



Wegweiser in die Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen im Rhein-Erft-Kreis

Diese Broschüre wurde gefördert durch:



Inhalt

04	Grußwort
05	Vorwort
06	Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
08	Wissenswertes über Selbsthilfe
10	Leichte Sprache
14	Selbsthilfegruppen von A bis Z
75	Beratungsstellen
82	Notfallnummern
85	Selbsthilfe überregional
87	Impressum

Grußwort

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger des Rhein-Erft-Kreises,

diese Broschüre fasst für Sie die Angebote verschiedenster Selbsthilfegruppen im Rhein-Erft-Kreis zusammen. Sie zeigt gleichzeitig die große Bereitschaft der Bürgerinnen und Bürger des Rhein-Erft-Kreises auf, wie Menschen, die in Not geraten sind, ganz unbürokratisch geholfen werden kann bzw. wie man selbst handlungsfähig wird.

Dieses im gesamten Kreisgebiet verankerte ehrenamtliche Engagement ist mit Gold nicht aufzuwiegen. Das gesellschaftliche Miteinander wird durch das Ehrenamt immens gestärkt und erfährt mit dieser Broschüre die Aufmerksamkeit, die es verdient. Sie finden nützliche Hinweise rund um das Thema „Selbsthilfe“.

Egal, ob Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder eine neue Gruppe gründen möchten; hier finden Sie die notwendigen Informationen. Allen ehrenamtlich tätigen Menschen im Rhein-Erft-Kreis danke ich von ganzem Herzen für ihren Einsatz zum Wohle der Allgemeinheit.

Herzliche Grüße

Ihr



Frank Rock | Landrat Rhein-Erft-Kreis



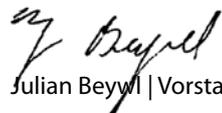
Vorwort

Liebe Leser*innen,

als Wohlfahrtsverband ist es uns quasi in die Wiege gelegt worden, kleine Gruppen und Vereine zu unterstützen. Im Sinne unserer Werte Toleranz, Offenheit und Vielfalt vertritt der Paritätische NRW seit 75 Jahren die Interessen vieler kleinerer Vereine und Verbände. Aus dieser Tradition heraus ist es naheliegend, dass der Paritätische auch im Bereich der Selbsthilfeunterstützung besonders aktiv ist.

Selbsthilfegruppen sind nicht nur für Ihre Mitglieder von großer Bedeutung, sondern sie tragen auch entscheidend zum sozialen Zusammenhalt der Gesellschaft bei, entlasten das Gesundheits- und Sozialsystem und bringen wichtige Themen in Politik und Gesellschaft voran. Sie wirken zudem der zunehmenden Einsamkeit in vielen Bevölkerungsteilen entgegen. Für Betroffene und Angehörige bietet sie einen einmaligen Ort der Gemeinschaft Gleichbetroffener. Verständnis, Austausch und das Erleben neuer Selbstwirksamkeit erhöhen nachweislich die Lebensqualität. Selbsthilfe wirkt!

Im Wandel der Zeit haben Selbsthilfegruppen ihre Relevanz nie verloren und sich den aktuellen Bedürfnissen angepasst. Das hat auch die Zeit der Pandemie bewiesen. Mit viel Kreativität sind die meisten Gruppen in Verbindung geblieben und waren ein wichtiger Anker in der schwierigen Phase. Das Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis fördert diese Entwicklungen und steht den Gruppen bei Veränderungen und Herausforderungen zur Seite.



Julian Beywl | Vorstandsvorsitzender der Kreisgruppe Rhein-Erft-Kreis im Paritätischen NRW



Das Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis

Professionelle Unterstützung vor Ort

Das Selbsthilfe-Büro ist die zentrale Informations- und Beratungsstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Es dient als Anlaufstelle für die Selbsthilfe und erfüllt eine Lotsenfunktion für Interessierte im Rhein-Erft-Kreis.

Unsere Leistungen im Überblick:

- » Wir vermitteln Interessierte in bereits bestehende Selbsthilfegruppen.
- » Wir bringen Menschen mit gleichen Problemen oder Erkrankungen zusammen und unterstützen bei der Gründung von neuen Gruppen.
- » Wir unterstützen Selbsthilfegruppen bei der Beantragung von Fördergeldern.
- » Wir bieten Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive an.
- » Wir fördern den Erfahrungsaustausch und die Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander.
- » Wir stellen eigene Räume für Gruppentreffen und Veranstaltungen der Gruppen zu Verfügung und helfen auch bei der Raumsuche.
- » Wir unterstützen Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit.
- » Wir nehmen an Arbeitskreisen und Gremien teil und vertreten die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit.

Unser Angebot ist kostenlos und unabhängig. Wir behandeln alle Anfragen absolut vertraulich und beraten auf Wunsch auch anonym.

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
Gabriele Miller-Staudt
Dr.-Tusch-Str. 1-3 (Ecke Franzstr.) | 50226 Frechen

Tel. 02234 93 34 881

selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-rhein-erft.de



Sprechzeiten

Montag 13.30 – 16.30 Uhr

Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr

und nach terminlicher Vereinbarung

Wissenswertes über Selbsthilfe

Was ist Selbsthilfe?

In Selbsthilfegruppen finden Menschen zusammen, die die gleiche Erkrankung haben, oder sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Sie bilden ohne professionelle Anleitung eine Solidargemeinschaft auf Augenhöhe.

Die gemeinsame Betroffenheit schafft ein Gefühl der Verbundenheit und des Miteinanders. Während manche Selbsthilfegruppen nur für Betroffene sind, treffen sich in anderen Gruppen Betroffene und Angehörige gemeinsam oder auch nur die Angehörigen unter sich. In regelmäßigen Gruppentreffen tauschen sich die Teilnehmer*innen untereinander aus, geben ihre Erfahrungen und ihr Wissen weiter, unterstützen und motivieren sich gegenseitig.

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. Die Teilnehmer*innen profitieren von den Erfahrungen der anderen und unterstützen die Gruppe mit ihren eigenen Erfahrungen. Schon die Tatsache, dass in der Gruppe alle ein ähnliches Problem haben und Verständnis für die anderen haben, wirkt sehr entlastend.

In der Selbsthilfe können die Teilnehmer*innen daher wieder Selbstwirksamkeit erfahren, ihre Lebensqualität verbessern und der Einsamkeit entgegenwirken.

Selbsthilfegruppen sind kostenlos.

Selbsthilfegruppen bieten:

- » Verständnis
- » Austausch
- » Gemeinschaft Gleichbetroffener
- » Informationen und Tipps
- » Stärkung des Selbstvertrauens
- » Unterstützung, das eigene Leben wieder selbst zu bestimmen

Was muss ich mitbringen?

Die Motivation, mich in die Gruppe im Rahmen der eigenen Möglichkeiten einzubringen.

Die Gruppe lebt von der Beteiligung aller – aber alles ist freiwillig!

GEMEINSAM SIND WIR STARK!



The image shows a purple-themed newsletter card for 'Selbsthilfe News'. At the top left, there is a circular badge that says '6x IM JAHR BESTENS FREIWILLIGER'. To the right of the badge is the logo for 'Selbsthilfe News', which consists of a stylized purple and green figure holding hands. Below the logo, the text reads 'REGELMÄSSIGE NEWSLETTER' and 'aus dem Rhein-Erft-Kreis'. The main body of the card lists several topics: 'Aktuelles aus der Selbsthilfe', 'Projekte und Erfahrungen', 'Neue Selbsthilfegruppen', 'Workshops und Seminare', and 'Termine und Veranstaltungen'. At the bottom, it says 'Selbsthilfegruppen stellen sich vor'. In the bottom right corner, there is a QR code and a smartphone displaying the app interface. Below the QR code, it says 'MELDEN SIE SICH AN UNTER:' and 'www.selbsthilfe-news.de'. There are also icons for an Android phone and an iPhone, and a small icon of a hand holding a smartphone.

Leichte Sprache

Dies ist eine **Übersetzung in Leichte Sprache**.

Das können viele Menschen besser verstehen.



Der Text soll leicht sein.

Deshalb schreiben wir nur die männliche Form.

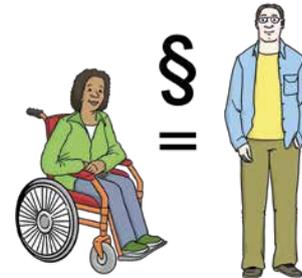
Wir schreiben zum Beispiel: Bürger

Wir schreiben **nicht** Bürgerin.

Wir meinen aber immer alle Menschen.

Alle sind gleich wichtig.

Wir wollen niemanden verletzen.



Haben Sie Probleme?

- Sind Sie krank?
- Trinken Sie zu viel Alkohol?
- Nehmen Sie Drogen?
- Fühlen Sie sich alleine?
- Sind Sie oft traurig?
- Fühlen Sie sich manchmal seelisch schlecht?
- Haben Sie Ärger mit anderen?

Zum Beispiel

- o in der Freizeit?
- o bei der Arbeit?



