Solingen



Selbsthilfegruppen im Gesundheitswesen

Eine Information Ihres Stadtdienstes Gesundheit

Einleitung

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

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

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

Für alle Selbsthilfegruppen gilt:

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

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

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

Herausgegeben von:
Klingenstadt Solingen
Der Oberbürgermeister
Gesundheit
Walter-Scheel-Platz 3, 42651 Solingen

Druck Klingenstadt Solingen, Druckerei
Stand 11/2026

Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.

Inhaltsverzeichnis

Chronische Erkrankungen / Behinderungen 4

Pflegeselbsthilfe 15

Psychische Erkrankungen / Probleme 19

Suchterkrankungen 24

Sonstiges 27

Allgemeine Informationen

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

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen – NAKOS
Otto-Suhr-Allee 115,
10585 Berlin
Fon: 0303 3101 8960

**Koskon
Koordination für Selbsthilfe in NRW**
Friedhofstraße 39,
41236 Mönchengladbach
Fon: 02166 248567
Fax: 02166 249944
E-Mail: selbsthilfe@koskon.de
Web: www.koskon.de

Verzeichnis Selbsthilfegruppen in NRW
www.selbsthilfenetz.de

**Klingenstadt Solingen
Selbsthilfekontaktbüro**
Walter-Scheel-Platz 3,
42651 Solingen
Fon: 0212 290 2729
Fax: 0212 290 74 2729
E-Mail: stadtdienst.gesundheit@solingen.de
Web: www.solingen.de

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

ADHS/ADS: SHG für Menschen mit ADHS/ADS und deren Angehörige

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Herr Wiesen
Fon: 02126 811 1430
E-Mail: rg.solingen@adhs-deutschland.de
Web: www.adhs-deutschland.de

Gesprächskreis:
jeden 1. und 3. Mittwoch
im Monat

Adipositas SHG Bergisches Land

Gemeindehaus der Evangelischen Kirche Merscheid,
Hofstraße 10, 42699 Solingen

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

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

Autismus Solingen: „Eltern von jungen Menschen mit Autismus“

Autismus Rhein-Wupper e. V.,
Weyerstraße 245, 42719 Solingen

Gesprächskreis:
1x im Monat mittwochs

Genaue Daten bei Frau
Kortmann erfragen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Kortmann
Fon: 02128 802 0776
E-Mail: kortmann@atz-rhein-wupper.de
Web: www.autismus-rhein-wupper.de

Autismus Solingen: „Partner:innen von Menschen mit Autismus“

Autismus Rhein-Wupper e. V.,
Weyerstraße 245, 42719 Solingen

Gesprächskreis:
1x im Monat dienstags

Genaue Daten bei Frau
Staschik erfragen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Staschik
Fon: 02128 802 0776
E-Mail: kortmann@atz-rhein-wupper.de
Web: www.autismus-rhein-wupper.de

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Behinderung: Beratung für körper- und sinnesbehinderte Erwachsene

Walter-Scheel-Platz 3, 42651 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Gardemeier
Fon: 0212 290 - 4371
E-Mail: s.gardemeier@solingen.de

Sprechzeiten:
Dienstag bis Donnerstag
08:00 - 15:00 Uhr
Freitag von 08:00 - 13:00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung

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

Beethovenstraße 238, 42655 Solingen

Kontakt:
Fon: 0212 17086
E-Mail: verwaltung@cbf-solingen.de
Web: www.cbf-solingen.de

Sprechzeiten:
Montag bis Freitag
08:00 - 16:00 Uhr

Behinderung: Gemeinsam Leben Lernen Solingen e.V

Schillerstraße 23, 42651 Solingen

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

Blinden- und Sehbehindertenverein Solingen e. V.

