



DEIN THEMA IST
UNSER THEMA.



SELBSTHILFEGRUPPEN VON **A** BIS **Z**

WAS IST SELBSTHILFE?

Jeder Mensch kann im Leben schwere Zeiten durchmachen, dabei muss niemand alleine sein. Ziel der Selbsthilfe ist es, seine persönlichen Lebensumstände eigenständig und mit Hilfe anderer **Gleichgesinnter/Betroffener** zu ändern und zu verbessern.

Auch **Angehörige** können in (eigenen) Gruppen aktiv werden. Denn nicht nur der körperlich oder psychisch Erkrankte leidet, es betrifft auch sein Umfeld!

Selbsthilfe

- > gemeinsame Unterstützung
- > Menschen, die einem zuhören
- > Menschen mit ähnlichen Sorgen, Krankheiten oder Konfliktsituationen

Was machen Selbsthilfegruppen?

Sie helfen aus der Isolation und schaffen Gemeinschaft. Viele Menschen erleben das erste Mal Verständnis für ihre Situation.

Eine Gruppe:

- > trifft sich regelmäßig
- > gestaltet ihre Abläufe **selbst**
- > hilft und unterstützt bei der Bewältigung von schweren Lebenssituationen
- > wird in der Regel nicht von Professionellen geleitet
- > lädt bei Bedarf Fachleute ein
- > ist von **Betroffenen für Betroffene**

Was machen wir von der Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland?

(ehemals AKIS im HSK)

- > Wir sind die **erste Anlaufstelle** zum Thema Selbsthilfe für Betroffene, Angehörige, Fachleute des Gesundheits- und Sozialwesens und alle Interessierten!
 - > Wir begleiten, beraten und betreuen bei Bedarf **ALLE Bürger*** innen und Fachleute im HSK und darüber hinaus, telefonisch und persönlich zum Thema Selbsthilfe
 - > Wir helfen dabei, eine passende Gruppe zu finden und vermitteln den Kontakt
 - > Wir arbeiten mit Fachleuten zusammen
 - > Wir fördern den Erfahrungsaustausch aller Gruppen
- > Wir helfen bei der Gruppengründung, z.B.
 - Suche nach Räumlichkeiten
 - Werbung für die Gruppe
 - Beantragung von möglichen Fördermitteln
 - > Wir unterstützen alle Gruppen, z.B.
 - durch Beratung
 - Unterstützung bei der Planung und Durchführung von Projekten und Veranstaltungen der Gruppe
 - Vermittlung von Kontakten zu Referenten und Fachleuten
 - Vernetzung der Gruppen untereinander
 - Bedarfsgerechte Fortbildungen
 - Öffentlichkeitsarbeit
 - Informations- und Kooperationsveranstaltungen
 - u.v.m.

SELBST HILFE GRUPPEN VON A BIS Z

Die Selbsthilfelandchaft im Hochsauerlandkreis ist bunt und vielfältig. Bitte beachten Sie, dass die hier aufgeführten Daten zum Beispiel durch Wechsel der Ansprechpartner:innen sowie Auflösung oder Neugründung von Gruppen unter Umständen schon bereits kurz nach dem Erscheinungsdatum nicht mehr aktuell sein können.

 Sollte ein Kontakt nicht mehr aktuell oder ein von Ihnen gesuchtes Thema nicht aufgeführt sein, wenden Sie sich bitte direkt an die Kontaktstelle:



 SELBST
HILFE HOCH
SAUER
LAND
KONTAKTSTELLE

selbsthilfe@arnsberg.de
Tel. 02932 201 2270

INHALT

Selbsthilfegruppen

Atemwegserkrankungen	6
Behinderungen Fehlbildungen Mehrfachbehinderungen	6
Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen	7
Hauterkrankungen	7
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	8
Hör-, Seh- und Sprachbehinderungen	8
Hirnschädigungen	9
Infektionskrankheiten	9
Kindheit Jugend Erziehung	9
Krankheiten des Nervensystems	10
Krebserkrankungen Tumorerkrankungen	12
Besondere Lebenslagen	13
Psychische Erkrankungen psychische Probleme	15
Skelett Gelenke Muskeln Bindegewebe	17
Sucht Abhängigkeit	18
Verdauungsorgane und Harntrakt	20
Selbsthilfe-Podcast	20
Selbsthilfe-Newsletter	21
Kontakt- und Beratungsstellen	22