Wir helfen Ihnen.

Wir helfen Menschen,
die Probleme haben.



Wie wir das machen

Wir suchen eine passende Selbst-hilfe-gruppe.
Da treffen sich Menschen,
die alle das-selbe Problem haben.



Sie sprechen mit-einander.
Sie verstehen die Probleme von den anderen.
Sie fühlen sich gemeinsam stärker als alleine.
Sie fühlen sich durch die Gruppe oft besser.



Alle in der Gruppe sind gleich wichtig.
Es gibt **keine** Bestimmer.



Die Gruppe kostet **nichts**.

Kontakt

Sie können uns anrufen.

Unsere Telefon-nummer ist:

0 22 34 93 34 881



Sie können uns eine E-Mail schreiben.

Die Adresse ist:

selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org



Sie können auf unsere Internet-seite gehen.

Die Adresse ist:

www.selbsthilfe-rhein-erft.de



Selbsthilfegruppen von A bis Z



Themenliste

ADS/ADHS, Frauen/gemischt
Alkoholabhängigkeit
AI-Anon
Alzheimer, Morbus
Angehörigengruppen
Angst- und Panikattacken
Asperger Syndrom
Autismus

Behinderungen, geistige
Behinderungen, körperliche
Blinde und Sehbehinderte
Burnout

Cannabis, Abhängigkeit
Co-Abhängigkeit
Chronische myeloische Leukämie (CML)

Darmkrebs
Demenz
Depression
Diabetes
Down-Syndrom

Drogenabhängigkeit

Eltern von suchtkranken Kindern
Erwachsene Kinder von Narzissten

FASD, Pflegeeltern von betr. Kindern
Fibromyalgie
Frauen, international

Hämochromatose

Kaufsucht
Krebs

Long- / Post-Covid

Medikamentenabhängigkeit
Multiple Sklerose

Osteoporose

Parkinson, Morbus
Partydrogen, Abhängigkeit

Pflegende Angehörige
Psychische Erkrankungen, Betroffene
Psychische Erkrankungen, Angehörige

Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Spielsucht
Sterbebegleitung
Stoma (künstl. Darm- oder Blasenau-
gang)

Toxische Beziehungen
Trennung/Scheidung*
Trisomie 21

* in Gründung

Nicht alle bestehenden Gruppen sind in diesem Verzeichnis vertreten. Regelmäßig ändern sich Kontaktdaten und neue Gruppen werden gegründet.

Sie haben Interesse an einem Thema oder ihr Thema ist nicht dabei? Sprechen Sie uns an!

ADHS

ADHS Selbsthilfegruppe Frechen

Wir sind eine 2023 gegründete Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS und sind gerne für alle betroffenen Personen da.

Treffen

wöchentlich
montags | 19.00 Uhr

Ort

Frechen

Kontakt

shg-adhs-frechen@outlook.de

ADHS – Austausch und Stärke

Erfahrungsaustausch für ADHS-Betroffene Frauen

Komm zu unserem offenen Treffen für einen intensiven Erfahrungsaustausch! Hier hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Betroffenen auszutauschen, wertvolle Tipps zu erhalten und gemeinsam Lösungen zu finden.

Treffen

Alle sechs Wochen
montags | 18.00 Uhr

Ort

Bitte erfragen

Kontakt

shg-adhs@gmx.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

AD(H)S-Frauen

Wobei kann die Selbsthilfegruppe helfen?

Der Erfahrungsaustausch über die Herausforderungen die jede AD(H)S-Frau täglich erlebt:

- » Symptome speziell bei Frauen
- » Austausch über Hilfen und Diagnostik
- » Medikamente und Zyklus
- » Ausbildung, Studium und Beruf
- » Partnerschaft und Freundschaft
- » Familie und Mutter sein mit AD(H)S

Die intensiven Gefühle, die im Alltag häufig unterdrückt werden müssen, können in der Gruppe geschützt und mit der nötigen Offenheit geäußert werden.

Treffen

14-tägig
donnerstags | 17.30 Uhr

Ort

Selbsthilfe-Büro
Rhein-Erft-Kreis
Dr. Tusch-Str. 1-3
(Ecke Franzstr.)
50226 Frechen

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

Autismus

Autismus Selbsthilfe Rhein-Erft

Wir sind Eltern von Kindern im autistischen Spektrum.

Wir möchten in unserer Selbsthilfegruppe den Raum und die Möglichkeit schaffen, dass Eltern sich untereinander austauschen können – denn Themen, die uns Eltern täglich beschäftigen, gibt es genug.

Treffen

monatlich
samstags | 15.00 – 17.00 Uhr

Ort

SkF Familienzentrum
St. Margareta
Mühlenstr. 85a | 50321 Brühl

Kontakt

0160 97 96 24 89
autismus-rf@gmx.de
www.autismus-selbsthilfe-rhein-erft.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Autismus

Eltern für Eltern autistischer Kinder

Diagnose Autismus! Was nun? Egal, ob man es geahnt hat, oder ob es wie aus „heiterem Himmel“ kam, die Diagnose kann Eltern ganz schön aus der Bahn werfen.

Da ist es gut zu Wissen, dass man damit nicht alleine ist. Wir sind eine Gruppe betroffener Eltern mit dem Ziel uns gegenseitig Unterstützung zu bieten. Wir möchten einander ein offenes Ohr, eine Schulter zum anlehnen und eine helfende Hand sein.

Treffen

monatlich
sonntags | 11.00 – 14.00 Uhr

Ort

Montessori Kinderhaus
Goethe Str.23
50170 Kerpen-Sindorf

Kontakt

kontakt@autisten-eltern.de

Behinderung

Club80-Aktive Freizeit

Ein Freizeitclub für Menschen mit kognitiven Einschränkungen.

Wir wollen Spaß haben, etwas erleben, einem Hobby nachgehen, uns mit Menschen austauschen, Freizeit erleben.

Treffen

14-tägig oder einmal im Monat
unterschiedliche Treffpunkte

Ort

Paul Krämer Schule
Badstr. 1| 50226 Frechen

Kontakt

02274 82 83 991
www.lebenshilfe-rek.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Behinderung

BSK e.V. Kontaktstelle Bergheim

Beratungen von Behinderten für Behinderte und deren Angehörige in Hilfsmittelversorgung und Anträgen, sowie den EU-Schlüssel fürs Behinderten WC. Ich berate Sie gerne im Bereich Hilfsmittelversorgung und Anträge rund ums Thema Behinderungen.

Treffen

Montag bis Freitag
10.00 – 19.00 Uhr

Ort

verschieden nach telefoni-
scher Absprache

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

SHG Handicap e.V. Rhein-Erft-Kreis

Wir arbeiten daran, Barrierefreiheit und Inklusion im öffentlichen Umfeld zu erreichen. Der Verein hilft bei Behördengängen u.a. Kranken- und Pflegekassen, Ausfüllen von Anträgen und Formularen, im Rahmen der Hilfe zur Selbsthilfe, Peer-Beratung aus eigener Betroffenheit und Erfahrung!

Es finden regelmäßige Treffen, Freizeitangebote und gelegentliche Ausflüge statt.

Treffen

monatlich
jeden ersten Montag im
Monat

Ort

Bergheim und Brühl

Kontakt

0174 52 72 861
info@shghandicap.de
www.shghandicap.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Behindertensport

Behindertensportgemeinschaft Bergheim

Durch Bewegung die eigenen Kräfte bündeln und Spaß am Leben haben.

Treffen

wöchentlich
mittwochs | 18.00 Uhr
freitags | 20.00 Uhr

Ort

Turnhalle
Kennedystr. | 50126 Bergheim
und
Oleanderbad
Auf der Helle | 50127 Bergheim

Kontakt

02271 42 451
AWilbertz@t-online.de

RSC Bergheim e.V. Rollstuhl-Sport-Club – The Rolling Tiger

Breitensport und Rollstuhlbasketball

Der Rollstuhlsport ist für Behinderte wichtig zur Erhaltung der körperlichen Leistungen, zur Wiedererlangung des psychischen Gleichgewichts, sowie zur Abwehr gefürchteter Folgeerkrankungen. Dass diese Ziele erreichbar sind, dass Rehabilitation und Integration keine aussichtslosen Anliegen mehr sind, stellen Rollstuhlsportler unter Beweis.

Rollstuhlsport ist nicht nur ein Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen, für die Betroffenen bedeutet er oft neue Kraft, Lebensfreude und stellt eine permanente Herausforderung an das eigene Leistungsvermögen dar -kurzum die Wiedererlangung und Erhaltung der früheren Lebensqualität. Aus diesem Grund gründeten wir im Oktober 1998 den Rollstuhl Club RSC Bergheim e.V. Die positiven Erlebnisse, die jeder sporttreibende Rollstuhlfahrer kennt, möchte der RSC Bergheim all denen näher bringen, die bisher den Weg zum Rollstuhlsport noch nicht gefunden haben.

