

# **Selbsthilfegruppen im Mittelkreis Unna**

Unna | Bergkamen | Bönen | Kamen

Stand: 08.05.2015

## Selbsthilfegruppen im Mittelkreis

Informationen zu diesen und weiteren Selbsthilfegruppen im Kreis Unna erhalten Sie bei der

**Kontakt- und Informations**Stelle für **Selbsthilfegruppen**

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Margret Voß

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Klicken Sie auf eine Gruppe, um zu direkt zu den Informationen zu gelangen**

Abnehmen und nicht mehr rauchen, Unna.....	4
AD(H)S Familien mit entwicklungsverzögerten Kindern, Unna.....	4
Adipositas, Kamen.....	4
Adipositas, Unna .....	4
Akustikus Neurinom e.V., Regionalgruppe Unna .....	4
Alkohol   Anonyme Alkoholiker (AA) Unna-Mitte .....	5
Alkohol   Blaues Kreuz, Unna.....	5
Alkohol   Blaues Kreuz Stadtverband Bergkamen .....	5
Alkohol   Freundeskreis Bergkamen im Blauen Kreuz in der ev. Kirche e.V. ....	5
Alkohol   Freundeskreis Sucht Bergkamen .....	6
Alkohol   "Grüner Zweig", Alkoholranke und Angehörige, Bönen.....	6
Alkohol   Kreuzbund Bönen .....	6
Alkohol   Suchthilfe 95, Unna .....	6
Amputierte mit einer Prothese & Angehörige, Unna .....	7
Ängste, Depressionen, Gruppe I, Unna .....	7
Ängste, Depressionen, Gruppe II, Unna .....	7
Asperger Syndrom, Elterngruppe, Unna .....	7
Autistische Kinder, Elterngruppe, Unna .....	7
Behinderungen   Auf geht`s – Behindertensportverein Unna.....	8
Behinderungen   Eltern behinderter Kinder, Kamen.....	8
Behinderungen   Offene Behindertengruppen Bönen .....	8
Beratung und Begleitung für schwerkranke und sterbende Menschen, Unna.....	8
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna   Selbsthilfegruppe Bergkamen.....	8
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna   Beratung und Sprechstunde, Bergkamen.....	9
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna   Selbsthilfegruppe Unna   Jugendgruppe .....	9
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna   Selbsthilfegruppe Kamen.....	9
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna   Sprechstunde, Unna .....	9
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna   Selbsthilfegruppe Unna .....	10
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) Kieferfehlbissstellung .....	10
Depressionen, Ängste, Kamen.....	10

Depressionen, Ängste, Panik, Bönen.....	10
Diabetiker Bergkamen .....	10
Diabetiker Typ I, Unna (Beratung).....	11
Diabetiker Typ I, Unna (Gruppentreffen) .....	11
Familienbande / Familiennetzwerk Kamen e.V. ....	11
Fibromyalgie, Unna .....	11
Freizeittreff, Unna .....	11
Hereditäre spastische Spinalparalyse (HSP) .....	12
Hochbegabte Kinder, Elterngruppe (DGhK), Unna .....	12
Hochbegabte Kinder   Spielangebot für Kinder ab 10 Jahren, Unna, (DGhK) .....	12
Hochbegabte Kinder   Spielnachmittag für Kinder aller Altersgruppen, Unna, (DGhK) .....	12
Hospiz   Ambulanter Kinderhospiz Dienst Kreis Unna .....	13
Hospiz   Kamener Hospiz e.V.....	13
Initiative Down Syndrom Kreis Unna e.V. (IDS) .....	13
Kneipp-Verein Unna e.V.....	13
Koronarsportgruppe Unna e.V.....	14
Krebs   Brustkrebsbetroffene Frauen, Unna.....	14
Krebs   Frauengymnastik nach Krebs, Unna.....	14
Krebs   Selbsthilfe nach Krebs, Kamen .....	15
Lebensgesprächskreis, Bönen .....	15
Lungensport, Kamen .....	15
Morbus Bechterew, Kamen .....	15
Morbus Crohn + Colitis Ulcerosa, Unna .....	15
Multiple chemische Sensibilität (MCS), Unna .....	16
Multiple Sklerose Kamen.....	16
Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen, Gruppe Unna.....	16
Muskelerkrankte und Körperbehinderte Kamen .....	16
Narkolepsie, Unna .....	17
Neurodermitis / Allergien und Symptomerkrankungen, Unna .....	17
Osteoporose Gymnastik, Unna .....	17
Osteoporose, Warmwasser-Gymnastik, Unna .....	17
Parkinson Treff, Unna.....	17
Pflege   Gesprächskreis pflegender Angehörige, Bergkamen .....	18
Pflege   Gesprächskreis pflegende Angehörige von an Demenz erkrankter Menschen, Kamen .....	18
Pflege   Gesprächskreis pflegende Angehörige, Unna .....	18
Pflege   Pflegende Angehörige von Alzheimer Patienten, Unna .....	19
Polyneuropathie, Unna .....	19
Post Polio Syndrom, Unna .....	19
Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Kamen.....	19
Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Unna.....	19
Psychische Schwierigkeiten, Ängste, Depressionen, Unna .....	20
Restless legs (RLS), Unna .....	20