SELBSTHILFEGRUPPEN VON A BIS Z

KONTAKT

Atemwegserkrankungen

COPD Selbsthilfegruppe Atemlos Arnsberg 1	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
COPD Selbsthilfegruppe Atemlos Arnsberg 2	Arnsberg	Landgraf, Martin	0160 594 8338

Behinderungen | Fehlbildungen | Mehrfachbehinderungen

Behindertensportgemeinschaft Arnsberg e.V.	Arnsberg	Voß, Thomas bsg-arnsberg-ev@gmx.de	0171 9368 424
Eltern von autistischen Kindern	Arnsberg	Voß, Antje shg-austismus-arnsberg@online.de	02932 201 2270
Elterntreff Autismusspektrum	Brilon	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Selbsthilfegruppe behinderter Kinder e.V.	Brilon	Blüggel, Gaby mail@gabrieleblueggel.de	0162 2464215
Offener Austausch für Eltern von Kindern mit Behinderung	Brilon	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Behinderte Kinder und Angehörige Marsberg	Marsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Kolumbus – Treffpunkt für junge Erwachsene und Jugendliche mit einem Handicap	Meschede	Schulte, Cordula	0160 1113211
Extra stark – Trisomie 21 Elterngruppe	online/HSK	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270

Endokrine | Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen

Adipositas - Und nun? Selbsthilfegruppe Arnsberg	Arnsberg	Hoff, Maria mhoff59846@gmail.com	0151 442 453 21
Diabetes Typ 1	Arnsberg	Plett, Hans-Jürgen	02903 449 728
Adipositas Selbsthilfegruppe Brilon	Brilon	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Selbsthilfegruppe für Essstörungen im Sauerland	Brilon	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. - SHG HSK-West	HSK	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Zöliakie Selbsthilfe Sauerland	HSK	Franke, Nina glutenfrei-sauerland@kp-dzg-online.de	
Adipositas Selbsthilfegruppe Marsberg	Marsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Diabetiker Selbsthilfegruppe Typ 1	Marsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Selbsthilfegruppe für Typ 2 Diabetes	Marsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Endometriose	Olsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Insuliner Bad Fredeburg (nur informell)	Schmallenberg	Dörbaum, Petra	02961 964230
Adipositas - Und nun? Selbsthilfegruppe Sundern	Sundern	Hoff, Maria mhoff59846@gmail.com	0151 442 453 21

Hauterkrankungen

Lichen sclerosus	HSK	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
------------------	-----	------------------------------	----------------

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

KHK – Selbsthilfegruppe Koronare Herzerkrankung	Arnsberg	Breskewiz, Bernhard	0171 3028961
Schlaganfall Selbsthilfegruppe HSK	Arnsberg/HSK	Steinberg, Dieter D_Steinberg@gmx.de	02932 495 65 35
SCHAKI-Schlaganfallkinder	HSK	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 2012270
SHG Vorhofflimmern	online	Herbst, Eva Herz-VHF-SSS@web.de	0159 028 505 67

Hör-, Seh- und Sprachbehinderungen

Blinden- und Sehbehindertenverein Arnsberg-Sundern	Arnsb.-Sundern	Kleine-Wolter, Herbert h.kleine-wolter@t-online.de	02931 4574
Kath. Gehörlosenverein Arnsberg 1926 e.V.	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Sauerländischer Gehörlosenverein Neheim-Hüsten	Arnsberg	Freda, Monika	Fax 02932 34422
Sauerländer Hörtreff Dt. Schwerhörigenbund Arnsberg SHG für schwerhörige, CI-tragende, ertaubte Menschen	Arnsberg	Schloetmann, Cornelia DSBArnsberg@web.de	
Dt. Schwerhörigenbund – SHG Brilon "Ohr-Ring"	Brilon	Pohlmann, Sandra Dsbbrilon@web.de	
Blinden- und Sehbehindertenverein Meschede	Meschede	Kleine-Wolter, Herbert h.kleine-wolter@t-online.de	02931 4574
Stotterer Selbsthilfegruppe Meschede	Meschede	Struck, Susanne	0151 53926753

