

# 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 Seufferlein

Geschäftsführer  
AOK - Die Gesundheitskasse  
Ostwürttemberg

## Kontakt- und Informationsstelle 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](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 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/](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  
*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

---

## Behinderungen

Siehe unter Menschen mit Behinderungen

## Blindheit

VisuAAI  
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  
 Marco Zeller  
 0179 1531441  
*marco.oliver.zeller@gmail.com*

Uwe Gröschl  
 0172 6438601  
*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  
 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 Gendefekte

---

## Epilepsie

---

### Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

SHG für Anfalls Kranke 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@louisklenewelt.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*

---

## Kehlkopfloose Kehlkopfoperierte

SHG der Kehlkopfloosen und Kehlkopfoperierten  
Heinz Ebert  
07366 6683  
*www.kehlkopfloose-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.  
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 Stanislowski  
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*

---

## Krebserkrankungen

Prostatakrebs

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs  
Schwäbisch Gmünd  
*info@prostatakrebs-gd.de*  
*www.prostatakrebs-gd.de*

---

## Legasthenie und Dyskalkulie

Legasthenie und Dyskalkulie  
Elterngruppe Ostalbkreis  
01573 3081979  
*ledy.elterngruppe.oo@t-online.de*

---

## Lipödeme Lymphödeme

SHG Lily Kocher Jagst  
Barbara Rossmann  
0170 8315370  
Ute Zeller  
0175 2082335  
*Lilykocherjagst@web.de*

---

## Lungen- erkrankungen

Siehe unter Sauerstoff-Therapie und Krebs-  
erkrankungen - 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

N

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)

### Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Zöliakie Gruppe Heidenheim  
Britta Weller-Kübler  
0176 23223260  
[britta@kpunkt-marketing.de](mailto:britta@kpunkt-marketing.de)

## Neurodivergenz

Neurobunt  
Unterstützende Selbsthilfegruppe für Eltern  
neurodivergenter Kinder  
[info@neuro-bunt.de](mailto:info@neuro-bunt.de)  
[www.neuro-bunt.de](http://www.neuro-bunt.de)

M  
N  
O

## Neurofibromatose

SHG Neurofibromatose Ostalbkreis  
Melanie Preuß  
0151 57506600  
[preussi73@aol.com](mailto:preussi73@aol.com)

## Osteoporose

O

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](mailto:jutta.fallenbuechel@drk-aalen.com)

Parkinson Selbsthilfegruppe Heidenheim  
[parkinsongruppe.hdh@web.de](mailto:parkinsongruppe.hdh@web.de)  
[www.heidenheim.parkinson-vereinigung.de](http://www.heidenheim.parkinson-vereinigung.de)

Parkinson Selbsthilfegruppe Schwäbisch Gmünd  
Rochus Bindner  
07171 9039076  
[parkinson-selbsthilfegruppe-gmuend@gmx.de](mailto:parkinson-selbsthilfegruppe-gmuend@gmx.de)  
[www.bindner.de](http://www.bindner.de)

## Pflegende Angehörige

### Gesprächskreise

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige Aalen  
Kath. Sozialstation St. Martin gGmbH  
Christine Class  
07361 32183  
[info@christine-class.de](mailto:info@christine-class.de)

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige  
Ellwangen  
Kath. Sozialstation St. Martin gGmbH  
Christine Class  
07361 32183  
[info@christine-class.de](mailto:info@christine-class.de)

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige  
Krankenpflegeverein Gerstetten  
Martina Müller  
07323 9280675  
[www.krankenpflegeverein-gerstetten.de](http://www.krankenpflegeverein-gerstetten.de)

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige  
Schwäbisch Gmünd  
Egon Behr  
0151 26619730  
[pflegende-angehoerige-gd@web.de](mailto: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](mailto:info@sst-abtsgmuend.de)  
[s.wirth@sst-abtsgmuend.de](mailto:s.wirth@sst-abtsgmuend.de)  
[www.sozialstation-abtsgmuend.de](http://www.sozialstation-abtsgmuend.de)

---

Gesprächscafé Alter und Demenz  
Ökumenische Sozialstation Giengen  
0173 9061444  
[www.sozialstation-giengen.de](http://www.sozialstation-giengen.de)

---

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

---

“Bewegte“ Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz  
DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.  
07171 350684  
[demenzberatung@drk-gd.de](mailto: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](mailto:shg-muetter@palidor.de)

