



Selbsthilfe- gruppen

in Reutlingen, Tübingen und Zollernalb

- AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
- Selbsthilfeforum Reutlingen
- Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg
- Landratsamt Zollernalbkreis
- SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.



Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Sollten Sie die gesuchte Selbsthilfegruppe unter den angegebenen Daten nicht erreichen, dann wenden Sie sich bitte an die zuständige Selbsthilfekontaktstelle.

Für den Landkreis Reutlingen: 07121 209352 oder aok-selbsthilfekontaktstelle-rt@bw.aok.de

Für den Landkreis Tübingen: 07071 38363 oder herzog@sozialforum-tuebingen.de

Für den Zollernalbkreis: 07433 2622712 oder aok-selbsthilfekontaktstelle-zak@bw.aok.de

Im Frühjahr 2021

Datenschutz und Urheberrechte:

Die aufgeführten Selbsthilfegruppen haben der Veröffentlichung in diesem Wegweiser zugestimmt. Alle in dieser Broschüre aufgeführten Daten dürfen nicht für kommerzielle Zwecke verwendet oder für eine solche Nutzung weitergegeben werden. Die Leser*innen erkennen an, dass alle Rechte der Verbreitung beim Herausgeber dieser Broschüre liegen. Eine Übernahme in andere Datenträger (Nachdruck, Kopie, Veröffentlichung im Internet, Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern u. Ä.) bedarf auch in Auszügen der schriftlichen Genehmigung der KIGS (s. Seite 9).

Gestaltung und Umsetzung:

www.arcusmarketing.de

Vorwort

04

Anlaufstellen

für Selbsthilfegruppen in der
Region Neckar-Alb

06

Selbsthilfegruppen

in der Region Neckar-Alb

19

Stichwort- verzeichnis

68



Klaus Knoll
Geschäftsführer AOK Neckar-Alb

**„Die beste Arznei
für den Menschen
ist der Mensch.“**

Paracelsus

Liebe Selbsthilfeinteressierte,

Selbsthilfegruppen sind mit ihrer Betroffenenkompetenz ein wichtiger Teil der gesundheitlichen Versorgung in unserer Gesellschaft.

Gesundheit und Nähe gehören für die AOK Neckar-Alb eng zusammen. Wir sind GESUNDNAH! Deshalb liegt uns die Unterstützung der Selbsthilfe seit Jahrzehnten am Herzen. Wir unterstützen die wertvolle Arbeit der gesundheitlichen Selbsthilfe durch unsere Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb (KIGS). Gerade in der jetzigen Zeit wird uns bewusst, wie wichtig die zwischenmenschlichen Begegnungen sind und wie sehr es darauf ankommt, im Gegenüber eine Resonanz zu erhalten. Unsere Mitarbeiter*innen sind gerne für Ihre Fragen rund um die Selbsthilfe da. Sie engagieren sich im Sinne des Selbsthilfedankens und für die Anliegen der regionalen Selbsthilfegruppen. Nach §20h SGB V unterstützen wir die gesundheitliche Selbsthilfe auch finanziell.

„Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch“ lautet ein Zitat von Paracelsus. Selbsthilfegruppen bieten an, in einem gemeinsamen, geschützten Raum anzukommen mit dem, was gerade ist, sich auszutauschen, Gehör zu finden und zuzuhören, sich zu stärken und gestärkt zu werden.

Eine Krankheit oder psychosoziale Problemlage geht häufig mit vielen Belastungen und alltäglichen Veränderungen einher. Man befindet sich in einer Ausnahmesituation. Es kostet Mut, von sich aus wieder einen Schritt nach außen zu machen.

Viele Teilnehmer*innen berichten nach ihrem ersten Besuch in einer Selbsthilfegruppe, dass das Erleben „Ich bin nicht allein“ sehr wertvoll ist und vieles verändert. Dort kann man anderen zuhören und von sich erzählen, auf Verständnis stoßen, sich mit anderen austauschen und gemeinsam lachen.

Das Miteinander in der Gruppe lädt dazu ein, den eigenen Weg zu suchen, um mit der veränderten Lebenssituation im Alltag besser zurecht zu kommen. Die Hoffnung darauf, sein Schicksal wieder selbst in die Hand nehmen zu können, wächst. Die eigenen Schritte hin zu einer besseren Lebensqualität werden mutiger. Selbsthilfe kann eine wertvolle Erfahrung sein. Fällt Ihnen jemand ein, dem eine Selbsthilfegruppe gut tun würde?

Mit dieser Broschüre unterstützen wir die Selbsthilfegruppen bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit.

Der Selbsthilfewegweiser ist in Kooperation mit dem Selbsthilfeforum Reutlingen, der Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V., der Koordinierungsstelle Selbsthilfe im Landratsamt Zollernalbkreis und der Kooperationsberatung für Ärzt*innen und Selbsthilfegruppen der kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) entstanden. Das jeweilige Angebot dieser Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Diese Broschüre bietet Ihnen einen Überblick über die ca. 200 aktiven Selbsthilfegruppen in der Region Neckar-Alb. Vielen Dank allen Mitwirkenden für die langjährige gute Zusammenarbeit.

Selbsthilfe lebt durch die Begegnungen von Menschen, die für sich und andere da sind und die ein lebendiges Miteinander gestalten.

Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank.

Freundlich grüßt Sie

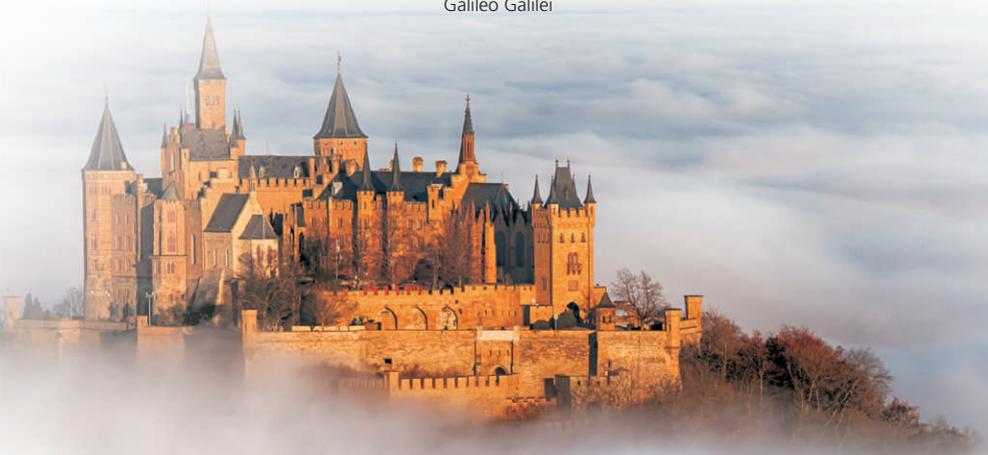


Klaus Knoll

Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen in der Region Neckar-Alb

„Man kann einen Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden.“

Galileo Galilei



„Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.“

Winston Churchill



Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen in der Region Neckar-Alb

Selbsthilfe unterstützt das professionelle System.

Interessierte am Thema Selbsthilfe und aktive Selbsthilfegruppen finden in der Region Neckar-Alb verschiedene Anlaufstellen. Deren Unterstützungsangebote finden Sie auf den nächsten Seiten.