Reha- und Gesundheitssport Bönen .....	20
Rheuma   Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.   Arbeitsgemeinschaft Unna.....	20
Rollstuhlclub Unna.....	21
Schlaganfall   junge Betroffene, Bönen .....	21
Schlaganfall Selbsthilfegruppen Unna e.V. ....	21
Schmerzen, chronische, Unna .....	22
Schreiben befreit, Unna.....	22
Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Unna.....	22
Sozialverband VdK   Ortsverband Unna .....	22
Sozialverband VdK, Unna   Rechtsberatung.....	23
Sozialverband VdK, Unna   Rentenberatung .....	23
Spieler/innen und Angehörige (Glücksspiel) .....	23
Stoma   Deutsche ILCO, Unna .....	23
Tauschring im Gesundheitshaus Unna .....	24
Tauschring Unna e.V.....	24
Trauer   Trauergesprächskreis, Bönen.....	24
Trauer   Verstorbene Kinder, Kamen.....	24
Trauer   Gesprächsgruppe für Trauernde, Kamen .....	24
Traumatische Geburt, Unna .....	25
Ullrich Turner Syndrom.....	25
Vegetative Dystonie, Unna .....	25
Wohnen   Beginenhof Unna .....	25
Wohnen   Zusammenleben in Unna e.V. ....	25
Zerebralparese, frühkindliche – Zebra PA, Unna .....	26
Zöliakie-Treff, Unna .....	26

## Selbsthilfegruppen im Mittelkreis

### **Abnehmen und nicht mehr rauchen, Unna**

Gespräche, Erfahrungsaustausch und gegenseitige Hilfe von Betroffenen  
In den geraden Wochen alle 14 Tage freitags | 18.30 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### [Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **AD(H)S Familien mit entwicklungsverzögerten Kindern, Unna**

Gespräche, Informationsaustausch, gegenseitige Hilfe und Unterstützung  
jeden 3. Montag im Monat | 20.00 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### [Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Adipositas, Kamen**

Patientenvereinigung gegen extremes Übergewicht  
jeden 2. Montag | 19.00 Uhr  
Vortragssaal im Sportzentrum Kaiserau | Jacob-Koenen-Str. 2 | 59174 Kamen

#### [Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Adipositas, Unna**

Informationen und Gespräche  
jeden 2. Montag | 19.00 Uhr  
Konferenzraum des EK Unna | Holbeinstr. 10

#### [Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Akustikus Neurinom e.V., Regionalgruppe Unna**

Überregionale Selbsthilfegruppe | Termine auf Anfrage  
Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

#### [Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

oder im Internet: [www.akustikus.de](http://www.akustikus.de)

### **Alkohol | Anonyme Alkoholiker (AA) Unna-Mitte**

jeden Donnerstag | 19.30 Uhr

Ev. Gemeindehaus (neben der Stadtkirche) | Kirchplatz | 59425 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Alkohol | Blaues Kreuz, Unna**

jeden Montag | 19.30 Uhr

Jona Haus | Eichenstraße 1a | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Alkohol | Blaues Kreuz Stadtverband Bergkamen**

Gespräche und Erfahrungsaustausch, Unterstützung von und für Menschen die Alkoholabhängig sind sowie ihre Angehörigen

Sprechstunde für Angehörige: donnerstags | 18.30 Uhr | Terminabsprache unter Telefon 0 23 07 / 6 77 33  
Nebengebäude Auferstehungskirche | 59192 Bergkamen-Weddinghofen

Gruppe Bergkamen-Mitte:

jeden Donnerstag | 19.15 Uhr | Ansprechpartner: Manfred Mühlberg | Telefon 0 23 07 / 55 48 22  
Friedenskirche | Schulstr. 156 | 59192 Bergkamen

Gruppe Bergkamen-Weddinghofen:

jeden Donnerstag | 19.30 Uhr | Ansprechpartner: Antje und Volker Totzek | Telefon 0 23 07 / 6 77 33  
Martin-Luther-Haus | Goekenheide 5 | 59192 Bergkamen

Frauengruppe:

jeden 3. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr | Ansprechpartnerin: Marion Keikus | Telefon 0 23 07 / 28 39 13 |  
59192 Bergkamen-Mitte

#### **Kontakt | Infos**

Weitere Infos unter: [www.blaues-kreuz-bergkamen.de](http://www.blaues-kreuz-bergkamen.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Alkohol | Freundeskreis Bergkamen im Blauen Kreuz in der ev. Kirche e.V.**

Gespräche und Erfahrungsaustausch über den Umgang mit der Alkoholerkrankung

jeden Freitag | 19.45 Uhr  
Martin-Luther-Zentrum | Preinstr. 38 | 59192 Bergkamen-Oberaden

[Kontakt | Infos](#)

