

Selbsthilfegruppen im Kreis Düren

Ausgabe 2019

Impressum

Herausgeber

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

Redaktion

Hannelore Viehöver-Braun, Petra Kallen

Darstellung Selbsthilfegruppen

Inhaltliche Verantwortung: Selbsthilfegruppen

Druck

Auflage: 500 Exemplare

Düren, März 2020

Gefördert durch:



INHALTSVERZEICHNIS

Grußworte

Wolfgang Spelthahn, Landrat Kreis Düren 3

Paskal Laskaris, Vorsitzender Kreisgruppe Düren, Paritätischer NRW 4

Selbsthilfe-Kontaktstelle Düren 5

Wer wir sind – was wir tun – wie Sie zu uns erreichen.

Vorstellung der Selbsthilfegruppen im Kreis Düren 7

- AD(H)S/Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts-)Störung
- Adipositas/Übergewicht
- Alkohol/Sucht
- Alkohol/Sucht – Angehörige
- Alleinstehende
- Angehörige
- Autismus/Asperger-Syndrom
- Blindheit/Sehbehinderung
- Morbus Crohn – Colitis Ulcerosa
- Demenz/Alzheimer
- Diabetes/Diabetes Mellitus
- Down-Syndrom
- Emotionale Gesundheit/Angst/ Depressionen/BurnOut/Panik
- Fetales Alkoholsyndrom
- Fibromyalgie/Schmerzen
- Gehörlose/Hörbehinderte/Behinderung
- Gynäkologische Erkrankungen
- Kopfschmerz/Migräne
- Krebs/Brustkrebs
- Krebs/Prostatakrebs/Prostataerkrankungen
- Lungenemphysem/COPD
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Muskelkrankheit
- Myasthenie
- Parkinson/Morbus Parkinson
- Psychische Erkrankungen/Psychiatrie-Erfahrene
- Rheuma/Arthrose/Polyarthritis/Rheumatoide/Arthritis
- Schlaganfall/Apoplexie
- Sexueller Missbrauch/Frauen/Gewalt
- Tinnitus/Hörbehinderungen
- Trauer
- Verwaiste Eltern

Weitere Einrichtungen der Selbsthilfe-Unterstützung 50

Themenliste bestehender Selbsthilfegruppen 51

Wegbeschreibung 54



Sehr geehrte Damen und Herren,

seit nunmehr 20 Jahren unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes erkrankte und leidende Menschen dabei, sich zu treffen, sich auszutauschen, einander Mut zu machen und ihre Interessen gemeinsam zu vertreten. In rund 100 Gruppen erfahren Leidende aus den 15 Städten und Gemeinden unseres Kreises, dass sie mit ihrer Erkrankung und mit ihren Problemen nicht allein sind. Neben der Inanspruchnahme professioneller Hilfe ist dieser unmittelbare Austausch von Mensch zu Mensch für die Betroffenen eine wesentliche Säule, ihre körperlichen, psychischen, emotionalen oder sozialen Problemstellungen zu bewältigen. Sie erleben in ihrer Gruppe Solidarität, erhalten nützliche Informationen, schöpfen Mut, tanken Kraft und werden ermuntert, ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen.

Um möglichst viele Menschen zu erreichen, bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ein Verzeichnis an, in dem alle Gruppen aufgelistet sind. Ihr Jubiläum hat die Kontaktstelle zum Anlass genommen, die Liste auf den neuesten Stand zu bringen. Diese Übersicht erleichtert es Menschen im Kreis Düren, mit Leidensgenossen ins Gespräch zu kommen. Dieses bewährte Instrument wird wohl auch künftig sehr nützlich sein.

Allen, die sich seit Jahr und Tag um die Selbsthilfe der Menschen im Kreis Düren verdient gemacht haben, gilt mein herzlichster Dank! Sie alle tragen mit ihrer engagierten Arbeit wesentlich zum solidarischen Miteinander und der gegenseitigen Unterstützung der Menschen im Kreis Düren bei.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'W. Spelthahn'. The signature is written in a cursive, slightly stylized font.

Wolfgang Spelthahn
Landrat des Kreises Düren

*„wer seine Ziele erreicht hat,
hat sie allzu niedrig ausgewählt“*



Sehr geehrte Damen und Herren,

Dieses Zitat stammt von Herbert von Karajan und passt hervorragend auch zur Selbsthilfe-Kontaktstelle des Kreises Düren.

Ziele setzen, Ziele erreichen, neue Ziele setzen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen feiert dieses Jahr 20jähriges Jubiläum. Von dieser Stelle aus: Herzlichen Glückwunsch und ein weiter so. Eventuell wissen Sie bereits, dass der Paritätische den Bürgerinnen und Bürgern in 23 Kommunen die bewährte Leistung über Selbsthilfe-Kontaktstellen und in einigen Kommunen über Selbsthilfe-Büros zur Verfügung stellt. Im Kreis Düren gibt es um die 80 Selbsthilfegruppen, die u.a. Themen, wie Demenz- und Krebserkrankungen, Rheumaerkrankungen und nicht zu vergessen die psychischen Erkrankungen, welche unserer Zeit angeleglichen Zunehmen anbietet. Begleitet werden diese Aufgabengebiete von Menschen, die offen und ohne Selbstnutzen damit umgehen und helfen wollen.