„Um sehr viele Dinge können sich im Ernstfall auch andere kümmern. Aber um meine Gesundheit kümmert sich letztendlich niemand, wenn ich es nicht tue.“

Carola Kleinschmidt



Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen in der Region Neckar-Alb



Kontakt- und Informationsstelle
für gesundheitsbezogene Selbsthilfe
der AOK Neckar-Alb

Wir sind gerne für Sie da bei ...



Unsere Kontakt- und Informationsstelle für gesundheits- bezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb ...

- bietet einen Überblick über die Selbsthilfelandchaft vor Ort
- vernetzt regionale Selbsthilfegruppen
- informiert zu überregionalen Angeboten
- kooperiert mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialwesen
- fördert den Selbsthilfegedanken in der Öffentlichkeit

Die Unterstützung der KIGS ist unabhängig von einer AOK-Mitgliedschaft.

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort:



Landkreis Reutlingen
Sigrun Schröder
Konrad-Adenauer-Str. 23
72762 Reutlingen
Tel. 07121 209352
aok-selbsthilfekontaktstelle-rt
@bw.aok.de

Zollernalbkreis
Renate Liener-Kleinmann und Isabella Manos
Hindenburgstr. 25
72336 Balingen
Tel. 07433 2622712 und Tel. 07433 2622715
aok-selbsthilfekontaktstelle-zak
@bw.aok.de

Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen in der Region Neckar-Alb



Das SelbsthilfeForum Reutlingen wurde 1997 gegründet und ist ein Zusammenschluss der im Landkreis Reutlingen und den in der Stadt Reutlingen aktiven Selbsthilfegruppen. In der Stadt und im Landkreis Reutlingen gibt es ca. 70 Selbsthilfegruppen, in denen sich mehrere hundert Menschen unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ regelmäßig treffen.

Ziel des Reutlinger SelbsthilfeForums ist es, die von Krankheit betroffenen Menschen über das Thema Selbsthilfe und die in Reutlingen aktiven Selbsthilfegruppen zu informieren. Gleichzeitig ist dieses Forum eine Austauschplattform aller Selbsthilfegruppen und ein Sprachrohr für die gemeinsamen Interessen. Es fördert den Selbsthilfegedanken in der Öffentlichkeit und in verschiedenen regionalen Gremien.

Für die laufenden Geschäftsaktivitäten des SelbsthilfeForums wurde ein Steuerungskreis eingerichtet. In diesem arbeiten gewählte Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen, eine Vertreterin der Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen, eine Vertreterin des Kreisgesundheitsamtes Reutlingen, die Stabsstelle Altenhilfefachberatung/-planung, Bürgerschaftliches Engagement, Koordination Pflegestützpunkt des Landkreises, eine Vertreterin der Ansprechstelle für Prävention und Rehabilitation der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg und die Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb (KIGS) eng zusammen.

Wir, das Selbsthilfeforum Reutlingen

- informieren interessierte Bürger*innen
- sind eine Informationsdrehscheibe und Austauschplattform für Selbsthilfegruppen
- sind Förderer regionaler Interessen der Selbsthilfe
- fördern die Netzwerkarbeit mit allen relevanten Institutionen in Reutlingen, die zur Verbesserung der Selbsthilfearbeit hilfreich und notwendig sind
- organisieren Veranstaltungen wie z. B. Jahrestreffen der Selbsthilfegruppen oder Informationsabende
- planen und konzipieren Maßnahmen und Projekte zur Förderung des Selbsthilfegedankens in der Öffentlichkeit
- unterstützen die Qualitätsentwicklung in der Selbsthilfearbeit
- wählt Vertreter*innen der Reutlinger Selbsthilfegruppen in die Regionale Fördergemeinschaft Neckar-Alb (vgl. §20h SGB V)

Ihre Ansprechpartner*innen:

Ute Zeile, SHG Morbus Bechterew RT
Tel. 07121 240141

Maria Luik, Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe RT-Hohbuch
Tel. 07121 239998

Elisabeth Maczuga, Leben mit COPD
Tel. 0170 8386722

Werner Müller, SHG Schnarchen-Schlafapnoe RT/TÜ
Tel. 07121 290287

Thomas Egeler, Blaues Kreuz in der evangelischen Kirche
Tel. 07121 320704

Sigrun Schröder, Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb (KIGS)
Tel. 07121 209352

www.selbsthilfe-reutlingen.com

Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen in der Region Neckar-Alb



Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.

Wir beraten und unterstützen Sie, wenn ...

- Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen möchten
- Sie klären möchten, wie Sie für Ihre Fragen Unterstützung finden
- Sie Unterstützung bei der Gründung einer Gruppe suchen
- Sie Anregungen für Ihre Selbsthilfegruppe wünschen
- Ihre Selbsthilfegruppe mit anderen Gruppen Kontakt sucht
- Sie Fachleute in Ihre Gruppe einladen möchten
- Sie einen Raum für Ihre Gruppe suchen
- Ihre Selbsthilfegruppe in unsere Datenbank www.sozialforum-tuebingen.de/cms--selbsthilfe-/selbsthilfe-gruppen/ aufgenommen werden möchte

Unsere Kontaktstelle für Selbsthilfe ...

- informiert Bürger*innen über Möglichkeiten der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich in der Einzelberatung
- begleitet und unterstützt bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- vernetzt Selbsthilfegruppen und Sozialinitiativen
- pflegt Kontakte mit Fachleuten
- fördert ein selbsthilfefreundliches Klima mit der Zeitschrift „Handeln&Helfen“ und der ständig aktualisierten Datenbank der Selbsthilfegruppen
- engagiert sich für Selbsthilfe jenseits kultureller Grenzen – Informationen dazu gibt es auf unserer Internetseite

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.
Barbara Herzog
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Tel. 07071 38363
Fax 07071 38266
herzog@sozialforum-tuebingen.de
www.sozialforum-tuebingen.de



Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen in der Region Neckar-Alb



Landratsamt Zollernalbkreis Koordinierungsstelle Selbsthilfegruppen

Wenn Menschen sich mit ihren Problemen alleine gelassen fühlen, dann finden sie in Selbsthilfegruppen Trost und Hilfe. Hier führt die Selbsthilfe Menschen mit gleichem Schicksal zusammen, um gemeinsame Herausforderungen zu bewältigen. Menschen mit ähnlichem Erfahrungshintergrund begegnen sich auf Augenhöhe, können sich austauschen und von den Erfahrungen der Anderen profitieren. Aus diesem Grund spiegeln die Selbsthilfegruppen im Zollernalbkreis eine Säule in unserer Gesellschaft wider, die nicht mehr wegzudenken ist.

Unter dem Motto „Miteinander – Füreinander“ engagieren sich im Zollernalbkreis Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen und auch immer mehr im sozialen Bereich. Wir danken allen Selbsthilfegruppen für das Angebot, anderen Ratsuchenden und Betroffenen eine Stütze zu sein.

Wir bieten ...

