

Der Selbsthilfe-Wegweiser für Oberhausen 2024/25



Impressum

Herausgeber:

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen
Wörthstraße 7
46045 Oberhausen

Redaktion:

Sejla Badnjevic, Beate Ramjoué

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes:
Mauno Gerritzen

Titelfoto: Pixabay

10. überarbeitete Auflage:

2.500 Exemplare

Stand: September 2024



Liebe Oberhausenerinnen und Oberhausener,

Selbsthilfe ist eine wertvolle Möglichkeit, Unterstützung und Austausch in schwierigen Lebenssituationen zu finden. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen müssen und sich dafür gegenseitig stark machen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen bietet eine Vielzahl an Gruppen zu unterschiedlichen Themen, sei es Gesundheit, psychische Probleme, Sucht oder soziale Belastungen. Die Gruppen treffen sich an den verschiedensten Orten in Oberhausen und bieten ein breites Spektrum an Formaten.

Ich hoffe, dass dieser Wegweiser Ihnen dabei hilft, die passende Selbsthilfegruppe für Ihre Bedürfnisse zu finden. Und sollte das für Sie richtige Angebot nicht dabei sein, wenden Sie sich vertrauensvoll an das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihren persönlichen Weg zur Selbsthilfe finden und die Unterstützung erfahren, die Sie benötigen.

Mit freundlichen Grüßen

Frank Motschull

Beigeordneter der Stadt Oberhausen für
Soziales, Gesundheit, Wohnen und Recht

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind. Die Mitarbeiterinnen informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, vermitteln in bestehende Gruppen bzw. verweisen parallel oder alternativ an entsprechende professionelle Hilfsangebote.

Bei der Gründung von Selbsthilfegruppen ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle ebenso behilflich, wie bei der Unterstützung bestehender Gruppen, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, organisatorischen Fragen, etc.

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist kostenlos. Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle werden selbstverständlich vertraulich behandelt.



Wörthstraße 7
46045 Oberhausen

0208 30 196 20

selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.de

www.selbsthilfe-oberhausen.de

 [selbsthilfe_oberhausenmuelheim](https://www.instagram.com/selbsthilfe_oberhausenmuelheim)

www.selbsthilfe-news.de

SPRECHZEITEN:

Di., Do., Fr. 9.00 – 12.00 Uhr, Di. 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung.

BERATUNG UND INFORMATION:

Sejla Badnjevic und Sabine Dams

VERWALTUNG:

Tamara Jaskula

Ein Gruppenverzeichnis für ganz NRW gibt es unter:
www.selbsthilfenetz.de

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Das erste Telefonat oder die erste E-Mail an Beratende, in welcher Menschen ihre Sorgen offenlegen, stellt oft eine Hürde dar. Wie unangenehm ist es, wenn Sie z.B. auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind und es zu dem gewünschten Thema gar keine Gruppe gibt!

Ist das Ausweichen auf Gruppen in Nachbarstädten nicht möglich oder nicht gewollt, so können wir, die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle, unsere Unterstützung bei einem Gruppenaufbau anbieten.

In einem informativen Beratungsgespräch klären wir alle Fragen, besprechen das gemeinsame Vorgehen und können die Anonymität von Betroffenen wahren.

Dieses Angebot richtet sich an Einzelpersonen, aber auch an Institutionen und Beratungsstellen im Sozial- und Gesundheitsbereich.



Wörthstraße 7
46045 Oberhausen
0208 30 196 20
selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.de

 selbsthilfe_oberhausenmuelheim

SPRECHZEITEN:

Di., Do., Fr. 9.00 – 12.00 Uhr,
Di. 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung.



Informationen in Leichter Sprache Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Viele Menschen haben Probleme.

Zum Beispiel:

- sie sind sehr krank
- sie trinken zu viel Alkohol
- sie nehmen Drogen
- sie sind sehr oft traurig



Für diese Menschen gibt es Gruppen.

In den Gruppen können sie andere Menschen treffen.

Menschen, die auch diese Probleme haben.

Die Menschen können miteinander sprechen.

Sie kennen die Probleme gut.

Sie können sich selbst helfen.



So eine Gruppe heißt:

Selbsthilfe-Gruppe

In einer Selbsthilfe-Gruppe ist jeder gleich wichtig.

Es gibt keine Chefs.

Die Menschen in der Selbsthilfe-Gruppe

- sprechen über ihre Probleme
- geben sich wichtige Informationen
- helfen sich selbst

Eine Selbsthilfe-Gruppe ist **keine** Therapie.

Aber die Gruppe kann den Menschen helfen.

Zusätzlich zur Therapie.

Die Gruppe kostet **kein** Geld.

Es gibt Büros, die bei der Selbsthilfe helfen.

Diese Büros heißen:

Selbsthilfe-Kontaktstellen

Eine Selbsthilfe-Kontaktstelle gibt es auch in Oberhausen.



Die Kontaktstellen

- wissen, welche Selbsthilfe-Gruppen es gibt
- helfen Selbsthilfe-Gruppen bei der Arbeit
- suchen Menschen für neue Selbsthilfe-Gruppen
- suchen Räume für Selbsthilfe-Gruppen
- erzählen anderen Menschen über Selbsthilfe-Gruppen

Rufen Sie uns an!

Wir helfen Ihnen gerne.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Wir sind für Sie da:

Dienstag: 9 Uhr bis 12 Uhr und 15 Uhr bis 18 Uhr

Donnerstag: 9 Uhr bis 12 Uhr

Freitag: 9 Uhr bis 12 Uhr

Sie können auch zu einer anderen Zeit einen Termin machen.

Das ist unsere **Telefon-Nummer:**

0208 / 30 19 620



Es gibt auch eine Internet-Seite für ganz Nordrhein-Westfalen:

www.selbsthilfenetz.de

Auf dieser Internet-Seite finden Sie viele Informationen.