Treffen

wöchentlich
montags und mittwochs
18.00 – 20.00 Uhr

Ort

Berufskolleg Schule
Ketteler Str. 2
50126 Bergheim

Kontakt

0157 86 79 85 35
afzal.bergheim@yahoo.de
www.rsc-bergheim.de
auch auf Facebook und
Instagram unter rsc bergheim

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Demenz

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz Evangelischer Krankenpflegeverein Lechenich e. V.

Die Veränderungen der Familienmitglieder bis hin zur Diagnose Demenz bedeuten für viele Familien eine erhebliche psychische und körperliche Belastung. Im Umgang mit dem Erkrankten entsteht oft Unsicherheit und Hilflosigkeit. Die Angehörigen befürchten, der veränderten Situation nicht mehr gewachsen zu sein. Wir gehen der Frage nach, wie man eine würdevolle und wertschätzende Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz erreichen und gleichzeitig die Angehörigen entlasten kann. Der Austausch eigener Erfahrungen steht im Vordergrund.

Treffen

monatlich
jeweils letzter Dienstag
im Monat | 18.30 Uhr

Ort

Geschwister-Scholl-Straße 4a
50374 Erftstadt

Kontakt

02235 46 97 376
moske@fkpv.de
www.fkp.de/gespraechskreis

Alzheimer-Gesellschaft AUFWIND Brühl e.V.

Unsere Aufgaben und Ziele:

- » Das Thema Demenz an die Öffentlichkeit tragen,
- » Verständnis und Hilfsbereitschaft der Bevölkerung für Demenzerkrankte fördern,
- » Hilfen für Angehörige und Erkrankte anbieten und schaffen,
- » Menschen mit Demenz angemessen und würdevoll betreuen,
- » Vorträge und Fachtagungen veranstalten,
- » Lebensqualität - trotz Demenz – schaffen.

Treffen

monatlich
jeden 3. Dienstag im
Monat 18.30 Uhr

Ort

Seniorenwohnheim Brühl
Tagespflege
Kölnstr. 74-84 | 50321 Brühl

Kontakt

0163 33 63 690
info@aufwind-bruehl.de
www.aufwind-bruehl.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Demenz

Pflegebegleiter Rhein-Erft-Kreis und Köln e.V.

Austausch der pflegenden Angehörigen von Demenzzkranken und gleichzeitige Betreuung der Erkrankten.

- » Gemeinsame, leichte Sportaktivitäten für Erkrankte und Angehörige
- » Gedächtnisspiele für alle
- » Hilfsangebote der Gemeinde offerieren und wahrnehmen
- » Regelmäßige Fortbildungen
- » Vorträge über relevante Themen

Treffen

14tägig
dienstags | 15.00 – 17.00 Uhr
(ohne Anmeldung)

Ort

St. Dionisius Hürth Gleuel
Bachemer Str. 5
50354 Hürth

Kontakt

0172 20 38 217
pflegebegleiter.schiffer@hotmail.de

Alzheimer Gesellschaft Bergheim e.V.

Unsere Angebote und Ziele:

- » Wissen und Informationen über die Erkrankung vermitteln
- » Abbau von Vorurteilen und Grenzen im Umgang mit der Erkrankung
- » Angebote für Betroffene und Angehörige schaffen
- » Angehörige und Betroffene auf Augenhöhe begleiten und betreuen
- » Selbsthilfefähigkeit und Krankheitsbewältigung der Angehörigen unterstützen
- » Lebensqualität „trotz Demenz“ schaffen
- » Mitwirkung an der Gestaltung einer demenzfreundlichen Stadt

Im Rahmen des Angehörigengesprächskreises tauschen sich Angehörige untereinander aus, geben Tipps weiter und stärken dadurch ihr eigenes Selbstwertgefühl. Außerdem finden Vorträge zu von den Teilnehmern benannten Themen statt.

Treffen

monatlich
jeden 2. Freitag im Monat
18.00 Uhr

Ort

Pfarrheim St. Remigius
Kirchstr. 1 a | 50126 Bergheim

Kontakt

02271 58 29 326
alzheimer-bergheim@outlook.de
www.alzheimer-bergheim.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Depression und Ängste

Austauschgruppe für Depressionen & Ängste

Bei dieser Gruppe von Frauen und Männern im Alter von 27 bis 80 Jahren geht es um den Austausch über das Leben mit Depressionen und Ängsten. Durch den Erfahrungsaustausch kann jeder Einzelne etwas mitnehmen, das ihm im Umgang mit der Krankheit helfen kann oder man sucht gemeinsam nach einem Weg um das Leben einfacher zu machen. Durch die geringe Personenzahl in der Gruppe kommt jeder zu Wort und es entwickeln sich oft interessante Gespräche

Treffen

14-tägig
donnerstags | 18.00 Uhr

Ort

50226 Frechen (Innenstadt)

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

Alltagshelden

SHG Depressionen - Ängste - Burnout Frechen

Wir sind Betroffene unterschiedlichen Alters mit verschiedenen Krankheitsbildern. Mit Gedankenaustausch, Zuhören und Verstehen unterstützen wir einander in Kraft, Selbstbewusstsein und Lebensqualität. Darüber hinaus bieten wir auch gemeinsame Gruppenaktivitäten, wie z.B. Ausflüge, Sport und Freizeitgestaltung.

Treffen

14-tägig
dienstags | 18.45 – 20.15 Uhr

Ort

50226 Frechen (Innenstadt)

Kontakt

0176 87 42 98 18
shg-depressionen-frechen@gmx.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Depression und Ängste

Depression und Ängste Pulheim

Das Miteinander und der Austausch mit Gleichgesinnten stärkt unser Selbstbewusstsein und verbessert unsere Lebenssituation.

Treffen

14-tägig
mittwochs | 17.00 Uhr

Ort

Ev.Kirchengemeinde
Ichtys Kirchenladen
Am Hoppeberg 5
50259 Puheim-Sinthern

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

Selbsthilfegruppe Erfstadt-Bliesheim

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in der wir uns gegenseitig mit Rat und Tat unterstützen.

Treffen

wöchentlich
mittwochs | 18.00 – 20.00 Uhr

Ort

Karolingerstr. 43
50374 Erfstadt

Kontakt

0176 97 73 69 36
a-Sippel@mail.de
www.selbsthilfegruppe-erftstadt.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Depression und Ängste

Selbsthilfegruppe Depressionen (für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren)

Durch den regelmäßigen, vertraulichen Austausch in einer Selbsthilfegruppe, lernst Du ...

- » dass Du mit Deinen Themen nicht allein bist
- » dass andere Menschen mit ähnlichen Problemen Dich verstehen
- » dass es andere Sichtweisen auf die Dinge geben kann
- » besser mit Deinen Gedanken und Gefühlen umzugehen
- » Dich zu öffnen und damit über Dich hinauszuwachsen

Treffen

wöchentlich
mittwochs | 18.00 Uhr

Ort

Kerpen/Frechen
bitte erfragen

Kontakt

shg1835@gmx.de

Diabetes

Diabetiker SHG Erftstadt

Wir verstehen uns als Interessenvertretung von Menschen mit Diabetes und ihren Angehörigen. An bestimmten Terminen referieren Diabetologen und Diabetologinnen oder Fachpersonal zu aktuellen Themen, an anderen wird ein Erfahrungsaustausch veranstaltet.

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung ist nicht erforderlich.

Treffen

monatlich
jeden 2. Dienstag im Monat
19.00 Uhr

Ort

Pfarrzentrum St. Kilian
Franz-Busbach-Str.9
50374 Erftstadt-Lechenich

Kontakt

02235 78 144
hartmut.diers@ddh-m.de
nrw.ddh-m.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Down-Syndrom

„BM 3X21“ - Down-Syndrom-Elterninitiative für den Raum Bergheim / Kerpen / Pulheim / Frechen

Unsere Gruppe besteht aus 37 Familien mit Extra-Chromosom 21. Die Familien leben überwiegend im nördlichen Rhein-Erft-Kreis. Zur Gruppe gehören Kinder mit Trisomie 21 vom Baby- bis zum jungen Erwachsenenalter. Dementsprechend vielfältig sind die in der Gruppe diskutierten Themen. In einer WhatsApp-Gruppe und bei (Online-) Stammtischen tauschen wir Eltern unsere Erfahrungen aus und unterstützen uns dadurch gegenseitig.

Egal ob man die Diagnose während der Schwangerschaft oder nach der Geburt erhält – sie kommt immer unerwartet! Es braucht Zeit, die Diagnose zu verdauen und die Gefühle zu sortieren. Neue Babys werden in unserer WhatsApp-Gruppe oder im Rahmen eines persönlichen Babybesuchs herzlich willkommen geheißen, die Eltern mit ersten Informationen versorgt. Unsere Peer-Berater*innen nehmen sich gerne Zeit für ein Gespräch mit Schwangeren / Paaren, die sich bei uns melden, und erzählen von ihren persönlichen Erfahrungen und ihrem Familienalltag.

