



WÜRZBURGER SELBST HILFE

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!



**Tradition im Herzen.
Gemeinwohl im
Blick.**



**ZWEIHUNDERT JAHRE
SPARKASSE MAINFRANKEN WÜRZBURG**

www.sparkasse-mainfranken.de/foerderung



**Sparkasse
Mainfranken
Würzburg**

Aktivbüro der Stadt Würzburg	04
Vorwort	05

Aktivbüro und Selbsthilfe

Wir über uns	06
Fit für die hybride Zukunft	09
Ehrenamtsbeauftragte Eva Gottstein zu Besuch in Würzburg	10
Förderung wertschätzt das Engagement	11

Selbsthilfefreundlichkeit

Selbsthilfefreundlichkeit in Gesundheitseinrichtungen	12
5 Jahre Selbsthilfefreundlichkeit am Bezirkskrankenhaus Lohr	13
Erneute Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ für das UKW	14
Das Klinikum Würzburg-Mitte wird noch selbsthilfefreundlicher	15

Aktuelles

Aktiv im Alter mit GESTALT	16
Gründung einer Selbsthilfegruppe „Sexualisierte Gewalt“	17
Fachliche Anlaufstelle für queere Menschen in Würzburg und Unterfranken	18

Rubriken

Interessenvertretung innerhalb der Stadt Würzburg	19
Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen und -initiativen	20
Junge Selbsthilfe	34
Hilfe bei Krisen	35
Professionelle Beratungsstellen	36

Namentlich gekennzeichnete Artikel sowie Texte aus Selbsthilfegruppen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autor:innen.

Aktivbüro im Ämtergebäude



STADT
WÜRZBURG

Aktivbüro

Karmelitenstraße 43

97070 Würzburg

aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

www.wuerzburg.de/aktivbuero

Mo, Di, Do 9–12 Uhr, Di 14–16 Uhr



Selbsthilfeberatung: TEL. 37 37 06

Verwaltung: TEL. 37 34 68 | FAX 37 37 07

Förderverein Selbsthilfe e. V.: TEL. 0177.272 76 41

Beate Beyrich, Beate.E.Beyrich@gmail.com

Informationen zum Thema Ehrenamt: Freiwilligenagentur TEL. 37 27 06

Spendenkonto:

Sparkasse Mainfranken Würzburg

IBAN: DE92 7905 0000 0042 0000 67

BIC: BYLADEM1SWU

Empfänger: Stadt Würzburg

Verwendungszweck: Aktivbüro

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Selbsthilfezeitung!

Mit dieser Ausgabe unserer Zeitung stellen wir Ihnen vor, wer hinter der Selbsthilfezeitung und dem Aktivbüro steckt – Sie sind eingeladen, unsere Teammitglieder und ihre Arbeitsschwerpunkte kennenzulernen und alle Neuerungen mitzuerleben. Denn seit Oktober gibt es Neuigkeiten auf der Leitungsebene des Aktivbüros.

Außerdem präsentieren wir Ihnen „Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser“ in unserer Region. Seit einigen Jahren gibt es Kooperationen mit dem Bezirkskrankenhaus Lohr sowie dem Universitätsklinikum Würzburg, in Kürze startet eine weitere Kooperation mit dem Klinikum Würzburg Mitte. Jedes Klinikum stellt das Engagement rund um die Selbsthilfefreundlichkeit aus seiner Sicht vor. Einleitend stellen wir Ihnen die Kooperationen aus Sicht der Selbsthilfe-Kontaktstelle vor.

Auch in dieser Ausgabe unserer Selbsthilfezeitung berichten wir über Aktuelles aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich Würzburgs und informieren über geplante neue Selbsthilfegruppen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Schmökern und Blättern.

Ihre
SABINE KLINGERT-ULLHERR
Leiterin des Aktivbüros

Ihre
KRISTIN FUNK
Kommissarische Leiterin des Aktivbüros

Impressum

Herausgeber: Aktivbüro der Stadt Würzburg
Karmelitenstr. 43, 97070 Würzburg | www.wuerzburg.de
Redaktion: Selbsthilfeteam | Susanne Wundling | Stephanie Müller
Gestaltung | Konzeption: Stadt Grafik | Choon-Hee Bae
Imagefotos: pixabay.com
Anzeigen: Aktivbüro | Tel. 37 34 68
Druck: 4/4 farbig Euroskala (mineralölfreie Druckfarben)
Umschlag: 130g/m² Vivus Silk | matt gestrichen | 100% Recycling
Inhalt: 90g/m² Sopor Set Premium Preprint | Offset Naturpapier
Druckerei: www.bonitasprint.de
Auflage: 8000/Winter 2022/2023
Nächste Ausgabe: Sommer 2023



Wir sind Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung

Was macht eigentlich ein Aktivbüro? Und wer steckt dahinter?

Wir über uns!

SUSANNE WUNDLING | *Aktivbüro*

Unser „Herz“ ist die Selbsthilfe

Das Aktivbüro der Stadt Würzburg ist eine freiwillige Leistung der Kommune. Aufgebaut wurde die Stelle mit dem Schwerpunkt „Selbsthilfe“ bereits im Jahr 1985. Nach und nach konnten Selbsthilfegruppen in ihrem Engagement unterstützt werden, neue Gruppen bei der Gründung begleitet werden. Erste Schritte der Öffentlichkeitsarbeit wurden entwickelt, so gab es erste „Selbsthilfe-Tage“ und die Selbsthilfezeitung wurde aus der Taufe gehoben.

Hinzu kam das Bürgerschaftliche Engagement

Da Selbsthilfe ein ehrenamtliches Engagement ist, kamen im Laufe der Zeit auch Projekte im Bereich Bürgerschaftliches Engagement allgemein hinzu. Seit 2017 gibt es hierfür eine eigene Anlaufstelle: die Freiwilligenagentur; diese ist ein Kooperationsprojekt des Aktivbüros und des Arbeiter-Samariter-Bundes, Regionalverband Würzburg-Schweinfurt e. V.

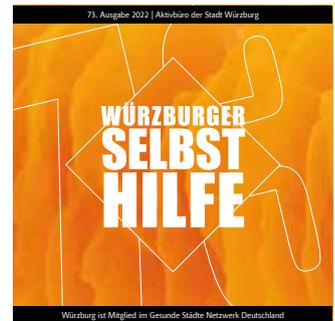
Der Schwerpunkt „Gesundheitsförderung“ wurde mit zwei Aktionen konkret

Im Laufe der Jahre wurde aus dem „Selbsthilfetag“ der „Würzburger Gesundheitstag“ und die Aktion „Würzburg bewegt sich“ wurde geboren. Beide Aktionen erfreuen sich bis heute großer Beliebtheit. Die inhaltlichen Schwerpunkte des Aktivbüros, nämlich „Selbsthilfe“, „Bürgerengagement“ und „Gesundheitsförderung“ sind zu einem festen Bestandteil des Sozialreferats der Stadt Würzburg geworden.



Weitere Information:
www.wuerzburg.de/aktivbuero

Ein neues Erscheinungsbild zum Anlass der 70. Ausgabe der Würzburger Selbsthilfezeitung





SABINE KLINGERT-ULLHERR | B. A. Soziale Arbeit (FH), Dienststellenleitung | **Seit 2017 Teammitglied**

Meine Tätigkeitsbereiche: Leitung des Aktivbüros – alle Arbeitsbereiche des Aktivbüros, insbesondere Bürgerengagement und Gesundheitsförderung, Förderprogramm Geburtshilfe.

Das gefällt mir an meiner Arbeit: Die vielfältigen und abwechslungsreichen Tätigkeitsbereiche des Aktivbüros, der Austausch mit den engagierten Menschen, das tolle Team im Aktivbüro und die gute gemeinsame Zusammenarbeit und es freut mich, wenn z.B. unsere Großveranstaltungen erfolgreich laufen und die Gäste zufrieden und glücklich sind – dann sind unsere Planungen aufgegangen.



KRISTIN FUNK | B. A. Soziale Arbeit (FH) | **Seit 2021 Teammitglied**

Meine Tätigkeitsbereiche: Kommissarische Leiterin des Aktivbüros für den Bereich der Selbsthilfe, darüber hinaus unterstütze ich im Bereich des Bürgerengagements und der Gesundheitsförderung.

Das gefällt mir an meiner Arbeit: Ich freue mich, das Aktivbüro als Leitung verstärken zu können und dadurch Verantwortung zu tragen. Insbesondere der Austausch mit den Menschen aus der Selbsthilfe und dem bürgerschaftlichen Engagement finde ich bereichernd, da hier viele positive Gedanken und Schaffenskraft aufeinandertreffen.



VERENA HEYMANN | Sozialpädagogin M.S.M | **Seit 2021 Teammitglied**

Meine Tätigkeitsbereiche: Projekte in der Selbsthilfe und in der Gesundheitsförderung, Workshops für Selbsthilfeaktive, Digitalisierung in der Selbsthilfe

Das gefällt mir an meiner Arbeit: Mir gefällt es, wenn die Dinge durch gute und strukturierte Planung und tolle Zusammenarbeit funktionieren und dabei etwas Gutes entsteht!

Die drei Teilbereiche des Aktivbüros decken in ihrer Ausrichtung sinnstiftende und gesellschaftlich wichtige Themen ab – dabei mitzuhelfen, dass diese Themen weiterbestehen und weiterentwickelt werden, macht in unserem tollen Team einfach richtig Spaß!



SIGRUN RACK | Dipl. Sozialpädagogin (FH) | **Seit 2014 Teammitglied**

Meine Tätigkeitsbereiche: Mitarbeiterin der Geschäftsstelle Runder Tisch der Krankenkassen Unterfranken: Beratung der antragstellenden Selbsthilfegruppen, Durchführung des Förderverfahrens; Begleitung neuer Gruppengründungen, Beratung von Bürger:innen

Das gefällt mir an meiner Arbeit: Der Kontakt mit den Menschen, ich berate und helfe gerne Menschen.



SUSANNE WUNDLING | Dipl. Sozialpädagogin (FH) | **Seit 2007 Teammitglied**
Meine Tätigkeitsbereiche: Selbsthilfezeitung, Kooperationen „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“, Begleitung neuer Gruppengründungen, Workshops für Selbsthilfeaktive, Digitalisierung in der Selbsthilfe, Beratung von Bürger:innen rund um Selbsthilfe
Das gefällt mir an meiner Arbeit: Die Eigenverantwortung, die Menschen durch die Selbsthilfe übernehmen, hat enorme Power. Das Zusammenwirken in Gruppen bringt Verständnis, Öffnung, Gespräch... neue/wieder gefundene Lebensqualität wird möglich!



DANIELA MEILHAMMER | Verwaltungsfachwirtin | **Seit 2018 Teammitglied**
Meine Tätigkeitsbereiche: Verwaltungstätigkeiten allgemein, für die Selbsthilfeförderung am Runden Tisch der Krankenkassen Unterfranken sowie für das Förderprogramm „Geburtshilfe in Bayern“
Das gefällt mir an meiner Arbeit: Der Kontakt mit „Aktiven“! Mich motiviert das Gefühl, dass ich durch meine Arbeit dazu beitrage, etwas „zurückgeben zu dürfen“.



STEPHANIE MÜLLER | Verwaltungsfachangestellte | **Seit 2014 Teammitglied**
Meine Tätigkeitsbereiche: Belegung unserer Selbsthilfeshäuser, Mitorganisation von Veranstaltungen, Finanzen, Anzeigen und Verteilung Selbsthilfezeitung
Das gefällt mir an meiner Arbeit: Dass sie abwechslungsreich ist und ich mit vielen unterschiedlichen Menschen in Kontakt komme.



JOHANNES HORSTER | Schreiner, Hausmeister für das Aktivbüro | **Seit 2012 Teammitglied**
Meine Tätigkeitsbereiche: Im Selbsthilfehaus, der Villa Kunterbunt und dem Familienstützpunkt Grombühl kümmere ich mich um alles ; außerdem unterstütze ich die Veranstaltungen des Aktivbüros.
Das gefällt mir an meiner Arbeit: Ich erledige gerne Dinge, löse gerne Probleme und unterstütze gerne bei Projekten. Ich schätze das selbständige Arbeiten!