Eiscafé Venezia, Hauptstraße 69, 42651 Solingen

Kontakt:
Fon: 02122 335 5277 (AB)
E-Mail: info@bsv-solingen.de
Web: www.bsv-solingen.de

Gesprächskreis:
Stammtisch jeden
2. Mittwoch im Monat
ab 14:15 Uhr

Blickpunkt-Auge-Beratungsstelle Solingen

Sauerbreystraße 2, 42697 Solingen

Kontakt:
Fon: 02122 335 5277
E-Mail: solingen@blickpunkt-auge.de
Web: www.blickpunkt-auge.de

Sprechzeiten:
Mittwoch 10:00 - 13:00 Uhr

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Brustkrebs Selbsthilfegruppe „Pink Ladies“

Kontakt:
Ansprechpartnerinnen:
Frau Röntgen-Rauh/Frau Antonaci
Fon: 01575 550 9363
E-Mail: pink_ladies@web.de

Gesprächskreis:
jeden ersten Sonntag im Monat.
Uhrzeit variiert je nach Themen/
Veranstaltung

Chronische Schlafstörungen Selbsthilfe

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Rentmeister
Fon: 0212 264 3094 oder 01515 476 8547
Fax: 0322 2687 4824
E-Mail: info@chronische-schlafstoerungen.de
Web: www.chronische-schlafstoerungen.de

Gesprächskreis:
Onlinetreffen nach
Vereinbarung

Cochlea-Implantat-Selbsthilfegruppe Solingen „Ohrenschmaus“

Steuerbüro Clauberg & Vollmer,
Hossenhauser Straße 13, 42655 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Vollmer
Fon: 01573 821 1078
E-Mail: ci-shg-solingen@civ-nrw.de
Web: www.ci-shg-solingen.de

Gesprächskreis:
jeden 4. Mittwoch im Monat
um 18:00 Uhr

Um kurze Voranmeldung wird
gebeten

Deutsche ILCO – Region Bergisch Land (Selbsthilfevereinigung für Stomaträger, Darmkrebserkrankte und alle Angehörigen)

Eiscafé Cool Croc,
Düsseldorfer Straße 7-9, 42697 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Gabriele Forthmann
Fon: 0170 148 1148
E-Mail: ilco-bergischland@t-online.de

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

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Diabetes I Selbsthilfegruppe (Elterngruppe)

Kontakt:
Ansprechpartnerinnen: Frau Sichelschmidt-Becher / Frau Borck
Fon: 0212 247 4082 oder 0212 272 368
E-Mail: s.borck@solingen.de
k.sichelschmidt-becher@solingen.de

Gesprächskreis:
nur noch telefonische Beratung

Es finden keine regelmäßigen Treffen mehr statt

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

Gemeindezentrum Ev. Kirchengemeinde Wald,
Corinthstraße 14, 42719 Solingen

Gesprächskreis:
jeden 1. Dienstag im Monat
17:00 Uhr

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

Epilepsie Selbsthilfegruppe der Ev. Kirchengemeinde Ohligs

Evangelisches Gemeindezentrum, Wittenbergstraße 4-6, 42697 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Corsten
Fon: 0177 754 2229
E-Mail: rainer.corsten@gmx.de
Web: www.evkirche-ohligs.de

GBS-Erkrankte und Polyneuropathie-Erkrankte - Selbsthilfegruppe

Sandstraße 20, 42655 Solingen

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

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Wirth
Fon: 01523 170 8292
E-Mail: info@vsm2017.de
Web: www.vsm2017.de

Gefäßerkrankungen: AVK-Gefäßsportgruppe Solingen

OTV-Halle, Hubertusstraße 12, 42697 Solingen

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

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

Gehörlose/Schwerhörige

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

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

Histamin Intoleranz Gruppe Bergischland

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Funke
E-Mail: SHGHistamin@icloud.com
Web: www.histamin-bergischland.dee

Gesprächskreis:
Online oder bei Frau Funke erfragen

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

Gesprächskreis für die Eltern hochbegabter Kinder

Kontakt:
Ansprechpartnerinnen: Frau Krapp
E-Mail: solingen@dghk-rr.de

Familientreff:

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

Kehlkopfoperierte Bergisch Land - Selbsthilfegruppe

Städtisches Klinikum Solingen,
Gotenstraße 1, 42653 Solingen

Gesprächskreis:
jeden 1. Dienstag im Monat 17:00 - 19:00 Uhr

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Becks
Fon: 0160 828 5624
E-Mail: kehlkopfoperierte-bergisch-land@web.de
Web: www.kehlkopfoperierte-bergisch-land.jimdofree.com

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Krebs: Selbsthilfe nach Krebs

Diakonisches Zentrum,
Poststraße 27, 42719 Solingen

Senioren-Residenz
Konrad-Adenauer-Straße 63, 42651 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerinnen: Frau Döring / Frau Knecht
Fon: 0212 316118 (Frau Döring)
0212 226 1316 (Frau Knecht)
E-Mail: sigrich@gmx.de

Gesprächskreis:
Diakonisches Zentrum
jeden letzten Montag im Monat 19:00 Uhr (jüngere Betroffene)

Senioren-Residenz
jeden 3. Dienstag im Monat 15:00 Uhr (Gesprächskreis)

Krebs: Wieder Lebensqualität und Lebensfreude, Selbsthilfe nach Krebs

Weyerstraße 243 (DPW), 42719 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Manert
Fon: 0212 16414
E-Mail: erikamanert@gmail.com

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

Krebsberatung Solingen

Ambulante Krebsberatung der Diakonie Solingen,
Kasernenstraße 21, 42651 Solingen

Kontakt:
Fon: 01764 808 3500
0212 287 - 500 / - 501
E-Mail: krebsberatung@diakonie-solingen.de

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

Hausbesuche nach Vereinbarung

Lungenfibrose Selbsthilfe Solingen

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

Gesprächskreis:
Daten bitte bei Frau Polnik erfragen

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft, Regionalgruppe Remscheid-Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Wegerhoff
Fon: 02191 22406
Email: a.wegerhoff@lupus-rheumanet.org
Web: www.lupus-rheumanet.org

Gesprächskreis:
Gruppentreffen alle 2 Monate

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

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Fleischmann
Fon: 0219 134 0853
E-Mail: ruhrgebiet@marfanhilfe.de
Web: www.marfan.de/ruhrgebiet.html

Gesprächskreis:
monatlich online über Zoom,
aktuelle Termine auf Anfrage

Morbus Bechterew – Therapiegruppe Solingen

Trockengymnastik: Turnhalle Comeniusschule,
Eingang Albertus-Magnus-Straße

Wassergymnastik: Schwimmbad Vogelsang,
Focher Straße 85, 42719 Solingen

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

Trockengymnastik:
19:00 - 20:30 Uhr

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

Morbus Dupuytren – Selbsthilfegruppe

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Schönherr
Fon: 0219 1460 1258
E-Mail: u.schoenherr@dupuytren-online.de

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

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

Stammtisch: Eiscafé Venezia,
Hauptstraße 69, 42651 Solingen

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

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Lukosch
Fon: 01577 215 2300
E-Mail: info@ms-solingen.de
Web: www.ms-solingen.de

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

Bewegungsangebote:
siehe Homepage

Muskelerkrankung: Gesprächskreis für Muskelkranke in Wuppertal, Solingen, Remscheid

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

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Schönherr
Fon: 02191 460 1258
E-Mail: ulrich.schoenherr@dgm.org
Web: www.nrw.dgm.org

Gesprächskreis:
jeder 4. Mittwoch im Monat

Termine bei Herrn Schönherr
erfragen

Netzhauterkrankungen: Pro Retina Deutschland e. V., Regionalgruppe Wuppertal

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

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

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

Regionalgruppe:
Daten der Gruppentreffen
telefonisch erfragen

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Organtransplantierte NRW Selbsthilfe – Region Solingen

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Breitenberger / Herr Longerich
Fon: 02183 81870 oder 01517 010 5491 /
02335 69750 oder 0171 456 8923
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-organtransplantierter-NRW.de