Über 50 Jahre Engagement des Paritätischen in Düren Stadt und im Kreis Düren haben sich bewährt und vielen Menschen auch weit darüber hinaus geholfen.

Ich freue mich, dass jetzt wieder eine Neuauflage des Selbsthilfe-Verzeichnisses in Druck gegangen ist.

Im Namen des gesamten Vorstandes des Paritätischen im Kreis Düren bedanke ich mich bei allen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Werk zustande gekommen ist.

Und: nicht vergessen: Ziele setzen!

Es grüßt freundlich

Paskal Laskaris

Vorsitzender Kreisgruppe Düren des Paritätischen NRW

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE KREIS DÜREN

WER WIRD SIND – WAS WIR TUN – WIE SIE UNS ERREICHEN

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren – stark im Kreis Düren

Seit 20 Jahren unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen im Kreis Düren die Selbsthilfe.

25 000 Kontakte sind in den Jahren bei uns eingegangen. Dahinter stehen die unterschiedlichsten Anliegen, Fragen und Auskünfte von Menschen. Aufgrund von Erkrankungen, Behinderungen oder besonderen Lebenssituationen suchen Menschen den Austausch und die Erfahrungen mit anderen. Den Weg zu einer Selbsthilfegruppe zeigen wir auf und verhelfen zu den ersten Kontakten.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren organisiert und koordiniert die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AG Selbsthilfe) im Paritätischen. Die AG Selbsthilfe ist die Interessenvertretung im Kreis Düren gegenüber Politik, Verwaltung, Krankenkassen und anderen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens. In diesem Rahmen schaffen wir auch ein Forum für Erfahrungs- und Informationsaustausch zwischen den Gruppen und greifen unterschiedliche Themen der Gruppen- und Vereinsarbeit auf.

Die Selbsthilfelandchaft im Kreis Düren ist sehr vielfältig und befindet sich im ständigen Wandel. Z. Zt. arbeiten ca. 100 Gruppen, zum Teil mit mehreren Untergruppierungen zu gesundheitlichen und sozialen Themen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren unterstützt die Gruppen mit folgenden Angeboten:

- Bereitstellung von Räumen und Bürotechnik
- Unterstützung von Gruppengründungen
- Hilfe bei der Durchführung von Veranstaltungen
- Beratung in der Gruppenarbeit
- Koordination der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen
- Information und Beratung über finanzielle Fördermöglichkeiten
- Beratung und Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit
- Vertretung in verschiedenen Gremien

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE KREIS DÜREN

WER WIRD SIND – WAS WIR TUN – WIE SIE UNS ERREICHEN

Leitlinie

Wir gehen davon aus, dass in jedem Menschen ein Potenzial zur Selbsthilfe vorhanden ist. Dieses zu unterstützen und fördern wir. Aus dieser Haltung heraus richten wir unser Hauptaugenmerk auf vorhandene Kräfte und Fähigkeiten. Selbsthilfeinteressierte Menschen und die Selbsthilfegruppen sind für uns Partner, deren Eigenverantwortung und Selbstbestimmung wir respektieren.

Quelle: Selbstverständnis der Mitarbeiter/-innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen NRW

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren

Paradiesbenden 24, 52349 Düren

☎ 02421 48 92 11

**✉ selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dueren.de**

**Bürozeiten: Montag – Donnerstag 9-12 Uhr
Dienstag 14-17 Uhr
und nach Vereinbarung**

Das Angebot steht Ihnen kostenlos zur Verfügung.

AD(H)S / AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT- (HYPERAKTIVITÄTS-) STÖRUNG

AD(H)S Selbsthilfegruppe Düren



Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Eltern und erwachsene Angehörige/Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen mit ADHS/ADS.

Austausch – Unterstützung - Information

Einen jungen Menschen mit ADHS/ADS beim Heranwachsen zu begleiten, stellt alle Beteiligten vor große Herausforderungen. Entscheidungen z.B. zu Medikamenten oder Schulwechsel können uns schwerfallen. Oft bleibt die sorgfältige Umsetzung erlernter Strategien für den Alltag erfolglos. Oder wir erfahren wenig Verständnis im Umfeld. Das kann sehr zermürend sein.

Damit stehen Sie nicht alleine da!

Die Treffen geben neuen Mut, um diesen Aufgaben gestärkt und mit neuem Schwung begegnen zu können.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

jeden 4. Dienstag im Monat 19 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

ASHG Düren



Seit dem 26.5.2016 besteht unsere Selbsthilfegruppe.

Gemeinsam möchten wir den Kilos den „Kampf ansagen“.
Wir beschäftigen uns mit vielen Themen, hören fachkundige Vorträge.
Alles ist kostenlos!

Kontakt

Giovanni Turco

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

jeden 2. Samstag im Monat
auf Anfrage

Adipositas Selbsthilfegruppe Düren

Wir klären Betroffene und deren Angehörige über die chronische Erkrankung auf.

