



Selbsthilfe
KONTAKTSTELLE

GRUPPENVERZEICHNIS

Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen
im Landkreis Tuttlingen



**MITEINANDER
FÜREINANDER**



„Im Grunde sind es immer
die Verbindungen mit Menschen,
die dem Leben seinen Wert geben.“

Wilhelm von Humboldt



INSEL CAFE
IN.ITIATIVE SEL.BSTHILFE

Selbsthilfe-Cafe INSEL

Oberamteistraße 17 | 78532 Tuttlingen

Öffnungszeiten | dienstags 14 - 17 & freitags 9 - 12 Uhr

Unser Angebot auf einen Blick

Die Selbsthilfekontaktstelle

- informiert, berät und vermittelt Menschen, die an Selbsthilfegruppen interessiert sind
- hilft bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen
- unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen
- arbeitet mit Fachleuten und Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitswesen zusammen
- pflegt eine umfangreiche Datenbank mit Informationen über die Selbsthilfegruppen im Landkreis Tuttlingen
- versucht den Gedanken der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit zu stärken, damit es Menschen leichter haben, sich in Gruppen zusammenzufinden und ihre Probleme selbst in die Hand zu nehmen

Wir beraten Sie

Selbsthilfegruppe – ist das was für mich?

Die Selbsthilfekontaktstelle gibt Antworten auf Ihre Fragen und einen Überblick über alle Gruppen im Landkreis Tuttlingen. Im Gespräch wird es darum gehen, was Sie mit dem Besuch einer Selbsthilfegruppe für sich bewirken wollen, welche Gruppenangebote es gibt und wie Sie Kontakt aufnehmen können.

Sie können erfragen wie eine Selbsthilfegruppe funktioniert, welche Vorteile Sie erwarten und wo die Grenzen liegen. Gibt es zu Ihrem Thema keine entsprechende Gruppe, kann die Kontaktstelle Interessierte für die Gründung einer neuen Gruppe miteinander in Kontakt bringen.

Ihre Anfrage wird vertraulich behandelt, die Beratung ist kostenlos. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

selbsthilfekontaktstelle@landkreis-tuttlingen.de

Tel. 07461 926-4604 oder -4607



Sprechzeiten

montags - freitags 9 - 12 Uhr, dienstags zusätzlich 14 - 17 Uhr
Außerhalb dieser Sprechzeiten nach Vereinbarung.



Inhalt Gruppenverzeichnis

A	ADHS	7
	Aids-Hilfe Schwarzwald-Baar-Heuberg, Rottweil	7
	Akustikus Neurinom	7
	Aphasie	7
	Arthrose / Arthritis	7
	Ataxie	8
	Autismus	8

B	Blinde und sehbehinderte Menschen	
	Allgemeine Blinden- und Sehbehindertenhilfe e.V.	8
	Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V. ..	8
	Behinderte bzw. besondere Kinder	
	Mein Herz lacht – Elterngruppe	8

D	Darmerkrankungen	9
	Gruppe „Ilco“	9
	Gruppe „Croco“	9
	Depressionen, Angst, Burn-out	9-11
	Junge Depression	9
	Gruppe „Soziale Phobie“	9
	Gruppe „Atempause“	9
	Gruppe „Sonnenschein“	10
	Gruppe „Gemeinsam stark“	10
	Gruppe „Walk and Talk“	10
	Gruppe „Gemeinsam statt einsam“	10
	Selbsthilfegruppe Lebensmut Mönchweiler	10
	Emotions Anonymous Gruppe Rottweil	10
	Gruppe „EA Emotion Anonymous“	11
	Angehörigengruppe psychisch kranker Menschen	11
	Offenes Meeting für Angehörige von Menschen mit Depression	11
	Demenz	11
	Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz	11
	Digitale Angehörigengruppe Baden-Württemberg – der Alzheimer Gesellschaft	11
	Gesprächskreis für junge Menschen mit beginnender Demenz	11
	Diabetes	12
	Diabetes – Typ I Life	12
	DRK Diabetikertreff	12
	Down-Syndrom	12
	Einzigartig21	12
	Dystonie	12
	Selbsthilfegruppe Bodenseekreis	12
	Dystonie Du e.V.	12

