

# Selbsthilfegruppen im Rheinisch-Bergischen Kreis



**Viele Menschen haben ähnliche Sorgen, Probleme oder die gleiche Krankheit. Häufig fühlen sie sich in dieser Situation allein, unwohl und hilflos. Um das zu ändern gibt es Gruppen, in denen sich regelmäßig Menschen mit ähnlichen Problemen oder der gleichen Krankheit treffen. Die Erfahrung und das Verständnis von Gleichbetroffenen helfen beim eigenen Bewältigungsprozess. Zusammen sind alle viel stärker als jeweils allein.**

## Diese Selbsthilfegruppen gibt es bereits:

### Adipositas

AD(H)S, Eltern von Kindern mit...

AD(H)S, Erwachsene

AIDS

Al-Anon, Angehörige von Alkoholkranken

Alkoholismus \*

Allergie

Alzheimer und Demenz, Angehörige von ...

Angst/Panikattacken

Aphasie

Arthritis

Asthma

Autismus, Eltern von Kindern mit...

Autismus, Erwachsene

**Behinderte, Körperbehinderung \***

Behinderte Kinder, Eltern von...

Binge-Eating

Blinde und Sehbehinderte

Borreliose

Burnout

**Cochlea Implantat-Träger\*innen**

Corona, Long/-Post Covid

**Darmerkrankung/-Entzündung - Divertikulitis**

Demenz und Alzheimer, Angehörige von ...

Depressionen

Down-Syndrom, Eltern von Kindern mit ...

Drogenabhängige, ehemalige ...

**Einsamkeit**

Emotionale Gesundheit

Endometriose

Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Binge-Eating)

**Fetales Alkoholsyndrom**

Frauenselbsthilfe Krebs

**Gehörlose**

**Hörbehinderte Menschen \***

Hospiz

**Kinder mit Down-Syndrom, Eltern von ...**

Kindstod

Kinder und Jugendliche, trauernde

Körperbehinderte, Erwachsene

Krebs \*



**M**astozytose  
Medikamentenabhängigkeit  
Missbrauch, sexueller, Betroffene  
Multiple Sklerose  
Muskelkrankheiten

**P**anik/Angststörungen  
Parkinson  
Pflegerische Angehörige  
Prostata-Krebs  
Psoriasis – Arthritis  
Psychisch Erkrankte, allgemein

**R**heuma

**S**childdrüsenerkrankungen  
Schlaganfall  
Schmerzen, chronische  
Seelische Gesundheit  
Sehbehinderte  
Sexueller Missbrauch  
Skoliose  
Sucht \*

**T**innitus  
Trauer  
Trauer, Kinder und Jugendliche  
Trauer, Männer  
Trennung

**Ü**bergewicht

**V**erwaiste Eltern

**W**ürde

**\* = Gruppe/n für Betroffene und Angehörige**

*Stand 1.2.2024*

### **Kein passendes Thema gefunden?**

Warum nicht selbst eine Gruppe gründen?! Wir unterstützen gerne dabei.  
Zudem haben wir einen Überblick über angeleitete Gruppen und sonstige Hilfsangebote.  
Selbsthilfegruppen in ganz NRW sind übrigens im Internet zu finden unter:

**[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)**

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis**

Odenthaler Straße 19, 51465 Bergisch Gladbach

Tel. 02202 93 689 21

[selbsthilfe-rbk@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-rbk@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-rheinisch-bergischer-kreis.de](http://www.selbsthilfe-rheinisch-bergischer-kreis.de)