

# Selbsthilfegruppen in Köln von A-Z


## Themen- übersicht

 **DER PARITÄTISCHE**  
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Köln

## Bei Fragen rund um die Selbsthilfe oder bei Interesse an einer Gruppe:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln, Marsilstein 4-6, 50676 Köln

### Telefonische Sprechzeiten

 0221 95 15 42 16  
Mo+Do 09:00-12:30 Uhr,  
Mi 14:00-17:30 Uhr

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

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

 [@selbsthilfe.koeln](https://www.facebook.com/selbsthilfe.koeln)

### Türkischsprachige Informationen

0221 95 15 42 56  
Mo-Do 09:00-16:00 Uhr,  
Fr 09:00-12:30 Uhr

Direkt zu unserer Homepage:



### Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

0221 95 15 42 33  
Mi 10:00-12:00 Uhr und  
nach Absprache

[pflageselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:pflageselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)

## Betroffene sind die besten Ratgeber\*innen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln ist die einzige Einrichtung in der Stadt, die seit mehr als 35 Jahren ein umfassendes Informations- und Beratungsangebot rund um das Thema Selbsthilfe bereitstellt.

Es gibt Gruppen für Betroffene und Angehörige. Die Themen sind vielfältig und reichen von AD(H)S über Depression, Einsamkeit, Stalking bis hin zur Zwangserkrankung. Selbsthilfegruppen gibt es auch in anderen Sprachen. Die Themen sind mit einem Stern (\*\*) markiert.

# Selbsthilfegruppen in Köln - Themenübersicht

## A

AD(H)S  
Adipositas  
Adoption  
Akustikusneurinom  
Alkoholsucht \*\*  
Alleinerziehende \*\*  
Allergie  
Alopecia Areata  
(kreisrunder Haarausfall)  
Angststörung  
Aphasie  
Arbeitssucht  
Atemwegserkrankung  
Augenerkrankung  
Autismus-Spektrum-Störung

## B

Bauchspeicheldrüsenerkrankung  
Behinderung \*\*  
Bindungs- und Entwicklungs-trauma  
Bipolare Störung  
Borderline-Persönlichkeitsstörung  
Brustkrebs

## C

Cannabissucht \*\*  
Chemikaliensensibilität (MCS)  
Chronische Erkrankung  
Co-Abhängigkeit  
Colitis ulcerosa  
Conterganschädigung  
COPD  
Corona  
CRPS (Komplexes regionales Schmerzsyndrom)  
Cystische Fibrose

## D

Darmerkrankung  
Demenz  
Depression \*\*  
Diabetes mellitus  
Dialyse  
Down-Syndrom  
Drogensucht \*\*  
Dyskalkulie

## E

Eierstockkrebs  
Einsamkeit  
Eltern-Kind-Beziehung  
Endometriose  
Epilepsie\*\*  
Erektile Dysfunktion  
Essentieller Tremor  
Essstörung

## F

Familie  
Fatigue-Syndrom (CFS)  
Fehl-/Totgeburt  
Fibromyalgie  
Frauen

## G

Gehörlosigkeit  
GIST (Gastrointestinale Stromatumore)

## H

Hämochromatose  
Hauterkrankung  
Herzerkrankung  
Hirnschädigung  
Hochbegabung und ADHS  
Hochsensibilität  
Hörbehinderung  
Huntington  
Hypophysen und Nebennierenenerkrankung

## I

Inkontinenz

## K

Kehlkopfflosigkeit  
Klinefelter-Syndrom  
Kinderwunsch, unerfüllt  
Kontaktabbruch  
Kopf-Hals-Mund-Krebs  
Kopfschmerzen  
Krebs  
Krebs, Angehörige

## L

Lese-Rechtschreibschwäche (LRS)  
Leukämie und Lymphom  
LSBTIQ\*  
Lungenerkrankung

## M

Magenerkrankung  
Männer  
Mediensucht  
Medikamentensucht \*\*  
Messie-Syndrom  
Migration \*\*  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn  
Morbus Farby  
Morbus Menière  
Multiple Sklerose  
Myasthenie

## N

Narzisstischer Missbrauch, Opfer  
Netzhauterkrankung  
Neurodiversität  
Neuroendokrine Tumore  
Neurofibromatose  
Nierenerkrankung

## O

Organtransplantation  
Osteoporose

## P

Pankreasoperierte und Diabetes Typ 1 + 3  
Partnerschaft  
Partydrogen \*\*  
Pflegerische Angehörige \*\*  
Plasmozytom  
Poliomyelitis  
Polyneuropathie  
Polyzystisches Ovarialsyndrom  
Pouch  
Prostatakrebs  
Psychiatrie-Erfahrene  
Psychische Erkrankung  
Psychose  
Psychosomatik

## Q

Querschnittslähmung

## R

Rheuma

## S

Sarkoidose  
Schilddrüsenerkrankung  
Schlaganfall  
Schmerzen  
Seelische Gesundheit  
Sehbehinderung  
Sektenaussteiger\*innen  
Senior\*innen  
Sex- und Liebessucht  
Sexuelle Gewalt  
Skin-Picking  
Skoliose  
Soziale Phobie  
Speiseröhrenerkrankung  
Spielsucht  
Spiritueller Selbstbestimmung  
Stalking  
Stoma  
Stottern  
Stressbewältigung  
Sucht \*\*  
Suizid

## T

Trauer  
Trauma

## VWZ

Verschickungskinder  
Wohnungslosigkeit  
Zwangserkrankung

Stand: Juni 2026