Betreuer Treff für psychisch kranke Menschen  
Aalen  
Verein für seelische Gesundheit e.V. Ostalbkreis  
01575 2382205  
[www.vsg-ostalb.de](http://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](http://www.foerderverein-psychosomatik-aalen.de)

Emotions Anonymous (EA)  
SHG für emotionale und seelische Gesundheit  
Gruppe Ellwangen  
07961 2565  
[www.ea-selbsthilfe.net](http://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](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  
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/)

P

## Rheuma

# R

### Kontaktperson (keine Gruppentreffen)

Arge Aalen  
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.  
Brigitte Meck  
07361 5567550  
[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

## Sauerstoff-Therapie Langzeit-Sauerstoff- Patienten

# S

SHG - Langzeit Sauerstoffgruppe - Ostalbkreis  
Rudi Mittmann  
07366 9258044  
[aalen-sauerstoffliga@t-online.de](mailto:aalen-sauerstoffliga@t-online.de)

Selbsthilfegruppe-Sauerstoff-Heidenheim  
Sylvia und Werner Gohle  
07322 6281  
[sylviagohle@posteo.de](mailto:sylviagohle@posteo.de)

## Schlafstörungen

SHG Schnarchen-Schlafapnoe Göppingen  
Peter Kattner  
07161 6512463  
[shg.gpschlafapnoe@gmail.com](mailto:shg.gpschlafapnoe@gmail.com)  
[www.lvbwss.de](http://www.lvbwss.de)

Selbsthilfegruppe Besser Schlafen  
Schwäbisch Gmünd  
Bernhard Bormann  
0172 9041708  
Damaris Burkhardtsmaier  
[shg.besserschlafen.gd@gmx.de](http://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

Anonyme Alkoholiker  
(AA)

Anonyme Alkoholiker (AA) Aalen-Wasseralfingen  
07366 4218  
[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

---

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)

---

## Suchterkrankungen

Drogen

Nüchterne Drogisten Schwäbisch Gmünd  
Daniel Baier  
[info@nuechterne-drogisten.de](mailto:info@nuechterne-drogisten.de)  
[www.sozialberatung-gmuend.de/angebote/  
selbsthilfegruppe-nuechterne-drogisten/](http://www.sozialberatung-gmuend.de/angebote/selbsthilfegruppe-nuechterne-drogisten/)

---

## Suchterkrankungen

Freundeskreis

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe  
Aalen „Strohalm“  
Gruppe für Betroffene und Angehörige  
Armin und Manuela Katzer  
07367 3430055

Monika Gleim  
07367 4785  
[monikagleim@outlook.de](mailto: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](mailto:olaf.siebold@guttempler-sw.de)*  
*[suedwest@guttempler.de](mailto:suedwest@guttempler.de)*

S

---

## 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  
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

S

---

## 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 Sternenealtern  
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

---

## **Tumor**erkrankungen

Siehe unter Krebserkrankungen

T

## 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](http://www.nakos.de)

Datenbank digitale Selbsthilfegruppen:  
[www.digitale-selbsthilfe.de/finden/datenbank-digitale-selbsthilfegruppen](http://www.digitale-selbsthilfe.de/finden/datenbank-digitale-selbsthilfegruppen)

.....

## EUTB

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

in Ostwürttemberg:  
EUTB Ostalb  
07361 9997480  
[info@eutb-ostalb.de](mailto:info@eutb-ostalb.de)

EUTB Heidenheim  
[heidenheim.eutb@pro-retina.de](mailto:heidenheim.eutb@pro-retina.de)

.....

## Pflegestützpunkte

Informationsberatung zu Pflege-  
und Versorgungssituationen

Pflegestützpunkt Ostalbkreis  
07361 5031820  
07171 324403  
07961 5673403  
[pflegestuetzpunkt@ostalbkreis.de](mailto:pflegestuetzpunkt@ostalbkreis.de)  
[www.pflegestuetzpunkt.ostalbkreis.de](http://www.pflegestuetzpunkt.ostalbkreis.de)

Pflegestützpunkt Landkreis Heidenheim  
07321 3212424  
07321 3212473  
[pflegestuetzpunkt@landkreis-heidenheim.de](mailto:pflegestuetzpunkt@landkreis-heidenheim.de)  
[www.landkreis-heidenheim/pflegestuetzpunkt.de](http://www.landkreis-heidenheim/pflegestuetzpunkt.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](mailto: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.