Hirnschädigungen

Angehörige Wachkomapatienten	Brilon	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
------------------------------	--------	------------------------------	----------------

Infektionskrankheiten

SHG Long-/Post-Covid, Post-Vac-Syndrom	online	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
--	--------	------------------------------	----------------

Borreliose Selbsthilfegruppe HSK	Meschede/HSK	Schulte, Monika	02971 86050
----------------------------------	--------------	-----------------	-------------

Kindheit | Jugend | Erziehung

Eltern von autistischen Kindern	Arnsberg	Voß, Antje shg-austismus-arnsberg@online.de	02932 201 2270
---------------------------------	----------	--	----------------

Landesverband Legasthenie NRW e.V. OV Arnsberg	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
---	----------	------------------------------	----------------

Samstagstreffpunkt Alleinerziehender	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
--------------------------------------	----------	------------------------------	----------------

Bärenstark – Selbsthilfegruppe für Eltern von frühgeborenen Kindern	online/HSK	Wilmers, Christina fruehchentreff-sauerland@web.de	
--	------------	---	--

Landesverband Legasthenie + Dyskalkulie NRW e.V. – Arbeitskreis Sundern	Sundern	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
--	---------	------------------------------	----------------

**GEMEINSCHAFT MACHT STARK!
GEHEN WIR ES AN!**

Krankheiten des Nervensystems

ADHS Selbsthilfegruppe Arnsberg (Alt-Arnsberg)	Arnsberg	Klute, Cornelia cornelia.klute@web.de	0179 772 70 34
ADHS Selbsthilfegruppe Arnsberg (Neheim)	Arnsberg	Pijler, Rene rg.arnsberg@adhs-deutschland.de	0171 209 52 18
ADHS Selbsthilfegruppe Arnsberg 2 (Neheim)	Arnsberg	Jürgen-Schellert, Inga rg.arnsberg2@adhs-deutschland.de	
Deutsche Parkinsonvereinigung e.V. Regionalgruppe Arnsberg	Arnsberg	Zyla, Peter peterzyla@gmx.de	0157 503 174 50
Migräne Selbsthilfegruppe Arnsberg	Arnsberg	Dr. Albersmeier, Norbert n.albersmeier@gmx.de	
MS-Stammtisch Junge MSler	Bestwig	Voß, Thomas ms-ler-im-sauerland@gmx.de	0171 93 68 424
Parkinson Selbsthilfegruppe Wackelkontakt	Brilon	Pickart, Bettina	02964 712
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe	Brilon/HSK	Matuszak, M. pflgeselbsthilfe@caritas-brilon.de	0171 263 15 22
ADHS-Eltern-Selbsthilfe Marsberg	Marsberg	ADHS-Eltern-Selbsthilfe@mail.de	
Parkinson Selbsthilfegruppe Meschede	Meschede	Schlüter, Erich	02903 7122
Alzheimergesellschaft HSK	Schmallenberg	Fuhs, Georg georg@georg-fuhs.de	0170 412 70 99

MS Gesprächskreis Schmallenberg	Schmallenberg	Kriegel, Ramona kriegel.ramona@web.de	02973 6337
ADHS Selbsthilfe Sundern	Sundern	Stefanie adhs-sundern@web.de	
JuPa (Junge Parkinson) Sörpesee	Sundern	Bankstahl, Christoph christoph.bankstahl@web.de	0173 435 82 80
BV ADHS Deutschland Regional-Gruppe HSK Erwachsene Betroffene	Winterberg/HSK	Miele, Horst rg.winterberg@adhs-deutschland.de	0171 215 97 54
BV ADHS Deutschland Regional-Gruppe HSK Angehörige von Kindern und Erwachsenen	Winterberg/HSK	Miele, Horst rg.winterberg@adhs-deutschland.de	0171 215 97 54



