

# 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  
Narzissmus in Beziehung / Frauengruppe

**O** – Osteoporose

**P** – Pankreatektomierte  
Parkinson  
„Junge“ Parkinson Erkrankte  
Pflegerische 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  
Stimmhörer  
Suizid im Umfeld / Angehörige

**T** – Transgender  
Trauerarbeit  
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](http://www.selbsthilfenetz.de)

Stand: Juli 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](http://www.selbsthilfe-paderborn.de)