# SELBST HILFE GRUPPEN

## in Ostwürttemberg

Auflage
2026/27

KIGS

KONTAKT- UND INFOSTELLE gesundheitliche Selbsthilfegruppen bei der AOK Ostwürttemberg

# Notrufnummern

**Polizei Notruf 110**

**Feuerwehr Rettungsdienst 112**

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117**

**Telefonseelsorge 116 123**

**Hotline für hilfesuchende Kinder „Nummer gegen Kummer“ 116 111**

**Hotline für Opfer von Verbrechen 116 006**

**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 116 016**

# Grußwort

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,

In der Medizin gibt es sehr beeindruckende Fortschritte bei vielen Therapien. Doch für eine Genesung braucht es mehr.

Wenn Patientinnen und Patienten nach einer lebensverändernden Diagnose allein bleiben, stößt auch das beste medizinische System an seine Grenzen. Das Gefühl, mit den eigenen Schmerzen und Nöten völlig allein zu sein, bremst die Genesung aus.

Daher ist trotz aller notwendigen Digitalisierung und virtueller Austauschforen eines unersetzlich: echte menschliche Nähe.

Genau hier setzen wir an und füllen unser Versprechen „GESUNDNAH“ mit Leben.

Es bedeutet Präsenz vor Ort, ein offenes Ohr und den aktiven Aufbau von tragfähigen Netzwerken für die Menschen in Ostwürttemberg.

Als Gesundheitskasse übernehmen wir gesellschaftliche Verantwortung und unterstützen aktiv den Zusammenhalt, etwa durch die Stärkung der Selbsthilfe vor Ort.

Mit unserer Kontakt- und Informationsstelle (KIGS) in Ostwürttemberg bringen wir seit über 40 Jahren Menschen mit gleichen Krankheitsbildern zusammen.

Wer sich mit Menschen austauscht, die dasselbe durchmachen, gewinnt neue Perspektiven und immense Kraft für den Alltag. Das ist die wirksamste Medizin, für die es kein Rezept gibt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Suche nach einer passenden Gruppe, in der Sie sich verstanden und unterstützt fühlen.

Es grüßt Sie herzlich
Hans-Joachim Seuferlein

Geschäftsführer
AOK – Die Gesundheitskasse
Ostwürttemberg

KIGS

# Kontakt- und Informations-stelle für gesundheitliche Selbsthilfegruppen (KIGS)

Für den Ostalbkreis und den Landkreis Heidenheim ist die kassenunabhängige Selbsthilfekontaktstelle bei der AOK Ostwürttemberg angesiedelt. Ratsuchende werden von Mitarbeiterinnen des Sozialen Dienstes persönlich oder telefonisch beraten.

Haben Sie kein passendes Angebot gefunden?
Möchten Sie eine Selbsthilfegruppe gründen?
Gibt es Änderungen bei den bestehenden Gruppen?
Wenden Sie sich an Ihre KIGS Ostwürttemberg:

Anette Melchinger
Dipl.-Sozialpädagogin (BA)

Wiener Straße 8
73430 Aalen

Telefon: 0711 6525-12208

kigs-ostwuerttemberg@bw.aok.de
www.kigs-ostwuerttemberg.de

# Was bietet die KIGS?

* Unterstützung und Beratung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
* Informationen zu Pauschal- und Projektförderung und finanzielle Unterstützung
* Infrastrukturelle Hilfen, z. B. Verleih technischer Medien (Laptop, Beamer, Medienkoffer etc.)
* Anlaufstelle bei Schwierigkeiten und Konflikten in der Gruppe
* Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
* Interessenvertretung der Selbsthilfe, z. B. in Arbeitskreisen
* regelmäßige Gesamttreffen für alle Selbsthilfegruppen in den Regionen Aalen, Heidenheim, Schwäbisch Gmünd
* Seminare für Gruppenleitungen
* Organisation und Durchführung gemeinsamer Aktionen mit der Selbsthilfe, z. B. Med&More-Veranstaltungen

# Was bedeutet Selbsthilfe?

Die gesundheitliche Selbsthilfe ergänzt das professionelle Gesundheitssystem durch Erfahrungen von Betroffenen. Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und aktiv, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, nach Lösungswegen zu suchen.
Selbsthilfe wirkt, weil …

* Gleichbetroffene Verständnis aufbringen
* Ein gemeinsames Thema verbindet
* Alle Teilnehmenden gleichgestellt sind
* Besprochenes vertraulich bleibt
* Zugehört wird ohne zu werten
* Ein regelmäßiger Austausch stattfindet
* Man nicht alleine ist und gemeinsam vieles leichter wird