E	Endometriose	13
	Ependymomkranke Kinder	13
	Epilepsie	13
	Essstörung	13
	„Gemeinsam durch dick und dünn“	13
F	Fatigue	14
	FASD	14
	Fibromyalgie	14
G	Gehörlosigkeit	14
	Gewalt	14-15
	Gesprächskreis für von sexueller Gewalt betroffene Frauen	14
	Gruppe für Angehörige von Kindern, die (sexuell) missbraucht wurden	14
	Weißer Ring e.V.	15
H	Hirnverletzungen	15
	Patientenclub Tuttlingen	15
	Die Synaptiker	15
	Hospizgruppen	15
	Hospizgruppe Geisingen	15
	Hospizgruppe Heuberg DASEIN	15
	Ökumenische Hospizgruppe Spaichingen	15
	Hospizgruppe Trossingen	15
	Hospizgruppe Tuttlingen	15
J	Junge Menschen Selbsthilfegruppe	16
	Gruppe „time2talk“	16
	Junge Depression	16
K	Krebs	17
	Frauensebsthilfe nach Krebs	17
	Gruppe Tuttlingen	17
	Gruppe Spaichingen	17
	Junge Frauen	17
	Frauensebsthilfe Meta – Leben mit Metastasen	17
L	Lebertransplantierte Deutschland e.V.	17
	Live-In-Betreuung	17
	Selbsthilfegruppe für „Live-In-BetreuerInnen“	17
M	Mobbing	18
	Multiple Sklerose	18
	AMSEL-Kontaktgruppe Tuttlingen	18



Inhalt Gruppenverzeichnis

Osteoporose	18
<i>Osteoporose Selbsthilfegruppe</i>	18
Parkinson	18
Pflegende und sorgende Angehörige	19
<i>Bewegung und Entspannung für Körper und Geist</i>	19
<i>Angehörigengruppe „Auszeit, Austausch und Entspannung“</i>	19
<i>Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz</i>	19
<i>Die App „in.kontakt“ - Digitale Selbsthilfe für pflegende Angehörige</i>	19
Poliomyelitis-Kinderlähmung und die Spätfolgen (PPS)	20
Post-Covid-Selbsthilfegruppe	20
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.	21
<i>Arbeitsgemeinschaft Tuttlingen</i>	21
<i>Fibromyalgie Gesprächskreis</i>	21
Schmerzen „Schmerzgruppe – Schmerz lass nach“	21
Schnarchen-Schlafapnoe Schwarzwald-Baar	21
Stottern	21
Sucht / Drogen	22-23
<i>AI-Anon Familiengruppen</i>	22
<i>Anonyme Alkoholiker</i>	22
<i>Blaues Kreuz</i>	22
<i>Elternkreis Rottweil-Villingen-Schwenningen-Tuttlingen für suchtgefährdete und suchtkranke Töchter und Söhne...</i>	22
<i>Suchtselbsthilfe Bundeswehr e.V.</i>	22
<i>Selbsthilfegruppen der Fachstelle Sucht</i>	23
<i>Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe</i>	23
<i>Gruppe Aldingen</i>	23
<i>Gruppe Spaichingen</i>	23
Trauer	24-25
<i>Angehörige nach Suizid</i>	24
<i>Selbsthilfe für verwaiste Eltern</i>	24
<i>Sternenkinder – Sternelntertreff</i>	24
<i>Tuttlinger Trauercafé</i>	24
<i>Trauerberatung Trossingen</i>	24
Trennung	25
<i>Seelische Belastung nach Trennung</i>	25
<i>Trennungseltern</i>	25
Vestibularis Schwannom	25
Sponsoren	27
Impressum	27

ADHS

ADHS Elterninitiative

Heidi und Michael Nolte
Tel. 07426 2905 | nolte-wellendingen@kabelbw.de

Treffen

6-7 Treffen im Jahr | 20 Uhr
Evang. Gemeindehaus Rottweil | Johannerstraße 30 | Rottweil

AIDS-HILFE SCHWARZWALD-BAAR-HEUBERG, ROTTWEIL

AIDS-Hilfe SBH e.V.