Welche Hilfen kann man in Anspruch nehmen, hilft eine bariatrische OP und wie sieht das Leben nach der OP aus? Was kann ich auf konventionellem Weg machen, um das Gewicht zu reduzieren?

Unterstützung bekommen wir von Ernährungsberatern und Fachärzten mit Vorträgen.

Betroffene helfen Betroffenen in einem geschützten Raum und Rahmen!

Kontakt

Christel Scharfenort ☎ 0178 47 46 580

Treffen

jeden 2. Mittwoch im Monat

17.30 – 18.45 Uhr

19.00 – 21.00 Uhr

Seniorenhaus St. Gertrud, Kölnstr. 62, 52351 Düren

Anonyme Alkoholiker Düren

Wir sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen die miteinander Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen und um anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.



Anonyme Alkoholiker

Treffen in Düren

jeden Montag 14.30 Uhr, KOMM-Zentrum Düren (Raum 103)
August-Klotz-Str. 21

jeden Montag 19.30 Uhr, Bürgerhaus Düren-Ost, Nörvenicher Str. 9

jeden Dienstag 19.30 Uhr, Arbeiterwohlfahrt, Robert-Koch-Str. 8

jeden Mittwoch 19.30 Uhr, Komm-Zentrum Düren (Raum 204)
August-Klotz-Str. 21

jeden Donnerstag 19.30 Uhr, Bürgerhaus Düren-Ost, Nörvenicher Str. 9

jeden Freitag 19.30 Uhr, KOMM-Zentrum Düren (Raum 204)
August-Klotz-Str. 21

jeden Samstag 16 Uhr, Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24

Anonyme Alkoholiker Jülich

Treffen in Jülich

jeden Montag 19 Uhr, St. Elisabeth Krankenhaus Jülich
(im Spiegelsaal), Kurfürstenstr. 22

Kontakt

 0176 500 873 94

Freundeskreis Harmonie Jülich e.V.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe gegen Alkohol-, Medikamente, Drogen und Spielsucht.

Wir bestehen seit 1969 und haben auch eine Angehörigengruppe.

Unsere Ziele sind:

- Abstinenz stärken
- Vorbereitung zur Therapie
- Nachsorge nach einer Therapie
- Gesprächsrunden 1mal wöchentlich

Wir pflegen einen freundlichen und verständnisvollen Umgang untereinander. Wir führen 4x im Jahr Abstinenzübungen durch z.B. Wandertag, Grillfeier, Weihnachtsfeier und ein Besuch einer externen Karnevalsveranstaltung.

Kontakt

Bernhard Hoşek ☎ 02461 93 67 043

Treffen

jeden Dienstag 19.30 Uhr
Gesundheitsamt Kreis Düren, Standort Jülich
Markt 1, 52428 Jülich

Kreuzbund e.V. - Gruppe Düren-Süd



Wir sind ca. 20 Mitglieder (Betroffene und Angehörige) die überwiegend Alkoholprobleme haben.

Wir treffen uns wöchentlich und erläutern Alltagsprobleme und suchen Lösungsansätze für unsere Probleme.

Wir leben Erfahrungsaustausch zur Unterstützung und Prävention von diversen Suchtproblemen.

Kontakt

Josef Neuss (Gruppenleiter) ☎ 02429 26 80

Treffen

jeden Montag 19.30 – 21.30 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

Kreuzbund e.V. - Gruppe Nideggen



Suchtkranke und Angehörige erfahren, dass sie mit ihren Erfahrungen, Gefühlen und Hoffnungen nicht alleine sind.

Wege in ein suchtmittelfreies Leben werden aufgezeigt und über Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten informiert.

Wir sind eine gemischte Gruppe aus Männern und Frauen von Betroffenen und Angehörigen.

Kontakt

Karl-Heinz Schönbach ☎ 02427 66 39

Treffen

jeden Montag 20.00 – 22.00 Uhr (außer an Feiertagen, Schützenfest)
Pfarrheim St. Johannes Baptist
Kirchgasse 6, 52385 Nideggen

Al-Anon Düren

Wir sind eine Gruppe von Angehörigen von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit Dir teilen wollen.

Kontakt

Kontakttelefon ☎ 0241 40 42 52

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

jeden Freitag 19.30 Uhr

KOMM-Zentrum Düren – Raum 103 –

August-Klotz-Str. 21, 52349 Düren

Selbsthilfegruppe für Alleinstehende, Düren

Wir sind eine Gruppe Alleinstehender, die gemeinsame Unternehmungen machen. Wir gehen wandern, zu Ausstellungen, feiern gemeinsam...

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

jeden 1. Dienstag im Monat 11.00 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch Kranker

Es handelt sich um eine offene Selbsthilfegruppe, d.h. neue Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Als Angehörige gelten alle, die sich durch die psychische Erkrankung eines nahen Mitmenschen betroffen fühlen.

Thema sind die Schwierigkeiten der jeweils Anwesenden im Umgang mit den Erkrankten, die Folgen der Erkrankung und ihre Auswirkungen auf das eigene Leben und den Alltag.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

jeden 4. Donnerstag im Monat 18.30 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

Erzählcafé Autismus Düren



Regelmäßige Treffen des Erzählcafés mit den Eltern, Angehörigen von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Betroffenen im Autismus-Spektrum.

