

**Gewusst, wo – Selbsthilfegruppen
in der Metropolregion Rhein-Neckar**

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die von der gleichen körperlichen/psychischen Erkrankung oder Lebenslage betroffen sind, um sich gegenseitig zu unterstützen. In der Metropolregion gibt es ca. 1.100 Selbsthilfegruppen bzw. Ansprechpersonen, die ihre Selbsthilfeeinfahrung zur Verfügung stellen. Anhand der farbigen Symbole sehen Sie, zu welchen Themen es wo Selbsthilfegruppen gibt.

Selbsthilfekontaktstellen unterstützen Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit und beraten Menschen, die Angebote der Selbsthilfe suchen und sich für Selbsthilfe interessieren. Bei den Selbsthilfekontaktstellen erfahren Sie, wie Sie Kontakt aufnehmen können. Da es für manche Themen mehrere Selbsthilfegruppen gibt, werden Sie auch bei der Entscheidung unterstützt, welches Angebot für Sie geeignet ist.

Falls es zu Ihrem Thema noch keine Gruppe gibt, unterstützen wir Sie gerne dabei, eine aufzubauen.

- magenta** **B** Bergstraße
- blau** **H** Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis
- orange** **L** Ludwigshafen / Rhein-Pfalz-Kreis
- rot** **M** Mannheim
- hellgrün** **N** Neckar-Odenwald-Kreis
- gelb** **P** Pfalz
- hellblau** **V** Viernheim

B
Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Bergstraße
Caritasverband Darmstadt
Bensheimer Weg 16, 64646 Heppenheim
Tel. 06252 / 99 01 30
www.selbsthilfe-bergstrasse.de

<p>H Heidelsberger Selbsthilfebüro Alte Eppelheimer Str. 40/1, 69115 Heidelberg Tel. 06221 / 18 42 90 www.selbsthilfe-heidelberg.de</p>
<p>L KISS Pfalz Selbsthilfetreff Pfalz, Außenstelle Ludwigshafen, Gesundheitsamt Zimmer 301 Dörrhorststr. 36, 67059 Ludwigshafen Tel. 0621 / 59 09-73 01 muench-strauch@kiss-pfalz.de</p>
<p>M Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim Tel. 0621 / 33 9 18 18 www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de</p>
<p>N Selbsthilfenetzwerk Neckar-Odenwald an den Neckar-Odenwald-Kliniken gGmbH Knopfweg 1, 74821 Mosbach Tel. 06261 / 83 - 23 1 www.selbsthilfe-nok.de</p>
<p>P KISS Pfalz Selbsthilfetreff Pfalz e.V. Kirchberg 18, 67483 Edesheim Tel. 06323 / 98 99 24 www.kiss-pfalz.de</p>
<p>V KISS Viernheim c/o Amt für Kultur, Bildung und Soziales Kreuzstr. 2-4, 68519 Viernheim Tel. 06204 / 98 84 07 harald.hofmann@viernheim.de</p>

B	H	L	M	N	P	V	
■	■	■	■	■	■	■	AD(H)S-Syndrom, Erwachsene
■	■	■	■	■	■	■	Adipositas/Übergewicht
■	■	■	■	■	■	■	Adipositaschirurgie
■	■	■	■	■	■	■	Adoptierte
■	■	■	■	■	■	■	Adoptivfamilien
■	■	■	■	■	■	■	AIDS/HIV
■	■	■	■	■	■	■	Alkoholabhängigkeit (auch AA, verschiedene Sprachen)
■	■	■	■	■	■	■	Alleinerziehend
■	■	■	■	■	■	■	Allergien
■	■	■	■	■	■	■	Alopezie
■	■	■	■	■	■	■	Amputation
■	■	■	■	■	■	■	Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
■	■	■	■	■	■	■	Analphabetismus
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige Alkoholabhängiger (auch Al-Anon)
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige Borderline-Erkrankter
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige Demenz-Erkrankter/ Alzheimer-Erkrankter
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige Depressions-Erkrankter
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige Drogenabhängiger
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige Essgestörter
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige von Forensikpatienten
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige von internetsüchtigen Kindern/ Jugendlichen
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige Multiple Sklerose Erkrankter
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige von Narzisst:innen, toxische Beziehung
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige von Verschwörungsgläubigen
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige psychisch Kranker
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige Sucht-Erkrankter
■	■	■	■	■	■	■	Angehörige nach Suizidversuch
■	■	■	■	■	■	■	Angststörungen/Agrophobie/Panik
■	■	■	■	■	■	■	Aphasie