Fit für die hybride Zukunft

SUSANNE WUNDLING | *Aktiübüro*

Die vergangenen Jahre mit auferlegten Kontaktbegrenzungen haben es gezeigt: Nicht immer muss ein Treffen von Menschen in Präsenz stattfinden, vieles lässt sich auch in einer Videokonferenz besprechen. Aus der notwendigen Herausforderung wurde für viele sogar eine richtige Chance, denn die Onlineteilnahme bietet weitaus mehr, als anfangs gedacht: Teilnehmer:innen mit Mobilitätseinschränkungen können ohne Anfahrt teilnehmen, wiederum Menschen mit entfernten Wohnsitzen können sich „einfach“ online zuschalten, Referent:innen aus ganz Deutschland und sogar darüber hinaus können für Vorträge eingeladen werden.

Online hat also viele Chancen, wenngleich die meisten es weiterhin vorziehen werden, sich in Echt und somit in Präsenz zu treffen. Um nun beides miteinander zu kombinieren, hat das Aktiübüro mit Förderung der gesetzlichen Krankenkassen und der Stadt Würzburg „Konferenztechnik“ für das Selbsthilfehaus angeschafft.

Mit riesigem Monitor, Kamera, Lautsprechern und zusätzlichem Mikrophon können sich die Gruppen nun in hybriden Formaten treffen!

Wir freuen uns über den riesigen Schritt, denn wir sind uns sicher, „die Zukunft ist hybrid!“

Susanne Wundling und Verena Heymanns installieren die Konferenztechnik im Selbsthilfehaus. Foto: Aktiübüro



Die Ehrenamtsbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung besuchte Würzburg

THERESA KEIDEL | *SeKo Bayern*

Unterstützt von der Selbsthilfekoordination Bayern und dem Aktivbüro der Stadt Würzburg traf sich Eva Gottstein, die Ehrenamtsbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung, im Selbsthilfehaus in Würzburg mit Vertreter:innen aus Selbsthilfegruppen.

„Ich möchte Ihnen die Wertschätzung für Ihre wichtige, ehrenamtliche Arbeit überbringen und Sie ermutigen, Ihre Sorgen und Wünsche zu äußern“, so die Beauftragte fürs Ehrenamt. Die Selbsthilfeaktiven berichteten über ihre Arbeit, die in der Corona-Zeit leider noch schwieriger, aber auch gleichzeitig noch notwendiger geworden ist. Gerade in der Suchtselbsthilfe sind die Gruppentreffen enorm wichtig, so die Betroffenen. In der Selbsthilfe gibt es ein „Geben und Nehmen“ und in Krisenzeiten trägt die Selbsthilfe im wahrsten Sinn zum Überleben bei.

Aber auch andere Vertreter:innen kamen zu Wort und konnten beispielsweise über einen großen Anstieg von Anfragen bei Depressionsgruppen oder über fehlende Therapieplätze berichten. Auch wurden Sorgen geäußert, aktive neue Gruppenverantwortliche zu finden: so fände sich beispielsweise niemand, um die Leitung zu übernehmen, sodass das Bestehen der Selbsthilfegruppe in Zukunft gefährdet sei. Weitere Themen waren die komplizierten Corona-Regeln und die fehlende Förderung für soziale Selbsthilfegruppen. Frau Gottstein dankte allen Selbsthilfeaktiven für ihre Offenheit und ihr Engagement und versprach, sich auch weiterhin für die wichtige Arbeit der Selbsthilfegruppen einzusetzen. Sie hob auch nochmals die Bedeutung von Netzwerkeinrichtungen und regionalen Selbsthilfekontaktstellen her-



vor, die wie SeKo Bayern und das Aktivbüro der Stadt Würzburg wichtige Fortbildungsangebote und Vernetzung unter den Gruppen anbieten. Würzburg sei hier sehr weit, was für andere Kommunen vorbildhaft sei.

Aktive aus der Würzburger Selbsthilfe trafen sich im Würzburger Selbsthilfehaus mit Eva Gottstein, Ehrenamtsbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung (erste Reihe, Mitte). Koordiniert wurde das Gespräch von Seko Bayern und dem Aktivbüro der Stadt Würzburg. Foto: SeKo Bayern

Krankenkassenförderung der Selbsthilfegruppen wertschätzt deren Engagement

SIGRUN RACK | Geschäftsstelle Runder Tisch der Krankenkassen Unterfranken, Aktivbüro

Raummiete, Referent:innen-Honorare, Unternehmungen wie Studienfahrten zu Fachveranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit, Teilnahme an Seminaren... vieles wird rund um das Gruppenleben von Selbsthilfegruppen auf die Beine gestellt. Hierfür fallen häufig Kosten an, die nicht privat von den Engagierten getragen werden können und sollen. Für die gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen gibt es ein bayernweit einheitliches Verfahren hierfür. Ansprechpartner:innen sind die sogenannten „Runden Tische der Krankenkassen“. Diese beraten Gruppen zur Antragstellung, bündeln alle Anträge für die Vergabesitzungen und zahlen schließlich die bewilligten Gelder aus.

Das Förderverfahren wird bayernweit einheitlich mit den sogenannten „Runden Tischen der Krankenkassen“ geregelt. Die Geschäftsstelle für Unterfranken ist am Aktivbüro, der Selbsthilfekontaktstelle für die Stadt Würzburg, angegliedert. Sie ist für den gesamten Regierungsbezirk Unterfranken zuständig.

Im Förderjahr 2022 haben 336 unterfränkische Selbsthilfegruppen einen Förderantrag am Runden Tisch der Krankenkassen Unterfranken gestellt und insgesamt eine Förder-summe von 854.706,55 € erhalten.

Dies entspricht einer durchschnittlichen Fördersumme je Gruppe von 2.543,77 €. Das Fördergeld kann die Selbsthilfegruppe bedarfsorientiert und individuell für förderfähige Dinge wie Raummiete, Fahrtkosten, Fortbildungen oder Referent:innen einsetzen, aber auch Projekte können gefördert werden. Das Fördergeld dient damit einem abwechslungsreichen und lebendigen Gruppenleben.

Die Vergabesitzung 2022 hat erneut online mittels Video-konferenz stattgefunden, das Vergabeverfahren konnte termingerecht abgeschlossen und die Fördergelder an die Selbsthilfegruppen ausgezahlt werden.



Selbsthilfefreundlichkeit in Gesundheitseinrichtungen

SUSANNE WUNDLING | *Aktivbüro*

Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfegruppen und Gesundheitseinrichtungen hat eine lange Tradition und ist ein wichtiger Bereich im Aufgabenfeld der Kontaktstellen-Mitarbeiter:innen. Das Aktivbüro der Stadt Würzburg hat in den letzten fünf Jahren zwei Kooperationen begleitet und unterstützt, eine dritte Kooperation steht kurz vor dem Start.

Die nächsten Seiten berichten aus Sicht der Gesundheitseinrichtungen von den Chancen und Möglichkeiten, ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zu sein:

- Bereits zum dritten Mal ausgezeichnet und auf insgesamt fünf Jahre Selbsthilfefreundlichkeit ist das Krankenhaus für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Lohr am Main stolz.
- Die erste Wiederauszeichnung erlangte im Dezember das Universitätsklinikum Würzburg.
- Die Vorbereitungen für die Kooperation mit dem Klinikum Würzburg-Mitte sind angelaufen; im Frühling 2023 startet die Zusammenarbeit durch eine gemeinsame Kick-Off-Veranstaltung.

In allen Kooperationen sind Kontaktstellen-Mitarbeiter:innen beteiligt. Selbsthilfekontaktstellen leisten kooperative Beratung und Netzwerkarbeit. Mit diesen Grundhaltungen unterstützen sie Kooperationen zwischen Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen.

In der Entwicklung eines „Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses“ geht es um die Vernetzung von Partnern, die einiges an Unterschiedlichkeiten und vieles an Gemeinsamkeiten mitbringen: Die Mitarbeiter:innen aus den Gesundheitseinrichtungen

sind Expert:innen in den jeweiligen Fachgebieten, sie verantworten Diagnostik, Behandlungsplanungen und Therapien. In der Kooperation mit der Selbsthilfe treffen hauptberufliche Expert:innen auf sogenannte „Betroffenen-Expert:innen“, die ihr eigenes „Erfahrungswissen“ mitbringen und bei Wunsch auch vorstellen.

Gemeinsamkeiten erkennen – Unterschiede anerkennen

Zwei Perspektiven auf eine Fragestellung können weitergehende Möglichkeiten eröffnen, hier liegen die Chancen für Patientinnen und Patienten sowie für deren Angehörige und auch für Mitarbeiter:innen im Gesundheitswesen.

Die Patientenbeteiligung in Gesundheitseinrichtungen hat durch die Kooperation mit der Selbsthilfe eine strukturierte Vorgehensweise, die auf Verstetigung und Nachhaltigkeit ausgelegt ist. Als Ziel winkt die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“, verliehen durch das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung in Berlin.

Weiterführende Infos zu „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen: www.selbsthilfefreundlichkeit.de

5 Jahre Selbsthilfefreundlichkeit im Bezirkskrankenhaus Lohr am Main

LISA HÖRNIG | Assistentin der Krankenhausleitung, Stabsstelle Öffentlichkeitsarbeit und Personalmarketing



u.l. Simone Hoffmann (Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Main-Spessart), Claudia Hahne-Ebert (Selbsthilfebeauftragte BKH Lohr), Ines Krahn (Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit), Prof. Dr. Dominikus Bönsch (Ärztlicher Direktor BKH Lohr), Eva-Maria Linsenbreder (stv. Bezirkstagspräsidentin), Marianne Schaffarczyk (Pflegedirektorin BKH Lohr), Bernd Ruß (Krankenhausdirektor BKH Lohr).
Foto: Lisa Hörnig

Viele Vertreterinnen und Vertreter der einzelnen Selbsthilfegruppen sind im Juli 2022 in das Bistro des Bezirkskrankenhauses in Lohr am Main gekommen. Gefeiert wurde die dritte Auszeichnung als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus und die Durchführung und das erbrachte Engagement von fünf Jahren.

Der Ärztliche Direktor des Krankenhauses, Prof. Dr. Dominikus Bönsch, hat gleich zu Beginn seiner Begrüßung hervorgehoben, wie wichtig die Selbsthilfe ist bzw. welchen hohen Stellenwert die einzelnen Selbsthilfegruppen in der Behandlung der Patientinnen und Patienten haben. Die Bedeutung der Selbsthilfe machte der Ärztliche Direktor am Beispiel einer alkoholabhängigen Person deutlich. „Die Chancen dauerhaft abstinent zu bleiben sind deutlich höher, wenn die Selbsthilfe von den Patientinnen und Patienten nach der Behandlung in Anspruch

genommen wird.“ Trotz der dritten Auszeichnung für das Bezirkskrankenhaus in Lohr am Main sagt der Ärztliche Direktor „Wir sind noch lange nicht am Ziel und müssen uns auch weiterhin die Frage stellen, wie wir in der Zukunft die Selbsthilfe weiter unterstützen können.“

Eigens für die Urkundenübergabe aus Berlin angereist ist Ines Krahn vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit, welche die hohe Motivation lobt, die am Bezirkskrankenhaus für das Thema Selbsthilfe besteht. An vielen Orten in Deutschland ist man noch nicht so weit, aber am BKH stehen alle Personen hinter dem Thema und arbeiten gut zusammen.

Informationen:
www.bezirkskrankenhaus-lohr.de/patienten-angehrigesucher/selbsthilfe1/index.html

Eine großartige Teamleistung

Den Weg zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus sind wir in den vergangenen Jahren mit höchstem Elan und größtem Einsatzwillen angegangen. Zusammen mit den vielen Selbsthilfegruppen und den Selbsthilfekontaktstellen hatten wir einen glänzenden Start, bei dem in bester Teamarbeit aus Ideen fest etablierte Standards wurden.

Herausforderungen, wie die Corona-Pandemie, machten die zurückgelegte Strecke zeitweise zu einem Hindernislauf. Erfreulicherweise wurden die damit verbundenen Krisen von allen Beteiligten auch als Chancen gesehen. Chancen, die wir erfolgreich nutzten und aus denen wir innovative, auch für die Zukunft vorteilhafte Lösungen schufen. Mit den dabei gemachten Erfahrungen sind wir uns sicher, dass wir auch kommende Aufgaben gemeinsam meistern werden.