Treffen	Ort	Kontakt
Elternstammtisch monatlich freitags oder samstags, Familienausflüge im Sommer	Virtuell und in verschiedenen Restaurants im nördlichen REK, diverse Ausflugsziele	0177 72 24 718 bm3x21@web.de www.bm3x21.de Instagram & Facebook: bm3x21.de

FASD Selbsthilfegruppe für Pflege- und Adoptiveltern Rhein-Erft-Kreis

Wir sind Pflege- und Adoptiveltern aus dem Rhein-Erft-Kreis. Erfahrungen teilen, Austausch über die Besonderheiten und Problematiken und die Aufklärungsarbeit über die unsichtbare Behinderung FASD sind uns wichtig.

Treffen

monatlich
jeden 3. Freitag im Monat
19.00 Uhr

Ort

wechselnd in Bedburg oder
Elsdorf

Kontakt

fasd-rheinerftkreis@gmx.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Fibromyalgie

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Frechen (Deutsche Fibromyalgie Vereinigung DFV e.V.)

Unsere Gruppe richtet sich an vom Fibromyalgie-Syndrom Betroffene. In der Gruppe können wir über unsere alltäglichen oder auch besonderen Probleme sprechen. Wir bekommen Rat, Zuspruch und viel Verständnis, da wir alle betroffen sind und ähnliche Symptome haben. Wir planen immer wieder Projekte, beispielsweise Vorträge zu Themen, die die Erkrankung und ihre Therapie betreffen. Und natürlich haben wir auch einfach viel Spaß miteinander, lachen und reden auch gerne einmal über andere Themen als nur die Erkrankung.

Treffen

14-tägig
mittwochs | 18.00 Uhr
donnerstags | 18.00 Uhr

Ort

50226 Frechen-Buschbell

Kontakt

01522 89 34 150
frechen@fms-selbsthilfe.de
www.fibromyalgie-fms.de

Fibromyalgie Brühl

Durch den Austausch mit anderen Betroffenen Kraft und Mut gewinnen. Außerdem:

- » Verständnis füreinander erleben
- » Die Krankheit akzeptieren lernen
- » Gegenseitige Hilfe annehmen
- » Soziale Kontakte pflegen

Leichter leben durch drüber reden, hilft, mit der eigenen Erkrankung besser zurecht zu kommen.

Treffen

monatlich
jeden 2. Donnerstag
17.00 – 19.00 Uhr

Ort

Tennisheim Fredebruch
Vochemer Str. 78
50321 Brühl

Kontakt

02233 80 09 36
silviadetro65@gmail.com

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Fibromyalgie

Fibromyalgie SHG Elsdorf

Wir möchten über die Erkrankung und deren Folgen für den Alltag informieren und auf dem aktuellen Stand der medizinischen Forschung sein.

Ziel ist es gemeinsam Wege zu finden die Erkrankung in unser Leben zu integrieren und ein erfülltes Leben zu gestalten. Was wir nicht möchten, ist, dass der Schmerz uns die Lebensfreude und den Spaß an der Bewegung raubt. Daher sind wir sehr aktiv und positiv unterwegs. Auch Angehörige sind uns willkommen.

Treffen

monatlich
jeden 1. Dienstag im Monat
19.00 Uhr

Ort

Kath. Kirche Elsdorf
Josefsheim
Mittelstraße | 50189 Elsdorf

Kontakt

0177 78 54 961
roswithahaas.rh@gmail.com

Glücksspielsucht

Gameover 2.0

Wir versuchen, durch und mit eigenen Erfahrungen, Spielsüchtigen zu helfen spielfrei zu werden und langfristig zu bleiben. Alles ist freiwillig und zwanglos.

Treffen

wöchentlich
mittwochs | 18.00 – 20.00 Uhr

Ort

Stadtteilzentrum FuNTASTIK
Meißenerstr. 7
50126 Bergheim

Kontakt

Olaf: 0172 51 56 246
Sven: 0151 10 31 39 37

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Kaufsucht

Kaufsucht

Wenn das Kaufen zum Problem wird, dann bist du bei uns genau richtig.

Wir unterstützen und motivieren uns gegenseitig beim bewältigen unserer Sucht und unserer sozialen Lage. Wir nehmen unsere Probleme selbst in die Hand und suchen mit anderen Betroffenen im Rahmen unserer Möglichkeiten nach Lösungsansätzen. Wir sprechen über unsere Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen uns gegenseitig Mut. Bei uns kannst du neue Kenntnisse erwerben und andere Umgangsformen entwickeln um mit deiner Sucht besser zurecht zu kommen. Ein offener und vertrauensvoller Umgang miteinander ist uns sehr wichtig.

Treffen

mittwochs | 18.15 Uhr
2. und 4. Mittwoch im Gleis 11
1. und 3. Mittwoch online

Ort

Gleis 11
Frenserstr.11
50127 Bergheim

Kontakt

Selbsthilfe-kaufsucht@web.de

Krebs

ILCO-Region Rhein-Erft-Sieg

Die Deutsche ILCO e. V. ist die größte deutsche Solidargemeinschaft von Stomaträgern, Menschen mit Darmkrebs, sowie deren Angehörigen. Seit ihrer Gründung 1972 hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, den Betroffenen beizustehen, damit sie auch mit einem Stoma, nach einer Stomazurückverlagerung oder mit ihrer Krankheit selbstbestimmt und selbstständig leben können.

Treffen

monatlich
3. Mittwoch in Monat
18.00 Uhr

Ort

Marienhospital
Mühlenstraße 22- 25
50321 Brühl

Kontakt

02232 24 421
ilco.gruppe.bruehl@web.de

Treffen

monatlich
jeden 3. Samstag im Monat
11.00 Uhr

Ort

Dreifaltigkeits-Krankenhaus
Bonner Straße 84
50389 Wesseling

Kontakt

0172 24 39 744
carola.steiner@netcologne.de
www.ilco.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Krebs

Frauenelbsthilfe (FSH) Krebs, Gruppe Kerpen

Diagnose Krebs? Wir unterstützen Sie! Wir fangen Sie auf, wir informieren und begleiten Sie.

Treffen

monatlich
jeden 1. Dienstag im Monat
17.30 Uhr
Stammtisch: jeden 3. Dienstag
im Monat

Ort

Evangelisches Gemeindehaus
Filzengraben 19
50171 Kerpen

Kontakt

fsh.gruppe.kerpen@gmail.com
[www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/
kerpen.html](http://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/kerpen.html)

Selbsthilfegruppe Chronische Myeloische Leukämie (CML)

Wir sind eine kleine (ca. 20 Personen) Gruppe von CML -Patienten/-innen aus dem gesamten Rheinland. Wir treffen uns je nach Bedarf an unterschiedlichen Stellen, jeder darf auch Angehörige mitbringen. Unser Ziel ist es, auch die Partner/Partnerinnen mit ins Boot zu nehmen, um deren Ängste und Fragen möglichst früh zu besprechen.

Treffen

nach Bedarf
in der Regel Freitag Abend

Ort

wechselnd

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Long-Covid / Post-Covid

Selbsthilfegruppen Post-COVID Rhein-Erft-Kreis (Frechen und Kerpen)

Als Betroffene und Angehörige erleben wir selbst, wie schwierig es sein kann, mit den Langzeitfolgen von Corona (COVID-19) umzugehen und das Leben wieder in den Griff zu bekommen.

In unseren Gruppen bieten wir gegenseitigen Austausch von Erfahrungen und Verständnis füreinander. Wir sind ein Ort, an dem wir uns gegenseitig ermutigen und unterstützen, um unsere Lebensqualität zu verbessern.

Treffen

wöchentlich
mittwochs | 18.30 – 20.00 Uhr

Ort

Kerpen

Kontakt

0156 78 96 92 66
shg.post.covid.kerpen@gmail.com
<https://sites.google.com/view/shg-post-covid-kerpen>

Treffen

wöchentlich
freitags | 11.30 – 13.00 Uhr

Ort

Frechen

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

Multiple Sklerose

MS-Gruppe Erfstadt – Lebenswert und Nervenstark

Neben den regelmäßigen Gruppentreffen sollen auch Freizeitaktivitäten nicht zu kurz kommen. Wichtig ist uns - trotz der Erkrankung - die Lebensfreude nicht zu verlieren. Denn das Leben ist lebenswert, auch wenn man manchmal nervenstark sein muss!

Mit der Diagnose Multiple Sklerose (MS) kann das Leben aus dem Gleichgewicht geraten. Es entstehen viele Fragen und vielleicht auch Ängste und Unsicherheiten. Entscheidend ist jedoch, dass sich der an MS Erkrankte wieder als Regisseur seines Lebens sieht.

Unsere Gruppe besteht seit dem Sommer 2012. Natürlich sind auch die jeweiligen Lebenspartner*innen bzw. Angehörigen bei uns willkommen! Mit und trotz MS können Lebensträume verwirklicht werden! Verständnis finden, aus der Isolation herauskommen, gegenseitiger Informationsaustausch und emotionale Unterstützung - das sind unsere Anliegen!

