



SELBSTHILFE- VERZEICHNIS

SELBSTHILFEGRUPPEN
IM LAHN-DILL-KREIS

**Caritasverband
Wetzlar/Lahn-Dill-Eder e.V.**



VORWORT

Als der **Lahn-Dill-Kreis** in der Umsetzung des Bereiches **Prävention und Beratung im Gesundheitswesen** als Zuwendungsgeber den Vertrag über die Förderung sozialer Hilfen im LDK mit dem **Caritasverband Wetzlar/Lahn-Dill-Eder e.V.** im Jahr 2006 geschlossen hat, war der Erfolg der damals einzurichtenden Informationsstelle für örtliche Selbsthilfegruppen erhofft, aber noch nicht gesichert. Damals sollten die bestehenden Fäden im Lahn-Dill-Kreis miteinander verknüpft werden, um mittels niedrighschwelliger Zugänge qualifizierte Unterstützungssysteme und bestehende Strukturen zu ergänzen. **Dieser Ansatz war damals und ist jetzt heute, 15 Jahre später, immer noch der genau Richtige.** In sieben verschiedenen Rubriken finden sich im **Selbsthilfeverzeichnis** Angebote zu psychosozialen Themen: **Suchterkrankungen, Leben mit Behinderung, Neurologischen Erkrankungen sowie zu inneren Erkrankungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates und natürlich auch zu sonstigen Erkrankungen.**

Die Angebote finden sich vor Ort oder erreichbar im näheren Umfeld. **Die Ansprechpartner*innen wissen aus eigener Erfahrung** schnell, wo das Problem liegt und wie eine Hilfemöglichkeit aussehen kann. Der interessierte Hilfesuchende erfährt durch das **Selbsthilfeverzeichnis** die Ermächtigung, selbst **unkompliziert tätig zu werden.**

Der Lahn-Dill-Kreis ist sehr froh, dass in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Wetzlar/Lahn-Dill-Eder e. V. dieses Angebot im LDK verankert werden konnte und wird diese wichtige Wegweisung auch weiterhin voller Überzeugung unterstützen.



Stephan Aurand, Hauptamtlicher Kreisbeigeordneter / Sozialdezernent



Wir freuen uns, Ihnen das Selbsthilfeverzeichnis 2021 präsentieren zu können.

Selbsthilfegruppe bieten die Chance, gesundheitliche, seelische und soziale Probleme anzugehen – zusammen mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Die Erfahrung, mit einer Erkrankung oder einer Behinderung **nicht alleine zu sein**, hilft, die schwierige Situation besser zu meistern und erhöht die Fähigkeit, **mit den Folgen für das Alltagsleben umzugehen.**

Knapp 100 meist ehrenamtlich getragene Selbsthilfegruppen gibt es im Lahn-Dill-Kreis, das Spektrum ist breit. So finden Frauen mit einer Brustkrebserkrankung Gleichgesinnte zum Austausch, ebenso wie Eltern herzkranker Kinder, Menschen mit Depressionen oder Suchterkrankungen, Tinnitusbetroffene oder Eltern allergiekranker Kinder.

Um bei der großen Auswahl an Gruppen die richtige zu finden und den Überblick nicht zu verlieren, gibt es das „**Selbsthilfeverzeichnis**“. Dieses Verzeichnis wird **seit über 20 Jahren von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, kurz „KISS“ des Caritasverbandes Wetzlar/Lahn-Dill-Eder e.V. erstellt.**

Sie erhalten das Selbsthilfeverzeichnis kostenfrei zum Mitnehmen beim Caritasverband, dem Lahn-Dill-Kreis und vielen weiteren öffentlichen Stellen. Im Internet finden Sie ihn unter www.caritas-wetzlar-ide.de/selbsthilfegruppen.



Hendrik Clöer, Vorstand / Caritasverband Wetzlar/Lahn-Dill-Eder e.V.



Caritasverband
Wetzlar/Lahn-Dill-Eder e.V.

INNERE ERKRANKUNGEN

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Arbeitskreis der Pankreastekto- mierten e.V. Pankreas Selbsthilfe Hessen	-	-	0176 / 10020444 henning.heilmann@t-online.de www.adp-bonn.de	Treffen an unterschiedlichen Standorten.
Borreliose -Selbsthilfe-Gruppe Mittelhessen	Gaststätte „Zum Kirschen- wäldchen“, Wetzlar	jeden 2. Sa. im Monat, ab 14:00 Uhr	02771 / 6186 und 06085 / 9879877 shgmittelhessen@aol.com	Beratungssprechzeiten: Di. – Do. 17:00 – 19:00 Uhr
SHG Wetzlar Morbus Crohn / Colitis ulcerosa	Raum Wetzlar Treffpunkt erfragen	monatlich / dienstags	06441 / 9740047 wetzlar@shg-dccv.de	-
Gesprächskreis Herzkrankheiten	Lahn-Dill-Kliniken „Reha Zentrum kerngesund“	monatlich / freitags	06441/2100276 herzstiftung@horstpeterpohl.de www.herz-in-wetzlar.de	Treffen jeden zweiten Freitag im Monat.
Elterninitiative Herzkrankes Kind	nach Vereinbarung	-	0171 / 3411159 nangijala73@yahoo.de	Für Fontan-, Schrittmacher- u. Marcu- markinder sowie für Eltern von Kindern mit hypoplastischem Rechts- oder Linksherz.