Hier erfahren wir gegenseitiges Verständnis und mentale Unterstützung. Der Weg ist das Ziel. Hier werden wir verstanden und merken (erstmal), dass wir nicht alleine sind mit den Herausforderungen des Autismus-Spektrums.

Weiteres Ziel ist es: die Bildung einer Gruppe für autistische Menschen.

Kontakt

Frau Moll ☎ 02275 61 49

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

jeden 2. Mittwoch im Monat 18.00 – 20.00 Uhr

Paritätischer Wohlfahrtsverband

Paradiesbenden 24, 52349 Düren

(kein Treffen im August + Dezember)

Selbsthilfegruppe für Eltern



Diese Gruppe richtet sich an Eltern von Kindern mit einer Störung aus dem Autismus-Spektrum.

Sie bietet die Möglichkeit, Gespräche mit anderen Eltern zu führen und Kontakte zu Familien, die sich in ähnlichen Situationen befinden, aufzubauen.

Die Teilnehmer-/innen können persönliche Erfahrungen austauschen und neue Informationen sowie Tipps erhalten.

Kontakt

Autismuszentrum Aachen
Cornelia Steinbusch
Augustastr. 78, 52070 Aachen

Treffen

Termine bitte anfragen bzw. auf der Website einsehen
<https://www.autismus-aachen.de/de/regionalverband>
Autismus-Therapie-Zentrum
Scharnhorststr. 24, 52351 Düren

Blinden- und Sehbehindertenverein Düren e.V.



Der Blinden- und Sehbehindertenverein Düren e.V. (BSV Düren) kümmert sich um alle Angelegenheiten die im Zusammenhang mit Blindheit und Sehbehinderung stehen.

Wir beraten Betroffene aber auch von Blindheit oder Sehbehinderung bedrohte Augenpatienten.

Kontakt

Michael Mohr (1. Vorsitzender)

Bahnstr. 105, 52355 Düren

☎ 02421 22 93 74

Treffen

monatliche Treffen auf Anfrage

Selbsthilfegruppe „Crohn-Colitis Ulcerosa Düren e.V.

SHG „Crohn-Colitis Ulcerosa, Düren e.V.“

gegr. 1984



Wir wollen die Öffentlichkeit über die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen „Morbus Crohn – Colitis Ulcerosa“ informieren. Dies tun wir bei den monatlichen stattfindenden Gruppentreffen, Arzt-Patienten Seminaren, Austausch mit anderen Gruppen.

Wir sind offen für direkt oder indirekt Betroffene der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen „Morbus Crohn – Colitis Ulcerosa“.

Weitere Informationen im Internet unter www.crohn-colitis-dueren.de.

Kontakt

☎ 02465 35 35 (AB)

✉ info@crohn-colitis-dueren.de

Treffen

jeden 2. Montag im Monat 20.00 Uhr

Termine auf der Internetseite

Kongresszentrum Krankenhaus Düren

Roonstr. 30, 52351 Düren

Anmeldung erforderlich

möglichst per Mail: info@crohn-colitis-dueren.de

Frohleben – Angehörigentreffen von an Demenz Erkrankten

Für die Angehörigen der an Demenz erkrankten Menschen kommen viele Veränderungen im Krankheitsverlauf zu.

In der Gruppe ist der Raum gegeben

- sich auszutauschen
- Informationen zu erhalten
- Gegenseitige Hilfe- und Erfahrungen weiterzugeben

sei es in der körperlichen Veränderung oder in der pflegerischen Anforderung.

Die Gruppe möchte besonders auch in der psychischen Belastung unterstützen und helfen.

Kontakt

Gerda Recker

 02461 21 42

Treffen

jeden letzten Mittwoch im Monat 19.00 Uhr

Wohnanlage Sophienhof

Weierhof 13, 52382 Niederzier

(kein Treffen im Dezember)

Deutsche Diabeteshilfe DDH-M, Bezirksverband Düren

Diabetes-Informationsabende mit Vorträgen von Fachkräften aus verschiedenen Bereichen über aktuelle medizinische Erkenntnisse.

Erfahrungsaustausch und Diskussionen mit Betroffenen, Angehörigen und Diabetes-Interessierten.

Kontakt

Oliver Belka ☎ 02421 30 14 38
Diabeteszentrum Düren, Roonstr. 30

Treffen

jeden 2. Mittwoch/Monat 19.00 Uhr
Krankenhaus Düren - Kongresszentrum
Roonstr. 30, 52351 Düren

Die Sonnenschein-Kinder

Wir sind eine Gruppe mit Kindern im Alter von 1 bis zur Zeit 12 Jahren. Unsere Kinder haben alle das Down-Syndrom.

Unsere Treffen finden statt um sich auszutauschen und auch Hilfe geben zu können.