Treffen

monatlich
16.00 Uhr

Ort

Erfstadt

Kontakt

ms-erftstadt@web.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Multiple Sklerose

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – Kontaktkreis Südlicher Rhein-Erft-Kreis

Wir sind ein Kontaktkreis der DMSG Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. Der Kontaktkreis „Südlicher Rhein-Erft-Kreis“ trifft sich am 4. Donnerstag eines Monats. Es treffen sich MS Erkrankte und ihre Angehörigen/Freunde aus Brühl, Wesseling und Erftstadt.

Es gilt soziale Kontakte zu pflegen, Erfahrungen im täglichen Leben mit der MS auszutauschen, Meinungsaustausch über evtl. medizinische Neuerungen, gemeinsame Unternehmungen.

Treffen

monatlich
jeden 4. Donnerstag im Monat
18.00 Uhr

Ort

50321 Brühl
in wechselnden Restaurants

Kontakt

ingrid.rudolph@vor.de

Narzissmus

Narzisstenkinder

Kinder von Eltern mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung erfahren von diesen Eltern keine Liebe, keine Geborgenheit. Ihnen fehlen in der Kindheit Schutz und Vertrauen. Sie wachsen mit dem Gefühl auf, es dem Vater oder der Mutter nie recht machen zu können, denn Narzissten erwarten von ihren Kindern, so zu werden, wie sie es für richtig halten. Die Kinder werden zu einem Objekt gemacht, das nach den Vorstellungen der Eltern zu funktionieren hat. Unter diesem emotionalen Missbrauch leiden Betroffene ihr Leben lang. Die Folgen bestimmen den Alltag bis heute.

Wenn auch Du heute noch – als Erwachsene/r - unter diesen Folgen leidest, bist Du bei uns richtig!
Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und bieten Gemeinschaft und Unterstützung.
Unsere Gruppe ist kein Therapieersatz.

Treffen

14-tägig
donnerstags | 19.45 Uhr

Ort

derzeit per Videokonferenz
Präsenz nach Vereinbarung

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Parkinson

Selbsthilfegruppe Parkinson Hürth

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige. Wir wollen die Krankheit nicht bekämpfen, oder sich ihrer schämen, sondern durch unser Verhalten unsere Lebensqualität verbessern! Es ist uns wichtig, Menschen die mit uns Leben, mit einzubeziehen. Wer sich mit uns auf den Weg machen will ist herzlich eingeladen!

Treffen

monatlich
jeden ersten Dienstag im Monat
17.00 – 19.00 Uhr

Ort

Dieselstraße 4
50354 Hürth-Hermülheim

Kontakt

p.t-selbsthilfe@gmx.de
oder
Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

YAP-SHG YOUNG AND PARKINSON

Willkommen bei YAP-SHG, der Selbsthilfegruppe für jung an Parkinson Erkrankte. Wir sind hier, um Menschen mit Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen zu unterstützen und ihnen eine Plattform zum Austausch zu bieten. Treten Sie unserer Gemeinschaft bei und entdecken Sie Unterstützung, Freundschaft und Mut.

Treffen

monatlich
jeden ersten Dienstag im Monat
18.00 Uhr

Ort

Clemens August-Campus
Clemens-August-Straße 33a
50321 Brühl

Kontakt

info@yap-shg.de
www.yap-shg.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Parkinson

Parkinson-Selbsthilfegruppe, Netzwerk 55-plus, Kerpen

In der Gruppe geht es darum, sich über Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu stärken und Kraft aus dem Miteinander zu schöpfen.

Treffen

monatlich

Termine der Treffen unter:

www.kerpen-55plus.de

Ort

50171 Kerpen

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis

02234 93 34 881

selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

Treffpunkt Parkinson für Betroffene und ihre Angehörigen

Sie kennen die Diagnose „Parkinson“? Hier können Sie sich mit dieser Krankheit auseinandersetzen. Sie können Ihre Alltagsprobleme besprechen und sich um Hilfe zur Selbsthilfe bemühen. Sie erhalten aktuelle Informationen über das Krankheitsbild und können Erfahrungen austauschen. Unterstützt werden Sie dabei durch Ärzte und Fachreferenten. Gemeinsam können Sie lernen, Grenzen zu respektieren, aber auch positive Möglichkeiten voll auszuschöpfen, Mut zu fassen und Selbstvertrauen zu gewinnen. Die Treffen sind kostenfrei.

Treffen

monatlich
jeden ersten Montag im Monat
15.00 – 17.00 Uhr

Ort

Anton-Heinen-Haus
Kirchstr. 1 | 50126 Bergheim

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Pflegende Angehörige

Kontaktbüro Pflege-Selbsthilfe in der Alzheimergesellschaft Rhein-Erft-Kreis e.V.

Pflegende Angehörige kommen häufig an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Daher sollten sie rechtzeitig an die Erhaltung der eigenen Gesundheit denken. Es handelt sich um moderierte Gruppen wobei auch fachliche Fragen geklärt werden können.

Treffen

monatlich
Beratung zu den Angeboten:
mittwochs | 11.00 – 13.00 Uhr

Ort

„Familienbüro Mittendrin“
Bonnstr. 32
50354 Hürth

Kontakt

0157 34 70 23 09
www.alzheimer-gesellschaft-rhein-erft-kreis.de

Psychische Erkrankung

Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten

Angehörige von psychisch Erkrankten kommen häufig an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Ein Erfahrungsaustausch mit ähnlich belasteten Menschen schafft Erleichterung. Unser Ziel ist es, gemeinsam Kraft zu schöpfen und neue Aspekte aufzuzeigen. Dies ist eine moderierte Gruppe mit fachlicher Beratung.

Treffen

monatlich
montags | 17.30 – 19.00 Uhr

Ort

SPZ
Bonnstraße 192 | 50354 Hürth

Kontakt

02233 70 00 15
info@spz-huerth.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Schlaganfall

SSE Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Erfstadt

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich seit 2010 Schlaganfall Betroffene mit oder ohne Angehörige und auch gerne Aphasiker. In der Regel sitzen wir anfangs bei Kaffee und Kuchen zusammen und nutzen die gemütliche Atmosphäre zum Gespräch. Die zweite Hälfte unserer Zeit verwenden wir jedoch immer, um unter Anleitung einer Ergotherapeutin unsere motorischen und geistigen Fähigkeiten etwas zu trainieren. Wir freuen uns über jeden Interessierten.

Treffen

monatlich
Wechselnde Termine, immer
freitags | 16.00 – 18.00 Uhr

Ort

Ergotherapie-Praxis
Uta Stickelmann
Käthe-Kollwitz-Weg 7a
50374 Erfstadt-Lechenich

Kontakt

02235 67 822
www.schlaganfallselbsthilfegruppe-erfstadt.de

Seelische Gesundheit

Gemeinsam gesund

In unseren geplanten Treffen, aber auch in regelmäßiger persönlicher Kommunikation, tauschen wir uns über Kulturen und Traditionen aus. Wir helfen uns untereinander mit Tipps zu einer gesunden Lebensweise. Uns ist es aber auch wichtig, da wir Frauen aus verschiedenen Ländern als Teilnehmer haben, zusammen ein internationales, offenes und barrierefreies Denken zu erreichen.

Obwohl unsere wichtigen Diskussionsthemen im Bereich Gesundheit und Ernährung, insbesondere gesunder Ernährung, liegen, richten wir unser Augenmerk auch auf gegenseitige Unterstützung in psychisch belastenden Lebenslagen.

Mehrmals im Jahr behandeln wir spezielle Themen aus den Bereichen Gesundheit und Ernährung, um den Teilnehmern Lebenshilfen an die Hand zu geben.

Treffen

monatlich
montags | 17.00 – 20.00 Uhr

Ort

Fischbachstraße 32
50127 Bergheim

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Sucht

Anonyme Alkoholiker, Brühl

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Da wir eine anonyme Gruppe sind, bitte einfach zu den Treffen kommen.

Treffen

wöchentlich
mittwochs | 19.30 Uhr
(ohne Anmeldung)

Ort

Mayersweg 5-7
50321 Brühl

Kontakt

AA Erftstadt-Lechenich

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Treffen

wöchentlich
montags | 19.30 Uhr
(ohne Anmeldung)

Ort

Pfarrzentrum
Franz-Busbach-Str. 9
50374 Erftstadt

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Sucht

AA Hürth-Gleuel

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.
(Präambel der Anonymen Alkoholiker)

Treffen

wöchentlich
dienstags | 19.00 Uhr
(ohne Anmeldung)

Ort

Am Hofacker 41
50354 Hürth

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

Anonyme Alkoholiker Pulheim-Brauweiler

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Treffen

wöchentlich
montags | 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
(ohne Anmeldung)

Ort

Kaiser-Otto-Straße 39a
1. OG
50259 Pulheim-Brauweiler

Kontakt

aa-pb@t-online.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Sucht

Al-Anon Selbsthilfegruppe

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die Partner, Verwandte oder Freunde von Alkoholikern sind. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann. Die Gruppe ist anonym.