Weitere Infos unter: [www.bke-freundeskreis-bergkamen.de](http://www.bke-freundeskreis-bergkamen.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

**Alkohol | Freundeskreis Sucht Bergkamen**

jeden Freitag | 20.00 Uhr

Jochen-Klepper Haus | Im Sundern 11 | 59192 Bergkamen-Oberaden

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

**Alkohol | "Grüner Zweig", Alkoholranke und Angehörige, Bönen**

jeden Montag | 20.00 Uhr

Kath. Pfarrheim Nordböge | An der Feuerwache | 59199 Bönen

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

**Alkohol | Kreuzbund Bönen**

jeden Mittwoch | 19.00 Uhr

Ev. Kirche | Niemöller Str. 16 | 59199 Bönen

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

**Alkohol | Suchthilfe 95, Unna**

jeden Mittwoch | 20.00 Uhr

Pfarrheim St. Marien | Kletterstraße 41 | 59427 Unna-Massen

[Kontakt | Infos](#)

Erstkontakt unter Fon 0 23 03 / 96 76 69 oder 0 23 03 / 5 23 65

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Amputierte mit einer Prothese & Angehörige, Unna**

Informationen und Austausch zur Mobilität und Problemen mit der Prothese usw.  
jeden 1. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Ängste, Depressionen, Gruppe I, Unna**

Austausch im Gespräch, Hilfe und Unterstützung in der Lebenssituation  
14-tägig montags | 18.30 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Ängste, Depressionen, Gruppe II, Unna**

Austausch im Gespräch, Hilfe und Unterstützung in der Lebenssituation  
jeden Montag | 18.00 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Asperger Syndrom, Elterngruppe, Unna**

Gesprächsaustausch und Hilfestellung  
jeden 2. + 4. Mittwoch | 18.00 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Autistische Kinder, Elterngruppe, Unna**

Gesprächsaustausch und gegenseitige Hilfe  
Nach telefonischer Absprache.

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)



### **Behinderungen | Auf geht's – Behindertensportverein Unna**

Gruppentreffen Behindertensportverein  
alle 14 Tage freitags | 13.00 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Behinderungen | Eltern behinderter Kinder, Kamen**

Begegnungsmöglichkeit, gegenseitiger Austausch, Planen und Schaffen gemeinsamer Aktionen  
jeden 2. Mittwoch im Monat | 9.00 Uhr  
Zentrum der Familienbande/Familiennetzwerk | Bahnhofstr. 46 | 59174 Kamen

#### **Kontakt | Infos**

Familienbande | Fon 0 23 07 / 1 40 07 41  
und  
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Behinderungen | Offene Behindertengruppen Bönen**

Begegnung | Austausch | Gemeinschaft  
Ort und Termine bitte bei u.a. Ansprechpartnerin erfragen.

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Beratung und Begleitung für schwerkranke und sterbende Menschen, Unna**

#### **Kontakt | Infos**

Frau Maas | Fon 02303 / 055-147  
oder  
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Bergkamen**

Gruppentreffen zweiwöchentlich dienstags | 15.00 Uhr  
Albert-Schweizer Haus | Schulstr. 8 | 59192 Bergkamen

#### **Kontakt | Infos**

Elke und Klaus-Peter Jagielki | Fon 0 23 07 / 29 99 29  
E-Mail [kreis-unna@bsvw.de](mailto:kreis-unna@bsvw.de)  
oder  
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Beratung und Sprechstunde, Bergkamen**

Sprechstunde für Blinde, Sehbehinderte oder Menschen mit einer Augenerkrankung finden Rat und Hilfe z.B. bei Schwerbehindertenausweis, Nachteilsausgleich, Erwerbsminderungsrente oder auch die soziale und berufliche Rehabilitation.

jeden letzten Donnerstag im Monat | 10.00 – 13.00 Uhr  
Rathaus – Raum 600 | Rathausplatz 1 | 59192 Bergkamen

#### **Kontakt | Infos**

Walter Görlitz | Fon 0 23 07 / 55 38 64  
oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Unna | Jugendgruppe**

Jugendgruppe für Menschen im Alter von 16 – 25 Jahren.

jeden 3. Samstag im Monat | 13.30 Uhr  
Gesundheitshaus Unna (Raum D 1) | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Kamen**

Gruppentreffen jeden 3. Donnerstag im Monat | 14.30 – 16.30 Uhr  
Foto Holzer | Bahnhofstraße 49 | 59174 Kamen

#### **Kontakt | Infos**

Heinz-Detlef Klafke | Fon 0 23 07 / 4 38 53 22  
oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Sprechstunde, Unna**

Sprechstunde für Blinde, Sehbehinderte oder Menschen mit einer Augenerkrankung finden Rat und Hilfe z.B. bei Schwerbehindertenausweis, Nachteilsausgleich, Erwerbsminderungsrente oder auch die soziale und berufliche Rehabilitation.

jeden 2. Mittwoch im Monat | 11.00 – 13.00 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Walter Görlitz | Fon 0 23 07 / 55 48 64  
oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Unna**

jeden 2. Dienstag im Monat | 14.30 – 16.30 Uhr  
Cafè Koch | Friedrich-Ebert-Straße 29 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Gertrud Sauerland | Fon 0 23 03 / 23 71 92  
oder  
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) Kieferfehlbissstellung**

Überregionale Treffen.  
Termine auf Anfrage.