Kontakt

Ramona Wolski
Bendenweg 9, 52391 Vettweiß
☎ 02424 20 10 880

Treffen

jeden 1. Montag im Monat 16 Uhr
Frühberatungs- und Frühförderstelle der Lebenshilfe e.V. Düren
Paradiesbenden 22, 52349 Düren

EMOTIONALE GESUNDHEIT / ANGST / DEPRESSION / BURN-OUT

Selbsthilfegruppe Wendepunkt

Selbsthilfegruppe für Depressionen und Angsterkrankungen
Gesprächskreis, Austausch der Probleme,
Hilfe durch Selbsthilfe

Kontakt

Nadine Bonroy ☎ 02428 90 43 70

Treffen:

Vor der Aufnahme ist ein telefonisches Erstgespräch erforderlich.

EA-Gruppe Düren

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen.

Wir sind keiner Sekte, Konfession, Partei oder politischer Organisation verbunden und erhalten uns selbst nur durch unsere freiwilligen Spenden.

Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des von den AA übernommenen Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben.

Kontakt

Rudi ☎ 0151 21 80 48 20

Barbara ☎ 0151 44 24 81 90

Treffen

14tägig Dienstag 19.00 – 21.00 Uhr


Ev. Gemeinde zu Düren

Wilhelm-Wester-Weg 1, 52349 Düren

Selbsthilfegruppe Sedepan Jülich

Menschen mit Depression bzw. Angst- und Panikstörungen sprechen über ihre Probleme und Sorgen. Hier entstehen alternative oder neue Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten.
Es darf auch gelacht werden.

Kontakt

 0178 62 98 472

Treffen

jeden Donnerstag 18.30 Uhr (außer in den Ferien)
Roncalli-Haus Jülich, Christinastube im Hof
Stiftsherrenstr. 19, 52428 Jülich

FASD / FASS / ALKOHOLEMBRYOPOATHIE / FETALES ALKOHOLSYNDROM

FASD Selbsthilfegruppe Kreis Düren

Wir sind eine Selbsthilfegruppe zum Thema FASD, d. h. Fetal Alcohol Spectrum Disorders.

Die Teilnehmer sind Eltern, in der Regel Pflege- und Adoptiveltern, die ihre Erfahrungen, Alltagssorgen sowie Tipps austauschen, über das Leben und die Entwicklung ihrer betroffenen Kinder.

Unsere Ziele sind sich gegenseitig zu stärken und alle Möglichkeiten für die Alltagsbewältigung und Entwicklung der Kinder zu verbessern.

Kontakt

✉ fasd-selbsthilfe-kreis-dueren@gmx.de


Treffen

jeden letzten Mittwoch im Monat 19.30 – 21.30 Uhr
Familienzentrum Niederzier
Rathausstr. 7, 52382 Niederzier

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Düren

Betroffene und Angehörige, Austausch, Information, Aufklärung

Kontakt

 02421 50 53 57

Treffen

jeden 3. Montag im Monat 15.30 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

GEHÖRLOSE / HÖRBEHINDERTE / BEHINDERUNG

Dürener Gehörlosen-Verein
gegr. 1916 e.V.



Es sind alle hörbehinderte Menschen, die sich im Pfarrheim treffen. Es werden von mir (1. Vorsitzende) Neuigkeiten im sozialen und politischen in einfacher, erklärbarer leichter Sprache mitgeteilt.

Des Weiteren ist dies ein Treffpunkt mit regelmäßigem Austausch untereinander.

Kontakt

Brigitte Rothkopf
Hospitalstr. 18, 52379 Langerwehe

Treffen

jeden 1. Samstag im Monat (außer August)
14.00 Uhr Gottesdienst in St. Martin
14.30 Uhr Pfarrheim Langerwehe, Auf den Kämpen 1

Selbsthilfegruppe für Frauen mit gynäkologischen Erkrankungen (Lichen Sclerosus-LS + Lichen Ruber-LR)

Alle von Lichen Sclerosus, Lichen Ruber oder anderen gynäkologischen Erkrankungen betroffene Frauen sind bei uns herzlich willkommen.

Ein Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen, mit den Auswirkungen der Krankheit auf das eigene Leben umzugehen. Außerdem tauschen wir wertvolle Tipps über ein Leben mit Lichen und den empfohlenen Therapiemöglichkeiten aus.

Trauen Sie sich, sich zu melden, denn Gemeinsamkeit gibt Mut, sich über Ängste und Ungewissheit auszutauschen.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

jeden 3. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

Selbsthilfegruppe Phönix Düren

Wir sind eine Brustkrebs-Selbsthilfegruppe.
Wir sind alle selbst betroffen und wollen uns gegenseitig Mut machen,
Trost, Rat und Hilfe geben.

Diese besondere Erfahrung möchten wir gerne mit Euch teilen.
Auch in der Begrenzung kann man wachsen und aufblühen, fröhlich
sein und ein erfülltes Leben führen.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

jeden 1. Dienstag im Monat 17.00 Uhr
Krankenhaus Düren - Kongresszentrum
Roonstr. 30, 52351 Düren

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Düren

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die sich mit allen Fragen zum Prostatakrebs beschäftigt.