Natürlich wissen wir, dass der Weg zur Selbsthilfefreundlichkeit kein Sprint ist, sondern eher ein Marathon, der Durchhaltewillen und kontinuierliche Leistungen erfordert. Deshalb freuen wir uns, dass all unsere Partner auch den für die Konsolidierung und Weiterentwicklung des Erreichten nötigen langen Atem mitbringen.

In diesem Sinne ist jetzt der richtige Zeitpunkt, ein weiteres Mal von Herzen Danke zu sagen – an die Unterstützerinnen und Unterstützer aus den verschiedenen Selbsthilfegruppen, an die Mitarbeiter:innen des Aktivbüros der Stadt Würzburg und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Unterfranken sowie an die beteiligten Vertreterinnen und Vertreter des Universitätsklinikums Würzburg.

DANKE!



**„Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ am UKW:
www.ukw.de/patienten-besucher/selbsthilfe/**

Das verantwortliche Team des Steuerkreises für den Prozess „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“:
Dr. Gerhard Schwarzmann | Susanne Just | Gabriele Nelkenstock

Das Klinikum Würzburg Mitte wird noch selbsthilfefreundlicher

DANIELA KALB | *Leitung Marketing und Unternehmenskommunikation*

Das Klinikum Würzburg Mitte (KWM) möchte zum Wohle seiner Patientinnen und Patienten die Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfegruppen weiter vertiefen. Das Schwerpunktkrankenhaus mit den beiden Standorten KWM Missioklinik und KWM Juliusspital hat sich deshalb auf den Weg gemacht, ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zu werden. Diese Auszeichnung wird an Gesundheitseinrichtungen vergeben, die besondere Qualitätskriterien für Selbsthilfefreundlichkeit erfolgreich umsetzen.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist das KWM dem bundesweiten Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ beigetreten und folgt dessen Leitlinien zur optimalen Gestaltung der Kooperation mit den Selbsthilfegruppen. Zudem wurde im Klinikum ein Steuerkreis etabliert, der sich umfassend mit dem Thema Selbsthilfefreundlichkeit auseinandersetzt und die Weichen für eine intensive Zusammenarbeit stellt.

„Wir möchten unsere Patientinnen und Patienten nicht nur medizinisch hochwertig versorgen, sondern ihnen auch im Umgang mit ihrer Erkrankung oder dadurch bedingt schwierigen Situationen Unterstützung bieten“, sagt Christine Mössinger, Teamleiterin des Sozialdienstes und Selbsthilfebeauftragte des KWM. „Ihnen schon während ihres Klinikaufenthalts Wege zur Selbsthilfe aufzeigen zu können und sie darin zu bekräftigen, ihr Leben trotz Erkrankung aktiv zu gestalten, ist dabei ein ganz entscheidender Baustein.“



Als Selbsthilfebeauftragte des KWM kennt Christine Mössinger die regionalen Selbsthilfegruppen genau und kann Patientinnen und Patienten passende Angebote vermitteln. (Foto: Klinikum Würzburg Mitte)

Um eine gelungene Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen letztlich auch durch die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ bescheinigen zu können, wird das KWM in den nächsten Monaten bestehende Kooperationen weiter intensivieren und mit neuen Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten. „Wir bedanken uns schon jetzt für die großartige Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern und freuen uns darauf, weitere Möglichkeiten der Selbsthilfe für unsere Patienten zu erschließen“, so Christine Mössinger.

Aktiv im Alter mit GESTALT

URSULA STEINBRÜCK | HALMA e. V.

Ein aktiver Lebensstil kann Krankheiten vorbeugen und die Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten. Bewegung kann auch einer Demenz vorbeugen oder deren Ausbruch deutlich verzögern. Wissenschaftliche Studien ergeben, dass Aktivitäten, die körperliche, geistige und seelische Anreize miteinander verbinden, dabei besonders wirksam sind.

In Würzburg startete HALMA e. V. daher das Projekt „GESTALT“.

„GESTALT“ setzt sich aus den Worten „GEhen, Spielen, Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten“ zusammen und ist ein Bewegungsprogramm zur Demenzprävention. Angesprochen sind Menschen ab 60 Jahren, die bislang nur selten oder noch gar nicht körperlich aktiv sind und dies gerne ändern möchten. Der Kurs soll Spaß an der Bewegung vermitteln. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie für die Teilnehmenden nicht überfordernd oder zu anstrengend sind. Auch Zeit für ungezwungene Gespräche und Tipps für einen aktiven Lebensstil sind im Kurs enthalten. Ebenso besteht die Möglichkeit, gemeinsam weitere Bewegungsangebote in der Umgebung zu entdecken. Sportliche Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist im Rahmen des Projekts kostenfrei.

Die ersten beiden Kurse starteten im Quartiersmanagement „Treffpunkt Altes Schwimmbad“ im Stadtteil Heuchelhof sowie im Geriatriezentrum des Bürgerspitals in der Semmelstraße. In den Kursen wird viel gelacht, neue Kontakte werden geknüpft und Spaß an der gemeinsamen Bewegung entdeckt.



Die nächsten beiden Kurse für das Frühjahr 2023 sind in Planung.

Das Projekt GESTALT wurde vom Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt. Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de).

In Würzburg selbst wird GESTALT durch die Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp sowie die Sparkassenstiftung für die Stadt Würzburg unterstützt.

Kontakt:
Ursula Steinbrück, HALMA e. V.
info@halmawuerzburg.de
Tel.: 0931.20 78 14 20
www.halmawuerzburg.de

Neue Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen*

Sexualisierte Gewalt

Die Selbsthilfegruppe soll einen geschützten Raum bieten, um über die erlebten Erfahrungen sprechen zu können. Gegenseitiges Zuhören, Verständnis, Zuspruch und die Gemeinschaft innerhalb der Gruppe können stärken, um Traumata zu verarbeiten, oder um den Ausstieg aus der toxischen Partnerschaft zu unterstützen.

Die Gruppe wendet sich an erwachsene Frauen*, denen in ihrer Partnerschaft oder anderweitig im erwachsenen Leben sexualisierte Gewalt angetan wurde.

Die Gruppengründung wird vom Aktivbüro und von Wildwasser Würzburg e. V. begleitet.

Betroffene Frauen* können über das Aktivbüro Kontakt aufnehmen: Tel. 0931.37 37 06

Sexualisierte Gewalt

Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen*

Anmeldung & Kontakt telefonisch oder per eMail.

Die Gruppengründung wird begleitet von der Selbsthilfekontaktstelle des Aktivbüros Würzburg und von Wildwasser e.V.

Tel. 0931 37 37 06
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de



Aktiv bleiben

17

Selbsthilfegruppe

Jede vierte Frau in Deutschland erlitt Gewalt in Partnerschaften.

Zielgruppe:
Erwachsene Frauen, denen in der Partnerschaft oder anderweitig im erwachsenen Leben sexualisierte Gewalt angetan wurde.

Die Selbsthilfegruppe soll einen geschützten Raum bieten, um über die erlebten Erfahrungen sprechen zu können. Gegenseitiges Zuhören, Verständnis, Zuspruch und die Gemeinschaft innerhalb der Gruppe können stärken, um die Traumata zu verarbeiten oder um den Ausstieg aus der toxischen Partnerschaft zu unterstützen.

V.i.S.d.P.:

Fr. Hartmann; c/o Selbsthilfehaus
Scanzonstr. 4 - 97080 Würzburg

Selbsthilfe

Fachliche Anlaufstelle für queere Menschen in Würzburg und Unterfranken

STEFFEN BAER | LSBTIQ-Regenbogenbüro Unterfranken

Das LSBTIQ Regenbogenbüro Unterfranken ist Teil des Queeren Netzwerkes Bayern und wird sowohl vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales als auch der Stadt Würzburg finanziert. Ziel des Netzwerkes und des Regenbogenbüros ist es zum einen, Strukturen von und für lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter*, asexuelle und queere* Menschen aufzubauen, zu vernetzen, die Sichtbarkeit zu erhöhen und zu unterstützen. Zum anderen bietet das Regenbogenbüro als einzige hauptamtliche Stelle in Unterfranken explizit psychosoziale (Fach-)Beratung im Kontext sexueller und geschlechtlicher Vielfalt an.

Menschen – egal welcher Altersspanne – die nicht der heterosexuellen Norm entsprechen, müssen sich mit Herausforderungen auseinandersetzen, welche für den weit größeren Teil der Gesellschaft nur schwer nachvollziehbar sind. Dies kann von erlebter Diskriminierung bis hin zum Fehlen von Identifikationsmöglichkeiten reichen. In Folge dessen verheimlichen – besonders junge Menschen – häufig, dass sie hier Unterstützung benötigen. Das Bestehen auf die Ansprache mit neuem Namen oder die Angst vor geschlechtsangleichenden operativen Eingriffen lösen beispielsweise in Familien von trans*-Jugendlichen nicht selten Konflikte aus. Aber auch lesbische und schwule Jugendliche fühlen sich oft allein in ihren Familien oder der Schule, während bisexuelle Menschen häufig in ihrer sexuellen Orientierung nicht ernst genommen werden.

Das Beratungsangebot richtet sich an Menschen, die sich selbst nicht als hetero- oder cis-normativ erleben, sowie deren Angehörige. Aber auch Menschen, die gerade auf der Suche sind und Sprache finden möchten in Bezug auf ihre geschlechtliche oder sexuelle Identität, sind willkommen. Das Angebot ist offen für alle Altersgruppen. Die Beratung dient als geschützter Raum und ist kostenfrei, in dem die unterschiedlichsten Themen behandelt und gewürdigt werden. Die beratende Person unterliegt zudem der Schweigepflicht.

Sprechstunde im Regenbogenbüro:

Donnerstags, 15.00 Uhr - ca. 18.30 Uhr

Individuelle Termine außerhalb dieser Zeit sowie online möglich.

Kontakt:

lsbtiq.gleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de

Telefon: 0931.37 35 68

Instagram: [gleichstellung_wue](https://www.instagram.com/gleichstellung_wue)



Gleichstellungsstelle für Frauen und Männer
Am Marktplatz 9 (Pallasthaus) - 97070 Würzburg - lsbtiq@stadt.wuerzburg.de
www.wuerzburg.gelblich.de - Instagram: [gleichstellung_wue](https://www.instagram.com/gleichstellung_wue)



Interessenvertretung der Stadt Würzburg

Chr. Erkrankungen & Behinderungen

Kommunaler Behindertenbeauftragter

Julian Wendel, behindertenbeauftragter@stadt.wuerzburg.de

Behindertenbeirat **TEL. 37 35 69 | 37 25 69**

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung

mmb@stadt.wuerzburg.de

Inklusionsbeauftragte **TEL. 37 28 42 | 37 32 91**

Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren

Familie | Eltern | Kinder

Arbeitsgemeinschaft Familien **TEL. 37 35 59**

Heike Hergenröther, argefamilien@stadt.wuerzburg.de

Frauen | Männer

Gleichstellungsstelle **TEL. 37 35 68**

gleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de

Migration

Ausländer- und Integrationsbeirat **TEL. 37 32 29**

Geschäftsstelle

auslaenderbeirat@stadt.wuerzburg.de

Integrationsbeauftragte **TEL. 37 33 93**

Seniorinnen und Senioren

Senior:innenarbeit und Senior:innenvertretung **TEL. 37 35 15**

hendrik.luetke@stadt.wuerzburg.de

Kontaktadressen der Selbsthilfe



rare disease day

Gruppen mit diesem Logo sind im WAKSE (Würzburger Arbeitskreis Seltene Erkrankungen) aktiv.
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Besondere Lebenslagen

Erwerbslos 50plus

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Erwachsene Legastheniker

Tel. 401 29
the.spahn@yahoo.de
www.bvl-legasthenie.de, www.legasthenie-bayern.de

ULH – Umgeschulte Linkshänder

(nur Info, keine Gruppe)
schwarzton@aol.com, www.schwarz-feder.eu

Mobbing-Gesprächsgruppe

(angeleitete Gesprächsgruppe)
Herr Wolf, Tel. 26 04 75 81
kontakt@mobbingberatung-wolf.de, www.fair-am-arbeitsplatz.de

NaWü – Naturwissenschaftliche Absolventen Würzburg

Christian Markl
chr.markl@gmx.de, www.nawue.de

Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter – Patient im Mittelpunkt – e. V.