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Depressionen, Ängste, Kamen**

Austausch und Hilfe zur Selbsthilfe, gegenseitig Mut machen  
jeden Mittwoch | 18.00 Uhr  
(Bis zu den Sommerferien 2015 fällt das jeweils letzte Treffen im Monat aus)  
Familienbande Kamen | Bahnhofstr. 46 | 59174 Kamen  
Anmeldung erforderlich

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Depressionen, Ängste, Panik, Bönen**

Gegenseitige Hilfe und Austausch im Gespräch  
jeden 1. Montag | 19.00 Uhr  
St. Bonifatius Pfarrheim | Bahnhofstr. 18 a | 59199 Bönen

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Diabetiker Bergkamen**

jeden 2. Donnerstag im Monat | 18.30 Uhr  
Vitalcenter | Präsidentenstr. | 59192 Bergkamen

### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Diabetiker Typ I, Unna (Beratung)**

jeden 2. Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Diabetiker Typ I, Unna (Gruppentreffen)**

Gespräche, Erfahrungsaustausch, Diskussion und Schulungen  
jeden 2. Mittwoch im Monat | 20.00 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Familienbande / Familiennetzwerk Kamen e.V.**

Begegnungszentrum für junge Familien und für Familien mit kranken und behinderten Kindern  
Bürozeiten | Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung  
Café-Zeiten | Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr  
Familienbande/Familiennetzwerk | Bahnhofstr. 46 | 59174 Kamen

### [Kontakt | Infos](#)

Familienbande | Fon 0 23 07 / 1 40 07 41 | E-Mail [info@familienbande-kamen.de](mailto:info@familienbande-kamen.de) |  
[www.familienbande-kamen.de](http://www.familienbande-kamen.de)

### **Fibromyalgie, Unna**

jeden 1. Dienstag im Monat | 18.00 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Freizeittreff, Unna**

Freizeitaktivitäten in der Gruppe | Kennenlernen von neuen Kontakten  
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat | 19.30 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

## [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

## **Hereditäre spastische Spinalparalyse (HSP)**

Überregionale Selbsthilfegruppe in NRW

Interessengemeinschaft von Menschen, die in NRW mit „Hereditärer Spastischer Spinalparalyse“ leben. Ein besonderes Anliegen ist der Austausch zwischen Familien mit HSP-betroffenen Kindern.

## [Kontakt | Infos](#)

persönlich: [ah@gehn-mit-hsp.de](mailto:ah@gehn-mit-hsp.de)

[dk@gehn-mit-hsp.de](mailto:dk@gehn-mit-hsp.de)

Im Internet unter: [www.gehn-mit-hsp.de](http://www.gehn-mit-hsp.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

## **Hochbegabte Kinder, Elterngruppe (DGhK), Unna**

Informationen, Erfahrungsaustausch, Vorträge

jeden 2. Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

## [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

## **Hochbegabte Kinder | Spielangebot für Kinder ab 10 Jahren, Unna, (DGhK)**

Mitzubringen sind Freude an Gesellschaftsspielen, Lieblingsspiele (Karten- oder Brettspiele), Fingerfoot, etwas zu Trinken und gute Laune

jeden letzten Samstag im Monat in den ungeraden Kalendermonaten | 18.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

## [Kontakt | Infos](#)

Eine Anmeldung wird erbeten bei Anja Pompowski | Fon 02 31 / 4 46 26 99

oder E-Mail [dortmund-spiele@dghk-rr.de](mailto:dortmund-spiele@dghk-rr.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

## **Hochbegabte Kinder | Spielnachmittag für Kinder aller Altersgruppen, Unna, (DGhK)**

Spielnachmittag sonntags für Kinder aller Altersgruppen

Mitzubringen sind Freude an Gesellschaftsspielen, Lieblingsspiele (Karten- oder Brettspiele), etwas zum Knabbern und Getränke

jeden letzten Sonntag im Monat in den geraden Kalendermonaten | 15.30 Uhr

Jugendfreizeitstätte „Treffpunkt Villa“ | 59439 Holzwickede

### [Kontakt | Infos](#)

Eine Anmeldung wird erbeten bei Anja Pompowski | Fon 02 31 / 4 46 26 99

oder E-Mail [dortmund-spiele@dghk-rr.de](mailto:dortmund-spiele@dghk-rr.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Hospiz | Ambulanter Kinderhospiz Dienst Kreis Unna**

Begleitung von Familien, deren Kinder eine lebensverkürzende Erkrankung haben von der Diagnose an, im Leben und über den Tod des Kindes hinaus.

