

# SELBST HILFE GRUPPEN

in Ostwürttemberg

Auflage  
**2024/25**

**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,



Einsamkeit und fehlender Austausch kann den Verlauf einer Krankheit stark beeinflussen. Das war ein Anlass, um vor mehr als 30 Jahren damit zu beginnen, die gesundheitliche Selbsthilfe über die Sozialversicherungen finanziell zu unterstützen. Die AOK war von Anfang mit dabei.

Die Selbsthilfe kann keinen Arzt und keine Therapie ersetzen. Doch sie leistet einen wichtigen Beitrag, den Menschen mit dem gleichen gesundheitlichen Schicksal oder deren Angehörigen eine Plattform für den Austausch zu bieten.

Viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich in Selbsthilfegruppen und unterstützen sich gegenseitig. Sie tauschen sich aus und lernen von den Erfahrungen anderer.

Ein häufig gesehener Effekt: Die Menschen schöpfen wieder Kraft, finden raus aus ihrer Resignation.

Dieser Wegweiser soll Ihnen helfen, Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Ihr Anliegen zu finden. Rund 120 Selbsthilfegruppen sind allein in Ostwürttemberg aktiv.

Sollten Sie die entsprechende Gruppe nicht finden, wenden Sie sich vertrauensvoll an die Mitarbeiterinnen der Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfegruppen (KIGS). Sie helfen bei der Suche nach einer passenden Gruppe, vermitteln Kontaktpersonen oder unterstützen Sie bei der Neugründung Ihrer eigenen Selbsthilfegruppe.

Ich hoffe, dass Sie das richtige Angebot finden, sich in der Selbsthilfegruppe gut aufgehoben fühlen und Kraft tanken können.

Es grüßt Sie herzlich  
Hans-Joachim Seufferlein

Geschäftsführer  
AOK – Die Gesundheitskasse  
Ostwürttemberg

## Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfegruppen (KIGS)

### Wer sind wir?

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)



**Teresa Abele**  
B.A. Sozialpädagogin  
(DH)

Wiener Straße 8  
73430 Aalen

Telefon: 0711 6525-12208

[kigs-ostwuerttemberg@bw.aok.de](mailto:kigs-ostwuerttemberg@bw.aok.de)  
[www.kigs-ostwuerttemberg.de](http://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 Lösungen 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/](http://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

## Alkohol- abhängigkeiten

Siehe unter Suchterkrankungen

## Alleinerziehende

Solotutti – AlleinErziehenden Frühstück & Treff  
Schwäbisch Gmünd  
07171 10411022  
Ann-Katrin Lauer  
[a.lauer@alsogmuend.de](mailto:a.lauer@alsogmuend.de)

Hatice Bozkurt-Firat  
[h.bozkurt-firat@alsogmuend.de](mailto:h.bozkurt-firat@alsogmuend.de)  
[www.alsogmuend.de](http://www.alsogmuend.de)

## Amputationen

SHG Arm- und Bein-Amputierte Ostwürttemberg  
Ingrid Gottstein  
0173 3041632  
[igottstein@t-online.de](mailto:igottstein@t-online.de)

## Anfallsleiden

Siehe unter Epilepsie

## Ängste

Siehe unter psychische Erkrankungen

## 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 Erwachsenenengruppe  
Regionalgruppe des ADHS Deutschland e.V.  
Bernhard Lange  
07171 9223332 (AB)  
Karin  
0151 55585246 (AB)  
*rg.schwaebisch-gmuend@adhs-deutschland.de*

## Autismus und Asperger- Syndrom

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

Kinder und Jugendliche im Autismus-Spektrum  
Ostalb  
Elternselbsthilfegruppe für Eltern aus dem  
Ostalbkreis und allen benachbarten Kreisen  
01575 1613630 (wir rufen zurück)  
*shg-autismus-ostalb@gmx.de*

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

## Behinderungen

Siehe unter Menschen mit Behinderungen

## Blindheit

VisuAAL  
Eine Initiative für Menschen die schlecht Sehen –  
wir verstehen uns blind!  
Gruppenleitung: Frau Bleidistel / Frau Bosch  
Sprecherin: Ulrike Weber  
07361 521248  
[visuaal-aalen@t-online.de](mailto:visuaal-aalen@t-online.de)