- Beratung und Information für Menschen, die auf der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe sind
- Beratung und Unterstützung für Menschen, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten
- Beratung für alle Fragen rund um die Selbsthilfegruppenarbeit
- Vernetzung und Fortbildung für Selbsthilfegruppen
- Veranstaltungen, Aktionen, Arbeitstagen, Fachgespräche

Landratsamt Zollernalbkreis
Stingstraße 17
72336 Balingen
Ansprechpartnerin: Janessa Roos
E-Mail: sozialamt@zollernalbkreis.de
Telefon: 07433 921620
Fax: 07433 921470
www.selbsthilfe-zollernalbkreis.de



Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen in der Region Neckar-Alb



Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Kooperationsberatung für Ärzt*innen und Selbsthilfegruppen der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)

Wir beraten und unterstützen Sie, wenn ...

- Ihre Selbsthilfegruppe Kontakt zu Ärzt*innen/Psychotherapeut*innen oder ärztlichen Qualitätszirkeln sucht
- Ihre Selbsthilfegruppe auf der Suche nach ärztlichen oder psychotherapeutischen Referent*innen ist
- Ihre Selbsthilfegruppe einen Fachtag oder eine Fortbildung für Ärzt*innen/Psychotherapeut*innen und Selbsthilfegruppen plant
- Ihre Selbsthilfegruppe Fragen zur Schnittstelle Ärzt*innen/Psychotherapeut*innen und Selbsthilfegruppen hat

Unsere Kooperationsberatung für Ärzt*innen und Selbsthilfegruppen ...

- berät Ärzt*innen/Psychotherapeut*innen zur punktuellen/themenbezogenen Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen
- vermittelt ärztliche und psychotherapeutische Referent*innen an Selbsthilfegruppen
- bahnt Kontakte von Selbsthilfegruppen mit Ärzt*innen/Psychotherapeut*innen und Qualitätszirkeln der KVBW an
- veranstaltet gemeinsame Fachtagungen für Ärzt*innen/Psychotherapeut*innen und Selbsthilfegruppen
- vertritt gemeinsame politische Interessen
- bietet Fortbildungsveranstaltungen für Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Medizinische Fachangestellte und Selbsthilfegruppen an
- pflegt Kontakte zu Verbänden und Organisationen

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort



Daniela Fuchs
Haldenhausstraße 11
72770 Reutlingen
Telefon: 07121 9172396
Fax: 0711 7875483886
kosa@kvbawue.de
www.kvbawue.de/buerger/selbsthilfegruppen-kosa/



Was bedeutet Selbsthilfe?

- Menschen mit einem gemeinsamen Thema finden zusammen
- Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist freiwillig
- Ich bin nicht allein
- Ein regelmäßiger Gesprächsaustausch findet statt
- Alle Teilnehmer*innen sind gleichgestellt
- Besprochenes bleibt im vertraulichen Raum
- Gegenseitige Unterstützung durch Betroffenenkompetenz



Selbsthilfegruppen in der Region Neckar-Alb von A-Z

AIDS/HIV

HIV-/HEP-C-Positiven-Gruppe

Bernd Leinich

Telefon 0152 02853329

positivengruppe@aidshilfe-tuebingen-reutlingen.de

www.aidshilfe-tuebingen-reutlingen.de



ALZHEIMER

Alzheimer Angehörigengruppe Rottenburg

Ursula Stehle

Telefon 07472 9881813

gpb@sozialstation-rottenburg.de



ANGST

→ **SEELISCHE GESUNDHEIT**

APHASIE

→ **SCHLAGANFALL**

ARBEITSSUCHT → **SUCHTERKRANKUNG**

AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-/HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG

AD(H)S-ZAK Selbsthilfegruppe für Eltern von
Kindern mit AD(H)S im Zollernalbkreis

Nicole Schmidt

Telefon 01522 5699126

info@adhs-zak.de

www.adhs-zak.de



AD(H)S Regionalgruppe Neckar-Alb,
Selbsthilfegruppe für Eltern betroffener Kinder und Jugendlicher
und

Selbsthilfegruppe für Erwachsene

Yvonne Mayer

Telefon 01522 3663203

adhs.neckaralb@gmail.com

www.adhs-deutschland.de (Regionalgruppensuche)



AUGENERKRANKUNG

ABSH Allgemeine Blinden- und Sehbehindertenhilfe e. V.

Kreisgruppe Zollernalb

Harald Eigler, Dipl.-Soz.-Arb. (FH)

Telefon 07427 4660376

Fax 07427 4660378

kg-zollernalb@abs-hilfe.de

www.abs-hilfe.de



**Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e. V.
Bezirksgruppe Neckar-Alb-Sigmaringen**

Roland Wahl

Telefon 07124 931579

Fax 07124 931531

neckar-alb-sig@bsv-wuerttemberg.de

www.bsv-wuerttemberg.de/neckar-alb-sig



**Allgemeine Blinden- und Sehbehindertenhilfe e. V.
Regionalgruppe Neckar-Alb**

Jennifer Altin

Telefon 0152 34172679

Fax 07427 4660378 (Hauptbüro)

rg-neckar-alb@abs-hilfe.de

www.abs-hilfe.de



Uveitis bei Erwachsenen und Kindern

Marieke Reineking

Telefon 07157 537762

marieke.reineking@me.com

www.duag.org/regional-baden-wuerttemberg.html



AUTISMUS-SPEKTRUM

Autismus-Stiftung Tübingen-Elternkreis

Wolfgang Heyder

Telefon 07071 855748

info@autismusstiftung.eu

autismusstiftung.eu



Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen im Autismus-Spektrum

Caren Löwen

Telefon 07073 5390

loewen@autismus-verstehen.de

www.autismus-verstehen.de



SHG für Erwachsene im Autismus-Spektrum
Autismus verstehen e. V.

Telefon Verein 07129 600235

Fax 07129 922747

shg-e-tuebingen@autismus-verstehen.de

www.autismus-verstehen.de



Autismus Zollernalb

Elisabeth Eichler

Telefon 07436 1690

Fax 07436 87257

info@autismus-zollernalb.de

www.autismus-verstehen.de



Selbsthilfegruppe Autismus

Empowerment für Beruf, Wohnen und Alltagsbewältigung

a_selbsthilfe@protonmail.ch

oder über Sozialforum Tübingen, Tel. 07071 38363





**SHG für Angehörige von Menschen im
Autismus-Spektrum**

Tanja Lutz

t.lutz@autismus-verstehen.de

www.autismus-verstehen.de



**SHG für Eltern von Jugendlichen und jungen
Erwachsenen mit Autismus**

Christiane Flohr

c.flohr@autismus-verstehen.de

www.autismus-verstehen.de



**SHG für Frauen, die mit einem autistischen
Mann zusammenleben**

Christiane Flohr

c.flohr@autismus-verstehen.de

www.autismus-verstehen.de



SHG für Eltern von Schulkindern mit Autismus

Christiane Flohr

c.flohr@autismus-verstehen.de

www.autismus-verstehen.de



**SHG für Eltern von Kindern im Alter bis zum
Schuleintritt mit Verdacht oder Diagnose auf Autismus**

Christiane Flohr

c.flohr@autismus-verstehen.de

www.autismus-verstehen.de



**SHG für Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störungen
Bad Urach/Ermstal**

Ulrich Radicke

Autismus verstehen e. V.

Telefon Verein 07129 600235

Fax 07129 922747

shg-e-ermstal@autismus-verstehen.de

www.autismus-verstehen.de



**SHG für Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störungen,
Mittwochstreff**

Autismus verstehen e. V.

