

# **Selbsthilfegruppen**

**Stand Januar 2012**

**In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, deren Anliegen die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen ist, von denen sie entweder selbst oder als Angehörige betroffen sind.**

**Selbsthilfegruppen werden nicht von Professionellen oder Nichtbetroffenen geleitet. In der Selbsthilfegruppe geht es vor allem darum, die eigenen Erfahrungen mit denen anderer Teilnehmerinnen und Teilnehmern auszutauschen.**

**Allein in Oldenburg gibt es ca. 220 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themen. Kontakt zu den unten aufgeführten Gruppen kann über die BeKoS hergestellt werden. Bei konkreten Nachfragen zu speziellen Gruppen geben wir gerne Auskunft.**

**Für die Suchtselbsthilfegruppen und Elterninitiativen hat die BeKoS gesonderte Übersichten erstellt. Diese Listen können auf Wunsch angefordert werden.**

**Sollten Sie auf den folgenden Seiten keine für Sie geeignete Selbsthilfegruppe finden, können wir Sie beim Aufbau einer solchen Gruppe unterstützen.**

- **AA** - Anonyme Alkoholiker
- Adipositas
- Ängste/Panikattacken
- AL-Anon, Angehörige von Alkoholikern
- Alleinerziehende
- Alzheimer- und Demenzkranke, Angehörige
- Anonyme Spieler
- Aphasiker + Angehörige
- Asperger Syndrom, Elterngruppe
- Aufmerksamkeits-Defizit-Disposition (ADD) mit + ohne Hyperaktivität
- Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) Elterngruppe
- Aus der Abhängigkeit zur Liebe
  
- **B**echterew, Morbus
- Behinderte Kinder, Elterngruppe
- Behinderte und ihre Freunde
- Behindertenfragen, Arbeitskreis
- Bipolare Störungen
- Blaues Kreuz, SHG für Suchtkranke
- Blindenverein
- Borderline Syndrom
- Borderline Syndrom, Angehörige
- Borreliose
- Burnout-Syndrom
  
- **C**hronische Schmerzen
- Coda
- Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn
- Coming out Gruppe für Männer
- COPD
- Crest-Syndrom
  
- **D**emenz- und Alzheimererkrankte, Angehörige
- Depressionen
- Depressionen, Frauenselbsthilfe
- Diabetiker Bund, Deutscher
- Diabetisches Kind, Elterngruppe
- Dialysepatienten und Nierentransplantierte
- Down-Syndrom, Elterngruppe
- Dupuytrensche Kontraktur
  
- **E**KA- erwachsene Kinder von Alkoholikern
- Eltern hörgeschädigter Kinder
- Elternkreis drogenabhängiger und -gefährdeter Menschen jeden Alters
- Eltern sehgeschädigter Kinder
- Emotions Anonymous - Emotionale Gesundheit (EA)
- Entspannung (Harmonisierung)
- Epilepsie, Eltern Gesprächskreis
- Ess-Störungen
  
- **F**ehl- und Todgeborene Kinder, Elterngruppe
- Fibromyalgie
- Frauengruppe ‚Nichts geht mehr wie früher‘
- Frauenring, Deutscher
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
  
- **G**ehörlosenverein, Allgemeiner (AGV)
- Gezeiten (Verein für gemeinschaftliches Wohnen)
- Glaukom-Kinder, Elterninitiative
- Guttempler, SHG für Suchtkranke
  
- **H**ämophilie
- Herzkind e.V., Elterngruppe
- Herzkrankte mit Defibrillator
- Herzkrankte, Gesprächskreis
- Hirn-Aneurysma
- Histiozytose
- HIV-Positivengruppe ‚Pluspunkt‘
- Hochbegabte Kinder und Jugendliche, Elterngruppe, iikuh
- Hochsensible (HSP)
- Hörgeschädigte, junge Selbsthilfegruppe
- hörgeschädigte Kinder, Eltern
- Hörgeschädigte, Verein und Gesprächskreis
- Hörgeschädigte, Selbsthilfegruppe für
- Hörgeschädigten Sport- und Freizeitclub
- Homosexuelle Kinder, Elterngruppe
- HUK - Homosexuelle und Kirche
- Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
  
- **I**chthyose
- ILCO - Künstlicher Darm- und Blasenaustritt
- Interessengemeinschaft unterhaltspflichtiger Mütter + Väter (ISUV/VDU)
- Intersexuelle Menschen