Krebserkrankungen | Tumorerkrankungen

Brustkrebs Selbsthilfegruppe Arnsberg	Arnsberg	Blesel, Petra	02932 201-1491
MamMut - Leben mit und nach Brustkrebs	Arnsberg	Greve, Daniela daniela_greve@web.de	
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs	Arnsberg/HSK	Fischer, Karl-Wilhelm shg.prostatakrebs-hsk@outlook.de	0171 313 52 34
Pinke Hennen (Brustkrebs)	Meschede	Stratmann, Saskia info@pinke-hennen.de	0160 91684878
SKM Selbsthilfegruppe Krebs Meschede	Meschede	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Gruppe Schmallenberger Sauerland (Brustkrebs)	Schmallenberg	Borys, Christine	0177 351 81 31
Creactiv	Sundern	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Angehörigentreff von Krebspatienten	Werl/HSK	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Leukämie und Lymphom SHG Ruhr-Lippe e.V.	Werl/HSK	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270



Besondere Lebenslagen

AGUS - Angehörige um Suizid (2 Gruppen)	Arnsberg+Soest	Lang, Bettina & Finger, Isabel bettina.lang64@gmail.com soest@agus-selbsthilfe.de	0171 2886073
Sommerland Trauergruppe für Kinder (Diakonie)	Arnsberg/Bad Sassendorf	Rückert, Janna jrueckert@diakonie-ruhr-hellweg.de	02921 3620 143
Selbsthilfegruppe für Gewaltopfer	Arnsberg/HSK	Michael, Tatjana info@shg-selbstbestimmt.de	0176 42954047
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Betroffenen Frauen (sexueller) Gewalt	Arnsberg/HSK	Michael, Tatjana info@shg-selbstbestimmt.de	0176 42954047
Selbsthilfegruppe Verlassene Angehörige	Arnsberg	Bettina	0176 38575148
Hochsensibilität	Brilon	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Pflegende Angehörige	Brilon/HSK	Kontaktbüro Pflege- selbsthilfe Matuszak, M. pflegeselbsthilfe@caritas-brilon.de	0171 2631522
Seelenheil - Selbsthilfe für Betroffene von narzisstischem Missbrauch	Brilon	Carina seelenheil-selbsthilfe@web.de	0151 23593685
Unity in Colorful Diversity (LGBTQ+)	Brilon	Biesel, Marie	0175 9826160
Trauer Selbsthilfegruppe Seelenbrücke	Medebach	Kuligowski, Alexandra info.seelenbruecke@web.de	

Hochsensibilität	Meschede	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Trauergesprächskreis nach Fehlgeburt, Totgeburt oder kurzer Lebenszeit des Kindes der Schwangerschaftsberatungsstelle Meschede	Meschede	Rahmann, Elisabeth Elisabeth.Rahmann@skf-HSK.de	02932 93 93 411
Trauergruppe für Kinder "Jona"	Meschede	Heimes, Verena	0291 902 1158
Trauer Oase	Meschede	Heimes, Verena	0291 902 1158
Trauergruppe	Schmallenberg	Heimes, Verena	0291 902 1158
Sternschnuppengeflüster - Gruppe für verwaiste Eltern (Schwangerschaft/kurz nach der Geburt)	Schmallenberg	Ruggio, Manuela sternchengefluester@gmail.com	
Seelenbeben - Trauergruppe für Kinder	Winterberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Gewaltopferhilfe DIREKT Soest e.V. (Gruppe HSK in Planung)	Werl/HSK	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270



