon.de)

**Internet:** [www.koskon.de](http://www.koskon.de)

**Adresse:** Friedhofstr. 39  
41236 Mönchengladbach



## DACHORGANISATIONEN DER SELBSTHILFE

### **Selbsthilfenetz.de** **Portal zur Selbsthilfe NRW**

**Internet:** [www.selbsthilfenetz.de](http://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](mailto:info@kindernetzwerk.de)

**Internet:** [www.kindernetzwerk.de](http://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](http://www.frauenhaus-wuppertal.de)

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

## INTRESSENGEMEINSCHAFTEN 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](mailto: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.)



## INTRESSENGEMEINSCHAFTEN 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](mailto:wilfried.denkert@alice.de)

**Treffpunkt:** Verwaltungsgebäude  
der Stadt Wuppertal  
Neumarkt 10  
42275 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.