Gesprächskreis:
9 - 10x im Jahr mittwochs,
Daten bei Herrn Breitenberger
und Herrn Longerich erfragenr

Osteoporose Selbsthilfegruppe Solingen

Eiscafé Dolce Vita, Ohliger Tor 5, 42651

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

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

Trockengymnastik:
Montags 15:00 und 16:00 Uhr
Donnertags 09:00 und 10:00 Uhr

Wassergymnastik:
Freitags 12:30 und 13:30 Uhr

Pankreatektomie: AdP – Arbeitskreis der Pankreatektomierten

Helios Universitätsklinikum Wuppertal,
Sanderstraße 163, 42283 Wuppertal

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

Gesprächskreis:
alle 8 Wochen montags

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Parkinsongruppe Solingen

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

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

Gesprächskreis:
Derzeit finden keine regelmäßigen Gruppentreffen statt

Aktuelles Programm auf der Homepage

Prostata Selbsthilfegruppe Solingen

Ev. Kirchengemeinde Ketzberg,
Tersteegenstraße 52a, 42653 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Thomas
Fon: 02174 784 9843
E-Mail: merscheiderhof@web.de

Gesprächskreis:
jeden 2. Montag im Monat
19:00 Uhr

Rheuma-Liga NRW, Arbeitsgemeinschaft Solingen

Büro: Grünewalder Straße 46, 42657 Solingen

Kontakt:
Fon: 02018 279 7719
E-Mail: ag-solingen@rheuma-liga-nrw.de
Web: www.rheuma-liga-nrw.de

Sprechzeiten:
jeden ersten Mittwoch im Monat 10:00 - 12:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Gesprächskreis:
mittwochs 15:00 - 16:30 Uhr
alle 5 bis 6 Wochen
Genaue Termine bitte vorher erfragen

Weitere Angebote:
Wasser- und Trockengymnastik

Zusätzliche Angebote in Planung

Chronische Erkrankungen / Behinderungen

Sjögren-Syndrom Gesprächskreis im Bergischen Land

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Wegerhoff
Fon: 01578 106 3354
E-Mail: sjoegren-syndrom@web.de
Web: www.sjoegren-erkrankung.de

Gesprächskreis:
alle 2 Monate in Präsenz und Online

Skoliose-Selbsthilfegruppe Bergisch Land

„Die Börse“, Wolkenburg 100, 42119 Wuppertal

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

Gesprächskreis:
alle zwei Monate Dienstags 17:00 bis 19:00 Uhr

Genaue Termine bei Herrn Bothe erfragen

Übergewicht: Ernährung bei Übergewicht

Bewohnertreff Böckerhof,
Wittekindstraße 22, 42659 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Koch
Fon: 0177 300 0358
E-Mail: armin-sg@web.de
Web: www.uebergewicht-solingen.de

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

Zöliakie und Sprue Selbsthilfegruppe

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Hinz
Fon: 0202 471882
E-Mail: glutenfrei-bergisches-land@kp-dzg-online.de
Web: www.dzg-online.de

Gesprächskreis:
Gruppentreffen und zusätzliche Veranstaltungen bei Frau Hinz erfragen

Pflegeselbsthilfegruppen

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

Kontakt:
Ansprechpartnerinnen:
Frau Ullerich: 0162 103 7116
Frau Bäcker: 0162 103 7111

E-mail:
pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de

Angehörigengesprächskreis am Wasserturm

Tagespflege Wasserturm,
Schlagbaumer Straße 143, 42653 Solingen

Kontakt:
Fon: 0212 23365 - 54
E-Mail: pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de

Gesprächskreis:
jeden letzten Montag im Monat 18:00 - 19:30 Uhr

Ein Besuch ist auch ohne Anmeldung möglich!