Zum Beispiel:

- Selbsthilfe-Gruppen in Nordrhein-Westfalen
- Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen
- Informationen für Selbsthilfe-Gruppen

Dieser Text wurde übersetzt vom:

Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache
PARITÄTISCHES Zentrum
Marktplatz 6
56457 Westerburg



Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache



© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter:
www.leicht-lesbar.eu

Prüfer: Prüflersegruppe (Lebenshilfe Altenkirchen)

Bilderlizenz:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Alphabetisches Stichwortverzeichnis/ Inhaltsverzeichnis

Abhängigkeit *siehe Sucht*

Adipositas

- Adipositas Alt-Oberhausen..... 11
- SHG „Positas“ 11

Adoption

- OIG – Oberhausener Interessengemeinschaft
für Adoptiv- und Pflegeeltern..... 12

Aids

- Aidshilfe Oberhausen..... 12

Alkoholabhängigkeit *siehe Sucht*

Alleinerziehende *siehe Eltern*

Amputation

- SHG Flamingo Stars (Online) 13

Angst *siehe Psychische Erkrankungen*

Autismus

- Autismus – einfach anders 13

Behinderung

- L(i)ebenswert – Menschen mit Down-Syndrom 14
- Peer-Beratung im Alsbachtal
Beratung von Betroffenen für Betroffene..... 14

Blindheit *siehe Sehbehinderung*

Brustkrebs *siehe Krebs*

Burnout *siehe Psychische Erkrankungen*

Cannabis als Medizin *siehe Schmerzen*

Darmkrebs *siehe Krebs*

Depressionen *siehe Psychische Erkrankungen*

Diabetes

- Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes 15
- Diabetes Gespräche am Nachmittag..... 15

Down-Syndrom *siehe Behinderung*

Drogen *siehe Sucht*

Eltern

- Alleinerziehenden Treff 16

Fibromyalgie	
• Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Oberhausen.....	16
Freizeit	
• Netzwerk 55plus „Das Beste kommt noch“	17
• Ü-70-Treff.....	17
Gehörlosigkeit	
• Gehörlosen-Seniorentreff.....	18
Herzerkrankung	
• Herzkinder Oberhausen und Umgebung.....	18
Hochbegabung	
• Hochbegabten Eltern-Kind-Treff	19
Kinderlähmung <i>siehe Poliomyelitis</i>	
Krebs	
• Deutsche Ilco, Gruppe Oberhausen.....	19
• Frauentreff nach Krebs	20
• Prostata Selbsthilfegruppe Oberhausen.....	20
• Weg der Hoffnung.....	21
Lebertransplantation	
Lebertransplantierte Deutschland	21
Leukämie <i>siehe Krebs</i>	
Lymphödem/Lipödem	
• SHG für Lymphherkrankungen	22
Narzissmus <i>siehe psychische Erkrankungen</i>	
Organtransplantierte <i>siehe Lebertransplantation</i>	
Osteoporose	
• Osteoporose Selbsthilfegruppe Nr. 76	22
Parkinson	
• Deutsche Parkinson Vereinigung RG Oberhausen.....	23
Peer-Beratung <i>siehe Behinderung</i>	
Pflegeeltern <i>siehe Adoption</i>	
Poliomyelitis	
• Poliomyelitis Regionalgruppe 52 Oberhausen.....	23
Prostataerkrankungen <i>siehe Krebs</i>	
Psychische Erkrankungen	
• SHG Die Angsthasen (Angst u. Depression)	24
• SHG Courage (Angststörungen).....	24
• SHG Dies und Das (Angst u. Depression)	25

- Phönix Selbsthilfe Oberhausen Burnout..... 25
- Plan B – Treff für junge Menschen mit Depressionen (18-35 Jahre)..... 26
- SHG PTBS (posttraumatische Belastungsstörung) 26
- SHG für Angehörige von Senior*innen mit psychischen Erkrankungen OB-Sterkrade 27
- SHG für Angehörige von Senior*innen mit psychischen Erkrankungen OB-Mitte 27
- SHG Sonnenhut (Frauen mit Depressionen) 28
- SHG Töchter narzisstischer Mütter (online) 28
- SHG Wolfsrudel 29

Rheuma

- Deutsche Rheuma-Liga AG Oberhausen 29

Schmerzen

- SHG Schmerzigel 30
- Cannabis als Medizin..... 30

Sehbehinderung

- Blinden- und Sehbehindertenverein Oberhausen 31

Senior*innen *siehe Freizeit*

Stomaträger *siehe Krebs*

Sucht

- Angehörigenkreis der Suchtberatung 31
- Kreuzbund Stadtverband Oberhausen 32
- Guttempler Gemeinschaft „Die Insel“ 34
- Narcotics Anonymous..... 34

Tablettensucht *siehe Sucht*

Tinnitus

- SHG „Mein Tinnitus und ich“ 35

Trauer/Verlust

- SHG Jung verwitwet 35
- SHG „Jung verwitwet 2.0“ 35

Übergewicht *siehe Adipositas*

Adipositas Alt Oberhausen

PROFIL:

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen. In unserer Gruppe sind Leute, die selbst abnehmen wollen, aber auch bereits operierte sowie Menschen, die sich noch operieren lassen wollen. In unserer Gruppe gibt es Zuspruch. Alter, Herkunft, und politische Gesinnung sind egal. Ohne Vorurteile und Mobbing gehen wir gemeinsam den Weg.

TREFFEN:

jeden 4. Mittwoch im Monat
19.00-21.00 Uhr
Aidshilfe Oberhausen e. V.
Marktstraße 165
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Heiko Skora-Hoffmann
0176 55 38 38 98
(Bitte vorher anmelden)

SHG „Positas“

PROFIL:

Moderiertes Treffen von Betroffenen aller Arten von Essstörungen (ab 18 Jahre) und damit verbundenen psychischen Belastungen. Es werden gemeinsam Strategien im Umgang erarbeitet und sich auf Augenhöhe ausgetauscht. Die Gruppe ist jedoch nicht nur problemorientiert gedacht, sondern bietet auch die Möglichkeit, über alltägliche Herausforderungen zu sprechen.

TREFFEN:

1 x im Monat mittwochs
11.00-12.30 Uhr
PGZ Diakoniewerk Oberhausen
Steinbrinkstraße 158
46145 Oberhausen

KONTAKT:

Oliver Tyborczyk
0208 63 58 700
pgz@diakoniewerk-
oberhausen.de

OIG Oberhausener Interessengemeinschaft für Adoptiv- und Pflegeeltern e. V.

PROFIL:

Wer ein Kind anderer aufnimmt, hat zuweilen mit besonderen Problemen zu kämpfen. Frühere Vernachlässigung, Entzugsercheinungen, Trennungserfahrungen und traumatische Erlebnisse wirken lebenslang auf Menschen und beeinflussen ihr Bindungs-, Leistungs- und Sozialverhalten. Adoptiv- und Pflegeeltern brauchen den Austausch mit anderen Betroffenen. Die OIG bieten neben einem regelmäßigen Stammtisch auch Themenabende an und vermittelt zwischen Amt und Familie sowie einiges mehr.