# Wie werden Selbsthilfegruppen finanziell gefördert?

Die Rahmenbedingungen und alle wichtigen Hinweise zur Selbsthilfeförderung durch die gesetzliche Krankenversicherung in Baden-Württemberg, Informationen zu den Förderverfahren, Ansprechpartner sowie die Antragsformulare finden Sie im Internet unter: www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de/selbsthilfegruppen-foerderverfahren/

# Wie ist der Wegweiser aufgebaut?

* Die Gruppen sind zu den einzelnen Themen und Krankheitsbildern zusammengefasst. Diese sind alphabetisch sortiert.
* Gruppen für Angehörige finden sich jeweils unter den entsprechenden Krankheitsbildern.
* Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei den Gruppen und Kontaktpersonen.
* Neben Selbsthilfegruppen sind weitere Gesprächsangebote aufgeführt, die zum Teil nicht ehrenamtlich geleitet werden.
* Die Auflistung in diesem Wegweiser ist nicht abschließend.

Selbsthilfegruppenwegweiser sind stets eine Momentaufnahme von Angeboten zu einem bestimmten Zeitpunkt. Änderungen können sich bereits während des Drucks ergeben.

Der Wegweiser ist bei der KIGS auch als PDF erhältlich oder kann über den QR-Code auf der Rückseite heruntergeladen werden.

## Adipositas

SHG Adipositas chirurgisch Ostalb
Uwe Sauer
0170 8529336
07361 8098259
*facebook: Adipositaszentrum Aalen - SHG Adipositas*

Adipositas Selbsthilfegruppe Heidenheim
Klaus Strambach
0155 60710213
*adipositas-selbsthilfe-alb-donau@web.de*

## Alkohol-abhängigkeiten

Siehe unter Suchterkrankungen

## Amputationen

SHG Arm- und Bein-Amputierte Ostwürttemberg
Ingrid Gottstein
0173 3041632
*igottstein@t-online.de*

## Aphasie

SHG Aphasie Heidenheim
Hermine Gutmair
07321 46153

Siehe auch unter Schlaganfall

## Arthrose

Siehe unter Rheuma

## Atemwegs-erkrankungen

Siehe unter Sauerstoff-Therapie

## Aufmerksamkeits-defizitsyndrom mit/ohne Hyperaktivität

ADHS/ADS – Gesprächskreis
Schwäbisch Gmünd
Eltern- sowie Erwachsenengruppe
Regionalgruppe des ADHS Deutschland e.V.
Bernhard Lange
07171 9223332 (AB)
Karin
0151 55585246 (AB)
*rg.schwaebisch-gmuend@adhs-deutschland.de*

Siehe auch unter Neurodivergenz

## Autismus und Asperger-Syndrom

SHG Autismus Ostalb
Andreas Kapfer
*ilanka@gmx.de*

„autistisch begabt“
Elternnetzwerk mit betroffenen Kindern
und Jugendlichen im Autismus Spektrum
Ellwangen und Umgebung
Kathrin Schauer
*info@autistisch-begabt.de*
*www.autistisch-begabt.de*

Elternselbsthilfeinitiative
Autismusspektrumstörung
Schwäbisch Gmünd
*info@ass-gd.de*
*www.ass-gd.de*

Siehe auch unter Neurodivergenz

B

**Behinderungen**

Siehe unter Menschen mit Behinderungen

**Blindheit**

VisuAAl
Eine Initiative für Menschen, die schlecht Sehen – wir verstehen uns blind!
Stadt Aalen – Frau Bosch
07361 521248
*visuaal-aalen@t-online.de*

Allg. Blinden- und Sehbehindertenhilfe e.V.
ABSH
Regionalgruppe Ostalb-Hohenlohe
Jürgen Dreher
07964 3173
*rg-ostalb@abs-hilfe.de*

Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.
Bezirksgruppe Ostalb
Gerd Widmann
07195 177090

Heike Riedel
0176 42517306
*ostalb@bsv-wuerttemberg.de*

**Brustkrebs**

Siehe unter Krebserkrankungen

**Burnout**

Siehe unter psychische Erkrankungen

| | |
|---|---|
| **Cochlea Implantat** | Siehe unter Hörschädigungen |
| **Colitis Ulcerosa** | Siehe unter Darmerkrankungen |
| **COPD** | Siehe unter Sauerstoff-Therapie |
| **Darmerkrankungen** | COMO Ostalb Aalen<br>Marco Zeller<br>0179 1531441<br>*marco.oliver.zeller@gmail.com*<br><br>Uwe Gröschl<br>0172 6438601<br>*uwe.groeschl@gmail.com* |
| **Darmkrebs** | Siehe unter Krebserkrankungen – Darmkrebs und Stomaträger |
| **Demenz** | Siehe unter Gedächtniseinschränkungen und Pflegende Angehörige |
| **Depressionen** | Siehe unter psychische Erkrankungen |
| **Diabetes Mellitus** | Diabetiker, insulinpflichtig, Aalen<br>Gisela Gramlich<br>07361 32166<br>0171 4844430<br>*info@jagd-gramlich.de*<br><br>Diabetiker-SHG Schwäbisch Gmünd<br>Ingrid Mangiapane<br>07171 30540 |
| **Drogen-abhängigkeiten** | Siehe unter Suchterkrankungen |