Allg. Blinden- und Sehbehindertenhilfe e.V.  
ABSH  
Regionalgruppe Ostalb-Hohenlohe  
Jürgen Dreher  
07964 3173  
[rg-ostalb@abs-hilfe.de](mailto:rg-ostalb@abs-hilfe.de)

Blinden- und Sehbehindertenverband  
Württemberg e.V.  
Bezirksgruppe Ostalb  
Gerd Widmann  
07195 177090  
[ostalb@bsv-wuerttemberg.de](mailto:ostalb@bsv-wuerttemberg.de)

Heike Riedel  
0176 42517306  
[riedel@bsv-wuerttemberg.de](mailto:riedel@bsv-wuerttemberg.de)

Blinden- und Sehbehindertenverband  
Württemberg e.V.  
Regionalgruppe Alb-Donau-Riss  
Gertrud Vaas  
0731 92700737  
[alb-donau-riss@bsv-wuerttemberg.de](mailto:alb-donau-riss@bsv-wuerttemberg.de)

## Brustkrebs

Siehe unter Krebserkrankungen

## Burnout

Siehe unter psychische Erkrankungen

## Chronisches Erschöpfungssyndrom

Siehe unter ME / CFS und Post-Vac

## Cochlea Implantat

Siehe unter Hörschädigungen

## Colitis Ulcerosa

Siehe unter Darmerkrankungen

## COPD

Siehe unter Sauerstoff-Therapie

## Darmerkrankungen

COMO Ostalb Aalen  
0176 63015820  
*marco.oliver.zeller@gmail.com*

## Darmkrebs

Siehe unter Krebserkrankungen – Darmkrebs und Stomaträger

## Demenz

**Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**  
Belisa Böbingen e.V.  
Christine Bart  
07173 7102802  
*post@belisa-boebingen.de*  
*www.belisa-boebingen.de*

Siehe auch unter Pflegende Angehörige – Gesprächskreise für pflegende Angehörige von demenzerkrankten Menschen

Siehe auch unter Gedächtniseinschränkungen

## Depressionen

Siehe unter psychische Erkrankungen

## Diabetes Mellitus

Diabetiker, insulinpflichtig, Aalen  
Gisela Gramlich  
07361 32166  
0171 4844430  
*info@jagd-gramlich.de*

Diabetiker-SHG Schwäbisch Gmünd  
Ingrid Mangiapane  
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 Hauterkrankungen

## Epilepsie

SHG Epilepsie Aalen  
Leni Hanßen  
0176 95523818  
*leni.hanssen@gmx.de*  
*www.lv-epilepsie-bw.de*

**Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**

SHG für Anfallsranke Heidenheim  
Charlotte Rollwagen  
0176 22781496

SHG Epilepsie  
Schwäbisch Gmünd und Umgebung  
07171 8076041

## Fibromyalgie

SHG Fibromyalgie Ellwangen I  
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.  
Edeltraud Kühn  
07961 9246589  
[t.kuehn@rheuma-liga-bw.de](mailto:t.kuehn@rheuma-liga-bw.de)

SHG Fibromyalgie Ellwangen II  
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.  
Anna Pfitzer  
07961 3601  
[a.pfitzer@rheuma-liga-bw.de](mailto: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](mailto:b.wietzorek@rheuma-liga-bw.de)  
[www.rheuma-liga-bw.de](http://www.rheuma-liga-bw.de)

SHG Fibromyalgie Schwäbisch Gmünd  
Karin Arnold  
07331 946621  
[karin.paydl@web.de](mailto:karin.paydl@web.de)

Siehe auch unter Rheuma

## Frauen

Frauengruppe Schwäbisch Gmünd  
Für Frauen mit körperlicher oder seelischer  
Gewalterfahrung  
Problematische Beziehung/ Trennung  
[selbsthilfe@fhf-gd.de](mailto:selbsthilfe@fhf-gd.de)

Siehe auch unter Gewalt – Häusliche Gewalt

## Frühgeborene

**Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**

Frühchen Schwäbisch Gmünd

Stefanie Nagel

07171 999116

[steffi@louisklenewelt.de](mailto:steffi@louisklenewelt.de)

## Gedächtnis- einschränkungen

DemMoryTreff

Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen  
mit Gedächtniseinschränkungen

Giengen

Magdalene Mönch

0173 9061444

[DemMory@gmx.de](mailto:DemMory@gmx.de)

Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen  
mit Gedächtniseinschränkungen

DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.