Anziani – ein Angebot für italienischsprechende Angehörige

Eifelstrasse 107, 42699 Solingen
Katholische Italienische Mission

Gesprächskreis:
jeden ersten Mittwoch des Monats 16:00 - 18:00 Uhr

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Vincenza Bisantino
Fon: 0212 317668

Gesprächskreis für pflegende Angehörige und Bezugspersonen

Das Angebot richtet sich konkret an Familien, die von dem Thema Demenz betroffen sind

Busch Stiftung Seniorenhilfe,
Martinstraße 20, 42655 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Sina Charlotte Baumbach
Fon: 0212 206 0869
Web: www.busch-stiftung.de

Gesprächskreis:
jeden ersten und dritten Freitag im Monat 10:00 - 11:45 Uhr

Aktuelle Termine bitte erfragen! Anmeldung erforderlich

Pflegeselbsthilfegruppen

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Pflege- und Wohnberatung der Stadt Solingen

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

Kontakt:
Ansprechpartnerinnen: Frau Haßelkuß, Frau Cremer, Frau Palatini, Frau Kirschbaum
Fon: 0212 290 5383
0212 290 5212
0212 290 5287
0212 290 5226
E-Mail: pflegeberatung@solingen.de

Gesprächskreis:
jeden ersten Mittwoch im Monat 15:00 - 16:30 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Ev. Altenzentrum,
Cronenberger Straße 34-42, 42651 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Fritz-Römelt
Fon: 0212 22258 - 0

Gesprächskreis:
einmal im Quartal dienstags

Termine bitte erfragen!

Line Dance am Wasserturm für Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf

Bürgertreff Central am Wasserturm,
Schlagbaumer Straße 143, 42653 Solingen

Kontakt:
Gruppenleitung: Frau Ullerich
Fon: 0162 103 7116
E-Mail: pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de

Gesprächskreis:
jeden Mittwoch
14:30 Uhr - 15:30 Uhr

Pflegeselbsthilfegruppen

Morgenlicht - Frühstück für ehemals pflegende Angehörige

Cafè Friedrichshof, Friedrichstraße 3, 42653 Solingen

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

Gesprächskreis:
jeden 2. Dienstag im Monat
10:00 - 11:30 Uhr

Termine & Anmeldung:
Fon: 0212 233 6554

Selbsthilfegruppe für türkischsprachige pflegende Frauen „Kardelen“

Café Friedrichshof, Friedrichstraße 3, 42655 Solingen

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

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

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

Neben dem kath. Pfarrbüro Ohligs
Hackhauser Straße 4, 42697 Solingen

Gesprächskreis:
jeden 2. Dienstag im Monat
18:30 - 20:00 Uhr

Kontakt:
Ansprechpartnerinnen: Frau Berns und Frau Gilles
Fon: 0177 404 4585

Vergissmeinnicht & Co. Selbsthilfegruppe für Paare

Wobei der/die Partner/in an Demenz erkrankt ist

Lotsenpunkt der kath. Pfarrkirche Ohligs
Hackhauser Straße 2A, 42697 Solingen

Gesprächskreis:
jeden 2. Dienstag im Monat
18:30 - 20:00 Uhr

Kontakt:
Ansprechpartnerinnen: Frau Berns und Frau Gilles
Fon: 0177 404 4585

Pflegeselbsthilfegruppen

Siversurfer I

Café Friedrichshof,
Friedrichstraße 3, 42655 Solingen Mitte

Gesprächskreis:
jeder 1. und 3. Dienstag im Monat von 10:30 - 12:00 Uhr

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Eble
Fon: 0212 233 6554
E-Mail: pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de

Silversurfer II

Café Friedrichshof,
Friedrichstraße 3, 42655 Solingen Mitte

Gesprächskreis:
jeder 1. und 3. Mittwoch im Monat von 10:30 - 12:00 Uhr

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Eble
Fon: 0212 233 6554
E-Mail: pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de

Psychische Erkrankungen / Probleme

ADHS/ADS: SHG für Menschen mit ADHS/ADS und deren Angehörige

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Wiesen
Fon: 02126 811 1430
E-Mail: rg.solingen@adhs-deutschland.de
Web: www.adhs-deutschland.de