## Endometriose

EndoMEET Schwäbisch Gmünd und Umgebung
Annika Wiese
*endomeet.sgd@gmail.com*
*Instagram: @endomeet.sgd*
*www.endomeet-sgd.de*

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
Theresia Eisele
07171 75084

## Epidermolysis Bullosa

Siehe unter Gendefekte

## Epilepsie

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
SHG für Anfallskranke Heidenheim
Charlotte Rollwagen
0176 22781496

## Fibromyalgie

SHG Fibromyalgie Ellwangen I
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.
Edeltraud Kühn
07961 9246589
*t.kuehn@rheuma-liga-bw.de*
*www.rheuma-liga-bw.de*

SHG Fibromyalgie Ellwangen II
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.
Anna Pfitzer
07961 3601
*a.pfitzer@rheuma-liga-bw.de*

SHG Fibromyalgie und seltene rheumatische Erkrankungen Heidenheim und Neresheim
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.
Beatriz Wietzorek
07326 919705
*b.wietzorek@rheuma-liga-bw.de*
*www.rheuma-liga-bw.de*

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe
Schwäbisch Gmünd
Nicole Claren
0711 99795691
*fibroschwaebischgmuend@web.de*

Siehe auch unter Rheuma

## Frauen

Frauengruppe Schwäbisch Gmünd
Für Frauen mit körperlicher oder seelischer Gewalterfahrung
Problematische Beziehung/ Trennung
*selbsthilfe@fhf-gd.de*

Siehe auch unter Gewalt, Kaiserschnitt, Mütter und psychische Erkrankungen

## Frühgeborene

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
Frühchen Schwäbisch Gmünd
Stefanie Nagel
07171 999116
*steffi@louiskleinewelt.de*

## Gedächtnis-einschränkungen

DemMoryTreff
Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit Gedächtniseinschränkungen
Giengen
Magdalene Mönch
0173 9061444
*DemMory@gmx.de*

Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit Gedächtniseinschränkungen
DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.
07171 350684
*demenzberatung@drk-gd.de*

Siehe auch unter Pflegende Angehörige

## Gehörlos

Siehe unter Hörschädigungen

## Gelenkerkrankungen

Siehe unter Fibromyalgie und Rheuma

## Gendefekte

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
Interessengemeinschaft Sturge-Weber-Syndrom
Daniela Hitzler
07972 8814945
*daniela.hitzler@sturge-weber.de*
*www.sturge-weber.de*

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
Ullrich-Turner-Syndrom
*mondscheinprinzessin2@gmx.de*

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
Epidermolysis Bullosa
Holger Schmid
07365 6614

Deutsche Klinefelter-Syndrom Vereinigung e.V.
Regionalgruppe Baden-Württemberg
Sabine Rieger
0174 1972161
*sabine.rieger@dksv.de*

Siehe auch unter Neurofibromatose

## Gewalt

Häusliche Gewalt

SHG Gemeinsam stark gegen Gewalt
Victoria Bohn
0170 5903025
*selbsthilfegruppe-gewalt@web.de*

Siehe auch unter Frauen

## Herzerkrankungen
Kinder

Herzkinder Ostalb
Petra Gold-Oelkuch
0176 62146404

Tanja Spiegler
0173 9433119
*herzkinder.ostalb@gmx.de*

## Hinterbliebene

Siehe unter Trauer

## Hörschädigungen

SHG CI Gruppe Aalen (Cochlea Implantat)
Marina Mattburger
Claudia Kuhn
*cigruppeaa@gmail.com*
*blechoehrchen.aalen@civ-bawue.de*
*www.civ-bawue.de*

Gehörlosenverein Ostalb e.V. Sitz Aalen
Karin Gaida
*Karin.Gaida1960@t-online.de*

SHG Gehörlose Senioren Schwäbisch Gmünd
Fax: 07171 44825
*berthold.ilg@freenet.de*

CI-SHG Ulm
Ingrid Wilhelm
07321 22549
*ingrid.wilhelm@civ-bawue.de*
*www.civ-bawue.de*

## Hypertonie (pulmonal)

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
Pulmonale Hypertonie (PH e.V.)
Hermann Kopp
07361 76822

## Kaiserschnitt

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
SHG für Frauen nach Kaiserschnitt
„Die Kaiserinnen“
Tara Maurer
*kaiserinnen-ostalb@gmx.de*