Tel. 0911.474 65 28
buero@sgmev.de, www.sgmev.de

Netzwerk für Angehörige von Organspendern

Heiner Röschert, Tel. 0173.654 11 93, phroesch@gmx.de

Stotterer-Selbsthilfegruppe

Michael Braun
wuerzburg-stottert@gmx.de
www.wuerzburg-stottert.de

Unfall-Opfer-Bayern e. V.

Birgit Franz, Tel. 09382.310 13 36
hilfe@unfall-opfer-bayern.de, www.unfall-opfer-bayern.de

Weisser Ring – Hilfe für Opfer von Gewalttaten

Martin Koch, Tel. 488 68, weisser-ring-wuerzburg@t-online.de
Alois Henn, Tel. 40 88 02

Chr. Erkrankungen & Behinderungen

Adipositas Selbsthilfegruppe Würzburg

Sie sind nicht allein!
Dagmar Feder, Tel. 09771.99 15 82 (Mo + Do 18-20 Uhr)
0160.99 30 47 92 (sms immer), Dagmar-Feder@gmx.de

Akne Selbsthilfegruppe

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Vereinigung Akustikus-Neurinom e. V.

Regionalgruppe Würzburg/Unterfranken
Rainer Feldmann, Tel. 0175.342 32 24 (abends)
rainer.feldmann@akustikus.de, www.akustikus.de

Alopecia areata + totalis (Haarausfall)

(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

AMC- Arthrogryposis Multiplex Congenita

(nur Info, keine Gruppe)
luisa.eichler@arthrogryposis.de
www.arthrogryposis.de



AmyS – Amyloidoseselebsthilfegruppe

Renate Fiedler, Tel. 654 58
amys-wuerzburg@t-online.de
Edgar Stahl, gu.ed.st@gmx.de

SoMA e. V.

für Patienten mit anorektalen Fehlbildungen
und Morbus Hirschsprung
Vera Gölitz, Tel. 0911.598 00 49
vera.goelitz@soma-ev.de, www.soma-ev.de

SHG für Asthma und COPD – Würzburg und Umgebung

Brigitte Ritz-Darkow, brdger@web.de
Helga Kreipp, Tel. 09366.62 62
hkreipp@googlemail.com
www.asthma-copd-wuerzburg.selbsthilfe-wue.de

AdP e. V. – Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. (Bauchspeicheldrüsenerkrankte)

Regionalgruppe Würzburg
Gerald Rapps, Tel. 09398.10 04
rapps-adp@t-online.de
www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

TEB e. V. Selbsthilfe Regionalgruppe Unterfranken

Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
Katharina Stang, Tel. 07141.418 35, 0152.21 53 96 32
www.teb-selbsthilfe.de

Müttergruppe des Vereins für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung e. V.

(angeleitete Gruppe)
Waltraud Klauß, Tel. 27 30 72
wwaklauss@kabelmail.de, www.zfk-wuerzburg.de

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.

Beratungsstelle für Menschen mit Sehbehinderung –
Blickpunkt Auge –
Tel. 465 29 50

Bluthochdruck-Selbsthilfegruppe

Liselotte Zimmermann, Tel. 09302.15 50
lottezimmermann@online.de

Borreliose Selbsthilfe Würzburg

(nur Info, keine Gruppe)
Brandt, borreliose-shg-wue@gmx.de

Chemikalien- und Holzschutzmittelgeschädigte

(nur Info, keine Gruppe)
Bruno und Maria Hennek, Tel. 936 27
maria.hennek@t-online.de

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Chronischer Schmerz

für Erkrankte in höherem Lebensalter (ab ca. 60 Jahre)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Clusterkopfschmerz Selbsthilfe

Willy Schwing, Tel. 0800.111 44 48 20, 0179.911 84 13
willy.schwing@clusterkopf.de, www.clusterkopf.de

Cochlea Implantat Würzburg – Unterfranken

Taub und trotzdem hören
Theresia Glaser, Fax 78 01 14 86
glaser.th@web.de

Demenz – Angehörigengruppe für Ehe- und Lebenspartner, Geschwister und Freunde

(angeleitete Gruppe)
Halma e. V., Tel. 20 78 14 20
info@halmawuerzburg.de
www.halmawuerzburg.de

Demenz – Angehörigengruppe für Töchter und Söhne

(angeleitete Gruppe)
Halma e. V., Tel. 20 78 14 20
info@halmawuerzburg.de, www.halmawuerzburg.de

Demenz – Für Angehörige von Patienten mit frontotemporaler und seltenen Demenzerkrankungen

(angeleitete Gruppe)
Halma e. V., Tel. 20 78 14 20
info@halmawuerzburg.de, www.halmawuerzburg.de

Demenz – Bewegung tut gut!

Projekt GESTALT – Gehen, Spielen, Tanzen als lebenslange Tätigkeit

Halma e. V.

info@halmawuerzburg.de, www.halmawuerzburg.de

Gehirnsport

für Demenzerkrankte und Angehörige

DJK Würzburg e. V., Tel. 41 51 51

info@djk-wuerzburg.de

Diabetes kids Würzburg

Diana Guckenberger, Tel. 0151.64 51 68 24 (ab 17 Uhr)

wuerzburg@diabetes-kids.de

www.wuerzburg.diabetes-kids.de

Diabetiker treffen Diabetiker und Interessierte

(nur Info, keine Gruppe)

Frau Holler, Tel. 46 38 07 (ab 20 Uhr)

Diabetes-Sportgruppe

Frederik Leclercq, Tel. 0178.170 83 77

Frederik.Leclercq@gmx.de

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Würzburg

Anton Mahler, Tel. 513 89

Menschen mit Down-Syndrom Eltern & Freunde e. V.

Wolfgang Trosbach, Tel. 422 58

info@trisomie21.de, www.trisomie21.de

Selbsthilfegruppe Dystonie Unterfranken

Marion Rudloff, Tel. 0971.122 67 86

dystonie.unterfranken@online.de

Endometriose-Selbsthilfegruppe Unterfranken

Theresa Geldner, endo-unterfranken@web.de

Elterngruppe Epilepsie Online/Walk & Talk

(angeleitete Gruppe)

Epilepsieberatung Unterfranken

Tel. 393 15 80, epilepsieberatung@juliussspital.de

www.epilepsieberatung.de

Epilepsie Selbsthilfegruppe Würzburg

Selbsthilfegruppe für Epilepsie-Betroffene,

Angehörige und Interessierte

Martin Arold, Tel. 619 38 30, 01575.302 47 70

aro148@yahoo.de

Gesprächskreis für Eltern epilepsiekranker Kinder

Epilepsieberatung Unterfranken

Tel. 393 15 80

epilepsieberatung@juliussspital.de, www.epilepsieberatung.de

FortSchrift Würzburg e. V.

Konduktive Förderung für Menschen mit Behinderung

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Andrea Krist, Tel. 0176.66 80 17 45

andrea.krist@fortschritt-wuerzburg.net

IG Fragiles X

(nur Info, keine Gruppe)

Elke Offenhäuser, Tel. 07944.411, www.frax.de

Fructosemalabsorption

Tel. 0174.814 07 82

Gehörlosensportverein 1940 Würzburg und Umland e. V.

Fax 299 50 92, vorstand@gsvw.eu

Gehörlosenverein Würzburg und Umland e. V.

Fax 796 42 20

Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e. V.

Selbsthilfe für entzündliche Neuropathien,

Guillain-Barré-Syndrom und dessen Varianten

Gabi Faust, Tel. 0173.651 15 31

info@gbs-selbsthilfe.de, www.gbs-selbsthilfe.org

Hashimoto

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft e. V.

Geschäftsstelle

Tel. 0711.550 46 44, dhag@ataxie.de, www.ataxie.de

Bundesvereinigung Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e. V. – JEMAH e. V.

Regionalgruppe Franken
Tel. 0178.357 83 66, franken@jemah.de, www.jemah.de

Selbsthilfegruppe Herzschwäche Würzburg

Alfred Hemmerich, Tel. 32 90 50 27, hemmerichs@gmail.com

Herzkind – Eltern eines herzkranken Kindes

(nur Info, keine Gruppe)
Susanne Kröckel, Tel. 30 51 44 99
herzkind-wuerzburg@gmx.de, www.herzkind-wuerzburg.de

Herzsportgruppen der DJK

Geschäftsstelle
Tel. 41 51 51 (Mo-Do 10-12 Uhr, Fr 10-18 Uhr)

Herzsportgruppe TSV JAHN 1892 Würzburg e. V.

Frederik Leclercq, Tel. 0178.170 83 77, frederik.leclercq@gmx.de

Verein "Ein Plus verbindet"

Unterstützung und Hilfestellung bei HIV/AIDS
Alexander Götz, Tel. 0151.25 21 36 72 (WhatsApp)
info@einplusverbindet.com, www.einplusverbindet.com

Huntington-Kontaktgruppe Unterfranken

Rainer Hartmann, Tel. 0160.97 44 55 14

HPP e. V. – Hypophosphatasie Deutschland e. V.

Gerald Brandt, Tel. 78 29 37
info@hpp-ev.de, www.hpp-ev.de

Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

(nur Info, keine Gruppe)
Achim Berninger, achim_berninger@yahoo.de

Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e. V.

Regionalgruppe Würzburg
Tel. 0911.97 92 00 90
netzwerk@glandula-online.de, www.glandula-online.de

DHG – Deutsche Hämophiliegesellschaft

Tel. 040.672 29 70, dhg@dhg.de, www.dhg.de

Verein Begegnungsstätte für Hörbehinderte Würzburg e. V.

Haus der Hörbehinderten
Fax 784 89 74

Verein der Schwerhörigen und Ertaubten Würzburg und Umgebung e. V.

Manfred Hartmann, Fax 09363.67 79
manfr.hartmann@t-online.de, www.schwerhoerige-ufr.de

Dt. ILCO Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

Selbsthilfegruppe und Besuchsdienst im Krankenhaus
Angelika Schmitt-Weber, Tel. 530 46
angelika-schmitt-weber@t-online.de
Günter Eckert, Tel. 0176.92 22 12 08, www.ilco.de

ICD-Selbsthilfegruppe Unterfranken

Selbsthilfegruppe für Defibrillator-Träger und Angehörige
Maximilian Walter, Tel. 09367.30 16
walter-maximilian@t-online.de
www.icd.selbsthilfe-wue.de

INTAKT – Information und Kontakt für Eltern von Kindern mit Behinderung

Tel. 38 66 52 26, kontakt@intakt.info, www.intakt.info

Selbsthilfegruppe der Kehlkopferierten und Freunde Würzburg

Gert Praxl, Tel. 29 99 62 10, gpraxl@freenet.de

Angehörige von Krebspatienten

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Frauen-Selbsthilfe nach Krebs e. V.

Regionalgruppe Würzburg
Beate Beyrich, Tel. 0177.272 76 41
Beate.E.Beyrich@gmail.com
www.frauenselbsthilfe.de

Gruppe für Hirntumorpatienten und Angehörige

(angeleitete Gruppe)
Comprehensive Cancer Center Mainfranken, UKW
Tel. 20 13 53 50 (zentrale Information am CCC Mainfranken)

Outdoor against Cancer

Klaus Beutel, Tel. 0162.258 86 91, Klaus.Beutel@t-online.de

Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs

für Patientinnen mit gynäkologischen Tumorerkrankungen
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg –
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

Tel. 359 33 30

kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Selbsthilfegruppe für Krebspatient:innen Würzburg

für verschiedene Tumorarten

Bernhard Sauer, Tel. 0152.22 02 38 98, b.b.sauer@web.de

Selbsthilfegruppe für Leukämie- und Lymphomerkranke

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg –
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

Tel. 359 33 30, kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Selbsthilfegruppe für Patient:innen mit Tumoren im Mund, Kiefer, Hals- und Gesichtsbereich

Renate Schubert, Tel. 0177.731 33 49, shgtumuki@gmail.com

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Würzburg

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg –
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

Tel. 359 33 30

Maria Hoffmann, Tel. 47 08 61 18, 0151.19 30 80 61
die.maria@googlemail.com

Lebertransplantierte Deutschland e. V.

Kontaktgruppe Unterfranken

Christina Wiedenhofer, Tel. 0177.278 10 56
christina.wiedenhofer@lebertransplantation.de
www.lebertransplantation.eu

Elterninitiative leukämie- und tumorkranker Kinder Würzburg e. V.