Tel. 07721 2040707 | Mobil 0173 5221865
info@aids-hilfe-sbh.de | www.aids-hilfe-sbh.de

AKUSTIKUS NEURINOM

VAN Vereinigung Akustikus Neurinom e. V. Regionalgruppe Baden-Württemberg Süd

Frank Christel
Tel. 0176 55436385
frank.christel@akustikus.de | www.akustikus.de/veranstaltungen.html

Termine und Treffen

Nähere Informationen finden Sie unter:
www.akustikus.de/veranstaltungen.html und unter obigem Kontakt.

APHASIE

Manfred Busch
Tel. 07461 1717209 | Mobil 0174 9740313

Treffen

Nach Absprache

ARTHROSE / ARTHRITIS

>> Siehe Rheuma-Liga | Seite 21



ATAXIE

Frank Christel
Tel. 0176 55436385 | shg-asb@ataxie.de | www.shg-ataxie.de
Andreas Bräuß
andreas.braeuss@web.de | www.shg-ataxie.de

Treffen

Nach Absprache Samstags | 14.30 Uhr | (auch Ausflüge, Grillfeste etc.)

AUTISMUS

Selbsthilfegruppe für Eltern und Bezugspersonen

ass-shgruppe@web.de | www.ass-shg-rw.de

Onlinetreffen

Freitag einmal monatlich | 20 - 22 Uhr | Termine: siehe Homepage

BLINDE UND SEHBEHINDERTE MENSCHEN

Allgemeine Blinden- und Sehbehindertenhilfe e.V.

RG Schwarzwald-Baar-Heuberg

Liane Weiß

Tel. 07426 2963 | rg-sbh@abs-hilfe.de | www.abs-hilfe.de

Offene Treffen

Sitzungssaal der Gemeinde Gosheim

Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.

Bezirksgruppe Rottweil-Tuttlingen

Bernd Witteriede

Tel. 07425 329902 | rottweil-tuttlingen@bsv-wuerttemberg.de

www.bsv-wuerttemberg.de/rottweil-tuttlingen

Treffen

Termine und Ort werden auf der Homepage bekannt gegeben.

BEHINDERTE BZW. BESONDERE KINDER

Mein Herz lacht – Elterngruppe

tuttlingen@meinherzlacht.de

www.meinherzlacht.de

Treffen

Einmal im Monat nach Vereinbarung

INSEL-Cafe | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen

DARMERKRANKUNGEN

Gruppe „Ilico“ Deutsche Ileostomie-Colostomie-Urostomie Vereinigung

Gudrun Scholl | Tel. 07720 9694507 | gudrun.scholl@gmx.de

Treffen

Jeden ersten Montag im Monat | 14 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus | Schwenningen

Gruppe „Croco“ Selbsthilfegruppe für Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, FAP Betroffene, Darmkrebserkrankte und Pouch-/ Stoma-Träger

Ursula Buhl | Tel. 0163 8069410 | crocoursula@web.de

Kathrin Benzing | crocokatha@web.de

Andrea Schmidt | crocoandrea@web.de

Dieter Bach | crocodieter@web.de

Informationen über www.croco-vs.de, auf Facebook und auf Instagram

Treffen

Freitag einmal pro Monat | 19 Uhr

Treffpunkt variiert und wird auf der Homepage bekannt gegeben.

DEPRESSIONEN, ANGST, BURN-OUT

Junge Depression

www.jungerMUTtutgut.de

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle

Tel. 07461 926-4607 | a.metzler@landkreis-tuttlingen.de

Gruppe „Soziale Phobie“

Ansprechpartner: Axel | sopho-tut@gmx.de

Treffen

Montag | 14-tägig (gerade Wochen) | 18 Uhr

Martin-Luther-Haus | Spaichingen

Gruppe „Atempause“

Kontakt über atem-pause@gmx.de

oder die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen

Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Freitags | 14-tägig | 19 Uhr

Stiftung Liebenau | Stadtkirchstraße 17 | Tuttlingen



DEPRESSIONEN, ANGST, BURN-OUT

Gruppe „Sonnenschein“

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Montags | 14-tägig | 17.30 Uhr
INSEL-Cafe | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen

Gruppe „Gemeinsam stark“

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Jeden Mittwoch | 17 - 18.30 Uhr
INSEL-Cafe | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen
Stiftung Liebenau | Stadtkirchstraße 17 | Tuttlingen