Treffen

wöchentlich
(ohne Anmeldung)

Ort

Stadtteilzentrum FuNTASTIK
Meißener Str. 7
50126 Bergheim
Zufahrt: Albrecht-Dürer-Allee

Kontakt

Sonja
02237 67 01 27

Weitere Gruppen der Anonymen Alkoholiker im Rhein-Erft-Kreis und darüber hinaus finden Sie unter:

www.anonyme-alkoholiker.de

Weitere Al-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern im Rhein-Erft-Kreis und darüber hinaus finden Sie unter:

www.al-anon.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Sucht

Blaues Kreuz Pulheim

Wir sind offen für Suchterkrankte und deren Angehörigen, die sich in einem geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten austauschen und Hilfe finden möchten.

Treffen

wöchentlich
donnerstags | 19.45 – 21.15 Uhr

Ort

Evangelische Kirchen-
gemeinde Pulheim
Gustav-Heinemann-Str.28
50259 Pulheim

Kontakt

01573 10 44 227
bkpulheim@gmail.com
www.blaues-kreuz-koeln.de

Blaues Kreuz-Ortsgruppe Wesseling

Es sind alle willkommen die mit dem Alkohol trinken aufhören wollen bzw. nach der Suchterkrankung abstinent leben. Alle zwei Wochen treffen sich Angehörige von Suchtkranken zum Gespräch.

Treffen

wöchentlich
montags | 19.30 Uhr
(ohne Anmeldung)

Ort

Kreuzkirche
Kronenweg 67
50389 Wesseling

Kontakt

02236 48 465
e1953@gmx.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Sucht

Dauerhaft glücklich abstinent

Austausch zu Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit und gegenseitige Unterstützung abstinent zu bleiben und ein glückliches und zufriedenes Leben führen zu können.

Treffen

14-tägig
montags | 17.30 Uhr

Ort

Psychoziale Beratungsstelle
der Caritas
Erftstr. 5 | 50170 Kerpen

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

Die Wilde 13

Gemeinsam Sucht verstehen - Wir wissen, der erste Gang zur Gruppe ist hart. Aber wenn Du diesen Schritt gehst, wird Dir ein neues Leben offenstehen und wir werden Dich begleiten. Wir verstehen uns als offene Gruppe für Betroffene, Angehörige und alle Interessierten, die einen Bezug zum Thema Sucht haben. Inhaltlich aktiv sind wir hauptsächlich bei stoffgebundenen Abhängigkeiten wie Alkohol und alle Arten von Drogen. Aber auch stoffungebundene Süchte, wie z. B. Spielsucht, werden in unseren Gruppentreffen besprochen. Depressionen, Psychosen, psychische Störungen sind uns bekannt und können besprochen werden.

Die Wilde 13 gibt es seit August 2018 und verdankt ihre Gründung dem Umstand, dass vier Menschen dem Mangel an ungewöhnlichen Selbsthilfegruppen im Rhein-Erft-Kreis entgegenwirken wollten. Dadurch ist eine humorvolle, kraftgebende, abstinenzstärkende und Mut machende Truppe von 8 bis 15 Menschen entstanden.

Treffen

wöchentlich
freitags | 16.25 – 19.00 Uhr
(ohne Anmeldung)

Ort

Die Wilde 13
im Gebäude der EUTB
Luxemburger Str. 376
50354 Hürth

Kontakt

info@diewilde13.koeln
www.diewilde13.koeln

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Sucht

Elternkreis Hürth

Der Elternkreis Hürth unterstützt Eltern von drogengefährdeten und drogenabhängigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Umgang mit dem suchtkranken Kind. Der Austausch von eigenen Erfahrungen ist ein Schwerpunkt der Gruppenabende.

Treffen

14-tägig
2. und 4. Dienstag im Monat
19.30 Uhr
(ohne Anmeldung)

Ort

Grosse Ölbruchstr. 22a
50354 Hürth

Kontakt

02233 45 449
info@elternkreis-huerth.de
www.elternkreis-huerth.de

GAMA Frechen

Wir, die Selbsthilfegruppe G A M A, sind Menschen, die aufgrund persönlicher Erfahrungen versuchen, Abhängigen, deren PartnerInnen und Angehörigen durch Gespräche Unterstützung zu geben.

Treffen

wöchentlich
dienstags | 18.00 Uhr
(ohne Anmeldung)

Ort

Pfarrsaal St. Audomar
Othmarstr. 3
50226 Frechen

Kontakt

01590 31 65 592
www.gama-frechen.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Sucht

Kreuzbund Gruppe Elsdorf

Wer Hilfe sucht und bereit ist Hilfe anzunehmen, ist bei uns stets Herzlich Willkommen.

Treffen

wöchentlich
dienstags | 19.00 Uhr

Ort

Mittelstraße 50
50189 Elsdorf

Kontakt

Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

S.A.M. e.V

Bei der S.A.M. handelt es sich um einen gemeinnützigen Verein, der vor 37 Jahren aus einer Selbsthilfegruppe in Frechen hervorgegangen ist und durch Mitgliedsbeiträge und Zuwendungen finanziert wird. Eine Vereinsmitgliedschaft ist für eine Gruppenteilnahme oder eine Beratung nicht erforderlich. Der Verein wahrt die Anonymität seiner Mitglieder, der Gruppenteilnehmer und Ratsuchenden. Ziel ist es, durch die Gruppenarbeit den Willen zur Abstinenz zu stärken und Zufriedenheit zu fördern, um die Gefahr eines Rückfalls soweit wie möglich zu verringern. Dieser Wille zur Abstinenz und zu notwendigen Veränderungen ist die Grundvoraussetzung für eine (erfolgreiche) Gruppenteilnahme von Betroffenen.

Treffen	Ort	Kontakt
wöchentlich Einzelberatungen nach vorheriger Absprache	Franz-Hennes-Str. 61 50226 Frechen	02234 58 665 oder 0171 11 36 709 kontakt@suchthilfeert.de www.suchthilfeert.de
<i>Frechen:</i> dienstags 19.00 - 21.00 Uhr donnerstags 19.30 – 21.30 Uhr	Franz-Busbach-Str. 9 50374 Erftstadt	
<i>Erftstadt:</i> mittwochs 18.00 – 20.00 Uhr	Reiner-Zimmermann-Str. 2 50181 Bedburg	
<i>Bedburg:</i> donnerstags 19.30 – 21.30 Uhr		

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Toxische Beziehungen

Toxische Beziehungen

Toxische Beziehungen: Eine Selbsthilfegruppe zu psychischer Gewalt in Beziehungen.

Leider ist Außenstehenden oft sehr schwer erklärbar, welches große Leid psychische Gewalt verursacht und welche psychischen Narben sie hinterlässt. Wie der Selbstwert von Betroffenen über die Zeit systematisch zerstört wird, und welche Folgen das in der Wahrnehmung und im täglichen Leben hat. Für alle Frauen und Männer, die das Gefühl haben, in einer vermeintlichen Liebesbeziehung manipuliert oder entwertet zu werden, ohne dies konkret benennen zu können und das Gefühl haben, mit ihrer Ohnmacht, Wut und Trauer darüber alleine zu sein und dies in einem geschützten Rahmen mit anderen Betroffenen besprechen wollen. In unserer Gruppe gilt die Verschwiegenheitspflicht: Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Treffen

monatlich
donnerstags | 18.00 Uhr

Ort

Brühl

Kontakt

Gruppentelefon
0177 34 74 856
oder Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
02234 93 34 881
selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

Trauer

Ambulantes Hospiz Kerpen e.V.

Das Ambulante Hospiz Kerpen e.V. ist einer von etwa 1500 regionalen Hospizdiensten in Deutschland. Die Hospizbewegung setzt sich dafür ein, dass schwerstkranke und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen und Nahestehenden bestmögliche Hilfe und Unterstützung erhalten.

Im Ambulanten Hospiz Kerpen e.V. steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir bieten Entlastung in schwierigen Lebensphasen, in denen der Tod ein Thema ist. Unsere oberste Priorität ist die persönliche und individuelle Begleitung, unabhängig von Religion, Weltanschauung oder politischer Zugehörigkeit. Jeder Mensch hat das Recht auf Selbstbestimmung bis zum Lebensende.

Wir sind für Sie da, unkompliziert, persönlich, zeitnah und kostenfrei.

Treffen

unterschiedlich, je nach Angebot
Bürozeiten:
montags bis freitags
10.00 – 12.00 Uhr

Ort

Stiftsplatz 14-16
50171 Kerpen

Kontakt

02237 50 64 253
info@hospiz-kerpen.de
www.hospiz-kerpen.de

ADHS
Autismus
Behinderung
Behindertensport
Demenz
Depression und Ängste
Diabetes
Down-Syndrom
FASD
Fibromyalgie
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Krebs
Long-Covid/Post-Covid
Multiple Sklerose(MS)
Narzissmus
Parkinson
Pflegerische Angehörige
Psychische Erkrankung
Schlaganfall
Seelische Gesundheit
Sucht
Toxische Beziehungen
Trauer
Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Zusammenschlüsse der Selbsthilfe

Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im REK e.V.