TREFFEN:

1 x im Monat dienstags und freitags
Bei Bedarf bitte anfragen

KONTAKT:

Ute Brunow
0151 52 01 07 70
ute.brunow@t-online.de
www.oig-online.de

Aidshilfe Oberhausen e. V.

PROFIL:

Diverse Gesprächsgruppen für Menschen mit HIV und Aids sowie deren An- und Zugehörige. Freizeitaktivitäten, psychosoziale Beratung und Begleitung, Ambulant Betreutes Wohnen.

Präventionsworkshops, Multiplikatoren-Schulungen, Fachveranstaltungen rund um das Thema HIV / Aids /STIs, sexualpädagogische Veranstaltungen, anonyme Beratung für Jugendliche, Eltern, Lehrer und Interessierte zum Themenfeld Sexualität.

KONTAKT:

Natalie Rudi
Marktstr. 165
46045 Oberhausen
0208 80 65 18
info@aidshilfe-oberhausen.de
www.aidshilfe-oberhausen.de

SHG Flamingo Stars (Online)

PROFIL:

Als direkte Ansprechpartner*innen stehen Ihnen die Mitglieder der Selbsthilfegruppe zur Seite, die sich in ihrer Region, Stadt auskennen und Ihnen bei allen anstehenden Problemen mit Versorgungsträgern, Krankenkassen und Ämtern etc. helfen. Diese Hilfen bestehen unter anderem aus dem Organisieren von Peer-Besucherdiensten in Krankenhäusern, Reha-Kliniken und zu Hause, Aufklärungsarbeit, gegenseitiger Hilfe im Alltag, bei Behördenangelegenheiten und in Notfällen. Wir schaffen Gemeinschaft, motivieren, geben Zuversicht und Tipps im Alltag, zeigen Verständnis und schaffen Vertrauen. Wir hören zu und geben Trost.

TREFFEN:

1 x Woche abends (online)
dienstags, donnerstags

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

Autismus – einfach anders e. V.

PROFIL:

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der Autist*innen und Verdachtsautist*innen jeden Alters, Angehörigen und Fachleuten Kontakt- und Austauschmöglichkeiten anbietet. Die Termine der verschiedenen Selbsthilfegruppen (Treffen in Präsenz und Online) befinden sich auf der Homepage, können aber auch gerne per WhatsApp, SMS oder E-Mail (nicht telefonisch) erfragt werden. Eine vorherige Anmeldung zu dem jeweiligen Treffen ist erforderlich.

TREFFEN:

Vereinsräume
Holtener Str. 2
46145 Oberhausen
(Termine bitte erfragen)

KONTAKT:

Silvia Prochnau
0157 34 69 94 04
(nur WhatsApp, SMS)
info@autismuseinfachanders.de
www.autismuseinfachanders.de

L(i)ebenswert – Menschen mit Down-Syndrom e.V.

PROFIL:

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, in dem sich betroffene Eltern, Verwandte, Therapeuten und Interessierte für die Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Down-Syndrom / Trisomie 21 einsetzen. Wir unterstützen betroffene Familien in der Schwangerschaft oder nach der Geburt ihres Kindes durch Erfahrungsaustausch, persönliche Beratung, gemeinsame Aktionen und Informationsmaterialien.

TREFFEN:

Wohnquartier am Mattlerbusch
Könzgenplatz 1-4
47169 Duisburg
Zentrum Altenberg
Kino im Walzenlager
Hansastr. 20
46049 Oberhausen

Termine siehe Homepage.
Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

KONTAKT:

Nils Baltersee 0208 96 07 260
Nicole Köster 0208 68 85 84
www.lebenswert-liebenswert.de

Peer-Beratung im Alsbachtal Beratung von Betroffenen für Betroffene

PROFIL:

Niemand kann so auf „Augenhöhe“ über seine Situation berichten und andere beraten, wenn er/sie es nicht selber oder so ähnlich erlebt hat. Peers sind Menschen, die etwas gemeinsam haben. Sie können von einer Beeinträchtigung betroffen sein. Wenn ein*e Betroffene*r eine Frage hat, geht er zur Beratungsstelle. Der/die Berater*in ist selbst ein*e Betroffene*r. Betroffene Eltern oder Angehörige beraten andere betroffene Eltern oder Angehörige. Sie kennen die Probleme von anderen Eltern oder Angehörigen und können gute Tipps geben. Ein*e Peer-Berater*in kann auch mit einer Fachberatung zusammen beraten. Das nennt man dann Tandem-Beratung.

TREFFEN:

jeden 2. Freitag im Monat
15.00-16.30 Uhr
Erzbergerstraße 49
46145 Oberhausen

Und bei Bedarf:
1 x im Quartal Samstag
11.00-13.00 Uhr

Wohnquartier am Mattlerbusch
Könzgenplatz 4
47169 Duisburg

KONTAKT:

Katrin Meyer
0160 97 08 56 04
info@pb-alsbachtal.de
www.pb-alsbachtal.de

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes

Ortsverband Oberhausen

PROFIL:

Die Deutsche Diabetes-Hilfe nimmt die Interessen aller Diabetiker wahr. In den Oberhausener Selbsthilfegruppen finden Betroffene und Angehörige ein offenes Ohr, Erfahrungsaustausch, Informationen und ein freundliches Miteinander. Darüber hinaus bieten wir die Möglichkeit, an speziellen Vorträgen zum Thema Diabetes teilzunehmen.

Diabetes-Vortragsreihe

Wir laden kompetente Referent*innen ein zur Diabeteserkrankung (Typ1 und Typ2) sowie deren Folgen und Begleiterscheinungen

TREFFEN:

jeden 4. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr
Ev. Gemeindehaus
Friedenskirche
Steinbrinkstr. 154
46145 Oberhausen

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

Diabetes Gespräche am Nachmittag

PROFIL:

Hilfe zur Selbsthilfe, Fachwissen erwerben, Erfahrungsaustausch, Informationen und Motivation

TREFFEN:

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr
Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk
Marktstraße 154
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

Alleinerziehenden Treff

PROFIL:

Alleinerziehende Mütter und Väter treffen sich einmal im Monat, um Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und gegenseitig in Alltagsfragen zu unterstützen. Durch die Vernetzung soll eine praktische Entlastung entstehen. Selbstbestimmt nach den Bedürfnissen können fachkundige Referent*innen zu Fragen in den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Erziehung u.v.m. informieren.