B	H	L	M	N	P	V	
■	■	■	■	■	■	■	Apoplexie
■	■	■	■	■	■	■	Arbeitsbedingte Atemwegs-erkrankungen
■	■	■	■	■	■	■	Arbeitslosigkeit
■	■	■	■	■	■	■	Arthritis
■	■	■	■	■	■	■	Arthrogryposis
■	■	■	■	■	■	■	Arthrose
■	■	■	■	■	■	■	Asexualität
■	■	■	■	■	■	■	Asperger-Syndrom
■	■	■	■	■	■	■	Asthma
■	■	■	■	■	■	■	Ataxie / Heredo-Ataxie
■	■	■	■	■	■	■	Atemstillstand
■	■	■	■	■	■	■	Autismus
■	■	■	■	■	■	■	Autismus, Erwachsene
■	■	■	■	■	■	■	Barrierefreiheit
■	■	■	■	■	■	■	Bauchspeicheldrüsen-Erkrankung
■	■	■	■	■	■	■	Behinderung
■	■	■	■	■	■	■	Beziehungsabhängigkeit / Gesunde Beziehungen (CoDA)
■	■	■	■	■	■	■	Bipolare Erkrankung, Angehörige und Betroffene
■	■	■	■	■	■	■	Bipolare Erkrankung, Betroffene
■	■	■	■	■	■	■	Blindheit/Sehbehinderung
■	■	■	■	■	■	■	Borderline-Syndrom
■	■	■	■	■	■	■	Borna-Virus
■	■	■	■	■	■	■	Borreliose
■	■	■	■	■	■	■	Brustkrebs
■	■	■	■	■	■	■	Bulimie
■	■	■	■	■	■	■	Burn-out
■	■	■	■	■	■	■	Cerebral- / Hirngeschädigte
■	■	■	■	■	■	■	Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)
■	■	■	■	■	■	■	Cluster-Kopfschmerz
■	■	■	■	■	■	■	Cochlea-Implantat
■	■	■	■	■	■	■	Colitis ulcerosa
■	■	■	■	■	■	■	Colostomie

B	H	L	M	N	P	V	
■	■	■	■	■	■	■	Contergan-Geschädigte
■	■	■	■	■	■	■	CUP (Cancer of Unknown Primary)
■	■	■	■	■	■	■	Darmkrebs / Darmerkrankungen
■	■	■	■	■	■	■	Defibrillator
■	■	■	■	■	■	■	Depressionen
■	■	■	■	■	■	■	Depressionen perinatal/postpartal (verschiedene Sprachen)
■	■	■	■	■	■	■	Desmoid
■	■	■	■	■	■	■	Diabetes
■	■	■	■	■	■	■	Dialyse
■	■	■	■	■	■	■	Dialyse-Patient:innen
■	■	■	■	■	■	■	Drogenabhängigkeit (auch NA)
■	■	■	■	■	■	■	Dystonische Erkrankungen
■	■	■	■	■	■	■	Ehemalige aus 12-Schritte-Kliniken
■	■	■	■	■	■	■	Eierstockkrebs
■	■	■	■	■	■	■	Einsamkeit
■	■	■	■	■	■	■	Eltern AIDS-kranker Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern anfallskranker Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern autistischer / mutistischer Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern drogenabhängiger Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern frühgeborener Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern herzkranker Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern hochbegabter Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern hyperaktiver/hyperkinetischer Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern krebskranker Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern nierenkranker Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern rechenschwacher Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern rheumakrankter Kinder
■	■	■	■	■	■	■	Eltern von Kindern mit AD(H)S
■	■	■	■	■	■	■	Eltern von Kindern mit Behinderung/ verzögerter Entwicklung (auch russischsprachig)
■	■	■	■	■	■	■	Eltern von Kindern mit Diabetes
■	■	■	■	■	■	■	Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
■	■	■	■	■	■	■	Eltern von Kindern mit Lungenversagen (ECMO)

