

*Sind Sie es leid,
alles mit sich selbst
auszumachen?*

SelbsthilfeZEITung

AUSGABE 23 FÜR 2026 / 2027 | EIN MAGAZIN DES SELBSTHILFEBÜRO KORN E. V.



KORN
Selbsthilfebüro



Gemeinschaft trägt – weil wir einander stärken

Es gibt Momente im Leben, in denen sich Menschen plötzlich sehr allein fühlen. Eine Diagnose, eine belastende Lebenssituation, eine psychische Krise oder eine große Veränderung im Alltag können das Gefühl auslösen, mit den eigenen Sorgen auf sich gestellt zu sein. Viele Betroffene erleben diese Einsamkeit als besonders belastend. Doch genau hier zeigt sich die Kraft des Miteinanders: Wenn Menschen zusammenkommen, die ähnliche Erfahrungen teilen, wie z. B. in Selbsthilfegruppen, entsteht etwas, das tragen kann – Gemeinschaft. Sie entsteht dort, wo Menschen einander zuhören, sich wirklich füreinander interessieren und gemeinsam Wege finden, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen Unsicherheit und gesellschaftliche Veränderungen erleben, kann Gemeinschaft Halt geben. Sie schenkt Orientierung, wenn Fragen überwiegen, und Mut, wenn Ängste wachsen oder Einsamkeit belastet.

Für viele Menschen beginnt der Weg in eine Selbsthilfegruppe mit einem kleinen, manchmal auch zögerlichen Schritt: einer Anfrage, einem Telefonat oder dem ersten Besuch bei einem Treffen. Dieser Schritt erfordert Mut. Doch immer wieder zeigt sich, dass er sich lohnt. Gemeinschaft trägt. Sie kann Belastungen leichter machen, neue Hoffnung schenken und Wege eröffnen, die allein schwer zu finden wären. Selbsthilfegruppen zeigen, wie viel Stärke im Miteinander steckt. Jede*r, der Teil einer solchen Gemeinschaft wird, trägt dazu bei, dass das unterstützende Selbsthilfenetz weiterwächst – für sich selbst und für andere.

Wie sich das anfühlt, zeigt ein einfaches Beispiel: Eine Frau, die erst seit Kurzem mit einer chronischen Erkrankung lebt, besucht zum ersten Mal eine Gruppe.

Sie ist unsicher, vielleicht auch ängstlich. Doch dann hört sie andere über ähnliche Sorgen und Fragen sprechen. Plötzlich merkt sie: Ich bin nicht allein, den anderen geht es genauso. Aus diesem Moment können Vertrauen, Mut und neue Zuversicht wachsen.

Oder denken wir an einen jungen Mann mit einer Depression, der sich lange zurückgezogen hat. In der Selbsthilfegruppe findet er einen Raum, in dem er offen sprechen kann, ohne bewertet zu werden. Mit der Zeit beginnt er, Erfahrungen weiterzugeben – und erkennt: Auch ich kann etwas beitragen. Gemeinschaft trägt hier in beide Richtungen.

Dabei sind Selbsthilfegruppen weit mehr als Orte des Austauschs. Sie sind gelebte Demokratie im Kleinen. Hier zählt jede Stimme. Hier wird zugehört, diskutiert und gemeinsam nach Lösungen gesucht. Unterschiedliche Lebenswege und Perspektiven werden nicht als Hindernis erlebt, sondern als Bereicherung. Vielfalt eröffnet neue Blickwinkel und erweitert den Horizont aller Beteiligten.

Respekt, Achtung und Toleranz sind dabei keine leeren Begriffe, sondern Grundlage des Miteinanders. In der Selbsthilfe wird erfahrbar, was es bedeutet, einander auf Augenhöhe zu begegnen. Niemand steht über dem anderen, niemand wird ausgeschlossen. Diese Haltung wirkt weit über die Gruppe hinaus und zeigt, wie Zusammenleben gelingen kann.

Dass soziale Verbundenheit und Beziehungen für unser Wohlbefinden wichtig sind, bestätigt auch die Wissenschaft. Die seit über 85 Jahre laufende Harvard Study of Adult Development* gilt als eine der längsten Langzeitstudien über menschliches Glück und Gesundheit. Ihr zentrales Ergebnis: Nicht Reichtum oder beruflicher

Erfolg machen Menschen dauerhaft zufrieden, sondern tragfähige Beziehungen und eine verlässliche Gemeinschaft. Menschen mit guten sozialen Bindungen leben im Durchschnitt glücklicher, gesünder und oft auch länger.