Karin Rost, Tel. 299 42 44

info@elterninitiative-regenbogen.com, www.stationregenbogen.de

Lichen sclerosus Deutschland e. V. – Regionalgruppe Würzburg – Unterfranken

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)

Herta Kühn, Tel. 0177.344 81 25

kontakt@lichensclerosus-deutschland.de

www.lichensclerosus-deutschland.de

Liquorfistel

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Long-Covid – Genesen und doch nicht gesund

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Lungen-Sportgruppe der DJK

Geschäftsstelle DJK

Tel. 41 51 51

Lungenkrebs

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)

Aktivbüro, 37 37 06

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e. V.

Regionalgruppe Würzburg

Simone Pretis, Tel. 260 20 89

wuerzburg@lupus-rheumanet.org

www.lupus.rheumanet.org

Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödemen

Waltraud Schuster, Tel. 35 96 87 73

Andreas Graf, Tel. 09369.201 05

graf_andreas2@web.de

ME/CFS – Chronisches Fatigue Syndrom

Annika, shg.mecfs@gmail.com

Migräne Selbsthilfegruppe

Claudia Beigel, Tel. 09721.47 48 78, herfurthclaudia@web.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Würzburg

Herr Kerzner, Tel. 09325.6128

kerzner@dymb-wuerzburg.de, www.dvbm-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Morbus Menière Würzburg

(Drehschwindel)

Wolfgang Meidel, Tel. 06281.35 62, w.meidel@t-online.de



Mukoviszidose e. V.

Regionalgruppe Unterfranken
Rosalie Keller, Tel. 09364.22 53
keller@muko-unterfranken.info
www.muko-unterfranken.info

MS-Angehörigengruppe

(angeleitete Gruppe)

DMSG Unterfranken, Beratungsstelle
Tel. 40 74 85, unterfranken@dmsg-bayern.de

MS-Beratung von Betroffenen für Betroffene

(Nur Info, keine Gruppe)

Cornelia, Tel. 66 07 96 60

MS-Selbsthilfegruppe Montagstreff Würzburg

Gruppengymnastik
Gerhard Müller, igmueller@t-online.de

MS-Treff für Aktive

Matthias Kunad, Tel. 09331.40 78 36, matthias.k2000@web.de
Cornelia, Tel. 66 07 96 60



DGM – Dt. Gesellschaft für Muskelkranke

Landesverband Bayern, Ortsgruppe Würzburg
Raimund Wendel, Tel. 685 45

Selbsthilfegruppe Multiples Myelom Würzburg

Wolfgang Schäfer, Tel. 06281.46 67, dwolsch@t-online.de
www.myelom-selbsthilfe-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Narkolepsie – Betroffene für Betroffene

Selbsthilfegruppe Unterfranken
Beate Gräf, Tel. 09721.60 91 70, beategraef@gmx.de

Landesverband Niere Bayern e. V.

Regionalgruppe Würzburg und Umland
Ingrid Roßner, Tel. 728 79
rgwuerzburg@ig-dialyse-bayern.de

One Leg Power Team

Offen für alle Arten von Amputationen
Martina Heym, Tel. 09325.15 57, martina.hey@gmx.de

BDO – Bundesverband der Organtransplantierten e. V.

Regionalgruppe Würzburg und Umland
Dorothea Eirich, Tel. 09359.12 41, 0157.72 09 21 58
doris.eirich@gmx.de
Andreas Strobl, andreas.strobl@bdo-ev.de
www.bdo-ev.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe Würzburg I

Bärbel Behne, Tel. 230 77 87, 0151.65 16 08 37
bbehne@t-online.de
Gudrun Stöckinger, g.stoeckinger@kabelmail.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe Würzburg II im Bundesselbsthilfeverband Osteoporose e. V.

Selbsthilfe und Prävention durch qualifiziertes Funktionstraining
Christiane Landgraf, Tel. 78 21 83, 0179.457 09 27
osteoporosegruppe.wuerzburg2@gmx.de

Dt. Parkinson Vereinigung e. V.

Regionalgruppe Würzburg Stadt und Land
regio-wue@gmx.de, www.parkinson-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Angehörige von Parkinson-Erkrankten

Wolfram Steiner, Tel. 09367.98 99 40, ws-parka14@web.de

SHPU – Selbsthilfe Parkinson Unterfranken

Selbsthilfegruppe für jüngere Erkrankte
Daniele Steiner, Tel. 0157.52 64 35 19
shg-parkinson@web.de, www.shg-parkinson.de



DIG PKU e. V. – Dt. Interessengemeinschaft Phenylketonurie und verwandte angeborene Stoffwechselstörung

Aktivbüro, Tel. 37 37 06, www.dig-pku.de

Polio Initiative Europa e. V.

Polio-Treff Bad Kissingen-Würzburg
Brigitte Breitenbach, Tel. 09749.14 25
brigitte.breitenbach@gmx.net, www.polio-initiative-europa.de

Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe

Wolfgang Schuster, Tel. 35 96 87 73, WolfSchuster1@t-online.de

Prader Willi Syndrom Vereinigung Deutschland e. V.

deutschlandweite Selbsthilfe-Organisation
Geschäftsstelle, Tel. 0221.84 56 18 75
info@prader-willi.de, www.prader-willi.de

Pro Retina Deutschland e. V. Regionalgruppe Unterfranken

(Netzhautdegeneration)
Claudia Lemmich, Tel. 28 17 08
c.lemmich@arcor.de, www.pro-retina.de

Pulmonale Hypertonie e. V.

info@phev.de, www.phev.de

Dt. Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V.

Arbeitsgemeinschaft Würzburg
Tel. 32 98 74 61
info@rheuma-liga-wuerzburg.de
www.rheuma-liga-wuerzburg.de

Verein der Rollstuhlfahrer und ihrer Freunde Würzburg e. V.

Tel. 78 39 11, info@vdr-wuerzburg.de, www.vdr-wuerzburg.de



Sarkoidose Selbsthilfegruppe Unterfranken

Theresia Then, Tel. 09381.93 96, theresia.then@t-online.de

Schlafapnoe

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Selbsthilfeverein für Schädel-Hirn-Patienten in Not

(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Sklerodermie

(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Skoliose Selbsthilfegruppe Würzburg

skoliose-selbsthilfe-wue@mail.de
www.skliosesebsthilfewue.wordpress.com

Spina bifida und Hydrocephalus

für Eltern mit betroffenen Kindern
(nur Info, keine Gruppe)
Sabine Finkler-Amling, Tel. 09303.23 57, bus.amling@t-online.de
Alexander Hümmel, Tel. 40 55 67, huemmer.birgit@t-online.de

Stimmbandlähmung Selbsthilfegruppe

(nur Info, keine Gruppe)
Marita Rößler, Tel. 46 28 30



Selbsthilfegruppe Syrxin – Nordbayern

Hannelore Beke, Tel. 0911.71 71 41
hannelore.beke@syrinx-nordbayern.de
www.syrinx-nordbayern.de



Hand in Hand gegen Tay-Sachs und Morbus Sandhoff

Birgit Hardt, info@tay-sachs-sandhoff.de
www.tay-sachs-sandhoff.de

Tinnitus-Selbsthilfe

Joachim Kunze, info.tinnitus.shg-wue@web.de

Übergewicht – gemeinsam abnehmen

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06



Vaskulitis

Angelika Fleisch
Tel. 0151.15 21 31 78
shg-vaskulitis-wuerzburg-nuernberg@mail.de

VSV – Vital-Sportverein Würzburg e. V. 1952

Verein für Gesundheits- und Behindertensport
Christoph Hoffmann, Tel. 27 55 57
hoffmann.christoph24@gmx.de

WüSl – Selbstbestimmt Leben Würzburg e. V.

Tel. 504 56, info@wuesl.de, www.wuesl.de

glutenfrei-wuerzburg-kinder

Dt. Zöliakie Gesellschaft e.V.
glutenfrei-wuerzburg-kinder@kp-dzg-online.de

Familie | Eltern | Kinder

Adoption - Erwachsene, die als Adoptivkinder aufgewachsen sind

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Alleinerziehend und Depression

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Familienzentrum Würzburg e. V.

Tel. 61 36 36, buero@familienzentrum-wuerzburg.de
www.familienzentrum-wuerzburg.de

FELS e. V. – Forum Eltern-Lehrer-Schüler

Helga Kiesel, kieselfels@aol.com

Bund Hochbegabung e. V.

Hans-Ulrich Greiner, info@bund-hochbegabung.de
www.bund-hochbegabung.de
www.kleverkids.de, www.klostern.com

Elternstammtisch für Kinder mit besonderer Begabung

(nur Info, keine Gruppe)
Hofmann, info@hochbegabung-unterfranken.de
www.hochbegabung-unterfranken.de

ISUV – Interessensverband Unterhalt und Familienrecht

Josef Linsler, Tel. 09321.927 96 71, j.linsler@isuv.de
Ralf Weber, Tel. 0172.6803012, www.isuv.de

Krise nach der Geburt – Mütter in seelischer Not

(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Rückenwind

(angeleitete Gruppe für Kinder, die Gewalt erlebt haben)
AWO Familypower, Tel. 299 38-269
rueckenwind@awo-unterfranken.de, www.awo-rueckenwind.de

Verlassene Eltern und Großeltern

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Vielfalt leben e. V.

Inklusion von Anfang an
Martina Juretzka, info@vielfalt-leben.de, www.vielfalt-leben.de

"Frisch gebackene" Mamis während der Pandemie

Frau Pfeiffer, Tel. 0163.981 24 68

„Werdende“ Mamis während der Pandemie

Frau Kögler, werdendemamis@gmail.com

Zwilling- und Mehrlings-Eltern, Initiativegruppe "Doppeltes Lottchen"

Anne Rietz
www.doppeltes-lottchen.de

Frauen | Männer

AG Natürliche Familienplanung (NFP)

Beratungsstelle für NFP nach Sensiplan
Tel. 38 66 52 32, nfp@bistum-wuerzburg.de
www.nfp.bistum-wuerzburg.de

Frauengruppe "Zeit mit mir und anderen"

(angeleitete Gesprächs- und Erfahrungsgruppe)
Frauenberatungsstelle des SkF e. V.
Tel. 45 00 70, murmann.annette@skf-wue.de, www.skf-wue.de

Wildwasser Würzburg e. V. –

Verein gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen

Selbsthilfegruppen und weitere Gruppenangebote
Tel. 132 87, info@wildwasserwuerzburg.de

Männergruppe

maennergruppe-wuerzburg@web.de

Angehörige von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeit

juttakorus@hotmail.com

Trans-Ident e. V. Selbsthilfegruppe Würzburg

für transidente Menschen und deren Angehörige sowie
für Trans*Jugendliche + Eltern
www.trans-ident.de/trans-ident-wuerzburg

Homosexualität

Gespräche für Eltern, Freunde und Angehörige Homosexueller

(nur Info, keine Gruppe)

Angelika Mayer-Rutz, Tel. 0171.654 82 03, 07931.459 37

Mayer-Rutz@web.de

Warum-Homosexuelle Interessengemeinschaft Unterfranken

(nur Info, keine Gruppe)

Wolfgang, Tel. 09321.226 66, kuhstall@email.de

Rosa Hilfe

Beratung zu queeren Themen

Tel. und WhatsApp 194 46, www.rosa-hilfe.de

WuF e. V. – schwulesbisches Zentrum Würzburg

David Hein, Tel. 41 26 46

vorstand@wufzentrum.de, www.wufzentrum.de

Krankenhaus | Kranke daheim

Besuchsdienste

Freiwilligenagentur Würzburg, Tel. 37 27 06

freiwilligenagentur@stadt.wuerzburg.de

KIWI - Interessengemeinschaft zur Förderung der Kinder der Würzburger Intensivstation e. V.

Ina Schmolke, Tel. 20 12 74 60, info@kiwiev.de, www.kiwiev.de

Klinik-Clowns – Verein Lachtränen

info@lachtraenen.de, www.klinikclowns.lachtraenen.de

Migration

Würzburger Ägyptischer Club e. V.

Offen für alle Interessierte

Ibrahim Elnomany Hammam, Tel. 0176.47 64 24 73

ibrahim_elnomany@yahoo.de

Deutsch-Äthiopische Freundschafts- und Integrationsgesellschaft e. V.

