

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 *

Bipolarität *
Blindheit und Sehbehinderung
Borderline, Angehörige von Menschen mit...
Burnout

Cochlea Implantat-Träger*innen

COPD

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



Mastozytose
Medikamentenabhängigkeit
Migräne (vestibuläre)
Missbrauch, sexueller, Betroffene
Multiple Sklerose

Panik/Angststörungen
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Prostata-Krebs
Psychische Erkrankungen

Rheuma

Schilddrüsenerkrankungen
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Sexueller Missbrauch
Skoliose
Sucht *

Tinnitus
Trauer
Trauer, Kinder und Jugendliche
Trauer, Männer
Trennung
Trisomie 21, Eltern von Kindern mit ...

Übergewicht

Verwaiste Eltern

Wohnen im Alter
Wechseljahre
Würde

* = Gruppe/n für Betroffene
und/oder Angehörige

Stand September 2026

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

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis
Odenthaler Straße 19, 51465 Bergisch Gladbach
Tel. 02202 93 689 21
selbsthilfe-rbk@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-rheinisch-bergischer-kreis.de

Sprechzeiten:

Montag 14:00 – 16:30 Uhr
Mittwoch 9:00 – 12:30 Uhr
Donnerstag 9:00 – 12:30 Uhr
und nach Vereinbarung