Gruppe „Walk and Talk“

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Wöchentliche gemeinsame Spaziergänge am Vormittag
Treffpunkt: Marktplatz Tuttlingen

Gruppe „Gemeinsam statt einsam“

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Jeden Donnerstag | 19 - 20.30 Uhr
Gesundheitszentrum Spaichingen | Robert-Koch-Straße 31

Selbsthilfegruppe Lebensmut Mönchweiler

Angst und Depression | Lebensmut-Moenchweiler@gmx.de

Treffen

Jeden ersten Samstag im Monat | 14 Uhr | Arche in Mönchweiler

Emotions Anonymous Gruppe Rottweil

Selbsthilfegruppe für emotionale seelische Gesundheit
Herbert | Tel. 0171 7823653

Treffen

Jeden Freitag | 19.30 Uhr
Steinhauserstraße 25 | Rottweil | Hofeingang (Kurt-Gerstein-Haus)

EA Emotion Anonymous Gruppe Radolfzell

Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit
ea-12schritte-radolfzell@web.de | www.ea12schritteradolfzell.wordpress.com

Treffen

Dienstags | 18.30 - 20 Uhr | Präsenz/Online im Wechsel
Mehrgenerationenhaus Radolfzell | Raum Teggi (EG unten)
Teggingerstraße 10 | Radolfzell

Angehörigengruppe psychisch kranker Menschen

Informationen beim Sozialpsychiatrischen Dienst
Tel. 07461 78015-01 oder 07461 78015-02

offene Treffen

Erster Donnerstag im Monat | 19 - 20.30 Uhr
Gemeindepsychiatrisches Zentrum | Neuhauser Straße 13 | Tuttlingen

Offenes Meeting für Angehörige von Menschen mit Depression

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

DEMENZ

Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Jeden zweiten Montag im Monat | 9.30 - 11 Uhr
Gesundheitszentrum Spaichingen | Robert-Koch-Straße 31

Digitale Angehörigengruppe der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg

Offene Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Onlinetreffen

Jeweils am letzten Mittwoch im Monat | 10 - 11.30 Uhr
Infos unter: www.alzheimer-bw.de

Gesprächskreis für junge Menschen mit beginnender Demenz

Für Menschen unter 70 Jahren, die die Anreise zum Treffen selbstständig bewältigen. Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle:
Tel. 07461 926 -4604 oder -4607

Treffen

Jeden ersten Dienstag im Monat | 17 - 19 Uhr
INSEL-Café | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen



DIABETES

Diabetes – Typ I Life

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Nach Absprache

DRK Diabetikertreff

Selbsthilfegruppe für Typ I und II
Felicitas Winz-Weidner | Tel. 0741 94248802
drk-diabetikertreff-rw@web.de | www.drk-diabetikertreff-rw.jimdo.com

DOWN-SYNDROM

Einzigartig21

Familien mit Kindern mit Down-Syndrom
Hannah Hauser, Carolin Bischoff
einzigartig21@web.de

Treffen

Ev. Gemeindehaus | Lembergstraße 19 | Denkingen
Austausch, gemeinsame Unternehmungen, Aktionen anlässlich
Welt-DS-Tag

DYSTONIE

Selbsthilfegruppe Bodenseekreis

Annette Daiber
Tel. 07542 9536050 | annette.daiber@rg.dystonie.de

Treffen

Letzter Samstag in den ungeraden Monaten | 11 Uhr
Lebenräumen „Am Bahnhof“ | Zeppelinstraße 21 | Meckenbeuren
Zwei Treffen finden zusätzlich in Friedrichshafen statt. Voranmeldung
notwendig.

Dystonie Du e.V.