Frau Terwey, bettytroesken@yahoo.de

Afrikanisch-Deutsche Begegnung - Habescha-Deutsche Begegnung

solokera315@hotmail.de

Tel. 0176.43 93 17 90

seyfe.amanuel@gmx.de

mahbereseb-wuerzburg.de/

Amnesty-International

Tel. 88 69 27 (Anrufbeantworter)

www.amnesty-wuerzburg.de

ArGe Internationale Gesellschaften AG

Kontakte zu über 40 Nationen

Geschäftsstelle des Ausländerbeirates, Tel. 37 32 29

Büro Würzburg International, Tel. 37 27 02

Despertar

Spanischsprechende Gesellschaft Würzburg e. V.

Frau Obernauer, info@despertar.de

www.despertar.de

Frauenlar

Gruppe für Frauen aus dem Orient und Okzident

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Freundeskreis ausländischer Flüchtlinge im Regierungsbezirk Unterfranken e. V.

Antonino Pecoraro, nupec@gmx.de

IAF e. V. – Verband binationaler Familien und Partnerschaften

Tel. 57 31 60, wuerzburg@verband-binationaler.de

www.verband-binationaler.de

Philippinischer Frauenkreis

Von Philippinas für Philippinas

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Russischsprachige Selbsthilfegruppe für Suchterkrankungen auf dem Heuchelhof

auch für nicht-stoffgebundene Süchte

Viktoria Bardyschewa, Tel. 0171.203 34 99

v.bardyschewa@web.de

Selbsthilfegruppe der russischsprachigen Senioren "Klub der Senioren"

Albina Baumann, Tel. 09381.84 73 87, 01590.102 39 23,
a.baumann@lmdr.de, www.lmdr.de (Ortsgruppe Würzburg)

Thailändische Frauen Selbsthilfegruppe

Bayan Waigand, Tel. 96 07 71, 0173.306 94 06, 0174.205 90 84
bayan@philaclassica.de

Thailändischer Sprachkurs für Kinder und Jugendliche

Sudaporn Joa, Tel. 09360.993 97 06, sudaporn@j-o-a.de

Thai Fern Kurs

Nilubol Haas, nilubolhaas@yahoo.com

Psychische Gesundheit

AD(H)S-Selbsthilfegruppe "Chaos-Treffen"

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Silvia Stein, Tel. 09363.57 30
regionalgruppe_wuerzburg.adhs@ymail.com

ADHS/ADS-Hyperaktive/hypoaktive Erwachsene und Kinder

Ulrike Langhans, Tel. 0157.37 80 75 57
ullilanghans@gmail.com

AiA – Angehörige informieren Angehörige

Psychoedukation zu psychiatrischen Erkrankungen
Tel. 934 10, elisabeth.selinger@t-online.de

Angehörige psychisch Kranker

(angeleitete Gruppe)
Sozialpsychiatrischer Dienst, ESW
Tel. 554 45, spdi.wuerzburg@erthal-sozialwerk.de

APK – Verein Angehöriger psychisch Kranker Würzburg und Umgebung

Emmi Wangerin, Tel. 0151.70 82 79 28
emmi.wangerin.1703@gmail.com, www.apk-wuerzburg.de

Gemeinsam gegen Angst und Panik

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Autismus Unterfranken e. V.

Stefanie Obermeier, info@autismus-ufr.de, www.autismus-ufr.de

Förderverein der Stiftung "Mensch und Autismus – Lebensqualität durch Beziehung e. V."

Rainer Uschwa, Tel. 09471.317 30 25
raineruschwa@web.de, www.foerderverein-autismus.de

Selbsthilfegruppe Bipolar Würzburg

Manisch-depressive Erkrankung, kaktusengel@gmx.de

Borderline SHG

Herr Frenz, Tel. 0152.02 90 54 06, frenz.dieter@googlemail.com

Depression – über 35 Jahre

(Warteliste)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Infotelefon Depression

(nur Info, keine Gruppe)
Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Tel. 0800.334 45 33,
info@deutsche-depressionshilfe.de
www.deutsche-depressionshilfe.de

Selbsthilfegruppe Depression I

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Selbsthilfegruppe Depression II

Frau Simon, Tel. 47 08 09 80, dhg.simon@gmx.de

Erfahrungsaustauschgruppe Betroffene für Betroffene

für Menschen mit seelischer Erkrankung
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

(nur Info, keine Gruppe)
BRK – Sozialpsychiatrischer Dienst
Tel. 41 30 80, spdi@kvwuerzburg.brk.de

Glückskekse PLUS

Freizeitgruppe für Erwachsene ab 40 mit psychischer Belastung
Christian Keilholz, Tel. 71 05 27 68 (AB)
www.glueckskekse-wuerzburg.de

Gute Zeiten, schlechte Zeiten

Gruppe für Kinder psychisch belasteter Eltern
Evangelisches Beratungszentrum
Tel. 30 50 10, ebz@diakonie-wuerzburg.de
www.diakonie-wuerzburg.de oder www.wuerzburger-projekt.de

HSP – Hochsensible Personen – highly sensitive persons

hsp.wuerzburg@gmx.de

Laufen macht Freu(n)de am Hubland für Anfänger und Fortgeschrittene

Präventionskurs für Menschen mit Depressionserfahrung
Würzburger Bündnis gegen Depression
annika.schraud@stud-mail.uni-wuerzburg.de

Aktive Meditation

Herr Schmitt, Tel. 0175.424 69 06, b1969sc@aol.com

Dynamische Meditation

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Selbsthilfegruppe für Messies und andere Chaoten (Desorganisationsprobleme)

Max, Tel. 68 08 65 85, shg-m@hbm.x.de

Gesprächs- und Freizeitgruppen der Sozialpsychiatrischen Dienste

SpDi BRK, Tel. 41 30 80, SpDi ESW, Tel. 554 45

Der Regenbogen e. V.

Verein der Freunde und Förderer der psychiatrischen Tagesklinik
Tel. 20 17 77 30
berninger@derregenbogen.de, www.derregenbogen.de

Rettungs-Ring.de

Online-Beratungsangebot für Menschen in seelischen
bzw. psychischen Krisen
Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Baden-Württemberg e.V.
kontakt@rettungs-ring.de, www.rettungs-ring.de

Selbsthilfegruppe ehemaliger Patient:innen der Klinik Heiligenfeld, Gruppe Würzburg

Ruth, Tel. 0179.419 12 02, shg.heiligenfeld-wue@gmx.de

Sich selbst gesund führen

(Ehrenamtlich angeleitete Selbsthilfegruppe)
Gabriele Dorrer, Tel. 794 08 11, gbdorrer@t-online.de

Soziale Phobie

Aktivbüro, Tel. 37 37 06, sophie-wue@gmx.de



Tic-Störung und Tourette-Syndrom Würzburg

Herr Schmitt, Tel. 0175.424 69 06 (ab 18 Uhr)
b1969sc@aol.com

WIP – Würzburger Initiative Psychiatrie-Erfahrener

Stefan Scherg, Tel. 0173.457 51 51
wip.selbsthilfe-wue@web.de
Ulrike, Tel. 0175.710 66 25, www.wip-info.org

Angehörige von Menschen mit Zwangserkrankungen

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Seniorinnen und Senioren

BRK – Bücherdienste

Tel. 37 34 26

Internetcafe "Von Senioren für Senioren"

Caritas Seniorenzentrum St. Thekla
Peter Wisshofer, Tel. 784 77 35, i-4-s@web.de, www.i4s.de

Seniorenkreise/Wandergruppen

Seniorenarbeit in der Stadt Würzburg
Tel. 37 35 08

Soziale Initiativen | soziale Selbsthilfe

Aktivsenioren Bayern e. V. Region Unterfranken

Helfer in Wirtschaft und Technik
Wolfgang Bayer, Tel. 0171.489 23 20
wolfgang.bayer@aktivsenioren.de, www.aktivsenioren.de

Treffpunkt für Alleinstehende

(30 bis 55 Jahre)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Angestöpselt e. V. – Verein für Digitalkompetenz

Tel. 32 09 14 94

info@angestoepselt.de, www.angestoepselt.de

Cafè im Bürgerhaus Pleich

Offener Cafèbetrieb für jedermann/frau

Bürgerhaus Pleich, Haus Gertrud, Tel. 181 80

Gemeinschaft Sant`Egidio

Klaus Reder, Tel. 32 29 40

info@santegidio.de, www.santegidio.de

Initiativkreis STEG

Sanderauer tuen Ehrenamtliches gemeinsam

Martina Mirus, Tel. 880 35 28

martina.mirus@st-thekla.de

Luftschloss e. V. – Umsonstladen Würzburg

umsonstladen.wuerzburg@posteo.de

www.umsonstladen4wuerzburg.wordpress.com

Mehrgenerationenwohnen Würzburg e. V.

Ingo Braun, Tel. 660 74 33

info@mehrgenerationenwohnen-wuerzburg.de

Nachbarschaftshilfen und Besuchsdienste

Freiwilligenagentur Würzburg, Tel. 37 27 06

www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de

Ökumenische Nachbarschaftshilfe Sanderau

Tel. 790 39 30 oder 127 84

einstundezeit@pg-sanderau.de

www.pg-sanderau.de

Single Treff "Ü-50"

Treff für gemeinsame Freizeit und Gemeinschaft für Singles

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Tiere helfen Menschen e. V.

Simone Kilian, info@thmev.de, www.thmev.de

Ubuntu Würzburg

Tel. 0170.753 99 93, langer@ecofairpr.de

Wohnen in Gemeinschaft – Jung und Alt e. V.

Jürgen Klein, Tel. 0174.953 21 12

info@wig-wue.de, www.wig-wue.de

Würzburger Tafel e. V. – Laden

Andreas Mensing, Tel. 27 26 04

Zeitbank Würzburg

tauschring-wuerzburg@online.de

www.zeitbank-wuerzburg.jimdofree.com

Sucht

Freundeskreis der A-Gruppen

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Alcoholics Anonymous (AA) – International

Englischsprachiges Meeting

Thomas, Tel. 0163.289 16 60

Sabine, Tel. 0175.353 09 69

Meetings der Anonymen Alkoholiker (AA)

Jörg, Tel. 192 95 (von 7 bis 23 Uhr erreichbar), 0171.780 00 37

www.anonym-alkoholiker.de

Adipositas – Abnehmen

(nur Info, keine Gruppe)

Ursula Nickel, Tel. 01520.927 21 60, shg-unterfranken@web.de

Al-Anon – International

Englischsprachiges Meeting

Aktivbüro, Tel. 37 37 06, www.al-anon.de

Al-Anon Familiengruppe

Anita und Peter, Tel. 09721.420 12

Al-Anon – Erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien

Vera Scheuermann, Tel. 0176.70 61 67 03

verascheuermann@yahoo.de, www.al-anon.de

Alateen – SH für Teenager aus suchtererkrankten Familien

(nur Info, keine Gruppe)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

PHOENIX – Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Suchtkranke

Bärbl Puls, Tel. 20 71 39 60, 01577.706 56 24

Carmen, Tel. 0173.490 83 40

phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de

www.phoenix-shg-wuerzburg.jimdofree.com

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Alkoholproblemen

Beate Scheller, Tel. 498 90, beate.scheller@kabelmail.de

Anonyme Alkoholiker – Meeting am Hubland-Tower

Jörg, Tel. 192 95, 0171.780 00 37

erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

www.anonyme-alkoholiker.de

Anonyme Alkoholiker – Offenes Meeting für Frauen

Silvia, Tel. 0151.50 57 86 35

AAS – Anonyme Arbeitssüchtige

Bernhard, orf_info@yahoo.de, www.arbeitssucht.de

AS – Anonyme Sexholiker Deutschland, Gruppe Würzburg

as-wuerzburg@gmx.de, www.anonyme-sexsuechtige.de

Blaues Kreuz Deutschland, Regionalverein Main-Aisch

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblematik,
Angehörige und Paare

Tel. 35 90 52 20, wuerzburg@blaues-kreuz-bayern.de

Jürgen Ungerer, Tel. 09106.10 27, 0151.41 24 47 06

juergen.ungerer@blaues-kreuz-bayern.de

www.wuerzburg.blaues-kreuz.de

CoDA-Gruppe

Anonyme Co-Abhängige und beziehungsüchtige Menschen

Uwe, uwe-coda@gmx.net, www.coda-deutschland.de

Angehörige von Drogenabhängigen

Helga Müller, Tel. 09321.26 86 83

Angehörige von Drogenkonsumenten

(angeleitete Gruppe für Angehörige)

Jugend- und Drogenberatung

Tel. 590 56, mail@drogenberatung-wuerzburg.de

www.drogenberatung-wuerzburg.de

PHOENIX – Selbsthilfegruppe für drogenabhängige Menschen

Bärbl Puls, Tel. 20 71 39 60, 01577.706 56 24

phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de

Thommy, Tel. 0151.62 91 45 52

tharon1@gmx.de

www.phoenix-shg-wuerzburg.jimdofree.com

Essstörungen

(angeleitete Gruppe für Angehörige)

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme

Katrin Ertl, Tel. 38 65 91 80, katrin.ertl@caritas-wuerzburg.org

Essstörungen

(angeleitete Gruppe für Betroffene)

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme

Sina Wunderle und Jana Kürschner, Tel. 38 65 91 80

sucht@caritas-wuerzburg.org

Essstörungen

Betroffene beraten Betroffene und Angehörige

(Nur Info, keine Gruppe)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Essstörungen

Selbsthilfegruppe "Overeaters Anonymous"

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Carina, Tel. 0176.31 46 21 24

(Nur WhatsApp oder SMS, keine Anrufe)

Keine Mitgliedsbeiträge, kein Wiegen! Jeder ist willkommen.