TREFFEN:

1 x im Monat freitags
10.00 – 12.00 Uhr
(außer in den Schulferien)
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Wörthstr. 7
46045 Oberhausen

KONTAKT:

D. Ohm
0170 23 54 432
gemeinsam-gesund@
ruhrwerkstatt.de
www.gemeinsam-gesund-ob.de

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Oberhausen

PROFIL:

Wir treffen uns zum Thema Fibromyalgie und erläutern Probleme und Erfahrungen mit der Krankheit. Ab und zu sind Gastredner*innen bei uns zu unterschiedlichen Themen. Mitmachen können alle, die an Fibromyalgie erkrankt sind.

TREFFEN:

1 x im Monat montags
18.30 Uhr
Gemeindehaus Christuskirche
Weseler Str. 105
46149 Oberhausen

KONTAKT:

Heike Wagener-Janßen
0208 69 86 891
fibro-shg-ob@arcor.de
www.fibromyalgie-oberhausen.de

Netzwerk 55plus „Das Beste kommt noch“

PROFIL:

Menschen, die 55 Jahre und älter sind, sich meist in der Phase zwischen Arbeit und Ruhestand befinden, treffen sich regelmäßig zum Kennenlernen und zum Austausch. Hier werden auch Termine für die bereits bestehenden Themengruppen, wie z. B. Fotogruppe, gemeinsame Ausflüge und Reisen oder Stammtischtreffen geplant. Aktuelle Informationen finden Sie unter www.paritaetischer-oberhausen.de auf der Homepage des Paritätischen Oberhausen.

TREFFEN:

alle 4 Wochen dienstags
18.00 bis 20.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Wörthstraße 7
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

Ü-70-Treff

PROFIL:

Café-Treff für Menschen, die 70 Jahre und älter sind, sich im Ruhestand befinden und zum Austausch zusammenkommen wollen. Dabei werden auch gemeinsame Aktionen, wie Frühstückstreff, Spielnachmittage, Theaterbesuche u.v.m. geplant. Interessierte können einfach zu den Gruppentreffen kommen.

TREFFEN:

alle 14 Tage dienstags
14.30 – 16.30 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Wörthstr. 7
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

Gehörlosen-Seniorentreff

PROFIL:

Gemeinsam – nicht einsam. Wir tauschen uns über alle möglichen Themen aus, nicht nur in Gebärdensprache.

TREFFEN:

freitags
13.00 -16.45 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Wörthstraße 7
46045 Oberhausen
(Termine bitte erfragen)

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

Herzkinder Oberhausen und Umgebung e. V.

PROFIL:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Familien herzkranker Kinder im Raum Oberhausen und Umgebung. Wir treffen uns regelmäßig zum gemeinsamen Austausch sowie zu gemeinsamen Feierlichkeiten, Ausflügen und Aktionen. Wir bieten individuelle Beratung und Begleitung zu verschiedenen Themen und Unterstützung in Krisensituationen, eine Kinderherzsportgruppe im Rahmen eines Reha-Sportprogrammes, Kontakt zum Bundesverband Herzkranker Kinder e. V., Unterstützung bei der Suche nach Fachärzten und Spezialambulanzen sowie Hilfestellung bei der Bearbeitung von Anträgen und ggf. Beratung der Kitas und Schulen.

TREFFEN:

Meist am Wochenende
Ca. alle 2 Monate
Ev. Krankenhaus (EKO)
Diverse andere Orte

KONTAKT:

0170 55 91 450
0173 26 29 158
herzkinder-oberhausen@web.de
www.herzkinder-oberhausen.de

Hochbegabten Eltern-Kind-Treff

PROFIL:

Wir treffen uns einmal im Monat, um gemeinsam Gesellschaftsspiele zu spielen, Kontakte zu knüpfen und uns auszutauschen. Eingeladen sind alle interessierten Eltern mit Kindern ab 7 Jahren.

TREFFEN:

alle 4 Wochen sonntags
15.00-17.30 Uhr

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Wörthstr. 7
46045 Oberhausen

Deutsche Ilco e.V. Gruppe Oberhausen

PROFIL:

Die Deutsche Ilco e. V. setzt sich als eine der ältesten Selbsthilforganisationen Deutschlands für Menschen ein, die an Darmkrebs erkrankt sind und/oder ein Stoma (künstlicher Darmausgang oder künstliche Harnableitung) haben, einschließlich deren Angehörigen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen der Ilco bieten an: Gespräche mit Gleichbetroffenen über das Leben mit Stoma und/oder Darmkrebs am Telefon, bei den Treffen der jeweiligen Ilco-Gruppen und Besuche vor und nach der OP im Krankenhaus bzw. zu Hause, Stoma- und darmkrebsbezogene Interessenvertretung z. B. bei Krankenkassen, Versorgungsämtern, in der Gesundheits- und Sozialpolitik für die Bereiche Medizin, Reha, Arzneimittel- und Stoma-Versorgung.

TREFFEN:

jeden 1. Samstag im Monat
(in den ungeraden Monaten)
15.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Wörthstr. 7
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Raimund Runte
0208 22 673
runte.co@t-online.de
www.ilco.de

Frauentreff nach Krebs

PROFIL:

Wir, die Frauen vom „Frauentreff nach Krebs“, sind eine Gruppe von Frauen, die gleiches Leid durchmachen, aber auch die Erfahrung haben, mit den Folgen der Krankheit leben zu lernen.

Wir treffen uns zu Gesprächen, geselligen Runden und Ausflügen sowie zu Vorträgen und Informationen aus den verschiedensten Bereichen der Gesundheit und des täglichen Lebens. Wir geben uns Mut zum Weitermachen, fangen uns auf und begleiten einander. Willkommen sind alle Frauen, die an Krebs erkrankt sind.

TREFFEN:

jeden 2. Dienstag im Monat
15.00 – 16.30 Uhr
(außer in den Sommerferien)
Ev. Gemeindehaus
Nohlstr. 4
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Karin van Dellen
0208 25 821
Heidemarie Freis
0208 80 78 98
frauentreff.krebs@gmx.de

Prostata Selbsthilfegruppe Oberhausen

PROFIL:

Wir bieten Betroffenen und Interessierten Aufklärung über alle Prostataerkrankungen, Informationen über neuere Behandlungsmöglichkeiten, Gespräche mit Betroffenen und Nichtbetroffenen sowie Hilfe zur Selbsthilfe an.

TREFFEN:

jeden letzten Dienstag im Monat
17.00 Uhr
Ev. Krankenhaus (EKO)
Haus G im großen Seminarraum
Virchowstr.20
46047 Oberhausen

KONTAKT:

Siegfried Gutknecht
0208 64 52 42
Fritz Bleckmann
0208 52 915
prostata-shg.ob@web.de
www.prostata-selbsthilfe-
gruppe-oberhausen.de

Weg der Hoffnung e. V.