Tel. 02932 201 2270
selbsthilfe@arnsberg.de



Psychische Erkrankungen | psychische Probleme

Borderline Selbsthilfegruppe HSK	Arnsberg	Klauke, Rolf rolfklauke@hotmail.de	02903 7516 (Mo. 17:30-18:30 Uhr)
Borderline Angehörigen-Dialog (nur informell)	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Bunte Fäden (Depression)	Arnsberg	Laupenmühlen, Oliver buntesfaden.arnsberg@gmail.com	0174 59 59 181
Depression Arnsberg	Arnsberg	Markus magusia123@web.de	
Gesprächsgruppen & offene Angebote	Arnsberg	Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.	02932 931 180
SHG-Neheim (Depression)	Arnsberg	Seim, Stefan SHG-Neheim@magenta.de	
Zwangserkrankte des Förderkreises psychische Gesundheit e.V.	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Gesprächskreis Angst, Panikattacken und ihre Folgen	Hallenberg	Ute ute.ante1703@gmail.com	0151 288 76 298 (19:00 - 20:00 Uhr)
Gesprächskreis Depression, Angst, Panik	Hallenberg	Ute ute.ante1703@gmail.com	0151 288 76 298 (19:00 - 20:00 Uhr)
Depression Marsberg	Marsberg	Hansmann-Stoop, Conny	02992 2104
Die Tapferen - SHG Angststörungen für Frauen	Meschede	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270

Gesprächskreis für Betroffene	Marsberg	Gerstmann, Erika LWL-Wohnverbund 02992 601 4735 erika.gerstmann@lwl.org
Gesprächsgruppen/Offene Angebote	Meschede	Pötter, Melanie 0291 2900171 Diakonie Ruhr-Hellweg
Selbsthilfegruppe junge Erwachsene - Herakles (Depression/Angst)	Meschede	Senftleben, Serena sgje.herakles.gemeinsam.stark@gmail.com
Bigge-Treff - Gesprächskreis Depression	Olsberg	Engelhardt, Margit 0171 2119100
Bipolare Störung Olsberg	Olsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK 02932 201 2270
Gesprächskreis Depression im Pluspunkt	Olsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK 02932 201 2270
Gemeinsam stark - Gesprächskreis Angststörungen und Depression	Schmallenberg	Monika 0157 81873566 monika.uting@gmail.com
Dialog-Seminar für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Angehörige und Professionelle	Schmallenberg	Fr. Hilmers 02972 477 57 Diakonie Ruhr-Hellweg chilmers@diakonie-ruhr-hellweg.de
Depression - SHG "You'll never walk alone"	Winterberg-Siedlinghausen	Van der Biest, Dennis 02981 3065 dvdb64@web.de
Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Problemen	Winterberg	Will, Heike Sozialwerk St. Georg 0160 909 290 60 h.will@sozialwerk-st-georg.de
Montagsklub – Angehörige Depression/Alkoholsucht	Winterberg-Siedlinghausen	Van der Biest, Elke 02981 3065 (AB) van.der.biest@web.de

Skelett | Gelenke | Muskeln | Bindegewebe

Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. AG Arnsberg-Sundern	Arnsb.-Sundern	Dt. Rheuma-Liga	0201 82797-747
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. Gruppe Arnsberg	Arnsberg	Paclik, Beate beate.paclik@web.de	02933 5823
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. Gruppe Neheim	Arnsberg	Griechen, Karin karin.griechen@t-online.de	02932 899 58 60
Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Arnsberg	Arnsberg	Barbara	0151 41207676
Osteoporose Gruppe Arnsberg	Arnsberg	Bogon, Rita	02937 1754
Selbsthilfegruppe Rheumatischer Formenkreis	Arnsberg	Höckel, Klaus (ab 18:00 Uhr)	02932 29868
Treffpunkt Kinderrheuma HSK	HSK	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. AG Marsberg	Marsberg	Dt. Rheuma-Liga	0201 827 97 786
Borreliose Selbsthilfegruppe HSK	Meschede/HSK	Schulte, Monika	02971 860 50
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. AG Meschede	Meschede	Dt. Rheuma-Liga	0201 82 797 787
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. AG Olsberg	Olsberg	Dt. Rheuma-Liga	0201 82 797 785
DVMB (Morbus Bechterew) Ortsgruppe Schmallenberg	Schmallenberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V. Gruppe Schmallenberg	Schmallenberg	Jäger, Monika Monika.Jaeger@fibromyalgie-liga.de	02974 833 607