Deutsche ILCO e.V. Region Lahn-Dill	Seniorentreff, Obertorstr. 20 / Arnsburger Gasse, Wetzlar	jeden 1. Mi. im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr	02772 / 51336 schulz.sinn@t-online.de www.ilco.de	Für Menschen mit Darmkrebs, künst- lichem Darmausgang und/oder Blasen- ausgang und deren Angehörige.
Deutsche ILCO e.V. Region Lahn-Dill in Dillenburg	Seniorenwohnanlage des DRK, Marbachstr. 20, Dillenburg	jeden 2. Monat mit gerader Zahl den 3. Di. 15:00 – 17:00 Uhr	02771 / 31592 www.ilco.de	Für Menschen mit Darmkrebs, künst- lichem Darmausgang und / oder Blasen- ausgang und deren Angehörige.
Deutsche ILCO e.V. Gruppe Gießen	Kongresshalle Gießen „Mohrunger Stuben“ Südanlage 3 A (Eingang vom Parkplatz), Gießen	jeden 2. Do. / Monat, 15:00 – 17:00 Uhr	0641 / 83252 0176 / 34276281 spatziltrus@online.de www.ilco.de	Für Menschen mit Darmkrebs, künst- lichem Darmausgang und / oder Blasen- ausgang und deren Angehörige.
DSAI -Deutsche Selbsthilfe an- geborene Immundefekte e.V. Regionalgruppe Lahn-Sieg	Verschiedene Orte bundes- weit / Treffen mit Fachvor- trägen	-	08074 / 8164 silke.unbehauen@dsai.de Ansprechpartnerin für erkrankte Kinder: Sandra Jung: sandra.jung@dsai.de www.dsai.de	Austausch der Betroffenen untereinander. Was tun bei der neuen Diagnose? Wir unterstützen Dich!
Sport in der (Brust-) Krebs- nachsorge	DGH in Mittenaar-Offenbach	jeden Mo. 16:00 – 17:30	02778 / 6538	Bietet Frauen nach einer (Brust-) Krebs OP die Möglichkeit durch entspre- chendes Körpertraining, entstandene Bewegungsbeeinträchtigungen positiv zu beeinflussen.

INNERE ERKRANKUNGEN

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
SHG für Frauen in der Krebsnachsorge	DRK-Seniorenwohnanlage, Marbachstr. 20, Dillenburg	jeden 1. Do. / Monat 15:00 – 17:00 Uhr	0177 / 6466204 heinrichmail8@t-online.de birgit.goebel@drk-dillenburg.de www.drk-dillenburg.de	Wir sind eine Gruppe von betroffenen Frauen, die sich gegenseitig Mut machen, stärken und helfen, sich wieder mit Freude dem Leben zuzuwenden. Wir laden Sie herzlich dazu ein. Wir bitten um vorherige Anmeldung.
Gymnastik in der Krebsnachsorge für Frauen	Mehrzweckhalle Eschenburg-Wissenbach	jeden Mo. 18:00 – 19:00 Uhr	02771 / 35953 02771 / 30339 birgit.goebel@drk-dillenburg.de www.drk-dillenburg.de	Funktionsgymnastik zur Erhaltung und Stärkung der Muskulatur und des Immunsystems. Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Bitte um telefonische Anmeldung.
SHG in der Krebsnachsorge	Haus der AWO Aßlar, Oberstr. 10, Aßlar	jeden 2. Mo. / Monat ab 14:30	06441 / 976421 martina.opel@drk-wetzlar.de www.drk-wetzlar.de	Die Gruppentreffen sind ein Ort der Stärkung und des geselligen Miteinander im Gespräch. Aktivitäten, wie Beispielsweise, Basteln, Ausflüge, Feierlichkeiten werden gemeinsam geplant und umgesetzt. Um vorherige telefonische / schriftliche Kontaktaufnahme wird gebeten.