Selbsthilfverein für krebskranke Kinder und Familienangehörige

PROFIL:

Weg der Hoffnung e. V. ist ein gemeinnütziger Verein für krebskranke Kinder und deren Familien aller Nationalitäten in Deutschland. Er wurde im Jahr 2001 in Oberhausen von einer betroffenen Mutter gegründet. Der Zweck dieses Vereins dient in erster Linie dazu, die Motivation und seelische Unterstützung bei krebskranken Kindern und deren Angehörigen zu fördern. Wir führen Beratungsgespräche mit Eltern und versuchen, die Probleme im Alltag zu lösen. Dazu gehört u. a. auch die Aufklärung über Krebs und Leukämie, das Organisieren von Knochenmarkspenden und Typisierungsaktionen und die Unterstützung der betroffenen ausländischen Familien bei Sprachproblemen.

TREFFEN:

Verschiedene Angebote und zusätzlich regelmäßige Freizeitaktivitäten

Bitte tel. erfragen
(siehe Internetseite)
www.wegderhoffnung.org

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

Lebertransplantierte Deutschland e. V.

PROFIL:

Wir betreuen Leberkranke, Wartepatienten, die auf der Liste zur Lebertransplantation stehen, Lebertransplantierte und deren Angehörige. Wir sind mit Infoständen auf Straßenfesten vertreten, halten Vorträge in Krankenpflegeschulen und Berufskollegs, bei Krankenkassen und Firmen.

TREFFEN:

montags, 19.00 Uhr
Haus der AWO
Weserstr. 82
45136 Essen

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20
www.lebertransplantation.eu

SHG für Lympherkkrankungen

PROFIL:

Wir treffen uns regelmäßig einmal im Monat, um uns unter Betroffenen und Hilfesuchenden zum Thema Lymphödem und Lipödem auszutauschen. Wir möchten uns gegenseitig helfen und unterstützen, Erfahrungen und Informationen austauschen, Therapiemöglichkeiten erörtern, uns gegenseitig Mut machen, mit Ärzten und Therapeuten zusammenarbeiten und die Angst vor der Krankheit nehmen.

TREFFEN:

jeden 1. Mittwoch im Monat
18.00 Uhr

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

Osteoporose SHG Nr. 76

PROFIL:

Hilfe durch gezielte Aufklärungsarbeit und Erfahrungsaustausch: „Vorbeugen ist besser als heilen“, gemeinsame Aktivitäten, Trocken/Wassergymnastik unter fachkundiger Anleitung, regelmäßige Gruppentreffen und Gesprächsrunden. Jeder, der an Osteoporose erkrankt ist oder auch vorbeugend etwas dagegen tun möchte, ist willkommen. Gemeinsam sind wir stark.

TREFFEN:

2. Mittwoch im Monat
15.00 – 16.30 Uhr

Haus Union
Schenkendorfstraße 13
46047 Oberhausen

KONTAKT:

Renate Roth
0208 63 10 60
info@nhkob.de

Hiltrud Kühnemann
0208 86 78 81
0157 73 40 88 26
ruh-kuehnemann@t-online.de

dPV Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Regionalgruppe Oberhausen

PROFIL:

Unsere monatlichen Treffen bieten die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch über das Leben mit Parkinson – sei es als Betroffene*r oder als Angehörige*r. Vorträge von Fachärzten und Therapeuten bringen uns auf den neuesten Stand der medizinischen und physiotherapeutischen Behandlungsmethoden. Informationen zum aktuellen Stand der Sozialgesetzgebung werden von Fachkräften erläutert.

Weitere Aktivitäten:

- Vorträge
- Seminare
- Ausflüge
- Tanzen
- Rehasport

TREFFEN:

jeden 2. Dienstag im Monat
15.00 Uhr
Bürgerzentrum Alte Heid
Alte Heid 13
46049 Oberhausen

KONTAKT:

Angelika Schüring
0208 73 314
schuering-a@gmx.de
Stephan Knabe
0160 97 49 54 67
sknabe@gmx.de
www.oberhausen.parkinson-vereinigung.de

Poliomyelitis Regionalgruppe 52 Oberhausen

PROFIL:

Erfahrungsaustausch, Tipps für Soziales, medizinische Vorträge etc.

TREFFEN:

1 x im Monat dienstags
14.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus
Forststr. 71
46147 Oberhausen

KONTAKT:

0176 43 84 52 71
wenwith@gmail.com
www.polio-selbsthilfe.de

SHG Die Angsthasen

PROFIL:

Wir treffen uns, um uns miteinander auszutauschen. Wir möchten unbeschwerter und freier leben. Unser Motto lautet: „Angst beginnt im Kopf. Mut auch“

TREFFEN:

alle 2 Wochen montags
18.00 Uhr
K14
Lothringer Straße 64
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

SHG Angststörungen „Courage“

PROFIL:

Angststörungen, Panikattacken (auch mit Depressionen), soziale Unterstützung durch die Gruppe, Mut und Lebensfreude gewinnen, Austausch über Probleme und Erfahrungen im Umgang damit (was hat mir in einer bestimmten Situation geholfen?), gemeinsame Besuche von Vorträgen/Workshops zum Thema Angst, Resilienz, Achtsamkeit, Kursen zu Entspannungstechniken und Lesungen usw.

TREFFEN:

1 x im Monat

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

SHG Angst und Depressionen „Dies und Das“

PROFIL:

Die Gruppe bietet Menschen ab 18 Jahren mit Depressionen und Ängsten einen offenen Austausch auf Augenhöhe über Alltägliches und Besonderes in ungezwungener Atmosphäre.

TREFFEN:

jeden Freitag
10.00-11.30 Uhr und
12.00-13.30 Uhr
Psychosoziales Gesundheits-
zentrum (PGZ)
Steinbrinkstr. 158
46145 Oberhausen

KONTAKT:

Mitarbeiter*innen des PGZ
0208 63 58 700
pgz@diakoniewerk-
oberhausen.de

Phönix Selbsthilfe Oberhausen Burnout

PROFIL:

Bei uns steht die berufliche Belastung im Vordergrund. Wir definieren Burnout nach dem Positionspapier der DGPPN von 2012. Hier führen berufliche und individuelle Faktoren zu einer Überlastung. Wenn dann noch die Fähigkeit der Regeneration verloren geht, sprechen wir von einem Burnout. Wir wollen mit unseren Erfahrungen helfen, Menschen wieder in die Berufswelt zu integrieren, neue Hoffnungen zu geben und neue Möglichkeiten zu erarbeiten. Wir wollen aufzeigen, dass man mit dieser Krankheit ein ganz normales Leben führen kann. Der Name „Phönix“ steht dabei für Neuentstehung nach dem „Ausgebrannt sein“. Es besteht sogar die Chance, sein Leben besser weiterzuführen als vor der Erkrankung. Wir versuchen Positives zu vermitteln und neue Lebenslust zu wecken.

