

Ein gemeinsames Projekt von:



## KONTAKT

**Selbsthilfegruppe Phoenixkreis**

**Ansprechpartner:** Malte Salmen

**Mobil:** 01525 - 103 339 1

**Mail:** [selbsthilfe@meine-private-hoelle.de](mailto:selbsthilfe@meine-private-hoelle.de)

**Web:** [meine-private-hoelle.de/phoenixkreis](http://meine-private-hoelle.de/phoenixkreis)



**Fühlst du dich oft überfordert, ängstlich  
oder niedergeschlagen?**

**Du bist nicht allein.**

**In unserer Selbsthilfegruppe findest du  
einen geschützten Raum zum Austausch  
mit Menschen, die Ähnliches erleben.**



**PHOENIX**  
K R E I S

**Depression – mehr als nur Traurigkeit**

Depressionen rauben Energie, Freude und Hoffnung –  
oft fühlen sich Betroffene allein und überfordert.  
Hilfe zu finden ist schwer, weil Scham, Angst vor  
Verurteilung und lange Wartezeiten viele davon  
abhalten, sich zu öffnen.

**Doch du bist nicht allein:**

Auf diesem Flyer findest du die wichtigsten Anlaufstellen  
in deiner Nähe, die dir den Weg zu Unterstützung  
erleichtern.

## Hier sind ein paar wichtige Kontakte, die dir in der Not helfen können.

### **MotivationsDepot Waltrop**

Ansprechpartnerin: Mara Ulm  
Psychologische Beraterin,  
Ambulante Betreuungskraft &  
Alltagsunterstützung nach AnFöVO  
Am Moselbach 5-7  
45731 Waltrop  
Tel.: 0151 / 195 603 64

### **Diakonie psychosoziale Beratungsstelle Waltrop**

Ansprechpartner : Frau Pawlowski  
Dortmunder Str. 48  
45731 Waltrop  
Tel.: 02309 / 766 60  
Mobil: 0151 / 189 603 68  
Mittwoch: 8.30 Uhr - 11.30 Uhr  
Freitag: 8.30 Uhr - 11.30 Uhr

### **St.-Laurentius-Stift Waltrop**

Psychiatrische Abteilung  
Hochstraße 20  
45731 Waltrop  
Tel.: 02309 / 631 0

### **Evangelisches Johanniswerk für Datteln und Waltrop**

Ambulant Betreutes Wohnen  
Zeichenstrasse 6  
45711 Datteln  
Ansprechpartnerin: Patricia Haugwitz  
Tel.: 02363 / 919 822  
Mobil: 0157 / 535 767 28

### **Caritasverband Ostvest e.V.**

Ambulant Begleitetes Wohnen und Kontaktberatungsstelle für  
Suchtkranke ab Januar 2026  
für Waltrop, Datteln & Oer-Erkenschwick  
Ansprechpartnerin: Sabine Koch  
Tel.: 02364 / 109 030

**Auch kleine Schritte sind Schritte nach vorn –  
bleib auf deinem Weg.**



## Du bist nicht allein!

### **Sozialpsychiatrischer Dienst**

Ansprechpartner : Herr Jütte  
Heibeckstrasse 3  
45711 Datteln  
Tel.: 02363 / 372 976 18  
Montag - Donnerstag: 8.30 Uhr - 12:00 Uhr &  
13.15 Uhr - 16:00 Uhr  
Freitag: 8.30 Uhr - 12:00 Uhr

### **PariSozial - Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialdienste mbH in der Region Emscher-Lippe Netzwerk Bürgerengagement**

**Selbsthilfe- Kontaktstelle für den Kreis Recklinghausen**  
Oerweg 38 | 45657 Recklinghausen  
Telefon: 02361/109735  
Fax: 02361/109743  
sebastian.flecken@paritaet-nrw.org  
www.netzwerk-buergerengagement.de  
www.selbsthilfe-recklinghausen.de

### **Hilfetelefon tatgeneigte Personen (kostenfrei und anonym):**

Tel.: 0800 / 702 224 0

### **Telefonseelsorge**

0800 / 111 011 1  
0800 / 111 022 2

### **SeeleFon:**

0228 / 710 024 24

### **SeeleFon in Arabisch, Englisch und Französisch:**

0228 / 710 024 25

### **Internetadressen für Psychisch Erkrankte Menschen:**

<https://www.depressionsliga.de>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>

<https://www.patientenberatung-wl.de>

<https://www.kvwl.de/arztsuche>

