

# Selbsthilfegruppen in Münster

DER PARITÄTISCHE  
Münster  
Selbsthilfe-Kontaktstelle



**Selbsthilfe wirkt!**  
● **Probier's aus!**

**Fast 250  
Selbsthilfegruppen  
in Münster**

**Noch  
Fragen?**

- ✓ sich selbst etwas Gutes tun
- ✓ regelmäßig treffen
- ✓ direkt loslegen - keine Wartezeit
- ✓ kostenlos mitmachen
- ✓ vertraulich austauschen
- ✓ verstanden werden und echte Erfahrungen teilen

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Dahlweg 112 | 48153 Münster



0251 60 93 32 30



selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org



www.selbsthilfe-muenster.de



@selbsthilfe.muenster

Hier gibt es die Themenliste  
in digitaler Form:



# Selbsthilfegruppen in Münster

## A

AD(H)S  
Adipositas\*  
Akustikusneurinom  
Aids  
Alkoholabhängigkeit\*  
Alleinerziehende  
Alzheimer\*  
Angst  
Anorexie\*  
Aphasie\*  
Arbeitslosigkeit (Frauen)  
Arbeitssucht  
Asperger Syndrom\*  
Asthma  
Augenerkrankungen  
Autismus\*

## B

Behinderungen\* (auch russischsprachig)  
Binge Eating  
Bipolare Störungen\*  
Bisexualität  
Blindheit  
Bluthochdruck\*  
Borderline  
Brustkrebs\*  
Bulimie\*  
Burnout

## C

Cannabisabhängigkeit\*  
Cerebralparese\*  
Chronic Fatigue Syndrome\*  
Co-Counselling  
Cochlear-Implantat  
Chorea Huntington  
Chronische kranke Kinder\*  
Colitis Ulcerosa  
Coming-Out  
COPD

## D

Darmkrebs  
Demenz\*  
Depressionen  
Defibrillator-Implantation  
Diabetes\*  
Down Syndrom\*  
Drogenabhängigkeit\*  
Dyskalkulie\*  
Dystonie\*

## E

Eierstockkrebs  
Emotionale Gesundheit  
Emotionale Belastungen  
Endometriose  
Entwicklungsstrauma  
Esstörungen\*

## F

Familien mit behinderten Kindern\*  
Fibromyalgie  
Frauen (afghanische, türkische, multikulturelle)  
Freizeitgruppe Behinderte und Nichtbehinderte  
Frühgeborene Kinder\*

## G

Gehörlosigkeit\*  
Geistige Behinderung\*  
Gewalterfahrungen  
Glaukom/grüner Star\*

## H

Haftentlassene\*  
Hashimoto  
Häusliche Gewalt  
Hautkrebs  
Herzkrankungen\*  
Herzranke Kinder\*  
Hirnschädigungen\*  
Hochbegabung\*  
Hochsensibilität  
Hörbehinderung\*  
Homosexualität

## I

Impfgeschädigte  
Intergeschlechtlichkeit

## K

Kehlkopflosigkeit  
Konduktive Förderung\*  
Körperbehinderung\*  
Krebs\*

## L

Lebertransplantation  
Legasthenie\*  
Lesben  
Leukämie  
Lichen Sclerosus

Long Covid  
Lungenkrebs  
Lymphome

## M

Männer  
Messie-Syndrom  
Migräne  
Missbrauch  
Morbus Bechterew\*  
Morbus Crohn\*  
Morbus Menière  
Mukoviszidose\*  
Multiple Sklerose\*  
Myalgische Enzephalomyelitis  
Mütter im Familiengericht

## N

Narzissmus  
Netzhautdegeneration  
Neurologische Erkrankungen\*  
Nierenerkrankungen\*

## O

Organspende  
Organtransplantation\*

## P

Panikstörung  
Pansexualität  
Parkinson\*  
Partnerschaftsprobleme  
Passivrauchen\*  
Pflegerische Angehörige  
Phobien  
Plasmozytom Multiples  
Myelom  
Plötzlicher Säuglingstod  
Polio\*  
Porphyrie  
Prostatakrebs  
Post Covid  
Post Vac  
Psychiatriekritische  
Psychisch erkrankte Eltern  
Psychisch erkrankte Kinder  
Psychische Erkrankungen\*  
Psychosen

## R

Rheuma\*  
Ruhestand

## S

Sado-Masochismus  
Sarkoidose\*  
Schizoaffektive Störung  
Schlaganfall\*  
Schmerzen  
Schwerhörigkeit  
Schwule  
Selbstwert  
Sehbehinderungen\*  
Senior\*innen  
Sexsucht  
Sex. Gewalt\*  
Sklerodermie  
Skoliose\*  
Soziale Phobien  
Sternenkinder  
Stoma  
Stottern\*  
Sucht\*  
Suizid\*

## T

Tauschring  
Teilleistungsschwächen\*  
Tinnitus  
Toxische Beziehungen  
Transidentität\*  
Trauer\*  
Trennung/Scheidung

## V

Vaskulitis\*  
Vaterrechte

## W

Wohnprojekte

## Z

Zöliakie/Sprue\*  
Zwangserkrankungen  
Zwangsgedanken  
Zwillingseltern\*

\* = und/oder Angehörige-/  
bzw. Elterngruppen

Stand: April 2026

Dein Thema ist  
nicht dabei?

Kein Problem – wir helfen gerne bei der Gründung einer neuen Gruppe. Zudem haben wir einen Überblick über sonstige Hilfsangebote in Münster.

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

 **DER PARITÄTISCHE**  
Münster  
Selbsthilfe-Kontaktstelle