

# 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)  
Amputierte  
Angst und Panik  
Angst und Panik / Frauengruppe  
Anonyme Alkoholiker  
Aphasiker  
Arbeiterkind  
Asperger Syndrom  
Autismus, frühkindlich / Elterngruppe

### **B** - Behinderung

Bipolare Störungen  
Bipolare Störungen / Junge Erwachsene (18-35 J.)  
Blinde und Sehbehinderung  
Borderline  
Brustkrebs

### **C** - Chronische Schmerzen

CI-Träger (Cochlea Implantat)

### **D** - Demenz / Angehörige oder Ehepartner

Depression  
Depression / Angehörige  
Depression / Junge Erwachsene (18- 35 J.)  
Diabetes  
Diabetes Kinder / Elterngruppe  
Distance Caregiving / Pflege auf Distanz  
Downsyndrom / Elterninitiative  
Drogensucht

### **E** - Ehlers-Danlos-Syndrom

Einsamkeit / Freizeit  
Endometriose

### **F** - Fetales Alkoholsyndrom

Fibromyalgie

### **G** - Geistige Behinderungen

Gestose

### **H** - Herzerkrankungen

Hirntumor  
Homosexualität  
Hydrocephalus

**K** – Kaufsucht

Körperbehinderungen  
Krebserkrankungen  
Krebs / Junge Erwachsene (18 – 35 Jahre)  
Künstlicher Darmausgang, Harnableitung  
sowie Darmkrebs

**L** – Leukämie und Lymphom

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 und Jugendliche /  
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  
Spina-bifida  
Sternenkinder / Elterngruppe  
Stimmenhörer / Betroffene und Angehörige  
Suizid im Umfeld / Angehörige

**T** – Transgender

Trauerarbeit  
Tremor

**V** – Jung verwitwet**Z** – Zöliakie**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: März 2026

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)