Telefon Verein 07129 600235

Fax 07129 922747

shg-e-rt@autismus-verstehen.de

www.autismus-verstehen.de



**SHG für Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störungen,
Donnerstagstreff**

Autismus verstehen e. V.

Telefon Verein 07129 600235

Fax 07129 922747

shg-e-rt@autismus-verstehen.de

www.autismus-verstehen.de



AUTOIMMUNERKRANKUNG

Hashimoto Selbsthilfegruppe

Angelika Reich

schilddruesetuebingen@googlemail.com





MIT MEINER ERKRANKUNG HABE
ICH MICH HILFLOS UND ALLEIN
MIT TAUSEND FRAGEN GEFÜHLT.
DESHALB HABE ICH EINE
SELBSTHILFEGRUPPE GEGRÜNDET.

ES TUT SO GUT, IN DER
GEMEINSCHAFT ZU ERLEBEN,
DASS ICH NICHT ALLEINE BIN.
SO KÖNNEN WIR UNS GEMEINSAM
STÜTZEN UND AUSTAUSCHEN.

BEHINDERUNG

Selbsthilfe Körperbehinderter, Zollernalbgruppe

Hildegard Bayer
Telefon 07431 2079
Fax 07431 2079
info@zag-ev.de
www.zag-ev.de



BSK Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. Tübingen/Reutlingen

Doris Koll
Telefon 07473 25439
doris.koll@googlemail.com
www.bsk-ev.de



ASBH-Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus

Simone Klein
Telefon 07457 696834
familiesklein@t-online.de



BESONDERE LEBENSLAGEN

Zwischen den Welten – Türkischer Frauentreff

Telefon 0176 34502934

zwdwelten@yahoo.com



Hochsensibilität - Offener Gesprächskreis

Christina

Telefon 0157 58681584

hochsensibel.tuebingen@gmail.com



Trennung/Scheidung-Gesprächsgruppe

Thomas

Telefon 07127 791901



BEZIEHUNGSSUCHT → SUCHTERKRANKUNG

BLINDHEIT → AUGENERKRANKUNG

BURNOUT-SYNDROM

Burnout-Hilfe-Zollernalb

Heinz Weisser

Telefon 07433 2101102

burnout-hilfe-zollernalb@web.de

www.burnout-hilfe-zollernalb.de



ABC - Café anderes Burnout Café

Kasper Romy

Telefon 0175 3639825

hechingen@ifgl.net

www.ifgl.net



COCHLEA IMPLANTAT → HÖRBEHINDERUNG DEPRESSION → SEELISCHE GESUNDHEIT

DIABETES

Diabetiker Baden-Württemberg e. V.
Bezirksverband Zollernalbkreis
Diabetikergruppen Albstadt, Balingen, Hechingen,
Meßstetten-Obernheim-Nusplingen

Helga Dressler
Telefon 07432 8878
Fax 07432 994560
h.dressler@diabetiker-bw.de
www.diabetiker-bw.de

Dia-BE-Tiger

Martin Neu
Telefon 0172 1671920
martinneu@gmx.net
www.diabetiker-reutlingen.de

DROGENABHÄNGIGKEIT → SUCHTERKRANKUNG

EPILEPSIE

F.A.K.T. - Familien anfallskranker Kinder

Gabi Niederwieser
Telefon 07071 7701707
fakt-elterntreff@t-online.de

Epilepsie-Selbsthilfegruppe Reutlingen

Bernd Henes
Telefon 07121 46883
bernd.hen@t-online.de

ESSTÖRUNG

Angehörige und Freunde essgestörter Kinder und Jugendlicher

Adelheid Pfaff

Telefon 07071 72674

adelheid.pfaff@t-online.de

www.ess-stoerung.de



FA - Anonyme Esssüchtige in Genesung

Barbara M.

Telefon 0176 80612673

foodaddicts_germany@web.de

www.foodaddicts.org/de



OA - Overeaters Anonymous Tübingen

Sigrid

Telefon 0152 04137104

tuebingen@overeatersanonymous.de

www.overeatersanonymous.de



FIBROMYALGIE

Fibromyalgie Balingen

Barbara Nerz

Telefon 01575 8472442

fibromyalgie_balingen@web.de

www.fibromyalgie-shg-bl.de

Fibromyalgie Gesprächsgruppe der Rheuma-Liga Reutlingen

Ilona Köhle

Telefon 07121 1396678

ilona-dietmar.koehle@kabelbw.de

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Rottenburg

Alica Faigle

Telefon 0152 52452958

fibromyalgie.shg@gmail.com

www.fibromyalgie-bw.de

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Tübingen

Karin Schäfert

Telefon 07072 3245

hkschaefert@t-online.de

www.fibromyalgie-fsv-bawue.de

Fibromyalgie-Syndrom Selbsthilfegruppe Mössingen

Monika Gräther

Telefon 07473 22956

fibromyalgie-gruppe-moessingen@web.de

FRÜHCHEN

Lichtblick Verein für Eltern Frühgeborener und
Risikoneugeborener Tübingen e. V.

Telefon 0178 2095368
info@lichtblick-tuebingen.de
www.lichtblick-tuebingen.de



HÄMOPHILIE

Interessengemeinschaft Hämophiler e. V.
auch Selbsthilfe Hämophilie Südwest

Christian Schepperle
Telefon 07472 22648
mail@igh.info
www.igh.info



HERZERKRANKUNG

Elterninitiative herzkranker Kinder ELHKE e. V.

Mita Ettischer
Telefon 07472 9695024
info@elhke.de
www.elhke.de



HOCHSENSIBILITÄT → BESONDERE LEBENSLAGEN

HÖRBEHINDERUNG

Gehörlosenverein Reutlingen e. V.

Doris Rein
Fax 07128 3592
info@gv-reutlingen.de
www.gv-reutlingen.de



Selbsthilfegruppe Öhrli-Treff
Reutlingen-Tübingen-Steinlachtal
Jürgen Eitelbuß
Telefon 07123 36605
Fax 07123 367567
j.eitelbuss@oehrli.de
www.oehrli.de



Cochlea-Implantat Selbsthilfegruppe Tübingen und Umgebung
Claudia Kurbel
Tel. 07127 51685
claudia.kurbel@civ-bawue.de
www.civ-bawue.de



IMMUNOLOGISCHE ERKRANKUNG

Mastzellaktivierungssyndrom - MCAS Selbsthilfegruppe
anfrage@mastzellaktivierungssyndrom.de



INNERES KIND → SEELISCHE GESUNDHEIT

KEHLKOPFERKRANKUNG

Selbsthilfegruppe Tracheostoma
Elfriede Adler-Merbach
Telefon 07433 9032814
adler-merbach@t-online.de



Bezirksverein der Kehlkopferoperierten Tübingen e. V.
Anja Schreyeck
Telefon 07121 576878
anja.schreyeck@arcor.de
www.kehlkopferoperierte-bw.de



KREBSERKRANKUNG → ONKOLOGISCHE ERKRANKUNG

LUNGENERKRANKUNG

Leben mit COPD
Elisabeth Maczuga
Telefon 0170 8386722
ellima@t-online.de



MESSIE-SYNDROM

Messie Selbsthilfegruppe Tübingen
Telefon 0151 10370705
messie-shg.tuebingen@web.de



MOBBING

Anti-Mobbing-Zollernalb e. V.
Heinz Weisser
Telefon 07433 2101102
anti-mobbing-zollernalb@web.de
www.anti-mobbing-zollernalb.de



MORBUS BECHTEREW

DVMB LV BW e. V. Gruppe Balingen
Inge Braun
Telefon 07454 2800
balingen@dymb_bw.de





IN UNSERER SELBSTHILFEGRUPPE
WERDE ICH GEHÖRT UND GEACHTET,
ICH DARF SO SEIN,
WIE ES MIR GERADE GEHT.