## Kehlkopflose Kehlkopfoperierte

SHG der Kehlkopflosen und Kehlkopfoperierten
Heinz Ebert
07366 6683
*www.kehlkopflose-ostalb.de*

## Kindstod

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
Sternschnuppe
Initiative REGENBOGEN
„Glücklose Schwangerschaft“ e.V.
Conny Zappe
0176 22503121
*beratung-consilia.zappe@gmx.de*

Ruth Bauer
07182 8215
*ruth@bauer-tannhof.de*

Siehe auch unter Plötzlicher Kindstod, Trauer und Verwaiste Eltern

## Klinefelter-Syndrom

Siehe unter Gendefekte

## Krebserkrankungen

Darmkrebs und Stomaträger

Gruppe Aalen – Schwäbisch Gmünd
Deutsche ILCO e.V.
Gerhard Winkler
07367 920247
*winkler_gerhard@web.de*
*www.ilco.de*

Gruppe Heidenheim
Deutsche ILCO e.V.
Ingeborg Wieland
07321 24521
*inge.wieland@t-online.de*

Gruppe Wört-Crailsheim
Deutsche ILCO e.V.
Ralph Krauß
07951 46227
*ralph30653@gmail.com*

Bärbel Leh
07951 24410
*lehbaerbel@gmail.com*

## Krebserkrankungen

Frauen, Männer

Frauen nach Krebs Aalen
Jutta Schnizler
07361 44170
*starkefrauennachbrustkrebs@web.de*

Frauenselbsthilfe nach Krebs
(Männer und Frauen) in Bopfingen
Bettina Martin
07362 956499 (ab 18 Uhr)
*bet.martin@t-online.de*

Erika Eisenhut
07362 3413
*erika.eisenhut@t-online.de*

| | |
|---|---|
| | Frauenselbsthilfe Krebs e.V.<br>Gruppe Heidenheim 1 und 2<br>Susanne Mandl<br>07321 20277<br>*s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de*<br>*www.frauenselbsthilfe-bw.de* |
| | Offener Gesprächskreis (OGK)<br>für Frauen nach Krebs Schwäbisch Gmünd<br>Elisabeth Stanislowski<br>07174 5918 |
| **Krebserkrankungen**<br>Leukämie und Lymphome | SHG Leukämie und Lymphome<br>Schwäbisch Gmünd<br>Dr. Hans Gruninger<br>0173 3418892 |
| **Krebserkrankungen**<br>Lungenkrebs | Selbsthilfegruppe Lungenkrebs<br>Schwäbisch Gmünd<br>Hervé Bienfait<br>*shg.lungenkrebs.gd@gmx.de* |
| **Krebserkrankungen**<br>Prostatakrebs | Selbsthilfegruppe Prostatakrebs<br>Schwäbisch Gmünd<br>*info@prostatakrebs-gd.de*<br>*www.prostatakrebs-gd.de* |
| **Legasthenie und Dyskalkulie** | Legasthenie und Dyskalkulie<br>Elterngruppe Ostalbkreis<br>01573 3081979<br>*ledy.elterngruppe.oa@t-online.de* |
| **Lipödeme Lymphödeme** | SHG Lily Kocher Jagst<br>Barbara Rossmann<br>0170 8315370<br><br>Ute Zeller<br>0175 2082335<br>*Lilykocherjagst@web.de* |

## Lungenerkrankungen

Siehe unter Sauerstoff-Therapie und Krebserkrankungen – Lungenkrebs

## Menschen mit Behinderungen

Körperbehindertenverein Ostwürttemberg e.V.
07361 89222
*kbvo.ev@t-online.de*
*www.kbvo-ow.de*

Mein Herz lacht e.V.
Community für Eltern beeinträchtigter Kinder
Ortsgruppe Heidenheim
*www.meinherzlacht.de*

Freunde schaffen Freude e.V.
Dischingen
Wolfgang Klaschka
07322 3801

Steffi Zengerle
07327 9227688

## Migräne

SHG Migräne Aalen
Margit Bösmann
07361 71874
*margit.boesmann@gmx.de*

## Morbus Crohn

Siehe unter Darmerkrankungen

## Morbus Meniere

SHG Meniere
Elke Ebinger
07172 911675
*meniere.lorch@gmail.com*

## Mütter

Selbsthilfegruppe für belastete
und überforderte Mütter Ostalb
0163 2955598
*fuer-mamas@web.de*

Siehe auch unter Kaiserschnitt und
psychische Erkrankungen

## Multiple Sklerose

AMSEL – Kontaktgruppe Aalen
Edeltraud Strobel
07361 970412
*aalen@amsel.de*
*www.amsel.de/aalen*