Gesprächskreis:
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
jeden 2. Mittwoch
17:00 - 18:30 Uhr

Angehörige psychisch Erkrankter Selbsthilfegruppe in Solingen

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

Gesprächskreis:
alle 2 Wochen in ungeraden Kalenderwochen montags
19:00 - 21:00 Uhr

Kontakt:
Fon: 0212 248210 (PTV Zentrale)

Weitere Informationen finden Sie hier:
ptv-solingen.de/engagement/angehoerigenselbsthilfe/

Ängste und Depressionen Selbsthilfegruppe

Wittekindstraße 22, 42659 Solingen

Gesprächskreis:
mittwochs 18:30 - 20:30 Uhr

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Koch
Fon: 0177 300 0358

Autismus Solingen: „Eltern von jungen Menschen mit Autismus“

ATZ Rhein-Wupper, Weyerstraße 245, 42719 Solingen

Gesprächskreis:
1x im Monat mittwochs

Genaue Daten bei Frau Kortmann erfragen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Kortmann
Fon: 02128 802 0776
E-Mail: solingen@atz-rhein-wupper.de
Web: www.autismus-rhein-wupper.de

Psychische Erkrankungen / Probleme

Autismus Solingen: „Partner:innen von Menschen mit Autismus“

Autismus Rhein-Wupper e.V.,
Weyerstraße 245, 42719 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Staschik
Fon: 02128 802 0776
E-Mail: solingen@atz-rhein-wupper.de
Web: www.autismus-rhein-wupper.de

Gesprächskreis:
1 x im Monat dienstags,

Genaue Daten bei Frau Staschik erfragen

Burnout - Anderes Burnout Café Solingen

Diakonisches Werk Solingen
Mevlüde-Genç-Platz 1, 42651 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Seibt
Fon: 02131 773 4151
E-Mail: solingen@anderes-burnout-cafe.de
Web: www.anderes-burnout-cafe.de/abc-solingen

Gesprächskreis:
jeden 3. Freitag im Monat
16:00 - 18:00 Uhr

Busch-Stiftung Seniorenhilfe (Demenz, Altersverwirrtheit)

Martinstraße 20, 42655 Solingen

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

Diverse Gruppenangebote sind bei Frau Baumbach zu erfragen

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

Depressionen - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Solinger Kinderstuben gGmbH,
Zietenstraße 40, 42651 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Behr
Fon: 0157 343 32617
E-Mail: jasmin.behr1996@gmail.com

Gesprächskreis:
Montags 17:30 - 19:00 Uhr

Psychische Erkrankungen / Probleme

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

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

Kontakt:
Fon: 02126 450 1308 oder 01699 601 1234
E-Mail: ElternkreisSolingen.sup@t-online.de
Web: www.sup-sg.de

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

Gendertreff

Pfannkuchenhaus Haus Ferger,
Bergische Landstraße 25, 51375 Leverkusen

Café Weise, Himmelgeisterstraße 117, 40225 Düsseldorf

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

Gesprächskreis:
Leverkusen:
jeden 1. Samstag in geraden Monaten 18:00 - 21:00 Uhr

Düsseldorf:
jeden 3. Sonntag in ungeraden Monaten 15:00 - 18:00 Uhr

Geburt - Im Schatten der Geburt

AWO Solingen
Zweibrücker Straße 7, 42697 Solingen

Kontakt:
E-Mail: shg.imschattendergeburt@gmx.de
Web: www.hebamme-aileen.de

Gesprächskreis:
jeden 1. Dienstag im Monat 19:00 - 21:00 Uhr

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

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

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

Palliatives Hospiz Solingen e.V.

