



# WÜRZBURGER SELBST HILFE

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



# Weil's um Mainfranken geht.

## Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns für all das ein, was in unserer Region wichtig ist. Für die Wirtschaft, für den Sport sowie für soziale und kulturelle Projekte hier vor Ort.

Ihr Verein/Ihre gemeinnützige Organisation benötigt finanzielle Unterstützung für ein Projekt?  
Jetzt Förderung anfragen unter  
[www.sparkasse-mainfranken.de/foerderung](http://www.sparkasse-mainfranken.de/foerderung)



Sparkasse  
Mainfranken Würzburg

Aktivbüro der Stadt Würzburg	4
------------------------------	---

Vorwort	5
---------	---

## **Aktivbüro und Selbsthilfe**

Junge Selbsthilfe in Würzburg	6
-------------------------------	---

Stottern und Selbsthilfe in Würzburg	7
--------------------------------------	---

Ein von Sucht befreites Leben	8
-------------------------------	---

Neue Selbsthilfegruppe Long-/Post-Covid/Post-Vac-Syndrom	9
--	---

## **Selbsthilfefreundlichkeit**

Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen	10
---	----

## **Rubriken**

Interessenvertretung innerhalb der Stadt Würzburg	11
---	----

Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen und -initiativen	12
---	----

Junge Selbsthilfe	26
-------------------	----

Hilfe bei Krisen	27
------------------	----

Professionelle Beratungsstellen	28
---------------------------------	----

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,**

in Würzburg hat die Unterstützung der vielen Selbsthilfegruppen eine sehr lange Tradition, seit annähernd 40 Jahren gibt es unter dem Dach der Stadt Würzburg eine Selbsthilfekontaktstelle.

Zu rund 250 Erkrankungen und Problemstellungen können wir Ansprechpartner:innen und Gruppenangebote vermitteln. Im Kontaktadressenteil ab Seite 12 finden Sie alle Gruppen im Überblick. Gerne helfen Ihnen die Kolleginnen unseres Selbsthilfeteams bei der Suche nach der für Sie passenden Gruppe.

Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe auch die „Junge Selbsthilfe“ in Würzburg vor. Seit 2015 begleiten wir immer wieder Zusammenschlüsse von 18- bis 35-jährigen, die sich als Selbsthilfegruppe finden.

Wir wünschen Ihnen eine möglichst gute Zeit!

Ihre  
SABINE KLINGERT-ULLHERR & KRISTIN FUNK  
*Leiterinnen des Aktivbüros*

## **Impressum**

Herausgeber: Aktivbüro der Stadt Würzburg  
Karmelitenstr. 43 | 97070 Würzburg  
[www.wuerzburg.de/aktivbuero](http://www.wuerzburg.de/aktivbuero)  
Redaktion des Selbsthilfeteams: Susanne Wundling, Stephanie Müller  
Gestaltung: Stadt Grafik, Choon-Hee Bae  
Imagefotos: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)  
Anzeigen: Aktivbüro | Tel. 37 34 68  
Druck: 4/4-farbig Euroskala (mineralölfreie Druckfarben)  
Umschlag: 130 g/m<sup>2</sup> Vivus Silk, matt gestrichen, 100 % Recycling  
Inhalt: 90 g/m<sup>2</sup> Sopor Set Premium Preprint/Offset Naturpapier  
Druckerei: [www.bonitasprint.de](http://www.bonitasprint.de)  
Auflage: 8000 | Sommer 2023  
Nächste Ausgabe: Winter 2023|2024

„You are not alone!“



# Junge Selbsthilfe in Würzburg

SASKIA MÜLLER | Werkstudentin im Aktivbüro

„You are not alone!“ – unter diesem Motto möchte das Team des Aktivbüros die „Junge Selbsthilfe“, ob digital oder analog, in Würzburg voranbringen.

Selbsthilfe ist vielseitig und bietet auch für junge Menschen unterschiedlichste Möglichkeiten. Selbsthilfeaktive sprechen nicht ausschließlich über ihre Probleme, sondern unternehmen Freizeitaktivitäten, besuchen Fachvorträge, laden Referent:innen ein oder besuchen gemeinsam verschiedene Workshops und Kurse. Selbsthilfe gibt jungen Menschen die Chance, einen Raum zu finden, der Verständnis und Akzeptanz erfahren lässt. Dabei werden Probleme als Herausforderung angenommen, die gemeinsam bewältigt werden können.

In Würzburg entwickelte sich in den letzten Jahren eine zunehmende Nachfrage junger Menschen bezüglich Unterstützung durch Selbsthilfe. Immer häufiger melden sich junge Interessierte im Aktivbüro, die eine Selbsthilfegruppe gründen oder an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten. Das Angebot der „Jungen Selbsthilfe“ in Würzburg richtet sich vor allem an junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 35 Jahren. Bisher gibt es unter anderem fünf Gruppen „Jung und Depression“, „The Group“, die „Glückskekse“ und die „Jugend-Rollstuhlgruppe“.

## Informationen:

[www.wuerzburg.de/themen/gesundheit-soziales/aktivbuero/selbsthilfe/selbsthilfegruppen/verzeichnis-junge-selbsthilfegruppen/index.html](http://www.wuerzburg.de/themen/gesundheit-soziales/aktivbuero/selbsthilfe/selbsthilfegruppen/verzeichnis-junge-selbsthilfegruppen/index.html)



Für „Jung und Depression“ erhält das Aktivbüro sehr viele Anfragen und konnte immer wieder neue Gruppen hierzu begleiten. „The Group“ ist eine Online-Selbsthilfegruppe für 18- bis 25-Jährige. Sie richtet sich mit dem Gedanken „Finde deinen Weg, aber nicht alleine“ an junge Erwachsene, die ihren Weg im Leben finden möchten. Die „Glückskekse“ sind eine Gruppe junger Erwachsener mit psychischen Belastungen, die gemeinsame Freizeitunternehmungen starten.