Online Selbsthilfegruppe
info@dysd.de | www.dystonie-und-du.de/online-gruppe

Digitale Treffen

Jeden dritten Donnerstag in den ungeraden Monaten | 19 Uhr

ENDOMETRIOSE

Selbsthilfegruppe Endometriose

Sara Duda
Tel. 0162 5184525 | sarai61@gmail.com

Treffen

Jeden ersten Freitag im Monat | 17 Uhr
INSEL-Café | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen

EPENDYOMKRANKE KINDER

EPNKiD – Austauschgruppe

info@epnkid.de | Kontaktformular auf: www.epnkid.de

Treffen

Onlinetreffen in Abständen von ungefähr zwei Monaten
Termine siehe Homepage

EPILEPSIE

Susanne Grimm
Tel. 07573 958151 | sgrimm@t-online.de

Treffen

Nach Vereinbarung

ESSSTÖRUNGEN

„Gemeinsam durch dick und dünn“

Selbsthilfegruppe zum Thema Essverhalten
Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Jeden Montag | 17.30 Uhr
Gesundheitszentrum Spaichingen | Robert-Koch-Straße 31



FATIGUE

Gruppe Fatigue

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Jeden 2. Mittwoch im Monat | 15 Uhr
INSEL-Café | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen

FASD

Selbsthilfegruppe FASD – für Eltern und Angehörige

Dietmar Weisser | Tel. 0175 7348718 | sh1@fasd-tuttlingen.de

Treffen

Jeden 4. Donnerstag im Monat | 19 - 20.30 Uhr (außerhalb der Schulferien)
INSEL-Café | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen

FIBROMYALGIE

>> Siehe Rheuma-Liga | Seite 21

GEHÖRLOSIGKEIT

Gehörlosenverein Donautal-Heuberg-Tuttlingen 1918 e.V.

Simone Großer
1.Vorsitzende@gv-tuttlingen.de | www.gv-tuttlingen.de

GEWALT

Gesprächskreis für von sexueller Gewalt betroffene Frauen

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle
Tel. 07461 926 -4604 oder -4607

Treffen

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat | 17 Uhr
INSEL-Café | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen

Gruppe für Angehörige von Kindern, die (sexuell) missbraucht wurden

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle
Tel. 07461 926 -4604 oder -4607

Treffen

Termin und Ort nach Absprache

Weißer Ring e.V.

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern
und zur Verhütung von Straftaten e.V.

Außenstelle Tuttlingen
Leiter: Wolfgang Schoch
Opferschutztel. 0175 5866425

HIRNVERLETZUNGEN

Patientenclub Tuttlingen

Maria Sellwig | Tel. 07461 76176 | mary.sellwig@web.de

Treffen

Dienstags | 14 - 16 Uhr
Stiftung Liebenau | Stadtkirchstraße 17 | Tuttlingen

Die Synaptiker

Junge Menschen mit Schädel-Hirn-Trauma
Philipp Wurdak | synaptiker@gmx.de

Treffen

Treffen alle zwei Monate freitags nach Absprache

HOSPIZGRUPPEN

Hospizgruppe Geisingen

Kathrin Weiner
Tel. 0176 17704229 | hospizgruppe@sozialstation-geisingen.de

Hospizgruppe Heuberg DASEIN

Tel. 0175 1181652

Ökumenische Hospizgruppe Spaichingen

Anita Schumacher | Tel. 0171 1522019

Hospizgruppe Trossingen

Kerstin Kunke | Tel. 07425 9599702 und 0170 4593851
hospiz@evkt.de | www.evkt.de/hospizgruppe

Hospizgruppe Tuttlingen

Tel. 0173 8160160
info@hospizgruppe-tuttlingen.de | www.hospizgruppe-tuttlingen.de



JUNGE MENSCHEN SELBSTHILFEGRUPPE

time2talk

Austausch junger Menschen zwischen 18 und 35 Jahren zu jeglichen Themen

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4607 | a.metzler@landkreis-tuttlingen.de

Junge Depression

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4607 | a.metzler@landkreis-tuttlingen.de
www.jungerMUTtutgut.de



KREBS FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Gruppe Tuttlingen

Claudia Heitzmann
Tel. 07465 2033 | claudia.heitzmann@online.de

Treffen

Jeden ersten Mittwoch im Monat | 14.30 Uhr
INSEL-Cafe | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen

Gruppe Spaichingen

Doris Schuler
Tel. 07424 86215 | dorisschuler@gmx.de

Treffen

Jeden dritten Mittwoch im Monat | 16 Uhr
Martin-Luther-Haus | Spaichingen

Junge Frauen

Claudia Heitzmann | Tel. 07465 2033

Treffen

jeden zweiten Mittwoch an wechselnden Orten

Frauenselbsthilfe Meta – Leben mit Metastasen

Selbsthilfegruppe für Frauen mit metastasiertem Krebs
Kontakt über die Krebsberatungsstelle Schwarzwald-Baar-Heuberg
Tel. 07721 934390 | krebsberatungsstelle@sbk-vs.de
(Anmeldung erforderlich)

Treffen

I.d.R. erster Donnerstag im Monat | 15.30 Uhr
St. Fidelis | Romäusring 20 | Villingen-Schwenningen

LEBERTRANSPLANTIERTE DEUTSCHLAND E.V.