Die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen e.V. ist Bindeglied zwischen Betroffenen und Selbsthilfegruppen. Sie gibt Hilfe zur Selbsthilfe bei Gruppen- & Vereinsgründungen, Unterstützung bei Satzungsaufbau und bei Rechtsfragen, Verschiedene Förderprogramme für Betroffene und Gruppenmitglieder, Weiterbildung- und Schulungsprogramme, Netzwerke und Online-Meetings.

Treffen

Kontakt und persönliche
Gespräche nach Absprache
möglich

Ort

Kreisverwaltung
Willy Brandt-Platz 1
50126 Bergheim

Kontakt

02271 83 49421
info@ag-shg.de
www.ag-shg.de

Beratungsstellen



Beratungsstellen

BEHINDERUNGEN

**EUTB® Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
Beratung für Menschen mit Behinderung und deren
Angehörige**

Hürth

02233 61 98 890

eutb@teilhabeberatung-rek.de

www.teilhabeberatung.de/beratung/eutb-huerth

Frechen

02234 69 72 30

teilhabeberatung@eutb-frechen.de

www.teilhabeberatung.de/beratung/eutb-frechen

Bergheim

02271 56 99 020

beratung@eutb-bergheim.de

www.teilhabeberatung.de/beratung/eutb-bergheim

KoKoBe Rhein-Erft-Kreis

Wir beraten Menschen mit Behinderung.

www.kokobe-rhein-erft-kreis.de

Bergheim

02271 98 44 51

s.dorn@kokobe-rhein-erft-kreis.de

02271 98 44 52

a.elberg@kokobe-rhein-erft-kreis.de

Hürth

02233 20 18 19

g.urban@kokobe-rhein-erft-kreis.de

Brühl und Wesseling

02232 57 999 20

s.kroeger@kokobe-rhein-erft-kreis.de

0176 18 56 54 01

b.schroth@kokobe-rhein-erft-kreis.de

Frechen

02234 69 72 13

m.burgfels@kokobe-rhein-erft-kreis.de

KREBS

Krebsberatung Rhein-Erft

Krebsgesellschaft NRW e.V.

02234 25 08 160

beratung-rheinerft@krebsgesellschaft-nrw.de

www.krebsgesellschaftnrw.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

ASB RV Rhein-Erft/Düren e.V.

02235 46 02 120

astrid.multhaupt@asb-erft.de

www.asb-erft.eu/unsere-angebote/krebsberatung

SCHULDEN

Schuldner- und Insolvenzberatung

Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH

02232 94 65 0

Schuldnerberatung-bruehl@diakonie-koeln.de

Schuldenberatung

ASB RV Rhein-Erft/Düren e.V.

Hilfe bei Überschuldung und drohender Zwangsvollstreckung

02235 46 02133 | 02235 46 02134

02235 46 02134 | 02235 46 02139

Außensprechstunde Frechen: 02234 43 50 793

Außensprechstunde Kerpen: 02235 46 02 139

www.asb-erft.eu/unsere-angebote/beratungsdienste/schuldnerberatung

Beratungsstellen

SCHWANGERSCHAFT

Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familie und Sexualität

Beratungsstelle im Rhein-Erft-Kreis für Schwangerschaftskonflikte, Schwangerschaft und die ersten drei Lebensjahre des Kindes, Familienplanung, Kinderwunsch, Paar- und Sexualberatung und Sexualpädagogik. Die Beratung ist für Sie kostenlos, in jedem Fall streng vertraulich und auf Wunsch auch anonym.

02234 185740

Beratungsstelle@parisozial-rek.de

www.parisozial-rhein-erft-kreis.de/angebote/beratungsstelle-rhein-erft

FRAUEN

Frauenberatungsstelle Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e. V.

02273 98 15 11

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

www.frauenberatungsstelle-kerpen.de

Frauenberatungsstelle im Café F, Pulheim

02238 81 452

frauenberatungsstelle@cafef.de

www.cafef.de/beratung/

SUCHT UND PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Sozialpsychiatrischer Dienst des Rhein-Erft-Kreises

Beratung von Menschen mit Suchtproblemen und psychischen Erkrankungen

Bedburg: 02271 83 15 372

Bergheim: 02271 83 15 369

Brühl: 02271 83 15 373

Elsdorf und Erftstadt: 02271 83 15 377

Frechen: 02271 83 15 375

Hürth und Kerpen: 02271 83 15 376

Pulheim: 02271 83 15 371

Wesseling: 02271 83 15 372

IBS - Information und Beratung zu Suchtlösungen

Drogenhilfe Köln

Bergheim

02271 47 64 0

bergheim@suchtloesungen.de

www.drogenhilfe.koeln/einrichtungen/info-und-beratungs-stelle-bergheim/

Brühl

02232 18 93 0

bruehl@suchtloesungen.de

www.drogenhilfe.koeln/einrichtungen/info-und-beratungs-stelle-bruehl/

Psychosoziale Beratung | Fachambulanz Sucht

Caritasverband für den Rhein-Erft-Kreis e.V.

02273 527 27

psb@caritas-rhein-erft.de

www.caritas-rhein-erft.de/rat-hilfe/suchtberatung

SENIOREN UND PFLEGE

Senioren- und Pflegeberatung

Bedburg: 02272 40 25 09

Bergheim: 02271 89 709

Brühl: 02232 79 43 42

Elsdorf: 02271 83 15 171

Erftstadt: 02235 40 91 13 | 02235 40 91 20

Frechen: 02234 50 11 488 | 02234 50 11 331

Hürth: 02233 53 128

Kerpen: 02237 58 435 | 02237 58 604

Pulheim: 02238 80 81 86 | 02238 80 82 05

Wesseling: 02236 70 14 25 | 02236 70 13 13

LEBENS- UND ERZIEHUNGSBERATUNG

Ehe-Familien-Lebensberatung im Erzbistum Köln

02232 13 196

<https://koeln.efl-beratung.de/beratungsstellen/bruehl/>

Beratungsstellen

Evangelische Beratungsstelle in Frechen
Erziehungs- und Familienberatung, Jugendberatung,
Lebensberatung

02234 17 025

<https://beratungsstelle.kirche-koeln.de/beratungsstelle-frechen/>

Caritas-Erziehungs- und Familienberatung Kerpen

02237 63 80 050

familienberatung-kerpen@caritas-rhein-erft.de

www.caritas-rhein-erft.de/rat-hilfe/eb-k/eb-kerpen

Informations- und Beratungszentrum (IBZ), Stadt Bergheim
Informations- und Beratungszentrum für Kinder, Jugendliche und Eltern

02271 89 111

ibz@bergheim.de

www.bergheim.de/familie-soziales/ibz.php

Caritas-Erziehungs- und Familienberatung Erftstadt

02235 60 92

info-ebe@caritas-rhein-erft.de

www.caritas-rhein-erft.de/rat-hilfe/ebe/eb-erftstadt

Familien- und Erziehungsberatung Hürth

02233 80 560

familienberatung@huerth.de

www.huerth.de

Familien- und Erziehungsberatungsstelle für Brühl und Wesseling

02236 39 470

feb@wesseling.de

www.bruehl.de/familien-erziehungsberatungsstelle-bruehlwesseling.aspx

Familien- und Erziehungsberatung, Stadt Pulheim

02238 80 81 18

erziehungsberatung@pulheim.de

www.pulheim.de/bildung-soziales/beratung-jugend-familie/erziehungs-familienberatung.php

Erziehungs- und Familienberatung, Stadt Bedburg

02272 402 530

familienberatung@bedburg.de

www.bedburg.de/Familie-Gesellschaft-Bildung-und-Soziales/Familien-in-Bedburg/Erziehungs-und-Familienberatung.htm

Familienberatung, Stadt Elsdorf

02274 70 91 33

www.elsdorf.de

**JUGENDSOZIALARBEIT /
BERATUNG ARBEITSUCHENDER**

ASH-Sprungbrett e.V.

