

# 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

Alkoholismus \*

Allergie

Alzheimer und Demenz, Angehörige von ...

Angst/Panikattacken

Aphasie

Arthritis

Asthma

Autismus, Eltern von Kindern mit...

Autismus, Erwachsene

### Behinderung/Körperbehinderung \*

Behinderte Kinder, Eltern von...

Binge-Eating

Blindheit und Sehbehinderung

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 ...

Drogenabhängigkeit, ehemals Abhängige

### Einsamkeit

Emotionale Gesundheit

Endometriose

Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Binge-Eating)

### Fetales Alkoholsyndrom \*

Frauenselbsthilfe Krebs

### Gehörlose

### Hörbehinderung \*

Hospiz

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

Kinder und Jugendliche, trauernde

Kindstod

Körperbehinderung, Erwachsene mit...\*

Krebs \*



Long/-Post Covid

**M**astozytose

Medikamentenabhängigkeit

Missbrauch, sexueller, Betroffene

Multiple Sklerose

Muskelkrankheiten

**P**anik/Angststörungen

Parkinson

Pflegende Angehörige

Prostata-Krebs

Psoriasis – Arthritis

Psychische Erkrankungen

Rheuma

**S**childdrüsenerkrankungen

Schlaganfall

Seelische Gesundheit

Sehbehinderung

Sexueller Missbrauch

Skoliose

Sucht \*

Tinnitus

Trauer

Trauer, Kinder und Jugendliche

Trauer, Männer

Trennung

**Ü**bergewicht

**V**erwaiste Eltern

**W**ürde

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

*Stand 1.8.2024*

### **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)