Das erste Meeting im Monat ist geöffnet für Nicht-Betroffene,

z. B. Angehörige! Zwei SHGen in Würzburg!

www.overeatersanonymous.de

Glücksspielsucht

(angeleitete Gruppe für Angehörige)

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme

Katrin Ertl, Tel. 38 65 91 80, katrin.ertl@caritas-wuerzburg.de

Glücksspielsucht

(angeleitete Gruppe für Betroffene)

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme

Petra Müller, Tel. 38 65 91 80, petra.mueller@caritas-wuerzburg.org

www.suchtberatung-wuerzburg.de

Kaufsucht ... wenn Kaufen zur Sucht wird

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e. V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Heinz Dengel, Tel. 09307.12 13, 0160.329 25 26
heinz.dengel@kreuzbund-wuerzburg.de

Aktiv gegen Mediensucht e. V.

Ronald Stolz, Tel. 08337.342 07 42, 0157.50 99 24 94
www.aktiv-gegen-mediensucht.de

NA – Narcotics Anonymous

Ben, Tel. 0176.30 17 82 64
mail_ben@gmx.de
Clemens, Tel. 0170.166 70 35

Trauer | Tod

Alleinerziehend durch Todesfall

Ulrike Langhans, Tel. 0157.37 80 75 57
ullilanghans@gmail.com

AGUS – Angehörige um Suizid

Gruppe für betroffene Eltern, Geschwister, Großeltern und sonstige Angehörige
Helga Mend, Tel. 943 62
brigitte.brick@web.de
www.agus-selbsthilfe.de

Gruppe trauernder Angehöriger

(angeleitete Gruppe)
Comprehensive Cancer Center Mainfranken, UKW
Tel. 20 13 53 50 (zentrale Information am CCC Mainfranken)

Trauern und Trösten

Offener Gesprächskreis für Trauernde
Hospizverein Würzburg e. V.
Tel. 45 26 51 98
hospizverein.wuerzburg@t-online.de
www.hospizverein-wuerzburg.de

Leere Wiege – seelsorgerliche Einzelgespräche

(nur Info, keine Gruppe)
Marion Mack, Tel. 20 15 35 19
E_Mack_M1@ukw.de

Sternenkinder

Gruppe für den Verlust eines Kindes vor, während oder nach einer Geburt
Malteser Hospizdienst e. V.
Tel. 450 52 27
hospiz-wue@malteser.org, www.malteser-unterfranken.de

Menschen, die ihre Eltern (durch Tod) verloren haben

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Partnerverlust durch Todesfall – wie geht es jetzt weiter?

Ulrike Langhans
Tel. 0157.37 80 75 57
ullilanghans@gmail.com

Trauer-Leben-Cafe

Offener Gesprächskreis für Trauernde
Hospizverein Würzburg e. V.
Tel. 533 44
info@hospizverein-wuerzburg.de
www.hospizverein-wuerzburg.de

Trauerwandern

Malteser Hilfsdienst e. V.
Tel. 450 52 27
hospiz-wue@malteser.org, www.malteser-unterfranken.de

Verwaiste Eltern

Offener Gesprächskreis für Familien über den Verlust eines Kindes
Hospizverein Würzburg e. V.
Tel. 533 44
hospizverein.wuerzburg@t-online.de
www.hospizverein-wuerzburg.de

Verein verwitwet.de

Margarete Griebel, Tel. 919 73
margaretegriebel@gmail.com

Junge Selbsthilfe

Chr. Erkrankungen & Behinderungen

Jung & chronisch krank

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Gruppe für junge Erwachsene mit einer Tumorerkrankung

(angeleitete Gruppe)
Comprehensive Cancer Center Mainfranken, UKW
Mario Zoll, Tel. 20 13 53 50
oz_anmeldung@ukw.de
www.ccc.uni-wuerzburg.de

Junge Rheumatiker "Young Rheumis"

(Nur Info, keine Gruppe)
Deutsche Rheuma Liga, Landesverband Bayern e. V. AG Würzburg
Petra Horn, Tel. 09349.92 90 89

Jugend-Rollstuhl-Sportgruppe

info@vdr-wuerzburg.de
www.vdr-wuerzburg.de

Psychische Gesundheit

Glückskekse Würzburg

Freizeitgruppe für junge Erwachsene mit psychischer Belastung
Christian Keilholz, Tel. 71 05 27 68 (AB)
www.glueckskekse-wuerzburg.de

Jung und Depression (18- bis 35-Jährige)

Gruppe IV: shg-wue@t-online.de
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Jung und Depression V

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Frei Raum

Offener Treff für junge Menschen mit psychischer Erkrankung
Sozialpsychiatrischer Dienst BRK, Tel. 41 30 80
Sozialpsychiatrischer Dienst ESW, Tel. 554 45

Gruppenangebote für Student/innen, Schüler/innen etc.

Beratung von Student:innen für Student:innen
ESG, Tel. 796 19 14, beratungesg@gmail.com
KHG, Tel. 35 45 30

Virtuelle themenübergreifende junge Selbsthilfegruppe

junge-selbsthilfe@nakos.de
schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/gruppe-des-monats/
virtuelle-themenuebergreifende-junge-selbsthilfegruppe/

Soziale Initiativen und soziale Selbsthilfe

The group – Geh Deinen Weg, aber nicht alleine

für 18- bis 25-Jährige
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Herr Scriba, thegroup@gmx.net

Trauer | Tod

Junge Erwachsene

Offener Gesprächskreis für Trauernde von ca. 18 bis ca. 30 Jahre
Hospizverein Würzburg e. V.
Tel. 533 44
hospizverein.wuerzburg@t-online.de
www.hospizverein-wuerzburg.de

Trauergruppe für Kinder und Jugendliche

(angeleitete Gruppe)
Malteser Hilfsdienst e. V.
Tel. 450 52 25
hospiz-wue@malteser.org, www.malteser-unterfranken.de

Hilfe bei Krisen



Krisennetzwerk Unterfranken **TEL. 0800.655 30 00**
Hilfe bei psychischen Krisen | Rund um die Uhr
www.krisendienste.bayern



Bahnhofsmision Würzburg **TEL. 73 04 88 00**
www.bahnhofsmision-wuerzburg.de



Telefonseelsorge **TEL. 0800.111 01 11** oder **111 02 22**
Rund um die Uhr
www.telefonseelsorge-wuerzburg.de



Gesprächsladen bei der Augustinerkirche **TEL. 558 00**
Mo – Fr: 10 – 13 Uhr | Mo, Di, Do, Fr: 14 – 17 Uhr
www.gespraechsladen-wue.de



Internetseelsorge Würzburg **ONLINEBERATUNG**
internetseelsorge@bistum-wuerzburg.de
www.internetseelsorge.bistum-wuerzburg.de



Fachstelle Suizidberatung **TEL. 57 17 17**
Unterstützung in kritischen Lebenssituationen | Mo – Fr: 14 – 18 Uhr
www.fachstelle-suizidberatung.de

Professionelle Beratungsangebote in Würzburg

Besondere Lebenslagen

AGS Aktionsgemeinschaft Sozialisation e. V.

Tel. 562 24

Bahnhofsmision Würzburg

Tel. 73 04 88 00

Betreuungsstelle

Beratungsstelle für Betreuer

Stadt Würzburg

Tel. 37 35 30

Schuldner- und Insolvenzberatung

Tel. 32 24 13

Streetwork Würzburg

Tel. 465 28 43

Chr. Erkrankungen & Behinderungen

AZU – Aphasiker-Zentrum Unterfranken gGmbH

Zentrum für Aphasie und Schlaganfall

Tel. 29 97 50

Beratungs- und Kompetenzzentrum Sehen und Kommunikation

Blindeninstitut Würzburg

Tel. 20 92 23 58

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung

Stadt Würzburg

Tel. 37 35 69

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.

Beratungsstelle für Menschen mit Sehbehinderung –

Blickpunkt Auge

Tel. 465 29 50



Epilepsieberatung Unterfranken

Tel. 393 15 80

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Assiston e. V.

Tel. 46 62 12 35 | 46 62 12 36

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Bayer. Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. (BBSB)

Tel. 46 52 95 11

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

IFD GmbH

Tel. 38 66 00 66

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Teilhabeberatung Sehen Plus Blindeninstitut Würzburg

Tel. 20 92 23 31

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

WüSL – Selbstbestimmt Leben Würzburg e. V.

Tel. 504 56

HIV/Aids-Beratung Unterfranken

Tel. 38 65 82 00

IFD – Integrationsfachdienst Würzburg GmbH

für Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderung

Tel. 32 94 00

Interdisziplinäre Frühförderstelle Würzburg Stadt und Land

Tel. 98 08 10

KIS – Kontakt- und Informationsstelle

für Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung

Tel. 318 40 52

Psychoonkologische Krebsberatungsstelle

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

Tel. 359 33 30

Lebenshilfe Würzburg

Beratungsstelle für Stadt und Landkreis Würzburg und Kitzingen

Tel. 78 01 29 03

Psychosoziale Beratungsstelle für Mukoviszidose-Patienten und deren Angehörige

Tel. 359 33 30

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Beratungsstelle Unterfranken

Tel. 40 74 85

Offene Behindertenarbeit des Diakonisches Werkes

Tel. 804 87 48

Zentrum für Seltene Erkrankungen – Referenzzentrum Nordbayern

Tel. 20 12 77 29

Familie | Eltern | Kinder

Beratung und Angebote für Alleinerziehende

Diakonisches Werk Würzburg e. V.