- **J**es, Junkies, Ehemalige, Substituierte
- **K**ehlkopflose, Verband
  - Kinder, erwachsene von Alkoholikern
  - Klarsicht, SHG für Suchtkranke
  - Knast, mein Kind im - oder kurz davor
  - Kommunikationsbrücke, SHG für Gehörlose und Hörgeschädigte
  - Kreativ von A-Z (Frauen mit chronischen Erkrankungen)
  - Krebs, Frauenselbsthilfe (nicht nur für Frauen)
  - Krebskranke Kinder, Elterninitiative
  - Krebskranke Männer
  - Kreuzbund, SHG für Suchtkranke
- **L**ebertransplantierte
  - Legasthenie
  - Leukämie, Lymphom, Plasmozytom
  - LIBERO, Eltern von Kindern mit Krankheiten des Nervensystems
  - Lichen Ruber
  - Lippen/Gaumen-Fehlbildungen, Elterngruppe
  - Lungenkrebs
  - Lupus Erythematodes
- **M**akulardegeneration, altersbedingte
  - Mein Kind im Knast - oder kurz davor
  - Messies
  - Meulengracht, Morbus
  - Missbrauch, sexueller an Frauen
  - Morbus Crohn/Colitis ulcerosa
  - Mütter in Bewegung - Mütterzentrum
  - Mukoviszidose, Elterngruppe
  - Multiple Sklerose
  - Multiple Sklerose, Angehörige
  - Multiple Sklerose, DMSG
  - Muskelerkrankte, Deutsche Gesellschaft
- **NA** - Narcotics anonymous, alle stoffgebundenen Süchte
  - Narkolepsie
  - Nebennieren- und Hypophysenerkrankungen
  - Netzhauterkrankungen, degenerative
  - Nur Ruhe - Depressionsgruppe
- **OA**-Overeaters anonymous
  - Onlinesucht
  - OPAL = OPEN ALKOHOLICS
  - Osteoporose
- **P**aar im Zwiegespräch - Selbsthilfekonzert gegen das Schweigen in Paarbeziehungen
  - Parkinson, Deutsche Vereinigung
  - Pflegeeltern
  - Pflegende Angehörige
  - Plasmozytom, Leukämie, Lymphom
  - Pluspunkt, HIV-Positivengruppe
  - Polyarthritits, chronische
  - Polio/Polio Spätfolgen
  - Psychiatrie-Erfahrene
  - Psychisch Kranke, Angehörige
- **RA** - rheumatoide Arthritis
  - Restless Legs
  - Rheuma-Liga
  - Rollstuhlsportclub
  - Rückengeschädigte, Freundeskreis
- **S**-Anon, Angehörige von Sexsüchtigen
  - Sarkoidose
  - Schädel - Hirn - Verletzte, Angehörige
  - Schiefhals Erkrankte
  - Schlafapnoe
  - Schlaganfall
  - Schmerzen, chronische
  - Schöne Aussicht - Zufrieden trocken bleiben
  - SeGOLD -Selbstbestimmt leben-Gemeinschaft Oldenburg
  - Sehgeschädigte Kinder, Elterninitiative
  - Sexueller Missbrauch, Frauengruppe
  - Sharp-Syndrom
  - Sklerodermie
  - SLAA, Anonyme Sex- und Liebessüchtige
  - Spielsucht
  - Spina bifida, Hydrozephalus Elterngruppe
  - Stotterer
  - Suchtselbsthilfegruppen

- **T**agesmütter
- Transsexuelle
- Transvestiten
- Trauer
- Trauma
- Trennung vom Partner/Partnerin
  
- **U**mwelterkrankte
- Unterhaltspflichtige Mütter + Väter
  
- **V**itiligo
  
- **W**echseljahre
- Wenn Frauen zu sehr lieben
  
- **X**Y - Frauen
  
- **Z**öliakie, Eltern und erwachsene Betroffene
- Zwiesgespräche - Selbsthilfekonzzept gegen das Schweigen in Paarbeziehungen
- Zystische Fibrose, Elterngruppe

Erstellt von BeKoS e.V.  
 Beratungs- und Koordinationsstelle  
 für Selbsthilfegruppen e.V.  
 Tel.: 0441 - 88 48 48  
 Fax: 0441 - 88 34 44  
[info@bekos-oldenburg.de](mailto:info@bekos-oldenburg.de)  
[www.bekos-oldenburg.de](http://www.bekos-oldenburg.de)

Di - Fr            9 - 12 Uhr  
 Mo + Mi        15 - 19 Uhr

Spendenkonto  
 LZO Konto 014-404958  
 BLZ 280 501 00