»Sich einer Gruppe zugehörig und verstanden zu fühlen, ersetzt zwar keine medizinische Therapie, kann jedoch ähnliche positive Effekte wie ein Medikament haben und Entzündungsprozesse im Körper reduzieren.«

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



Unser Jahresmotto »Gemeinschaft trägt« ist eine Einladung, Halt und Zuversicht in tragenden Gemeinschaften zu finden und den ersten Schritt zu wagen – sei es, sich einer bestehenden Gruppe anzuschließen oder selbst eine neue zu gründen. Niemand muss alles allein schaffen. Oft genügt ein erstes Gespräch, ein erstes Zuhören, ein erstes »Ich bin dabei«.

* Quelle: www.adultdevelopmentstudy.org

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 merke ich:
Ich muss schwierige Zeiten
nicht alleine tragen.«

Uli, 26 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 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.

INTERVIEW

Wer mit Psoriasis (Schuppenflechte) lebt, weiß: Die Erkrankung betrifft oft weit mehr als nur die Haut. Viele Betroffene erleben im Alltag Unsicherheit oder Unverständnis. Umso wichtiger kann der Austausch mit Menschen sein, die Ähnliches erleben. Seit fünf Jahrzehnten bringt die Psoriasis-Selbsthilfegruppe in Ulm Menschen zusammen, die sich gegenseitig unterstützen. Gruppenleiter Hans Frank erzählt im Interview, was die Gruppe ausmacht, wie sich die Selbsthilfe verändert hat und warum Gemeinschaft bis heute trägt.

Die Psoriasis-Selbsthilfegruppe feiert in diesem Jahr ihr 50-jähriges Bestehen. Was bedeutet dieses Jubiläum für die Gruppe?

Dass keiner allein ist und wir eine große Gemeinschaft sind. Präsenz ist uns wichtig – wir wollen als Gruppe gesehen werden. Der Fortbestand über so viele Jahre spricht für die Stärke unserer Gemeinschaft und zeigt, wie wichtig der Austausch und Zusammenhalt für viele Betroffene sind.

Wenn jemand zum ersten Mal zu einem Gruppentreffen kommt – was erwartet die Person dort?

Bei uns erwartet neue Teilnehmende ein geschützter Raum, in dem sie willkommen sind und Verständnis erfahren. Wir legen Wert auf einen Austausch auf Augenhöhe, bei dem offen über Erfahrungen gesprochen werden kann. Viele Betroffene erleben im Alltag Unverständnis oder Ausgrenzung. In der Gruppe treffen sie auf Menschen, die ihre Situation nachvollziehen können. Das ist für viele eine große Entlastung. Wir treffen uns regelmäßig in lockerer Atmosphäre, auch Angehörige sind willkommen. Neue Interessierte bekommen außerdem Informationsmaterial an die Hand.

Was hat Sie persönlich dazu bewegt, sich in der Gruppe zu engagieren?

Als die damalige Ansprechpartnerin der Gruppe plötzlich verstorben ist, standen wir vor der Entscheidung, die Gruppe aufzulösen oder sie als Regionalgruppe vom Deutschen Psoriasis Bund weiterzuführen. Da ich bereits aktiv in der Gruppe war, wurde ich als neuer Regionalgruppenleiter vorgeschlagen. Mir war es wichtig, gemeinsam mit anderen Betroffenen etwas zu

HAUTSACHE GEMEINSAM

bewirken und die Gruppe zu erhalten. Deshalb habe ich die Aufgabe als Ansprechpartner übernommen. Dabei werde ich von zwei weiteren Kontaktpersonen tatkräftig unterstützt.

Gibt es besondere Momente oder Begegnungen aus der Gruppenarbeit, die Ihnen bis heute in Erinnerung geblieben sind?

Ja, besonders in Erinnerung geblieben ist mir ein Tagesseminar vor zwei Jahren. Wir hatten mit etwa 40 Teilnehmenden gerechnet, gekommen sind rund 70. Das große Interesse und die Unterstützung durch den Deutschen Psoriasis Bund haben mich sehr gefreut. Besonders schätze ich auch die Rückmeldungen per E-Mail von neuen Teilnehmenden, die den Besuch der Gruppe als entlastend empfinden. Solche Nachrichten zeigen mir, dass sich das Engagement lohnt. Positiv in Erinnerung bleiben mir auch Begegnungen mit Ärzt*innen und Professor*innen, bei denen ich stets einen respektvollen Austausch auf Augenhöhe erlebe.

Das Jahresmotto des SHB KORN lautet: „Gemeinschaft trägt“. Warum ist Gemeinschaft gerade bei einer chronischen Erkrankung so wichtig?

Gerade bei Menschen mit Schuppenflechte kann die Gemeinschaft einer Selbsthilfegruppe Einsamkeit entgegenwirken. Ich erlebe immer wieder, dass sich Betroffene aufgrund ihrer Hautauffälligkeiten zunächst allein fühlen und sich nicht so recht aus dem Haus trauen. Jede*r hat zwar seine eigene Ausprägung der Schuppenflechte und geht anders damit um, dennoch sind die Erfahrungen und praktischen Tipps aus der Gruppe sehr hilfreich. Beim letzten Gruppentreffen war beispielsweise eine neue Teilnehmerin dabei, die den Tipp erhalten hat, beim Schieben des Einkaufswagens Fingergymnastik zu machen, um die Finger- und Gelenkbeweglichkeit zu unterstützen. Solche praktischen Tipps für den Alltag sind oft sehr wertvoll und zeigen, wie sehr man voneinander profitieren kann.

Fünf Jahrzehnte Selbsthilfe bedeuten auch viele Veränderungen. Was hat Ihrer Gruppe geholfen, über so lange Zeit lebendig zu bleiben?

Ich denke, dass uns vor allem die regelmäßigen

persönlichen Treffen zusammengeschweißt haben. Wir treffen uns alle zwei Monate und unternehmen auch gemeinsam Ausflüge oder ein Grillfest. So entstehen Kontakte, die über die eigentlichen Gruppentreffen hinausgehen.

Wichtig ist außerdem, offen für neue Themen und Menschen zu bleiben. Neue Teilnehmende bringen immer wieder andere Erfahrungen und Fragen mit. Gleichzeitig gehört für mich dazu, mich als Gruppenleiter fortzubilden und auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Unsere Öffentlichkeitsarbeit trägt dazu bei, sichtbar zu bleiben und auch nach 50 Jahren immer noch neue Betroffene zu erreichen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir eine noch bessere Aufklärung im Gesundheitswesen, bessere Wege für chronisch kranke Menschen und insgesamt weniger Stigmatisierung. Noch immer kommt es vor, dass Menschen mit Psoriasis im Schwimmbad schief angesehen oder sogar aufgefordert werden, das Bad zu verlassen. Viele kennen die Erkrankung nicht oder interpretieren sie falsch.

Ich wünsche mir deshalb mehr Offenheit. Mir ist es lieber, jemand fragt direkt nach, was das für eine Hauterkrankung ist, anstatt vorschnell zu urteilen. Auch wenn Hauterkrankungen sichtbar sind, werden sie von außen nicht immer richtig verstanden.

Außerdem wünsche ich mir, dass wir auch in Zukunft auf die hilfreiche Unterstützung vom Team des Selbsthilfebüro KORN und vom Deutschen Psoriasis Bund zählen können. Für meine Fragen habe ich dort immer ein offenes Ohr gefunden und nie ein „Das geht nicht“ gehört.

Herr Frank, wir danken Ihnen herzlich für das Gespräch!

Das Interview führte Lydia Ringshandl.

Kontakt zum Deutschen Psoriasis Bund,
Regionalgruppe Ulm:
Hans Frank, Tel 07 391 / 78 19 074,
rg-ulm@psoriasis-bund.de



SELBSTHILFE-PINNWAND

Selbsthilfegruppe (SHG)

Stark trotz Sorge

Unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum für Austausch, offene Gespräche und das Teilen von Erfahrungen im Umgang und Zusammenleben mit psychisch belasteten Menschen. Unter fachlicher Anleitung können Erfahrungen reflektiert, Stress bewältigt und Themen wie Kommunikation, Selbstfürsorge und Grenzsetzung vertieft werden.