Nierenkrebs Lahn-Dill	Caritas Nachbarschaftszentrum Westend, Horst-Scheibert-Str. 2-4, Wetzlar	jeden letzten Mo. / Monat ab 18:00 Uhr	0175 / 7335126 gruppe-lahn-dill@nierenkrebs-netzwerk.de www.daslebenshaus.org	„Never give up“ Austausch von Informationen, zuhören, reden, Lebensqualität.
Rheuma-Liga Hessen e.V. SHG Wetzlar	Treffpunkte variieren. Bekanntgabe in der Tagespresse.	-	06441 / 4466873 shg-wetzlar@rheuma-liga-hessen.de www.rheuma-liga-hessen.de	Telefonische Beratung Rheuma-Betroffener; Wasser- und Trockengymnastik-Gruppen. Telefonische Beratung für junge Rheumatiker: Janke Schäfer 06441 4428200 oder info-junge-rheumatiker@web.de
Rheuma-Liga Hessen e.V. SHG Dillenburg/Haiger	Wohnanlage DRK Marbachstr. 20, Dillenburg	Monatlich mittwochs, außer Jan. u. Feb. ab 19:00 Uhr	02774 / 923263	Hilfe zur Selbsthilfe über den Umgang und das Leben mit Rheuma. Funktionstraining Wasser, Arzt- und Infovorträge werden in der Presse bekannt gegeben.
Deutsche Rheuma-Liga SHG Bad Endbach/Gladenbach	Bürgerhaus Bad Endbach	am 2. Di. / jeden 2. Monat ab 19:00 Uhr	06462 / 5632 rheumaliga-shg-be-g@web.de	Neben monatl. Treffen und gemeinsamen Aktivitäten mehrere Wassergymnastikgruppen in Bad Endbach und Gladenbach (zur Wassergymnastik bitte vorher anmelden).
Rheuma-Liga Hessen e.V. Fibro-Treff	auf Anfrage	jeden 2. Di. / Monat ab 18:30	06442 / 2699315 0151 / 28074525 fibrotreff-wetzlar@rheuma-liga-hessen.de	Gesprächstreff mit Erfahrungsaustausch; Weitergabe von Infomaterial. Telefonische Beratung möglich.

INNERE ERKRANKUNGEN

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Sklerodermie-Selbsthilfe e.V. RG Dillkreis	Herborn (variabel)	Samstags Vormittags	02662 / 5079619 0160 / 92912116 (abends) sklerodermie@t-online.de www.sklerodermie-sh.de	-
Deutsche Zöliakiegesellschaft Gesprächsgruppe Lahn- Dill	Restaurant „Wirt am Dom“, Domplatz, Wetzlar	jeden 1. Mi. / Monat ab 19:00 Uhr	0171 / 6882781 glutenfrei-lahn-dill-kreis@kp-dzg-online.de	Treffen bitte nach vorheriger Kontaktaufnahme. Stammtisch zum regelmäßigem Austausch: Urlaubsplanung mit Zöliakie, Essen außer Haus, Erstberatung nach Terminabsprache, Zöliakie und Familie.



ERKRANKUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATES

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Arthrose -Selbsthilfe Zellular GESUND – Forum Lahn-Dill-Westerwald	Ev. Gemeindehaus, Greifenstein	monatlich dienstags	0151 / 15620471 info@zellular-gesund.de www.zellular-gesund.de	Krankheitsbilder verstehen lernen, die Ursache für eine Krankheit erkennen und durch gezielte natürliche Maßnahmen den Zellaufbau wieder herstellen.
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. Landesverband Hessen – SHG Wetzlar	Termin erfragen	wöchentlich	06085 / 2845 wetzlar@dvmb-hessen.de www.dvmb-hessen.de	Begegnung, Beratung, Bewegung.
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke DGM e.V.	Gasthaus Ochsenburg, Weimar-Argenstein	4x jährlich samstags	06421 / 23530 karl-heinz.schwerdtfeger@dgm.org www.dgm.org	Erfahrungs- und Informationsaustausch für Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen, deren Angehörige und Interessierte.
Osteoporose Kontaktgruppen (DRK)	bitte erfragen	Termine bitte erfragen	02771 / 30339 birgit.goebel@drk-dillenburg.de www.drk-dillenburg.de	Gruppen in Dillenburg, Eibelshausen und Burg.

Freundeskreis **Wirbelsäulenerkrankte** e.V., auch **Osteoporosebetroffene**

verschiedene Orte im LDK

Termine bitte erfragen

06441 / 951804
06441 / 5690241

Angebot für ärztlich verordnetes Funktionstraining (Trockengymnastik- und Warmwassergymnastikgruppen in Wetzlar, Ablar, Leun-Biskirchen, Solms).



NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Alzheimer Gesellschaft Mittelhessen –Angehörigengruppe–	Tageszentrum, Geiersberg 15, Wetzlar	jeden 2. Di. / Monat 16:30 – 18:00 Uhr	06441 / 42136 info@alzheimer-gesellschaft-mittelhessen.de	Mit Krankenbetreuung. Um Voranmeldung wird gebeten.
Hirntumor -SHG Mittelhessen	Fronhausen	jeden 1. Fr. / Monat	06426 / 9305454 info@hirntumor-selbsthilfegruppe-mittelhessen.de www.hirntumor-selbsthilfegruppe-mittelhessen.de	Die Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen trifft sich regulär einmal pro Monat. Sie ermöglicht Betroffenen, Angehörigen, Freunden, Arbeitgebern oder anderweitig Interessierten eine Plattform, um sich über eigene Erfahrungen mit der Krankheit, den Behörden, Ärzten, Behandlungsmöglichkeiten, Versicherungen, Pflegestufen etc. auszutauschen und sich gemeinsam zu unterstützen. Um Anmeldung wird gebeten.
SHG Migräne Herborn / Dillenburg	Dillenburg	-	02771 / 8191368 migraenherborn@gmx.de	Für alle Betroffenen und Angehörigen der Migräneerkrankung. Zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch, neuen Therapiemöglichkeiten oder allgemeine Hilfestellungen rund um das Thema Migräne.