B	H	L	M	N	P	V	
■	■	■	■	■	■	■	Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischer Erkrankung
■	■	■	■	■	■	■	Emotionale Gesundheit (EA)
■	■	■	■	■	■	■	Endometriose
■	■	■	■	■	■	■	Epilepsie / Anfallserkrankungen
■	■	■	■	■	■	■	Erwachsene nach dem frühen Tod der Eltern
■	■	■	■	■	■	■	Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
■	■	■	■	■	■	■	Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern/Erzieher:innen
■	■	■	■	■	■	■	Essstörungen (auch OA)
■	■	■	■	■	■	■	Familien mit autistischen Kindern (russischsprachig)
■	■	■	■	■	■	■	Familienrecht (Sorge, Umgang, Unterhalt)
■	■	■	■	■	■	■	Fehlgeburt / glücklose Schwangerschaft
■	■	■	■	■	■	■	Fibromyalgie
■	■	■	■	■	■	■	Frauen mit Missbrauchserfahrung
■	■	■	■	■	■	■	Frauen, selbstständige
■	■	■	■	■	■	■	Frauen, Sucht
■	■	■	■	■	■	■	Frauengruppen
■	■	■	■	■	■	■	Gehörlosigkeit
■	■	■	■	■	■	■	Gehörlosigkeit (russisch-/ ukrainischsprachig)
■	■	■	■	■	■	■	Geistige Behinderung
■	■	■	■	■	■	■	Gesichtsversehrte
■	■	■	■	■	■	■	Glaukom (Grüner Star)
■	■	■	■	■	■	■	Glücksspielsucht
■	■	■	■	■	■	■	Grauer Star
■	■	■	■	■	■	■	Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
■	■	■	■	■	■	■	Hämochromatose
■	■	■	■	■	■	■	Hauterkrankungen
■	■	■	■	■	■	■	Hernien
■	■	■	■	■	■	■	Herzkrankheiten / Herzinfarkt

B	H	L	M	N	P	V	
■	■						Herztransplantation
■	■		■				Hirntumor
			■				Hormonstörung
■			■				Hochbegabung
■	■		■				Hochsensibilität
■							Hodenkrebs (virtuell)
	■						Homocystinurie
■	■				■		Homosexualität
	■						Homosexualität und Kirche
■	■				■		Hörschädigung
■					■		Hypophyse-Erkrankung
	■				■		Ileostomie
■	■						Inklusion
■	■						Internetabhängigkeit
	■						Interstitielle Cystitis
■							Inzestüberlebende (SIA)
■							Kartagener-Syndrom
	■						Kaufsucht
			■	■			Kehlkopflose/Kehlkopfoperierte
	■				■		Kinderlos, ungewollt
	■				■		Kollagenosen
■					■		Kopf-Hals-Tumoren
■	■	■	■	■	■	■	Körper- und Mehrfachbehinderung
■	■	■	■	■	■	■	Krebs
	■				■		Langzeit-Sauerstoff-Therapie (LOT)
■	■						Lebertransplantation/ Lebererkrankung
■	■				■		Legasthenie
■	■						Leukämie
■	■						Liebes- und Sexsucht
■							Li-Fraumeni-Syndrom
■	■				■		Lipödem/Lymphödem
■	■						Lippen-/ Kiefer-/ Gaumenfehlbildungen
■	■						Long-COVID / Post-COVID

B	H	L	M	N	P	V	
			■	■	■		Lungenemphysem + chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
■							Lungenfibrose
■	■						Lungenkrebs
■	■				■		Lupus erythematodes
■	■				■		Lymphome
■	■	■			■		Magersucht
■	■	■			■		Makuladegeneration
■	■				■		Malen, Krankheitsbewältigung
	■	■			■		Männer, Selbsterfahrung
	■				■		Männer, Damenwäsche tragend
■	■	■	■	■	■		Medikamentenabhängigkeit
	■				■		Messias
■					■		Migräne
■	■	■	■	■	■		Missbrauch und Gewalt in der Kindheit
				■	■		Mobbing
■	■	■	■	■	■	■	Morbus Bechterew
■	■	■	■	■	■	■	Morbus Crohn
■	■				■		Mukoviszidose / Cystische Fibrose
■	■	■	■	■	■	■	Multiple Sklerose
■	■				■		Multipl. Myelom
■	■	■	■	■	■		Muskelerkrankungen
■	■	■					Myasthenie
	■				■		Myeloproliferative Neoplasien (MPN)
	■				■		Nagel-Patella-Syndrom
■							Narkolepsie
■	■				■		Nebennierenerkrankungen
					■		Neurodermitis
■							Neuroendokrine Tumore
■					■		Nierenkrebs/Nierenerkrankungen
■					■		Organtransplantierte Menschen und Wartepatient:innen
					■		Osteoporose

