

(Pflege-)Selbsthilfegruppen

für Angehörige und Menschen mit Demenz

Die folgenden Selbsthilfegruppen sind für folgende Zielgruppen:

Angehörige von Menschen mit Demenz

Angehörige von jungen Menschen mit Demenz (erste Symptome vor dem 65. Lebensjahr)

Junge Menschen mit Demenz (erste Symptome vor dem 65. Lebensjahr)

Angehörige gemeinsam mit ihren an Demenz erkrankten Angehörigen

Türkischsprachige Angehörige von Menschen mit Demenz

Angehörige von Menschen mit besonderen Demenzformen

| | Ort / Anbindung | Turnus | Zeit | Ansprechpartner*innen / Kontakt | Termine für 2026 |
|----|---|--------------|--|---|---|
| 1. | Amalie-Sieveking-Haus Hans-Böckler-Allee 2 45883 GE/Feldmark <u>Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz</u> | 1x monatlich | Jeder erste Mittwoch im Monat 17.00-18.30 Uhr | Katharina Komorek (Amalie-Sieveking-Haus) Tel.: 0209 / 94115-150 katharina.komorek@johanneswerk.de Rita Brandt-Matz Tel.: 0209 / 94574177 Handy: 01779296518 ar.matz@t-online.de | 07. Januar 04. Februar 04. März 01. April 06. Mai 03. Juni 01. Juli 05. August 02. September 07. Oktober 04. November |

| | | | | | |
|----|--|-----------------|---|---|---|
| | | | | | 02. Dezember |
| 2. | Ambulante Hilfen und Pflege Caritasverband Goldbergstr. 11a 45894 GE/Buer Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz | 1x monatlich | Jeder zweite Donnerstag im Monat 16.00-18.00 Uhr | Petra Stahl 0209 /1580646 0174/3980720 petra.stahl@caritas-gelsenkirchen.de | 08. Januar 12. Februar 12. März 09. April 07. Mai (1. Do.) 18. Juni (3. Do.) 09. Juli 13. August 10. September 08. Oktober 12. November 10. Dezember |
| 3. | Elisabeth Krankenhaus Erle Cranger Str. 226 45891 GE/Erle Gesprächskreis für <i>erwachsene Kinder</i> von Menschen mit Demenz* | 1x monatlich | Jeder zweite Mittwoch im Monat 16 – 17.30 Uhr | Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 / 3980079 johanna.luetkehockenbeck@caritas-gelsenkirchen.de | 14. Januar 11. Februar 11. März 08. April 13. Mai 10. Juni 08. Juli 12. August 09. September 14. Oktober 11. November 09. Dezember |



| | | | | | |
|----|---|-----------------|---|--|---|
| 4. | <p>Elisabeth Krankenhaus Erle II Cranger Str. 226 45891 GE/Erle</p> <p>Gesprächskreis für Ehepartner*innen von Menschen mit Demenz*</p> <p>*es gibt eine weitere Gruppe für erwachsene Kinder (siehe 3)</p> | 1x monatlich | <p>Jeder erste Montag im Monat 16 – 17.30 Uhr ab Juni 2025</p> | <p>Bettina Bremer Tel.: 0209 / 7003 306 b.bremer@elisabeth- krankenhaus-ge.de</p> | 05. Januar 02. Februar 02. März 06. April (Ostermontag) 04. Mai 01. Juni 06. Juli 03. August 07. September 05. Oktober 02. November 07. Dezember |
| 5. | <p>Evangelische Kirchengemeinde Bulmke Florastr. 119 45888 GE/Bulmke</p> <p>Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz</p> | 1x monatlich | <p>Jeder zweite Mittwoch im Monat 16.30 – 18.00 Uhr</p> | <p>Katharina Komorek (Amalie-Sieveking-Haus) Tel.: 0209 / 94115-150 katharina.komorek@johannes- werk.de</p> <p>Rita Brandt-Matz Tel.: 0209 / 94574177 Handy: 01779296518 ar.matz@t-online.de</p> | 14. Januar 11. Februar 11. März 08. April 13. Mai 10. Juni 08. Juli 12. August 09. September 14. Oktober 11. November 09. Dezember |

| | | | | | |
|----|---|--------------|---|--|--|
| 6. | <p>Caritas Altenzentrum Haus St. Anna Märkische Str. 19 45888 GE/Bulmke-Hüllen</p> <hr/> <p>Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz</p> | 1x monatlich | <p>Jeder erste Donnerstag im Monat 16.30 – 18.00 Uhr</p> | <p>Rita Brandt-Matz Tel. 0209 / 94574177 Handy: 01779296518 ar.matz@t-online.de</p> <p>Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luetkehockenbeck@caritas-gelsenkirchen.de</p> | 01. Januar (Neujahr) 05. Februar 05. März 02. April 07. Mai 04. Juni (Fronleichnam) 02. Juli 06. August 03. September 01. Oktober 05. November 03. Dezember |
| 7. | <p>AWO Seniorenzentrum Marie-Juchacz-Weg 16 45899 GE/Horst</p> <hr/> <p>Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz</p> | 1x monatlich | <p>Jeder zweite Montag im Monat 16 - 17.30 Uhr</p> | <p>Herr Wolter Handy: 0162 / 2400 836</p> | 12. Januar 09. Februar 09. März 13. April 11. Mai 08. Juni 13. Juli 10. August 14. September 12. Oktober 09. November 14. Dezember |