WIR TRAGEN UNSER SCHICKSAL
GEMEINSAM UND GEHEN WIEDER
GESTÄRKT IN DEN ALLTAG.



Morbus Bechterew Albstadt
Steffi Böhm-Friedrich
Telefon 07433 7497, 0172 6346067
Fax 07433 2701112
steffi-balingen@t-online.de
www.dvmb-bw.de



**DVMB Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.
Gruppe Reutlingen**
Ute Zeile
Telefon 07121 240141
utezeile@web.de
www.dvmb-bw.de



**DVMB Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
Gruppe Tübingen**
Gebhard Röse
Telefon 07473 7910
tuebingen@dvmb-bw.de
www.dvmb-bw.de



MUKOVISZIDOSE

Mukoviszidose e. V. Regionalgruppe Zollernalb-Tübingen
Torsten Weikert
Telefon 07121 580064
info@muko-tuebingen.de
www.muko-tuebingen.de
www.mukobw.de



MULTIPLE SKLEROSE

AMSEL Kontaktgruppe Zollernalb

Sophie Jaillet

Telefon 07474 9532400

zollernalbkreis@amsel.de

www.amsel.de/zollernalbkreis



Junge Initiative AMSEL Zollernalbkreis

Katrin Ensling

Telefon 0176 84299142

Anne-Kathrin Schnekenburger

Telefon 0174 2819218

zollernalbkreis.junge@amsel.de

www.amsel.de/zollernalbkreis



AMSEL Aktion Multiple Sklerose Erkrankter Landesverband der DMSG Kontaktgruppe Reutlingen

Annerose Marzin und Achim Bächle

Telefon 07121 1388064 und 0152 07006371

reutlingen@amsel.de

www.amsel.de



AMSEL-Treff Tübingen

Walburga Lindner

Telefon 07473 4712



MUSKELKRANKHEITEN UND ALS (AMYOTROPHE LATERALSCLEROSE)

Hilfe bei Muskelkrankheiten und ALS Neckar-Alb e. V.

Jutta Grimm

Telefon 07121 2004329

koordination@muskel-und-als.de

www.muskel-und-als.de



NEUROLOGISCHE ERKRANKUNG

Dystonie-Selbsthilfegruppe Tübingen

Sonja Maier

Telefon 07454 2651

sonja.maier@rg.dystonie.de

www.dystonie.de



Geschwistergesprächskreis-FUNKE e. V.
(Förderverein zur Unterstützung neurologisch erkrankter
Kinder und junger Erwachsener)

Katja Flatters

Telefon 0176 84299142

katja.flatters@outlook.de

www.funke.de



Elterngesprächskreis-FUNKE Tübingen e. V.
(Förderverein zur Unterstützung neurologisch
erkrankter Kinder und junger Erwachsener)

Manuela Sautter

Telefon 07121 678762

mum.sautter@kabelbw.de

www.funke.de



NIERENERKRANKUNG

Niere Baden Württemberg e. V.

Gisela Schittenhelm

Telefon 07433 998313

schittenhelm@niere-bw.de

www.niere-bw.de



ONKOLOGISCHE ERKRANKUNG

MSHK Männerelbsthilfe nach Krebs Albstadt/Balingen

Heinz Gabler

Telefon 07433 16813

hemawu@live.de



Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Reutlingen-Tübingen e. V.

Edgar Adler

Telefon 07072 60756

info@shg-prostatakrebs-reutlingen-tuebingen.de

www.shg-prostatakrebs-reutlingen-tuebingen.de



BRCA – Hilfe bei familiärem Brust- und
Eierstockkrebs-Gesprächskreis

Jolanda Kubasch

Telefon 0174 7274866

jolanda.kubasch@brca-netzwerk.de

www.brca-netzwerk.de





Stoma-Treff Zollernalb

Mario Stadtmüller

Telefon 0174 3113363

shg-zollernalb@stoma-welt.de

www.stoma-welt.de



Selbsthilfebund Blasenkrebs Reutlingen-Tübingen

Alexandra Plew

Telefon 07127 570715

plew.alexandra@gmail.com



SHG-Magenkrebs Reutlingen

Felix Buck

Telefon 07125 5408

felix.buck@web.de

www.shg-magenkrebs.de



SHG „Leben mit Krebs“

Heidi Blank

Telefon 07121 493804

Fax 07121 493804



Frauenselbsthilfe Krebs

Gruppe Albstadt-Balingen und Umgebung

Sabine Buck

Telefon 07435 8054

buck.sabine@googlemail.com





**Frauensebsthilfe Krebs e. V.
Gruppe Münsingen**

Gaby Bantle

Telefon 07381 2647

gabybantle@gmx.de



Frauensebsthilfe Krebs e. V. Bad Urach und Ermstal

Monika Parpat

Telefon 07123 206649

ni-pa@t-online.de



**Frauensebsthilfe Krebs e. V.
Frauen, Männer und Angehörige**

Christine Tetzlaff

Telefon 0160 96244995

chris.tetzlaff@gmx.de , info@aktiv-nach-krebs.de

www.frauensebsthilfe.de



**Frauensebsthilfe Krebs e. V. /
Männertreffen mit Krebs e. V. BW**

Jürgen Beilharz

Telefon 07454 3473

info@aktiv-nach-krebs.de

www.frauensebsthilfe.de



**Frauensebsthilfe Krebs e. V. -
Familiärer Brust-/Eierstockkrebs
Regionalgruppe Tübingen/Stuttgart**

Uschi Sauter

Telefon 0151 21713065

www.frauensebsthilfe.de





Leukämie – Lymphom – Multiples Myelom

Sabine Wagner

Telefon 07126 921588

sabine.wagner46@gmx.de

www.myelom.org/index.php?id=139



Schreibgruppe für Krebsbetroffene und Angehörige

Sabine Stahl

sabskript@t-online.de

www.sabinestahl.de



OSTEOGENESE (GLASKNOCHEN)

Gesellschaft für Osteogenese-Imperfecta-Betroffene (Glasknochen)

Andreas Pfister

Telefon 07474 2592

Fax 07474 51904

andreas-pfister61@t-online.de



OSTEOPOROSE

Osteoporose Balingen

Manuela Horvat-Bock

Telefon 07433 9989810

manuhb65@icloud.com



Osteoporose Geislingen

Christel Schneider

Telefon 07433 8662

schneider.geislingen@web.de





Selbsthilfegruppe für Osteoporose
Münsingen/Bad Urach

Gertrud Reich

Telefon 07381 7389015

Fax 07381 7389014

gerti.reich@t-online.de

www.shg-muensingen.osteoporose-deutschland.de



PARKINSON

Parkinson Youngster Selbsthilfe Zollernalb

Jürgen Renz

Telefon 0175 4169065

juergen@parkinson-youngster.de

Parkinson SHG Reutlingen Tübingen

Heinrich Schmid

Telefon 0171 7238838

parkinson.rt.tue@outlook.de

PFLEGE

Atempause

Heidrun Kletetschka

Telefon 07121 79673

heidikletetschka@web.de



IN MEINEM FALL HIEß ES IRGENDWANN
EINMAL: „SIE HABEN PARKINSON ... “
ZU DEM ZEITPUNKT WAR
DIE WELT SCHWARZ UND TRIST.