B	H	L	M	N	P	V	
■	■	■	■	■	■	■	Pankreatektomie
■	■	■	■	■	■	■	Parkinson
■	■						Pflegefamilien
■	■						Pflegende Angehörige
■	■						Poliomyelitis
	■						Polyneuropathie
	■						Posttraumatische Belastungsstörungen, Frauen
■							Postpartale und peripartale psychische Erkrankungen
	■						Prader-Willi-Syndrom
■	■	■	■	■	■	■	Prostatakrebs
■	■	■	■	■	■	■	Psychiatrieerfahrene
■	■	■	■	■	■	■	Psychische Probleme
■	■						Psychoseerfahrung
	■						Pulmonale Hypertonie
■						■	Queer
	■					■	Regenbogenfamilien
	■					■	Restless Legs
■							Retinitis Pigmentosa / Netzhauterkrankungen
■	■	■	■	■	■	■	Rheuma
■	■	■	■	■	■	■	Risikogeburten
	■						Sammelsucht (CLA)
	■						Sarkoidose
■	■					■	Säuglingstod, plötzlicher
■	■	■	■	■	■	■	Schädel-Hirn-Verletzung
■	■	■	■	■	■	■	Schilddrüsenkrebs/ Schilddrüsenenerkrankungen
■	■	■	■	■	■	■	Schlafapnoe
	■						Schlafstörungen
■	■	■	■	■	■	■	Schlaganfall
■	■	■	■	■	■	■	Schmerzen, chronische
■	■	■	■	■	■	■	Schnarchen
	■					■	Schwule Manager und Führungskräfte

B	H	L	M	N	P	V	
						■	Schwule mit sexueller Missbrauchserfahrung
						■	Schwule Studierende
■							Schwule, Coming-out
■	■						Seelische Probleme, junge Menschen
■	■				■		Sehbehinderung
■	■						Seltene Erkrankungen
■	■						Senior:innen
■	■						Sexsucht (AS, SLAA)
	■	■	■	■	■		Sicca-Syndrom
	■	■	■	■	■		Sjögren-Syndrom
■					■		Sklerodermie
■	■				■		Sozialphobie
	■				■		Spastik
■	■				■		Spielsucht
■	■				■		Stottern
■	■				■		Syringomyelie
■	■				■		Tageseltern/Tagesmütter
	■				■		Tauschring
■	■				■		Teilleistungsschwäche
■	■	■	■	■	■	■	Tinnitus/Morbus Menière
	■				■		Tourette-Syndrom
	■				■	■	Transsexualität
	■				■		Transsexualität, Angehörige
	■				■		Transsexualität, Transfrauen + Angehörige
■	■				■		Transsexualität, Transmänner + Angehörige
■	■	■	■	■	■	■	Trauer
■	■	■	■	■	■	■	Trauernde Eltern
■	■						Trauernde Kinder und Geschwister
■	■						Trauernde nach Suizid
	■						Trauernde, Jüngere nach Partner:inverlust
■	■	■	■	■	■	■	Trennung/Scheidung

B	H	L	M	N	P	V	
						■	Trigeminusschmerz
						■	Undine-Syndrom
■	■				■		Unfall-Opfer
	■				■		Urostomie
■	■	■	■	■	■		Usher-Syndrom
■	■						Vasculitis
■							Väteraufbruch
				■	■		Verlassene Eltern
	■						Wohnen im Alter
■	■	■	■	■	■		Zöliakie/Sprue

Stand April 2023



Selbsthilfgruppen in der Metropolregion Rhein-Neckar von

A - Z

Mit freundlicher Unterstützung
der **DAK**
Gesundheit

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim