




**Selbsthilfegruppen  
im Rhein-Sieg-Kreis  
von A-Z 2024**

Barrierefreies PDF 

## **IMPRESSUM**

Herausgegeben von:  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis,  
Paritätischer NRW,  
Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf

Für den Inhalt der Selbstdarstellung  
ist die jeweilige Gruppe verantwortlich.

Redaktion:  
Gerald Bauer, Inken Felderhoff, Monika Hoos,  
Jutta Klee, Corinna Schell

Layout und Gestaltung:  
Uta Burchart, burchart.de

Bildnachweis Titelbild:  
Klaus Ibold, istockphoto

Bildnachweis Geodaten:  
© Geobasis NRW 2022, dl-de/by-2-0

Druck:  
Siebengebirgsdruck GmbH + Co. KG,  
Karlstr. 30, 53604 Bad Honnef

1. Auflage: 1.000 Exemplare  
Wir drucken nachhaltig auf 100 % Recyclingpapier.

Troisdorf, August 2024

## INHALTE IM ÜBERBLICK

<b>Gruppen von A-Z</b>	<b>8</b>
Pflegende Angehörige	172
Gründungswunsch	174
Professionelle Einrichtungen	176
Selbsthilfe Überregional	177

## A

ADHS, Erwachsene	14
ADHS, junge Erwachsene	16
AD(H)S – Angehörige	17
AD(H)S, Autismus – Angehörige	18
AD(H)S, Hochbegabung, Asberger – Angehörige	19
AIDS	20
Alkohol	21
Alkohol, andere Süchte	31
Alkohol – Angehörige	43
Alkohol, andere Süchte – Angehörige	47
Alleinerziehende	48
Angst	49
Angst – Frauen	52
Arbeitslosigkeit, Depression	53
Arthrose	54
Autismus – Angehörige	55

## B

Behinderung – Betroffene, Angehörige	58
Behinderung – Angehörige	61
Beziehungsstörung	63
Bipolare Störungen	64
Blinde, Sehbehinderte	65
Borderline	67
Burnout	69
Burnout, Depression	70

## D

Darmerkrankungen	72
Demenz	74
Depression	75
Depression, Angst	81
Depression – Angehörige	82
Diabetes	84

## E

Endometriose	87
Essstörung	88

## F

Fibromyalgie	99
Frauen	101

## H

Hämochromatose	103
Herz	104
Hochbegabung	106
Hochsensibilität	107
Hörbehinderung	108

## K

Kinderlos	112
Krebs	113
Krebs – Kinder	117
Krebs – Frauen	118
Krebs – Männer	120
Krebs – Angehörige	122

**L**

Long Covid	125
Lungenerkrankung	126
Lupus – Betroffene, Angehörige	128

**M**

Männer	130
Mastozytose	131
Migräne	132
Morbus Bechterew	134
Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa	135
Multiple Sklerose	136
Myasthene Syndrome	139

**O**

Osteoporose	141
-------------	-----

**P**

Parkinson	145
Pflege- und Adoptivfamilien	149
Psychische Erkrankung	150

**R**

Rheuma	156
--------	-----

**S**

Sarkoidose	159
Schmerzen	160
Schuppenflechte (Psoriasis)	161
Senioren	162

Sexsucht	163
Sterbe- und Trauerbegleitung	164
Stillgruppe	166
Suizid	167

**T**

Trennung, Scheidung	169
---------------------	-----

**Z**

Zöliakie	171
Zwangsstörungen	172





## Rheinisch Anders!

### Erwachsene mit ADHS

Erwachsene Menschen mit ADHS sind zunächst einmal völlig normal – und doch ganz anders. Sogar jede einzelne Ausprägung von AD(H)S ist anders. Bunt und vielfältig.

Menschen mit ADHS haben – neurologisch bedingt – eine eigene Art, Reize, Informationen und Emotionen wahrzunehmen und zu verarbeiten. Man kommt halt auf anderen Wegen ans Ziel. Das hat Vor- und Nachteile – je nach Umfeld und Situation.

Damit wir dabei gut im Leben zurechtkommen, sollten wir Experten in eigener Sache sein. Deshalb liegt bei unseren Gruppentreffen ein klarer Fokus auf Wissensvermittlung, Austausch – und Anwenden der Kompetenzen.

Für Erstteilnehmer ist eine Anmeldung erforderlich.



#### **Kontakt**

RG.Bonn@adhs-deutschland.de  
01578 47 74 471

#### **Treffen**

Monatlich  
Online, Troisdorf und Bonn  
Termine auf Anfrage

## Rheinisch Anders! – Führungskräfte mit ADHS

Führungskräfte mit ADHS gibt es häufiger, als mancher vielleicht denkt. Dank ihrer hohen Auffassungsgabe, des sprudelnden Ideenreichtums und hoher Leistungsbereitschaft kommen sie durchaus recht weit in ihrer beruflichen Laufbahn.

Was jedoch nur wenige ahnen: Dafür müssen Menschen mit ADHS doppelt so begabt sein und mindestens doppelt so viel arbeiten wie ihre Kollegen. Schließlich steigt mit dem beruflichen Grad der Verantwortung auch der Anspruch an die Selbstmanagement-Fähigkeiten einer Führungskraft.

In unserer kleinen Gruppe tauschen wir uns vertrauensvoll aus, netzwerken ohne Befürchtungen und erarbeiten brauchbare Strategien für den Alltag. In der Gemeinschaft merken wir wieder, wie groß die eigenen Stärken doch sind, und genießen unsere produktiven und gleichzeitig heiteren Meetings. So kann Kraft und Erfolg wiederhergestellt und erhalten werden.

Erkennen Sie sich in der Beschreibung wieder? Dann nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf.



### **Kontakt**

RG.Bonn@adhs-deutschland.de  
01578 47 74 471

### **Treffen**

Wechselnd (Region Bonn/Rhein-Sieg)  
Termine auf Anfrage



## Rheinisch Anders!

### Junge Erwachsene mit ADHS

Die Gruppe der jungen Erwachsenen (Alter: 18–30 Jahre) hat sich aus den regulären Gruppen von Rheinisch Anders entwickelt, um jungen Menschen mit ADHS ein noch gezielteres Zusatzangebot machen zu können. Teilnehmer\*innen sind weiterhin in allen unseren Gruppen willkommen, können in dieser kleineren Gruppe aber zum Beispiel auch Freizeitaktivitäten mit Gleichaltrigen organisieren.



#### **Kontakt**

RG.Bonn@adhs-deutschland.de

#### **Treffen**

Meistens online, Termin auf Anfrage

## AD(H)S-Selbsthilfegruppe für Eltern

Im Mittelpunkt der Treffen stehen ein intensiver Erfahrungs- und Informationsaustausch für betroffene Eltern (ADS/ADHS) sowie themenbezogene Diskussions- und Vortragsabende.



### Kontakt

[selbsthilfegruppe@familie-mit-adhs.de](mailto:selbsthilfegruppe@familie-mit-adhs.de)  
02242 54 83

### Treffen

2. Dienstag im Monat, 20 Uhr (Präsenzveranstaltung)  
4. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr (Online-Meeting)  
Kinderschutzbund  
Gartenstr. 24, 53773 Hennef  
[www.familie-mit-adhs.de](http://www.familie-mit-adhs.de)

## Luftschlosspiraten

### Familien und Angehörige mit Kindern/Jugendlichen mit AD(H)S und/oder Autismus

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, in der sich Angehörige von Kindern mit Autismus und/oder ADHS austauschen können. Dabei geht es um Fragen rund um Fördermöglichkeiten und Diagnosestellung, aber auch darum, einfach mal Dampf abzulassen im geschützten Raum.

Grundsätzlich ist keine Anmeldung nötig. Da die Treffen jedoch im Wechsel digital (Zoom-Meeting) oder in Präsenz stattfinden, ist es ratsam, sich vorher beim Gruppenleiter zu melden.

Dieter Arera-Hoffmann, 01577 66 73 299



#### **Kontakt**

luftschlosspiraten@web.de  
02208 99 49 416

#### **Treffen**

2. Dienstag im Monat, 20 Uhr  
Oberstr. 37, 53859 Niederkassel / Online-Meeting per Zoom  
[www.luftschlosspiraten.de](http://www.luftschlosspiraten.de)

**Peter Pan****P3T3R P4N**

## Selbsthilfegruppe für Partner von Erwachsenen, die von AD(H)S, Hochbegabung und Asberger betroffen sind

Selbsthilfegruppe für Partner  
von Menschen in einer anderen Welt  
AD(H)S | Hochbegabung | Asperger

Kennst du das auch von deinem Partner? Chaos / extreme Ordnung, Perfektionismus, impulsives Handeln ohne nachzudenken, innere Unruhe, Unzuverlässigkeit, Unpünktlichkeit, fehlende Empathie, Vergesslichkeit, Konfliktunfähigkeit, Veränderungssängste, Schwierigkeiten bei Entscheidungen und im logischen Denken – und das sind nur einige der Herausforderungen ...

Es geht bei uns nicht um „normale“ Schwierigkeiten, die es in jeder Phase einer Partnerschaft gibt. Es geht um absolutes Unverständnis, warum Situationen immer und immer wieder nach dem gleichen Schema ablaufen. Warum dir irgendwann alle Energie fehlt und du einfach nicht mehr kannst ...

Gleichzeitig versuchst du, an den vielen Situationen zu wachsen, weil dein Partner auch so viele positive und wertvolle Eigenschaften mit sich bringt. Aber im Laufe eurer Beziehung stellst du dir die Frage, ob du dich dabei nicht selbst verlierst.

Um das herauszufinden, ist es hilfreich oder eher fast unumgänglich, sich mit den Besonderheiten eurer Partnerschaft auseinanderzusetzen, die neurobiologischen Vorgänge zu verstehen und daran zu lernen, auch dein eigenes Verhalten situativ anzupassen.

Dabei hilft der Austausch unter Gleichgesinnten ungemein: Jeder versteht den anderen ohne viele Worte, und das tut einfach gut. So können die Treffen akute Verzweiflung auflösen, neuen Mut schenken, Hoffnung und Kraft geben.

Wir freuen uns sehr darauf, dich kennenzulernen!

### **Kontakt**

[kontakt@aha-koelnbonn.de](mailto:kontakt@aha-koelnbonn.de)

01575 34 74 048

### **Treffen**

Monatlich, Mittwoch 17.30–19.30 Uhr

Familienzentrum Heidepänz

Uckendorfer Str. 53, 53844 Troisdorf

[www.aha-koelnbonn.de](http://www.aha-koelnbonn.de)

## Frühstücksangebot für Menschen mit HIV/AIDS und deren Angehörige

Frühstückscafé am Freitag für HIV-positive Menschen und Freunde: Spaß haben – diskutieren – informieren.



### **Kontakt**

beratung@check-it.nrw  
02241 26 56 990

### **Treffen**

1. und 3. Freitag im Monat, 10–13 Uhr  
Check-it Beratungsstelle  
Hippolytusstr. 48, 53840 Troisdorf  
[www.check-it.nrw](http://www.check-it.nrw)

# AA-Gruppe Troisdorf-Sieglar



Hilfe für an Alkoholismus erkrankte Personen: trocken werden, trocken bleiben, zufrieden leben.

## **Treffen**

Wöchentlich, Montag 19.30 Uhr  
Kreuzkirche (Sieglar)  
Grabenstr. 65, 53844 Troisdorf-Sieglar  
Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

# Anonyme Alkoholiker



Sie haben ein Alkoholproblem? Wir können helfen.

## **Kontakt**

cbcologne@gmx.de

01577 18 45 766

## **Treffen**

Wöchentlich, Sonntag 11.30 Uhr

Pfarrsaal

Pfarrer-Werr-Str. 54, 53842 Troisdorf-Spich

Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)



## Anonyme Alkoholiker (AA), Gruppe Hennef



Sie versuchen Ihre Probleme in einem Ozean von Alkohol zu ertränken und spüren, wie Sie dabei untergehen? Sie spüren, dass in Ihrem Leben etwas nicht mehr stimmt, und suchen Antworten und Lösungen?

Wir, die Anonymen Alkoholiker, kennen dieses Gefühl, und jeder von uns hat zu diesen Fragen eigene Erfahrungen gesammelt und für sich Lösungen gefunden.

Nur mal jemanden zu haben, der einem zuhört, und das Gefühl, verstanden zu werden, ist eine der Erfahrungen, die viele beim ersten Besuch einer AA-Gruppe machen. Wir möchten Ihnen Mut machen, diesen Schritt zu wagen und eine unserer vielen Selbsthilfegruppen zu besuchen. Alles in unserer Gemeinschaft beruht auf dem Prinzip der Freiwilligkeit und des gegenseitigen Vertrauens. Wir erteilen keine Ratschläge und stellen keine Regeln auf, wir hören aufmerksam zu und versuchen mit unseren Erfahrungen neue Impulse in Ihr Leben zu geben.

Aus diesen Gesprächen (Meetings) schöpfen die teilnehmenden Alkoholiker und Alkoholikerinnen immer wieder aufs Neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ihr eigenes Leben, das sie in Selbstverantwortung führen wollen. Jeder muss seine Genesung – ein Leben ohne Alkohol – selbst in Angriff nehmen. Die Gemeinschaft der AA kann nur die Lösungswege aufzeigen.

### Kontakt

Hennef@anonyme-alkoholiker-rg09.de

Edmund, 01522 1471 126

Stefan, 02241 89 82 321

### Treffen

Wöchentlich, Dienstag 19.30–21.30 Uhr

Ev. Kirchengemeinde Hennef, Raum „Matthäus“

Bonner Str. 26, 53773 Hennef

Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

<https://www.anonyme-alkoholiker.de>

## Weitere Gruppen der Anonymen Alkoholiker:

### BAD HONNEF

#### **Kontakt**

Claudia 0179 52 68 414

#### **Treffen**

Wöchentlich, Dienstag, 19.30 Uhr  
Ev. Gemeindehaus der Erlöserkirche  
Luisenstraße 13, 53604 Bad Honnef

### NEUNKIRCHEN-SEELSCHEID

#### **Kontakt**

hjk@1adverpool.com  
0160 15 83 934

#### **Treffen**

Wöchentlich, Dienstag 19.30 Uhr  
Ev. Kirche  
Dahlerhofer Str. 3, 53819 Neunkirchen-Seelscheid

### TROISDORF-MITTE

#### **Kontakt**

kontakt@anonyme-alkoholiker-rg09.de  
0176 78 39 99 50

#### **Treffen**

Wöchentlich, Donnerstag 19.30–21.30 Uhr  
Pfarrheim der kath. Kirchengemeinde St. Gerhard  
Gerhardstr. 5, 53840 Troisdorf



## TROISDORF-OBERLAR

### **Kontakt**

RitaTen@gmx.de

### **Treffen**

Wöchentlich, Mittwoch 19.30–21.30 Uhr

Martin-Luther-Haus

Am Wildzaun 14, 53842 Troisdorf-Oberlar

## SIEGBURG

### **Kontakt**

Siegburg@anonyme-alkoholiker-rg09.de

02247 96 81 66

02241 89 82 321

### **Treffen**

Wöchentlich, Freitag 19.30–21.30 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus

Annostr. 14, 53721 Siegburg

Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

### **Weitere Termine:**

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

## Donnerstagsgruppe Alkohol Rheinbach

Stabilisierung einer zufriedenen Abstinenz und Verhinderung von Alkoholrückfällen



### **Kontakt**

Reinhard, 01525 99 15 646

### **Treffen**

Wöchentlich, Donnerstag 18.30 Uhr  
Pfarrgasse 6, 53359 Rheinbach

# Suchtselbsthilfe Dienstagsgruppe

## Caritas Siegburg

Wir sprechen Abhängige an, die von den Themen Alkohol, Medikamente und Partydrogen betroffen sind.

Das Ziel unserer Selbsthilfegruppe ist ein suchtmittelfreies, zufriedenes Leben.



### **Kontakt**

02241 12 09-302 (Caritas Siegburg)

### **Treffen**

Wöchentlich, Dienstag 17.30–19 Uhr

Caritas Siegburg

Wilhelmstr. 155–157, 53721 Siegburg

## Suchtselbsthilfe Mittwochsgruppe Caritas Siegburg

Die Mittwochsgruppe der Caritas Siegburg für Betroffene besteht bereits seit vielen Jahren. Einige Teilnehmende sind von Anfang an dabei und sind der Gruppe weiterhin treu, denn es hat sich eine gute Gemeinschaft entwickelt.

Ziel der Teilnehmenden ist es, ein zufriedenes und trockenes Leben zu führen. Gesprächsthemen drehen sich auch um Alltagsprobleme, die dieser Zielsetzung entgegenstehen können.



### **Kontakt**

02241 12 09-302 (Caritas Siegburg)

### **Treffen**

Monatlich, Mittwoch, 17–18.30 Uhr

Caritas Siegburg

Wilhelmstr. 155–157, 53721 Siegburg

# Suchtselbsthilfegruppen der Caritas

## Betroffene

Wenn Sie merken, wie Ihnen das Leben aus den Händen gleitet, kann Sucht zur Qual werden – für Sie, für Ihre Freunde und für Ihre Familie. Durchbrechen Sie den Teufelskreis und lassen Sie sich beraten.



### **Kontakt**

0175 35 24 412

### **Treffen**

14-tägig, Donnerstag 19 Uhr

Königstr. 25, Bornheim

14-tägig, Freitag 17 Uhr

Pfarrgasse 6, 53359 Rheinbach



## Kreuzbund e.V. Meckenheim 1

### Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige bei Alkoholsucht



Wir möchten gerne Ansprechpartner für Menschen sein, die gemerkt haben, dass sie ein Alkoholproblem haben, gerne auch mit Partner. In unserer Gruppe trifft man auf Menschen, die genau dieses Problem gut kennen, und es findet ein reger Erfahrungsaustausch statt.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Kontaktieren Sie uns gerne per E-Mail. Wir werden uns dann so schnell wie möglich mit Ihnen in Verbindung setzen, oder melden Sie sich direkt telefonisch unter 01522 26 52 941 in der Zeit von 18 bis 19 Uhr bei Ute Brettler.

#### **Kontakt**

kreuzbundmeckenheim1@gmail.com  
01522 26 52 941

#### **Treffen**

Wöchentlich, Dienstag 19–21 Uhr  
Caritashaus „Am Fronhof“  
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim

## Kreuzbund e.V. Meckenheim 2

### Sucht: Alkohol, Amphetamine, Cannabis, Medikamente



„Junge Sucht“: Alkohol, Amphetamine, Cannabis (Betroffene: junge Erwachsene)

„Verdammt, mein Chef geht mir mächtig auf die Nerven! Stimmt schon, ich gebe mir abends immer häufiger die Kante oder zieh' mir was durch, wenn ich mies drauf bin (...). Vielleicht brauche ich mal jemanden, der mir hilft, klarer zu sehen, wo es für mich langgeht?“

#### **Kontakt**

meckenheim2@kreuzbund-dv-koeln.de  
0151 47 39 29 20

#### **Treffen**

Wöchentlich, Donnerstag 19 Uhr  
Caritashaus „Am Fronhof“  
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim  
[www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)

## Kreuzbund e.V. Königswinter



Unsere Selbsthilfegruppe gibt es seit mehr als 15 Jahren. Durch unsere Gespräche in den Meetings konnten wir schon vielen helfen, abstinent zu werden und – insbesondere – zu bleiben. Der Weg zu uns hat den meisten geholfen, wieder mit ihrem Leben zurechtzukommen.

### **Kontakt**

Volker.Mai@web.de

### **Treffen**

Monatlich, Donnerstag 19 Uhr  
Wilhelmstr. 20, 53639 Königswinter

# Kreuzbund e.V. Sankt Augustin 1

## Suchterkrankungen



Selbsthilfe für Suchterkrankungen. Wöchentliche Treffen für Betroffene und Angehörige.

Aktivitäten außerhalb der Gruppentreffen werden auf Vorschlag der Gruppe besprochen und beschlossen.

### **Kontakt**

St.Augustin1@kreuzbund-dv-koeln.de  
0157 88 20 57 05

### **Treffen**

Wöchentlich, Dienstag 19 Uhr  
Club  
Markt 1, 53757 Sankt Augustin

## Kreuzbund e.V. Sankt Augustin 2

### Sucht, Kreuzbund DV Köln e.V.



„Hilfe zur Selbsthilfe“ steht an unserer Tür! Wir sind eine gemischte Gruppe für Süchtige und Angehörige.

#### **Unsere Gruppe ist offen für alle Menschen,**

- die sich mit ihrer Sucht auseinandersetzen wollen und Hilfe suchen
- die sich um einen Suchtkranken Sorgen machen, die Informationen und Hilfe suchen
- die noch auf der Suche sind und Fragen haben
- die sich mit uns gemeinsam auf den Weg in ein suchtmittelfreies Leben machen wollen.

Neben den wöchentlichen Treffen kann auch jeder an den Freizeit- und Bildungsangeboten des Kreuzbundes teilnehmen.

#### **Kontakt**

St.Augustin2@kreuzbund-dv-koeln.de  
02242 93 37 015

#### **Treffen**

Wöchentlich, Mittwoch 19 Uhr  
Club  
Markt 1, 53757 Sankt Augustin  
Seminar- und Weiterbildungsangebote  
Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

# Kreuzbund e.V. Troisdorf

## Alkohol, Drogen, Medikamente, Spielsucht



Suchtprobleme erkennen, Suchtprobleme haben, reduzieren und einstellen. Wie gehen Angehörige damit um? Wie gestalte ich meinen Alltag?

### **Kontakt**

Gabi Dogmann, 02241 83 408

### **Treffen**

Wöchentlich, Dienstag 19 Uhr  
Ev. Gemeindehaus  
Kronprinzenstr. 12, 53840 Troisdorf  
Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

## No Jack

### Alkohol, Drogen, Sucht



Wir sind eine Gruppe von Menschen unterschiedlichen Alters, die ihre Sucht / ihre Süchte in den Griff bekommen möchte, um ein zufriedenes Leben führen zu können. Unsere Schwerpunkte sind Alkohol und Drogen, aber auch Aspekte wie Partnerschaft, die Arbeitswelt, Depressionen.

#### **Kontakt**

0173 16 28 839

#### **Treffen**

1. und 3. Mittwoch im Monat, 18 Uhr  
Haus der Diakonie gegenüber Bahnhof Troisdorf  
Poststr. 91, 53840 Troisdorf  
Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)



## Selbsthilfe für Suchtkranke, Eitorf Caritas Betroffene

Wir sind eine Gruppe von suchtkranken Menschen. Unser Ziel: durch gegenseitige Hilfestellung ein zufriedenes, suchtmittelfreies Leben zu führen. Durch die Zusammenarbeit mit der Caritas Suchthilfe werden Langzeit- und ambulante Therapien vermittelt. Wir bieten ferner ein reichhaltiges Angebot an Freizeitaktivitäten an – wie Wandern, Basteln, Theater, Bootstouren –, um durch dieses Miteinander Handlungsstrategien zur langfristigen Sicherung der Abstinenz zu erlernen und zu festigen.



### Kontakt

02295 90 84 45

### Treffen

Wöchentlich, Donnerstag 18.30 Uhr

Caritas

Siegstr. 81, 53783 Eitorf

Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

## Selbsthilfegruppe Bornheim

### Alkohol, Psyche & Alltag

Im Rahmen der wöchentlich stattfindenden Gruppentreffen werden die individuellen Themen der jeweiligen Teilnehmer\*innen aus den Bereichen Sucht, Psyche und Alltag reflektiert. Durch die Erfahrungen, die Fortschritte und die Erfolge anderer ergibt sich meist ein konstruktiver Austausch unter den Gruppenmitgliedern, der Alternativen für die eigenen Herausforderungen aufzeigen kann.

Selbstreflexion und das Einbringen der eigenen Themen sind Voraussetzung für eine positive Weiterentwicklung in allen persönlichen Bereichen.

Vor einer möglichen Teilnahme an den Gruppentreffen findet ein persönliches Kennenlerngespräch mit dem Gruppenleiter statt. Der Termin wird individuell abgestimmt.

Bei uns sind alle herzlich willkommen!



#### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### **Treffen**

Wöchentlich, Dienstag 17.30–19 Uhr  
Caritas Bornheim  
Königstr. 25, 53332 Bornheim

## Zurück ins Leben, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE)

Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe (SHG) und begleiten Sie in eine zufriedene Abstinenz.

Wir sind für andere Menschen da, um zu helfen sowie unser Wissen, unsere Erfahrung und unsere Fähigkeiten einzubringen.

Wir begleiten Abhängige und Angehörige, auch wenn diese jeweils anders von der Sucht und den Auswirkungen betroffen sind.

Wir sehen den ganzen Menschen. Er steht im Mittelpunkt unserer SHG. Dabei geht es uns um die körperliche sowie seelische Gesundheit.

Wir setzen auf persönliche Beziehungen, denn auf Freunde kann man sich verlassen.

Wir unterstützen uns im täglichen Miteinander ehrenamtlich und unentgeltlich.



### **Kontakt**

siegburg@bke-nrw.de

0176 85 63 99 43

### **Treffen**

14-tägig, Donnerstag 18.30–20 Uhr

Annostr. 14, 53721 Siegburg

[www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)

## Blaues Kreuz Begegnungsgruppen Hennef I und II – Abstinent leben

Ohne stoffliche Drogen wie Alkohol, Cannabis etc.

Die Blau-Kreuz-Begegnungsgruppen Hennef möchten Hilfestellung und Halt für ein freies und selbstbestimmtes Leben ohne Drogen geben. Unser Ziel ist die Abstinenz: Abstinent leben – für mehr Leben!

Unsere Kernkompetenz liegt bei stofflichen Drogen (z.B. Alkohol). Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene.

Wir treffen uns wöchentlich am Donnerstagabend in den Räumlichkeiten der „Kirche an der Sieg“, direkt im Hennefer Zentrum (Nähe Bahnhof), Adenauerplatz 8, über Deichmann (1. Etage).

Wir bitten um Anmeldung per Mail (siehe unter Kontakt).

### **Kontakt**

hennef@blaues-kreuz.com

### **Treffen**

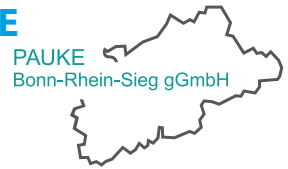
Wöchentlich, Donnerstag 19.30–21 Uhr

Adenauerplatz 8 (über Deichmann, 1. Etage), 53773 Hennef

Nicht an Feiertagen und in den Schulferien

[www.blaues-kreuz.de/hennef](http://www.blaues-kreuz.de/hennef)

# Cleangruppe (dienstags) der PAUKE Bonn-Rhein-Sieg gGmbH für Betroffene



## Illegale Drogen, Alkohol und Substitution ohne Beikonsum

Wir sind alle sehr unterschiedlich, haben jedoch ein gemeinsames Thema: Wir wissen aus eigener Erfahrung, was Sucht ist, und haben uns von unseren Suchtmitteln befreit.

Mit unseren Gruppentreffen wollen wir uns gegenseitig dabei unterstützen, ein zufriedenes, glückliches Leben ohne unsere Suchtmittel zu führen.

### **Kontakt**

Ambulante Beratung der PAUKE Bonn-Rhein-Sieg  
ambulante-beratung@pauke-beratung.de  
0228 97 53 17 16

### **Treffen**

Wöchentlich, Dienstag 19–21 Uhr  
Seminarraum im Hof (Hinweisschild am Tor)  
Endenicher Str. 43, 53115 Bonn  
Voranmeldung bei Substitution  
<https://www.pauke-bonn.de/selbsthilfe/>

## Cleangruppe (donnerstags) der PAUKE Bonn-Rhein-Sieg gGmbH für Betroffene

PAUKE  
Bonn-Rhein-Sieg gGmbH



### Illegale Drogen, Alkohol und Substitution ohne Beikonsum

Wir sind alle sehr unterschiedlich, haben jedoch ein gemeinsames Thema: Wir wissen aus eigener Erfahrung, was Sucht ist, und haben uns von unseren Suchtmitteln befreit.

Mit unseren Gruppentreffen wollen wir uns gegenseitig dabei unterstützen, ein zufriedenes, glückliches Leben ohne unsere Suchtmittel zu führen.

#### **Kontakt**

Ambulante Beratung der PAUKE Bonn-Rhein-Sieg  
ambulante-beratung@pauke-beratung.de  
0228 97 53 - 17 16

#### **Treffen**

Wöchentlich, Donnerstag 19–21 Uhr  
Seminarraum im Hof (Hinweisschild am Tor)  
Endenicher Str. 43, 53115 Bonn  
Vor Anmeldung bei Substitution  
<https://www.pauke-bonn.de/selbsthilfe/>

# Al-Anon Familiengruppe Troisdorf für Angehörige und Freunde von Alkoholikern



Eine(r) trinkt und mindestens fünf tanzen.

Was ist damit gemeint?

Wenn einer trinkt, wird das Umfeld (Familie, Freunde, Arbeitskollegen etc.) reagieren. Es sorgt sich, kümmert sich, hält Probleme fern, macht Vorwürfe und, und, und ...

Ergebnis: Nicht nur der/die Trinker/in ist krank (Alkoholismus ist eine Krankheit), sondern auch die Angehörigen werden krank (Co-Abhängigkeit, Depression, Burnout etc.).

Wir, die Al-Anon Familiengruppen, haben für uns eine Lösung gefunden, diesen Teufelskreis zu unterbrechen.

## **Kontakt**

Claudia, 02241 23 44 935

## **Treffen**

Wöchentlich, Mittwoch 20 Uhr  
Martin-Luther-Haus  
Am Wildzaun 14, 53842 Troisdorf-Oberlar  
Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)  
[www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)



## Weitere Al-Anon Familien- gruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern



### **Kontakt**

Petra, 0176 55 45 11 98 (Siegburg)

### **Treffen**

Wöchentlich, Mittwoch 19.30 Uhr  
Gemeindezentrum Erlöserkirche  
Jahnstr. 4, 53721 **Siegburg**

Letzter Freitag im Monat, 19 Uhr  
Evangelisches Gemeindezentrum  
Königstr. 21, 53332 **Bornheim**

1. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr  
Erlöserkirche, hinteres Gebäude links neben der Kirche  
Luisenstr. 15, 53604 **Bad Honnef**

**Weitere Informationen unter:** [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

## Selbsthilfegruppe für Nahestehende und Angehörige von Alkoholikern

Im Gespräch werden angehörigenspezifische Probleme thematisiert. Vor dem Hintergrund, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist, soll den Betroffenen in dieser Selbsthilfegruppe die Möglichkeit gegeben werden, ihre alltäglichen Sorgen und Nöte, die das Zusammenleben mit dem Alkoholkranken zwangsläufig zur Folge hat, anzusprechen und mit anderen zu teilen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Austausch zur eigenen Selbstfindung beiträgt.



### **Kontakt**

02295 90 84 45

### **Treffen**

Wöchentlich, Montag 19 Uhr

Caritas-Haus

Wilhelmstr. 155–157, 53721 Siegburg

Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

## Sucht – Angehörigengruppe: Co-Abhängigkeit, Hilfe für Angehörige und deren Abhängige

Hilfe für Angehörige, Bekannte etc. von Suchtkranken



### **Kontakt**

Roland Bethke, 02242 82 429

### **Treffen**

Wöchentlich, Donnerstag 18–19.30 Uhr

Caritas (2. Stock)

Wilhelmstr. 74, 53721 Siegburg

An Feiertagen fallen die Treffen aus.

## Selbsthilfegruppe für Angehörige Suchterkrankter

Wir Angehörige von Suchtkranken sind viel mehr, als wir denken. (In einer vierköpfigen Familie mit einem trinkenden Erwachsenen gibt es allein schon drei Angehörige.) Schon deshalb und weil die Angehörigen so viel aushalten und schaffen müssen, ist es uns wichtig, dass Sie einen Ort haben, wo Sie reden können, ohne Angst vor strafenden Blicken, Wortgefechten oder sogar Gewalt haben zu müssen.



### Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

### Treffen

Wöchentlich, Dienstag 19.30 Uhr  
Neunkirchen  
Weitere Informationen auf Anfrage

## AhA! Alleinerziehende helfen Alleinerziehenden

### Beratung und Unterstützung für Alleinerziehende

Der Gesprächskreis bietet im zwanglosen Rahmen die Möglichkeit zum Austausch über den herausfordernden Alltag als alleinerziehender Elternteil. Zeitmangel, Isolation mit kleinem Kind, Geldsorgen, Konflikte mit pubertierenden Jugendlichen: alleinerziehende Mütter und Väter müssen im Alltag viele Herausforderungen meistern – und das oftmals völlig allein.

„AhA!“ ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis und dem ElternRaum des Sozialdienstes katholischer Frauen.

Nach Absprache wird parallel eine Kinderbetreuung angeboten.



#### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### **Treffen**

14-tägig, Donnerstag 17.30–19 Uhr  
Mozartstr. 4, 53842 Troisdorf  
Termine auf Anfrage

## Selbsthilfegruppe MUT im Leben

### Angst, Depression, Panik

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene, die unter Themen wie Depressionen, Angst- und Panikattacken o. Ä. leiden. Dabei treffen wir uns jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 18 bis 20 Uhr in Troisdorf, um uns über unsere Themen mit all ihren Umständen und Folgen auszutauschen.

Ziel dieses Zusammenschlusses in der Gruppe ist es, unser Leben durch den Erfahrungsaustausch und praktische Hilfsangebote lebenswerter machen.



#### **Kontakt**

[info@mutimleben.de](mailto:info@mutimleben.de)

01520 73 27 427

#### **Treffen**

14-tägig, Freitag 18–20 Uhr

Troisdorf

Termine auf Anfrage

[www.mutimleben.de](http://www.mutimleben.de)

## Nur Mut! Much

Wir tauschen unsere Erfahrungen mit unserer Angst- und Panikerkrankung aus.

Wir wenden uns hin zu einem Leben, in dem Angst und Panik in den Hintergrund rücken.



### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

### **Treffen**

14-tägig 1. + 3. Freitag, 18.30 Uhr  
Evangelische Kirche Schulstr. 2, 53804 Much  
Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

## Lichtblicke

### Angststörung

Wir tauschen uns aus, profitieren von den Erfahrungen der anderen, lernen den Umgang mit der Erkrankung, machen uns gegenseitig Mut, bieten Unterstützung und spenden Trost.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Chance zum ersten Schritt raus aus der Isolation. In einem sicheren Raum können Probleme ohne Sorge vor Stigmatisierung besprochen werden. Die Gruppe bietet neue Impulse sowie Unterstützung bei Rückschlägen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Diagnose über eine Depression und/oder eine Angststörung.



#### **Kontakt**

02247 75 77 688

#### **Treffen**

14-tägig, Mittwoch 18 Uhr  
Ruppicheroth  
Termine auf Anfrage



## Selbsthilfegruppe für Frauen mit Ängsten

Sie leiden unter Ängsten, die Sie im Alltag einschränken und Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, und Sie wollen damit nicht mehr alleine sein? Sie würden gerne andere Frauen kennenlernen, die auch davon betroffen sind, sich darüber austauschen, sich gegenseitig Mut machen, sich unterstützen? Sie würden gerne sich selbst und die Hintergründe der Ängste verstehen lernen und einfache Strategien kennenlernen, um sich besser annehmen zu können?

In dieser Selbsthilfegruppe geht es darum, sich über die Angst als ständige Begleiterin auszutauschen. Die Teilnehmerinnen können ihre Ängste, ihre Gedanken und auch ihre Hoffnungen teilen, sich gegenseitig stärken und neue Kontakte mit Frauen knüpfen, die verstehen, was es heißt, unter Ängsten zu leiden.

Dies ist eine fortlaufende Gruppe. Der Einstieg ist jederzeit nach Rücksprache und Anmeldung möglich. Nur für Frauen!



### Kontakt

info@frauenzentrum-badhonnef.de  
02224 10 548

### Treffen

1. und 3. Freitag im Monat, 18–20 Uhr  
Frauenzentrum Bad Honnef  
Hauptstr. 20a, 53604 Bad Honnef

## Sascha – Langzeitarbeitslosigkeit

### Arbeitslosigkeit und daraus resultierende Depressionen

Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit 2008. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene an.

Erfahrungsaustausch und Beratung bei Problemen mit dem Jobcenter und Sozialamt: Wir helfen beim Ausfüllen von Anträgen, erklären und überprüfen Leistungsbescheide, formulieren Widersprüche, informieren und beraten Betroffene. Juristische Beratung/Unterstützung vor Ort durch unsere Rechtsanwältin. Erstbesucher werden gebeten, bereits um 10 Uhr zu kommen.

Gleichzeitig vermitteln wir auch positive Aspekte, indem wir Menschen dazu bringen, sich ihren teilweise vielfältigen Problemen zu stellen. Durch unsere regelmäßigen Treffen unterstützen wir auch die Aufrechterhaltung einer Wochenstruktur als zuverlässige Anlaufstelle.



#### **Treffen**

Wöchentlich, Freitag 10–13 Uhr  
Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf-Oberlar  
Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

## Arthrofibrose-Selbsthilfegruppe

### Gesprächskreis in Troisdorf-Oberlar

Eigentlich sollte nach der Operation am Kniegelenk alles besser werden: Spazieren gehen, Wandern, Freizeit in Bewegung ... Wer allerdings nach einer Gelenk-OP oder einer Verletzung an Arthrofibrose erkrankt, dem geht es oft schlechter als vorher.

Eine Arthrofibrose ist eine überschießende Narbenbildung an einem der großen Gelenke, zum Beispiel an Knie, Hüfte, Schulter, Sprung- oder Handgelenk. Sie tritt als häufige, aber kaum bekannte Komplikation nach einer Operation oder Verletzung am Gelenk auf. In Deutschland erkranken mehr als 40.000 Menschen pro Jahr an Arthrofibrose. Dabei verdrängen die Bindegewebszellen der Narbe gesundes Gewebe und schränken dadurch die Beweglichkeit des Gelenks meist dauerhaft ein.



#### Kontakt

arthrofibrose@awo-oberlar.de  
0171 65 92 162

#### Treffen

AWO Oberlar  
Sieglerer Str. 66–68, 53844 Troisdorf  
Termine auf Anfrage

## Selbsthilfegruppe Autismus

### Hilfe für den autistischen Jugendlichen und Erwachsenen e.V., Sankt Augustin

Unsere Gruppe besteht aus Eltern und Angehörigen jüngerer und älterer Behinderter mit autistischem Verhalten und teils sehr unterschiedlichen Interessenschwerpunkten. Wir tauschen uns aus, machen gemeinsame Ausflüge, helfen uns in schwierigen Situationen und geben unsere Erfahrungen, die das Zusammenleben mit den Betroffenen erleichtern, gerne weiter.

#### **Kontakt**

Annette Wigand  
0177 89 78 408

#### **Treffen**

Monatlich 3. Donnerstag, 18-20 Uhr  
Restaurant Cassius-Garten in Bonn

Monatlich 1. Sonntag gemeinsame Radtour an Sieg und Rhein  
bitte Abfahrtsort und Uhrzeit telefonisch erfragen  
Treffen auf dem Vereinsgelände in Sankt Augustin nach Absprache

[www.burnaut.de](http://www.burnaut.de)

## Spektrum

Wir sind Angehörige von Menschen im Autismusspektrum: Eltern, Geschwister, Partner\*innen. Unsere monatlichen Treffen dienen dem Erfahrungsaustausch, der Wissensvermittlung und der gegenseitigen Unterstützung zu allen Themen rund um ASS, sei es Schule, Beruf, Ausbildung, Alltag, Hobby ... Wir sind offen für alle Fragen und neue Teilnehmer\*innen.



### **Kontakt**

Spektrum-Rhein-Sieg@web.de

### **Treffen**

Monatlich

Siegburg

Termine auf Anfrage

B

## Selbsthilfegemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus in NRW e.V.

### Austausch, Rat und Hilfe für Betroffene und deren Familien



Wir sind Ansprechpartner für Menschen mit Spina bifida und/oder Hydrocephalus und deren Angehörige. Information und Fortbildung zu dieser komplexen Behinderung sind uns ebenso wichtig wie das Erlebnis von Gemeinschaft und die Unterstützung auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

Darüber hinaus sehen wir es aber auch als unsere Aufgabe an, Schwangeren, die ein Kind mit Spina bifida erwarten, beratend zur Seite zu stehen, Ängste abzubauen, Hoffnung zu geben und somit zu helfen, eine Entscheidung für das Leben zu treffen.

#### **Kontakt**

a\_drepper@sbhc-nrw.de

02402 76 82 722 (Mo–Do 8–11 Uhr)

#### **Treffen**

Termine auf Anfrage

[www.sbhc-nrw.de](http://www.sbhc-nrw.de)

## Inklusiver Spiele- und Klön-Treff

### Menschen mit und ohne Behinderung

In fröhlicher Runde spielen und klönen wir miteinander. Eine Tasse Kaffee oder Tee und gegebenenfalls Kuchen dürfen dabei nicht fehlen.



#### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### **Treffen**

3. Samstag im Monat, 15–17 Uhr  
Ev. Gemeindehaus Christuskirche Hangelar  
Parkplatz von der Udetstr., 53757 Sankt Augustin-Hangelar Mitte



## Regenbogen-Café

### inklusive Treff Eitorf-Mühleip

Unser Regenbogencafé wird von Jung und Alt, Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf sowie Geflüchteten besucht. Nach dem Austausch - bei Kaffee und Kuchen - spielen und singen wir zusammen (Wunschkonzert). Unseren Gästen entstehen keine Kosten.



#### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### **Treffen**

2. Sonntag, 15.30 Uhr  
ohne Anmeldung einfach vorbeikommen

## Gesprächskreis für Eltern mit behinderten Kindern

In der Arche in Meckenheim finden zwei Gesprächskreise für Eltern behinderter Kinder statt. Die Gesprächskreise ermöglichen den Austausch der Eltern untereinander.

Bitte erfragen Sie die Informationen zu den Treffen über das Gemeindebüro.



### **Kontakt**

meckenheim@ekir.de

02225 32 71

### **Treffen**

Ort und Termine auf Anfrage

## Selbsthilfegruppe für Mütter mit behinderten Kindern

Ich möchte jede Mutter, die ein behindertes Kind hat, einladen, an unserer Gruppe teilzunehmen. Dabei ist es unerheblich, welche Behinderung das Kind hat.

### **Wir treffen uns einmal im Monat, um**

- uns in gemütlicher Runde auszutauschen,
- gemeinsame Unternehmungen zu planen
- oder auch mal Fachärzte einzuladen.



### **Kontakt**

0176 24 30 99 35

### **Treffen**

1. Montag im Monat, 19–20.30 Uhr  
Sankt Augustin  
Weitere Informationen auf Anfrage

## CoDA Windeck

Überwindung von ungesunden Verhaltensweisen uns selbst und anderen gegenüber.



### **Kontakt**

01577 13 28 742

### **Treffen**

Wöchentlich, Donnerstag 17.30 Uhr  
Ev. Gemeindehaus  
Siegthalstr. 35, 51570 Windeck-Herchen  
[www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de)

## Täler und Höhen

Wir treffen uns in der Selbsthilfegruppe, um uns auszutauschen, uns in Krisensituationen gegenseitig zu stützen und von Zeit zu Zeit gemeinsam entspannende und erholsame Aktivitäten zu unternehmen.

Wir heißen jeden Menschen, der auch von Bipolarer Störung betroffen ist, herzlich willkommen und hoffen, dass die Gruppe eine Hilfe beim Umgang mit dieser Krankheit sein kann.

Mindestens 1 Prozent der Bevölkerung leidet an einer Bipolaren Störung (früher „manisch-depressive Erkrankung“ genannt), je nach Definition sind es mehr als 5 Prozent. Vereinfacht gesagt, handelt es sich dabei um eine Störung des Botenstoffwechsels im Gehirn, die genetisch bedingt ist und durch bestimmte Stressfaktoren zum Ausbruch kommen kann.



### Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

02241 94 99 99

[selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org)

### Treffen

3. Mittwoch im Monat, 18–19.30 Uhr

Sozialpsychiatrisches Zentrum Eitorf

Spinnerweg 51–54, 53783 Eitorf

## Blinden- und Sehbehindertenverein Bonn/Rhein-Sieg e.V.

Mit Sehbehinderung oder Blindheit selbstbestimmt und aktiv leben!  
Der BSV Bonn/Rhein-Sieg e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation der Blinden und Sehbehinderten. Wir beraten und begleiten von einem Sehverlust betroffene Menschen sowie deren Angehörige.

Die Verantwortlichen des BSV Bonn/Rhein-Sieg e.V. sind selber betroffen und wissen, worauf es ankommt, wenn das Augenlicht weniger wird. Die Angebote des BSV Bonn/Rhein-Sieg e.V. sind sehr vielfältig: Wir beraten über die ersten Schritte nach einem Sehverlust und mögliche Hilfen. Wir bieten regelmäßige Treffen und Veranstaltungen zum Austausch mit anderen Betroffenen, organisieren Informationsangebote oder verbringen einfach gemeinsam eine gute Zeit.



### Kontakt

[bsv-bonn@t-online.de](mailto:bsv-bonn@t-online.de)

Dienstag 10–12 Uhr und Donnerstag 15–17 Uhr  
sowie nach Vereinbarung:

Konrad-Adenauer-Platz 6, 53225 Bonn  
0228 69 22 00

### Treffen

Verschiedene regelmäßige sowie aktuelle Veranstaltungen und Treffen  
[www.bsv-bonn.de](http://www.bsv-bonn.de)

## Augenblickmal

### Gesprächskreis Sehbehinderung für Betroffene und Angehörige Troisdorf

Regelmäßig treffen sich Menschen, deren Sehvermögen langsam aber sicher schwindet, in der AWO Troisdorf-Oberlar.

Im Kreis von selbst Betroffenen können die Gäste viele Tipps für die Bewältigung des Alltags erfahren und sich austauschen:

Was ist das für ein Geldschein?

Wie kann ich Münzen erkennen?

Ich kann die Telefontastatur nicht mehr bedienen.

Meine Post kann ich nicht mehr lesen.

Was ist das für ein Medikament?

Wie spät ist es?

Habe ich Übergewicht? Die Anzeige der Waage kann ich nicht mehr lesen.

Diese und hundert andere Fragen können in lockerer Runde besprochen werden.

„Mit kleinen Tipps können wir wieder ein Stückchen mehr am Leben teilhaben,“ so die Leiterin und Initiatorin der Gruppe.

Die Gruppe bietet Erfahrungsaustausch und Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützt bei der Bewahrung der eigenen Selbständigkeit.

#### **Kontakt**

sehbehinderung@awo-oberlar.de

#### **Treffen**

14-tägig Mittwoch, 11 Uhr

AWO Troisdorf-Oberlar

Sieglarer Str. 66-68, 53842 Troisdorf

[www.awo-oberlar.de](http://www.awo-oberlar.de)

## Persönlichkeitsstörung/Borderline

Jeder ist herzlich willkommen mit seinem Thema und wir versuchen gemeinsam zu unterstützen.

Wir möchten in unserer SHG (unter-)stützen, stabilisieren und den Austausch anregen. Wir möchten vom „Ich-Wissen“ zum „Wir-Wissen“ kommen. Hier können Sie Selbsthilfestrategien entwickeln und erproben lernen.

Die Genesungsbegleiterin der SHG bietet zur Befähigung auch Einzelgespräche/ Einzelbegleitung im Bedarfsfall an, ebenso Austausch mit Angehörigen (wenn gewünscht).



### Kontakt

selbsthilfegruppe-borderline-aulhof@web.de  
0177 50 25 980

### Treffen

1. Montag im Monat, 18–19.30 Uhr  
Club  
Markt 1, 53757 Sankt Augustin



## Leben mit Borderline

### Online-Selbsthilfegruppe für Borderline-Betroffene

Die Online-Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene der Borderlinestörung. Die Gruppe existiert seit Januar 2022. Voraussetzung, um an dieser Gruppe teilzunehmen, ist ein Benutzerkonto im Borderlineforum: <https://borderline-forum.eu/>  
Wir gehen anhand der DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie) vor, aber auch konkretes Reden über Probleme etc. ist erwünscht und fließt mit ein. Die ersten 45 Minuten nehmen wir die DBT durch, die anderen 45 Minuten schauen wir, ob jemand ein Thema mitgebracht hat, und besprechen dieses.



#### Kontakt

matukimba@yahoo.de

#### Treffen

Monatlich 1. und 3. Mittwoch, 19–20.30 Uhr

Online-Meeting per Zoom

[www.borderline-forum.eu](http://www.borderline-forum.eu)

## Burnout-Selbsthilfegruppe Eitorf

### **Die Gruppe ist offen für Menschen,**

- die sich in einem Burnout-Prozess befinden, ohne jedoch schon das Vollbild erreicht zu haben,
- nach einem Klinikaufenthalt ihren Alltag neu organisieren, strukturieren und festigen möchten,
- sich Unterstützung durch Betroffene wünschen.

Bei den Treffen geht es ausschließlich darum, Erfahrungen auszutauschen und sich im Rahmen der Selbsthilfe gegenseitig zu unterstützen. Die Treffen ersetzen keine Therapie.



### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

### **Treffen**

4. Mittwoch im Monat, 19–21 Uhr  
Eitorf  
Weitere Informationen auf Anfrage

## Tag Eins

„Tag Eins“ ist Selbsthilfe für Frauen in und um Wachtberg zu den Themen Burnout und Depression sowie einem nüchternen und gesunden Lifestyle.



### **Kontakt**

hallo@tageins-for.me

0175 45 46 473

### **Treffen**

14-tägig Dienstag, 19 Uhr

Wachtberg, online oder in Präsenz

Weitere Informationen auf Anfrage

[www.tageins-for.me](http://www.tageins-for.me)

D

## Deutsche ILCO e.V. Gruppe Troisdorf

### Darmkrebs, Stoma, künstlicher Darmausgang oder Harnableitung



In unserer Gruppe treffen sich Betroffene und deren Angehörige (Lebenspartner). Betroffene sind Menschen mit Darmkrebs und/oder einem künstlichen Darmausgang oder einer künstlichen Harnableitung. Ehemalige Stomaträger, also nach einer Rückverlagerung, oder Betroffene mit einem Pouch finden hier ebenfalls Antworten auf Ihre Fragen.

Für Betroffene nach einer Stomarückverlagerung bieten wir bei Bedarf gesonderte Gruppentreffen an. Diese sind nicht immer in Ihrer Wohnortnähe.

Wir besuchen Betroffene in den Darmkrebszentren und anderen Akutkliniken, um im persönlichen Gespräch Ängste abzubauen, Sorgen zu lindern und Antworten auf Fragen für das Leben danach zu geben. Der Besuch zu Gruppengesprächen in Rehakliniken gehört ebenfalls zum Leistungsprofil der Deutschen ILCO und unserer Gruppe.

Auf Anfrage bieten wir digitale Einzel- und Gruppengespräche an.

#### **Kontakt**

ilco.rheinerftsieg@t-online.de

0228 37 74 91 17 (nach 18 Uhr) oder 02243 63 49

#### **Treffen**

Troisdorf

Termine auf Anfrage

<https://nrw.ilco.de/>

## Familienhilfe Polyposis Coli e.V.

### Vererbbarer Darmkrebs

Die familiäre adenomatöse Polyposis, häufig bezeichnet als Polyposis coli (abgekürzt FAP), ist eine vererbare Krankheit, die durch das Auftreten zahlreicher, typischerweise mehr als 100 Polypen (feingewebliche Adenome) im gesamten Dickdarm gekennzeichnet ist. Neben der klassischen FAP gibt es weitere Verlaufsformen der adenomatösen Polyposis.

Als Selbsthilfegruppe von FAP-Patienten und deren Angehörigen informieren wir über die verschiedenen Aspekte der adenomatösen Polyposiserkrankung und vermitteln Kontakte und den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen.

Besonders am Herzen liegt uns die Arbeit mit Jugendlichen und Kindern.



#### **Kontakt**

02241 65 661

#### **Treffen**

2x jährlich

Universitätsklinikum Bonn

Termine auf Anfrage

[www.familienhilfe-polyposis.de](http://www.familienhilfe-polyposis.de)

## **ADele Angehörigengesprächsgruppe Demenz** Mit Alzheimer und Depressionen leben lernen

Beratung für Angehörige und Betroffene  
Wir lassen Sie nicht allein mit Ihren Sorgen – weitere Informationen finden Sie unter [www.skm-rhein-sieg.de](http://www.skm-rhein-sieg.de)

### **Kontakt**

Renate Brand, 02225 99 97 623  
[renate.brand@skm-rhein-sieg.de](mailto:renate.brand@skm-rhein-sieg.de)

Birgit Knels, 02225 99 97 624  
Alexandra Wieschollek, 02225 99 97 624  
[adele@skm-rhein-sieg.de](mailto:adele@skm-rhein-sieg.de)

### **Telefonsprechstunden:**

Birgit Knels, Dienstag 15–16 Uhr, 02225 99 97 624  
Renate Brand, Donnerstag 16–17 Uhr, 02225 99 97 623

### **Onlineberatung:**

[adele@skm-rhein-sieg.de](mailto:adele@skm-rhein-sieg.de), [www.skm-rhein-sieg.de](http://www.skm-rhein-sieg.de)  
Stichwort: Sozialpsychiatrisches Zentrum

### **Treffen**

MusikCafé ADele  
Musik, Tanz und Begegnung für Menschen mit Demenz  
und deren Angehörige, Freunde und Begleiter  
Saal des kath. Familienbildungswerkes  
Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim  
Ansprechpartner und Anmeldung: Birgit Knels

Angehörigengruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz  
Adolf-Kolping-Str. 2, 53340 Meckenheim  
Ansprechpartner: Renate Brand

# Selbsthilfegruppe Postpartale Depression Bonn/Rhein-Sieg

Wenn ein Baby zur Welt kommt, ist die Freude meist sehr groß. Doch was ist, wenn sich nicht alle freuen können? Was ist, wenn sich die Mutter schlecht fühlt – sich die erwarteten „Muttergefühle“ nicht einstellen wollen? Und dies auch nach mehr als 2-3 Tagen und sogar nach Wochen nicht?

Wenn dies der Fall ist, könnte es sich um eine Erkrankung handeln, die man als Postpartale (auch Peripartale) Depression bezeichnet. Die Erscheinungsformen dieser Erkrankung sind individuell sehr unterschiedlich. Biologische, psychische, soziale und gesellschaftliche Faktoren spielen in unterschiedlichem Maß zusammen und so sind auch von Frau zu Frau die Beschwerden sehr verschieden.

Bei rund 20% aller Wöchnerinnen führt das Zusammenspiel der o.g. Faktoren zu einer psychischen Überanstrengung, die sehr belastende Krankheitssymptome hervorbringt. Von Depressionen, über Angst- und Panikzustände sowie Zwangsgedanken bis hin zu psychotischen Erscheinungsformen.

Der Zusammenbruch der bisherigen Anpassungsfähigkeiten, ausgerechnet in dieser so „sagenumwobenen glücklichen Zeit“ mit einem Baby bedingt Scham- und Schuldgefühle und hindert viele Frauen daran, sich Hilfe zu suchen.

## Kontakt

0176 32 68 32 91

ann-christin.kraemer@shg-ppd-bonn.de

oder kraemer.sankt-augustin@outlook.de

## Treffen

14-tägig, Samstag

Hebammenpraxis Sonnenseite

Siegfried-Leopold-Str. 1

53225 Bonn

[www.shg-ppd-bonn.de](http://www.shg-ppd-bonn.de)



## Du bist nicht allein

Du bist nicht allein! Unsere Gruppe besteht aus Frauen und Männern, die persönliche Erfahrungen zum Thema Burnout und Depression haben. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. In der Gemeinschaft werden deine Probleme ein wenig kleiner.

Verspürst du auch schon über Wochen anhaltende Traurigkeit, Antriebsarmut und Energielosigkeit? Du kannst dich nicht mehr über Erlebnisse so freuen wie früher? Dann bist du genau richtig in unserer Depressionsgruppe. Du kannst dich mit uns über alles austauschen – ein erster Schritt, damit deine Probleme ein wenig kleiner werden.

Herzlich willkommen in unserer Selbsthilfegruppe, denn hier ist keiner allein. Nur Mut!



### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

### **Treffen**

Wöchentlich, Dienstag 18.30 Uhr  
Troisdorf  
Weitere Informationen auf Anfrage

## GlücksTöne – Depression und Soziale Phobie

Die GlücksTöne treffen sich regelmäßig, um unter dem Aspekt der Achtsamkeit ihre Kreativität auszudrücken. Gespräche sind möglich, stehen aber nicht im Vordergrund. Die Teilnehmer unterstützen sich durch ihre individuellen Kompetenzen.

Wir töpfeln, handwerken, malen, gestalten, schreiben und befassen uns mit vielseitigen Ideen.

Um an den Treffen teilzunehmen, ist es wichtig, stabil zu sein und sich nicht in einer Krisensituation zu befinden.

Die SHG GlücksTöne ist keine Alternative zu einer Therapie, auch dient die Teilnahme nicht dazu, den Zeitraum bis zum Beginn einer Therapie zu überbrücken. Die Gruppe trifft sich zwischen den Terminen zu besonderen Aktionen oder Veranstaltungen.



### **Kontakt**

shgglueckstoene@gmail.com

01575 21 51 272

### **Treffen**

14-tägig, Freitag 16–18 Uhr

Hennef-Kurscheid

Weitere Informationen auf Anfrage

## Montags-/Donnerstagsgruppe Depression

### Depression, Angst, Panik

Wir sind eine altersunabhängige Gruppe von Frauen und Männern mit Depressionen und/oder Ängsten, die sich über ihre nicht alltäglichen Probleme austauschen. Vertrauen und Diskretion sind die Basis unserer Selbsthilfegruppe. Gerade, wenn Sie sich schlecht fühlen und keinen Ausweg mehr sehen, soll unser Angebot Sie ansprechen und Ihnen Mut machen.

Es ist egal, ob Sie sich in einer Therapie befinden oder nicht. In unserer Gruppe können Sie offen über Ihre Probleme sprechen, ohne Vorurteile. Denn wir kennen Ihre Symptome, wie Antriebslosigkeit, Zukunftsängste, Erschöpfungszustände und Freudlosigkeit, aus eigener Erfahrung. Wir treffen uns ohne fachliche Leitung.

Sie sind herzlich willkommen!

#### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

02241 94 99 99

[selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org)

#### **Treffen**

Wöchentlich, Montag 18 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf

Wöchentlich, Donnerstag 18 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf

<https://depressionen-selbsthilfe.jimdofree.com/>

## Wolkenschieber – Depressionsgruppe Hennef

Wir besprechen die Probleme, den Stand und die Erfolge, die wir gerade mit unserer jeweiligen Depressionserkrankung haben. Dabei beschreiben wir, wie wir mit bestimmten Situationen umgehen, damit andere Gruppenmitglieder sich evtl. gedankliche Anregungen daraus mitnehmen können.

Wir sind keine therapeutische Gruppe und haben keine Therapeuten oder Psychologen vor Ort. Daher geben wir keine Ratschläge oder Empfehlungen. Wir sind alle selbst Betroffene und geben nur wieder, wie jeder jeweils mit seinen Themen umgeht. Ein anfängliches bilaterales Gespräch ist Voraussetzung, um herauszufinden, ob die Gruppe tatsächlich für die Interessentin oder den Interessenten geeignet ist oder ob weitere Kontakte empfohlen werden können.

Wir freuen uns auf Anfragen.



### Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

### Treffen

14-tägig  
Hennef  
Termine auf Anfrage

## Blinklicht – Depression und Ängste

### Onlinegruppe

Für Menschen mit Depressionen und sozialen Ängsten kann die Teilnahme an einer Online-Selbsthilfegruppe ein sinnvolles niederschwelliges Angebot sein. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Depressionen und Angststörungen, die an einem Austausch von Betroffenen für Betroffene interessiert sind.

Die Online-Selbsthilfegruppe bietet auf digitalem Weg die Gelegenheit, sich von Angesicht zu Angesicht auszutauschen und Sorgen und Nöte zu besprechen. Dabei soll es vor allem darum gehen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und einen positiven Impuls für die Woche mitzunehmen.

Selbsthilfegruppen ersetzen keine Therapie.



#### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### **Treffen**

Wöchentlich  
Mittwoch, 18 Uhr  
Online-Meeting

## Sonnenseite – Depression und Angststörung

Wir tauschen uns aus, profitieren von den Erfahrungen der anderen, lernen den Umgang mit der Erkrankung, machen uns gegenseitig Mut, bieten Unterstützung und spenden Trost.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Chance zum ersten Schritt raus aus der Isolation. In einem sicheren Raum können Probleme ohne Sorge vor Stigmatisierung besprochen werden. Die Gruppe bietet neue Impulse sowie Unterstützung bei Rückschlägen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Diagnose über eine Depression und/oder eine Angststörung.



### **Kontakt**

02247 75 77 688

### **Treffen**

14-tägig, Mittwoch 18 Uhr  
Ruppichteroth  
Termine auf Anfrage

## Selbsthilfegruppe für Angehörige depressiv erkrankter Menschen

Die Krankheit Depression ist ein Zustand, in dem Betroffene Unsägliches ertragen müssen. Die Depression beeinträchtigt jedoch nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch den Alltag der Angehörigen, die vielfach mit der Situation auf sich allein gestellt sind.

Als Angehöriger versucht man alles, um den Betroffenen in ihrer Not zu helfen. Angehörige übernehmen in guter Absicht immer mehr Aufgaben, versuchen die Erkrankten zu motivieren und zu unterstützen, ohne um das genaue Ausmaß und die Qualität dessen zu wissen, was sie tun. In der Folge stellt sich schnell eine Überforderung ein, aus der sich Angehörige und Betroffene nicht mehr befreien können.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet Angehörigen die Möglichkeit, sich im Austausch miteinander über die eigene Situation Klarheit zu verschaffen. Die Gruppe tauscht Informationen über die Möglichkeiten aus, sich selbst zu stärken, um nicht selbst in eine Depression zu fallen. Jeder Teilnehmer stärkt unser Anliegen mit seiner Erfahrung und erhält durch andere Erfahrungen Unterstützung für sich selbst und seinen Angehörigen. Wir vermitteln Informationen zu Veranstaltungen rund um das Thema. Wir organisieren selbst die ein oder andere Aktion, die dazu dient, neue Kraft zu finden, um weiterhin Partnerin/Partner, Kind oder Elternteil sinnvoll zu unterstützen, ohne sich zu überfordern.

### **Kontakt**

selbsthilfehennef@gmail.com  
01578 15 25 665

### **Treffen**

2. und 4. Mittwoch im Monat, 18–20 Uhr, Hennef  
Weitere Informationen auf Anfrage  
[www.shg-hennef.de](http://www.shg-hennef.de)  
(facebook und instagram: Links auf unserer Homepage)

## Selbsthilfegruppe für Angehörige depressiv erkrankter Menschen (Hennef II)

Die Zielsetzung der Gruppe ist der Erfahrungsaustausch im Umgang mit der Erkrankung des Angehörigen. Es geht um die Reflexion der eigenen Gefühle, um in der Gruppe die eigenen Ressourcen zu erkennen, die vor einer eigenen Erkrankung schützen können.



### Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

### Treffen

14-tägig Samstagvormittag  
Hennef  
Weitere Informationen auf Anfrage



## Diabetes-Selbsthilfegruppe Troisdorf und Umgebung (DDH-M e.V.)



Die Deutsche Diabetes-Hilfe ist eine Selbsthilfeorganisation, die sich aus dem Deutschen Diabetiker-Bund entwickelt hat und sich als Interessenvertretung aller Diabetiker versteht.

Unsere Selbsthilfegruppen bieten den idealen Ort für Solidarität, Verständnis, Informations- und Erfahrungsaustausch. Hier treffen sich Gleichbetroffene und deren Partner\*innen sowie alle, die sich für das Thema Diabetes (Typ 1 und 2) interessieren.

Angesprochene Probleme finden damit das gesuchte Verständnis. Die Gruppe versteht sich als Forum für praktizierte Lebenshilfe „vor Ort“ (zum Beispiel: Wer kennt einen guten Arzt ...) Es findet zusätzlich fachlicher Austausch statt, da auch Ärzte und andere Fachleute teilnehmen. Neben Erfahrungsaustausch, Information und Schulung organisieren wir auch gemeinsame gesellige Veranstaltungen sowie Sportangebote.

### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

### **Treffen**

2. Dienstag im Monat, 18 Uhr  
BierHaus  
Hippolytusstraße 24, 53840 Troisdorf

## Diabetes-Treff

### Sankt Augustin und Umgebung



Die Deutsche Diabetes-Hilfe ist eine Selbsthilfeorganisation, die sich aus dem Deutschen Diabetiker-Bund entwickelt hat und sich als Interessenvertretung aller Diabetiker versteht.

Unsere Selbsthilfegruppen bieten den idealen Ort für Solidarität, Verständnis, Informations- und Erfahrungsaustausch. Hier treffen sich Gleichbetroffene und deren Partner\*innen sowie alle, die sich für das Thema Diabetes (Typ 1 und 2) interessieren.

Angesprochene Probleme finden damit das gesuchte Verständnis. Die Gruppe versteht sich als Forum für praktizierte Lebenshilfe „vor Ort“ (zum Beispiel: Wer kennt einen guten Arzt ...) Es findet zusätzlich fachlicher Austausch statt, da auch Ärzte und andere Fachleute teilnehmen. Neben Erfahrungsaustausch, Information und Schulung organisieren wir auch gemeinsame gesellige Veranstaltungen sowie Sportangebote.

#### Kontakt

wmosnk@gmail.com  
01785 28 40 091

#### Treffen

3. Montag im Monat, 15–17 Uhr  
Gesundheitszentrum „Am Lindenhof“ in der Holtkamp Apotheke,  
Seminarraum 2. Etage  
Bonnerstr., 53757 Sankt Augustin-Mülldorf  
Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

E

## Endometriose-Selbsthilfegruppe Hennef

Die Endometriose ist eine schmerzhafte chronische Erkrankung von Frauen. Der Gebärmutter Schleimhaut ähnliches Gewebe findet sich hierbei auch außerhalb der Gebärmutter. Krampfartige Schmerzen, aber auch chronische Bauch- und Rückenschmerzen machen den Betroffenen das Leben schwer.

Wer versteht, wie es mir mit der Erkrankung geht? Wie kann mein Leben trotz Endometriose lebenswert bleiben? Welcher Arzt nimmt mich und meine Schmerzen ernst? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Dem Leben auch wieder positive Seiten abgewinnen und der Erkrankung nicht zu viel Raum einräumen, das ist ein Schwerpunkt der Gruppe in Hennef.

Endometriose – In der Gemeinschaft ist man weniger allein.



### Kontakt

endometriose-selbsthilfegruppehennef@web.de

### Treffen

Monatlich 3. Dienstag, 19 Uhr  
Katholisches Pfarrheim Liebfrauen  
Frankfurter Str. 5f, 53773 Hennef  
Termine auf Anfrage

## Strohalm Troisdorf

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Anorexie

Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Anorexia nervosa – umgangssprachlich Magersucht – kennen Gefühle wie Hilflosigkeit, Angst und Schuld. Wenn ein Kind an Anorexie erkrankt, betrifft das die ganze Familie. Unterstützung von außen ist dringend notwendig.

Die Selbsthilfegruppe Strohalm in Troisdorf bietet Angehörigen eine Möglichkeit, über Erfahrungen und Herausforderungen in der Begleitung der betroffenen Person zu sprechen. Ziel der Gruppe ist die gegenseitige Stärkung und Unterstützung und der Austausch über Bewältigungsstrategien und Kraftquellen.



#### Kontakt

strohalm.selbsthilfe@gmail.com

#### Treffen

Monatlich, Freitagabend

Weitere Informationen auf Anfrage

## Bauchgefühl

### Selbsthilfegruppe Adipositas, Overeating, Bingeeating

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an alle Menschen, die mit den Krankheiten Adipositas, Overeating- und Bingeeating-Störung kämpfen und dies nicht allein tun möchten. Egal, wie alt du bist, egal, welches Geschlecht, ob operiert oder nicht - du bist hier willkommen.

Die Gruppe soll ein Ort sein, an dem wir reden können, uns austauschen, vielleicht auch einfach nur zuhören, schlechte Momente miteinander teilen, aber auch Erfolge. Und vor allem soll sie ein Ort sein, an dem sich jeder gehört, verstanden und akzeptiert fühlt.



#### **Kontakt**

0151 70 87 24 52

#### **Treffen**

14-tägig wechselnd Mittwoch oder Donnerstag, 18 Uhr  
Pfarrzentrum am Zehnthof  
53913 Swisttal-Odendorf

## Schönheit braucht Platz

### Adipositas-Selbsthilfegruppe, Dienstagsgruppe Troisdorf-Sieglar

Herzlich willkommen ist jeder Betroffene rund um das Thema Adipositas und deren Begleit- sowie Folgeerkrankungen. Wir treffen uns ohne Zwang und vollkommen unverbindlich. Gemeinsam ist man stärker!



#### Kontakt

Adipositas\_Sieglar@web.de  
0171 12 14 391

#### Treffen

3. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr  
Sankt-Johannes-Krankenhaus  
Wilhelm-Busch-Str. 9, 53844 Troisdorf-Sieglar

## Die Digitale

### Online-Adipositas-Selbsthilfegruppe Troisdorf-Sieglar

Die Selbsthilfegruppe für Betroffene einer Adipositas, beschäftigt sich mit Themen rund um Gesundheit, Ernährung und als letzten Ausweg mit der bariatrischen Operation. Wir bieten einen Ort zum Austauschen, wenn es um die Adipositas und ihre Begleiterkrankungen geht



#### **Kontakt**

[Adipositas\\_Sieglar@web.de](mailto:Adipositas_Sieglar@web.de)

015678 42 72 88

[www.rhein-sieg-adipositas.de](http://www.rhein-sieg-adipositas.de)

#### **Treffen**

2. Dienstag im Monat, 19 Uhr

Online-Meeting



## Gleich-Gewicht

### Adipositas-Selbsthilfegruppe

Austausch von Informationen, Erfahrungen, Anregungen und ein offenes Ohr für jede(n), der oder die Probleme mit seinem Körpergewicht hat, sich Gedanken über eine Gewichtsreduzierung macht, egal ob auf konservativem Weg oder auch durch eine Magenverkleinerung.



#### **Kontakt**

Adipositas-SHG-Oberlar@freenet.de

#### **Treffen**

2. Mittwoch im Monat, 18.30 Uhr  
Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf

## Dicke Freunde

### Adipositas SHG Siegburg

Die Adipositas Selbsthilfegruppe Siegburg ist ein Treffpunkt für stark übergewichtige (adipöse) Menschen. Der gemeinsame Umgang mit unserer Krankheit, die damit einhergehenden psychischen und sozialen Probleme und die Erarbeitung von möglichen Lösungsansätzen sind unser Ziel.

Die Selbsthilfegruppe wird von nichtprofessionellen Personen geleitet, aber wir ziehen von Zeit zu Zeit Experten und medizinisch geschultes Personal hinzu. Dies erfolgt in Vorträgen bei unseren regelmäßigen Treffen.

Wir informieren über Adipositas, die gesundheitlichen Folgen der Krankheit und über die verschiedenen therapeutischen Maßnahmen sowie Gesundheitsprogramme. Der wichtigste Grundsatz ist, dass alles, was während der Gruppenstunde erzählt wird, auch in der Gruppe bleibt und unter keinen Umständen nach außen getragen wird.

Betroffene, aber auch am Thema interessierte Menschen sind jederzeit herzlich willkommen.



#### **Kontakt**

[adipositas-shg-Siegburg@web.de](mailto:adipositas-shg-Siegburg@web.de)

#### **Treffen**

Monatlich, Montag 19 Uhr  
Siegburg  
Termine auf Anfrage

## Durch dick und dünn Königswinter Adipositas-Selbsthilfegruppe

Die SHG „Durch dick und dünn“ Königswinter für Menschen mit Adipositas gibt es jetzt seit Januar 2019. Damals haben Astrid Krause und ich mit einer anderen Teilnehmerin angefangen. Mittlerweile besteht die Gruppe aus 13 Personen, wobei bei den Treffen immer ein harter Kern von ca. 6–8 Personen teilnimmt.

Neben den monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe machen wir auch andere Aktivitäten, so sind wir am Rhein spazieren gegangen und gemütlich in einem Lokal eingekehrt zum Kaffeetrinken. Im Oktober 2022 stand eine weitere Aktivität auf unserem gemeinsamen Plan: Wir haben ein Bowling Center besucht und aktiv gespielt. Das hat viel Spaß gemacht und die Gruppe zusammengeschweißt.

Wenn du auf der Suche nach Austausch in einem netten Umfeld bist, dann schau doch mal vorbei! Wir reden über vieles: Wie gehen wir mit der Adipositas im Alltag um, wie schaffen wir es abzunehmen, welche Ernährungsformen nutzt der Einzelne, und welche Ideen haben generell die Gruppenteilnehmer\*innen?

Die Teilnehmer\*innen schätzen die Gemeinsamkeit, also zu erfahren, dass man eben nicht allein ist.

### **Kontakt**

martinaschmelzer1973@web.de  
01567 84 04 822

### **Treffen**

Monatlich 4. Dienstag, 19–20 Uhr  
Im Tubak  
Hauptstr. 390, 53639 Königswinter Altstadt

## Weniger is(s)t mehr

### Adipositas-Selbsthilfegruppe Troisdorf-Sieglar

- Du hast Fragen rund um deine Ernährung?
- Wie und wo solltest/kannst du Sport machen? Was ist überhaupt möglich?
- An vielen gesellschaftlichen oder privaten Ereignissen nimmst du aus Scham nicht teil?
- Du nimmst wieder zu?
- Die Summe all dieser Erfahrungen hat dich frustriert und entmutigt?

Wenn du bei diesen Fragen bereits zweimal genickt hast, solltest du etwas ändern – meinst du nicht? Willkommen sind alle operierten oder nicht operierten Betroffenen, die sich mit Gleichgesinnten austauschen möchten. Die Treffen sind zwanglos und locker. Keiner muss etwas sagen, aber jeder darf. Hier findest du Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Selbsthilfegruppe ist keine Plattform für kommerzielle Diätmittel oder Anbieter. Unsere Treffen sind von Betroffenen für Betroffene mit gelegentlichen Besuchen von Experten, die uns unterstützen.



#### Kontakt

Adipositasshg\_donnerstag@yahoo.com

Treffen

1. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr

Sankt-Johannes-Krankenhaus

Wilhelm-Busch-Str. 9, 53844 Troisdorf-Sieglar

## Adipositas postoperativ Troisdorf-Sieglar

Die Gruppe richtet sich nur an postoperative Interessierte, die hier spezielle Unterstützung erfahren. Sie arbeitet mit einer Ernährungsberaterin des Krankenhauses zusammen und berät zu Sportangeboten bei Bewegungseinschränkung.

Die Treffen sind zwanglos und locker. Keiner muss etwas sagen, aber jeder darf. Du findest hier nicht, dass wir dir sagen, was du zu tun hast. Hier findest du nur Hilfe zur Selbsthilfe. Du bist nicht allein.

Die Selbsthilfegruppe ist keine Plattform für kommerzielle Diätmittel oder Anbieter. Unsere Treffen sind von Betroffenen für Betroffene mit gelegentlichen Besuchen von Experten, die uns unterstützen.



### Kontakt

shg-postoperativ-sieglar@web.de

### Treffen

Monatlich, Mittwoch 18–19.30 Uhr

Sankt-Johannes-Krankenhaus

Wilhelm-Busch-Str. 9, 53844 Troisdorf-Sieglar

Termine auf Anfrage

## OA – Overeaters Anonymous

### Sankt Augustin

Anonyme Esssüchtige ist eine Gemeinschaft von Menschen, die vom zwanghaften Essverhalten genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen.

Wir heißen jeden willkommen, der mit dem zwanghaften Essen aufhören will. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns ausschließlich durch eigene freiwillige Beiträge.

OA ist keiner öffentlichen oder privaten Organisation, politischen Bewegung, Ideologie oder Religion verbunden. Wir nehmen keine Stellung ein zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft.

Unser Hauptziel und -zweck ist die Abstinenz vom zwanghaften Essverhalten und die Botschaft zu denjenigen zu bringen, die noch darunter leiden.



#### **Kontakt**

[st.augustin@overeatersanonymous.de](mailto:st.augustin@overeatersanonymous.de)

#### **Treffen**

Wöchentlich, Dienstag 19.30 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Dietrich-Bonhoeffer-Str. 39, 53757 Sankt Augustin-Mülldorf

Am 1. Dienstag im Monat auch offen für Angehörige

[www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)

F

## Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Windeck

Fibromyalgie – wörtlich übersetzt „Faser-Muskel-Schmerz“, wenn Muskeln und Glieder dauerhaft schmerzen – ist eine chronische Schmerzerkrankung, die sich hauptsächlich durch unerklärliche Schmerzen in verschiedenen Körperregionen äußert, deren Intensität nach Wetter, Tageszeit, Stress und Tätigkeit variieren kann. Begleitet werden die Schmerzen oft von einer Steifigkeit der Gelenke, Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, einen nicht erholsamen Schlaf, unruhige Beine, Wärme-/Kälte-Empfindlichkeit, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen und vieles mehr.

Für den Gesprächskreis im Raum Windeck/Eitorf/Ruppichterorth suche ich Betroffene, die sich austauschen und gegenseitig unterstützen möchten.



### Kontakt

Shg.fibromyalgie.windeck@gmail.com  
0163 83 40 909

### Treffen

2. Montag im Monat, 18 Uhr  
Gartenhaus des Wohnhauses St. Josef (hinter dem Wohnhaus/Seniorenheim)  
Krankenhausweg 4, 51570 Windeck-Dattenfeld  
Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)  
[www.Fibromyalgie-shg-windeck.de](http://www.Fibromyalgie-shg-windeck.de)



## Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Troisdorf

### Der Schmerz, der aus dem Nichts kommt

Betroffene klagen über andauernde oder immer wiederkehrende Schmerzen an Muskeln und Sehnen. Begleitsymptome sind Schlafstörungen, Müdigkeit am Tag, Konzentrationsprobleme und mentale Motivationsschwäche. Oft entwickeln sich Wetterfühligkeit, Ängstlichkeit und depressive Verstimmungen. Charakteristisch ist ein unangenehmes Schwellungsgefühl in den Händen, Füßen und im Gesicht. Selbsthilfe ist die Unterstützung für ein optimistisches Leben trotz Fibromyalgie. Zudem wollen wir die Öffentlichkeit auf unsere „unsichtbare“ und nicht „messbare“ Erkrankung aufmerksam machen.

Unser Gesprächskreis dient zur Unterstützung der Gruppenmitglieder, sich gegenseitig bei Problemen zu helfen und mit einer positiven Einstellung ein Stück Lebensqualität zurückzugewinnen.



#### Kontakt

troisdorf@fms-selbsthilfe.de

0163 96 30 419

#### Treffen

2. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr

Schützenhaus Troisdorf-Oberlar

Schützenstr. 4, 53842 Troisdorf-Oberlar

[www.troisdorf.fms-selbsthilfe.de](http://www.troisdorf.fms-selbsthilfe.de)

## Frauen-Selbsthilfegruppe Liebenswert

### Frauen nach sexuellem Übergriff oder körperbezogenem Mobbing

Die Selbsthilfegruppe Liebenswert richtet sich an Frauen im Alter von 20 bis 40 Jahren, die bereits eine Therapie abgeschlossen haben oder sich aktuell in einer Therapie befinden.

Der Fokus der Gruppe soll nicht auf traumatischen Erlebnissen liegen, sondern auf der Entwicklung eines positiven Körpergefühls und einer positiven Beziehung zu den Themen Nähe und Sexualität.

Schwierigkeiten und Ängste in Bezug auf diese Themen sollen durch einen offenen Austausch verringert werden. In geschütztem Rahmen kann unter anderem geübt werden, Wünsche und Bedürfnisse zu kommunizieren.

Darüber hinaus ist das gemeinsame Erleben von positiven Körpererfahrungen – beispielsweise durch Meditation, Körperreisen oder Tanz – angedacht.



#### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### **Treffen**

Monatlich, Samstag  
Weitere Informationen auf Anfrage

H

## HVD Hämochromatose- Vereinigung Deutschland e.V.



Die primäre Hämochromatose (Eisenspeicherkrankheit) ist eine häufige erbliche Erkrankung des Eisenstoffwechsels. Ungefähr 8 Mio. Bundesbürger sind gesunde Träger des Gendefekts und können diesen weitervererben. Bei etwa jedem 500. bis 1000. Menschen kann die Krankheit symptomatisch werden.

Unerkannt und unbehandelt kann sie zu einer exzessiven Eisenspeicherung und evtl. zu einer schweren Schädigung von Leber, Pankreas, Gelenken, Gonaden und Herz führen. Die wirksame und sichere Therapie der Hämochromatose besteht in einer Eisenentzugstherapie durch Aderlässe.

Der Früherkennung und konsequenten Behandlung vor Auftreten von irreversiblen Spätkomplikationen kommt daher besondere Bedeutung zu.

23 Kontaktstellen vertreten den Verein auf regionaler Ebene. Ziel des Vereins ist neben einer Sensibilisierung der Öffentlichkeit der Erfahrungsaustausch der Betroffenen untereinander. Die Arbeit wird durch einen medizinischen Beirat unterstützt.



### **Kontakt**

[info@haemochromatose.org](mailto:info@haemochromatose.org)

0700 48 33 86 74 (auch Fax)

### **Treffen**

4-mal im Jahr

Köln

Termine auf Anfrage

[www.haemochromatose.org](http://www.haemochromatose.org)

## Rund ums Herz

Die Gruppe „Rund ums Herz“ ist Mitglied in der Deutschen Herzstiftung.

Nach der Coronapause möchten wir uns wieder treffen zum Zuhören, Reden und gegenseitigen Unterstützen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



### **Kontakt**

[norbert.becker.30@outlook.de](mailto:norbert.becker.30@outlook.de)

Norbert Becker

### **Treffen**

Monatlich

Siegburg

Weitere Informationen auf Anfrage

## Hypoplastische Herzen Deutschland e.V.

Pflegeberatung und Schulungen im Umgang mit der Erkrankung und den Besonderheiten, zum Beispiel in Kindergarten oder Schule, aber auch Selbstmanagement bei einer Antikoagulationstherapie(Coagucheck)

Unterstützung von Familien herzkranker Kinder, Jugendlicher und betroffener Erwachsener



### **Kontakt**

b.hoeveler@hhdev.eu

01577 66 69 220

### **Treffen**

Niederkassel oder online

Bei Bedarf auch Einzeltreffen/Online-Treffen

Weitere Informationen auf Anfrage

[www.hypoplastische-herzen-deutschland.de](http://www.hypoplastische-herzen-deutschland.de)

## Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind Regionalverein Bonn e.V.

In der DGhK setzen sich betroffene Eltern, Pädagogen und Psychologen sowie andere Interessierte ehrenamtlich für die Förderung hochbegabter Kinder ein. Die Beratung hat einen hohen Stellenwert in unserer Arbeit. Unsere Beratung orientiert sich an den Bedürfnissen des Kindes und seiner Bezugspersonen.

Darüber hinaus gibt es Gesprächskreise in Bonn, Hennef, Radevormwald und Aachen (online). Beratung und Gesprächskreisleitung erfolgt in der Regel durch Eltern, die entsprechende Erfahrungen in der Familie gemacht und sich auf dem Gebiet „Hochbegabung“ fortgebildet haben. Für Eltern hochbegabter Kinder sind diese Treffen eine wichtige Gelegenheit, sich auszutauschen. Viele dieser Abende werden auch in Form von Vorträgen gestaltet, in denen Fachleute ihr Wissen über Hochbegabtenförderung weitergeben.

Nähere Informationen finden sich auf unserer Homepage: [www.dghk-bonn.de](http://www.dghk-bonn.de)

### **Kontakt**

[egk-hennef@dghk-bonn.de](mailto:egk-hennef@dghk-bonn.de)

### **Treffen**

3. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr (außer in den Sommerferien)

Interkult

Wippenhoher Str. 14, 53773 Hennef

[www.dghk-bonn.de](http://www.dghk-bonn.de)

## MEIN(e)Superkraftheld/ in

### Hochsensibilität und ihre Auswirkungen

Der Gesprächskreis für Eltern hochsensibler Kinder bietet Gelegenheit und Raum für Austausch, Informationen und Anregungen im Umgang mit dem Thema Hochsensibilität/Hochsensitivität.

Dieser Gesprächskreis findet online über Zoom oder in Präsenz statt.



#### **Kontakt**

[gabih300762@outlook.de](mailto:gabih300762@outlook.de)

0152 09 81 64 71

#### **Treffen**

Monatlich, Montag 20–21.30 Uhr

Termine auf Anfrage



## Förderverband für Gehörlose Rhein-Sieg e.V.

Gehörlose Menschen haben sich hier im Rhein-Sieg-Kreis in verschiedenen Selbsthilfegruppen innerhalb des Förderverbandes zusammengeschlossen, um ihren behindertenspezifischen Bedürfnissen und Hobbys nachzugehen. Hierbei ist gerade die Kommunikation in Gebärdensprache untereinander ein wichtiges Merkmal.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Gehörlose berät und hilft Gehörlosen und deren Angehörigen in allen Fragen dieser Behinderung. Im Besonderen sind gehörlose Menschen kommunikationsbehindert und bedürfen einer eigenen Kultur- und Kommunikationsstätte, wo sie sich unter ihresgleichen in der Gebärdensprache selbst verwirklichen können. Hierzu gehören regelmäßige Treffpunkte mit kulturellen und freizeitorientierten Veranstaltungen sowie Weiterbildungs-Maßnahmen.

### **Folgende Gruppen sind dem Förderverband angeschlossen:**

- Beratungsstelle für Gehörlose Rhein-Sieg-Kreis
- Gehörlosen-Verein Rhein-Sieg-Kreis e.V. 1959
- Gehörlosen-Kegelclub „Nicht so Laut“ 1964
- Gehörlosen-Rommé-Club „Gemütliche Runde von 1997“
- Gehörlosen-Seniorentreff Troisdorf und Rhein-Sieg
- Gehörlosen-Karnevals-Gemeinschaft Rhein-Sieg

### **Kontakt**

Förderverband für Gehörlose Rhein-Sieg e.V.

Am Bürgerhaus 3, 53840 Troisdorf

02242 80 59 27

Claus-Jürgen Kröder (Gebärdensprachdolmetscher)

02241 20 36 55

### **Treffen**

Am Bürgerhaus 3, 53840 Troisdorf

Termine unter: [www.gehoerlos-rsk.com](http://www.gehoerlos-rsk.com)

# Verein der Schwerhörigen und Ertaubten Bonn und Rhein-Sieg-Kreis e.V.

Schwerhörigkeit, Taubheit, Morbus  
Menière, Tinnitus, Hörbehinderung



Für schwerhörige Menschen jeden Alters geben wir Information und Beratung über Hörhilfen, Cochlea-Implantate, technische Hilfsmittel und andere Reha-Maßnahmen. Bei uns finden Sie Vorträge, Erfahrungsaustausch, persönliche Beratung, Aktionen, Gesprächsrunden und gemeinsame Unternehmungen in hörbarriere-freier Umgebung.

Wir vertreten die Menschen mit Höreinschränkungen im politischen Raum und klären die Öffentlichkeit über die Auswirkungen von Höreinschränkungen auf.

## Kontakt

vse-bn-rsk@arcor.de  
0228 82 38 58 19

## Treffen

Monatlich, Freitag 14.30–17 Uhr  
Offener Treff: 2. Freitag im Monat  
Offene Tür Haus Dürenstraße  
Dürenstr. 2, 53173 Bonn-Bad Godesberg  
Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)  
[www.schwerhoerigenverein-bonn.de](http://www.schwerhoerigenverein-bonn.de)

## CI-Treff Bonn/Rhein-Sieg

### Cochlea-Implantat, Schwerhörigkeit, Hörbehinderung



Der Bonner CI-Treff ist eine Untergruppe des Vereins der Schwerhörigen und Ertaubten Bonn und Rhein-Sieg-Kreis e.V. Wir sind Mitglied im Dachverband, dem Deutschen Schwerhörigenbund e.V. (DSB) und im DSB Landesverband NRW e.V. sowie Mitglied in der Behinderten-Gemeinschaft Bonn e.V.

Für den Bonner Großraum ist der Treff zu einer wichtigen Informationsplattform vor allem für CI-Träger, CI-Interessierte sowie deren Angehörige, aber auch für CI-Kliniken, HNO-Kliniken und pädaudiologische Einrichtungen, HNO-Ärzte, Kinderärzte, Logopäden, CI-Akustiker etc. geworden.

Bei der Entscheidungsfindung einer möglichen CI-Rehabilitation ist oft der Kontakt und das persönliche Gespräch mit CI-Trägern sehr hilfreich. Gerne können wir auch außerhalb der angegebenen Termine Kontakte zu CI-Trägern bzw. zu deren Familien für Sie herstellen.

#### **Kontakt**

Bettina Rosenbaum (CI und Hörgeräte-Trägerin) [bettina.kuepfer@gmx.de](mailto:bettina.kuepfer@gmx.de)

#### **Treffen**

3. Donnerstag im Monat, 18 Uhr

Weitere Informationen auf Anfrage oder auf der Homepage

[www.ci-treff-bonn.de](http://www.ci-treff-bonn.de)

[www.schwerhoerigenverein-bonn.de](http://www.schwerhoerigenverein-bonn.de)

K

## **Dornröschen – Selbsthilfegruppe für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch**

**DORNRÖSCHEN**

Selbsthilfegruppe für Frauen  
mit unerfülltem Kinderwunsch

### **Psychische Belastung bei unerfülltem Kinderwunsch (Infertilität, Sterilität, Depression, Trauer)**

Dein Herzenswunsch ist noch nicht in Erfüllung gegangen? Dich überfordern die Alternativen? Du weißt nicht, was du tun sollst? Du fühlst dich alleingelassen? Du hast das Bedürfnis, dich jemandem anzuvertrauen? Glaubst du wirklich, du bist alleine mit deinem Kinderwunsch?

Nein, leider nicht ... Uns geht es genauso. Aber in vielen vertraulichen Gesprächen erleben wir echtes Verständnis, freie Verbundenheit und gegenseitigen Halt. Dabei entwickeln wir mehr Gelassenheit und lassen los, ohne aufzugeben. Das befreit und tut einfach gut!

Egal, ob du erst ganz am Anfang stehst, mittendrin im Gefühls- und Hormonchaos steckst oder dich langsam mit dem Gedanken beschäftigst, dich vom Kinderwunsch zu verabschieden: Wir laden dich herzlich zu einem unserer nächsten Treffen ein. Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!

Weitere Informationen und Erfahrungsberichte findest du auf unserer Homepage: [www.kinderwunsch-koelnbonn.de](http://www.kinderwunsch-koelnbonn.de).

#### **Kontakt**

[kontakt@kinderwunsch-koelnbonn.de](mailto:kontakt@kinderwunsch-koelnbonn.de)  
01575 84 52 347

#### **Treffen**

Monatlich, Dienstag 17.30–19.30 Uhr  
abwechselnd in Präsenz und Online  
Familienzentrum Heidepänz  
Uckendorfer Str. 53, 53844 Troisdorf  
[www.kinderwunsch-koelnbonn.de](http://www.kinderwunsch-koelnbonn.de)

# Leben mit Krebs – Hilfe für Betroffene im Rhein-Sieg-Kreis e.V.

## Betroffene helfen Betroffenen – Hilfe zur Selbsthilfe



Geschulte, krebsbetroffene Mitglieder des Vereins möchten Ihnen helfen, diese Veränderungen anzunehmen, und zeigen, dass es auch mit der Krebserkrankung ein erfülltes Leben geben kann. Das gilt auch und besonders dann, wenn Sie sich mit der Diagnose „metastasierter Krebs“ auseinandersetzen müssen! Gerne tauschen wir uns auch mit Ihnen am Telefon aus und/oder treffen uns mit Ihnen nach individueller Vereinbarung.

### SIEGBURG:

#### Kontakt

Renate Weber, 0160 83 22 125 oder  
02246 16 584  
Renate.Susanna.Weber@gmx.de

Luitgard Karger-Becker,  
0157 84 67 11 26 oder 02241 61 425  
LuKaBecker@web.de

#### Treffen

Monatlich 1. Dienstag, 18–19.30 Uhr  
in den Räumen der Diakonie  
Ringstr. 2, 53721 Siegburg

### SANKT AUGUSTIN:

#### Kontakt

Silvia Klein, 02241 25 16 636  
Klein.Silvia-LmK@email.de

#### Treffen

2. Samstag im Monat, 10.30–12 Uhr  
Club / Markt 1, 53757 Sankt Augustin

#### Kontakt

Ute Berger, 02241 93 88 981  
Resi Bauer-Kocar, 0152 29 23 06 97  
r.bauer-kocar@lebenmitkrebs-rsk.de

#### Treffen

Letzter Donnerstag im Monat,  
18–19.30 Uhr  
Club / Markt 1, 53757 Sankt Augustin

### TROISDORF:

#### Kontakt

Silvia Klein, 02241 25 16 636  
klein.silvia.LmK@email.de  
Beate Schoenen 02241 99 59 522 //  
0172 92 02 275  
b.schoenen@lebenmitkrebs-rsk.de

#### Treffen

Monatlich 1. Dienstag 18-19.30 Uhr  
St. Johannes Krankenhaus  
Raum E34  
Wilhelm-Busch-Str. 9,  
53844 Troisdorf-Sieglar

## Selbsthilfegruppe nach Krebs

### Verbesserung der Lebensqualität Erkrankter

Die Selbsthilfegruppe möchte Krebserkrankten und ihren Angehörigen ein Forum bieten, das ihnen hilft, den Umgang mit der Krankheit zu erleichtern und damit zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen.

Wir treffen uns im Abstand von etwa vier Wochen, um uns in angenehmer Atmosphäre auszutauschen, Erfahrungen weiterzugeben, Informationen zu sammeln sowie Ängste und Sorgen loszuwerden.

Jährlich organisierte Kurse bieten praktische Hilfen zur Krankheitsbewältigung und zur Stabilisierung.

Unterstützung erhält die Gruppe von Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen. Die thematisch ein weites Spektrum umfassenden Vorträge geben Einblick u.a. in neue Erkenntnisse auf dem Gebiet der Krebsforschung, in therapeutische Weiterentwicklungen und in die unterschiedlichen Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung.

Außerhalb der Gruppentreffen werden mehrmals im Jahr verschiedene Aktivitäten (z.B. Wanderungen, Weihnachtsfeier) geplant und durchgeführt.

#### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02224 74 038  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### **Treffen**

Monatlich, Mittwoch 19 Uhr  
Luisenstr. 13, 53604 Bad Honnef  
Termine auf Anfrage

## BRCA-Netzwerk e.V.

### Hilfe bei familiären Krebserkrankungen



Austausch und Informationen zu allen Themen der familiären Krebserkrankungen,  
im Schwerpunkt erblicher Brust- und Eierstockkrebs

Online verschiedenste Themen zu erblichen Krebserkrankungen:  
<https://www.brca-netzwerk.de/kontakt/online-gespraechskreise>

#### **Kontakt**

dafinka@brca-netzwerk.de  
0151 40 01 03 81

#### **Treffen**

Monatlich 4. Donnerstag, 18 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn  
[www.brca-netzwerk.de/kontakt/gespraechskreise-bundesweit](http://www.brca-netzwerk.de/kontakt/gespraechskreise-bundesweit)



## Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Bonn und Umgebung

### Gruppen- und Einzelberatung

Die Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Bonn trifft sich monatlich zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch im Umgang mit der Erkrankung Harnblasenkrebs. Dabei geht es uns um das persönliche Befinden, sowie um unsere Erlebnisse und Erfolge mit der medizinischen Behandlung, sowie unsere Erfahrungen mit unseren Fachärzten und Fachkliniken.

Im Rahmen von Selbsthilfe-Kooperationen bestehen zu den Onkologischen Zentren in Bonn und in Troisdorf gute Kontakte. Alle neu Betroffenen, sowie Ehepartner und Angehörige sind zur Teilnahme bei unseren Gruppentreffen herzlich willkommen. Die Gruppe ist Mitglied im Bundesverband Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V. Bonn.

#### **Kontakt**

alfred-marenbach@t-online.de  
02133 45 365

#### **Treffen**

4. Mittwoch im Monat, 18–20.30 Uhr  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn, im UG  
Lotharstr. 95, 53115 Bonn

## Elterninitiative krebskranker Kinder Sankt Augustin e.V.

Psychosoziale Unterstützung krebskranker Kinder  
und Familien

### **Aufgabengebiet:**

Erfahrungsaustausch, Informationen, finanzielle Unterstützung für betroffene Familien, Betreuung, Verbesserung von stationären Bedingungen, Beratung



### **Kontakt**

info@ekkk.de

02241 84 43 72

### **Treffen**

Asklepios Kinderklinik

Arnold-Janssen-Str. 29, 53757 Sankt Augustin

Weitere Informationen auf Anfrage

[www.ekkk.de](http://www.ekkk.de)

## Gesprächskreis für von Krebs betroffene Frauen

Wir sind eine Gruppe von ca. 12 Frauen, die an unterschiedlichen Krebserkrankungen leiden oder sie auch schon überwunden haben.

Wir treffen uns regelmäßig und tauschen uns aus, geben Erfahrungen weiter und unterstützen uns. Ein Klosterwochenende ist fester Bestandteil im Jahresablauf, ebenso ein Mal-Workshop. Fachvorträge und gemeinsam besuchte Veranstaltungen bereichern unser Programm.

Alle betroffenen Frauen sind herzlich willkommen!



### Kontakt

[gerti.janshen@hotmail.de](mailto:gerti.janshen@hotmail.de)

02225 70 16 34

### Treffen

1. Mittwoch im Monat, 18 Uhr

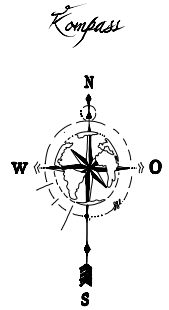
Caritashaus

Kirchplatz 1, 53340 Meckenheim

Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

# Kompass Eitorf

## Selbsthilfegruppe für Frauen und Krebs



Wir treffen uns einmal im Monat zu Austausch und Aktivitäten in Eitorf.

### **Kontakt**

01520 35 85 417

kompass-eitorf@web.de

### **Treffen**

Monatlich 1. Dienstag, 18-20 Uhr

Anmeldung erforderlich

**mmk-su**

## Männer mit Krebs jeder Art

Austausch von Männern mit Krebserkrankungen jeder Art. Alles zu unserer Gruppe findest du auf unserer Homepage.



### **Kontakt**

mmk-su@t-online.de

02241 14 86 557

### **Treffen**

3. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

Denkraum

Haufeld 2a, 53721 Siegburg

Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

[www.mmk-su.info](http://www.mmk-su.info)

## Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Bonn und Rhein-Sieg-Kreis

Die Selbsthilfegruppe trifft sich zum Erfahrungsaustausch zur Bewältigung im Umgang mit der Erkrankung Prostatakrebs.

Dabei geht es um das persönliche Befinden und um die medizinische Behandlung und Erfahrungen mit unseren Fachärzten und Kliniken.

Im Rahmen von Selbsthilfe-Kooperationsverträgen bestehen zu den urologischen Kliniken in Bonn und Troisdorf gute Kontakte.

Alle neu Betroffenen, sowie Ehepartner und Angehörige sind zu den Gruppentreffen herzlich willkommen.

Die Gruppe ist Mitglied im Bundesverband und Landesverband Prostatakrebs.

Neben den Gruppentreffen findet auch Einzelberatung statt.



### **Kontakt**

alfred-marenbach@t-online.de

02133 45 365

### **Treffen**

4. Donnerstag im Monat, 16-18.30 Uhr  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn, im UG  
Lotharstr. 95, 53113 Bonn

## Konfetti

Für Kinder, deren Eltern (bzw. nahe Familienangehörige) an Krebs erkrankt sind



So bunt, wie Konfetti ist, sollte auch das Leben unserer Kinder nach einer Krebsdiagnose eines Familienmitglieds bunt bleiben.

„Konfetti“ ist ein Ort, an dem unsere Kinder durchatmen dürfen. Sie können hier erleben, dass es auch andere Kinder gibt, die das Gleiche durchmachen. Das soll Trost spenden, ohne dass jemand darüber sprechen muss.

Es geht in unserem Angebot in erster Linie darum, dass die Kinder Spaß haben. Dafür „entführen“ wir sie für einige Stunden aus ihrem Alltag und lassen ein schönes Gemeinschaftsgefühl bei einem monatlich wechselnden Motto entstehen.

### Kontakt

helga.toews@yahoo.com  
0179 53 00 330

### Treffen

Termine auf Anfrage  
[www.lebenmitkrebs-rsk.de](http://www.lebenmitkrebs-rsk.de)

## Leben mit Krebs e.V.

### Gesprächskreis nur für Angehörige



„Niemand ist alleine krank!“ Für Angehörige ist es besonders wichtig, die eigenen Kräfte zu stärken und sich bei Bedarf Unterstützung zu suchen.

Wir sprechen Betroffene und Angehörige an. Unsere Themen sind der Lupus Erythematodes und seine Begleiterkrankungen z. B. am Herz-Kreislaufsystem oder an den Nieren.

#### **Kontakt**

Inga Fenner  
02241 84 60 497  
fenner.inga@t-online.de

#### **Treffen**

Monatlich 2. Samstag, 14-16 Uhr  
Club  
Markt 1, 53757 Sankt Augustin  
[www.lebenmitkrebs-rsk.de](http://www.lebenmitkrebs-rsk.de)



L

## Long Covid

### Selbsthilfegruppe Troisdorf

Viele Menschen haben nach einer Covid-Erkrankung oder einer dementsprechenden Impfung mit den unterschiedlichsten Problemen zu kämpfen, fühlen sich unverstanden und alleingelassen. In unserer Gruppe tauschen wir uns gegenseitig aus, wie es uns geht, was wir tun können, was uns helfen kann und wo es Hilfsangebote gibt. Jeder darf etwas sagen, muss es aber nicht.



#### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### **Treffen**

Monatlich 1. Montag, 15 Uhr  
Weitere Informationen auf Anfrage

## COPD-Selbsthilfegruppe

In gemütlicher Runde treffen sich Menschen, die an Asthma oder COPD erkrankt sind, sowie Angehörige zum regen Austausch untereinander. Selbstverständlich sind auch interessierte Menschen, die selbst nicht betroffen sind, zu unseren Treffen herzlich willkommen.

Regelmäßig unternehmen wir Fahrten in die Salzgrotte, wo wir den salzhaltigen Nebel bei entspannender Musik einatmen und eine Weile die Seele baumeln lassen können.



### **Kontakt**

copd@awo-oberlar.de

### **Treffen**

Monatlich, Montag 17–18.30 Uhr (ungerade Kalenderwochen, 1. Termin in KW 1)

AWO Oberlar

Sieglarer Str. 66–68, 53842 Troisdorf

Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

## Pneumissimo e.V.

### Chor für Menschen mit eingeschränkter Lungenfunktion (überwiegend COPD)



Vielleicht sind wir nicht im ganz strengen Sinne eine Selbsthilfegruppe. Wir sind ein Chor – unter professioneller Anleitung, begleitet durch einen Gitarristen –, der ein- bis dreistimmig (gesetzte) Lieder aus aller Welt probt. Unser Ziel ist, über das Singen (Warm-up, Einsingen, Literatur) das Atemmuster von Menschen zu verbessern, die in irgendeiner Form lungenerkrankt sind.

Dieses „Training“ macht Spaß und findet in einer netten Gemeinschaft statt, in der es über die Freude am schönen, gemeinsamen Klang viel Austausch und gegenseitige Unterstützung gibt.

#### **Kontakt**

anette.einzmann@gmail.com

0171 43 29 143

#### **Treffen**

Wöchentlich, Dienstag 10.30–12 Uhr

Kapelle im Sankt-Johannes-Krankenhaus

Wilhelm-Busch-Str. 9, 53844 Troisdorf-Sieglar

[www.Pneumissimo.de](http://www.Pneumissimo.de)

## Lupus SHG Hennef

### Betroffene und Angehörige

Der Lupus ist eine Autoimmunerkrankung, die alle Organe betreffen kann. Wir als Selbsthilfegruppe möchten dazu beitragen, mit der Erkrankung besser umzugehen. Eine Selbsthilfegruppe kann sehr nützlich sein, wie reden über unser Befinden, aber haben auch Spaß.

Wir lassen niemanden allein, gemeinsam sind wir stark.



#### **Kontakt**

hennef@lupus-rheumanet.org  
0163 42 71 142

#### **Treffen**

Monatlich 3. Freitag, 17 Uhr  
Taverne Plaka  
Marktplatz 30-32, 53773 Hennef

M

## Männer-Frühstück Birk

Einmal im Monat treffen sich etwa 25 bis 35 Männer zum gemeinsamen Frühstück. Da stehen Körbchen auf dem Tisch und Butter, Marmelade, Wurst und Käse werden gereicht. Dazu wird frisch duftender Kaffee oder Tee und Saft angeboten. Wer schon vor 9 Uhr da ist, der hilft beim Aufdecken – denn alles ist Männersache.

Ab 9 Uhr wird gefrühstückt und nach 11 Uhr aufgeräumt. Es gibt keine Tagesordnung, sondern es wird einfach darüber gesprochen, was den einen oder anderen gerade bewegt. Nach dem Frühstück entrichtet jeder einen freiwilligen Betrag, räumt auf und wäscht mit ab. Zum Ende des Jahres entscheiden wir darüber, was wir mit dem Überschuss anfangen, damit Gutes entsteht oder gefördert wird.

Der Männer-Frühstückskreis trifft sich im Ev. Gemeindehaus Birk, aber die Konfession spielt bei uns keine Rolle. Wichtig ist nur: Keiner steht mehr im Arbeitsleben – und über Krankheiten wird während des Frühstücks nicht gesprochen.

### **Kontakt**

koordinator@maennerfruehstueck-birk.de

### **Treffen**

1. Dienstag im Monat, 9–11 Uhr

Ev. Gemeindezentrum Birk

Auf der Löh 2F, 53797 Lohmar-Birk

Bitte anmelden!

# Mastozytose e.V. Stammtisch Bonn/Rhein-Sieg

## Mastozytose und Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) Selbsthilfegruppe

Wir pflegen den Informations- und Meinungsaustausch für Betroffene mit Mastozytose oder Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) unter dem Dach von Mastozytose e.V.

5 Gruppentreffen pro Jahr (meist Januar, März, Mai/Juni, September und November) wurden bisher als ausreichend betrachtet. Daneben werden Infos per E-Mail weitergeleitet. Die Gruppenteilnehmer müssen nicht Mitglieder im Verein werden.



### Kontakt

norbjoe@t-online.de  
0170 19 14 350

### Treffen

5-mal im Jahr, Freitag 18–20 Uhr  
Termine auf der Homepage  
AWO-Gebäude, Gruppenraum Erdgeschoss  
Neustr. 86, 53225 Bonn-Beuel  
<https://www.mastozytose.de/>



## Selbsthilfegruppe Migräne Hennef/Sieg

Erfahrungsaustausch, Entspannungstechniken,  
Vorträge und Seminare zur Migräneprophylaxe

Gemeinsam statt einsam.

- Willst du deine Migräne besser verstehen und damit leben lernen?
- Möchtest du deine Erfahrungen mit Betroffenen austauschen?
- Interessieren dich neue Behandlungsmethoden und möchtest du Entspannungstechniken ausprobieren?

Dann komm zu uns! Wir freuen uns auf dich.

### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

02241 94 99 99

[selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org)

### **Treffen**

2. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

Pfarrheim Liebfrauenkirche

Frankfurter Str. 5f, 53773 Hennef-Warth

Anmeldung erforderlich

## Selbsthilfegruppe Migräne Bad Honnef

Wir wollen mit Betroffenen und ihren Angehörigen sprechen und durch gegenseitiges Verständnis Kraft tanken. Es wird den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, sich über ihre Krankheit auszutauschen. Miteinander und voneinander lernen, mit dem Schmerz zu leben.

Mit Angehörigen und Partnern Verständnis für diese unplanbaren schwersten Kopfschmerzattacken und damit verbundenen Ausfälle im Alltag und im sozialen Leben finden. Denn Migräne betrifft nicht nur die Patienten und Patientinnen selbst!

**„Eine Stunde ohne Schmerz ist mehr Glück als der Stolz eines ganzen Lebens.“**

*Ludwig Göbel, 2004*



### Kontakt

0160 97 54 99 21

migraene-selbsthilfe-honnef@gmx.de

### Treffen

4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

Luisenstraße 13 (Altes Pfarrhaus), 53604 Bad Honnef

Bitte per Mail anmelden.

## Morbus Bechterew, Gruppe Rhein-Sieg-Kreis der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband NRW

Wir sind eine Selbsthilfegruppe der an Morbus Bechterew-Erkrankten. Es handelt sich bei Morbus Bechterew um eine chronisch entzündliche Wirbelsäulenversteifung, die oft in einer Verkrümmung der Wirbelsäule endet.

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, den Betroffenen die Möglichkeit zu einer speziellen Gymnastik zu bieten, die unter Anleitung von erfahrenen Therapeuten durchgeführt wird.

Unsere Gruppe besteht seit über 36 Jahren und dient für alle Morbus Bechterew-Patienten als Anlaufstelle. Wir pflegen Erfahrungsaustausch und stehen unseren Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite.

### **ganzjährige Angebote (ohne Ferienpause):**

jeden Montag 19-20 Uhr: Trockengymnastik im St. Joseph-Hospital, Troisdorf

jeden Montag 20-21 Uhr: Bewegungsbad im St. Joseph-Hospital, Troisdorf

jeden Mittwoch 19-20 Uhr: Qigong im Vereinsheim des Tennisklubs Blau-Weiß, Sankt Augustin

Bechterewler, die sich unserer Selbsthilfegruppe anschließen möchten, wenden sich bitte an die Gruppensprecherin.

### **Kontakt**

0176 70 17 66 44

rhein-sieg@dymb-nrw.de

[www.dymb-nrw.de/gruppen/rhein-sieg/](http://www.dymb-nrw.de/gruppen/rhein-sieg/)

## Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa Rhein-Sieg

Sich informieren hat keinerlei Nebenwirkungen! Was sind Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa?

Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen, die in jedem Alter auftreten können. Symptome: häufige sehr heftige Durchfälle, Verstopfung, krampfartige Schmerzen im Bauch, Darmblutungen, Gewichtsabnahme, Fieberschübe, Gelenkbeschwerden, Hautausschläge, Augenentzündungen sowie Fistelbildung. Die Erkrankungen treten schubartig auf. Zeiten des Normalbefindens wechseln sich mit Krankheitsphasen ab.

Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa sind nicht heilbar, können aber durch den heutigen Stand der Medizin gut behandelt werden.

Warum ist Selbsthilfe wichtig? Es ist gerade für Neubetroffene wichtig, sich mit Menschen auszutauschen, die die gleichen Probleme haben. Es hilft zu wissen: Ich bin mit meiner Erkrankung nicht allein. Bei unseren Gruppentreffen beantworten wir Fragen rund um die beiden Erkrankungen, tauschen uns aus und geben Tipps. In unregelmäßigen Abständen veranstalten wir Informationsabende, zu denen wir Ärzte, Ernährungsberater oder Psychologen einladen.



### Kontakt

shgcrohncolitis@web.de  
02247 96 85 911

### Treffen

Monatlich, Donnerstag 17.30–19 Uhr  
Termine siehe Homepage  
[www.darmerkrankung.jimdo.com](http://www.darmerkrankung.jimdo.com)

## Multiple Sklerose Regionalgruppe Meckenheim/Rheinbach



Betroffenen neuen Lebensmut geben!

MS-Kranke, Angehörige und Förderer treffen sich einmal monatlich

- zum gemütlichen Beisammensein
- zum Erfahrungsaustausch
- zu Fachvorträgen
- zu gegenseitiger Ermutigung

### **Kontakt**

gigi.gamer@web.de

01577 2623382

### **Treffen**

Monatlich, 3. Samstag, 15–17 Uhr

Cafe Delikat

Le-Mée-Platz 1, 53340 Meckenheim

## Multiple Sklerose Regionalgruppe rechtsrheinisch/Sankt Augustin

MS-Kranke, Angehörige und Förderer treffen sich einmal monatlich zum gemütlichen Beisammensein, zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Ermutigung.



### **Kontakt**

judith.schwikart@t-online.de

02241 20 22 59

Treffen

Monatlich

Termine auf Anfrage

## Multiple Sklerose Regionalgruppe Troisdorf/Siegburg



Multiple Sklerose (MS) ist eine der häufigsten entzündlichen Erkrankungen des Zentralen Nervensystems und zählt zu den Autoimmun-Krankheiten.

Unsere aktive Selbsthilfegruppe wurde 1982 gegründet und begleitet seitdem persönlich die MS-Betroffenen und deren Angehörige. Wir treffen uns regelmäßig einmal im Monat. Hier findet unsere Basisarbeit statt. Neben dem Erfahrungsaustausch werden auch regelmäßig Vorträge von Referenten gehalten. Seminare und Einzelgespräche, Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit sind bei uns sehr wichtig.

Wir haben in unserer Gruppe eine Betroffenenberaterin und eine Supervisorin, die unseren Gruppenmitgliedern mit Rat und Tat zur Seite stehen. Mit Gemeinsamkeit und gegenseitiger Ermutigung steht bei uns der Mensch im Mittelpunkt. Wir sprechen zudem über neue Behandlungsmethoden im medikamentösen und physiotherapeutischen Bereich.

Bei den Treffen, den Freizeit-Aktivitäten und Besucherdiensten unterstützen uns ehrenamtliche Helfer\*innen (zum Teil mit Fachausbildungen). Das Ziel und die Aufgabe der Gruppe ist es, den Krankheitsverlauf durch verbesserte Therapien und eine gesunde Lebensweise positiv zu beeinflussen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für neue Mitglieder und ihre Angehörigen.

### **Kontakt**

manfredstraesser@t-online.de  
02241 72 381

### **Treffen**

4. Samstag im Monat, 15–18 Uhr  
Schützenhaus Oberlar  
Schützenstr. 2, 53842 Troisdorf  
[www.ms-bonn-rhein-sieg.de](http://www.ms-bonn-rhein-sieg.de)

# Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V.

## Regionalgruppe Köln/Bonn

Myasthenia gravis (schwere Muskelschwäche) ist eine seltene neurologische Autoimmunerkrankung („rare disease“ – 1:2000). Die Erkrankung ist chronisch und nicht heilbar.

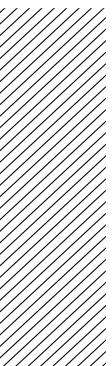
Wir bieten Beratungen aus der Betroffenenkompetenz heraus an und ermöglichen den Austausch von Betroffenen sowie deren Angehörigen untereinander. Regelmäßig organisieren wir diverse Fachvorträge und betreiben Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit.

### **Kontakt**

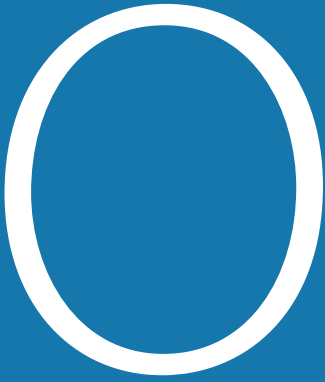
claudia.schlemminger@dmg.online  
Claudia Schlemminger, 01525 07 94 08 08

### **Treffen**

Termine unter [www.dmg.online/veranstaltungen](http://www.dmg.online/veranstaltungen)  
[www.dmg.online](http://www.dmg.online)







# Osteoporose-Selbsthilfegruppen

## Hennef 1 (SHG 23)

Unsere Zielgruppen sind Osteoporose-Betroffene und deren Angehörige sowie alle Mitmenschen, die an Prävention interessiert sind. Unsere SHG bestehen seit 1989/1994 und gehören dem BfO (Bundesverband für Osteoporose) sowie dem Landesverband NRW an.

Wir haben es uns zur Aufgabe gesetzt, Betroffene, deren Angehörige und Interessierte über Osteoporose aufzuklären. Unser Ziel ist es, durch therapeutisches Training die Knochen zu stärken, die Beweglichkeit zu fördern (beinhaltet Sturzprophylaxe) und Schmerzen zu lindern. Außer unserem Funktionstraining bieten wir Info-Veranstaltungen, Gruppentreffen mit Erfahrungsaustausch und vieles mehr an.

### **Kontakt**

atina.mueller@freenet.de  
02248 4652

### **Treffen**

Wöchentlich

### **Trockengymnastik:**

Dienstag Beginn um jeweils 13.30, 14.30, 15.30, 16.30 Uhr  
Richard-Schirrmann-Schule, Im Bröltal 7, 53773 Hennef

### **Wassergymnastik:**

Donnerstag Beginn jeweils 08.30, 09.15, 10.00, 10.45, 11.30 Uhr  
Kleeblattresidenz/Curanum, Kurhausstraße 45, 53773 Hennef

Termine unter <http://www.osteoporose-nrw.de/gruppen/hennef-i/>

## Osteoporose-Selbsthilfegruppe Bad Honnef

Funktionstraining: Kräftigung, Sturzprophylaxe, Hilfe für den Alltag

Buntes Haus: Information, Austausch, Vorträge

### **Kontakt**

info@osteoporose-bad-honnef.de, osteoporose@tv-eiche.de

TV Eiche, 02224 96 98 19

### **Treffen**

Monatlich 3. Dienstag, 15.30 Uhr

Buntes Haus

Krchnussbaumweg 21, 53604 Bad Honnef

### **Wöchentlich Dienstag und Donnerstag**

Hit-Sportetage

Berck-sur-Mer-Straße 1, 53604 Bad Honnef

Termine unter: [www.osteoporose-bad-honnef.de](http://www.osteoporose-bad-honnef.de)

## Weitere Osteoporose-Gruppen:

### OSTEOPOROSE- SELBSTHILFEGRUPPE SIEGBURG

#### Kontakt

b-prokop@web.de  
02241 21 834

#### Treffen

Wöchentlich, Freitag  
Siegburg

### OSTEOPOROSE- SELBSTHILFEGRUPPE 213 SANKT AUGUSTIN –

Training für Knochen,  
Muskeln und Gelenke

#### Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
Selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### Treffen

Wöchentlich, Mittwoch, 10-11 Uhr  
CBT Wohnhaus  
Husarenstr. 2,  
53757 Sankt Augustin

### OSTEOPOROSE- SELBSTHILFEGRUPPE WINDECK-DATTENFELD

#### Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Rhein-Sieg-Kreis  
02292 23 10  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### Treffen

Wöchentlich, Montag 14.45 Uhr  
Krankenhausweg 4, 51570 Windeck

### OSTEOPOROSE- SELBSTHILFEGRUPPE TROISDORF

#### Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### Treffen

Wöchentlich, Montag  
Beginn jeweils 14.30 / 15.30 / 16.30 Uhr  
Sportheim Kerschensteiner Str.,  
53844 Troisdorf-Sieglar

P

## Parkinson-Selbsthilfegruppe Siegburg

### Beratung und Unterstützung nach der Diagnose Morbus-Parkinson

Die Diagnose Morbus Parkinson ist für Betroffene und Angehörige ein einschneidendes und für das weitere Leben prägendes Ereignis.

Seit der Gründung 1985 sind wir Mitglied im Bundesverband der deutschen Parkinsonvereinigung e.V. und bieten Parkinson-Erkrankten und deren Angehörigen unsere Hilfe und Unterstützung bei Alltagsproblemen und sozialmedizinischen Fragen an. Neben der fachärztlichen Behandlung ist eine aktivierende Therapie erforderlich und wichtig.

In der Gruppe ist uns vor allem die Kommunikation und der Austausch bei Ausflügen, Feiern und Seminaren unter den Betroffenen sowie den Angehörigen wichtig. Unser Motto: Ein besseres Verstehen von Morbus Parkinson ermöglicht einen besseren Umgang mit der Erkrankung. Deshalb bieten wir bei unseren Gruppentreffen Aufklärung durch regelmäßige Vorträge von Neurologen und medizinischem Fachpersonal.

Wir sind Mitglied im Behindertensport Nordrhein-Westfalen, unser Rehasport umfasst Trocken- und Wassergymnastik sowie Nordic-Walking.



#### **Kontakt**

dpv-siegburg-nowak@web.de  
02241 82 921

#### **Treffen**

1. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr  
AWO Oberlar  
Sieglarer Str. 66–68, 52842 Troisdorf  
Anmeldung erforderlich

## PARKINSONLINE e.V.

PARKINSONLINE ist ein Internet-Verein. Unser „Vereinsheim“ (die Internetpräsenz PAoL) ist rund um die Uhr geöffnet. Wir bieten alle Facetten der Selbsthilfe per Internet: Hier kann man lesen, schreiben und chatten, Erfahrungen austauschen, Ratschläge erhalten und erteilen, Leute finden, die zuhören und denen man nichts zu erklären braucht ... und vieles mehr.

Nähere Infos auf unserer Homepage: [www.parkins-on-line.de](http://www.parkins-on-line.de)



### **Kontakt**

[iris.aberfeld@web.de](mailto:iris.aberfeld@web.de)

0151 20 74 40 84

### **Treffen**

Online-Meeting

Termine auf Anfrage

[www.parkins-on-line.de](http://www.parkins-on-line.de)

## Parkinson-Selbsthilfegruppe Rheinbach

Das Gruppenleben (unsere Gruppe hat zurzeit ca. 35 Mitglieder) besteht vor allem darin, die Kranken und ihre Partner zu aktivieren. Diese müssen manchmal aus ihrer selbstgewählten Isolierung herausgeholt werden und ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen.

Was geschieht in der Gruppe? Die Mitglieder treffen sich einmal im Monat. Sie unterhalten sich, teilen sich gegenseitig ihre Erfahrungen mit, berichten von Ärzten, Kliniken, Medikamenten, neuen Therapiemethoden und wie sie darauf reagiert haben.

Selbstverständlich findet ein reger Austausch über lebenswichtige Hilfsangebote statt. Es werden Referenten eingeladen, die ihre Kenntnisse über Nebenwirkungen von Medikamenten, Zusammenhänge mit anderen Krankheiten, Auswirkungen auf Organe und Fähigkeiten des Körpers sowie Kenntnisse über psychische Aspekte von Parkinson weitergeben.

Zweimal im Monat findet für unsere Mitglieder eine Gruppengymnastik unter Leitung eines dafür ausgebildeten Physiotherapeuten statt.

Die Gruppen bieten Möglichkeiten, sich Mut zu machen, wieder öffentlich zu sprechen und dadurch neues Selbstbewusstsein zu erlangen. Natürlich reden wir nicht nur über unsere Krankheit, sondern unternehmen auch gemeinsame Ausflüge, zum Beispiel Museumsbesuche unter fachlich kompetenter Führung und Klinikbesichtigungen. Darüber hinaus machen wir Wassergymnastik und Gedächtnistraining.

### **Kontakt**

Frau Keiper  
02225 83 83 60

### **Treffen**

Monatlich, Montag 10.30 Uhr  
Ramershovener Str. 6, 53359 Rheinbach  
Termine auf Anfrage



## Parkinson-Selbsthilfegruppe Bornheim

### Gemeinsam sind wir stark!

Die Diagnose „Parkinson“ ist ein großer Schock. Die Betroffenen müssen sich mit der Diagnose auseinandersetzen und – gemeinsam mit der Familie – Perspektiven für die Zukunft erarbeiten. Dabei ist es hilfreich, mit der Diagnose nicht allein zu sein und sich in einem Gesprächskreis auszutauschen. Denn die Herausforderungen, die mit der Diagnose einhergehen, ähneln sich, auch wenn der Krankheitsverlauf unterschiedlich ist.

Der Gesprächskreis „Parkinson“ trifft sich seit 2019 in Bornheim. Die Treffen finden wohnortnah im Pfarrheim in Roisdorf statt. Hier können sich Erkrankte und ihre Partner\*innen austauschen, informieren und ihre Sorgen teilen. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz: Die Gruppe trifft sich zum Beispiel zum Picknick, Boule oder Spaziergang. Auch eine Teilnahme am Tischtennistraining beim SSF Bonn ist angedacht.



#### **Kontakt**

Schleich-Potthast@web.de  
02222 20 76

#### **Treffen**

Monatlich, Donnerstag 17.30–19 Uhr  
Kath. Pfarrheim  
Heilgerstr. 15, 53332 Bornheim-Roisdorf  
Einfach hinkommen (ohne Anmeldung)

# Initiativkreis für Pflege- und Adoptivfamilien im Rhein-Sieg-Kreis



INITIATIV KREIS

## Für Familien von Kindern mit besonderen Entwicklungswegen und Bedürfnissen

Stärkung macht den Alltag einfacher und die Gruppe macht uns stark! Der Alltag mit diesen besonderen Kindern stellt uns Eltern immer wieder vor große Herausforderungen. Gemeinsam wollen wir uns diesen Anforderungen stellen. Wir hören zu! Wir stärken uns! Wir tauschen uns aus! Wir helfen uns! Wir bilden ein Netzwerk! Wir freuen uns auf euch!

### **Kontakt**

sabine.wagner@staerkungmachtndenalltag.de

### **Treffen**

Alle 2 Monate, Donnerstag 20–22 Uhr  
Familienbildung Rhein-Sieg  
Bonner Str. 68a, 53757 Sankt Augustin  
Termine auf Anfrage

## Seele und Freund

### Psychiatrieerfahrene, Psychosen und psychische Erkrankungen

„Durch die Straßen gehen die Menschen, dichtgedrängt in großer Zahl. Manche weinen, manche rasen, manche eilen, manche wollen nur verweilen, in der großen Menschenschar.

Hab' Angst gehabt vor tausend Dingen, Angst sie würden nie gelingen, wollt' tausendmale mich verstecken, kam tausendmal aus dunklen Ecken.

Masken dienen oft zur Tarnung, bringen Ruhe in den Tag, geben Schutz vor vielen Fragen, die man manchmal gar nicht mag.“

Niemand soll ins Nichts geschickt werden, wenn er neu anfangen will! Die Gruppenmitglieder geben sich gegenseitig „Hilfe zur Selbsthilfe“ aufgrund ihrer Erfahrungen im Umgang mit psychischen Handicaps. Das monatliche Gruppentreffen dient zum Kennenlernen und Austausch von Informationen und Daten, die für die Mitglieder wichtig sein können.

Aktivitäten: jährliche Gruppenfahrt und Weihnachtsfeier

Unser Wahlspruch: „Mit uns zurück in die Mitte des Lebens“

#### **Kontakt**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

#### **Treffen**

Monatlich 1. Samstag, 16 Uhr  
Troisdorf/Bonn  
Weitere Informationen auf Anfrage

## Selbsthilfegruppe Peer am Turm

Du bist gerade aus der Klinik entlassen und suchst Gleichgesinnte, die dir auf dem Weg ins "normale" Leben helfen? Es geht um das Leben mit einer psychischen Erkrankung, um Erfahrungsaustausch, Gemeinschaft erfahren und erleben und mehr.

### **Themen in der Gruppe können z.B. sein:**

Entlastung bei Beziehungsproblemen, schwierigen Arbeitssituationen, zurück ins Berufsleben oder einen Sinn auch ohne feste Arbeit finden, Zukunftsgestaltung, körperlich- psychische Probleme, Leben mit der Erkrankung, Wege aus der Isolation, etc.

### **Die Besonderheit dieser Gruppe:**

Zwei ausgebildete „Peer Berater“ sprechen aus eigener Erfahrung und geben Hilfestellung bei verschiedenen Schwierigkeiten und deren Bewältigung.



### **Kontakt**

SPZ@a-s-b.eu

02241 93 81 910

Babue53721@web.de

0178 79 05 195

### **Treffen**

14-tägig, Dienstag 14 Uhr

ASB

Am Turm 36a, 53721 Siegburg

Termine auf Anfrage

## Sonnenschein trotz Trauma – Komplexe PTBS

### Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Wir wollen uns bei frühkindlicher Bindungs- und Entwicklungsstörung gegenseitig unterstützen und helfen.



#### **Kontakt**

selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org  
02241 94 99 99

#### **Treffen**

14-tägig, Samstag  
Troisdorf  
Weitere Informationen auf Anfrage

## Plan B

### Meckenheim/Rheinbach

In der Selbsthilfegruppe Plan B können gemeinsam schwierige Lebenssituationen und Konflikte bewältigt werden. Es werden gemeinsam Aktivitäten geplant und Freundschaften geschlossen. Oft fühlen sich Menschen mit psychischen Schwierigkeiten in einer Außenseiterrolle in der Gesellschaft. Bei Plan B lässt sich Einsamkeit leichter überwinden.



#### **Kontakt**

Plan-b-spz@gmx.de

02225 99 97 612 (Sozialpsychiatrisches Zentrum Meckenheim)

#### **Treffen**

2. Montag im Monat, 18 Uhr

Meckenheim und Umgebung

Weitere Informationen auf Anfrage

## EA-Gruppe Sankt Augustin

### Seelische Gesundheit

Die Emotions Anonymous sind eine Gemeinschaft von Menschen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich immer wieder treffen, um ihre emotionalen (seelischen) Probleme zu lösen. In regelmäßigen wöchentlichen „Meetings“ versuchen wir, eine neue Lebensweise zu erlernen und zu üben.

Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der Wunsch, emotional gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.



#### **Kontakt**

ea-sankt-augustin@web.de

Silke, 01511 65 73 691

Helma, 02241 99 95 226

#### **Treffen**

Wöchentlich, Samstag 18.15 Uhr

Club

Markt 1, 53757 Sankt Augustin

R



## Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.

### Arbeitsgemeinschaft Rhein-Sieg – Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft Rheumabetroffener

Rheuma hat viele Gesichter und ebenso viele Namen. Es kann jeden betreffen, immer mehr auch junge Menschen und Kinder. Die meisten rheumatischen Erkrankungen verlaufen chronisch und gehen mit starken Schmerzen und Einschränkungen in allen Lebensbereichen einher.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen der Arbeitsgemeinschaft Rhein-Sieg der Rheuma-Liga NRW e.V. sind für alle von Rheuma Betroffenen da und bieten vielfältige Unterstützung an.

#### **Wir**

- stehen als Ansprechpartner zur Verfügung
- wir hören zu
- leisten Hilfe zur Selbsthilfe
- bieten Information und Beratung zum rheumatischen Formenkreis
- organisieren Funktionstraining als Trocken- und Wassergymnastik
- bieten Erfahrungsaustausch in der Begegnung mit Betroffenen an
- machen Freizeitangebote

#### **Kontakt**

ag-rhein-sieg@rheuma-liga-nrw.de  
02241 20 14 294 oder 0201 82 79 77 57

#### **Treffen**

Auf Anfrage

## Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Regionalgruppe Siegburg

Wir sind ein gemeinnützig anerkannter, eingetragener Verein, der 1984 von einigen Betroffenen gegründet wurde. Die Sklerodermie Selbsthilfe e.V. hat den Zweck, von Sklerodermie betroffene Menschen zu betreuen, ihre medizinische und soziale Betreuung durch Dritte zu fördern und die Möglichkeiten der Selbst- und Eigenhilfe zu wecken und zu stärken.

Mitglieder können beim Erfahrungsaustausch in den Regionalgruppen ihre Sorgen und Ängste abbauen, ihren Kenntnisstand vergrößern, ihr erlebtes Wissen für andere Interessierte und für die Wissenschaft einbringen.

In unseren Regionalgruppen besteht eine Atmosphäre des Verstehens und Vertrauens. Ängste, Hoffnungslosigkeit und Sorgen werden minimiert - berechnete Hoffnungen werden offen gelegt. Tipps helfen, den Alltag zu bewältigen und ein reger Erfahrungsaustausch sorgt für mehr Wissen um die seltene und hoch komplizierte Erkrankung.



### Kontakt

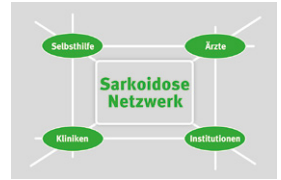
siegburg@sklerodermie-sh.de

### Treffen

Samstag alle zwei bis drei Monate, 14 Uhr  
Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf-Oberlar  
Termine auf Anfrage

S

## Sarkoidose-Netzwerk e. V. Regionalgruppe Bonn/Rhein-Sieg



Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Sarkoidose-Betroffene und deren Angehörige, aber auch an alle interessierten Ärzte und Therapeuten.

Ziel der Treffen ist es, Betroffenen die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch zu bieten, Hilfestellung bei der Suche nach Sarkoidose-erfahrenen Ärzten aller benötigten Fachrichtungen und Therapeuten zu leisten und auch das Krankheitsbild der Sarkoidose mehr ins öffentliche Bewusstsein zu rücken.

Zu den Treffen kommen gelegentlich auch Ärzte, Therapeuten und Fachleute aus dem Sozialbereich zum Erfahrungsaustausch und zur Vermittlung des aktuellen Informationsstandes zu speziellen Themen der Sarkoidose. Ein Highlight ist das jährliche Netzwerktreffen in der Uniklinik Bonn.

Ein Schwerpunkt der Selbsthilfearbeit vor Ort besteht auch darin, den Kontakt zu Ärzten, Therapeuten, Kliniken, medizinischen und sozialen Einrichtungen auszubauen, um die Versorgungssituation bei der Diagnose und der Therapie von Sarkoidose-Fällen spürbar zu verbessern.

Zusätzlich können die deutschlandweiten Kontakte des Vereins genutzt werden.

### Kontakt

bonn@sarkoidose-netzwerk.de

0228 47 11 08

### Treffen

4- bis 5-mal im Jahr, Termine siehe Homepage

An wechselnden Standorten

[www.sarkoidose-netzwerk.de](http://www.sarkoidose-netzwerk.de)

## SchmerzLOS SHG

Leiden Sie unter anhaltenden oder immer wiederkehrenden Schmerzen? Möchten Sie Ihre Situation verändern? Möchten Sie mit anderen Betroffenen in einer geschützten Umgebung

- sich austauschen,
- viel über Schmerzen lernen,
- an der Akzeptanz der Erkrankung arbeiten und
- die eigene soziale Situation verbessern?

Dann kommen Sie in unsere Selbsthilfegruppe!



### Kontakt

[linden@honnef.schmerzlos-ev.de](mailto:linden@honnef.schmerzlos-ev.de)

0177 45 11 019

### Treffen

2. Dienstag im Monat, 17.30–19.30 Uhr

Cafeteria im Cura Krankenhaus

Schülgenstr. 15, 53604 Bad Honnef

[www.schmerzlos-ev.de](http://www.schmerzlos-ev.de)

## Deutscher Psoriasis Bund e.V.

### Regionalgruppe Bonn/Rhein-Sieg

### Psoriasis und Psoriasis-Arthritis (Schuppenflechte)

#### Gemeinsam stark gegen Psoriasis

Das Leben mit Schuppenflechte (Psoriasis) ist häufig sehr belastend. Beim Deutschen Psoriasis Bund e.V. (DPB) erhalten Erkrankte Hilfe und Unterstützung. Mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland sind Psoriasis, umgangssprachlich auch Schuppenflechte genannt, erkrankt. Psoriasis ist nicht nur eine chronische Haut- und Gelenkerkrankung, sondern sie geht sehr häufig auch mit erheblichen psychosozialen Belastungen, mit Stigmatisierung und Diskriminierung im Alltag einher. Menschen mit Psoriasis leben und leiden meist im Verborgenen. Sie verstecken sich und ihre Erkrankung, denn ein "von der Norm abweichendes" Hautbild kann äußerst belastend sein.

Beim Deutschen Psoriasis Bund e.V. (DPB), der Patientenselbsthilfeorganisation von und für Menschen mit Psoriasis in Deutschland, erhalten Erkrankte und ihre Angehörigen unabhängige und qualitätsgesicherte Informationen zur Psoriasis und Psoriasis-Arthritis sowie zu aktuellen und anerkannten Therapiemöglichkeiten. In den regionalen Selbsthilfegruppen des DPB tauschen sich Erkrankte über ihre Erfahrungen aus und geben einander nicht nur Halt und Unterstützung, sondern auch wertvolle Tipps zum alltäglichen Umgang mit der Erkrankung.

Sie haben Fragen zur Psoriasis? Sie möchten mit Ihrer Erkrankung nicht alleine sein? Dann wenden Sie sich an den DPB: [www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)

#### Kontakt

rg-bonn@psoriasis-bund.de  
Micaela Wenkel, 0228 48 61 04

#### Treffen

Ev. Kirchengemeinde Beuel, Nommensen-Kirche  
Am Weidenbach 21, 53229 Bonn  
Termine auf Anfrage

## ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand

Die örtlichen Netzwerke bieten Menschen ab 55 Jahren bis ins höhere Alter eine selbstbestimmte und selbstorganisierte Plattform, um Gleichgesinnte in der näheren Umgebung kennenzulernen, neue Kontakte zu knüpfen, gemeinsame Freizeitaktivitäten zu planen und ein stabiles soziales Netz zu knüpfen, das gegenseitige Unterstützung und Hilfe ermöglicht. Bei den Treffen werden gemeinsame Themen besprochen und Aktivitäten geplant.

### ZWAR GRUPPEN

Allgemein	<a href="http://www.zwar-ev.de/zwar-netzwerke">www.zwar-ev.de/zwar-netzwerke</a>
ZWAR Bad Honnef	keine Homepage
ZWAR Eitorf	neue Gruppengründung im Juli 2024
ZWAR Hennef I + II	<a href="http://www.zwar-hennef-2016.de">www.zwar-hennef-2016.de</a>
ZWAR Königswinter	<a href="http://www.zwar-koenigswinter.de">www.zwar-koenigswinter.de</a>
ZWAR Lohmar	<a href="http://www.lohmar.de/familienfreundlichkeit-bildung-und-kultur/senioren/treff-villa-friedlinde/programme/auswahl/zwar">www.lohmar.de/familienfreundlichkeit-bildung-und-kultur/senioren/treff-villa-friedlinde/programme/auswahl/zwar</a>
ZWAR Much	<a href="http://www.much.de/rathaus/was-erledige-ich-wo/an-zwar-gruppe">www.much.de/rathaus/was-erledige-ich-wo/an-zwar-gruppe</a>
ZWAR Niederkassel	neue Gruppengründung im Juni 2024
ZWAR Rheinbach I + II	<a href="http://www.rheinbach.de/leben-in-rheinbach/aelter-werden-in-rheinbach/angebote-fuer-seniorinnen-und-senioren">www.rheinbach.de/leben-in-rheinbach/aelter-werden-in-rheinbach/angebote-fuer-seniorinnen-und-senioren</a>
ZWAR St. Augustin	<a href="http://www.sankt-augustin.de/familie-soziales/senioren/zwar-gruppen-sankt-augustin">www.sankt-augustin.de/familie-soziales/senioren/zwar-gruppen-sankt-augustin</a>
ZWAR Siegburg	<a href="http://www.zwar-siegburg.de">www.zwar-siegburg.de</a>
ZWAR Siegburg-Kaldauen	<a href="http://www.servatius-siegburg.de">www.servatius-siegburg.de</a>

### Treffen und Ansprechpartner unter:

[www.zwar-ev.de/zwar-netzwerke](http://www.zwar-ev.de/zwar-netzwerke)

[www.caritas-rheinsieg.de/ehrenamt/gemeindecaritas/zwar-gruppen/](http://www.caritas-rheinsieg.de/ehrenamt/gemeindecaritas/zwar-gruppen/)

## Anonyme Sexsüchtige

AS ist eine 12-Schritte-Gruppe nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker (AA). Unser gemeinsames Ziel ist es, unser zwanghaftes sexuelles Verhalten aufzugeben und nüchtern zu werden. Wir teilen in unseren Meetings Erfahrung, Kraft und Hoffnung.

Offen für betroffene Männer und Frauen.



### Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

02241 94 99 99

Selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

oder

AS\_in\_troisdorf@posteo.de

### Treffen

Wöchentlich, Donnerstag

Troisdorf-Oberlar

Weitere Informationen auf Anfrage

<https://anonyme-sexsuechtige.de>



## Hope's Angel

### Begleitung beim Tod des Kindes in der Schwangerschaft oder um die Geburt und nach pränatalmedizinischer Diagnose

Wir begleiten Familien, deren Kinder in der Schwangerschaft und um die Geburt herum sterben oder eine sog. pränatalmedizinische Diagnose erhalten.

Wir haben angeleitete Angebote, in denen zB. beim Trauerbeginnertag und bei den Mütter- und Vätertreffen auch Zeiträume für Selbsthilfe vorhanden ist. Zudem gibt es da auch Treffen ausserhalb unserer Räumlichkeiten.

Unsere Kreativangebot und das Packen der Erinnerungsboxen ist nicht angeleitet und ein reines Selbsthilfeangebot.



#### **Kontakt**

foundation@hopesangel.com

02241 90 50 000

#### **Treffen**

an verschiedenen Tagen und Uhrzeiten

Kamillenweg 22, 53757 Sankt Augustin

Weitere Informationen auf Anfrage

[www.hopesangel.com](http://www.hopesangel.com)

## Trauertee für die Evangelische Kirchengemeinde Wachtberg-Berkum

Der Trauer Raum geben. Durch Gespräche und Erfahrungen in der Gemeinschaft wieder zum "Leben" gelangen.



### **Kontakt**

Ingrid Meier

0228 93 43 526

ingrid-meier@gmx.de

### **Treffen**

Monatlich, 3. Dienstag, 16 Uhr

Am Bollwerk 10, 53343 Wachtberg-Berkum

## Stillcafé Sankt Augustin

### Begleitung und Hilfe bei Stillproblemen/-fragen – Stillen als Normalität

Stillen ist biologische Normalität, aber viele gesellschaftliche und kulturelle Umstände (wie Klinikroutinen) stören diese Abläufe. Mütter mit Stillwunsch und Fragen dazu sind herzlich willkommen, unabhängig vom bisherigen „Stillerfolg“.

Die Veranstaltungen werden durch Erfahrungen verschiedener Teilnehmer (Peer-to-Peer Support) wie auch durch Fachwissen seitens der Leitung (und ggf. Gastreferenten) gestaltet.



#### **Kontakt**

stilltreffen-FaBi@web.de

#### **Treffen**

Monatlich 1. Montag, 15-17 Uhr (außer in den Schulferien)

Familienbildungsstätte Sankt Augustin

Bonner Str. 68a, 53757 Sankt Augustin

<https://bildung.lebenshilfe-nrw.de/de/fabi-rhein-sieg/>

## Agus e.V. Lohmar

### Angehörige um Suizid

Wir sind eine Gruppe von Eltern, deren Kinder sich suizidiert haben. Ein Suizid wird von Angehörigen als Katastrophe empfunden, die Umwelt reagiert mit Ratlosigkeit, unerschwelligen Schuldzuweisungen und geht den Angehörigen aus dem Weg. Wir stützen uns gegenseitig in unserer Trauer und haben ein offenes Ohr für die Gefühle, die uns bewegen, denn die besonderen Schwierigkeiten, die die Todesursache Suizid für Trauernde bedeutet, können von der Umwelt nicht nachempfunden werden.



#### **Kontakt**

lohmar@agus-selbsthilfe.de

#### **Treffen**

Monatlich

Lohmar

Weitere Inforamationen auf Anfrage

T

## Selbsthilfegruppe für Männer in Trennungs-, Scheidungs- und Krisensituationen und als Betroffene Häuslicher Gewalt

Die Selbsthilfegruppe ist eine Gesprächsgruppe für erwachsene Männer unter fachlicher sozialarbeiterischer Leitung. Inhaltlich haben hier die Männer die Chance, über ihre traumatisierenden und belastenden Situationen zu reden. Die Männer tauschen sich aus, sie unterstützen sich gegenseitig und entwickeln eigene Handlungswege aus ihrer persönlichen Situation heraus. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenlos. Die Gruppeninhalte sind vertraulich und unterliegen der Verschwiegenheit.



### Kontakt

0162 10 05 295

daniel.beck@skm-rhein-sieg.de

### Treffen

Monatlich, Montag, 18-20 Uhr

Bahnhofstr. 27, III. Etage

53721 Siegburg

Z

## Deutsche Zöliakie Gesellschaft Rhein-Sieg

Die DZG ist eine Selbsthilfeorganisation, in der Menschen, die von Zöliakie/Sprue betroffen sind, Hilfe und Unterstützung für ihr tägliches Leben und einen sinnvollen Umgang mit der Erkrankung finden.

Wir treffen uns vier Mal im Jahr zu einem Gesprächskreis, dazu kommen noch Grillfeste, Adventstreffen, Kochkurse sowie spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche.



### Kontakt

[glutenfrei-su@kp-dzg-online.de](mailto:glutenfrei-su@kp-dzg-online.de)

Barbara Hofbauer

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

### Treffen

Termine auf Anfrage



## Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen UKB

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Personen, die an einer Zwangsstörung erkrankt sind. Viele Teilnehmende haben schon Therapieerfahrungen sammeln können und kennen bereits Konzepte und Techniken zur Behandlung von Zwangsstörungen. Die Gruppe dient zum Austausch von Betroffenen, zur gegenseitigen Unterstützung und eigenständigen Weiterführung der erlernten Behandlungsansätze im Umgang mit einer Zwangserkrankung. Einmal im Quartal wird die Selbsthilfegruppe auch therapeutisch begleitet.

Grundsätzlich ist eine Psychotherapie zur Behandlung von Zwangsstörungen dringend empfohlen. Die Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Bonn bietet zwei speziell auf Zwangserkrankungen zugeschnittene Therapiegruppen an. Das ambulant durchgeführte verhaltenstherapeutisch orientierte Therapieprogramm umfasst 25 Gruppensitzungen.

### **Kontakt**

katharina.bey@ukbonn.de  
0228 28 71 68 59

### **Treffen**

Monatlich, Dienstag 19–21 Uhr  
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie & Psychotherapie  
Universitätsklinik Bonn  
Sigmund-Freud-Str. 25, 53127 Bonn  
<https://www.ukbonn.de/psychiatrie-und-psychotherapie/klinisches-spektrum/zwangsstoerungen/>



## Angebote des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Rhein-Sieg-Kreis

Die Angebote sind fachlich angeleitet und kostenfrei.

### Angehörigengesprächskreis Demenz der Bürgerstiftung Altenhilfe – Hennef

**Kontakt:**

Jutta Hartmann  
02242 88 85 66

**Treffen:**

Monatlich 3. Donnerstag, 15–17 Uhr  
Generationenhaus  
Humperdinckstr.24  
53773 Hennef

### Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige – Siegburg

**Kontakt:**

Gunhild Zimmermann  
02241 18 73 78

**Treffen:**

Monatlich, Donnerstag, 17–18.30 Uhr  
Haus der Diakonie ZEITRAUM  
Ringstraße 2, 53721 Siegburg

### Gesprächskreis für sich kümmernde und pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz „Atempause für die Seele“ – Siegburg

**Kontakt:**

Birgit Pechan  
0170 16 20 981  
mail@birgitpechan.com

**Treffen:**

Monatlich 1. Dienstag im Monat,  
17–18 Uhr  
Luisenstraße 21, 53721 Siegburg

### Kontaktgruppe für pflegende Angehörige – Much

**Kontakt:**

Frau Engels  
02245 91 54 344  
Frau Schlimbach  
02245 61 80 90

**Treffen:**

Monatlich 2. Montag, 16–18 Uhr  
Seniorenassistenz Engels  
Hauptstr.12, 53804 Much

### MusiCa - Musik- und Tanzcafé für Pflegende und Ihre Angehörigen – Much

**Kontakt:**

Seniorenbüro der Gemeinde Much  
02245 68 0  
seniorenbuero@much.de

**Treffen:**

Monatlich 1. Donnerstag, 15–17 Uhr  
Azurit Seniorenzentrum  
Klosterstr. 6, Klostersaal  
53804 Much

**Yoga für pflegende Angehörige****– Much****Kontakt:**

Annette Zahnow  
02242 87 36 250  
0173 28 39 563

**Treffen:**

Monatlich 2. Donnerstag, 10–11 Uhr  
Pfarrsaal Much  
Klosterstraße 8, 53804 Much

**Angehörigengruppe ADele****– Meckenheim****Kontakt:**

Frau Wieschollek  
02225 99 97 624

**Treffen:**

Monatlich 1. Dienstag, 10–11.30 Uhr  
SPZ SKM  
Adolf-Kolping-Str. 2  
53340 Meckenheim

**Angehörigen-Café ADele****– Meckenheim****Kontakt:**

Frau Wieschollek  
02225 99 97 624

**Treffen:**

Monatlich 2. Dienstag, 15–17 Uhr  
SPZ SKM  
Adolf-Kolping-Str. 2  
53340 Meckenheim

**Begegnungscafé Pflege und****Familie für Pflegende Angehörige****– Wachtberg/Berkum****Kontakt:**

Ina Hüttenrauch  
0228 34 21 24

**Treffen:**

Monatlich 1. Mittwoch, 15–16.30 Uhr  
Monatlich 4. Donnerstag, 10–11.30 Uhr  
Haus Helvetia  
Am Bollwerk 10  
53343 Wachtberg/Berkum

**Gesprächskreis für pflegende  
Angehörige – Bornheim/Merten****Kontakt:**

Frau van de Gey  
02227 92 06 – 312

**Treffen:**

Monatlich 3. Mittwoch, 15.30–17 Uhr  
Seniorenzentrum St. Elisabeth  
Im Klostergarten 3-5  
53332 Bornheim-Merten

**Gesprächskreis „offenes Ohr“ –  
Sankt Augustin****Kontakt:**

Herr Hülck  
02241 24 38 27

**Treffen:**

Monatlich 3. Montag, 10.30–11.30 Uhr  
Begegnungsstätte Sankt Augustin  
Markt 1  
53757 Sankt Augustin

**Online-Gesprächskreis****Kontakt:**

Inken Felderhoff  
felderhoff@paritaet-nrw.org

**Treffen:**

Monatlich 2. Mittwoch, 17–18 Uhr  
Digital

## Eine Selbsthilfegruppe gründen

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe zu einem bestimmten Thema, haben keine gefunden und denken über eine Gruppengründung nach?

### **Rufen Sie uns an! Wir beraten und informieren Sie gerne.**

Bei Bedarf gehen wir die ersten Schritte mit Ihnen gemeinsam.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

02241 94 99 99

Montag + Mittwoch 9–14 Uhr

Donnerstag 13–18 Uhr

Nicht alle Selbsthilfegruppen sind in dieser Broschüre aufgeführt. Zudem ist der Selbsthilfebereich immer in Bewegung, sodass sich nach Herausgabe dieses Verzeichnisses neue Gruppen gegründet haben können, andere eventuell nicht mehr existieren oder sich auch nur die Telefonnummer der Ansprechperson geändert hat.

Aktuelle Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage:

[www.selbsthilfe-rhein-sieg.de](http://www.selbsthilfe-rhein-sieg.de)

REGELMÄSSIGE NEWSLETTER

aus dem Rhein-Sieg-Kreis

Aktuelles aus der Selbsthilfe

Projekte und Erfahrungen

Neue Selbsthilfegruppen

Workshops und Seminare

Termine und Veranstaltungen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

MELDEN SIE SICH AN UNTER:

[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)



auch als APP



## Professionelle Einrichtungen und weitergehende Hilfen

[www.rsk-gesundheitsportal.de](http://www.rsk-gesundheitsportal.de)

**Im Gesundheitsportal des Rhein-Sieg-Kreises finden Sie einen aktuellen Überblick über Unterstützungs- und Beratungsangebote im Rhein-Sieg-Kreis zu folgenden Themen:**

- Schwangerschaft und Geburt
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Sexuelle Gesundheit
- Selbsthilfe
- Psychische Erkrankung
- Sucht und Drogen
- Alzheimer und Demenz
- Krebserkrankung
- Wohnen im Alter
- Ambulante Pflege und Alltagshilfen
- Kurzzeit- und Tagespflege
- Stationäres Wohnen
- Palliativ-Versorgung
- Sterbe- und Trauerbegleitung
- Pflegeberatung
- Generation 60+
- Medizinische Versorgung
- Behörden

## Selbsthilfe-Unterstützung überregional:

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle**

#### **Kreis Euskirchen**

02251 86 62 808

selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org

### **Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis**

02234 93 34 881

selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn**

0228 94 93 33 17

selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln**

0221 95 15 42 16

selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle**

#### **Rheinisch-Bergischer Kreis**

02202 93 68 921

selbsthilfe-rbk@paritaet-nrw.org

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle**

#### **Oberbergischer Kreis**

02261 81 68 07

selbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle**

#### **Kreis Düren**

02421 48 92 11

selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org

### **WeKISS – Westerwälder**

#### **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe**

02663 25 40

info@wekiss.de

### **NEKIS – Neuwieder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe**

02631 98 75 29

verband@caritas-neuwied.de

### **Koordinations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt Koblenz**

0261 91 48 07 31

karl-heinz.abel@kvmyk.de





## Das Internetportal der Selbsthilfe in NRW

Hier finden Sie Informationen:

- zu über 8.000 Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen, sortiert nach Stichworten,
- zu Selbsthilfekontaktstellen in Nordrhein-Westfalen mit Adressen und Informationen,
- zu landesweiten Selbsthilfeorganisationen
- und Antworten rund um das Thema Selbsthilfe: Arbeitshilfen, Literaturtipps, Internetverweise.

**Schauen Sie mal rein!**

[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

**SELBSTHILFEFÖRDERUNG**

**GKV-NRW**

Dies ist ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V.



Der Druck dieser Broschüre wurde aus den Selbsthilfefördermitteln der regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen im Rhein-Sieg-Kreis finanziert.

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis**

Landgrafenstr. 1  
53842 Troisdorf  
02241 94 99 99  
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-rhein-sieg.de  
www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg

#### **Sprechzeiten:**

Montag + Mittwoch 9–14 Uhr  
Donnerstag 13–18 Uhr  
Termine nach Vereinbarung

### **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Rhein-Sieg-Kreis**

Landgrafenstr. 1  
53842 Troisdorf  
02241 49 39 301  
pflageselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

### **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Rhein-Sieg-Kreis (EUTB)**

Sieglarer Str. 100  
53842 Troisdorf  
02241 20 14 296  
teilhabeberatung-rhein-sieg@paritaet-nrw.org