| | | | | | |
|----|---|--------------|---|---|---|
| 8. | <p>„Wir sind nicht allein“</p> <p>Türkisch-Deutscher Hilfsverein Schalker Str. 155 45881 GE/Schalke</p> <hr/> <p>Gesprächskreis für <i>türkisch sprachige Angehörige von Menschen mit Demenz</i></p> | 1x monatlich | Jeder erste Donnerstag im Monat 18 - 19.30 Uhr | <p>Necla Karabas Tel.: 0176 4579 6855</p> | |
| 9. | <p>„Wir sprechen für uns I“</p> <p>Mehrgenerationenhaus Bochumer Straße 117 45886 GE/Ückendorf</p> <hr/> <p>Begleitete Selbsthilfegruppe für <i>Menschen mit Demenz in jüngerem Alter</i></p> | 1x monatlich | Jeder dritte Mittwoch im Monat 18 – 19.30 Uhr | <p>Petra Stahl 0209 /1580646 0174/3980720 petra.stahl@caritas-gelsenkirchen.de</p> <p>Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luetkehockenbeck@caritas-gelsenkirchen.de</p> | 21. Januar 18. Februar 18. März 15. April 20. Mai 17. Juni 15. Juli 19. August 16. September 21. Oktober 18. November 16. Dezember |

| | | | | | |
|-----|---|-----------------|---|---|---|
| 10. | <p>„Wir sprechen für uns II“</p> <p>Kirchstr. 51 45879 GE/ Altstadt</p> <hr/> <p>Gesprächskreis für <i>Angehörige von jungen Menschen mit Demenz</i></p> | 1x monatlich | Jeder erste Mittwoch im Monat 18 - 20 Uhr | <p>Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luetkehockenbeck@caritas-gelsenkirchen.de</p> | 07. Januar 04. Februar 04. März 01. April 06. Mai 03. Juni 01. Juli 05. August 02. September 07. Oktober 04. November 02. Dezember |
| 11. | <p>„Wir sprechen für uns III“</p> <p>Café Zipper in Erle</p> <hr/> <p>Gesprächskreis für <i>Menschen mit Demenz in jüngerem Alter</i></p> | 1x monatlich | Jeder erste Mittwoch im Monat 15 - 16.30 Uhr | <p>Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luetkehockenbeck@caritas-gelsenkirchen.de</p> <p>Petra Stahl 0209 /1580646 0174/3980720 petra.stahl@caritas-gelsenkirchen.de</p> | 07. Januar 04. Februar 04. März 01. April 06. Mai 03. Juni 01. Juli 05. August 02. September 07. Oktober 04. November 02. Dezember |

| | | | | | |
|-----|--|-----------------|---|--|---|
| 12. | <p>Spaziergehgruppe I</p> <p>Treffpunkt: Haupteingang Schloss Berge Adenauerallee 3 45894 GE/Buer</p> <hr/> <p>Spaziergehgruppe für <i>Menschen mit Demenz und ihre Angehörige</i></p> | 1x monatlich | Jeder dritte Donnerstag im Monat 15 - 16.30 Uhr | <p>Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luetkehockenbeck@aritas-gelsenkirchen.de</p> | 15. Januar 19. Februar 19. März 16. April 21. Mai 18. Juni 16. Juli 20. August 17. September 15. Oktober 19. November 17. Dezember |
| 13. | <p>Spaziergehgruppe II</p> <p>Treffpunkt: Haupteingang Schloss Berge Adenauerallee 3 45894 GE/Buer</p> <hr/> <p>Spaziergehgruppe für <i>Menschen mit Demenz und ihre Angehörige</i></p> | 1x monatlich | Jeder vierte Mittwoch im Monat 14 - 15.30 Uhr | <p>Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luetkehockenbeck@aritas-gelsenkirchen.de</p> | 28. Januar 25. Februar 25. März 22. April 27. Mai 24. Juni 22. Juli 26. August 23. September 28. Oktober 25. November Dezember (fällt aus) |