Sucht | Abhängigkeit

Al-Anon Gruppe Arnsberg	Arnsberg	Bettina	0176 38 575 148
Al-Anon Gruppe Müschede	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Al-Anon Gruppe Neheim	Arnsberg	Ute	02932 1342
Anonyme Alkoholiker Müschede	Arnsberg	Erwin	02933 78 50 616
Anonyme Sexaholiker	Arnsberg	Tom as.arnsberg@posteo.de	0176 53 459 619
Kreuzbund e.V. Gruppe Arnsberg 1	Arnsberg	Schmelter, Bastian schmelter-b@t-online.de	0171 12 41 694
Kreuzbund e.V. Gruppe Arnsberg 2	Arnsberg	Frey, Erwin	02931 937 879
Narcotics Anonymus	Arnsberg		0800 445 33 62
Gesprächskreis Eltern drogenabhängiger Kinder	Arnsberg/HSK	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Kreuzbund Brilon	Brilon	Grüning, Roswitha	0174 93 24 295
Gesprächskreis (illegale Drogen) für Betroffene und Angehörige im Pluspunkt	Brilon	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Gesprächskreis für Menschen mit Abhängigkeitserkrankung (Alkohol) im Pluspunkt	Brilon	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Anonyme Alkoholiker Marsberg	Marsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Anonyme Alkoholiker Meschede (2 Gruppen)	Meschede	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Marsberg e.V.	Marsberg	Gerlach, Norbert norbert_gerlach@yahoo.de	02992 1438
Kreuzbund Frauengesprächskreis HSK	Meschede/HSK	Kemmerling, Irmgard	02991 1253
Kreuzbund Meschede	Meschede	Kersting, Franz-Josef fjk1954@gmx.de	0171 53 12 582
Kreuzbund Meschede II	Meschede	Beckmann, Markus kreuzbundgruppe-meschede2@outlook.de	0175 59 87 222
Kreuzbund Schmallenberg	Schmallenberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Anonyme Alkoholiker Sundern	Sundern	Franz-Josef Erwin	02933 5137 02933 785 06 16
Kreuzbund Winterberg	Winterberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Montagsklub – Angehörige Depression/Alkoholsucht	Winterberg- Siedlinghausen	Van der Biest, Elke van.der.biest@web.de	02981 3065 (AB)



Verdauungsorgane und Harntrakt

Darm-Alarm	Arnsberg	Böhmer, Detlef boehmer.detlef@web.de	02932 203 136
Darm-Alarm	Brilon	Stahlschmidt, Ingo stahlschmidtngo99@gmail.com	0176 23 966 032
SoMA e.V. (Anorektale Fehlbildungen)	HSK	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 2012270

DER SELBSTHILFE-PODCAST



[www.arnsberg.de/
selbsthilfe](http://www.arnsberg.de/selbsthilfe)

HÖREN WAS BETROFFENE
ZU ERZÄHLEN HABEN.

In unseren Podcasts kommen Betroffene und Angehörige zu Wort und berichten von ihren Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolgen. Dabei greifen wir Themen auf, die bewegen, informieren und zum Nachdenken anregen. Ob gesellschaftliche Fragen, persönliche Schicksale oder aktuelle Entwicklungen: Wir hören zu, fragen nach und schaffen Raum für echte Einblicke, denn **DEIN THEMA IST UNSER THEMA.**



Selbsthilfe News

Weitere Infos rund um Selbsthilfe und andere Themen aus Gesundheits- und Sozialwesen bietet unser Newsletter „Selbsthilfe News Hochsauerland“.

Dieser informiert Sie regelmäßig per E-Mail. Einfach anmelden unter: www.selbsthilfe-news.de



- > Auswahl der Region „Hochsauerlandkreis“.
- > Registrieren.
- > Anmeldung bestätigen. Fertig!