TREFFEN:

alle zwei Wochen freitags
19.00 Uhr
Oberhausen-Schmachtendorf
(Adresse wird nach Ersttelefonat
genannt)

KONTAKT:

Markus Hansen-Göthel
0176 61 91 47 70
www.burnout-ruhrgebiet.de

SHG Plan B

Treff für junge Menschen mit Depressionen
(18-35 Jahre)

PROFIL:

Fühlst du dich manchmal allein mit deinen Gedanken? Als ob niemand wirklich versteht, wie schwer jeder Tag sein kann? Du bist nicht allein. Unsere Selbsthilfegruppe bietet dir einen sicheren Raum, in dem du offen sprechen und echtes Verständnis finden kannst. Bei uns triffst du Menschen, die ähnliche Erfahrungen mit Depressionen machen. Du kannst deine Gefühle und Gedanken teilen, ohne Angst vor Bewertung. Unsere Gespräche sind geprägt von Empathie und Unterstützung. Wir treffen uns in einem vertrauensvollen Rahmen, wo jeder die Freiheit hat, seine eigene Geschichte zu erzählen. Gemeinsam setzen wir uns Ziele, tauschen Tipps aus und lernen, wie wir unseren Alltag besser bewältigen können.

TREFFEN:

alle zwei Wochen dienstags
18.00-20.00 Uhr
RUHRWERKSTATT
Grevenstraße 36
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

SHG „PTBS“

(posttraumatische Belastungsstörung)

PROFIL:

Wir sind Menschen, die unterschiedlichste traumatische Erfahrungen machen mussten und seitdem unter einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leiden. Unser Trauma behandeln wir mit unseren Therapeuten und Ärzten. Aber was passiert dazwischen? In unserer SHG wollen wir uns durch Gespräche gegenseitig dabei unterstützen, unser „gestörtes“ Leben besser gestalten zu können. Wir reden dabei nicht über das Trauma. Wir reden über das, was es aus uns gemacht hat und wie wir die Probleme in unserem Alltag bewältigen können. Wir geben uns dabei Mut und Kraft und sind nicht länger allein damit.

TREFFEN:

alle 14 Tage mittwochs
18.30-20.00 Uhr
RUHRWERKSTATT
Grevenstraße 36
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

SHG für Angehörige von Senior*innen mit psychischen Erkrankungen

OB-Sterkrade

PROFIL:

Der Gesprächskreis für Angehörige bietet die Möglichkeit, sich zu allen Fragen rund um die Versorgung der älteren, z. B. dementen oder depressiven Pflege-/ Betreuungsbedürftigen zu informieren. Zum anderen wird ein Forum geboten, sich über eigene Erfahrungen, Sorgen und Nöte auszutauschen.

TREFFEN:

Jeden 2. Mittwoch im Monat
15.30-17.45 Uhr
Johanniter-Krankenhaus
Oberhausen-Sterkrade
Steinbrinkstraße 96 A
46145 Oberhausen

KONTAKT:

Birgit Wegener
0208 83 74 67 8
birgit.wegener@ob.ameos.de

SHG für Angehörige von Senior*innen mit psychischen Erkrankungen

OB-Mitte

PROFIL:

Der Gesprächskreis für Angehörige bietet die Möglichkeit, sich zu allen Fragen rund um die Versorgung der älteren, z. B. dementen oder depressiven Pflege-/ Betreuungsbedürftigen zu informieren. Zum anderen wird ein Forum geboten, sich über eigene Erfahrungen, Sorgen und Nöte auszutauschen.

TREFFEN:

Jeden 3. Mittwoch im Monat
14.30-16.30 Uhr
AMEOS Klinikum St. Josef
Seminarraum 3
Mülheimer Straße 83
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Birgit Wegener
0208 83 74 67 8
birgit.wegener@ob.ameos.de

SHG Depressionen „Sonnenhut“

PROFIL:

Wir unterstützen uns gegenseitig durch Gespräche, reden nicht nur über die Erkrankung, sondern auch über viele andere Lebensbereiche. Gemeinsame Aktivitäten, wie z. B. der Besuch von Fachvorträgen, aber auch Spaziergänge oder andere Freizeitaktivitäten ergänzen unsere Gesprächstreffen. Willkommen sind alle betroffenen Frauen ab 60 Jahre mit Therapieerfahrung.

TREFFEN:

alle 14 Tage mittwochs
13.00 – 15.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Oberhausen
Wörthstraße 7
46045 Oberhausen

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

SHG Töchter narzisstischer Mütter (online)

PROFIL:

Wir sind eine kleine Gruppe von Frauen / Töchtern von (wahrscheinlich) narzisstischen Müttern, die sich darin unterstützen, den richtigen Umgang mit ihrer Mutter zu finden, Erfahrungen auszutauschen und aufzuarbeiten, Gedankenmuster zu hinterfragen und im Alltag neue Lebenszufriedenheit und Selbstfürsorge zu leben. Dabei spielen Empathie und gegenseitiger Respekt eine große Rolle für uns.

TREFFEN:

Jeden 1. Montag im Monat
(über Zoom)
20.00 -21.30 Uhr

KONTAKT:

narzissentochter@web.de
Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

SHG Depressionen „Wolfsrudel“

PROFIL:

Wir sind eine reine Depressionsgruppe, die sich zum Ziel gesetzt hat, mit der Erkrankung nicht allein zu sein. Wir möchten Kontakte und Freundschaften knüpfen, die sich auch in gemeinsamen Aktivitäten außerhalb unserer Treffen zeigen.

Wir möchten mit Verständnis füreinander jederzeit mit einem offenen Ohr bei unseren Treffen, aber auch über Telefon für unsere Gruppenmitglieder da sein. Unser oberstes Gebot ist Diskretion. Unser Ziel ist es, ein stabiles Umfeld für uns zu schaffen, in dem wir unseren oftmals schweren Alltag trotz unserer Erkrankung meistern können.

TREFFEN:

Jeden Mittwoch
17.00 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Oberhausen
Wörthstraße 7
46045 Oberhausen

KONTAKT:

wolfsrudelteam2022@gmail.com

Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Oberhausen

PROFIL:

Selbsthilfegruppe für an Rheuma erkrankte Menschen jeden Alters und deren Angehörige. Beraten – Bewegen – Begegnen – Betreuen – sowie Information und Krankheitsbewältigung durch gemeinsame Gespräche und Aktivitäten.