Epilepsie SHG Dillenburg	Dillenburg	-	02772 / 54135 epilepsie-dillenburg@gmx.de	-
Multiple Sklerose SHG Haiger Lahn/Dill	Haiger	jeden 3. Mi. / Monat von März – November 14:30 – 17:00 Uhr	02775 / 7634 02778 / 2509 birgit.goebel@drk-dillenburg.de	Selbsthilfegruppe für MS- Erkrankte und Ihre Angehörige. Gute Gespräche und Erfahrungsaustausch. Verständnis und Aufmunterung finden. Bitte um vorherige Anmeldung.
MS -Treffpunkt Dillenburg	Pizzeria „Centro“, Hauptstr. 112, Dillenburg	jeden 2. Mo. / Monat ab 17:00 Uhr	02772 / 4495025 kontakt@ms-treffen-dillenburg.de	-
Multiple Sklerose SHG „Aktiv mit Spaß“	„Michel Hotel“, Bergstr. 41, Wetzlar	jeden 3. Mi. / Monat ab 19:00 Uhr	06441 / 212181 GeorgPelinnis@t-online.de	-
Deutsche Myastheniegesellschaft e.V. Regionalgruppe Marburg / Gießen / Siegen	verschiedene Orte	Termine bitte erfragen	02772 / 51218 0152 / 08952788 peter.fensch@dmg-online.de	Information und Aufklärung zur Myasthenia Gravis durch regelmäßige Treffen mit Referenten sowie der Austausch der Betroffenen untereinander.
SHG „ Jung und Parkinson “ JuP – Gruppe Lahn	Caritas Nachbarschaftszentrum Westend, Horst-Scheibert-Str. 2-4, Wetzlar	jeden 3. Mi. / Monat	0157 / 71431104 lahn@jungundparkinson.de www.jung-und-parkinson.de	Sie haben die Diagnose Morbus Parkinson erhalten? Wir helfen Ihnen weiter - ob Familie, Arbeitgeber, Freunde. Wie gehe ich als Betroffener mit MP um?



NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Dt. Parkinson Vereinigung e.V. Lahn Dill Raum Dillenburg	auf Anfrage	monatlich	02771 / 6882	Monatliche SHG und ein wöchentliches Sportangebot für Parkinsonerkrankte mit telefonischer Voranmeldung.
Diagnose ungewiss: Auskunftsstelle für Syringomyelie und Chiari Malformation	auf Anfrage	telefonische Sprechzeiten: Mo. 11:00 – 13:00 Uhr Do. 16:00 – 18:00 Uhr	06003 / 827853 info@diagnose-ungewiss.com www.diagnose-ungewiss.com	Auskunftstelle für Betroffene und deren Angehörige für Syringomyelie und Chiari Malformation.
Selbsthilfegruppe für neurologische Erkrankungen	auf Anfrage	monatlich	0160 / 92054807	Selbsthilfegruppe für Personen mit einem neurologischen Handicap durch Folgen nach einem Schlaganfall oder Unfall, etc.
SHG Schlaganfall AWO Dillenburg	FEG Gemeindehaus, Stadionstr. 4, Dillenburg	jeden letzten Di. / Monat ab 18:00 Uhr	02771 / 33206 udo.ahlbrecht@awo-dillenburg.de www.awo-dillenburg.de	Selbsthilfegruppe für Betroffene, deren Angehörige sowie Interessierte.

BEHINDERUNG

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Aktion für Behinderte e.V. Baumhaus	„Café Cross“ / Freie Ev. Gemeinde, Stadionstr. 4, Dillenburg	jeden 2. Monat mittwochs ab 09:00 Uhr	02774 / 3380 aktionfuerbehinderte@mail.de www.aktionfuerbehinderte.de	Verein für Behinderte und ihre Familien. Genauere Termine auf Anfrage.
Aktion für Behinderte - Kegeln / Gruppe Nord	Stadthalle Haiger	1x im Monat samstags ab 17:00 Uhr	02774 / 3380 aktionfuerbehinderte@mail.de www.aktionfuerbehinderte.de	Verein für Behinderte und ihre Familien. Genauere Termine auf Anfrage.
Aktion für Behinderte - Kegeln/ Gruppe Süd und für junge Erwachsene	„China-Restaurant Kaiserergarten“, Rehberggring 13, Herborn	Fr. / 1x im Monat ab 18:00 Uhr	02774 / 3380 aktionfuerbehinderte@mail.de www.aktionfuerbehinderte.de	Verein für Behinderte und ihre Familien. Genauere Termine auf Anfrage.
Blinden- und Sehbehindertebund in Hessen e.V. / Bezirksgruppe Lahn-Dill (Raum Wetzlar)	Restaurant Taverne Aphrodite, Karl-Kellner-Ring 43, Wetzlar	jeden 1. Di. / Monat ab 17:00 Uhr	02771 / 23252	Der Stammtisch ist ein Treffen für Menschen mit Seheinschränkung und deren Angehörige. Erfahrungsbund und Gedankenaustausch in geselliger Runde. Keine Voranmeldung nötig.