Wir informieren Sie regelmäßig zu den folgenden Themen:

- > Aktuelles aus der Selbsthilfe
- > Projekte und Erfahrungen
- > Neue Selbsthilfegruppen
- > Workshops & Seminare

Kontakt- und Beratungsstellen

Förderkreis
Psychische Gesundheit e.V.



Arnsberg
Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.
Goethestraße 19, 59755 Arnsberg
Tel. 02932 931 180 info@fpg-arnsberg.de
Fax 02932 445800 www.fpg-arnsberg.de



**Brilon IPSYLON - Initiaivkreis
psychosozialer Hilfen e.V.**
Scharfenberger Hof 6, 59929 Brilon
Tel. 02961 52864 info@ipsylon-brilon.de
Fax 02961 908461 www.ipsylon-brilon.de

**Kontakt- und
Beratungsstelle für
psychisch Erkrankte**

Diakonie 
Ruhr-Hellweg

Wir gehen mit.

Diakonie Ruhr-Hellweg – Meschede
Schützenstraße 10, 59872 Meschede
Tel. 0291 2900 171 Fax 0291 2900 176
bw-meschede@diakonie-ruhr-hellweg.de
www.diakonie-ruhr-hellweg.de

Diakonie Ruhr-Hellweg – Schmallenberg
Weststraße 50, 57392 Schmallenberg
Tel. 02972 477 57 Fax 02972 477 58
kub-schmallenberg@diakonie-ruhr-hellweg.de
www.diakonie-ruhr-hellweg.de

Frauenberatung Arnsberg

Arnsberger Straße 14, 59759 Arnsberg
Tel. 02932 8987 703 Fax 02932 8987 705
beratung@frauen-hsk.de

Frauenberatung Meschede

Ruhrplatz 2, 59872 Meschede
Tel. 0291 52171 Fax 0291 9080 482
info@frauenberatung-hsk.de

Auf dieser Doppelseite finden Sie Kontakt- und Beratungsstellen aus dem Hochsauerlandkreis, die zu verschiedenen Selbsthilfe-Themen individuell beraten und (zum Teil zeitlich begrenzte) professionell geleitete Gruppen und Gesprächskreise anbieten.

LWL-Wohnverbund Marsberg

Kontakt- und Beratungsstelle des LWL-Wohnverbundes Marsberg

Hauptstraße 64, 34431 Marsberg

Tel. 02992 601 4735 Fax 02992 601 4564

erika.gerstmann@lwl.org

www.lwl.org



Stadt Arnsberg Wendepunkt

Psychosoziale Beratung & Behandlung

Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg

Tel. 02932 201 22 08 Fax 02932 201 77 22 08

wendepunkt@arnsberg.de

www.arnsberg.de/wendepunkt



Sozialwerk St. Georg

Westfalen-Süd

Kontakt- & Beratungsstelle für psychisch Kranke Sozialwerk St. Georg e.V.

Poststraße 3, 59955 Winterberg

Tel. 02981 928580

BeWo-Winterberg@sozialwerk-st-georg.de

www.sozialwerk-st-georg.de



Caritas Suchtberatungsstelle Brilon

Obere Mauer 1, 59929 Brilon

Tel. 02961 7799 770 Fax 02961 52209

psbb.brilon@caritas-brilon.de

www.caritas-brilon.de

Caritas Suchtberatungsstelle Meschede

Steinstraße 13, 59872 Meschede

Tel. 0291 99970

Fax 0291 999713

psbb.brilon@caritas-brilon.de



Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland
Clemens-August-Straße 116
59821 Arnsberg

Tel. 02932 201-2270

Fax 02932 201-2279

selbsthilfe@arnsberg.de
www.arnsberg.de/selbsthilfe

Gefördert von der

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

GKV NRW

Herausgeber:
Stadt Arnsberg – Der Bürgermeister
Stand: Mai 2026

www.arnsberg.de/selbsthilfe