Der Austausch untereinander, neue Behandlungsmethoden und die innere Einstellung zu der Krankheit sind Teil unserer Zusammenkünfte. Wir organisieren auch öffentliche Veranstaltungen z.B. zur Ernährung bei Krebs, neue Bestrahlungsmöglichkeiten, Psychoonkologie usw.

Kontakt

Friedhelm Wirges

✉ friedhelm.w@unitybox.de

Treffen

jeden 2. Donnerstag im Monat 18.00 Uhr

Krankenhaus Düren

Kongresszentrum – Raum Jülich

Roonstr. 30, 52351 Düren

Selbsthilfegruppe COPD / Lungenemphysem Düren

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

✉ selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org

Treffen

jeden 2. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr

Paritätischer Wohlfahrtsverband

Paradiesbenden 24, 52349 Düren

Morbus Bechterew, Selbsthilfegruppe Jülich/Düren



Gruppe Jülich/Düren

Wir sind eine örtliche Gruppe der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew LV NRW e.V. Unser Angebot richtet sich an Personen mit Morbus Bechterew und Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Wir bieten Bechterew Gymnastik im Rahmen des Rehasports in Turnhalle und Wasserbad, wir bieten Information und Beratung sowie Begegnung bei verabredeten Treffs.

Ziel:

- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
- Hilfen zur Schmerzbewältigung
- Informations- und Erfahrungsaustausch

Kontakt

Horst Gottaut ☎ 02461 93 12 713

✉ horst.gottaut@dymb-nrw.de

Treffen

Dienstags 17.00 Uhr Krankenhaus Lendersdorf

Donnerstags 18.00 Uhr Turnhalle Heinrich-Böll-Schule Düren

Donnerstags 19.00 Uhr Turnhalle in Jülich-Stetternich

Living MS e.V.



Wir treffen uns in regelmäßigen Abständen einmal im Monat und tauschen uns über alltägliche Dinge und Probleme aus.

Wir laden verschiedene Referenten zu unseren Treffen ein. Manchmal quatschen wir aber auch einfach.

Wir sind eine gemischte Gruppe von 20 bis über 80 Jahren. Egal ob männlich oder weiblich, ob betroffen oder nicht betroffen.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

monatlich von 18.00 – 20.00 Uhr
Krankenhaus Düren - Kongresszentrum
Roonstr. 30, 52351 Düren

Anmeldung per Mail unter info@living-ms.de

Multiple Sklerose, Kontaktgruppe Jülich

Die Multiple Sklerose Gruppe besteht schon 33 Jahre.

Wir sind eine Gruppe von ca. 12-17 Personen.

Wir treffen uns zwanglos bei Kaffee und Kuchen, führen Gespräche, geselliges Beisammensein. Wir sind wie eine große Familie. Wir machen jährlich einen Ausflug.

Wir freuen uns über neue Gesichter.

Trau dich und komm uns besuchen.

Kontakt

Roswitha Müller ☎ 02461 56 916

Treffen

jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr

Roncalli-Haus - Christinastube

Stiftsherrenstr. 19, 52428 Jülich

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke „Muskelefreunde Düren“



Wir sind eine Gruppe muskelkranker Menschen, die zum regen Austausch zur Alltagsbewältigung zusammen kommen.

Wir tauschen Informationen sowie Hilfestellungen aus
Weiterhin unterstützen wir uns gegenseitig im Umgang mit den Behörden und dem dazu gehörigen Kampf um Hilfsmittel zu bekommen.

Mediziner und Referenten werden hin und wieder zu Fachvorträgen eingeladen.

Kontakt

Birgit Kalwitz ☎ 02421 97 94 236

Treffen

der 1. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr
alle 2 Monate, beginnend im Januar
Thomas-Morus-Haus
Grüngürtel 41a, 52351 Düren

Deutsche Myasthenie-Gesellschaft e.V. Regionalgruppe Aachen



Die Myasthenia gravis bedeutet schwere Muskelschwäche und ist eine seltene Erkrankung. Wir geben Erkrankten Informationen über die Erkrankung und durch eine Zeitschrift, die von der Geschäftsstelle erstellt und an Mitglieder verschickt wird.

Zu unseren Treffen haben wir teilweise Dozenten, Neurologen oder Anästhesistinnen. Aber auch Treffen mit Erfahrungsaustausch der Mitglieder untereinander.

Jährlich findet die Jahreshauptversammlung statt, mit Ärzten des ärztlichen Beirates der Myasthenie-Gesellschaft. Alle Mitglieder können diese Veranstaltung besuchen.

Kontakt

Karl-Heinz Müller ☎ 02428 43 02

Geschäftsstelle ☎ 0241 59 20 60

www.dmg-online.de

Treffen

auf Anfrage an unterschiedlichen Orten

Deutsche Parkinson-Vereinigung e.V., Ortsgruppe Düren

Betrifft:

Krankheitsbild Morbus Parkinson

Zielgruppe:

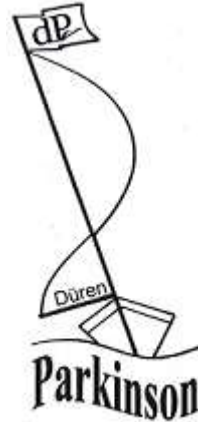
Parkinson-Betroffene
deren Angehörige und Betreuer

Aktivitäten:

Wöchentlich Reha-Sport,
Wasser- und Sitzgymnastik, Logopädie

Jährlich:

8tägliches Sommerseminar, Tagesausflüge, etc.