Jutta Riemer | Tel. 0151 10270281
Jutta.riemer@lebertransplantation.de | www.lebertransplantation.de

LIVE-IN-BETREUUNG

Selbsthilfegruppe für „Live-In-BetreuerInnen“

Ewa Spyttek | Tel. 0162 4385695 | spyttek_ewa@interia.pl

Treffen

Nach Vereinbarung



M MOBBING

Frau Beate Scholz
Tel. 07461 96598030 | tuttlingen@betriebsseelsorge.drs.de

Treffen

Mittwoch einmal pro Monat | 17.15 - 19.15 Uhr
Termine unter: www.betriebsseelsorge.de/arbeitsstelle/tuttlingen/termine

MULTIPLE SKLEROSE

AMSEL-Kontaktgruppe Tuttlingen

Adam Frey
Tel. 07461 770729 | tuttlingen@amsel.de
www.amsel.de/regional/gruppen/kontaktgruppe-tuttlingen

Treffen

Stammtisch – monatliche Termine nach Absprache
Hotel-Restaurant Kreuz | Hauptstraße 113 | Spaichingen

O OSTEOPOROSE

Osteoporose Selbsthilfegruppe

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607 | www.lv-bw.osteoporose-deutschland.de

Treffen

Jeden Montag Trockengymnastik mit ausgebildeter Osteoporose-Therapeutin
Regelmäßige Gruppentreffen im INSEL-Café | Oberamteistr. 17 | Tuttlingen

P PARKINSON

Margarete Machill
Tel. 07424 4909 | www.parkinson-selbsthilfe.de

Treffen

Jeden Dienstag | 16.30 Uhr

PFLEGENDE UND SORGENDE ANGEHÖRIGE

Bewegung und Entspannung für Körper und Geist

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Am dritten Mittwoch im Monat 9.30 - 11 Uhr
Elias-Schrenk-Haus (EG) | Brückenstraße 24 | Tuttlingen

Angehörigengruppe „Auszeit, Austausch und Entspannung“

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Jeden vierten Montag im Monat | 9.30 - 11 Uhr
Gesundheitszentrum Spaichingen | Robert-Koch-Straße 31

Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Jeden zweiten Montag im Monat | 9.30 - 11 Uhr
Gesundheitszentrum Spaichingen | Robert-Koch-Straße 31

Die App „in.kontakt“ – Digitale Selbsthilfe für pflegende Angehörige

Informieren – Austauschen – Vernetzen
www.wir-pflegen.net/helfen/in-kontakt-app-fuer-pflegende-angehoerige
von: wir pflegen! – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger e.V.

Weitere Angebote für pflegende und sorgende Angehörige unter:

www.selbstfursorgen.de

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung.



SELBSTHILFE

BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG VON ANGEHÖRIGEN

FÜR SORGEN.DE

Für ein leichteres **MITEINANDER** und ein gesundes **SELBST**.

POLIOMYELITIS-KINDERLÄHMUNG UND DIE SPÄTFOLGEN (PPS)

Margrit Marte
Tel. 07402 929030 | polio.rottweil@t-online.de | www.polio-selbsthilfe.de

Treffen
Sechsmal jährlich Infoveranstaltungen oder Gesprächskreis

POST-COVID-SELBSTHILFEGRUPPE

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen
Mittwochs | jeden vierten Mittwoch im Monat | 15.30 Uhr
INSEL-Café | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen

RHEUMA-LIGA BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Arbeitsgemeinschaft Tuttlingen

Frau Heilmann
g.heilmann@rheuma-liga-bw.de
www.rheuma-liga-bw.de

Funktionstraining in Gruppen (an vielen Orten)
Trockengymnastik | Wassergymnastik