Kontakt zur Gruppe für Angehörige von psychisch belasteten Menschen:
Sozialpsychiatrischer Dienst Neu-Ulm, Caritasverband der Diözese Augsburg
Tel 0731 / 73 424, spdi.neu-ulm@caritas-augsburg.de

Gemeinsam gehts leichter.



Wenn Sucht die Familie belastet

Liebe Eltern und Angehörige, wir, der Elternkreis Ulm, sind eine Selbsthilfegruppe für Eltern suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder, Jugendlicher und Erwachsener. Die Sorgen und Ängste, die eine Suchterkrankung in der Familie mit sich bringt, kennen wir aus eigener Erfahrung. Bei uns können Sie offen über Ihre Probleme sprechen – ohne Angst vor Unverständnis oder Vorwürfen. Trauen Sie sich und rufen Sie uns an.

Kontakt zur SHG Elternkreis Ulm:
Jeannette Göggelmann, Tel 0151 / 75 04 92 90, selbsthilfe@elternkreis-ulm.de

Zwischen Schmerz und Weiterleben

Niemand kann die eigene Gefühlswelt so gut nachvollziehen wie andere Eltern, die ebenfalls ein Kind verloren haben. Der Austausch unter Betroffenen kann sehr hilfreich und entlastend sein. Gemeinsam können wir neue Lebensperspektiven erkennen, neue Hoffnung wachsen lassen und Schritt für Schritt wieder ins Leben zurückfinden. Die monatlichen Treffen finden in Laichingen statt.

Kontakt zur SHG verwaiste Eltern Alb-Donau-Kreis über das Selbsthilfebüro KORN:
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebueero-korn.de

Nicht allein mit Sklerodermie

Gemeinsam statt allein: Seit letztem Winter bringt unsere Selbsthilfegruppe Menschen mit Sklerodermie zusammen. Wir treffen uns regelmäßig zum Austausch, Zuhören und gegenseitigen Stärken – offen, ehrlich und auf Augenhöhe. Dabei steht nicht die Erkrankung im Mittelpunkt, sondern der Mensch dahinter. Hier ist Raum für Sorgen, Fragen und auch kleine Erfolge. Neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen!

Kontakt zur SHG Sklerodermie:
S. Haußmann, Tel 0162 / 13 64 701 (abends erreichbar), ulm@sklerodermie-sh.de

Wenn die Kindheit noch nachwirkt

Kinder aus narzisstischen Familien wachsen oft unter schwierigen Bedingungen auf und ihre Bedürfnisse stehen selten im Mittelpunkt. Ein Kontaktabbruch kann helfen, sich zu schützen, bringt aber auch Trauer und Schuldgefühle mit sich. In unserer Gruppe finden Betroffene Verständnis und Austausch über Themen wie bspw. Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und Selbstfürsorge zu entwickeln, um langfristig ein stabileres und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Kontakt zur SHG für erwachsene Kinder aus narzisstischen Familien über das Selbsthilfebüro KORN:
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebueero-korn.de

Was SUCHT ihr?

Vielleicht ist der erste Schritt raus aus der Sucht gar nicht so weit entfernt. Selbsthilfegruppen können ein wichtiger Wegbegleiter sein – egal ob bei Alkohol, Glücksspiel oder anderen Abhängigkeiten. Das Selbsthilfebüro hilft dir, die passende Gruppe zu finden.

Kontakt zu den Suchtgruppen über das Selbsthilfebüro KORN:
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebueero-korn.de

Ja zu mir sagen – ist das möglich?

Emotions Anonymous (EA) ist eine Gemeinschaft von Menschen, die Erfahrungen, Gefühle und Hoffnungen teilen, um emotionale Probleme zu bewältigen und inneren Frieden zu finden. Die Gründe, Hilfe zu suchen, sind vielfältig, z. B. Depressionen, Ängste, Zwänge oder Beziehungsprobleme. Mit dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker, angepasst für emotionale Themen, lernen wir neue Wege im Umgang mit uns selbst. Willkommen ist jede*r, der seelische Gesundheit sucht.