TREFFEN:

jeden 2. Mittwoch im Monat
17.30-19.00 Uhr

Ev. Gemeindehaus
Steinbrinkstr. 154
46145 Oberhausen

(Telefon-)Sprechstunde
im Gemeindehaus:

jeden 3. Freitag im Monat
09.30 bis 11.30 Uhr
Unter 0201 82 797 713

(persönliche Sprechstunde nach
telefonischer Vereinbarung)

KONTAKT:

Angelika Döhning
ag-oberhausen@rheuma-liga-
nrw.de

www.rheuma-liga-nrw.de

SHG Schmerzigel

PROFIL:

Wir sind Betroffene mit chronischen Schmerzen / Schmerzen allgemein. Wir treffen uns zum Erfahrungsaustausch. Wir unterstützen uns gegenseitig und geben uns Mut und Kraft. Wir sprechen über den Schmerz und versuchen, diesen anzunehmen, stellen ihn aber nicht in den Vordergrund. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen zur Bewältigung von bestehenden Problemen und geben uns gegenseitig Kraft und Trost. Wir lachen miteinander und teilen unsere Erfolge. Alle diejenigen, die sich mit dem Schmerz alleine fühlen, sind herzlich willkommen.

TREFFEN:

1 x im Monat dienstags
16.00-18.00 Uhr
(Termine bitte erfragen)

KONTAKT:

Manuela
0203 41 78 19 93
Margitta
0208 69 84 17 98
schmerzigel_ob@gmx.de
Telefonsprechstunde
von 16.00 – 18.00 Uhr
Manuela: 1. Mittwoch im Monat
Margitta: 3. Mittwoch im Monat

Cannabis als Medizin

PROFIL:

Informations- und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, Angehörigen und sonstigen Interessierten zum Thema Cannabis als Medizin sowie über Möglichkeiten der Therapie mit Medizinal-Cannabis, Kostenübernahmebeantragung, rechtliche Hintergründe und vieles mehr.

TREFFEN:

Jeden 3. Sonntag im Monat
15.00-17.00 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Wörthstraße 7
46045 Oberhausen

KONTAKT:

oberhausen@bdcan.de
[www.facebook.com/
canselbsthilfeb/](https://www.facebook.com/canselbsthilfeb/)

Blinden- und Sehbehindertenverein Oberhausen e. V. (BSVO)

PROFIL:

Im monatlichen Info-Café gibt es die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichbetroffenen. Fachliche Beratung für Menschen mit Sehbehinderung, hochgradiger Sehbehinderung und Blindheit bieten wir über unser Beratungstelefon zu Themen wie Mobilitätstraining, medizinisches Basistraining und Hilfsmittelberatung, zu Schwerbehindertenanträgen und Nachteilsausgleichen an.

TREFFEN:

2. Donnerstag im Monat
15.00 Uhr
Haus Union
Schenkendorfstraße 13
46047 Oberhausen

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

Angehörigenkreis der Suchtberatung

PROFIL:

Gesprächskreis für Eltern, Angehörige und Freunde von drogenkonsumierenden und drogenabhängigen Menschen.

TREFFEN:

Alle 3-4 Wochen montags
19.00 – 21.00 Uhr

KONTAKT:

Kompetenzzentrum
Suchtberatung
Dorstener Str. 52
46145 Oberhausen
0208 40 92 05 0
suchtberatung@oberhausen.de

Kreuzbund Stadtverband Oberhausen

PROFIL:

Kreuzbundgruppen sind Selbsthilfegruppen für Menschen mit Abhängigkeitsproblemen und ihre Angehörigen. Wir sind auf Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit spezialisiert; jedoch sind auch Menschen mit anderen Abhängigkeiten willkommen. Wir werden eine weiterführende Lösung finden. Das Arbeitsmittel der Kreuzbundgruppen ist das Gespräch. Bei uns gibt es keine Schuldzuweisungen und keine Besserwisserei. Gemeinsam verfolgen wir das Ziel der lebenslangen Abstinenz und Zufriedenheit für Betroffene und Angehörige.

TREFFEN:

Verschiedene Treffpunkte und Ansprechpartner im Oberhausener Stadtgebiet

Die Homepage gibt genaue Auskunft über Ort und Zeit

KONTAKT:

Gruppentelefon 0178 19 87 220

kontakt@kreuzbund-oberhausen.de

www.kreuzbund-oberhausen.de

Gruppe Oberhausen 2

Treffen: montags, 19.00 Uhr

Mülheimer Straße 202
(Altfridhaus)

46045 Oberhausen

Jürgen Serve 0177 73 80 063

Karin Schramm 0208 81 08 44 33

Gruppe Oberhausen 4

Treffen: montags, 19.30 Uhr

Lindnerstr. 199 (Cafeteria
St. Josef, Buschhausen)

46149 Oberhausen

Jan Ciaglinski 0175 16 60 754

Dieter van Laar 0208 37 61 690

Gruppe Oberhausen 5

Treffen: montags, 18.00 Uhr

Wilmsstr. 67
(Unterkirche St. Katharina)

46049 Oberhausen

Elisabeth Stubenrauch

0157 73 84 51 58

Ulrich Hallay 0176 29 66 68 60

Gruppe Oberhausen 6

Treffen: montags, 19.30 Uhr

Vincenzstr. 14
(Alkoholfreies Café)

46045 Oberhausen

Harald Fengels 0208 85 41 60

Peter Dietz 0208 46 87 84 84

Gruppe OB-Osterfeld 1

Treffen: montags, 18.30 Uhr

Leutweinstr. 17 (Gemeinde
St. Marien/Rothebusch)

46119 Oberhausen

Peter Kappert 0208 60 85 31

Franz Josef Smiegel

0208 66 76 05

Gruppe OB-Schmachtendorf 1

Treffen: dienstags, 19.00 Uhr

Forststr. 69 (Ev. Kirchengemeinde,
Gemeindehaus)

46147 Oberhausen

Gudrun Reiß Tel.: 0208 68 68 96

Karin Marquardt 0208 64 39 36

Gruppe Oberhausen 8

Treffen: donnerstags, 19.30 Uhr

Elsa-Brandström-Str. 86
(Jugendheim St. Marien)

46045 Oberhausen

Gaby Barnick 0208 60 79 24

Michael Köhnen 0157 80 41 14 64

Gruppe OB-Alsfeld

Treffen: donnerstags, 19.30 Uhr

Inselstr. 40 (Herz Jesu,
Sterkrade, Gemeindehaus)