### [Kontakt | Infos](#)

Ambulanter Kinderhospiz Dienst Kreis Unna

Käthe-Kollwitz-Ring 32 | 59423 Unna

Fon 0 23 03 / 94 24 90 | E-Mail: [unna@deutscher-kinderhospizverein.de](mailto:unna@deutscher-kinderhospizverein.de)

### **Hospiz | Kamener Hospiz e.V.**

Begleitung Sterbenskranker und ihrer Angehörigen nach den Leitlinien der HOSPIZ – BEWEGUNG in Zusammenarbeit mit Pflegeeinrichtungen, ehrenamtlicher Mitarbeitenden, ÄrztInnen, SeelsorgerInnen

### [Kontakt | Infos](#)

Kamener Hospiz e. V. | Kämmerstraße 18 | 59174 Kamen

Fon 0 23 07 / 23 46 12

Bürozeiten freitags 10.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

### **Initiative Down Syndrom Kreis Unna e.V. (IDS)**

Gespräch und Information über individuell mögliche Probleme und persönliche Fragen sowie die Möglichkeit, während der Sprechstundentermine in der Bibliothek zu stöbern und Bücher auszuleihen.

Die Initiative Down-Syndrom-Sprechstunde findet nach Absprache im Heinrich-Martin-Heim der AWO, Am Wiehagen 32 in Bergkamen statt.

Jeden 2. und 4. Samstag im Monat findet ein Elterntreff um 10.00 Uhr statt (eine Anmeldung dafür wäre wünschenswert, aber nicht notwendig)

Einzelgespräche bieten wir nach telefonischer Vereinbarung an.

Heinrich-Martin-Heim | Am Wiehagen 32 | 59192 Bergkamen

### [Kontakt | Infos](#)

Hotline: 01 63 / 4 37 58 00 | [www.ids-unna.de](http://www.ids-unna.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Kneipp-Verein Unna e.V.**

Pilates jeden Dienstag | 11.00 – 12.30 Uhr

Beratung jeden Dienstag | 11.00 - 12.00 Uhr

Beratung jeden Donnerstag | 14.00 – 16.00 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### [Kontakt | Infos](#)

Servicestation im Gesundheitshaus Unna | Fon 0 23 03 / 27 23 29  
oder über Karl F. Diehle | Fon 0 23 03 / 6 53 91 | Fax 0 23 03 / 6 53 91  
Mitgliedschaft: Kneipp-Landesverband und Paritätischer Wohlfahrtsverband | [www.kneippbund-nrw.de](http://www.kneippbund-nrw.de)

#### **Koronarsportgruppe Unna e.V.**

Herzsport unter Aufsicht und Anleitung ausgebildeter Ärzte und Übungsleiter  
jeden Montag | 18.30 – 20.00Uhr

- Gymnastik und Ballspiele  
Hellwegsporthallen | Palaiseaustraße 1 | 59425 Unna

jeden Donnerstag | 17.00 – 18.00 Uhr

- Wassergymnastik
- Katharinen-Hospital Unna | Obere Husemannstr. 2 | 59423 Unna

Die Übungsstunden finden nicht in den Ferien statt.

#### [Kontakt | Infos](#)

Ullrich von Werne | E-Mail [ullrichvonwerne@t-online.de](mailto:ullrichvonwerne@t-online.de)  
Beate Engelmänn | E-Mail [koronarsportgruppe-unna@gmx.de](mailto:koronarsportgruppe-unna@gmx.de)  
oder  
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

#### **Krebs | Brustkrebsbetroffene Frauen, Unna**

Erfahrungsaustausch und Gespräche in vertrauensvoller Atmosphäre unter Gleichbetroffenen  
Termine auf Anfrage.

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

#### **Krebs | Frauengymnastik nach Krebs, Unna**

Bewegungsgymnastik und gemeinsame Gespräche, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung  
jeden Mittwoch | 16.00 Uhr  
Gymnastikraum des Katharinen Hospital | Obere Husemannstraße 2 | 59423 Unna

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Krebs | Selbsthilfe nach Krebs, Kamen**

Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige

1 x monatlich montags | 17.30 Uhr

Die genauen Termine erfragen Sie bitte bei u.a. Ansprechpartnerin.

Lutherzentrum | Heerener Str. 144 | 59174 Kamen - Heeren

### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Lebensgesprächskreis, Bönen**

Austausch, Unterstützung, Hilfe, Gemeinschaft

jeden Montag | 18.00 Uhr

Altentagesstätte der Gemeinde Bönen | Bahnhofstraße/Ecke Steinstraße | 59199 Bönen

Eine vorherige Anmeldung bei Frau Voß ist erwünscht.

### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Lungensport, Kamen**

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität durch Sport- und Bewegungstherapie bei Asthma bronchiale, chronisch obstruktiver Bronchitis (COPD) und Lungenemphysem.

