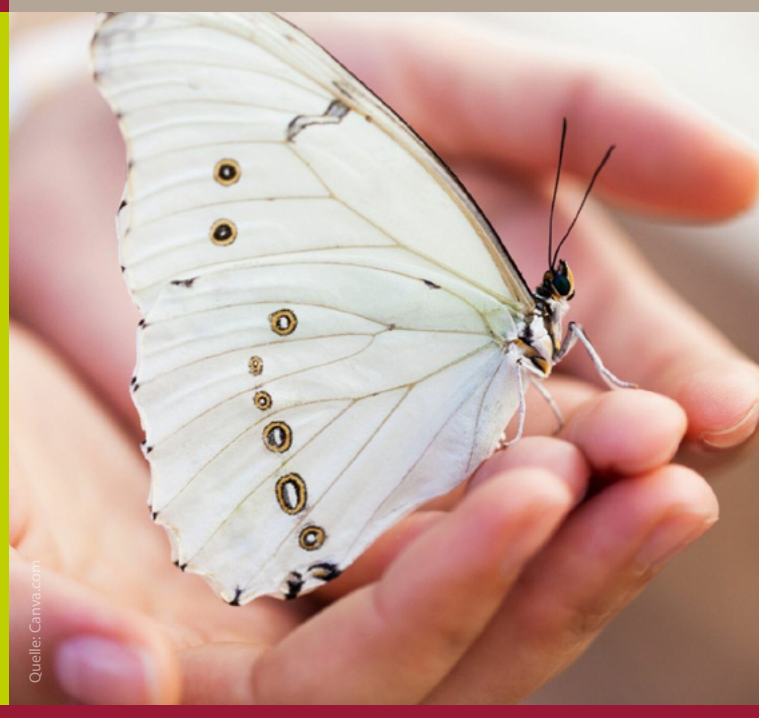
Save the Date: 12.11.2025

Vortrag „Die Sehnsucht nach Vertrauen im Spiegel der Verletzlichkeit des Menschen“ mit Prof. Dr. Maio (Medizinethiker und Philosoph Universität Freiburg) am **12. November 2025** um 19 Uhr, Stadthaus Ulm.

KORN
Selbsthilfebüro

SelbsthilfeZEITung

AUSGABE 22 FÜR 2025 / 2026 | EIN MAGAZIN DES SELBSTHILFEBÜRO KORN E. V.


Quelle: Canva.com

Trauen Sie sich zu vertrauen?!

Es gibt Menschen, deren Vertrauen in das Leben nahezu unerschütterlich scheint. Sie gehen mit einer tief verwurzelten Zuversicht ihren Weg. Doch nicht jede*r trägt diese innere Stärke in sich. Viele erleben Schicksalsschläge, die ihr Vertrauen erschüttern. Für sie ist Vertrauen kein fester Begleiter.

Ganz gleich, zu welcher dieser beiden Gruppen man sich selbst zählt – Vertrauen ist grundlegender Bestandteil unseres Lebens. Es beeinflusst, wie wir Krisen bewältigen, ob wir Rückschläge als Wende- oder als Endpunkte begreifen und ob wir den Mut finden, uns anderen zu öffnen, Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen. Gerade in schwierigen Lebensphasen kann daher eine vertrauensvolle Haltung eine enorme Kraftquelle sein.

Definition Vertrauen

Vertrauen ist die Erwartung, dass man sich auf sich selbst, andere Menschen oder äußere Strukturen verlassen kann – auch in unsicheren Situationen. Es entsteht durch Erfahrung, Verlässlichkeit und emotionale Sicherheit. Psychologisch gesehen ist Vertrauen ein wichtiger Schutzfaktor: Es stärkt unsere seelische Widerstandskraft, erleichtert zwischenmenschliche Beziehungen und bildet die Basis für Zuversicht, Heilung und Veränderung.

Vertrauensvoll durchs Leben gehen

Vertrauen ist nicht nur ein Gefühl – es ist eine Haltung. Eine Entscheidung, mit welcher inneren Grundausrichtung wir dem Leben begegnen: Öffne ich mich für die Möglichkeit, dass etwas gut werden kann? Oder halte ich mich zurück aus Angst, enttäuscht zu werden? Richte ich meine Aufmerksamkeit eher auf das, was bereits gelungen ist oder auf jenes, das misslang? Unsere Haltung wirkt wie ein innerer Kompass – sie prägt, wie wir uns selbst sehen, wie wir mit anderen in Beziehung treten und wie wir Krisen bewältigen.

Selbstreflexion kann helfen, das Vertrauen in sich selbst zu festigen. Wer auf die eigenen Empfindungen achtet, sich mit den eigenen Stärken und Grenzen auseinandersetzt und im eigenen Körper „zu Hause“ ist, schafft ein stabiles Fundament. Zugleich lebt Vertrauen von Gegenseitigkeit. Oft sind es kleine Gesten – ein offenes Wort, eine ehrliche Frage, das Teilen eines Geheimnisses. Sie zeigen: „Ich vertraue dir.“ Wer achtsam für solche Zeichen ist, kann Vertrauen nicht nur empfangen, sondern auch leichter zurückgeben.

Natürlich ist Vertrauen nicht frei von Risiko. Wenn wir jemandem vertrauen, glauben wir an ihre*seine guten Absichten – oft, ohne zu wissen, wie er oder sie sich in Zukunft verhalten wird. Misstrauen kann ein sinnvoller Schutzmechanismus sein – gerade, wenn wir Verletzungen erlebt haben. Aber: Wer sich nie traut zu vertrauen, bleibt allein. Dabei ist Vertrauen nicht mit Naivität gleichzusetzen, sondern bedeutet vielmehr, sich bewusst für eine offene Haltung zu entscheiden – mit der Bereitschaft, Enttäuschungen aushalten und bewältigen zu können.

Selbsthilfegruppen (SHG) als Orte des Vertrauens

SHG sind sichere Räume, in denen Verschwiegenheit garantiert wird – eine wichtige Voraussetzung, um sich öffnen und Vertrauen entwickeln zu können. In SHG begegnen sich Menschen auf Augenhöhe, empathisch, vorurteilsfrei, verständnisvoll, getragen von der Haltung: Du bist nicht allein. Gerade der Austausch über den Umgang mit Erkrankungen oder schwierigen Lebenssituationen stärkt den Glauben daran, dass Veränderung möglich ist. SHG sind Orte in unserer Gesellschaft, wo sich Menschen verletzlich zeigen dürfen. Hier müssen sich die Teilnehmer*innen nicht verstellen, sondern dürfen so sein, wie sie sind. Diese offenen und authentischen Begegnungen schaffen die Basis für echtes Vertrauen.

»Erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen sind der wichtigste Resilienzfaktor des Menschen, sie entstehen dort, wo Menschen einander vertrauensvoll begegnen.«

Prof. Gündel (Vorsitzender Selbsthilfebüro KORN und Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm)

FAZIT

Vertrauen ist eine bewusste Haltung, die wir einnehmen können. Es erfordert Mut, Vertrauen zu schenken, gerade wenn wir wissen, dass es verletzt werden kann. Vertrauen kann wachsen, ebenso wie erschüttert werden – um anschließend wieder neu zu entstehen. Umso wichtiger ist es, sich mit vertrauensvollen Menschen zu umgeben – sei es in der Familie, in Freundschaften oder in SHG. Diese vertrauensvollen Beziehungen bieten uns Halt, stärken unsere Zuversicht und zeigen uns, dass wir nicht allein sind.

Eine gesunde Balance zwischen Offenheit und Vorsicht ist dabei hilfreich – weder misstrauisch noch naiv, sondern wachsam und gleichzeitig wohlwollend. Wer diese Haltung einnimmt, lebt nicht nur sicherer, sondern auch erfüllter.

Olivia Schmid

WAS IST SELBSTHILFE?

WAS SIND SELBSTHILFE-GRUPPEN?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme in die Hand zu nehmen und aktiv zu werden. Dies gelingt in einer Gruppe von Gleichbetroffenen leichter als allein. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet. Das kann eine körperliche Erkrankung sein wie z. B. Krebs, eine psychische Erkrankung, z. B. Depression, aber auch eine gleiche soziale Lebenssituation (z. B. Tod eines*r Angehörigen, Trennung oder Scheidung) oder dieselben Umstände im Lebensumfeld.

Im Mittelpunkt steht dabei die gemeinsame Betroffenheit. Gleichbetroffene können sich besonders gut in den oder die anderen einfühlen und gegenseitiges Verständnis vermitteln.

» In der Gruppe darf ich sein wie ich bin. Ich erfahre Verständnis und Vertrauen.«

Tamara, 51 Jahre alt

WAS PASSIERT IN SELBST-HILFEGRUPPEN?

In der Gruppe tauschen die Teilnehmenden Erfahrungen, Ängste, Hoffnungen und wichtige Informationen aus. Sie erleben somit das Gefühl, nicht allein zu sein mit ihren Problemen. Gemeinsam werden die ehrenamtlich Engagierten aktiv, um mit vereinten Kräften ihre herausfordernde Lebenssituation zu bewältigen. Dabei entwickeln sie häufig neue Perspektiven und verbessern ihre Lebensqualität.

Selbsthilfegruppen organisieren sich eigenverantwortlich und bestimmen die Inhalte ihrer Treffen selbst. Sie werden nicht von professionellen Helfer*innen geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Fachkräfte zu bestimmten Fragestellungen hinzu. Die Teilnehmenden der Gruppe werden somit Expert*innen in eigener Sache.

SIE MÖCHTEN MEHR INFOS ZUR SELBSTHILFE?

Das Selbsthilfebüro KORN (KOordinationsstelle Regionales Netzwerk) ist die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe sowie Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche und psychosoziale Hilfsangebote im Raum Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis.

SIE KÖNNEN SICH AN DAS SELBSTHILFEBÜRO KORN WENDEN, WENN SIE

- wissen möchten, zu welchen Themen es Selbsthilfegruppen in der Region gibt
- Kontakt zu bestehenden Gruppen aufnehmen möchten
- Mitbetroffene suchen, die sich mit Ihnen zu einer Selbsthilfegruppe zusammenschließen wollen
- bereits eine Selbsthilfegruppe besuchen und Unterstützung in Gruppenangelegenheiten benötigen
- gesundheitliche / psychosoziale Hilfsangebote in der Region suchen
- eine eigene Gruppe gründen möchten

Wir beraten und unterstützen Sie gerne.

Mitglied werden – allzeit gut informiert

Das Selbsthilfebüro KORN e. V. unterstützt die regionale Selbsthilfe. Unterstützen Sie unsere Arbeit durch eine Mitgliedschaft in unserem Verein.

Auch Spenden sind herzlich willkommen.

INTERVIEW

BLINDES VERTRAUEN INS LEBEN

Gertrud Vaas ist Mitte 30, als sie durch eine Augenerkrankung erblindet. Dennoch scheint ein unerschütterliches Vertrauen ihr Lebensbegleiter zu sein. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Gemeinschaft des Blinden- und Sehbehindertenverbands Württemberg. Im Interview hat sie uns verraten, wie sie ihren Alltag meistert und wie sie trotz des Sehverlusts vertrauensvoll durchs Leben geht.

Frau Vaas, ich kenne Sie stets als „Frohnatur", die anderen Menschen mit Offenheit begegnet. Erfahren Sie ebenso positive Resonanz oder haben Sie den Eindruck, dass es Berührungsängste gegenüber blinden Menschen gibt?

Ich mache ebenso positive Erfahrungen. Menschen begegnen mir in der Regel freundlich und sind hilfsbereit. Wenn ich z. B. im Bus nach einem freien Sitzplatz frage, bekomme ich eine Antwort. Hilfreich ist für mich dabei eine genaue Angabe zur Orientierung, in welcher Reihe sich der freie Platz befindet.

Wie hat sich Ihr Alltag durch die Erblindung geändert?

Da ich bereits schwer sehbehindert geboren wurde, bin ich langsam in die Situation „reingewachsen". Mit Mitte 30 bin ich schließlich ganz erblindet und lebe inzwischen etwa 40 Jahre ohne meine Sehfähigkeit. Ich muss meinen Alltag sehr gut organisieren und kann nicht so spontan wie andere Menschen sein. Meist bin ich auf eine Begleitperson angewiesen. Ich bin mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs, da ich kein Autofahren lernen konnte. Als hilfreich erwiesen hat sich für mich, dass sich mein Tastsinn bereits im Kindergarten sehr ausgeprägt hat. Mit 12 Jahren habe ich in einem Internat für Sehbehinderte die Blindenschrift „Brailleschrift" gelernt. Im Alter tut man sich schwerer damit, die Brailleschrift zu ertasten, wie ich bei anderen blinden Menschen miterlebe. Unterstützung bietet heutzutage insbesondere Sprachassistenz.

Das Jahresmotto des SHB KORN lautet: „Vertrauen". Welchen Einfluss hatte der Sehverlust auf Ihr Selbstvertrauen und auf das Vertrauen in andere Menschen?

Ich habe immer schon versucht, anderen Menschen Vertrauen zu vermitteln. Ebenso hat man mir stets Vertrauen entgegengebracht. Eine Freundin hat mir mal gesagt, dass sie mich immer anruft, wenn es ihr schlecht geht, weil meine positive Art sie aufbaue. Schon als Kind und Jugendliche hat mich Vertrauen begleitet, ich habe mir darüber nie einen „Kopf gemacht". Manchmal empfinde ich es sogar als Vorteil, etwas oder manche Personen nicht zu sehen, z. B. wenn ich als Frau abends allein unterwegs bin und mir keine Gedanken machen muss, wem ich begegne.

Seit 10 Jahren sind Sie Leiterin der Bezirksgruppe Alb-Donau-Riss des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Württemberg e. V. Wie sind Sie damals zur Selbsthilfegruppe gekommen?

Bereits seit 1975 bin ich Mitglied beim Blinden- und Sehbehindertenverband. Mein Bruder gab mir damals den Anstoß dazu. Lange vor meiner Funktion als Bezirksgruppenleiterin war ich im Rahmen des Verbands in einem Arbeitskreis der Bürofachgruppe und in einer Fachgruppe für Frauen aktiv. Für die Leitungsfunktion habe ich mich erfolgreich zur Wahl aufgestellt.

Wie laufen die Treffen der Selbsthilfegruppe ab und wie hilft die Gruppe blinden Menschen, vertrauensvoll durchs Leben zu gehen?

Wir treffen uns monatlich zum Stammtisch in einer Gaststätte. Meist kommen etwa 25 Personen. Nach einer Vorstellungsrunde und der Weitergabe von Infos fragen wir Themenwünsche ab und kommen miteinander ins Gespräch. Die meisten haben viel Redebedarf, deshalb ist uns der Austausch untereinander das Wichtigste, und er schafft Vertrauen zueinander.

In der Gruppe erleben Betroffene, dass auch Humor seinen Platz hat. Gemeinsam zu lachen und Teil einer Gemeinschaft zu sein, stärkt das Vertrauen. Hin und wieder organisieren wir Freizeitangebote und beteiligen uns mit einem Infostand bei Veranstaltungen. So können wir einen Teil dazu beitragen, den Inklusionsgedanken zu verbreiten. Eine besondere Aktion plant unsere Ortsgruppe derzeit z. B. für den 15. Oktober 2025 in Ulm, im Rahmen des 200-jährigen Jubiläums der Brailleschrift.

Gibt es etwas, dass Sie neu Erkrankten mit auf den Weg geben möchten?

Betroffene möchte ich ermutigen, Hilfe anzunehmen und sich bei mir zu melden. Aufgrund meiner eigenen Erfahrung kann ich praktische Tipps oder Informationen über Hilfsmittel weitergeben. Ich habe mal eine neu erblindete Frau zu Hause besucht, die zunächst sehr niedergeschlagen und unsicher war. Ich habe ihr u. a. gezeigt, wie sie heißes Wasser für ihre Teekanne abfüllen kann, ohne sich zu verbrennen oder etwas daneben-zugießen – eine Alltäglichkeit, die für Blinde eine Herausforderung darstellt. Mit der Zeit fand sich die Frau im Alltag immer besser zurecht und hat sich zunehmend getraut, das Haus zu verlassen, was mich sehr gefreut hat. Auch Angehörige dürfen sich gerne melden.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

In der Selbsthilfegruppe möchte ich mehr Aufgaben delegieren. Die Organisation ist mit viel Arbeit verbunden, deshalb bin ich sehr dankbar für die Unterstützung meines Partners. Grundsätzlich fühle ich mich wohl, so wie es ist, und wünsche mir weiterhin ein harmonisches Miteinander in der Gruppe. Ein weiterer Wunsch ist, dass Betroffene den Weg zur Selbsthilfe finden. Ich bedanke mich beim Team des Selbsthilfebüro KORN für die angenehme Zusammenarbeit und für die wertvollen Unterstützungsangebote für Selbsthilfeaktive.

Frau Vaas, wir danken Ihnen herzlich für das Gespräch!

Das Interview führte Lydia Ringshandl.

Kontakt zum Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e. V., Bezirksgruppe Alb Donau Riss:
Gertrud Vaas, Tel 0731 / 92 70 07 37, alb-donau-riss@bsv-wuerttemberg.de

SELBSTHILFE-PINNWAND

Leben mit einem Kind im Autismus-Spektrum

Autismus gehört zu den tiefgreifenden Entwicklungsstörungen. Kinder im Spektrum zeigen oft Auffälligkeiten im Bereich der sozialen Interaktion und der Sprache sowie besondere Verhaltensweisen. Unsere Elterngruppe (in / um Ehingen) organisiert regelmäßig Treffen, bei denen man sich in ungezwungener Atmosphäre mit anderen austauschen und unterhalten kann. Über unsere WhatsApp Gruppe teilen wir Veranstaltungen (nicht nur zum Thema Autismus) und helfen uns gegenseitig bei Fragen aller Art.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe über das Selbsthilfebüro KORN:
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

Co-Abhängigkeit

Co-Dependents Anonymous (CoDA) ist eine Gemeinschaft von Menschen mit dem gemeinsamen Ziel, gesunde Beziehungen aufzubauen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe CoDA Neu-Ulm / Offenhausen:
Tel 0176 / 54 80 42 25, coda-ulm-neu-ulm@gmx.de

20 Jahre Selbsthilfegruppe Sternenkinder Ulm

Sein Kind zu verlieren, durch eine Fehl- oder Totgeburt, durch einen Abbruch der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt, ist schrecklich. Alle von uns erleben ihr individuelles Schicksal. Was uns verbindet, ist die Trauer um unser Kind. Zu hören und zu sehen, was anderen geholfen hat, und zu erleben, dass alle Gefühle in der Trauer sein dürfen, kann sehr entlastend sein.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe Sternenkinder:
info@sternenkinder-ulm.de, Webseite: www.sternenkinder-ulm.de

GEMEINSAM GEHT'S LEICHTER

Wir sind da!

Zuhören. Mut machen. Lebensfreude. Bei der jungen ILCO Selbsthilfegruppe (bis 39 Jahre) lernen Betroffene, dass mit Stoma alles möglich ist.

Sexualität Beruf Lebensqualität Reisen Freunde Familie Kinderwunsch Sport Leben Hobby Partnerschaft

Kontakt zur jungen ILCO
(Selbsthilfevereinigung für Stomaträger*innen und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige): ulm@ilco-kontakt.de

Miteinander aus „Leidenschaft"

Das Gruppentreffen der „Chronisch Schmerzkranken" findet monatlich im Ulmer Bürgerzentrum am Eselsberg statt. Zusätzlich treffen wir uns zu gemeinsamen Unternehmungen. Die ungezwungene, freundliche und verständnisvolle Gemeinschaft baut auf. Es ist uns wichtig, aufgefangen und gehört zu werden.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe über das Selbsthilfebüro KORN: Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

10 Jahre Initiative für hochsensible Menschen Ulm/Neu-Ulm

Hochsensible erleben ihre Umwelt anhand diverser Eindrücke intensiv und reagieren häufig direkt auf Lärm, grelles Licht, Gerüche oder auch Stimmungsschwankungen bei Mitmenschen. Bei der „Initiative für hochsensible Menschen Ulm / Neu-Ulm ermutigen sich die Teilnehmenden gegenseitig, die vielseitigen Qualitäten der Hochsensibilität kennen und leben zu lernen.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe über das Selbsthilfebüro KORN:
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

Was SUCHT ihr?

Ein Weg aus der Sucht kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe sein.
Ob Alkohol, Drogen oder nicht-stoffliche Abhängigkeiten – das Selbsthilfebüro KORN informiert Sie gerne über die vielfältigen Gruppen im Suchtbereich, wie z. B. die Anonymen Alkoholiker, Angehörige suchtkranker Menschen, den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe oder den Kreuzbund.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe über das Selbsthilfebüro KORN:
Tel 0731 / 88 03 44 10,
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de

Nichts Passendes dabei?
Auf der Rückseite finden Sie eine Themenübersicht der regionalen Selbsthilfe von A-Z. Diese ist auch auf unserer Webseite hinterlegt:
www.selbsthilfebuero-korn.de

SELBSTHILFE VON A–Z

Die Selbsthilfelandschaft der Region Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau ist bunt und vielfältig.
Auf dieser Seite finden Sie eine Übersicht über die Themen, zu denen es Selbsthilfegruppen und / oder Ansprechpersonen (*) gibt. Informationen zu Selbsthilfe und den einzelnen Selbsthilfegruppen erhalten Sie über das Selbsthilfebüro KORN: telefonisch, per E-Mail und persönlich zu unseren Kontaktzeiten oder auch unter **www.selbsthilfebuero-korn.de** sowie unter **selbsthilfebuero.korn** und **selbsthilfe.ulm**

IMPRESSUM

Herausgeber:
Selbsthilfebüro KORN e. V.
Kornhausgasse 9, 89073 Ulm
Telefon 0731 / 88 03 44 10
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
www.selbsthilfebuero-korn.de
selbsthilfebuero.korn
selbsthilfe.ulm

Kontaktzeiten:
Mo 10:00 – 12:00 Uhr
Di 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr
Mi 10:00 – 12:00 Uhr
Do 14:00 – 17:30 Uhr
Außensprechstunde in Neu-Ulm

Redaktion (V. i. S. d. P.):
Christine Lübbers, Lydia Ringshandl und Olivia Schmid
Druck: Druckerei Grau, Erbach

Das Selbsthilfebüro KORN e. V. wird finanziert von
» den Gesetzlichen Krankenkassen Baden-Württemberg und Bayern
» dem Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg
» den Landkreisen Alb-Donau und Neu-Ulm
» den Städten Ulm und Neu-Ulm

HERZLICHEN DANK ALLEN UNTERSTÜTZER*INNEN!

A
» AD(H)S
» AD(H)S, Eltern
» Adipositas
» Adrenogenitales-Syndrom (*)
» AIDS
» Alkoholsucht
» Amyotrophe Lateralsklerose
» Aphasie
» Arthrose
» Augenerkrankungen
» Autistische Kinder, Eltern

B
» Bauchspeicheldrüsenerkrankungen (*)
» Behinderung
» Blindheit
» Borderline
» Burnout
» Bulimie

C
» Chronisches Fatigue Syndrom
» Co-Abhängigkeit
» Cochlea Implantat
» Computerspielsucht

D
» Darmerkrankungen
» Demenz
» Depression
» Diabetes
» Diabetes, Eltern
» Disabled and queer
» Down-Syndrom, Eltern

E
» Elektrohypersensibilität
» Emotionale Gesundheit
» Endometriose
» Epilepsie
» Essstörungen, Eltern

F
» Fehlgeburt
» Fetale Alkoholspektrumstörung
» Fibromyalgie

G
» Geburt, seelische Krise
» Gehörlosigkeit
» Gesichtsversehrung

H
» Haarausfall, kreisrund
» Hämophilie (*)
» Heiligenfeld-Psychosomatik, Ehemalige
» Herzkranke Kinder, Eltern
» Hochsensibilität
» Hörschädigung
» Huntington-Krankheit
» Hypophysen- und Nebennieren-erkrankung

I
» Inklusion, Elterninitiative
» Intensivpflegebedürftige Kinder, Eltern

K
» Komplexes regionales Schmerzsyndrom
» Körperbehinderung
» Krebs
– Brustkrebs und gynäkologische Krebserkrankungen
– Chordom
– Chronische Lymphatische Leukämie
– Darmkrebs
– Familiärer Brust- und Eierstockkrebs
– Kehlkopfkrebs
– Krebskranke und leukämiekranke Kinder, Eltern
– Lungenkrebs
– Prostatakrebs

L
» Lafora-Krankheit
» Liebessucht
» Lupus Erythematodes

M
» Medienabhängigkeit
» Migräne
» Mobbing (am Arbeitsplatz)
» Morbus Bechterew
» Morbus Osler (*)
» Multiple Sklerose
» Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom
» Myasthenie (*)

N
» Narzissmus, erwachsene Kinder aus narzisstischen Familien
» Neurofibromatose

O
» Onlinesucht / Onlinespielsucht

P
» Paare in Genesung (*)
» Parkinson
» Partnerschaftsgewalt, verdeckte psychische
» Polyneuropathie (*)
» Post-Covid
» Posttraumatische Belastungs-störung
» Prothese
» Psoriasis
» Psychische Erkrankungen

R
» Restless-Legs-Syndrom (*)
» Retinitis Pigmentosa
» Rheuma

S
» Säuglingstod
» Schlaganfall
» Schmerzen
» Sehbehinderung
» Sexsucht
» Sexualisierte Gewalt in der Kindheit, Frauen
» Skin-Picking
» Sklerodermie
» Skoliose
» Soziale Phobie
» Spielsucht
» Spinobulbäre Muskelatrophie
» Sucht
» Suchtkranke Kinder, Eltern
» Suizid, Hinterbliebene
» Suizidversuch, Überlebende

T
» Tinnitus
» Transsexualität / Transidentität
» Trauer
» Triple-X-Syndrom

V
» Verlassene Eltern
» Verlassene Großeltern
» Vorhofflimmern

Z
» Zöliakie
» Zöliakie, Eltern
» Zwerchfellhernie (*)

Ihr Thema ist nicht dabei?

Wir unterstützen Sie gerne bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.