Kontakt zur SHG Emotions Anonymous über das Selbsthilfebüro KORN:
Tel 0731 / 88 03 44 10, kontakt@selbsthilfebueero-korn.de

**Aktiv werden.
Gemeinsam.**



SELBSTHILFE VON A-Z

Die Selbsthilfelandchaft 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.



istock.com / southtownboy

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

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!

IMPRESSUM

Herausgeber: Selbsthilfebüro KORN e. V.

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

Druck: Druckerei Grau, Erbach

A

- » AD(H)S
- » AD(H)S, Eltern
- » Adipositas
- » Adrenogenitales Syndrom (*)
- » AIDS
- » Alopecia Areata
- » Amyotrophe Lateralsklerose
- » Aphasie
- » Augenerkrankungen
- » Autistische Kinder, Eltern
- » Autofahrangst, nach Unfall (*)

B

- » Bauchspeicheldrüsenerkrankungen (*)
- » Blindheit
- » Borderline
- » Burnout

C

- » Cochlea-Implantat

D

- » Darmerkrankungen
- » Datingerfahrungen, junge Menschen
- » Demenz
- » Depression
- » Depression, junge Menschen
- » Diabetes
- » Diabetes, Eltern
- » Disabled and queer, junge Menschen
- » Down-Syndrom, Eltern

E

- » Elektrohypersensibilität
- » Emotionale Gesundheit
- » Endometriose
- » Epilepsie
- » Epithese
- » Essstörungen, Eltern

F

- » Fehlgeburt
- » Fetale Alkoholspektrumstörung
- » Fibromyalgie

G

- » Geburt, seelische Krise
- » Gehörlosigkeit
- » Gesichtsversehrung
- » Gewalt, psychische

H

- » Hämophilie (*)
- » Herzerkrankte Kinder, Eltern
- » Histamin-Intoleranz
- » Hochsensibilität
- » Hörschädigung
- » Huntington
- » Hypophysen- und Nebennieren-erkrankungen

I

- » Intensivpflegebedürftige Kinder, Eltern

K

- » Kinderwunsch, unerfüllt
- » Klinefelter-Syndrom (*)
- » Komplexes regionales Schmerzsyndrom
- » Körperbehinderung
- » Krebs
 - Brustkrebs und gynäkologische Krebserkrankungen
 - Chordom
 - Darmkrebs
 - Familiärer Brust- und Eierstockkrebs
 - Kehlkopfkrebs
 - Krebskranke und leukämiekranken Kinder, Eltern
 - Lungenkrebs
 - Nasenkrebs
 - Prostatakrebs

L

- » LGBTQIA+
- » Lupus Erythematodes

M

- » Messiesyndrom (*)
- » Migräne
- » Morbus Bechterew

- » Morbus Crohn
- » Morbus Osler (*)
- » Multiple Sklerose
- » Musikalische Selbsterfahrung
- » Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom
- » Myasthenie (*)

N

- » Narzissmus, Erwachsene Kinder aus narzisstischen Familien
- » Neurodivergenz
- » Neurofibromatose
- » Nierenerkrankungen

O

- » Osteoporose

P

- » Paare in Genesung (*)
- » Parkinson
- » Partnerschaft, toxisch
- » Polyneuropathie (*)
- » Post-Covid
- » Posttraumatische Belastungsstörung
- » Psoriasis
- » Psychische Erkrankungen
- » Psychische Erkrankungen, türkischsprachige Gruppe

R

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

S

- » Säuglingstod
- » Schlaganfall
- » Schmerzen, chronische
- » Sehbehinderung
- » Sexualisierte Gewalt in der Kindheit, Frauen
- » Sklerodermie
- » Skoliose
- » Spinobulbäre Muskelatrophie

- » Stoma
- » Sucht
 - Alkoholsucht
 - Co-Abhängigkeit
 - Computerspielsucht
 - Glücksspielsucht
 - Internetsucht
 - Liebessucht
 - Mediensucht
 - Nikotinsucht
 - Online(spiel)sucht
 - Sexsucht
 - Suchtkranke Kinder, Eltern
- » Suizid, Hinterbliebene
- » Suizidversuch, Überlebende

T

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

V

- » Verlassene Eltern
- » Verlassene Großeltern
- » Verwaiste Eltern

Z

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

Mehr erfahren?

Nähere Informationen zu den Selbsthilfegruppen in der Region finden Sie auf unserer Webseite.