| | | | | | |
|-----|--|-----------------|---|---|--|
| 14. | <p>Spaziergehgruppe III</p> <p>Im Stadtpark Gelsenkirchen Treffpunkt: vor dem Altstadtcafé Robert-Koch-Str. 3 45879 GE/Altstadt</p> <hr/> <p>Spaziergehgruppe für <i>Menschen mit Demenz</i> und ihre <i>Angehörige</i></p> | 2x monatlich | <p>Jeden zweiten und vierten Dienstag* im Monat 15.30 - 16.30 Uhr</p> <p><i>*Das Angebot findet im Wechsel mit „Bewegung tut gut!“ statt, weshalb es Wetterbedingt zu Verschiebungen der Termine kommen kann.</i></p> | <p>Gabriele Föhrer Handy: 01575 / 2808 395</p> | |
| 15. | <p>„Bewegung tut gut!“</p> <p>Gemeindehaus Altstadt Ev. Emmaus Kirchengemeinde Robert-Koch-Straße 3a 45879 GE/Altstadt</p> <hr/> <p>Bewegungsangebot für <i>Menschen mit Demenz</i> und ihre <i>Angehörige</i></p> | 2x monatlich | <p>Jeden ersten und dritten Dienstag* im Monat 15.30 - 16.30 Uhr</p> <p><i>*Das Angebot findet im Wechsel mit der Spaziergehgruppe III statt, weshalb es Wetterbedingt zu Verschiebungen der Termine kommen kann.</i></p> | <p>Gabriele Föhrer Handy: 01575 / 2808 395</p> | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------------------|--|--|---|
| 16. | <p>„Wir halten uns fit!“</p> <p>Fitnessstudio Limitless Hochstraße 40-44 45894 GE/Buer</p> <hr/> <p>Bewegungsangebot für <i>Menschen mit Demenz</i> und ihre <i>Angehörige</i></p> | 1x wöchentlic h | Jeden Sonntag Im Monat 14 - 14.45 Uhr | <p>Peter Krywobokow Tel.: 0209 81822722</p> | |
| 17. | <p>Evangelisches Klinikum Gelsenkirchen Munckelstraße 27 45879 GE/Altstadt</p> <hr/> <p>Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz</p> | 1x monatlich | jeder dritte Mittwoch im Monat 16-17.30 Uhr | <p>Patrick Schumacher (Sozialdienst EVK) Tel.: 0209 / 1605 1622 Patrick.Schumacher@evk- ge.de</p> | 21. Januar 18. Februar 18. März 15. April 20. Mai 17. Juni 15. Juli 19. August 16. September 21. Oktober 18. November 16. Dezember |

| | | | | | |
|-----|---|--------------|---|--|---|
| 18. | Kaffeegesprächskreis Gemeindehaus Nicolai-Kirche Flöz Sonnenschein 60 45886 GE/Ückendorf <hr/> Gesprächskreis für <i>Angehörige von Menschen mit Demenz*</i> <i>*demenzerkrankte Angehörige können mitgebracht und parallel von Ehrenamtlichen betreut werden</i> | 1x monatlich | jeder erste Freitag im Monat 15.00 – 16.30 Uhr | Sina Geißler (ZeitGEber) Handy: 0163 / 6827 111 sina.geissler@apostel-gelsenkirchen.de | 02. Januar 06. Februar 06. März 03. April (Karfreitag) 01. Mai (Erster Mai) 05. Juni 03. Juli 07. August 04. September 02. Oktober 06. November 04. Dezember |
| 19. | Caritasverband Altstadt Kirchstr. 51 45879 GE/Altstadt <hr/> Gesprächskreis für <i>Angehörige von Menschen mit besonderen Demenzformen</i> | 1x monatlich | jeder dritte Dienstag im Monat 17.30 - 19 Uhr | Petra Stahl 0209 /1580646 0174/3980720 petra.stahl@caritas-gelsenkirchen.de | |
| 20. | Gesprächskreis Heßler Netzwerk GE-Heßler e.V. Fersenbruch 78 45883 GE/Heßler <hr/> Gesprächskreis für <i>Angehörige von Menschen mit Demenz</i> | 1x monatlich | Donnerstags von 18 – 20 Uhr | Iris Fey 0172 2842352 | |

| | | | | | |
|-----|--|--------------|---|--|--|
| 21. | APD Bismarck „Leben auf Graf Bismarck“ Lübeckerstr. 17 45889 GE/Bismarck Gesprächskreis für <i>Angehörige von Menschen mit Demenz</i> | 1x monatlich | jeden ersten Donnerstag im Monat von 16 – 18 Uhr | Silke Verlage 0209 / 7027 7723 0176 / 1923 0562 Silke.verlage@apd.de | 01. Januar (Neujahr) 05. Februar 05. März 02. April 07. Mai 04. Juni (Fronleichnam) 02. Juli 06. August 03. September 01. Oktober 05. November 03. Dezember |
|-----|--|--------------|---|--|--|

Gelsenkirchen, 15. Dezember 2025

Bei Interesse an einer der Selbsthilfegruppe melden Sie sich gerne bei der jeweiligen Gruppenleitung oder unter 0209 / 158 0646.