Hellmig-Krankenhaus Kamen | Nordstr. 34 | 59174 Kamen

### **Kontakt | Infos**

Leitender Arzt: Dr. B. Beckmann | FA Lungen- und Bronchialheilkunde Kamen | Fon 0 23 07 / 2 89 90 00  
oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Morbus Bechterew, Kamen**

Muskelgymnastik unter Anleitung, gemischte Gruppe, offenes Angebot

jeden Mittwoch | 19.00 Uhr

Kath. Pfarrheim | 59174 Kamen-Methler

### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Morbus Crohn + Colitis Ulcerosa, Unna**

jeden letzten Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr

Ort und Termine bitte bei u.a. Ansprechpartnerin erfragen



### [Kontakt | Infos](#)

Ansprechpartnerin | Fon 0 23 89 / 5 26 11 63 | Fax 0 23 89 / 9 78 32 15

E-Mail [SHG-Unna-CED@gmx.de](mailto:SHG-Unna-CED@gmx.de)

Internet: [www.shg-unna.ced.de](http://www.shg-unna.ced.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Multiple chemische Sensibilität (MCS), Unna**

Wenn Düfte krank machen

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige

jeden 2. Donnerstag im Monat | 17.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Multiple Sklerose Kamen**

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige

jeden 1. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr

Perthes Heim Kamen | Perthesstr. | 59174 Kamen

### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen, Gruppe Unna**

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

### [Kontakt | Infos](#)

Im Internet unter [www.msf-unna-boenen.de](http://www.msf-unna-boenen.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Muskelerkrankte und Körperbehinderte Kamen**

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch | Rechtsberatung für Vereinsmitglieder von VeBU e.V.

einmal im Monat | Eltern helfen Eltern

### [Kontakt | Infos](#)

VeBU e.V. Kamen | Verein für Betreuung und Unterstützung behinderter Menschen und deren Familien

Bahnhofstraße 12 | 59174 Kamen | Fon: 0 23 07 / 97 03 04 | [www.vebuev.de](http://www.vebuev.de)

### **Narkolepsie, Unna**

Treffen alle 2 Monate | Die genauen Termine erfragen Sie bitte bei u.a. Ansprechpartnerin.  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Neurodermitis / Allergien und Symptomerkrankungen, Unna**

Es finden zurzeit keine Treffen statt.

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Osteoporose Gymnastik, Unna**

jeden Montag | 10.30 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Osteoporose, Warmwasser-Gymnastik, Unna**

jeden Freitag | 9.00 Uhr  
Katharinen-Hospital | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Parkinson Treff, Unna**

Vortrag mit anschließender Diskussion  
jeden 2. Mittwoch im Monat | 15.00 Uhr  
anschließend  
Parkinson Gesprächskreis  
(nur nach nicht-öffentlichen Veranstaltungen)  
Veranstaltungsort wechselnd, siehe auch Programm im Internet

Parkinson Café, Unna  
Ungezwungener Austausch  
jeden 4. Donnerstag im Monat  
Seniorentreff Unna | Fässchen | Hertinger Str. | 59423 Unna

## Beratungsangebot

für Fragen aus dem Umfeld Morbus Parkinson, alles außer medizinische Fragen,  
kostenlos und offen auch für Nichtmitglieder  
jeden 2. Mittwoch im Monat | 8.30 – 10.30 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

### [Kontakt | Infos](#)

Info-Telefon: 0 23 03 / 8 03 34 | [www.parkinson-unna.de](http://www.parkinson-unna.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

## **Pflege | Gesprächskreis pflegender Angehörige, Bergkamen**

Für Menschen mit einer Demenz-Erkrankung

jeden 4. Montag im Monat | 15.00 – 16.30 Uhr

Konferenzraum im Seniorenzentrum Haus am Nordberg | Albert-Einstein-Str. 2 | 59192 Bergkamen

### [Kontakt | Infos](#)

Seniorenbüro Bergkamen | Frau Freitag | Fon 0 23 07 / 96 54 10 | E-Mail [i.freitag@bergkamen.de](mailto:i.freitag@bergkamen.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

## **Pflege | Gesprächskreis pflegende Angehörige von an Demenz erkrankter Menschen, Kamen**

Erfahrungsaustausch bei der herausfordernden Aufgabe der Pflege und Versorgung von Menschen mit einer Demenz Erkrankung, Austausch auf Augenhöhe, praktische Anregungen und gegenseitige Unterstützung

jeden 3. Donnerstag im Monat | 18.30 - 20.00 Uhr

Räume des Familienunterstützenden Dienstes der Lebenshilfe (Eingang des ehemaligen Gebäudes Dr. Nüsken) | Bahnhofstr. 46 a |, 59174 Kamen

### [Kontakt | Infos](#)

Pflegestützpunkt Kamen | Andrea Schulte | Fon 0 23 07 / 2 89 90 60 | E-Mail [psp.kamen@kreis-unna.de](mailto:psp.kamen@kreis-unna.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

## **Pflege | Gesprächskreis pflegende Angehörige, Unna**

Erfahrungsaustausch für Angehörige

jeden 1. Montag im Monat | 20.00 Uhr

Melanchthon-Haus | Kleistraße 8 | 59427 Unna-Massen

### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Pflege | Pfliegende Angehörige von Alzheimer Patienten, Unna**

Gesprächskreis und Erfahrungsaustausch

jeden 1. Donnerstag im Monat | 17.30 - 19.30 Uhr

Haus Gadum | Gadumer Straße 9 -11 | 59425 Unna-Königsborn

#### **Kontakt | Infos**

Weitere Infos unter: [www.alzheimer-selbsthilfegruppe.de](http://www.alzheimer-selbsthilfegruppe.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Polyneuropathie, Unna**

Erfahrungsaustausch über die Erkrankung, Hilfe, Unterstützung, Informationen und Fachvorträge

jeden 3. Donnerstag im Monat | 15.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Post Polio Syndrom, Unna**

Kinderlähmung, Poliomyelitis (epidemica anterior acuta), Post-Polio-Syndrom (PPS), Austausch, Unterstützung, Rat und Hilfe

Ort und Termine bitte bei u.a. Ansprechpartnerin erfragen.

#### **Kontakt | Infos**

Weitere Infos unter: [www.polio.sh](http://www.polio.sh)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Kamen**

Gruppengesprächskreis

jeden 1. Dienstag im Monat | 18.00 Uhr

Hellmig-Krankenhaus | Nordstr. 34 | 59174 Kamen | Konferenzraum I | 6. Etage

#### **Kontakt | Infos**

Stefan Marske, Betreuten Wohnen AWO | Fon 0 23 06 / 26 99 00 und

Rolf Pilz, Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Unna | Fon 0 23 07 / 9 82 00-13

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Unna**

Gruppentreffen, Erfahrungsaustausch und Gespräche für Angehörige

alle 14 Tage donnerstags | 19.00 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

#### **Psychische Schwierigkeiten, Ängste, Depressionen, Unna**

Austausch im Gespräch, Hilfe und Unterstützung  
14tägig, montags | 18.30 Uhr  
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna  
Zum Gruppenbesuch melden Sie sich bitte vorher bei Frau Voß an.

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

#### **Restless legs (RLS), Unna**

Erfahrungsaustausch und Hilfe  
Die Treffen finden 4 x jährlich statt und werden über die Presse angekündigt oder auf Anfrage.

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

#### **Reha- und Gesundheitssport Bönen**

- Gruppe für Eltern und Angehörige behinderter Kinder und Jugendlicher
- Rehasport-Angebote
- Fahnschwenk-Gruppe
- Cheerleading-Gruppe
- Hallenbosseln
- Wassergymnastik
- Rückenschule und Entspannung
- Leichtathletik

#### [Kontakt | Infos](#)

Rudolf Mäkler, Fon 0 23 83 / 86 86  
oder  
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)  
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

#### **Rheuma | Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. | Arbeitsgemeinschaft Unna**

Beratung  
während dieser Zeit auch unter Tel. 02303/272329 erreichbar  
Sprechstunde jeden 2. + 4. Montag | 14.00 - 16.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna (in der Servicestation ) | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe

Erfahrungsaustausch, Information und Hilfe, Unterstützung bei der Suche nach Ärzten und Therapeuten  
jeden 3. Donnerstag | 18.00 - 20.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Rheuma Café, Unna

Offenes Treffen in ungezwungener Atmosphäre

jeden 3. Mittwoch | 15.00 Uhr

Café Koch | Friedrich-Ebert-Str. 29 | 59425 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Weitere Infos unter: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

**Rollstuhlclub Unna**

jeden 2. Freitag im Monat | 15.00 Uhr

Zib, Zentrum für Information und Bildung | Lindenplatz 1 | 59423 Unna

Im Computerraum im Foyer (direkt gegenüber der Bibliothek)

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

**Schlaganfall | junge Betroffene, Bönen**

Gesprächskreis zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung

jeden letzten Mittwoch im Monat | 17.30 Uhr

Praxsräume Birgit Mokross | Bahnhofstr. 66 | 59199 Bönen

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

**Schlaganfall Selbsthilfegruppen Unna e.V.**

Wir leisten Aufklärungsarbeit über Risikofaktoren und Symptome eines drohenden Anfalls. Vom ich zum wir.  
Gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung der Lebenssituation, Information und Motivation.