SELBSTHILFE IST GERADE FÜR
JUNGE MENSCHEN EIN WICHTIGES
INSTRUMENT IM UMGANG MIT EINER
SCHWERWIEGENDEN DIAGNOSE.

POLIOMYELITIS

Polio Regionalgruppe 71
Rudolf Köhn
Telefon 07474 423



Polio-Selbsthilfegruppe Reutlingen/Tübingen
Ingrid Elster
Telefon 07121 329970
ingrid_elster@gmx.de
www.polio-neckaralb.de



POLYNEUROPATHIE

Polyneuropathie – Gruppe für Betroffene
und Angehörige
über SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.
Telefon 07071 38363
herzog@sozialforum-tuebingen.de
www.sozialforum-tuebingen.de





RHEUMA

Rheumaliga Baden- Württemberg e. V., Arge Albstadt

Regina Thomas

Telefon 07436 901310

r.thomas@rheuma-liga-bw.de

www.rheuma-liga-bw.de/albstadt



Rheuma Liga Baden-Württemberg e. V., Arge Balingen

Bernd Schneider

Telefon 07476 6679940

cbschneider1@web.de



Rheuma-Liga AG Hohenzollern

Claus Heckmann

Telefon 0157 35715873

clausheckmann@aol.com

www.rheuma-liga-bw.de/albstadt



Jung & Rheuma

Maria Krauser

m.krauser@rheuma-liga-bw.de

www.rheuma-liga-bw.de



Rheuma-Liga AG Reutlingen
Heidemarie Haarmann
Telefon 07387 984817
Fax 07387 984816
h.haarmann@rheuma-liga-bw.de



Rheuma-Liga e. V., Arbeitsgemeinschaft Tübingen
Herbert Müller
Telefon 07472 6256
herbertmüller@web.de
www.rheuma-liga-bw.de



SARKOIDOSE

**Gesprächskreis Tübingen/Reutlingen der
Deutschen Sarkoidose Vereinigung e. V. Meerbusch**
Gerhard Wörner
Telefon 07071 45343
Fax 07071 49224
ge-woerner@gmx.de



SCHÄDEL-HIRN-TRAUMA

Schädel-Hirnpatienten, SHG Balingen und Umgebung
Elfriede Adler-Merbach
Telefon 07433 9032814
adler-merbach@t-online.de
www.schaedel-hirnpatienten.de





