



Selbsthilfegruppen in Bielefeld

Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte und lebt von der Gemeinschaft!

Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich dabei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig zu unterstützen. In Bielefeld gibt es rund 240 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige. Die Themen der Gruppen reichen von A wie Angst bis Z wie Zöliakie

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld unterstützt Interessierte bei der Suche nach einer passenden Gruppe und informiert zu Thema Selbsthilfe.

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

 **DER PARITÄTISCHE**
Bielefeld
Selbsthilfe-Kontaktstelle

Stapenhorststraße 5
33615 Bielefeld



0521 96 406 96



selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org



www.selbsthilfe-bielefeld.de



[paritaet.bielefeld](https://www.facebook.com/paritaet.bielefeld)



Selbsthilfegruppen gibt es aktuell in Bielefeld zu folgenden Themen:

Adipositas

ADS / AD(H)S
Aids
Alkoholabhängigkeit *
Alkoholembryopathie *
Alleinerziehende
Alzheimer Krankheit
Angst (Soziale Phobie, Panik)
Anorektale Fehlbildung
Asperger Syndrom *
Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom *
Autismus-Spektrum *

Basedow, Morbus

Bauchspeicheldrüsen-
erkrankungen /-entfer-
nungen
Bechterew, Morbus
Behinderungen *
Bi-nationale Familien u.
Partnerschaften
Blasenausgang, künstl.
Blasenkrebs
Blindheit
Brustkrebs

Chronische Erschöpfung CI-Träger (Cochlea-Im- plantat)

Darmausgang, künstl.
Darmkrebs
Defibrillatorträger
Depression *
Diabetes
Diabetes Typ 1 *
Dissoziative Persönlich-
keitsstörung
Down-Syndrom *
Drogenabhängigkeit *
Dyskalkulie *

Eierstockentfernung
Eierstockkrebs
Eltern, verlassene

Emotionale Gesundheit
Endometriose
Epilepsie
Erschöpfung, chron.
Erwachsene Kinder
suchtkranker Eltern

Fibromyalgie

Frauen
Frühgeborene *

Gehörlosigkeit
Gewalt in der Kindheit
Glücksspielsucht

Hashimoto Thyreoiditis

Hepatitis
Herzkrankungen
Hirnschädigungen *
HIV
Hochsensibilität
Homosexualität
Hör-Sehgeschädigte
Hörbehinderung *
Hypophysenerkrankung

Intergeschlechtlichkeit

Junkies-Exuser-Sub-
stituierte (JES)

Kaufsucht

Kehlkopflose/-operierte
Kontaktabbruch zu den
Eltern
Krebs *

Lebererkrankungen

Lebertransplantation
Legasthenie *
Leukämie
Leukodystrophien
Lichen sclerosus
Lip-Lymphödem
Long Covid

LSBTIQ*

Lymphom
Lungenkrebs

Makuladegeneration

Männer
Medikamentenabhän-
gigkeit
Messies
Migräne
Mukoviszidose *
Multiple Sklerose
Multiples Myelom
Muskelkrankungen

Nebennierenerkran- kung

Neuroendokrine Tu-
more

Onlinesucht

Ovarektomie

Parkinson, Morbus

Pflegende Angehörige
Phobie
Polyamorie
Prostatakrebs
Psychiatrie-Erfahrene *
Psychisch Kranke *

Restless-Legs-Syn- drom

Retinitis pigmentosa
Russischspr. Gruppe:
Eltern von Kindern mit
Behinderung*

Sarkoidose

Scheidung
Schlaganfall
Schmerzen, chronische
Schwerhörigkeit
Schwule 50+
Schwule Väter / Ehe-
männer

Sehbehinderung

Sexsucht
Sexualisierte Gewalt
Sexueller Missbrauch
Soziale Phobie
Spinalparalyse, spasti-
sche (SSP/HSP)
Stoma
Stottern
Sucht *:
Alkohol, Angehörige,
Beziehung, Medika-
mente, Drogen,
Glücksspiel, Online-,
Kaufen, Sexualität,
Stoffungebunden
Suizid *

Taubblindheit

Transidentität
Transsexualität *
Trauer
Trennung
Türkischspr. Gruppen *:
Frauen mit
Gesundheits-
problemen, Frauen
mit Krebs, Familien
von Kindern mit und
ohne Behinderung,
Pflegende Angehörige
Trauma, ehemalige
Patientinnen
Turner-Syndrom

Umgangs-/ Unterhalts-
recht
Usher-Syndrom

Wechseljahre

Väter

Verschickungskinder

Zwangserkrankung

Stand: 27.05.2026

* und/oder Angehörigen-
bzw. Elterngruppen

Ihr Thema ist nicht dabei?

Kein Problem! Rufen Sie einfach an – wir helfen gerne weiter: bei der Gründung einer neuen Gruppe, beim Finden einer angeleiteten Gruppe oder bei der Suche nach sonstigen Hilfeangeboten in Bielefeld.

www.selbsthilfe-bielefeld.de

www.facebook.com/paritaet.bielefeld.de