AMSEL – Kontaktgruppe Heidenheim
Jutta Hönig
07322 23311
*jutta@hoenig-giengen.de*
*www.amsel.de/regional/gruppen/kontaktgruppe-heidenheim/*

AMSEL – Kontaktgruppe Schwäbisch Gmünd
Eberhard Bauder
07173 12435

Thomas Jann
07972 911486
*schwaebisch-gmuend@amsel.de*
*www.amsel.de/schwaebisch-gmuend*

## Nahrungsmittel-unverträglichkeiten

DZG Zöliakiegruppe
Kinder und Jugendliche
Anja und Richard Ross
07164 800591
*glutenfrei-gp-gd@kp-dzg-online.de*

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
Zöliakie Gruppe Heidenheim
Britta Weller-Kübler
0176 23223260
*britta@kpunkt-marketing.de*

## Neurodivergenz

Neurobunt
Unterstützende Selbsthilfegruppe für Eltern neurodivergenter Kinder
*info@neuro-bunt.de*
*www.neuro-bunt.de*

## Neurofibromatose

SHG Neurofibromatose Ostalbkreis
Melanie Preuß
0151 57506600
*preussi73@aol.com*

## Osteoporose

Rheuma-Liga Aalen
Osteoporose Gesprächskreis (nach der Therapie)
07365 356 (AB)

Osteoporose SHG Ostalb (OSO)
Regine Wilky
07171 42156

## Parkinson

DRK Parkinson Treff Aalen
Jutta Fallenbüchel
07361 9512004
*jutta.fallenbuechel@drk-aalen.com*

Parkinson Selbsthilfegruppe Heidenheim
*parkinsongruppe.hdh@web.de*
*www.heidenheim.parkinson-vereinigung.de*

Parkinson Selbsthilfegruppe Schwäbisch Gmünd
Rochus Bindner
07171 9039076
*parkinson-selbsthilfegruppe-gmuend@gmx.de*
*www.bindner.de*

## Pflegende Angehörige

Gesprächskreise

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige Aalen
Kath. Sozialstation St. Martin gGmbH
Christine Class
07361 32183
*info@christine-class.de*

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige
Ellwangen
Kath. Sozialstation St. Martin gGmbH
Christine Class
07361 32183
*info@christine-class.de*

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige
Krankenpflegeverein Gerstetten
Martina Müller
07323 9280675
*www.krankenpflegeverein-gerstetten.de*

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
Schwäbisch Gmünd
Egon Behr
0151 26619730
*pflegende-angehoerige-gd@web.de*

## Pflegende Angehörige

Gesprächskreise für pflegende Angehörige von demenzerkrankten Menschen

Gesprächskreis für Angehörige von demenzerkrankten Menschen
Sozialstation Abtsgmünd gGmbH
Susanne Wirth
07366 96330
*info@sst-abtsgmuend.de*
*s.wirth@sst-abtsgmuend.de*
*www.sozialstation-abtsgmuend.de*

Gesprächscafé Alter und Demenz
Ökumenische Sozialstation Giengen
0173 9061444
*www.sozialstation-giengen.de*

AfA (Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz)
DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.
07171 350684
*demenzberatung@drk-gd.de*

"Bewegte" Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.
07171 350684
*demenzberatung@drk-gd.de*

## Plötzlicher Kindstod

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
GEPS – Gemeinsame Elterninitiative plötzlicher Säuglingstod e.V.
Anne Bannert
07362 4201

Siehe auch unter Kindstod, Trauer und Verwaiste Eltern

## Prostatakrebs

Siehe unter Krebserkrankungen – Prostatakrebs

## Psychische Erkrankungen

SHG für Mütter mit psychischen Belastungen nach der Geburt
*shg-muetter@palidor.de*

Betreuter Treff für psychisch kranke Menschen Aalen
Verein für seelische Gesundheit e.V. Ostalbkreis
01575 2382205
*www.vsg-ostalb.de*

Freunde u. Förderer der Aalener Psychosomatik e.V.
Gesprächskreis 1,2,3 und 4 in Aalen
Stefan Egelhof
0151 15645422
*www.foerderverein-psychosomatik-aalen.de*

Emotions Anonymous (EA)
SHG für emotionale und seelische Gesundheit
Gruppe Ellwangen
07961 2565
*www.ea-selbsthilfe.net*

SHG Begegnung für Menschen in Abhängigkeiten und Lebenskrisen und deren Angehörigen
Giengen
07322 911087

SHG Psychosomatische Ängste und Panikattacken (PÄPA)
Schwäbisch Gmünd
0170 1166499 (18–20.00 Uhr)

Emotions Anonymous (EA)
SHG für emotionale und seelische Gesundheit
Gruppe Schwäbisch Gmünd
Albert Seitzer
07171 9083568
*www.ea-selbsthilfe.net*