CERES e. V. Verein zur Hilfe für Cerebralgeschädigte 

Annette Saur

Telefon 07473 2603674

ceres@online.de

www.ceres-tuebingen.de

SCHLAGANFALL / APHASIE

SHG nach Schlaganfall & Aphasie Balingen 

Ulrich Bauer

Telefon 07471 71365

ulibauer@aol.com

Schlaganfall Hechingen 

Kreszentia Huber

Telefon 07478 641

j.z.huber@t-online.de

Aphasie-Schlaganfall-Selbsthilfegruppe 

Gisela Kehrer

Telefon 07121 24339

www.aphasie-reutlingen.jimdofree.com

Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall
Herrenberg 

Michael Kaltenmark

Telefon 07472 42833

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Rottenburg 

Telefon 0151 53316917

schlaganfall.selbsthilfegruppe@gmail.com

SCHMERZEN

Schmerzpatienten Zollernalb

Ingrid Gonser

Telefon 0172 6016109

Daniela Brunsch

Telefon 0172 6247410

shg-schmerzpatienten-zollernalb@gmx.de



SHG Chronische Schmerzen

Rheuma-Liga AG Bad Urach-Münsingen

Geli Rauscher

Telefon 07383 9425120

a.rauscher@rheuma-liga-bw.de

www.rheuma-liga-bw.de



SCHNARCHEN/SCHLAFAPNOE

Schnarchen-Schlafapnoe Balingen

Karl-Heinz Hartmayer

Telefon 07471 933490

schnarchen-schlafapnoe-balingen@web.de

www.lvbwss.de



SHG Schnarchen-Schlafapnoe Reutlingen/Tübingen

Werner Müller

Telefon 07121 290287

werner.muellershg@arcor.de



SEELISCHE GESUNDHEIT

PANIK, ANGST & DEPRESSIONEN „Die Mutmenschen“

Silke Thiercy

Telefon 07433 3866077

silke.porath@42erAutoren.de

Depression Balingen

Gerhard Schlei

Telefon 0162 2036030

gerhard.schlei@gmx.de

Anti-Depressionsgruppe

Hans-Jörg Koch

Telefon 07471 9202893

Fax 07471 9843492

hansjoerg.koch@gemeindenaehepsychiatrie-zak.de

SHG Lebenschance-Depression, Pfullingen

Sandra Ebinger

Telefon 07121 790768

Fax 07121 790849

s.ebinger@gmx.net

Selbsthilfegruppe für Depression und Burnout

Claudia Rauscher

Telefon 07471 72334

claudia.rauscher68@gmx.de



Depressions-Selbsthilfegruppe

Roland

Telefon 0160 93887041

rolgri1955@gmail.com



Frauen mit Depressionserfahrung

Telefon 0174 5811558

europaplatz3@web.de



**Selbsthilfegruppe für jüngere Menschen mit
Depressionen und anderen psychischen Krankheiten**

jungedepressivetue@web.de



**Self-help group for severe anxiety and depression
(English)**

Adrian

Telefon 07071 38363

anxietygroup.tuebingen@gmail.com



Angehörigengruppe psychisch erkrankter Menschen

Thomas Butscher

Telefon 07431 9810924

Fax 07431 9870923

thomas.butscher@gemeindenahepsychie-zak.de

www.gemeindenahepsychie-zak.de





**Angehörigengruppe psychisch kranker Kinder
und Jugendlicher**

Dr. Gottfried Barth

Telefon 07071 2986533

gottfried.barth@med.uni-tuebingen.de

www.medizin.uni-tuebingen.de/lppkj/



Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker

Hans-Jörg Koch

Telefon 07471 9202893

Fax 07471 9843492

hansjoerg.koch@gemeindenahepsychieatrie-zak.de



**Allgemeine Angehörigengruppe für Angehörige von
psychisch kranken Menschen**

Frieder Winter

Telefon 07071 2989663, 07071 2982671

Friedrich.Winter@med.uni-tuebingen.de



Gesprächsgruppe für Angehörige Bipolarer

Franziska

Telefon 0175 4156075

www.dgbs.de



Angehörige von Borderlinern

dw-borderline-shg@gmx.de

www.borderlinetrialog.de





Selbsthilfegruppe für Ängste und Panik

Claudia Rauscher

Telefon 07471 72334

claudia.rauscher68@gmx.de



Coda – Codependent Anonymus für Menschen mit Beziehungsproblemen

Telefon 0173 6564960, 0160 94414404

coda-gruppe-tuebingen@gmx.de

www.coda-deutschland.de



EA-Emotions Anonymus

Harald

Telefon 07121 630106

ea-tuebingen@web.de

www.ea-selbsthilfe.net



EA-Gruppe Hechingen

Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

Uwe

Telefon 0179 7430663

blonduwe@t-online.de



**Selbsthilfegruppe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen
Einbruch - Umbruch - Aufbruch**

Rainer Osterberger

Telefon 0160 3172503

rainer.osterberger@gmail.com



IKA-Inneres Kind Anonymus

Marion

Telefon 07121 17590





Creative Selbsthilfegruppe

Susanne Stenzel

Telefon 07121 240691 bitte auf AB sprechen

002sunshine@gmx.de



Jetzt geht's los - Aktivgruppe für seelisch erkrankte Menschen

Thomas Maisch

Telefon 07073 209218

thomasmaisch@web.de



SPER-Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener Reutlingen

Telefon 01520 6343343

info@sper-rt.de

www.sper-rt.de



Kontaktgruppe Rottenburg

Peter Knauf

Telefon 07472 24409

peter.knauf@gmx.de



Oberberggruppe Tübingen

Monika

0175 2515302

www.oberbergkliniken.de



Psychoseerfahrene

Telefon 07071 252748

oder über SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.

herzog@sozialforum-tuebingen.de





**Erfolge, Krisen, Prägungen + Austausch =
Resonanz + Herzöffnung**

Telefon 07071 38363
resonanzgruppe-tuebingen@outlook.de



Schwere Geburt

Manuela
Telefon 07072 2089155
Gruppe-schwereGeburt@web.de



Teestube - Kleine Schritte Mössingen

Erne Lörcher
Telefon 07473 6455
www.akl-krisenberatung.de



Selbsthilfegruppe für Zwänge

Claudia Rauscher
Telefon 07471 72334
claudia.rauscher68@gmx.de



**Selbsthilfegruppe für Bipolar Betroffene
Reutlingen-Tübingen**

Annemarie
Telefon 0178 1982655
dgbs.de/selbsthilfe



**EKS Erwachsene Kinder von suchtkranken/
dysfunktionalen Eltern**

Georg
Telefon 07071 770118
info@eksev.org
www.eksev.org



SEXUELLE GEWALT

Stärkung für Frauen nach sexualisierter Gewalterfahrung

Telefon 07433 277000

info@feuervogel-zollernalbkreis.de

www.feuervogel-zollernalbkreis.de

Frauen, die in ihrer Kindheit sexualisierte Gewalt erlebt haben

Kontakt über Wirbelwind e. V.

Telefon 07121 284927

mail@wirbelwind-reutlingen.de

www.wirbelwind-reutlingen.de

SKLERO Dermie

Sklerodermie Selbsthilfe e. V. Tübingen

Telefon 0179 6804203

margarethe.braeuning@gm.de

www.sklerodermie-selbsthilfe.de

STOMA → ONKOLOGISCHE ERKRANKUNG

STOTTERN

Stottern & Selbsthilfe Tübingen

Thomas Schneider

Telefon 07157 521260

www.stottern-tuebingen.de



DER REGELMÄßIGE BESUCH
DER SUCHTSELBSTHILFEGRUPPE
IST FÜR UNS WIE
EINE LEBENSVERSICHERUNG.

WIR SIND ÜBERZEUGT, DASS
DAS MITEINANDER UND DAS
BESPRECHEN VON PROBLEMEN
UNSERE ABSTINENZ STÄRKT.

SUCHTERKRANKUNG

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Hechingen

Michael Endriß
Telefon 07471 9897050
MichaelEndriss@web.de



Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Münsingen

Rainer Knauthe
Telefon 07381 929772
rainerknauthe60@gmail.com



Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Pfullingen

Brigitte Jegl
Telefon 07121 5856449
brigitte.jegl@gmx.de



Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Reutlingen

Armin Becker
Telefon 07121 9294886
abenlp@aol.com
www.freundeskreis-sucht-reutlingen.de



Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Reutlingen-Hohbuch

Sabine Schmelzer
Telefon 0179 8115102
schmelzersabine@gmx.de





Freundeskreis Rottenburg

Meinrad Göhner

Telefon 07472 9379033

www.freundeskreis-sucht-rottenburg.de



Freundeskreis für Alkoholkrankenhilfe Tübingen

Wolfgang Jüngling

Telefon 0152 06491836

matronula@aol.com

www.freundeskreis-tuebingen.de



Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Zollernalb e. V.

Karl-Heinz Schumann

Telefon 07431 961630

Fax 07431 961631

Kh-l.schumann@t-online.de

www.freundeskreis-balingen.de



AA-Anonyme Alkoholiker Metzingen

Telefon 07121 127628

aa-metzingen@web.de

www.anonyme-alkoholiker.de





AA-Anonyme Alkoholiker Reutlingen

Gerlinde

Telefon 07121 127628

aa-reutlingen@freenet.de



AA-Anonyme Alkoholiker Rottenburg

Telefon 07071 610999

Mobil 0170 3148020

aa-tuebingen@anonyme-alkoholiker.de

www.anonyme-alkoholiker.de



AA-Anonyme Alkoholiker Tübingen

Telefon 07071 610999

Mobil 0170 3148020

aa-tuebingen@anonyme-alkoholiker.de

www.anonyme-alkoholiker.de



AAS-Anonyme Arbeitssüchtige

tuebingen@arbeitssucht.de

www.arbeitssucht.de



**ACA-Frauengruppe Erwachsene Kinder aus
alkoholkranken oder dysfunktionalen Familien**

Christine

Telefon 0157 81974922

www.erwachsenekinder.org





AL-ANON Familiengruppen

Telefon 0179 3402298

www.al-anon.de



Blaues Kreuz e. V. - Ortsverein Tübingen

Wilfried Neuscheler

Telefon 07071 35348

tuebingen@bwblaues-kreuz.com

www.blaues-kreuz.de



Blaues Kreuz Bad Urach

Klaus Dieterich

Telefon 07382 9366360

bad-urach@bw.blaues-kreuz.com



Freie Selbsthilfegruppe Bad Urach

Frank Rümmelin

Telefon 07123 14720

freie-shg-badurach@outlook.de

www.freie-shg-badurach-jimdofree.com



BKE-Gruppe Reutlingen

Thomas Egeler

Telefon 07121 320704

t.egeler@bke-bw.de

www.bke-bw.de





**Elternselbsthilfe Zollernalbkreis für suchtgefährdete und
suchtkranke Töchter und Söhne**

Adalbert Gillmann

Telefon 07476 4490741

Fax 07476 9145277

info@elternselbsthilfe-zak.de

www.elternselbsthilfe-zak.de



**Elternkreis suchtgefährdeter und suchtabhängiger
Töchter und Söhne Reutlingen-Metzingen-Bad Urach**

Doris Flescher

Telefon 07121 125789

Elternselbsthilfe-Reutlingen@web.de

www.elternkreis-bad-urach.de



**NA Narcotics Anonymous, Drogen- und
Medikamentensucht**

Hotline 0800 4453362

tuebingen@na-sued.de

www.na-sued.de



Kontrolliertes Trinken

Susanne

Telefon 0157 53037206



SLAA - Sex and love addicts anonymous

Telefon 0151 41221773

slaa.tuebingen@gmail.com

https://slaa.de



TINNITUS

Tinnitus und Morbus Meniere SHG
Albstadt-Zollernalbkreis in der Deutschen Tinnitus-Liga e. V.
Irmgard Decker
Telefon 07434 315134
irmgard.decker@gmx.net