BEHINDERUNG

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Blinden- und Sehbehindertebund in Hessen e.V. / Bezirksgruppe Limburg-Weilburg	Restaurant La Strada, Grabenstr. 34, Limburg	jeden 3. Fr. / Monat ab 17:00 Uhr	02771 / 23252	Der Stammtisch ist ein Treffen für Menschen mit Seheinschränkung und deren Angehörige. Erfahrungs- und Gedankenaustausch in geselliger Runde. Keine Voranmeldung nötig.
Beratungsstelle Blickpunkt Auge des BSBH in Wetzlar	Rathaus Wetzlar, Ernst-Leitz-Str. 30, Wetzlar	jeden Di. 9:00- 12:00 Uhr + 14:00 – 17:00 Uhr	06431 / 296502 d.roth@blickpunkt-auge.de www.bsbh.org	Um Voranmeldung wird gebeten.
Beratungsstelle Blickpunkt Auge des BSBH in Limburg	Kreisverwaltung Limburg, Zimmer 505, Gartenstr. 1, Limburg	jeden Mo. 14:00 – 16:00 Uhr + Do. 10:00 – 12:00 + 15:00-17:00 Uhr	06431 / 296502 d.roth@blickpunkt-auge.de www.bsbh.org	Um Voranmeldung wird gebeten.
Beratungsstelle Blickpunkt Auge des BSBH in Herborn	Diakonisches Werk an der Dill, Am Hintersand 15, Herborn	1. Do. / Monat 10:00 – 12:00 Uhr	06431 / 296502 d.roth@blickpunkt-auge.de www.bsbh.org	Um Voranmeldung wird gebeten.

Gehörlosen Ortsbund und Sportverein Herborn e.V.	Friedhofstr. 21a, Herborn	2x Woche: Mi. + Sa.	Fax: 02772 / 6462 gl-verein-herborn@gmx.de www.gl-herborn.de	Die Selbsthilfegruppe besteht aus verschiedenen Gruppen für Familien, Senioren, Freizeit, Austausch usw. Der Gehörlosen Ortsbund und Sportverein Herborn e.V. arbeitet eng mit seiner Tochtergesellschaft zusammen: Hand und Ohr gGmbH bietet vielfältige Dienstleistungen für hörbehinderte Menschen und deren Angehörige an.
Ortsbund der Gehörlosen Wetzlar 1908 e.V.	siehe Homepage	jeden Di. 17:00 – 19:00 Uhr, 1x monatlich / Fr. 17:00 Uhr Spieletreff	gl-ob-wetzlar@hotmail.de www.gl-wetzlar.de	Sonntags Versammlung, 14-tägig „Spiel-Treff“ und Rommé / Skat Treff. Termine im Internet.
Kinder CI-SHG Südwestfalen Gruppe für hörgeschädigte Kinder	Mütterzentrum „MüZe“, Ziegelwerkstr. 54, Siegen	jeden 3. Sa. in den un- geraden Monaten ab 14:30 Uhr	02773 / 946197 becovic.a@t-online.de	Erfahrungsaustausch und Hilfestellung für Eltern mit hörgeschädigten Kindern, Kontakt zu anderen betroffenen Eltern und Kindern.
Landesverband kleinwüchsige Menschen und ihre Familien/ Hessen e.V.	in Hessen (Ort nach Verein- barung)	Wochenend- und Tages- treffen auf Landesebene	05674 / 5959 info@kmf-hessen.de www.kmf-hessen.de	Veröffentlichung aller Veranstaltungen auf der Internetseite.

SUCHTERKANKUNGEN

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Anonyme Alkoholiker	Nachbarschaftszentrum Wetzlar-Niedergirmes, Wiesenstraße 2 (Ev. Kirche), Wetzlar	jeden Di. 20:00 – 22:00 Uhr	06440 / 921864 www.anonyme-alkoholiker.de	Die Teilnahme richtet sich an alle, die für sich ein Alkoholproblem sehen und den Wunsch haben mit dem Trinken aufzuhören.
Anonyme Alkoholiker Meeting Dillenburg	Dillenburg	jeden Do. 19:00 – 21:00 Uhr	02771 / 24721	1. Meeting im Monat ist „Offenes Meeting“ (auch für Angehörige und Freunde). Rauchfrei mit Rauchpause.
SHG für erwachsene alkohol- und medikamentenabhängige Personen , deren Partner und Partnerinnen	Suchthilfzentrum Wetzlar e.V. 4. Etage, Sophienstr. 7, Wetzlar	zwei unabhängige Gruppen: jeden Mi.: 11:00 – 12:30 Uhr, jeden Do.: 19:30 – 21:00 Uhr	06441 / 210290 mail@suchthilfe-wetzlar.de www.suchthilfe-wetzlar.de/selbsthilfe- gruppen	Gruppenangebote für alkohol- und medikamentenabhängige Personen und deren Partner. Von ausgebildeten ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfern geleitet.
Blaues Kreuz in der Ev. Kirche – Gruppe „Senfkorn“	Ev. Gemeindehaus, Wetzlarer Straße 5, Wetzlar-Hermann- stein	jeden Do. ab 19:30 Uhr	0173 / 9625808 haraldfreitag@hotmail.de www.bk-senfkorn.de	Wir sind unabhängig von der Glaubensrichtung offen für alle Menschen, die im Gespräch mit uns Wege aus der Sucht finden möchten.