46149 Oberhausen

Carola Lapacz 0208 45 79 80 08

Barbara Hafner 0208 67 42 86

Gruppe OB-Sterkrade 4

Treffen: mittwochs, 19.00 Uhr

Inselstr. 40 (Herz-Jesu,
Sterkrade, Gemeindehaus)

46149 Oberhausen

Dirk Schlüsener 02045 85 47

047

Frauengesprächskreis:

Treffen: 2. Freitag im Monat,
18.00 Uhr

Leutweinstr. 17 (Gemeinde St.
Marien-Rothebusch)

46119 Oberhausen

Gabriele Krämer 0208 86 95 46

Christel Thiele 0208 84 07 07

Info-Abende in Oberhausener Krankenhäusern:

Jeden 2. und 4. Mittwoch im
Monat, 19.00 Uhr

St. Josef-Hospital, Station P 3

Mülheimer Straße 83

46045 Oberhausen

Barbara Hafner 0208 67 42 86

Jeden 2. und 4. Mittwoch im
Monat, 18.30 Uhr

Johanniter-Krankenhaus
(Sterkrade)

Station 13, Raum 1.854

Steinbrinkstraße 96a

46145 Oberhausen

Jan Ciaglinski 0175 16 60 754

Guttempler Gemeinschaft „Die Insel“

PROFIL:

Unsere Ziele sind eine abstinentere Lebensweise, um wieder ein normales Leben ohne Suchtmittel leben zu können. Bei den Treffen finden Gespräche und Aufklärungen für den Suchtkranken und die Mitbetroffenen statt. Bei uns können alle Menschen mitmachen, die sich für eine alkohol- u. drogenfreie Lebensweise entschieden haben.

TREFFEN:

jeden Donnerstag, 18.30 Uhr
Johanniter Krankenhaus
Steinbrinkstr. 96A
46145 Oberhausen

KONTAKT:

Birgit Heina
0201 69 10 64
die-insel@guttempler-nrw.de

Narcotics Anonymous Oberhausen

PROFIL:

Wir sind eine Gemeinschaft von Menschen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung und kommen regelmäßig zusammen, um uns gegenseitig zu helfen, clean zu bleiben. Wir genießen ein neues Gefühl von Freiheit ohne Drogen und gewinnen so eine neue Haltung zum Clean sein.

TREFFEN:

jeden Freitag, 19.30 Uhr
jeden Sonntag, 12.15 Uhr
Altfried-Haus der Caritas
Mülheimer Str. 202,
Eingang Hofseite 30
46045 Oberhausen

KONTAKT:

oberhausen-meetings@
na-west.de
www.narcotics-anonymous.de

SHG „Mein Tinnitus und ich“

PROFIL:

Wer hatte nicht schon einmal ein Piepen in den Ohren? Meistens verschwindet es von selbst wieder. Es kann aber auch chronisch werden und das Leben belasten. Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen und die Angst vor einer Verschlimmerung können die Folgen sein. In unserer Selbsthilfegruppe bekommen Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen darüber auszutauschen, wie Sie sich aktiv mit Ihren Ohrgeräuschen auseinandersetzen können.

TREFFEN:

1 x im Monat donnerstags
18.00 Uhr

Praxis Via Salutaris
Bahnhofstraße 42
46145 Oberhausen

KONTAKT:

tinnitus.oberhausen@gmail.com

Jung verwitwet und Jung verwitwet 2.0

PROFIL:

„Jung verwitwet!“- dieses Thema kommt plötzlich und ungefragt in der Lebensmitte auf einen zu. Der/die Partner*in verstirbt viel zu früh und der Tod durchkreuzt alle weiteren Pläne. Zurück bleibt - neben der Trauer um den geliebten Menschen - die Frage nach dem „Wie geht es weiter?“ Diese und weitere Fragen dürfen in dieser Selbsthilfegruppe zur Sprache kommen. Die Gruppe richtet sich insbesondere an jüngere Verwitwete im Alter von 40-60 Jahren. Die Initiatorinnen freuen sich darauf, mit Gleichgesinnten in den Austausch zu kommen. Es bestehen zwei verschiedene Gruppen zu diesem Thema mit unterschiedlichen Treffpunkten.

TREFFEN:

1 x im Monat donnerstags
18.00 Uhr / 18.30 Uhr

KONTAKT:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
0208 30 196 20

Selbsthilfe gut organisiert – das Netzwerk Selbsthilfe

Das Netzwerk Selbsthilfe ist ein Zusammenschluss aller Oberhausener Selbsthilfegruppen, dessen Ziel die ideelle und finanzielle Förderung der Selbsthilfe ist. Es arbeitet eng mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle zusammen. Mindestens zweimal im Jahr treffen sich die Oberhausener Selbsthilfegruppen mit den Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle, tauschen Informationen aus und planen gemeinsame Aktionen und Fortbildungen.

In diesem Gesamttreffen wird alle zwei Jahre ein Sprecherteam gewählt. Es vertritt die Belange der Selbsthilfegruppen nach außen und die Oberhausener Selbsthilfegruppen in der örtlichen Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen.



FOTO: WERNER LEWKE

vlnr: Lothar Dieckmann (Kreuzbund), Silvia Prochnau (Autismus – einfach anders e. V.), Raimund Runte (Deutsche ILCO)

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen erstellt alle zwei Monate einen Newsletter, um alle an Selbsthilfe interessierten Menschen regelmäßig über ihre Aktivitäten, über anstehende Veranstaltungen, Projekte und Erfahrungen, über neues aus Selbsthilfegruppen, etc. zu informieren – aus der Region für die Region.

Unter www.selbsthilfe-news.de können Sie die SelbsthilfeNews für Oberhausen kostenlos abonnieren.



Aktuelles aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen ist seit Juni 2023 gemeinsam mit dem Selbsthilfe-Büro Mülheim auf Instagram vertreten. Auf unserem Account [selbsthilfe_oberhausenmuelheim](#) informieren wir über aktuelle Gruppenneugründungen, weisen auf Veranstaltungen hin oder berichten aus der regionalen Selbsthilfe-Landschaft. Folgen Sie uns gerne, um keine Neuigkeiten zu verpassen:



Darüber hinaus informieren wir auch regelmäßig über unsere neu gestaltete Homepage. Diese erreichen Sie unter www.selbsthilfe-oberhausen.de



Der Selbsthilfe-Wegweiser Oberhausen wurde durch die gesetzlichen Krankenkassen in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung ermöglicht.