Tinnitus Selbsthilfegruppe Tübingen

Anton Hellstern
Telefon 07071 81437
aue.hellstern@gmx.de
www.tinnitus-shg-tuebingen.de

TRACHEOSTOMA → KEHLKOPFERKRANKUNG

TRAUER

Trauerbegleitung Hechingen und Umgebung

Anna Hömens
Telefon 07485 725077
Mobil 0159 04693741
a.hoemens-hospizgruppe@t-online.de

Trauercafe - Café Chris

Telefon 07071 19298
akl-tuebingen@ak-leben.de
www.akl-krisenberatung.de

Trauercafe - Selbsthilfegruppe für Trauernde nach einem Suizid

Telefon 07071 19298

akl-tuebingen@ak-leben.de

www.akl-krisenberatung.de



Den schweren Weg gemeinsam gehen – Austausch für verwaiste Eltern

Angelika Bayer

Telefon 0160 90747661

angelikabayer1964@web.de



TRAUMA

Trauma Selbsthilfegruppe für Frauen

Elke Straif

Telefon 0157 75832292

raumfueruns@gmail.com

www.mit-einander.info



African Womens Community

Telefon 07071 9918828

africanwomenscommunity@gmail.com



UVEITIS → AUGENERKRANKUNG

ZÖLIAKIE

Kontaktgruppe Zöliakie

Katharina Locher

Telefon 07433 274621

glutenfrei-zak-kinder@kp-dzg-online.de

www.zoeliakie-zak.de

Albtal-Zöliakiegruppe

Marion Keim

Telefon 07382 5705

glutenfrei-albtal@kp-dzg-online.de

Zöli Kids Tübingen-Reutlingen

Christine Hugger

Telefon 07071 9973097

zoeli-kids-tue-rt@web.de

www.dzg-online.de

Zöliakie Selbsthilfegruppe RT/TÜ - Erwachsene - der DZG

Elfi Ackermann

Telefon 07473 924814

DZGKontaktRTTUE@posteo.de

ZWANGSERKRANKUNG → SEELISCHE GESUNDHEIT

STICHWORTVERZEICHNIS

A

| | | |
|--|-------------------------------|-------|
| AIDS/ HIV | | S. 19 |
| Alzheimer | | S. 19 |
| Angst | → <i>Seelische Gesundheit</i> | S. 51 |
| Aphasie | → <i>Schlaganfall</i> | S. 49 |
| Arbeitssucht | → <i>Suchterkrankung</i> | S. 62 |
| Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung | | S. 19 |
| Augenerkrankung | | S. 20 |
| Autismus-Spektrum | | S. 21 |
| Autoimmunerkrankung | | S. 23 |

B

| | | |
|-----------------------|--------------------------|-------|
| Behinderung | | S. 26 |
| Besondere Lebenslagen | | S. 27 |
| Beziehungssucht | → <i>Suchterkrankung</i> | S. 60 |
| Blindheit | → <i>Augenerkrankung</i> | S. 20 |
| Burnout-Syndrom | | S. 27 |

C – D

| | | |
|--------------------|-------------------------------|-------|
| Cochlea-Implantat | → <i>Hörbehinderung</i> | S. 32 |
| Depression | → <i>Seelische Gesundheit</i> | S. 51 |
| Diabetes | | S. 28 |
| Drogenabhängigkeit | → <i>Suchterkrankung</i> | S. 60 |

E

| | | |
|------------|--|-------|
| Epilepsie | | S. 28 |
| Essstörung | | S. 29 |

F

| | | |
|--------------|--|-------|
| Fibromyalgie | | S. 30 |
| Frühchen | | S. 31 |

H

| | | |
|------------------|--------------------------------|-------|
| Hämophilie | | S. 31 |
| Herzkrankung | | S. 31 |
| Hochsensibilität | → <i>Besondere Lebenslagen</i> | S. 27 |
| Hörbehinderung | | S. 31 |

I

| | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Immunologische Erkrankung | S. 32 |
| Inneres Kind | → <i>Seelische Gesundheit</i> S. 54 |

K

| | |
|--------------------|--|
| Kehlkopferkrankung | S. 32 |
| Kreberkrankung | → <i>Onkologische Erkrankung</i> S. 39 |

L

| | |
|------------------|-------|
| Lungenerkrankung | S. 33 |
|------------------|-------|

M

| | |
|---------------------------|-------|
| Messie-Syndrom | S. 33 |
| Mobbing | S. 33 |
| Morbus Bechterew | S. 33 |
| Mukoviszidose | S. 36 |
| Multiple Sklerose | S. 37 |
| Muskelkrankheiten und ALS | S. 38 |

N

| | |
|--------------------------|-------|
| Neurologische Erkrankung | S. 38 |
| Nierenerkrankung | S. 39 |

O

| | |
|---------------------------|-------|
| Onkologische Erkrankung | S. 39 |
| Osteogenese (Glasknochen) | S. 42 |
| Osteoporose | S. 42 |

P – R

| | |
|-----------------|-------|
| Parkinson | S. 43 |
| Pflege | S. 43 |
| Poliomyelitis | S. 46 |
| Polyneuropathie | S. 46 |
| Rheuma | S. 47 |

S

| | | |
|------------------------|----------------------------------|-------|
| Sarkoidose | | S. 48 |
| Schädel-Hirn-Trauma | | S. 48 |
| Schlaganfall/Aphasie | | S. 49 |
| Schmerzen | | S. 50 |
| Schnarchen/Schlafapnoe | | S. 50 |
| Seelische Gesundheit | | S. 51 |
| Sexuelle Gewalt | | S. 57 |
| Sklerodermie | | S. 57 |
| Stoma | → <i>Onkologische Erkrankung</i> | S. 40 |
| Stottern | | S. 57 |
| Suchterkrankung | | S. 60 |

T

| | | |
|--------------|-----------------------------|-------|
| Tinnitus | | S. 65 |
| Tracheostoma | → <i>Kehlkopferkrankung</i> | S. 32 |
| Trauer | | S. 65 |
| Trauma | | S. 66 |

U

| | | |
|---------|--------------------------|-------|
| Uveitis | → <i>Augenerkrankung</i> | S. 20 |
|---------|--------------------------|-------|

Z

| | | |
|------------------|-------------------------------|-------|
| Zöliakie | | S. 67 |
| Zwangserkrankung | → <i>Seelische Gesundheit</i> | S. 56 |



WENN DAS SELBSTWERTGEFÜHL
UND DAS GEMEINSCHAFTSGEFÜHL
WEITER WACHSEN, ENTWICKELT SICH
DIE FÄHIGKEIT ZUR GRÖSSTEN HILFE:
DER HILFE ZUR SELBSTHILFE
ALFRED SEELACHER

Herausgeber:

AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb

Europastraße 4

72072 Tübingen

Telefon 07471 6398943

aok.neckar-alb@bw.aok.de