Blaues Kreuz Braunfels	Ev. Methodistische Kirche, Friederike-Fliedner-Str. 4, Braunfels	jeden Mi. 19:30 – 21:00 Uhr	06441 / 33201 wetzlar@blaues-kreuz.com www.blaues-kreuz.de/de/hessen/wetzlar	SHG für Betroffene und Angehörige; Führerscheingruppe mit Vorbereitung auf die MPU.
Blaues Kreuz Ortsverein Dietzhölztal	Ev. Gemeindehaus, Eiershäuser Straße 14, Eschenburg- Eibelshausen	jeden Fr. ab 19:30 Uhr	02774 / 912338 dietzhoelztal@blaues-kreuz.com	Wir sind eine christlich geprägte Selbsthilfegruppe und bieten Unterstützung bei Suchtproblemen für Betroffene und Angehörige an (vorrangig bei Alkoholproblemen und Führerscheinverlust). Telefonische Anmeldung erwünscht.
Blaues Kreuz Ortsverein Haiger	Ev. Gemeindehaus, Mühlens- straße 12, Haiger	jeden Fr. ab 19:30 Uhr	02736 / 2209, 02775 / 7380 02777 / 6121 www.blaues-kreuz.de	Geleitete Gruppe; Alkohol- u. Suchtmittelabhängige und Angehörige; alkoholauffällige Kraftfahrer.
Blaues Kreuz Begegnungsgruppe Solms	Christliche Gemeinde Solms, Burgsolms Str. 16, Solms- Burgsolms	jeden Fr. ab 19:30 Uhr	06441 / 22434, 06473 / 2437 wetzlar@blaues-kreuz.com www.blaues-kreuz.de/de/hessen/wetzlar/	SHG für Betroffene und Angehörige. Wenn keine Präsenzgruppen stattfinden dürfen treffen wir uns per Video / Telefonkonferenz. Einwahldaten sind unter den angegebenen Telefonnummern zu erfragen.
Blaues Kreuz Ortsverein Wetzlar	Ev. Baptistische Kirche, Elsa- Brandström-Str. 11, Wetzlar	jeden Mo. ab 19:30 Uhr	06473 / 8482, 06441 / 33201 wetzlar@blaues-kreuz.com www.blaues-kreuz.de/de/hessen/wetzlar/	SHG für Betroffene und Angehörige; Führerscheingruppe mit Vorbereitung auf die MPU.



SUCHTERKANKUNGEN

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Freundeskreis Dillenburg e.V. Verein für Suchtkrankenhilfe	Wilhelmsplatz 16, Dillenburg	jeden Mo. 19:30 – 21:00 Uhr	02774 / 1881 kontakt@freundeskreis-dillenburg.de www.freundeskreis-dillenburg.de	Der Freundeskreis Dillenburg e.V. ist eine Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte sowie Angehörige. Gruppenbesuch ist unabhängig von einer Mitgliedschaft.
Freundeskreis Dillenburg e.V. Verein für Suchtkrankenhilfe – Gruppe Driedorf-Roth	Ev. Gemeindehaus, Am Rother Berg, Driedorf-Roth	jeden Mi. 18:00 – 19:30 Uhr	0178 / 5367528 kontakt@freundeskreis-dillenburg.de www.freundeskreis-dillenburg.de	Die Ortsgruppe Driedorf-Roth des Freundeskreis Dillenburg e.V. ist eine Selbsthilfegruppe für Suchtkranke sowie Angehörige. Ratsuchende sind willkommen. Eine Mitgliedschaft ist für eine Teilnahme nicht erforderlich.
„Narcotics Anonymous“	Schanzenstr. 16, Gießen	jeden Di. ab 20:00 Uhr	0151 / 28072380 www.na-giessen.de www.na-mitte.de	SHG von Süchtigen für Süchtige. Schwerpunkt Drogen, auch für Interessierte aus dem Lahn-Dill-Kreis.
OA – Anonyme Esssüchtige	Bis auf weiteres als Telefon-meeting	jeden Di. 19:15 – 20:45 Uhr	0641/35099201 oa-giessen@gmx.net www overeatersanonymous.de	Selbsthilfegruppe für Essgestörte; offen für alle Betroffenen.