Kontakt

Anne Schiffer-Inden
Binsfelder Str. 42, 52351 Düren
☎ 02421 49 59 87

Treffen

jeden 1. Dienstag im Monat 15 Uhr (außer in den Schulferien)
Bürgerhaus Düren-Ost
Nörvenicher Str. 9, 52351 Düren

**Selbsthilfegruppe
Psychiatrie Erfahrene Düren**



Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige.

Wir stehen uns gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite und lösen Probleme oft durch Einfühlungsvermögen und Verständnis.

Unsere Gruppe trifft sich in vertraulicher Atmosphäre und es besteht Schweigepflicht nach außen.

Kontakt

✉ PsychiatrieErfahrene@gmx.de

Treffen

jeden 2. + 4. Freitag im Monat 17.00 - 18.45 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

RHEUMA / ARTHROSE / POLYARTHRITIS / RHEUMATOIDE / ARTHRITIS

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



Die Arbeitsgemeinschaft Düren bietet Trocken- und Wassergymnastik (mindestens 30°) an. Eine Verordnung vom Arzt ist notwendig und muss von der Krankenkasse genehmigt werden. Voraussetzung ist der Abschluss einer Vereinbarung mit der Rheuma-Liga.

Kontakt

Arbeitsgemeinschaft Düren

☎ 0201 82 797-759

Sprechzeiten

jeden Montag 16.30 – 19.00 Uhr

Roonstr. 30, 52351 Düren

RHEUMA / ARTHROSE / POLYARTHRITIS / RHEUMATOIDE / ARTHRITIS

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



Die Arbeitsgemeinschaft Jülich der Deutschen Rheuma-Liga NRW e.V. organisiert im Bereich Jülich, Titz und Linnich Funktionstraining für an Rheuma erkrankte Menschen.

Zur Zeit haben wir 11 Gruppen für Warmwassergymnastik und 8 Gruppen für Trockengymnastik.

Neben dem Funktionstraining bieten wir Vorträge und gesellschaftliche Treffen und Ausflüge an.

Internetauftritt: www.rheuma-liga-nrw.de
<https://www.rheuma-liga-nrw.de/arbeitsgemeinschaft/juelich/>

Kontakt

Ewald Brökel
An der Burgweide 4, 52428 Jülich
☎ 0201 82 797-775

Treffen

Verschiedene Treffen auf Anfrage

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Düren

- Informationen zum Alltag und der Alltagsbewältigung
- Informationen zu Therapien
- Freizeitgestaltung
- Hilfe für Angehörige

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

jeden 2. Montag im Monat 15.00 – 16.30 Uhr

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

Selbsthilfegruppe Frauen nach sexuellem Missbrauch

Frauengruppe nach sexuellem Missbrauch

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 18 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

Tinnitus-Gruppe Düren

Wir sind eine kleine Gruppe von 7 Personen und tauschen unsere Schwierigkeiten und Probleme mit der Schwerhörigkeit aus. Die Erfahrungen der einzelnen helfen weiter. Wir hören uns gegenseitig zu.

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren ☎ 02421 48 92 11

Treffen

jeden 2. Dienstag im Monat 15.00 Uhr
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

Tinnitus-Selbsthilfegruppe Jülich (TSHGJ)

In Jülich hat sich 2009 eine Tinnitus-Selbsthilfegruppe im Rahmen der Deutschen Tinnitus-Liga gegründet, die sich vorgenommen hat, Betroffenen Ansprechpartner anzubieten, damit sich niemand mit seinem Problem allein gelassen fühlen muss.

Wir wollen mit persönlichen Gesprächen, Ratschlägen und Vortragsabenden helfen, in der angespannten Situation einen Weg zu neuen Zukunftsperspektiven zu finden.

Besuchen Sie uns unverbindlich, wenn Sie Interesse haben.

Kontakt

✉ tinnitus-shg-juelich@web.de

Treffen

jeden 2. Montag im Monat 19.00 – 20.30 Uhr
Altenheim St. Hildegard - Dachsteinhütte
Merkatorstr. 31, 52428 Jülich

TRAUER

Lebens- und Trauerhilfe e.V.

Eine begleitete Selbsthilfegruppe für trauernde Menschen,
Begleitung im Prozess der Trauer
Stärkung und Suche nach Trost und Hoffnung
Integration des Verlustes in die Lebensgeschichte
Neues Leben im Alltag

Kontakt

Anton Straeten
Poliusstr. 3, 52349 Düren

Vor Aufnahme in die Gruppe ist ein Einzelgespräch erforderlich.

Treffen

jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat 19.00 – 21.00 Uhr
Foyer der Marienkirche Düren, Hoeschplatz

Selbsthilfegruppe Düren „Zurück ins Leben“ VIDU – Selbsthilfe für Verwitwete

Wir sind eine Gruppe von Menschen mit und ohne Kinder, die ihre Partnerin/ihren Partner verloren haben. Der Verlust war gerade erst oder ist schon länger her.