Fibromyalgie Gesprächskreis

Treffen
Nach Absprache in Tuttlingen
Anfrage unter: tuttlingen@rheuma-liga-bw.de

SCHMERZGRUPPE „SCHMERZ LASS NACH“

Gemeinsam suchen wir Wege Schmerzen zu lindern

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen
Jeden dritten Dienstag im Monat | 17 Uhr
INSEL-Café | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen

SCHNARCHEN-SCHLAFAPNOE SCHWARZWALD-BAAR

Ulrich Obergefell
Tel. 07464 368986 | shg.schlafapnoe@arcor.de | www.schnarcherhilfe.de

Treffen
Vorträge und Gesprächskreis nach Absprache sowie Angebot einer virtuellen Online-Gruppe.

STOTTERN

Online-Flowgruppe – die junge Sprechgruppe der BVSS

Tresor | Tel. 0160 78 20 948
online@flow-sprechgruppe.de | Details und Einwahllink unter
www.flow-sprechgruppe.de/flow-online/online-flowgruppe

Treffen
Online jeden ersten und dritten Sonntag im Monat | 18 Uhr



SUCHT / DROGEN

Al-Anon Familiengruppen

Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern
Tel. 040 226389700 | www.al-anon.de
Mo. & Do. 15 - 17 Uhr, Di. 15 - 19 Uhr, Fr. 9 - 12 Uhr

Treffen

Donnerstags | 20 Uhr
Evangelisches Gemeindezentrum | Johannerstr. 30 | Rottweil

Anonyme Alkoholiker

Ingrid | Tel. 0176 76562878
Dietmar | Tel. 07424 84728

Treffen

Jeden Montag | 19.30 - 21.30 Uhr
Versöhnungskirche | Eichhörnchenweg 1 | Tuttlingen
Jeden dritten Montag im Monat offenes Meeting, zu dem auch
Angehörige und Interessierte eingeladen sind.

Blaues Kreuz

Stefanie Sydow | Tel. 0172 5434443
trossingen@bw.blaues-kreuz.com | www.bw.blaues-kreuz.com

Treffen

Jeden Donnerstag | 19 - 20.30 Uhr
Johannes-Spreter Gemeindehaus | Kirchstraße | Trossingen

Elternkreis Rottweil-Villingen-Schwenningen-Tuttlingen für suchtgefährdete und suchtkranke Töchter und Söhne

Luzia Jäckle
Tel. 0172 2985886
info@elternkreis-rw-vs-tut.de | www.elternkreis-rw-vs-tut.de

Treffen

Mittwoch 14-tägig | 19.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus Paulus | Reutestr. 43 | Villingen-Schwenningen

Suchtselbsthilfe Bundeswehr e.V.

Robert Benz
Stabsfeldwebel d. Reserve
Tel. 0160 3500783
robert.benz@soldatenselbsthilfe.de
www.soldatenselbsthilfe.de

Treffen

Nach Absprache

Selbsthilfegruppen der Fachstelle Sucht

Freiburgerstraße 44 | 78532 Tuttlingen
Tel. 07461 96648-0 | fs-tuttlingen@bw-lv.de

Treffen in Tuttlingen

„Clean Gruppe“

Jeden Freitag | 17.30 - 19 Uhr (mit Anmeldung über die Fachstelle)
Fachstelle Sucht | Freiburgerstraße 44 | Tuttlingen

„Offene Gruppe“

Jeden Mittwoch | 19.30 - 21 Uhr (ohne Anmeldung) am letzten Mittwoch
im Monat können Angehörige unsere Gruppe besuchen
Fachstelle Sucht | Freiburgerstraße 44 | Tuttlingen

Treffen in Wehingen

„Offene Gruppe“

Montag 14-tägig (ungerade Wochen) | 18.30 - 20 Uhr (ohne Anmeldung)
Wörthstraße 31 | Hallerareal | Wehingen

Treffen in Geisingen

„Offene Gruppe“

Montag 14-tägig (gerade Wochen) | 19 - 20.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus | Rechenbachstraße 4 | Geisingen

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Gruppe Aldingen
Thomas Weinreich | Tel. 07426 420482 | holzwurmki5@googlemail.com
Michael Schlemmer | Tel. 0173 5101214