07171 350684

[demenzberatung@drk-gd.de](mailto:demenzberatung@drk-gd.de)

Siehe auch unter Demenz

## Gehörlos

Siehe unter Hörschädigungen

## Geistige Behinderungen

Siehe unter Menschen mit Behinderungen

## Gelenkerkrankungen

Siehe unter Fibromyalgie und  
Rheuma

## Gendefekte

**Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**

Interessengemeinschaft Sturge-Weber-Syndrom

Daniela Hitzler

07972 8814945

[daniela.hitzler@sturge-weber.de](mailto:daniela.hitzler@sturge-weber.de)

[www.sturge-weber.de](http://www.sturge-weber.de)

---

**Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**

Ullrich-Turner-Syndrom  
Caroline Zeller  
0174 9908664

---

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

---

Siehe auch unter Neurofibromatose

---

**Gesprächskreise  
für Pflegende  
Angehörige**

Siehe unter Pflegende Angehörige

---

**Gewalt**

Häusliche Gewalt

---

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

---

Siehe auch unter Frauen

---

**Hauterkrankungen**

---

**Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**

Epidermolysis Bullosa  
Holger Schmid  
07365 6614

---

**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*

---

Hörgeschädigtenverein Schwäbisch Gmünd  
*hgt.gmuend@gmail.com*  
*www.hgv-gd-ostalb.jimdofree.com*

---

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

SHG für Frauen nach Kaiserschnitt  
„Die Kaiserinnen“  
Tara Maurer  
[kaiserinnen-ostalb@gmx.de](mailto:kaiserinnen-ostalb@gmx.de)

## Kehlkopfloose Kehlkopfoperierte

SHG der Kehlkopfloosen und Kehlkopfoperierten  
Heinz Ebert  
07366 6683  
[www.kehlkopfloose-ostalb.de](http://www.kehlkopfloose-ostalb.de)

## Kindstod

**Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**  
Sternschnuppe  
Initiative REGENBOGEN  
„Glücklose Schwangerschaft“ e. V.  
Conny Zappe  
0176 22503121  
[beratung-consilia.zappe@gmx.de](mailto:beratung-consilia.zappe@gmx.de)  
  
Ruth Bauer  
07182 8215

Siehe auch unter Plötzlicher Kindstod,  
Trauer und Verwaiste Eltern

## Klinefelter-Syndrom

Siehe unter Gendefekte

## Körperbehinderungen

Siehe unter Menschen mit Behinderungen

## Krebserkrankungen

Darmkrebs und  
Stomaträger

Gruppe Aalen – Schwäbisch Gmünd  
Deutsche ILCO e.V.  
Gerhard Winkler  
07367 920247  
[winkler\\_gerhard@web.de](mailto:winkler_gerhard@web.de)  
[www.ilco.de](http://www.ilco.de)

Gruppe Heidenheim  
Deutsche ILCO e.V.  
Ingeborg Wieland  
07321 24521  
[inge.wieland@t-online.de](mailto: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.  
Gruppe Heidenheim 1 und 2  
Susanne Mandl  
07321 20277  
*s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de*  
*www.frauenselbsthilfe-bw.de*

---

Offener Gesprächskreis (OGK)  
für Frauen nach Krebs Schwäbisch Gmünd  
Elisabeth Stanislawski  
07174 5918

---

## Krebserkrankungen

Leukämie und Lymphome

SHG Leukämie und Lymphome  
Schwäbisch Gmünd  
Dr. Hans Gruninger  
0173 3418892

## Krebserkrankungen

### Lungenkrebs

Selbsthilfegruppe Lungenkrebs  
Schwäbisch Gmünd  
Hervé Bienfait  
[shg.lungenkrebs.gd@gmx.de](mailto:shg.lungenkrebs.gd@gmx.de)

## Krebserkrankungen

### Prostatakrebs

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs  
Schwäbisch Gmünd  
[prostatakrebs.gd@t-online.de](mailto:prostatakrebs.gd@t-online.de)

## Legasthenie und Dyskalkulie

Legasthenie und Dyskalkulie  
Elterngruppe Ostalbkreis  
01573 3081979  
[ledy.elterngruppe.oo@t-online.de](mailto:ledy.elterngruppe.oo@t-online.de)

## Lipödeme Lymphödeme

SHG Lily Kocher Jagst  
Barbara Rossmann  
0170 8315370  
[rossibaer@t-online.de](mailto:rossibaer@t-online.de)  
Ute Zeller  
0175 2082335  
[Lilykocherjagst@web.de](mailto:Lilykocherjagst@web.de)

## Lungen- erkrankungen

Siehe unter Sauerstoff-Therapie und Krebs-  
erkrankungen – Lungenkrebs

## ME / CFS

ME/CFS Selbsthilfe Ostwürttemberg  
Wilfried Lang  
Silke Rathgeb  
[me.cfs@t-online.de](mailto:me.cfs@t-online.de)  
<https://medotcfs.wordpress.com>

siehe auch unter Post-Vac

## Menschen mit Behinderungen

Pelikan-Club – offener Treff für Menschen mit und ohne Behinderung  
Brigitte Hofmann  
07361 370510  
*hofmann@diakonieverband-ostalb.de*

Körperbehindertenverein Ostwürttemberg e.V.  
07361 89222  
*info@kbvo.de*  
*www.kbvo.de*

Lebenshilfe Aalen e.V.  
Angebot für Menschen mit Behinderung und Angehörige  
07361 78092100  
*www.lebenshilfe-aalen.de*

Lebenshilfe Heidenheim e.V.  
Angebot für Menschen mit Behinderung und Angehörige  
07321 348205  
*www.lebenshilfe-hdh.de*

Selbsthilfe Inklusion  
Regina Müller-Baumann  
0162 9612024  
*r.mueller-baumann@web.de*

Aktion „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](mailto:meniere.lorch@gmail.com)

## Multiple Sklerose

AMSEL – Kontaktgruppe Aalen  
Edeltraud Strobel  
07361 970412  
[aalen@amsel.de](mailto:aalen@amsel.de)  
[www.amsel.de/aalen](http://www.amsel.de/aalen)

AMSEL – Kontaktgruppe Heidenheim  
Jutta Hönig  
07322 23311  
[jutta@hoenig-giengen.de](mailto:jutta@hoenig-giengen.de)

AMSEL – Kontaktgruppe Schwäbisch Gmünd  
Eberhard Bauder  
07173 12435

Thomas Jann  
07972 911486  
[schwaebisch-gmuend@amsel.de](mailto:schwaebisch-gmuend@amsel.de)  
[www.amsel.de/schwaebisch-gmuend](http://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](mailto:glutenfrei-gp-gd@kp-dzg-online.de)

DZG Zöliakiegruppe Erwachsene  
Svea Mößner  
Melanie Gebler  
[glutenfrei-gmuend@kp-dzg-online.de](mailto:glutenfrei-gmuend@kp-dzg-online.de)

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.  
Gesprächsgruppe Heidenheim  
0176 23223260  
[glutenfrei-heidenheim@kp-dzg-online.de](mailto:glutenfrei-heidenheim@kp-dzg-online.de)  
[www.glutenfrei-heidenheim.de](http://www.glutenfrei-heidenheim.de)

.....  
**Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**  
SHG HIT – Histaminintoleranz und weitere  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten  
Schorndorf / Stuttgart  
Angelika Trump  
07181 68700  
*info@shg-hit.de*  
*www.shg-hit.de*

.....  
**Neurofibromatose**

SHG Neurofibromatose Ostalb  
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 951240  
*jutta.fallenbuechel@drk-aalen.com*

.....  
Parkinson Selbsthilfegruppe Heidenheim  
*parkinsongruppe.HDH@t-online.de*  
*www.heidenheim.parkinson-vereinigung.de*

.....  
**Pflegende Angehörige**

Gesprächskreise

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

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

.....  
 Gesprächskreis für Pflegende Angehörige  
 Krankenpflegeverein Gerstetten  
 Martina Müller  
 07323 4799  
*www.krankenpflegeverein-gerstetten.de*  
 .....

.....  
 Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige  
 Schwäbisch Gmünd  
 Egon Behr  
 0151 26619730  
*egon.behr@web.de*  
 .....

## **Pflegende Angehörige**

Gesprächskreise für  
 pflegende Angehörige  
 von demenzerkrankten  
 Menschen

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

.....  
 Gesprächscafé Alter und Demenz  
 Ökumenische Sozialstation Heidenheim  
 07324 207437  
*www.sozialstation-hdh.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*  
*www.drk-gd.de*

---

## **Pflegende Angehörige**

Pflegestützpunkte –  
Informationsberatung zu  
Pflege- und Versorgungssituationen

**Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**  
Pflegestützpunkt Ostalbkreis  
07361 5031820  
*pflegestuetzpunkt@ostalbkreis.de*  
*www.pflegestuetzpunkt.ostalbkreis.de*

---

**Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**  
Pflegestützpunkt Landkreis Heidenheim  
07321 3212424  
07321 3212473  
*pflegestuetzpunkt@landkreis-heidenheim.de*  
*www.landkreis-heidenheim.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

---

## **Post-Vac**

Post-Vac Syndrom / LongCovid / ME / CFS  
Selbsthilfegruppe Giengen  
Jasmin Reichelt  
0176 21743781  
*Shg.giengen.postvac@gmx.de*  
*www.info-coverse.com*

---

Siehe auch unter ME/CFS

---

## **Prostatakrebs**

Siehe unter Krebserkrankungen – Prostatakrebs

## Psychische Erkrankungen

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

Kontaktgruppe  
Diakonieverband Ostalb  
Brigitte Hofmann  
07361 370510  
*hofmann@diakonieverband-ostalb.de*  
*www.diakonie-ostalbkreis.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 und 3 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

**Kontaktperson (keine Gruppentreffen)**  
RADIX – SHG für psychisch Belastete Heidenheim  
Dagmar Dilli  
07329 5178

.....

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](http://www.ea-selbsthilfe.net)

.....

## **Psychische Erkrankungen**

Depressionen

SHG Depression Heidenheim  
Horst Cantarutti  
0162 4755962  
[SHGDepressionHDH@gmx.de](mailto:SHGDepressionHDH@gmx.de)

.....

Aktiv Trotz Depression  
Selbsthilfegruppe für Menschen mit  
Depressionen, Ängsten und Zwängen  
Schwäbisch Gmünd  
0160 5229908

.....

## **Psychische Erkrankungen**

Burnout

Betriebsseelsorge Ostwürttemberg  
Karolina Tomanek  
07361 59020  
[aalen@betriebsseelsorge.drs.de](mailto: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](http://www.vsg-ostalb.de)

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

Uwe Fritsch  
0176 60379980  
[www.vsg-ostalb.de/angehoerigengruppe/schwabisch-gmuend/](http://www.vsg-ostalb.de/angehoerigengruppe/schwabisch-gmuend/)

## Rheuma

R

Arge Aalen  
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.  
Brigitte Meck  
07361 5567550  
(erreichbar: dienstags 10-12 Uhr  
donnerstags 15:30-17:30 Uhr)  
[b.meck@rheuma-liga-bw.de](mailto:b.meck@rheuma-liga-bw.de)  
[www.rheuma-liga-bw.de](http://www.rheuma-liga-bw.de)

### Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

AG Schwäbisch Gmünd  
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.  
0157 37261190  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Siehe auch unter Fibromyalgie

P  
R



## Sauerstoff-Therapie Langzeit-Sauerstoff- Patienten

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

Selbsthilfegruppe-Sauerstoff-Heidenheim  
Bruno Öfele  
07325 5279  
*shg-sauerstoffgruppe-hdh@gmx.de*

## Schlafapnoe

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

## Schlaganfall

SHG Schlaganfall/Aphasie „Phönix“ Ellwangen  
07961 959261  
*armin.ellwangen@gmx.de*  
*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 Schlafapnoe

## Schwindel

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](mailto:dolmetsch@diakonieverband-ostalb.de)  
[www.diakonieverband-ostalb.de](http://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](mailto:kurt.breitenbuecher@gmx.net)

---

## Sternenkinder

Siehe unter Trauer

---

## Stomaträger

Siehe unter Krebserkrankungen –  
Darmkrebs und Stomaträger

---

## Sturge-Weber- Syndrom

Siehe unter Gendefekte

---

## Suchterkrankungen

Anonyme Alkoholiker  
(AA)

Anonyme Alkoholiker (AA) Aalen-Wasseralfingen  
07366 4218

Anonyme Alkoholiker (AA) Ellwangen  
07961 4311

Anonyme Alkoholiker (AA) Giengen  
0171 1579997  
[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

Anonyme Alkoholiker (AA) Schwäbisch Gmünd  
0170 4878682  
[aa.schwabisch.gmuend@gmail.com](mailto:aa.schwabisch.gmuend@gmail.com)  
[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

S

---

## Suchterkrankungen

### Drogen

Nüchterne Drogisten Schwäbisch Gmünd  
Daniel Baier  
*info@nuechterne-drogisten.de*

---

## Suchterkrankungen

### Freundeskreis

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe  
„Sprungbrett“ Aalen  
Heiko Kretschmar  
0176 43326786  
  
Jürgen Koch  
07366 4533  
*rotwolf2@t-online.de*

---

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe  
Aalen „Strohalm“  
Gruppe für Betroffene und Angehörige  
Armin Katzer  
07367 3430055  
  
Monika Gleim  
07367 4785

---

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

---

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe  
Schwäbisch Gmünd – Großdeinbach  
Martin Exner  
0176 34156670

## Suchterkrankungen

### Guttempler-Gemeinschaft

Guttempler Heidenheim  
Gemeinschaft Wental  
Martin Kaltwasser  
0151 57873636  
*kaltwasser@gmx.net*

## Suchterkrankungen

### Kreuzbund Selbsthilfe- und Helfer- gemeinschaft für Sucht- kranke 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 e.V.  
Günther Feil  
0162 9314200

Kreuzbund Ellwangen e.V.  
Gruppe 2  
Ursula Fuchs  
07961 53883

Kreuzbund Neuler e.V.  
Martin Albrecht  
07365 417215

S

.....  
Kreuzbund Oberkochen e.V.  
Norbert Reichmuth  
0160 6809342  
.....

.....  
Kreuzbund Heidenheim e.V.  
Erika Hamma  
07321 65214  
.....

.....  
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

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*

ACA Adult Children of Alcoholics  
Erwachsene Kinder aus alkoholkranken/  
dysfunktionalen Familien  
*AdultChildren-HDH@gmx.de*

AL-ANON Familiengruppen für Angehörige  
und Freunde von Alkoholikern  
Gruppe Schwäbisch Gmünd  
0151 56220005

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

S

## Suizid

LEOSS - Projekt  
LEBEN ERLEBEN OHNE SUCHT & SUIZID und  
soziale Not  
SUCHT - PRÄVENTION - SELBSTHILFE - BEGLEITUNG  
Peter Hoch  
Notruftelefon 0157 53522171  
[leoss@projekt.de](mailto:leoss@projekt.de)  
[www.leossprojekt.de](http://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](mailto:klaus.gildein@lebertransplantation.de)

### Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Transplant-Kids e.V.  
Angebote für organtransplantierte Kinder  
Familie Weth  
07361 5734447  
[familie.weth@transplant-kids.de](mailto:familie.weth@transplant-kids.de)

## Trauer

Trauergruppen für Kinder  
Schwäbisch Gmünd und Aalen  
Malteser Kinder- und Jugendhospizdienst  
Alexandra Schütz  
07361 939435  
[kinderhospizdienst-now@malteser.org](mailto:kinderhospizdienst-now@malteser.org)  
[www.malteser-bw.de/kinderhospizdienst/now](http://www.malteser-bw.de/kinderhospizdienst/now)

Trauercafé  
Ökumenischer Hospizdienst e.V.  
Cosima Nordmeyer  
Beate Hübner  
07361 555056  
[info@aalener-hospizdienst.de](mailto:info@aalener-hospizdienst.de)  
[www.aalener-hospizdienst.de](http://www.aalener-hospizdienst.de)

---

Café Lichtblick  
Offenes Treffen für Trauernde  
Ellwangen  
Ambulanter ökumenischer Hospizdienst  
07961 9695432  
[amb.hospizdienst-ellwangen@web.de](mailto:amb.hospizdienst-ellwangen@web.de)

---

Gruppenangebote für Trauernde  
Landpastoral Schönenberg  
Geistliches Zentrum des Dekanats Ostalb  
Ingrid Beck  
07961 924917012  
[www.landpastoral-schoenenberg.de](http://www.landpastoral-schoenenberg.de)

---

Trauercafé und Trauerspaziergänge  
Ambulante Hospizgruppe  
Diakonie Heidenheim  
Ruth Bhend  
07321 480566  
[ruth.bhend@elk-wue.de](mailto:ruth.bhend@elk-wue.de)  
[www.diakonie-heidenheim.de](http://www.diakonie-heidenheim.de)

---

Raum der Begegnung für Eltern  
von Sternenkinder Aalen/Ostalbkreis  
Andrea Gottschalk  
0174 2040117  
[bihr.andrea@gmail.com](mailto:bihr.andrea@gmail.com)

Janina Schercher  
07361 8122081  
[janina.schiesser@yahoo.com](mailto:janina.schiesser@yahoo.com)  
<https://sternenkinder-aalen.de>

---

Raum der Begegnung für Eltern  
von Sternenkinder Dischingen  
Sabine Neher  
0151 10758454  
[info@wegbegleiterin-auf-zeit.de](mailto:info@wegbegleiterin-auf-zeit.de)  
[www.palliative-betreuung-zuhause.de/leistungen/raum-der-begegnung-fuer-sterneneltern/](http://www.palliative-betreuung-zuhause.de/leistungen/raum-der-begegnung-fuer-sterneneltern/)

---

Begegnung für Trauernde  
Krankenpflegeverein Gerstetten  
Martina Müller  
07323 4799  
*www.krankenpflegeverein-gerstetten.de*

---

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

---

Trauerkreis Schwäbisch Gmünd  
HOSPIZ Schwäbisch Gmünd  
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](mailto:zuversicht_hdh@gmx.de)  
[www.zuversicht-hdh.de](http://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 zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## **NAKOS – BLAUE ADRESSEN**

Gleichbetroffene und Selbsthilfegruppen zu seltenen Erkrankungen finden  
[www.nakos.de/adressen/blau/](http://www.nakos.de/adressen/blau/)

## **NAKOS – GRÜNE ADRESSEN**

Selbsthilfevereinigungen, Selbsthilfe-Internetforen, Institutionen mit Selbsthilfebezug bundesweit finden  
[www.nakos.de/adressen/gruen/](http://www.nakos.de/adressen/gruen/)

## **NAKOS – ROTE ADRESSEN**

Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen bundesweit finden  
[www.nakos.de/adressen/rot/](http://www.nakos.de/adressen/rot/)

## **EUTB**

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung  
[www.teilhabeberatung.de](http://www.teilhabeberatung.de)

## Datenschutz / 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.

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 2025  
KIGS bei der AOK Ostwürttemberg  
Wiener Straße 8  
73430 Aalen

Telefon: 0711 6525-12208

kigs-ostwuerttemberg@bw.aok.de  
[www.kigs-ostwuerttemberg.de](http://www.kigs-ostwuerttemberg.de)



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