



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

✉️ selvsthilfe-koeln@
paritaet-nrw.org

🌐 www.selbsthilfe-koeln.de

👤 @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

✉️ pflegeselbsthilfe-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
Aphasia
Arbeitssucht
Atemwegserkrankung
Augenerkrankung
Autismus-Spektrum-Störung

B

Bauchspeicheldrüsen-
erkrankung
Behinderung **
Beziehungsunerfahrene
Bindungs- und Entwicklungs-
trauma
Bipolare Störung
Blasenkrebs
Borderline-Persönlichkeits-
störung
Brustkrebs

C

Cannabis als Medizin
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 Stroma-
tumore)

H

Hämochromatose
Hauterkrankung
Herzerkrankung
Hirnschädigung
Hochbegabte
Hochsensibilität
Hörbehinderung
Huntington
Hypophysen und Neben-
nierenerkrankung

I

Inkontinenz

K

Kehlkopflosigkeit
Klinefelter-Syndrom
Kinderwunsch, unerfüllt
Kontaktabbruch
Kopf-Hals-Mund-Krebs
Kopfschmerzen
Krebs
Kuschelmeeting A-Gruppen

L

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

M

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

N

Narzistischer Missbrauch, Opfer
Netzhauterkrankung
Neuroendokrine Tumore
Neurofibromatose
Nierenerkrankung

O

Organtransplantation
Osteoporose

P

Parkinson
Partnerschaft
Partydrogen **
Pflegende 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
Spirituelle Selbstbestimmung
Stalking
Stoma
Stottern
Stressbewältigung
Sucht **
Suizid

T

Trauer
Trauma
Trennung/Scheidung

VWZ

Verschickungskinder
Wohnungslosigkeit
Zwangserkrankung

Stand: Dezember 2025