

Selbsthilfegruppen im Kreis Paderborn

Von A wie ADHS bis Z wie Zwangserkrankungen



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. Auch du kannst teilnehmen, wenn du das möchtest!

Diese Selbsthilfegruppen gibt es bereits:

A - ADHS Elterngruppe

ADHS Erwachsene
Adipositas
Alkoholabhängigkeit
Alkoholabhängigkeit, russischsprachig
Al-Anon (Angehörige und Freunde alkoholkranker Menschen)
Alleinerziehend
Amputierte
Angst und Panik / Frauengruppe
Anonyme Alkoholiker
Aphasiker
Arbeiterkind
Asperger Syndrom

B - Behinderung

Bipolare Störungen
Blinde und Sehbehinderung
Borderline
Brustkrebs

C - Chronische Schmerzen

CI-Träger (Cochlea Implantat)

D - Demenz / Angehörige

Depression
Depression / Angehörige
Depression, junge Erwachsene (18 – 35 Jahre)
Diabetes
Diabetes Kinder / Elterngruppe
Distance Caregiving / Pflege auf Distanz
Downsyndrom / Elterninitiative

E - Ehlers-Danlos-Syndrom

Einsamkeit
Endometriose

F - Fetales Alkoholsyndrom

Fibromyalgie

G - Geistige Behinderungen

Gestose

H - Herzerkrankungen

Hirntumor
Homosexualität
Hydrocephalus

K – Kaufsucht
Körperbehinderungen
Krebserkrankungen
Krebs, junge Erwachsene
Künstlicher Darmausgang und Harnableitung
(Ilco, auch Darmkrebsbetroffene)

L – Leukämie und Lymphom
Lebensfroh und Aktiv
Lebertransplantierte
Lip- und Lymphödem
Long Covid

M – Medikamentenabhängigkeit
Migräne
Mobbing
Morbus Bechterew
Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa
Multiple Sklerose
Myastenie (Muskelerkrankung)

N – Narcotics Anonymous
Narcotics Anonymous, russischsprachig
Narkolepsie

O – Osteoporose
OWL-Blickkontakte e. V.

P – Pankreatektomierte
Parkinson
„Junge“ Parkinson Erkrankte
Pflegende Angehörige (verschiedene Gruppen)
Poliomyelitis (Kinderlähmungsfolgen)
Post-Vac-Syndrom
Prostata-, Blasen- und Hodenkrebs
Psychische Erkrankungen / Angehörige
Psychisch erkrankte Kinder / Elterngruppe

Q – Queere Jugendgruppe

R – Rehabilitation
Restless Legs Syndrom
Reflux
Rheuma (Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie,
Vaskulitis, Wirbelsäule)

S – Schlafapnoe
Schlaganfall
Schlaganfall Familie
Schwerhörigkeit
Senior*innen
Sex- und Pornografiesucht / Männergruppe
Soziale Phobien, Soziale Ängste
Spielsucht
Spina-bifida
Sternenkinder / Elterngruppe
Suizid im Umfeld / Angehörige

T – Transgender
Trauerarbeit
Trauma / Frauengruppe
Tremor

V – Verwitwet
Jung verwitwet

Dein Thema ist nicht dabei?

Kein Problem – wir helfen gerne bei der Gründung einer neuen Gruppe! Zudem haben wir einen Überblick über angeleitete Gruppen und sonstige Hilfsangebote.

Selbsthilfegruppen in ganz NRW findest du übrigens auch unter www.selbsthilfenetz.de

Stand April 2025

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn
Bleichstraße 39a, 33102 Paderborn
Tel. ☎ 52 51 / 87 82 960
selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

Mo-Mi: 9:30 – 13.00 Uhr
Do: 14:00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.
Die Beratung ist kostenfrei.

www.selbsthilfe-paderborn.de