Gesprächskreis

jeden 4. Mittwoch im Monat | 15.00 - 16.30 Uhr

Cafe-Bistro im Park | Luisenstr. 22 | 59425 Unna-Königsborn

Gymnastikgruppe

jeden Montag (außer in den Schulferien) | 15.00 - 16.30 Uhr

Turnhalle der Schillerschule | Massener Hellweg 7a | 59427 Unna-Massen

Gedächtnistraining und Spiele

jeden 2. Mittwoch im Monat | 9.30 - 11.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### [Kontakt | Infos](#)

Rainer Sieberg | Fon 0 23 06 / 8 34 88

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

#### **Schmerzen, chronische, Unna**

jeden 1. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna (Raum D 1) | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

#### **Schreiben befreit, Unna**

Schreib- und Gesprächskreis Betroffener mit psychischen Problemen  
und in Konfliktsituationen

in den geraden Wochen alle 14 Tage donnerstags | 19.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

#### **Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Unna**

jeden 2. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

#### **Sozialverband VdK | Ortsverband Unna**

jeden Mittwoch Beratung in der Servicestation | 15.00 - 17.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### [Kontakt | Infos](#)

H.-D. Suske | Fon 0 23 03 / 5 15 87

Christa Rumpel | Fon 0 23 03 / 6 08 53

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Sozialverband VdK, Unna | Rechtsberatung**

Rechtsberatung mit Rechtsanwältin Frau Hedderich

jeden 3. Mittwoch | 14.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Sozialverband VdK, Unna | Rentenberatung**

Mittwochs um 15.00 Uhr auf Anfrage bei Dieter Brüggemann, ehrenamtlicher Versichertenältester der LVA

Termine auf Anfrage | Fon 0 23 89 / 53 50 32

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Dieter Brüggemann | Fon 0 23 89 / 53 50 32

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Spieler/innen und Angehörige (Glücksspiel)**

14tägig | 19.30 – 21.30 Uhr

Arbeitskreis gegen Spielsucht e.V. | Südring 31 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Andreas Bündler | Fon 0 17 83 00 74 29

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Stoma | Deutsche ILCO, Unna**

Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

jeden 3. Mittwoch im Monat | 16.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Telefonische Beratung unter Fon 0 23 07 / 8 68 01

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)



### **Tauschring im Gesundheitshaus Unna**

Treffen auf Anfrage

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Tauschring Unna e.V.**

jeden Mittwoch im Monat | 15.00 Uhr

Treffen nach telefonischer Anmeldung unter: 0 23 03 / 59 21 80 oder 01 70 / 20 45 30 6 im  
Stadtteilzentrum Süd Gartenvorstadt Unna | Erlenweg 10 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Weitere Infos unter: [www.tauschring-gartenvorstadt.de](http://www.tauschring-gartenvorstadt.de) | Fon 0 23 03 / 59 21 80

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Trauer | Trauergesprächskreis, Bönen**

Trauerbewältigung, heraus aus der Isolation, Hilfe und Unterstützung

donnerstags | 1 x monatlich | 18.30 Uhr

Altentagesstätte der Gemeinde Bönen | Bahnhofstraße/Ecke Steinstraße | 59199 Bönen

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Trauer | Verstorbene Kinder, Kamen**

Gesprächskreis für Eltern, Angehörige und Freunde

Abschied nehmen, gemeinsam trauern und einen eigenen Wege finden. Die Gruppe ist konfessionsübergreifend.

jeden 2. Montag im Monat | 19.00 Uhr

Gemeindezentrum „Heilige Familie“ (neben der Kath. Kirche) | Dunkle Str. 4 | 59174 Kamen

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Trauer | Gesprächsgruppe für Trauernde, Kamen**

jeden 3. Dienstag im Monat | 18.00 – 19.30 Uhr

#### **Kontakt | Infos**

Kamener Hospiz e. V. | Kämerstraße 35 | 59174 Kamen

Fon 0 23 07 / 23 46 12

Bürozeiten freitags 10.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

### **Traumatische Geburt, Unna**

Treffen auf Anfrage.

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Ullrich Turner Syndrom**

Überregionale Gruppe

Die Treffen finden auf Anfrage statt.

#### [Kontakt | Infos](#)

Weitere Infos unter: [www.turner-syndrom.de](http://www.turner-syndrom.de)

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Vegetative Dystonie, Unna**

Stressbedingt Belastungsstörung, wie Burnout etc.

Die Treffen finden auf Anfrage statt.

Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Wohnen | Beginenhof Unna**

Förderverein Beginen-Kultur-Unna e.V.

Ein gemeinschaftliches Wohn- und Lebenskonzept, über das anonyme Wohnen hinaus nachbarschaftliches Miteinander ermöglichen. Weder Alter, Religion, Kultur noch gesellschaftlicher Hintergrund sind vorgegeben. Gemeinsam ist der Wunsch nach einem offenen und verantwortungsvollen Miteinander.

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Wohnen | Zusammenleben in Unna e.V.**

Neue Wohnformen.

Treffen auf Anfrage

#### [Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Zerebralparese, frühkindliche – Zebra PA, Unna**

Elterngesprächskreis

jeden 1. Donnerstag im Monat | 19.30 Uhr

Pfarrheim der kath. Kirche | Dunkle Straße 4 | 59174 Kamen

#### **Kontakt | Infos**

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

### **Zöliakie-Treff, Unna**

Ernährungsberatung, einander helfen und austauschen, Informationen.

Die Treffen finden vierteljährlich statt und werden angekündigt.

Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

#### **Kontakt | Infos**

Sabrina Mühlnickel | Fon 01 76 93 12 99 89

Anika Wetzlar | Fon 01 79 9 02 19 33

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)