Tel. 804 87 90

AWO Familypower – Beratungsstelle für Familien und Lebensgemeinschaften in Konfliktsituationen

Tel. 460 65 23

Begabungspsychologische Beratungsstelle

Tel. 318 60 23

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Diözese Würzburg

Tel. 38 66 90 00

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Heuchelhof

Stadt Würzburg

Tel. 26 08 07 50

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Lindleinsmühle

Stadt Würzburg

Tel. 205 50 66 41

Evangelisches Beratungszentrum

Erziehung – Partnerschaft – Leben

Diakonisches Werk Würzburg

Tel. 30 50 10

Jugend- und Familienarbeit

Stadt Würzburg
Tel. 37 33 41

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Tel. 138 11

Psychotherapeutischer Beratungsdienst Eltern-, Jugendlichen- und Erziehungsberatung

SkF, Tel. 419 04 61, Tel. 419 04 61
Aufsuchende Erziehungsberatung in der Zellerau: Tel. 437 75

Schwangerschaftsberatung im Evangelischen Beratungszentrum EBZ

staatlich anerkannt
Beratung zu Themen rund um Schwangerschaft und Geburt
Tel. 404 48 55

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Landratsamt Würzburg
Tel. 80 03 59 90

Frauen | Männer

Beratungsstelle Häusliche Gewalt gegen Männer

Beratung und psychosoziale Begleitung für Betroffene
in Nordbayern
Tel. 0911.27 29 98 20
einmal monatlich in Würzburg

Frauenberatungsstelle

Sozialdienst katholischer Frauen e. V.
Tel. 45 00 70

Frauenhaus der AWO

Tel. 61 98 10

Frauenhaus des SkF

Tel. 450 07 77

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Tel. 08000.11 60 16

Wildwasser Würzburg e. V. –

Verein gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen

Selbsthilfegruppen und weitere Gruppenangebote
Tel. 132 87, info@wildwasserwuerzburg.de

Haus Antonie Werr

Hilfen für Frauen in Krisensituationen
Tel. 79 72 30

Pro Familia Würzburg

Tel. 46 06 50

Referat Frauenseelsorge

Bistum Würzburg
Für alleinerziehende Mütter und Väter
Tel. 38 66 52 00

Regenbogenbüro Unterfranken

Stadt Würzburg
Tel. 37 27 16

Krankenhaus | Kranke daheim

Beratungsstelle für pflegende Angehörige

Beratungs-, Unterstützungs- und Vernetzungsstelle
Halma e. V.
Tel. 20 78 14 20

Pflegestützpunkt für die Region Würzburg

Tel. 20 78 14 14

Psychische Gesundheit

Autismus-Kompetenzzentrum Unterfranken

Tel. 25 08 02 84

Hilfe und Beratung zum Vermüllungssyndrom

Landratsamt Würzburg – Gesundheitsamt
Tel. 80 03 59 47

Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks Würzburg

Tel. 800 51 01

**Sozialpsychiatrischer Dienst –
Beratungsstelle für seelische und soziale Gesundheit**

BRK Tel. 41 30 80

Sozialpsychiatrischer Dienst

Erthal-Sozialwerk

Tel. 554 45

Sozialpsychiatrischer Dienst

Landratsamt Würzburg – Gesundheitsamt

Tel. 80 03 59 40

**Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle
"Einspruch" (upB)**

Trialog e. V.

Tel. 30 44 63 90

Seniorinnen und Senioren

**Beratung und aufsuchende Hilfen für Seniorinnen
und Senioren**

Stadt Würzburg

Tel. 37 25 08

Sucht

Psychosoziale Beratungsstelle Blaues Kreuz

Beratungsstelle für Menschen mit Suchtproblematik
und deren Angehörige

Tel. 35 90 52 20

**Jugend- und Drogenberatung für Würzburg
und Umgebung**

Stadt Würzburg

Tel. 590 56

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme

Fachstelle der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern
Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Würzburg e. V.

Tel. 38 65 91 80

**Würzburger Fachambulanz -
Ambulante Rehabilitation für Suchtkranke**

Hephata Diakonie

Tel. 353 51 55



Pflegestützpunkt
Würzburg
Pflegeberatung
und -koordination



Beratung und Hilfe
zum Thema Pflege
individuell – umfassend – kostenfrei



Bahnhofstr. 11 • 97070 Würzburg
www.pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info
Tel. 0931/20781414
kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info

Rechtsanwältin Iris Harff



Zertifizierte Mediatorin BAFM



Fachanwältin Familienrecht / Schwerpunkt Familien- / Erbrecht

Sanderstraße 31 • 97070 Würzburg
Tel: 0931/56682 • Fax: 0931/59682
Email: info@fachanwaeltin-harff.de

Mediation in Erbschaftsangelegenheiten und Vermögensfragen

- ✓ Erbauseinandersetzung der Erbengemeinschaft
- ✓ Pflichtteilsansprüche
- ✓ Testamentsgestaltung / Erbvertrag
- ✓ Vermögensübertragung
- ✓ Erbschafts- und Schenkungssteuer



Therapiehaus | Physiotherapie
Ludwigstraße | Ergotherapie
Logopädie

Möller · Körner · Kemmer

- **Physiotherapie**

Manuelle Therapie | Kiefergelenkbehandlung
Skliosetherapie | Bobath Therapie

- **Ergotherapie**

Handtherapie | Hirnleistungstraining | Kindertherapie

- **Hausbesuche**

Ludwigstr. 23 · 97070 Würzburg · Tel. 0931-13366
Reisgrube 2 · 97288 Theilheim · Tel. 09303-980960
www.therapiehaus-ludwigstrasse.de



**FÖRDERVEREIN
SELBSTHILFE
W Ü R Z B U R G**

... bunt & aktiv

Unterstützung und Förderung
von Selbsthilfegruppen und
Initiativen in Würzburg

Werden Sie Mitglied!

Kontakt über Aktivbüro, Tel. 37-3468
www.foerderverein-selbsthilfe.de

www.pixnio.de © Karolina K.



**FACHSTELLE
SUIZIDBERATUNG**

0931 571717

Unterstützung
in kritischen
Lebenssituationen

WENN SIE NICHT MEHR WEITER WISSEN...

- Wenn Sie das Gefühl haben, am Abgrund zu stehen ...
- Wenn das Leben Herausforderungen an Sie stellt, die Sie im Moment nicht alleine bewältigen können ...
- Wenn Sie einschneidende Erfahrungen machen wie Trennung, Tod eines nahestehenden Menschen, nach einem Suizidversuch, Gewalterfahrungen, Verlust des Arbeitsplatzes oder anderer wichtiger Lebensgrundlagen ...
- Wenn Sie selbst daran denken, nicht mehr leben zu wollen ...
- Wenn Angehörige daran denken, nicht mehr leben zu wollen ...
- Wenn Sie jemanden durch Suizid oder eine andere Todesart verloren haben ...

... WENDEN SIE SICH AN UNS.

Fachstelle Suizidberatung
Kardinal-Döpfner-Platz 1 | 97070 Würzburg
0931 571717 | Mo.–Fr. 14.00–18.00 Uhr

www.fachstelle-suizidberatung.de

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

Persönliche Selbsthilfberatung
Karmelitenstr. 43, 2. Stock
Zimmer 204



Gemeinsam besser

Das Universitätsklinikum Würzburg ist ausgezeichnet als

„Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“
durch das bundesweite Netzwerk

„Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“



Wir finden für Sie die passende Selbsthilfegruppe:

- ▶ **Aktivbüro der Stadt Würzburg**
Telefon: 0931 37-3468 E-Mail: aktivbuero@stadt.wuerzburg.de
- ▶ **Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen**
Telefon: 0931 35401-17 E-Mail: selbsthilfe-ufr@paritaet-bayern.de
- ▶ **Externe Selbsthilfebeauftragte im UKW**
Telefon: 0931 88079447 E-Mail: selbsthilfe@ukw.de

Weitere Informationen unter: www.ukw.de/selbsthilfe

© stock.adobe.com/DragonImages



HAAS

Das Sanitätshaus



Mit HAAS gesund, mobil und unabhängig bleiben!



Berliner Platz 11
97080 Würzburg
Tel +49 (0) 931 3527740

Plattnerstraße 7
97070 Würzburg
Tel +49 (0) 931 16030

Porschestraße 4
97230 Estenfeld
Tel +49 (0) 9305 98760

info@haas.life
www.haas.life



Bayern e.V.

DMSG Beratungsstelle Unterfranken

Spitalgasse 5

97082 Würzburg

Tel.: 0931 407485

E-Mail: unterfranken@dmsg-bayern.de

www.dmsg-bayern.de

Diagnose Multiple Sklerose? Wir sind für Sie da!

Wir beraten MS-Betroffene und Angehörige im persönlichen Gespräch in unserer Beratungsstelle, bei Ihnen zuhause, telefonisch oder online per E-Mail oder Videoberatung – kostenlos und vertraulich.

Weiterhin bieten wir Informationsveranstaltungen, (Online-)Seminare und spezielle Schulungen für Neubetroffene an. Zudem können Sie an Selbsthilfegruppen teilnehmen, die von unseren Ehrenamtlichen geleitet werden.

Für weitere Informationen sprechen Sie uns gerne jederzeit an.

LANDRATSAMT WÜRZBURG

Schwangerenberatung

Konfliktberatung

Sexualpädagogische Projekte

Familienplanung

Zeppelinstraße 15 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8003-5990
www.schwanger-in-wuerzburg.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07:30 – 12:00 Uhr, Mo + Do 14:00 – 16:30 Uhr
Beratungsgespräche nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten

Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen

GESUNDHEITSAMT
STADT UND LANDKREIS
WÜRZBURG



Würzburger Fachambulanz

Nachsorge, Kombinations- und ambulante Therapie für alkohol-, medikamenten- und mehrfachabhängige Menschen

Neutorstraße 4 | 97070 Würzburg

Tel. 0931 3535155

Sprechzeiten: Di und Do 13 bis 18 Uhr

wuerzburger.fachambulanz@hephata.de

Fachklinik Weibersbrunn

Stationäre Entwöhnungsbehandlung für alkohol-, medikamenten- und mehrfachabhängige Menschen

Hauptstraße 280 | 63879 Weibersbrunn

Tel. 06094 97150

fk.weibersbrunn@hephata.de

www.fachklinik-weibersbrunn.de

Adaption „Haus am Schneeberg“

Stationäre berufliche und soziale Wiedereingliederung

Frohsinnstraße 10 | 63739 Aschaffenburg

Tel. 06021 909310

hausamschneeberg@hephata.de

MitMenschen aktiv

PhysioTherapie & Prävention

in der Zellerau



Ihre Physio-Therapeuten vor Ort



Wir sind für Sie da: Mo – Do 8 – 19 Uhr | Fr 8 – 15 Uhr



Praxis für Physiotherapie
Aktiv-Punkt Zellerau
Weißenburgstraße 30
97082 Würzburg

Tel. 0931 / 3 20 93 600
zellerau@aktiv-punkt.com

aktiv-punkt.com



GABRIELE DORRER

COACHING | SUPERVISION | SEMINARE

Ressourcen nutzen – Ziele erreichen

Einzelcoaching | Paarberatung

Teamcoaching | Inhouse Seminare

Systemische Supervisorin (DGSF)

Systemische Systemaufstellerin (DGfS)

Systemisches Gesundheitscoaching (SI)

97074 Würzburg | Telefon 0931 / 7940811 | www.GabrieleDorrer.de



Telefonische Selbsthilfeberatung
Tel.: 0931/37 – 3706

A scenic photograph of a wooden log bridge crossing a stream in a forest with autumn foliage. A waterfall is visible in the background. The image is used as a background for the AOK advertisement.

AOK
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

Sprechen Sie uns an

Selbsthilfe zeigt Wege auf

Selbsthilfegruppen sind wichtige Anlaufstellen, insbesondere für chronisch Kranke und ihre Angehörigen. Wir unterstützen die Selbsthilfe.

Einfach nah. Meine AOK.

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!



jugend.beratung.drogen

Jugend- und Drogenberatung
Kapuzinerstraße 19
97070 Würzburg

Tel.: 0931 59056

mail@drogenberatung-wuerzburg.de
www.drogenberatung-wuerzburg.de

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 09.00-17.00 Uhr, Fr. 09.00-16.00 Uhr; Beratungstermine vereinbaren

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

**Selbsthilfehaus
der Stadt Würzburg,
in acht Räumen
Platz für Bürger:innen, die
sich in der
Selbsthilfe engagieren.**

Seit 2000



**Mo: 09:00 – 12:00 Uhr
Di: 09:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr
Do: 09:00 – 12:00 Uhr**

**Karmelitenstraße 43
97070 Würzburg
0931.373468
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de**

AWO Tagespflege im Marie-Juchacz-Haus

Jägerstraße 15
97082 Würzburg-Zellerau
Tel. 0931 45255-456
www.marie-juchacz-haus.de



Hier schmeckt's mir!

Unser Rezept zum Wohlfühlen im Alter

Wählen Sie aus unseren Zutaten:

- Herzliches und fachkundiges Personal
- Familiäre Atmosphäre
- Anregende Aktivitäten
- Täglich frisch gekochte Speisen
- Eigener Fahrdienst
- Pflegerische Unterstützung

Alles gut abgestimmt nach
individuellem Bedarf
und persönlicher
Situation.



Wissenswertes zur Tagespflege:

Die Kosten werden weitgehend von der Pflegekasse übernommen. Auch in den Tagespflegen bieten wir Verhinderungspflege an. Lernen Sie uns bei einem **kostenlosen Schnuppertag** kennen!



STADT
WÜRZBURG