**Psychische Erkrankungen**

Depressionen

SHG Depression Heidenheim
Horst Cantarutti
0162 4755962
*SHGDepressionHDH@gmx.de*

Aktiv trotz Depression
Selbsthilfegruppe für
Menschen mit Depressionen
Schwäbisch Gmünd
0160 5229908

**Psychische Erkrankungen**

Burnout

Betriebsseelsorge Ostwürttemberg
Karolina Tomanek
07361 59020
*aalen@betriebsseelsorge.drs.de*
*https://betriebsseelsorge.de/arbeitsstelle/aalen*

**Psychische Erkrankungen**

Angehörige

SHG für Angehörige von psychisch Kranken
Aalen
Verein für seelische Gesundheit e.V. Ostalbkreis
01575 2382205
0172 6210006
*www.vsg-ostalb.de*

SHG für Angehörige von psychisch Kranken
Schwäbisch Gmünd
Brigitte Munz
0157 30479934

Uwe Fritsch
0176 60379980
*www.vsg-ostalb.de/angehörigengruppe/schwäbisch-gmünd/*

## Rheuma

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
Arge Aalen
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.
Brigitte Meck
07361 5567550
*b.meck@rheuma-liga-bw.de*
*www.rheuma-liga-bw.de*

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
AG Schwäbisch Gmünd
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.
0157 37261190
*www.rheuma-liga.de*

Siehe auch unter Fibromyalgie

## Sauerstoff-Therapie Langzeit-Sauerstoff-Patienten

SHG – Langzeit Sauerstoffgruppe – Ostalbkreis
Rudi Mittmann
07366 9258044
*aalen-sauerstoffliga@t-online.de*

Selbsthilfegruppe-Sauerstoff-Heidenheim
Sylvia und Werner Gohle
07322 6281
*sylviagohle@posteo.de*

## Schlafstörungen

SHG Schnarchen-Schlafapnoe Göppingen
Peter Kattner
07161 6512463
*shg.gpschlafapnoe@gmail.com*
*www.lvbwss.de*

Selbsthilfegruppe Besser Schlafen
Schwäbisch Gmünd
Bernhard Bormann
0172 9041708
Damaris Burkhardtsmaier
*shg.besserschlafen.gd@gmx.de*

## Schlaganfall

SHG Schlaganfall/Aphasie „Phönix“ Ellwangen
Petra Werkmann
07961 9591025
*Petra-werkmann@web.de*

„Die Blüte“ SHG Schlaganfall
Schwäbisch Gmünd
Ingrid Breidenstein
07171 6068198

Rainer Eichbauer
07171 42588

Siehe auch unter Aphasie

## Schnarchen

Siehe unter Schlafstörungen

## Schwindel

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
SHG Schwindel
Elke Ebinger
07172 911675
*elke@ebinger-lorch.de*

## Sehbehinderungen

Siehe unter Blindheit

## Soziale Kontakte

Soziale Kontakte Treffpunkt Bopfingen
Diakonieverband Ostalb
Jörg Dolmetsch
07361 370510
*dolmetsch@diakonieverband-ostalb.de*
*www.diakonieverband-ostalb.de*

## Speiseröhren-fehlbildungen

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
KEKS – Patienten-und Selbsthilfeorganisation für Kinder und Erwachsene mit kranker Speiseröhre e.V. Aalen
Kurt Breitenbücher
07361 9753665
*kurt.breitenbuecher@gmx.net*

| | |
|---|---|
| **Sternenkinder** | Siehe unter Trauer |
| **Stomaträger** | Siehe unter Krebserkrankungen – Darmkrebs und Stomaträger |
| **Sturge-Weber-Syndrom** | Siehe unter Gendefekte |
| **Suchterkrankungen**<br>Anonyme Alkoholiker (AA) | Anonyme Alkoholiker (AA) Aalen-Wasseralfingen<br>07366 4218<br>*www.anonyme-alkoholiker.de*<br><br>Anonyme Alkoholiker (AA) Ellwangen<br>07961 4311<br><br>Anonyme Alkoholiker (AA) Giengen<br>*0171 1579997*<br>*www.anonyme-alkoholiker.de*<br><br>Anonyme Alkoholiker (AA) Schwäbisch Gmünd<br>0170 4878682<br>*aa.schwabisch.gmuend@gmail.com*<br>*www.anonyme-alkoholiker.de* |
| **Suchterkrankungen**<br>Drogen | Nüchterne Drogisten Schwäbisch Gmünd<br>Daniel Baier<br>*info@nuechterne-drogisten.de*<br>*www.sozialberatung-gmuend.de/angebote/selbsthilfegruppe-nuechterne-drogisten/* |
| **Suchterkrankungen**<br>Freundeskreis | Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe<br>Aalen „Strohhalm“<br>Gruppe für Betroffene und Angehörige<br>Armin und Manuela Katzer<br>07367 3430055<br><br>Monika Gleim<br>07367 4785<br>*monikagleim@outlook.de* |