Gesprächskreis:
Angeleitete Trauergruppe
alle 14 Tage dienstags,
19:00 - 21:00 Uhr

und jeden 2. Montag im
Monat Frühstückstreff,
09:30 - 11:00 Uhr

6 x im Jahr Kochen
mit Trauernden

1 x im Monat Wandern
mit Trauernden

einen Donnerstagnachmittag
im Monat Trauercafé

Sprechzeiten:
Montag bis Freitag
09:00 - 13:00 Uhr

Pflege- und Adoptivelterninitiative Solingen e. V.

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

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

Psychiatrie-Erfahrene Selbsthilfegruppe in Solingen / Phönix e. V.

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Kunst
Fon: 0212 53641
E-Mail: cornelius.kunst@gmx.de

Gesprächskreis:
freitags 16:30 - 18:00 Uhr

Selbsthilfegruppen der Frauenberatungsstelle

Angeleitete SHG für Frauen aus der Ukraine

Frauenberatungsstelle Solingen,
Florastraße 14, 42651 Solingen

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

Gruppe für Frauen nach Trennung und Scheidung

Frauenberatungsstelle Solingen,
Florastraße 14, 42651 Solingen

Gesprächskreis:
jeden 2. Dienstag
17:00 - 18:30 Uhr

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Elbers

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

Geleitete themenorientierte Selbsthilfegruppe für Frauen mit diversen Essstörungen

Frauenberatungsstelle Solingen,
Florastraße 14, 42651 Solingen

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

Kontakt:
Ansprechpartnerinnen: Frau Steverding / Frau M'Peti-Speicher

Gruppe für Frauen mit psychischen Erkrankungen

Frauenberatungsstelle Solingen,
Florastraße 14, 42651 Solingen

Für die Teilnahme an diesen Gruppen ist ein Vorgespräch erforderlich

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Jacobs
Fon: 0212 55470
E-Mail: info@frauenberatung-sg.de
Web: www.frauenberatung-sg.de

Suizid: AGUS Selbsthilfegruppe um Suizid

Sadhana Zentrum, Bismarckstraße 9A, 42659 Solingen

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

Suchterkrankungen

Al-Anon – Für Angehörige + Freunde von Alkoholikern

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

Gesprächskreis:
dienstags 19:30 Uhr

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

Blaues Kreuz

Kontaktdaten für unsere Selbshilfegruppen **„Suchtkranke und deren Angehörige“**
Fon: 0212 230 7575
E-Mail: blaueskreuz-solingen@t-online.de
Web: www.blaues-kreuz.de/ov-solingen

- **Montag:**
  Brühler Straße 60 (Stadtmission),
  auch geeignet für Alleinerziehende
  Erstkontakt: 16:00 Uhr
  Gruppentreffen: 16:30 Uhr

- **Dienstag:**
  Peter-Hahn-Weg 8, (Gemeindehaus), für Suchtkranke
  Erstkontakt: 18:45 Uhr
  Gruppentreffen: 19:00 Uhr

- **Mittwoch:**
  Goerdeler Straße 74, (Caritas-Cafe), reine Frauengruppe
  für Suchtkranke und deren Angehörige
  Erstkontakt: 18:45 Uhr
  Gruppentreffen: 19:00 Uhr

- **Donnerstag:**
  Brühler Straße 60, (Stadtmission), für Suchtkranke
  und deren Angehörige
  Erstkontakt: 19:00 Uhr
  Gruppentreffen: 19:30 Uhr

- **Freitag:**
  Stresemannstraße 17 (DAV), Solingen-Wald
  für Suchtkranke und deren Angehörige
  Erstkontakt: 18:45 Uhr
  Gruppentreffen: 19:00 Uhr

Weitere Angebote:

- **Dienstag:**
  Klinikum Solingen, Gotenstraße 1 „Infopoint“ Informationen zum Thema Sucht,
  2. und 4. im Monat von 16:00 - 17:00 Uhr

- **Donnerstag:**
  Onlinegruppe für Suchtkranke
  1. und 3. im Monat von 16:00 - 17:00 Uhr
  Kontaktdaten siehe unter www.blaues-kreuz.de/ov-solingen