Bei einem Kaffee oder Tee sprechen wir über unsere Erfahrungen und helfen uns gegenseitig.

Kontakt

Ellen Peiffer

✉ ellen.peiffer@verein-verwitwet.de

Treffen

jeden 4. Sonntag im Monat 15.00 – 17.00 Uhr

Kath. Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Holzstr. 50, 52349 Düren

Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern

Gemeinsam reden, schweigen, weinen.
Strategien für den Alltag entwickeln
Trauerrituale entwickeln
Austausch
Erinnern an das geliebte Kind

Kontakt

Mona Markantassis

✉ info@philippos-ev.de

Vor der Teilnahme an den Treffen ist ein Einzelgespräch erforderlich !

Treffen

jeden 3. Freitag im Monat
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Paradiesbenden 24, 52349 Düren

WEITERE EINRICHTUNGEN DER SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNG

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg

☎ 030 31 01 89 60

✉ selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

KOSKON

Koordination für Selbsthilfe in NRW

Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach

☎ 02166 24 85 67

✉ selbsthilfe@koskon.de

www.koskon.de

DAG SHG e.V.

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Verwaltung:

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg

☎ 030 89 340 14 (Di + Mi 10-13 Uhr, Do 14-17 Uhr)

✉ verwaltung@dag-shg.de

www.dag-shg.de

KOSA

*Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein
Kooperationsstelle für Ärzte + Selbsthilfe*

Tersteegenstr. 9, 40474 Düsseldorf

☎ 0211 59 70-0

✉ kosa@kvno.de

www.kvno.de

Internet

www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de

www.selbsthilfenetz.de

THEMENLISTE BESTEHENDER SELBSTHILFGRUPPEN

Zu diesen Themen gibt es Selbsthilfegruppen. Sollte es zu Ihrem Thema keine Selbsthilfegruppen geben oder Sie eine Gruppe gründen wollen, sprechen Sie uns an.

AD(H)S

Adipositas
Alkohol, Betroffene + Angehörige
Allein Erziehende
Alleinstehende Menschen
Alzheimer / Demenz
Angehörige psychisch Kranker
Autismus

Behinderungen

Behinderten-Sport
Blinde und Sehbehinderte
Brustkrebs

Crohn-Colitis Ulcerosa

Darmkrebs (Stoma)

Depressionen / Angst / Panik
Diabetes
Down-Syndrom
Drogen

Fetales Alkoholsyndrom

Fibromyalgie
Frauen
Früh Verwitwete

Gehörlose

Klippel-Trenaunay-Syndrom

Kontinenz
Krebs

THEMENLISTE BESTEHENDER SELBSTHILFEGRUPPEN

Lungenemphysem/COPD

Migräne

Morbus Bechterew

Multiple Sklerose

Muskelerkrankungen

Netzhauterkrankungen

Osteoporose

Parkinson

Pflegende Angehörige

Prostatakrebs

Psychische Erkrankungen

Psychiatrie-Erfahrene

Rheuma

Schlaganfall

Senioren

Sexueller Missbrauch

Sucht, Betroffene + Angehörige

Tinnitus

Trauer

Verwaiste Eltern

Wohnungslose

WEGBESCHREIBUNG

Und so finden Sie uns:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren

Paradiesbenden 24, 52349 Düren

☎ 02421 48 92 11



Anfahrt PKW

Von Köln oder Aachen kommend verlassen Sie die A4 an der Ausfahrt Düren und fahren auf der B56 in Richtung Düren. Zum Ende der Schnellstraße biegen Sie rechts in Richtung Bahnhof in die Eisenbahnstraße ein. Diese mündet am Busbahnhof in die Fritz-Erler-Straße, auf der Sie den Schildern „Parkplatz Haus der Stadt“ folgen. Nach ca. 100 m links in die Stolzestraße einbiegen (hinter Aldi) und dort können Sie entweder das preisgünstige Parkhaus oder die ebenfalls kostenpflichtigen Parkplätze am Haus der Stadt nutzen.

Die Veldener Straße überqueren und geradeaus gehen, vorbei an der Pizzeria (rechts) und der Schreinerei Sturm (links). Am Ende des Weges befindet sich ein gelb verkleinertes Gebäude, in dem sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren befindet.

WEGBESCHREIBUNG

Fußweg vom Hauptbahnhof

Vom Haupteingang Bahnhof Düren den kleinen Berg hinunter zur Josef-Schregel-Str. gehen. Nach rechts abbiegen und vor dem Busbahnhof an der kleinen Ampel die Straße überqueren. Den Fußweg durch die Grünanlage vorbei an der Stadtbücherei und dem Haus der Stadt nehmen und in Richtung des Parkplatzes gehen. Hinter dem Parkplatz die Veldener Straße überqueren und den Weg zwischen der Pizzeria (rechts) und der Schreinerei Sturm (links) entlanggehen. Am Ende des Weges befindet sich ein gelb verklebtes Gebäude, in dem sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren befindet.