Glescher Straße 2

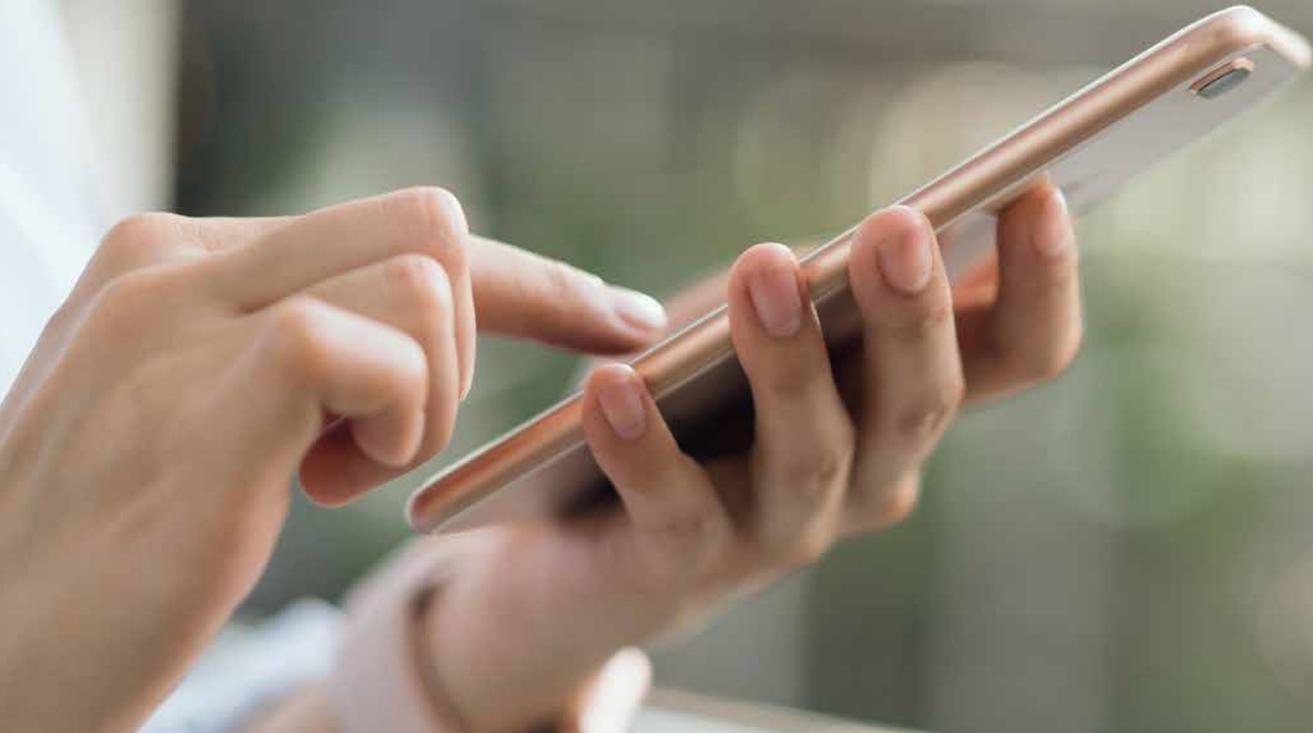
50126 Bergheim

02271 8398 0

info@ash-sprungbrett.de

www.ash-sprungbrett.de

Notfallnummern



Notfallnummern

Feuerwehr und Rettungsdienst

112

Polizei

110

Opfernotruf

116 006

Telefon-Seelsorge

Gemeinsames Angebot der ev. und kath. Kirche

0800 111 0 111 (gebührenfrei)

0800 111 0 222 (gebührenfrei)

www.telefonseelsorge.de

Jugendtelefon

0800 111 0 444 (gebührenfrei)

0800 111 0 333 (gebührenfrei)

Info-Telefon Depression

Deutsche Depressionshilfe

0800 33 44 533

www.deutsche-depressionshilfe.de

Beratungsstelle für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

0221 73 90 734

<https://www.ratundtat-ev.koeln/>

Hotline für Frauen, die von Gewalt betroffen sind, sowie Personen im sozialen Umfeld

0800 116 016 (gebührenfrei)

Hotline für Männer die von Gewalt betroffen sind, sowie Personen im sozialen Umfeld

0800 123 99 00 (gebührenfrei)

Hilfe-Telefon Schwangere in Not

Anonyme Beratung – auch zur vertraulichen Geburt

0800 40 40 020 (gebührenfrei)

Frauenhaus Rhein-Erft-Kreis

02237 76 89

frauenhaus.erftkreis@t-online.de

Silbernetz

Gegen Einsamkeit im Alter

Täglich von 8 bis 22 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei.

0800 4 70 80 90

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Sie ist die richtige Nummer, wenn jemand umgehend ärztliche Hilfe braucht, die Situation aber nicht lebensbedrohlich ist – und wenn die normalen Arztpraxen geschlossen sind. Hier erfährt man, welche Bereitschaftspraxis vor Ort geöffnet ist.

116 117

Suchst du einen Therapieplatz, versuche es einmal unter:

www.therapie.de

Hilfe im Netz

www.U25-deutschland.de (Für junge Menschen mit Suizidgedanken)

www.deutsche-depressionshilfe.de

www.anonyme-alkoholiker.de

www.blaues-kreuz.de

www.echte-maenner-reden.de

www.kreuzbund.de

www.Fideo.de (Depressionshilfe)

**HOL DIR HILFE,
DU BIST ZU
WERTVOLL**

Selbsthilfe überregional



Selbsthilfe überregional

Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros

Bonn

0228 94 93 33 17 | selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

Köln

0221 95 15 42 16 | selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Kreis Düren

02421 48 92 11 | selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org

Kreis Euskirchen

02251 86 62 808 | selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org

Leverkusen

0214 50 09 20 47 | selbsthilfe-lev@paritaet-nrw.org

Rhein-Sieg-Kreis

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

Rheinisch-Bergischer Kreis

02202 93 68 921 | selbsthilfe-rbk@paritaet-nrw.org

Oberbergischer Kreis

02261 81 68 07 | selbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfenetz.de – Das große Selbsthilfeportal

Hier finden Sie:

- » über 8000 Selbsthilfegruppen in NRW sortiert nach Themen,
- » Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros in NRW mit Kontaktdaten und Infos zu landesweiten Selbsthilfeorganisationen
- » Antworten rund um das Thema Selbsthilfe, sowie Arbeitshilfen für Selbsthilfegruppen, Podcasts und Fernsehbeiträge



Impressum

Herausgeber

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
Dr. Tusch-Str. 1-3 (Ecke Franzstr.)
50226 Frechen

Tel.: 02234 93 34 881

Fax: 02234 93 34 768

selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-rhein-erft.de

Redaktion

Gabriele Miller-Staudt | Selbsthilfe-Büro
Rhein-Erft-Kreis
Christina Stöcker-Dey | Selbsthilfe-Büro
Rhein-Erft-Kreis

Leichte Sprache

Anna Schnau | sozial-schmiede (Mitglied im
Netzwerk Leichte Sprache)
Prüfung durch ausgebildete Prüfer*innen
der Lebenshilfe Witten

Gestaltung

Ulrike Sommerfeld | Der Paritätische NRW

Grafiken

Titel mimadeo | stock.adobe.com

S. 7 Der Paritätische NRW

S. 10 – 13 Lebenshilfe für Menschen mit geistiger
Behinderung Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

S. 14 Halfpoint | stock.adobe.com

S. 75 Syda Productions | stock.adobe.com

S. 82 sitthiphong | stock.adobe.com

S. 85 Adrian72 | stock.adobe.com

VRD | stock.adobe.com

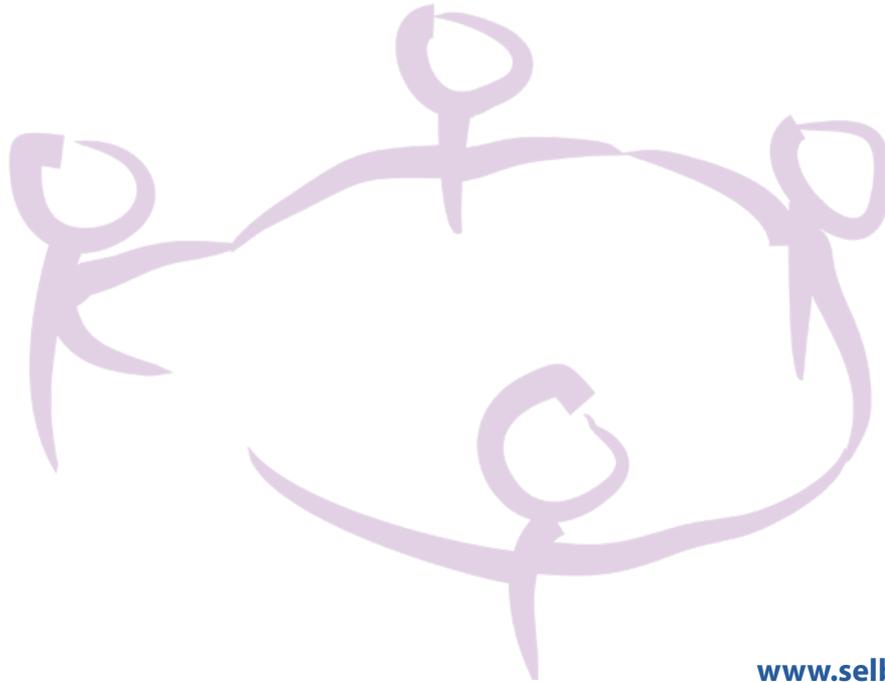
Erscheinungsdatum

August 2024



Wegweiser in die Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen im Rhein-Erft-Kreis



www.selbsthilfe-rhein-erft.de