

# 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.

Im Rheinisch-Bergischen Kreis gibt es derzeit Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

**Adipositas**

AD(H)S, Erwachsene

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

AIDS

Alkoholismus \*

Alzheimer und Demenz, Angehörige von ...

Angst/Panikattacken

Aphasie

Autismus, Erwachsene

Autismus, Eltern von Kindern mit Asperger ...

**Behinderung/Körperbehinderung \***

Binge-Eating

Blindheit und Sehbehinderung

Borderline, Angehörige von Menschen mit...

Burnout

Cochlea Implantat-Träger\*innen

Corona, Long-/Post Covid

**Darmerkrankung/-Entzündung - Divertikulitis**

Demenz und Alzheimer, Angehörige von ...

Depressionen

Drogenabhängigkeit, Eltern von Kindern mit ...

Drogenabhängigkeit, ehemals Abhängige

**Einsamkeit**

Emotionale Gesundheit

Endometriose

Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Binge-Eating)

**Fibromyalgie**

Frauenselbsthilfe Krebs

**Gehörlosigkeit**

Hochsensibilität/-sensitivität/-begabung \*

Hochsensibilität, Eltern von Kindern mit ..

Hörbehinderung \*

Hospiz

**Kinder mit AD(H)S, Eltern von ...**

Kinder mit Autismus, Eltern von ...

Kinder, hochsensibel, Eltern von ...

Kinder mit Trisomie 21, Eltern von ...

Kinder und Jugendliche, trauernde

Kindstod

Körperbehinderung, Erwachsene mit...\*

Krebs \*

**Long-/Post Covid**



**M**astozytose  
Medikamentenabhängigkeit  
Migräne (vestibuläre)  
Missbrauch, sexueller, Betroffene  
Multiple Sklerose

**P**anik/Angststörungen  
Parkinson  
Pflegende Angehörige  
Prostata-Krebs  
Psychische Erkrankungen

**R**heuma

**S**childdrüsenerkrankungen  
Schlaganfall  
Seelische Gesundheit  
Sehbehinderung  
Sexueller Missbrauch  
Skoliose  
Sucht \*

**T**innitus  
Trauer  
Trauer, Kinder und Jugendliche  
Trauer, Männer  
Trennung  
Trisomie 21, Eltern von Kindern mit ...

**Ü**bergewicht  
**V**erwaiste Eltern  
**W**ürde

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

Stand November 2025

## **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)