SONSTIGE ERKANKUNGEN

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind (AAK) e.V.	Alte Färberei (Haus der Vereine), Mühlbachstr. 5-7, Herborn	monatlich dienstags. in digitaler Form vorgesehen 16:00 – 18:00 Uhr	02771 / 92870, 0175 / 1117659 mitmachnetz@aak.de www.aak.de, www.kinder-aak.de	Vor Ort und digital: Informationen und Tipps austauschen und durch einen miteinander achtsamen Umgang eine Besserung der Beschwerden erreichen.
AVWS-SHG Wetzlar (Auditive Verarbeitungs- u. Wahrnehmungsstörung)	bitte tel. erfragen	bitte tel. erfragen	06441 / 209560 info@avws-selbsthilfe.de www.avws-selbsthilfe.de	SHG der Eltern von Kindern und Jugendlichen mit AVWS. Unser Ziel ist der Erfahrungsaustausch bei Kindern mit AVWS sowie der Austausch über Möglichkeiten der Unterstützung durch Ärzte, Krankenkassen, Schulen, Akustiker, usw.
Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V. Wolfgang Rosenthal Gesellschaft	Hausergasse 16, Wetzlar	-	06441 / 8973285 wrg@lkg-selbsthilfe.de www.lkg-selbsthilfe.de	Die Selbsthilfevereinigung für alle, die eine LKGS-Fehlbildung oder Pierre-Robin-Sequenz haben und deren Angehörige. Die Aufgaben der Organisation sind Beratung, Aufklärung, Kontaktvermittlung und Seminare für Betroffene und Angehörige.

SHG Schlafapnoe AWO Dillenburg	FeG Dillenburg, Stadionstr. 4, Dillenburg	jeden letzten Di. / Monat ab 18:00 Uhr	02771 / 33206 udo.ahlbrecht@awo-dillenburg.de www.awo-dillenburg.de	Selbsthilfegruppe für Betroffene deren Angehörige sowie Interessierte von Schlafapnoe. Um eine telefonische Anmeldung wird gebeten, ggf. telefonische Beratung möglich.
Tinnitus SHG Gießen-Wetzlar	„Seniorentreff“ / 1. Stock, Obertorstraße 20, Wetzlar	jeden 2. Do. / Monat	0641/84858 helgarosenstock@web.de	Wir möchten den Betroffenen helfen, den Tinnitus durch Austausch und aktive Mit Hilfe erträglich zu machen. Dabei unterstützen neben den Gruppengesprächen auch gelegentliche Fachvorträge und gemeinsame Freizeitunternehmungen.



PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
SHG Depressionen, Ängste, Zwänge	„Haus Sandkorn“, Oberstorstr. 10, Wetzlar	jeden 2. und 4. Mi. / Monat	06441 / 94520, 0178 / 4986360, 0170 / 3681524 shgdaz@aklippert.de	Austausch und gegenseitige Unterstützung zu den sich aus dem Titel ergebenden Thematiken.
SHG Burnout	DGH Wissenbach Mehrzweckhalle, Forsthausstr. 22, Eschenburg	14tägig Mi. ab 19:00 Uhr	0151 / 57485737 burnoutselbsthilfegruppe@gmail.com	Selbsthilfegruppe für Burnout-Betroffene: Erfahrungsaustausch, Kontaktvermittlung und Hilfestellung. Voranmeldung erwünscht.
SHG „Wendepunkt“ Burnout oder Depression?	„Haus Sandkorn“, Oberstorstraße 10, Wetzlar	jeden 1. und 3. Mi. / Monat 19:00 – 20:30 Uhr	06440 / 929852	Offene, nicht therapeutisch / pädagogisch geführte SHG.
SHG „Zuversicht“ Burnout oder Depression?	AWO Mehrgenerationenhaus Herborn, Walkmühlenweg 5, Herborn	jeden 1. und 3. Mo. / Monat, 19:00 – 20:30 Uhr	02772 / 959616 j.spahn@awo-lahn-dill.de	Um Anmeldung wird gebeten.

„Sonntagstreff“ für einsame und seelisch belastete Menschen	Diakonisches Werk an der Dill, Am Hintersand 15, Herborn	jeden So. 15:00 – 18:00 Uhr	02772 / 5834560 pskb@diakonie-dill.de	Offenes Kontakt- und Freizeitangebot für einsame und seelisch belastete Menschen.
Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Hessen e.V.		dienstags 16:00 – 18:00 Uhr und donnerstags 13:00 – 15:00 Uhr	0176 / 43281713 info@lvpeh.de	Ein Begleittelefon des Landesverbands Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. Wir hören zu, wir sprechen aus Erfahrung. Mit diesem Telefon wollen wir Betroffene eine Unterstützung anbieten.
Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.	Sandgasse 7, Wetzlar	jeden Mo. und Do. 10:00 – 13:00 Uhr	0234 / 68705552 vorstand@bpe-online.de www.bpe-online.de	Erstkontakt und Beratung für Menschen mit psychischen Problemen und Fragen.
Spättreff Wohnzimmer Landesorganisation Hessen e.V.	Sandgasse 7, Wetzlar	nach Vereinbarung 17:00 – 21:00 Uhr	0157 / 54142596 spaatreffwohnzimmer@web.de	Offener sozialer Treff „Inklusion“. Von Betroffenen für Betroffene. Für alle Menschen offen.
„Gesprächs-Café“, Gruppenangebot für Menschen mit psychischen Problemen	Diakonisches Werk an der Dill, Am Hintersand 15, Herborn	jeden Di. 14:00 – 16:00 Uhr	02772 / 5834560 pskb@diakonie-dill.de	Geleitete Gesprächsgruppe für Menschen mit psychischen Problemen.
Haus Sandkorn Treff:Punkte	wechselnd, nach Anfrage, Wetzlar	täglich Mo. – Fr.	06441 / 90130 info@diakonie-lahn-dill.de www.diakonie-lahn-dill.de	Durch Begegnung, Gespräch, Aktion und Essen Einsamkeit überwinden. Menschen mit und ohne psychische Beeinträchtigung sind herzlich willkommen.



PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Angehörigengruppe psychisch erkrankter Menschen	Diakonisches Werk an der Dill, Am Hintersand 15, Herborn	jeden 3. Do. / Monat 16:30 – 18:00 Uhr	02772 / 5834560 pskb@diakonie-dill.de	Geleitete Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung.
Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Problemen, Ängsten, Depressionen	Diakonisches Werk an der Dill, Am Hintersand 15, Herborn	14tägig mittwochs 15:45 – 17:00 Uhr	02772 / 5834560 pskb@diakonie-dill.de	Geleitete Gesprächsgruppe für Menschen mit psychischen Problemen.
„Treff“ für Menschen mit psychischen Problemen	Diakonisches Werk an der Dill, Am Hintersand 15, Herborn	jeden Mi. 14:00 – 15:45 Uhr	02772 / 5834560 pskb@diakonie-dill.de	Offener Kontakt- und Freizeittreff.
SHG „Forum“ für Menschen, die auf einen Psychotherapieplatz warten	Diakonisches Werk an der Dill, Am Hintersand 15, Herborn	14tägig donnerstags 16:00 – 17:30 Uhr	02772 / 5834560 pskb@diakonie-dill.de	Willkommen sind auch Menschen, die sich in der Gruppe gegenseitig helfen und unterstützen wollen.
PTBS – mit all ihren Facetten	nach Anfrage	jeden 2. und 4. Freitag / Monat	0176 / 43581896 alexandra.schoenwald@gmx.de	Selbsthilfegruppe zum Thema PTBS für Betroffene und Angehörige.

PSYCHOSOZIALE THEMEN

GRUPPE	TREFFEN	ZEIT	KONTAKT	ANMERKUNG
Gesprächskreis für alleinerziehende Frauen / Frauen in Trennung / Scheidung	Caritasverband Wetzlar / Lahn-Dill-Eder e.V.	nach Vereinbarung 14-tägig Di.	06441/9026221 b.baumann-schaal@caritas-wetzlar-lde.de	Selbsthilfegruppe für alleinerziehende Frauen und Frauen die in oder nach einer Trennungs- oder Scheidungssituation sind. Mit Kinderbetreuung. Bitte um Anmeldung.
Arbeitsloseninitiative im Lahn-Dill-Kreis / WALI	Bahnhofstr. 11, Wetzlar	Mo.–Fr. 9:00 – 14:00 Uhr	06441 / 44048 info@wali-wetzlar.de www.wali-wetzlar.de	Beratung und Begleitung von langzeit-arbeitslosen Menschen.
SHG Hochsensibel	Im Pfaffenacker 12, Eschenburg / Eibelshausen	-	0172 / 4079369 kristina.moersdorf@t-online.de www.kristina-moersdorf.de	Wir wollen uns gegenseitig stärken, austauschen von- und miteinander lernen und üben unsere Stärken mehr in den Vordergrund zu nehmen. Es ist ein Geschenk hochsensibel zu sein.
AGUS – Angehörige um Suizid – Region Mittelhessen	Gießen	Termine bitte erfragen	0921 / 1500380 kontakt@agus-selbsthilfe.de www.agus-selbsthilfe.de	Telefonischer Kontakt über Bundesgeschäftsstelle AGUS oder E-Mail.

Trauergesprächs-Kreis	Gertrudishaus, Kirchgasse 4, Wetzlar	jeden 3. Do. / Monat 16:00 – 18:00 Uhr	06441 / 445580 www.unsereliebefrau-wz.de	Sie haben einen Menschen verloren und trauern um ihn. Wir möchten Ihnen helfen das Chaos zu sortieren, um wieder neuen Lebensmut und Lebensfreude zu finden. Um Voranmeldung wird gebeten.
Weißes Kreuz in Wetzlar	Ev. Dorfgemeindehaus, Kirchgasse 8, Wetzlar	Termine bitte erfragen	06441 / 9744010, 0170 / 4139563 beratung-wk-wz@gmx.de www.weisses-kreuz.de	Bitte um vorherige Anmeldung.





**Caritasverband
Wetzlar/Lahn-Dill-Eder e.V.**

Caritasverband Wetzlar/Lahn-Dill-Eder e.V.

Goethestraße 13 | 35578 Wetzlar

Tel.: 06441 – 902 60 | Fax: 06441 – 9026109

selbsthilfe@caritas-wetzlar.de

info@caritas-wetzlar.de

www.caritas-wetzlar-lde.de