Treffen

Jeden Mittwoch | 19.30 - 21.30 Uhr
Alte Schule | Hauptstr. 34 | Aldingen

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Gruppe Spaichingen
Karl Dreher
Tel. 0171 6566773
k.dreher@fr-kreis.de
www.freundeskreis-sucht-spaichingen.de

Kornelia Hoff

Tel. 07424 5519
kornelia.hoff@t-online.de
www.freundeskreis-sucht-spaichingen.de

Treffen

Mittwoch | 14-tägig (ungerade Wochen) | 18 Uhr
Martin-Luther-Haus | Spaichingen



TRAUER

Angehörige nach Suizid

Dekanatsgeschäftsstelle
Tel. 07461 96598010 | dgs.tut@drs.de

Treffen

Jeden dritten Donnerstag im Monat | 19.30 - 21.15 Uhr
Haus des katholischen Dekanates | Umlandstr. 3 | Tuttlingen

Selbsthilfe für verwaiste Eltern

Silke Schätzle | Tel. 07461 9009036

Treffen

Jeden ersten Donnerstag im Monat | 19.30 - 21 Uhr
Haus der Senioren | Honbergstraße 10 | 1. OG | Tuttlingen

Sternenkinder – Sternelalterntreff

Melanie Schmitt, Anette Glaser | 0157 566 825 64
info@sternenkinder-tuttlingen.de | www.sternenkinder-tut.de

Treffen

Jeden dritten Freitag im Monat | 18 - 19.30 Uhr
INSEL-Cafe | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen

Tuttlinger Trauercafé

Dekanatsgeschäftsstelle
Tel. 07461 96598010 | dgs.tut@drs.de

Treffen

Jeden zweiten Donnerstag im Monat | 15.30 - 17.30 Uhr
St. Josef Gemeindehaus | Gutenbergstraße 4 | Tuttlingen

Trauerberatung Trossingen

Kerstin Kunke | Tel. 07425 9599702

Treffen

Nach Absprache

TRENNUNG

Seelische Belastung nach Trennung

Patrick Ott
Tel. 0172 5873677 | paddyott@googlemail.com

Treffen

Montags | einmal monatlich | 19.15 Uhr
INSEL-Cafe | Oberamteistraße 17 | Tuttlingen

Trennungseltern

Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

Treffen

Nach Absprache

VESTIBULARIS SCHWANNOM

>> Siehe Akustikus Neurinom | Seite 7



INSEL CAFE
IN. ITIATIVE SEL. BSTHILFE

Selbsthilfe-Cafe INSEL

Oberamteistraße 17 | 78532 Tuttlingen
Öffnungszeiten | dienstags 14 - 17 & freitags 9 - 12 Uhr

SELBSTHILFE BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG VON ANGEHÖRIGEN FÜR SORGEN.DE



ANHALTEN um **DURCHZUHALTEN**.
Für ein leichteres **MITEINANDER** und ein gesundes **SELBST**.

Die Initiative **SELBSTFÜRSORGE** bietet betroffenen und interessierten Bürger*innen:

- Einzelgespräche
- Zugang zu Informationsmaterialien
- Individuelle Beratungsangebote
- Offener Stammtisch für Angehörige
- Vermittlung zu Selbsthilfegruppen
- Veranstaltungen, Seminare, Workshops und andere Entlastungsangebote

Alle Angebote kostenlos und unverbindlich!

www.selbstfürsorgen.de



Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung.

Mit freundlicher Unterstützung von



IMPRESSUM

Herausgeber
Landkreis Tuttlingen



Selbsthilfekontaktstelle Tuttlingen
Oberamteistraße 17
78532 Tuttlingen



selbsthilfekontaktstelle@landkreis-tuttlingen.de
Tel. 07461 926-4604 oder -4607

www.selbsthilfe.landkreis-tuttlingen.de

Layout / Gestaltung
mdesign :: werbung & internet
www.mdesign.manuelweinmann.de

© Selbsthilfekontaktstelle
Stand: Dezember 2025 – Änderungen vorbehalten.

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung.



Oberamteistraße 17
78532 Tuttlingen

Tel. 07461 926-4604 oder -4607

selbsthilfekontaktstelle@landkreis-tuttlingen.de
selbsthilfe.landkreis-tuttlingen.de