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Bopfingen
Eva Rinckleb
07966 800014

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Bopfingen
Frauengruppe
Hildegard Andreatta
09081 6045545

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Heidenheim
Peter Knöpp
07321 73832

Sonja Schütz
07324 981424
*https://freundeskreis-sucht-heidenheim.de*

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Schwäbisch Gmünd – Großdeinbach
Martin Exner
0176 34156670

## Suchterkrankungen

Guttempler-Gemeinschaft

Guttempler Heidenheim
Gemeinschaft Wental
O. Siebold
0176 51987107
*olaf.siebold@guttempler-sw.de*
*suedwest@guttempler.de*

S

## Suchterkrankungen

Kreuzbund
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Aalen
Gruppe 1
07364 8814

Kreuzbund Aalen
Gruppe 7
Monika Maier
07363 6101

Rita Maier
07361 72104

Kreuzbund Aalen-Wasseralfingen
Gruppe 77
Markus Kränzle
07361 941918
01520 5199503
*markus.kraenzle@gmx.net*
*Aalen-wasseralfingen@kreuzbundgruppen.de*

Kreuzbund Ellwangen
Gruppe 1
Günther Feil
0162 9314200

Simon Schopf
0172 2018956

Kreuzbund Ellwangen
Gruppe 2
Ursula Fuchs
07961 53883

Bernd Fuchs
07328 6919

Kreuzbund Neuler e.V.
Martin Albrecht
07365 417215

Kreuzbund Oberkochen e.V.
Norbert Reichmuth
0160 6809342

Kreuzbund Schwäbisch Gmünd
0172 6371123

## Suchterkrankungen

Spielsucht

Game Over – SHG für Suchterkrankungen,
Betroffene und Angehörige
Harald Kirr
07321 3534498
*harald@gameover.jetzt*
*www.gameover.jetzt*

## Suchterkrankungen

Weitere Gruppen

Gesprächskreis für Alkoholgefährdete
Heidenheim
Klaus Görner
07321 7892
*info@gfa.de*

LOAM – Leben ohne Alkohol und Medikamente
Schwäbisch Gmünd
Thomas
0157 55242299

Uli
07171 8744625
*www.loam-info.de*

L.O.S. Lebensfreude ohne Sucht
Schwäbisch Gmünd
Manuel Simblet
0176 56866408

Harry Kuhn
0157 54473906

Siehe auch unter Suizid

## Suchterkrankungen

Angehörige

Kreuzbund Aalen – Angehörige
Erika Krammerius
07361 68709

Renate Lutz
07961 9319847
*aalen-angehoerige@kreuzbundgruppen.de*

AL-ANON für Angehörige und Freunde
von Alkoholiker/innen
Aalen-Wasseralfingen
07361 468665 ab 18:00 Uhr

AL-ANON für Angehörige und Freunde
von Alkoholiker/innen
Gruppe Ellwangen
07961 4311

Angehörigentreff der Suchtselbsthilfe
Heidenheim
Peter Barth
07321 3212523
*p.barth@landkreis-heidenheim.de*

Sybille
0178 2381634

AL-ANON Familiengruppen für Angehörige
und Freunde von Alkoholikern
Gruppe Schwäbisch Gmünd
0151 56220005
*www.al-anon.de*

Elternkreis Ulm
Selbsthilfe für Eltern suchtgefährdeter
und suchtkranker Kinder
Jeannette Göggelmann
0151 75049290
*selbsthilfe@elternkreis-ulm.de*

## Suizid

LEOSS – Projekt
LEBEN ERLEBEN OHNE SUCHT & SUIZID
und soziale Not
SUCHT – PRÄVENTION – SELBSTHILFE – BEGLEITUNG
Peter Hoch
Notruftelefon 0157 53522171
*leoss@projekt.de*
*www.leossprojekt.de*

Siehe auch unter Trauer

## Taubheit

Siehe unter Hörschädigungen

## Transplantationen

Lebertransplantierte Deutschland e.V.
Kontaktgruppe Ostalbkreis
Klaus Gildein
07171 9981653
*klaus.gildein@lebertransplantation.de*

Kontaktperson (keine Gruppentreffen)
Transplant-Kids e.V.
Angebote für organtransplantierte Kinder
Familie Weth
07361 5734447
*familie.weth@transplant-kids.de*

## Trauer

Trauergruppen (altersspezifisch)
Kinder-, Jugend- und Familienhospizdienst
Ostalb und Heidenheim
Malteser Hilfsdienst e.V.
Alexandra Schütz
07361 939435
*kinderhospizdienst-now@malteser.org*
*www.malteser-bw.de/kinderhospizdienst/now*

Café Horizont
Ökumenischer Hospizdienst Aalen e.V.
07361 555056
*info@aalener-hospizdienst.de*
*www.aalener-hospizdienst.de*

Café Lichtblick – offenes Treffen für Trauernde
Café Mitten im Leben – für Trauernde im mittleren Lebensalter
Ambulanter ökumenischer Hospizdienst Ellwangen
07961 9695432
*amb.hospizdienst-ellwangen@web.de*

Gruppenangebote für Trauernde
Landpastoral Schönenberg
Geistliches Zentrum des Dekanats Ostalb
Ingrid Beck
07961 924917012
*www.landpastoral-schoenenberg.de*

Trauercafé und div. Gruppentreffen für Trauernde
Alexandra Unkauf
07321 4881300
*alexandra.unkauf@elk-wue.de*
*www.diakonie-heidenheim.de*

Raum der Begegnung für Eltern von Sternenkindern Aalen/Ostalbkreis
Andrea Gottschalk
0174 2040117

Janina Schercher
07361 8122081
*sternenkinderaalen@gmail.com*
*https://sternenkinder-aalen.de*

Selbsthilfegruppe für Sterneneltern Heidenheim
*info@trauer-coaching-heidenheim.de*

Begegnung für Trauernde
Krankenpflegeverein Gerstetten
Martina Müller
07323 9280675
*www.krankenpflegeverein-gerstetten.de*

Wanderspaziergänge für Trauernde (ca. 6 km)
Herbrechtingen
Irmi Ludewig
07324 41728

Trauerkreis Schwäbisch Gmünd
Ambulanter Hospizdienst
Ökumenische Arbeitsgemeinschaft
Carola Rauch
07171 999344
0170 2942316
*hospiz.GD@drs.de*
*www.hospiz-gd.de*

Lebenscafé für Trauernde
Schwäbisch Gmünd-Rehnenhof
Seelsorgeeinheit Limeshöhe
Colette Eisenhuth
0157 87155919



Siehe auch unter Kindstod, Plötzlicher Kindstod und unter Verwaiste Eltern

## Tumorerkrankungen

Siehe unter Krebserkrankungen

## Ullrich-Turner-Syndrom

Siehe unter Gendefekte

## Verwaiste Eltern

Verwaiste Eltern Ostalb
Ingrid Bandel
07363 3523

Heidi Wagner
07365 5156

Zuversicht – Verwaiste Eltern
Heidenheim
*zuversicht_hdh@gmx.de*
*www.zuversicht-hdh.de*

Siehe auch unter Kindstod, Plötzlicher Kindstod und Trauer

## Zöliakie

Siehe unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten

# Weitere hilfreiche Kontakte und Beratungsstellen

## NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
*www.nakos.de*

Datenbank digitale Selbsthilfegruppen:
*www.digitale-selbsthilfe.de/finden/datenbank-digitale-selbsthilfegruppen*

## EUTB

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
*www.teilhabeberatung.de*

in Ostwürttemberg:
EUTB Ostalb
07361 9997480
*info@eutb-ostalb.de*

EUTB Heidenheim
*heidenheim.eutb@pro-retina.de*

## Pflegestützpunkte

Informationsberatung zu Pflege- und Versorgungssituationen

Pflegestützpunkt Ostalbkreis
07361 5031820
07171 324403
07961 5673403
*pflegestuetzpunkt@ostalbkreis.de*
*www.pflegestuetzpunkt.ostalbkreis.de*

Pflegestützpunkt Landkreis Heidenheim
07321 3212424
07321 3212473
*pflegestuetzpunkt@landkreis-heidenheim.de*
*www.landkreis-heidenheim/pflegestützpunkt.de*

# Datenschutz/Urheberrechte

Die aufgeführten Selbsthilfegruppen und Personen 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.

Alle Angaben erfolgten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Für Druckfehler oder Unrichtigkeiten kann keine Haftung übernommen und kein Schadenersatz gefordert werden.

Die Leser erkennen an, dass alle Rechte der Verbreitung bei dem 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 durch die genannten Kontaktpersonen.

Auflage Sommer 2026
KIGS bei der AOK Ostwürttemberg
Wiener Straße 8
73430 Aalen

Telefon: 0711 6525-12208

kigs-ostwuerttemberg@bw.aok.de
www.kigs-ostwuerttemberg.de

Diesen Wegweiser gibt es auch als PDF. Scannen Sie dazu den nebenstehenden QR-Code.

zoodesign.de

KIGS

KONTAKT- UND INFOSTELLE gesundheitliche Selbsthilfegruppen bei der AOK Ostwürttemberg