Suchterkrankungen

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

Palmstraße 10, 42853 Remscheid

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Kabus
Fon: 01515 411 4738
E-Mail: dabei-und-mittendrin@email.de
Web: www.dabei-und-mittendrin.de

Gesprächskreis:

jeden 3. Montag im Monat

Bitte bei Frau Kabus anmelden

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

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

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

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

Kontakt:
Fon: 02126 450 1308 oder 01699 601 1234
E-Mail: ElternkreisSolingen.sup@t-online.de
Web: www.sup-sg.de

IAM (Initiative Alkoholkranker Menschen)

Treffen für Suchtkranke und Angehörige

AWO, Georg-Herwegh-Straße 25, 42657 Solingen

Gesprächskreis:
mittwochs 19:00 Uhr

Kontakt:
Fon: 0175 453 6886
E-Mail: info@iam-solingen.de
Web: www.iam-solingen.de

Suchterkrankungen

Narcotics Anonymous (NA) – Selbsthilfegruppe für Süchtige

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

Gesprächskreis:
donnerstags 19:00 - 20:30 Uhr

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

Spielsucht

Fachlich angeleitete Spielergruppe der Caritas,
Ahrstraße 9, 42697 Solingen

(Einzel-Beratungsgespräche auch in russischer Sprache möglich)

Gesprächskreis:
donnerstags 17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahme nach vorherigem Einzelgespräch

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Becker / Frau Sohns
Fon: 02122 313 4930
E-Mail: suchtberatung.solingen@caritas-wsg.de
Web: www.caritas-wsg.de

Sonstiges

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Freiheitstraße 2, 42719 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartner/in: Frau Westphal / Herr Rottner
Fon: 0800 000 4446
E-Mail: info@eutb-solingen.de
Web: www.eutb-solingen.de

Gendertreff

Pfannkuchenhaus Haus Ferger,
Bergische Landstraße 25, 51375 Leverkusen

Café Weise, Himmelgeisterstraße 117, 40225 Düsseldorf

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

Gesprächskreis:
Leverkusen:
jeden 1. Samstag in geraden Monaten 08:00 - 21:00 Uhr

Düsseldorf:
jeden 3. Sonntag in ungeraden Monaten 15:00 - 18:00 Uhr

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)

Friedrichstraße 1-3, 42655 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Ullerich
Fon: 0162 103 7116
E-Mail: c.ullerich@teheim-solingen.de

Männergruppe Solingen (MRT-Gruppe)

Kontakt:
Ansprechpartner: Herr Müller
Fon: 01575 584 4369
E-Mail: holger-mueller@unitybox.de
Web: www.maennergruppe-solingen.de

Gesprächskreis:
alle 3 Wochen mittwochs
18:30 - 21:30 Uhr

Sonstiges

Seniorensicherheitsberater und -beraterinnen für Senioren in Solingen (ehrenamtlich)

Kontakt:
Klingenstadt Solingen, Seniorenbüro, Frau Strahl
Fon: 0212 290 - 5282

oder

Polizeipräsidium Wuppertal, Herr Schroer
Fon: 0202 284 - 1816

Sozialverband Deutschland, Kreisverband Bergisches Land

Sozialberatungszentrum, Winkelstraße 3, 42853 Remscheid

Kontakt:
Fon: 02191 27732
Fax: 02191 292378
E-Mail: remscheid@sovd-nrw.de
Web: www.sovd-bergischesland.de

Sozialverband VdK, Ortsverband Solingen/Remscheid

Konrad-Adenauer-Straße 9, 42651 Solingen

Kontakt:
Ansprechpartnerin: Frau Herrig
Fon: 02128 807 1000 und 0202 971 1650
E-Mail: ov-solingen-remscheid@vdk.de oder kv-bergisch-land@vdk.de
Web: www.vdk.de/ov-solingen-remscheid

Gesprächskreis:
ausschließlich telefonisch
Montag von 13:00 - 17:00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag von 09:00 - 13:00 Uhr

Notizen

Notizen

Notizen