Das Aktivbüro begleitet sehr gerne junge Würzburgerinnen und Würzburger bei der Initiierung individueller Gruppen!

# Stottern und Selbsthilfe in Würzburg

MICHAEL BRAUN | *Stotterer-Selbsthilfegruppe Würzburg*

Mein Name ist Michael Braun u-u-u—uuund ich bin Mmmmmmitglied der Würzburger Selbsthilfegruppe dededededeer Stotternden ([wuerzburg-stottert.de](http://wuerzburg-stottert.de)) Da ich mich dort schon ein paar mal habe blicken lassen, wollte ich hier einmal persönlich über Selbsthilfe erzählen:

Häufig sprechen uns junge Erwachsene an, um eine schnelle Besserung ihrer Symptomatik zu erreichen. Meist sind die Interessent:innen aber nur auf der Suche nach guten Logopäd:innen, Sprech- oder Stottertherapeut:innen und Therapien. An Selbsthilfe oder an die Möglichkeiten im Umgang mit dem eigenen Stottern zeigen die wenigsten von sich aus Interesse, warum auch? Denn schließlich begibt man sich ja in Therapie, „damit der Therapeut oder die Therapeutin das Stottern wegmacht“ und „man selbst gar nichts oder nicht mehr viel machen muss“. Ja, so oder so ähnlich hatte ich bei meinen ersten beiden Therapien auch gedacht. Beide sind übrigens (deswegen?!) krachend gescheitert. Noch viel lieber wäre mir damals eine ‚Pille gegen Stottern‘ gewesen...

Dass Selbsthilfe in der Diskussion mit anderen Betroffenen negative eigene Denkmuster erkennen und aufweichen hilft, dass man sich guten Umgang und allerhand Tipps bei anderen Betroffenen abschauen und abholen kann, das erleben nur Mitglieder, die nicht nur in ein paar Gruppenstunden kommen, sondern eben dranbleiben.

Dazu kommt die Erfahrung, dass (wie in meinem Fall) die erlebte Selbsthilfe-Erfahrung ganz wesentlich zum eigenen späteren Therapie-Erfolg beiträgt und auch zum Erfolg im Leben – das erleben nur Mitglieder, die nicht nur in ein paar Gruppenstunden kommen, sondern eben dranbleiben.

Ich für meinen Teil bleibe schon ziemlich lange ‚dran‘. Meine Motivation ist jungen Betroffenen Unterstützung zu geben, ihr Stottern für sich in den Griff zu bekommen – und das schneller und zielgerichteter als ich damals. Und ich bin immer wieder von den Socken, wenn es gelingt.

## Fazit: Selbsthilfe? – Wirkt!!!

Aktive Beschäftigung mit dem Stottern und Selbsthilfearbeit ist mmmmittlerweile eines meiner Hobbies und eine meiner großen Leidenschaften geworden. Persönlich verdanke ich sehr vieles der Selbsthilfe. Ich bin überzeugt, dass Selbsthilfe wirkt, sofern man sich darauf einlässt. Und genau das melden mir andere Betroffene aus Würzburg und den über 100 Stotterer-Selbsthilfegruppen in Deutschland oft zurück.

## Informationen:

[www.wuerzburg-stottert.de](http://www.wuerzburg-stottert.de)



„Blaues Kreuz“ zwischen Main und Aisch



# Ein von Sucht befreites Leben

JÜRGEN UNGERER | *Vorsitzender des Blauen Kreuzes, Ortsverein Main-Aisch*

In unseren Selbsthilfegruppen kann man sich öffnen, das Erlebte und die Erfahrungen mit anderen teilen. Wir können miteinander lachen, weinen, voneinander lernen, einfach nur zuhören oder gemeinsam etwas unternehmen. Wir kennen die Nöte nur zu gut, aber auch die Freuden, die ein befreites Leben mit sich bringt. Elf Gruppen bieten diese Möglichkeit in der Region Main-Aisch für Betroffene und Angehörige.

Das Engagement der Sucht-Selbsthilfe des Blauen Kreuzes hat eine langjährige Tradition. Der Ortsverein des Blauen Kreuzes in Würzburg feiert in zwei Jahren sein 110-jähriges Bestehen. Der Ortsverein in regionaler Nachbarschaft, in Neustadt/Aisch besteht nun seit 45 Jahren. In beiden Vereinen sind Menschen für Menschen tätig, die insbesondere von der Alkoholsucht – unmittelbar oder als Angehörige – betroffen sind. Beide

Ortsvereine engagieren sich nun gemeinsam unter dem neuen Namen „Blaues Kreuz, Ortsverein Main-Aisch“.

Das Vorstands- und Mitarbeiter:innenteam freut sich auf viele (neue) Kontakte und gemeinsame Aktivitäten und Kooperationen, die den betroffenen Menschen in der Region helfen, ein suchtfreies Leben zu führen. Jede:r Einzelne hat es verdient.

Weitere Infos und die Übersicht über die Gruppentreffen des Blauen Kreuzes finden Sie hier: [Blaues Kreuz Deutschland, Regionalverein Main-Aisch](#) Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblematik, Angehörige und Paare

[www.blaues-kreuz.de/de/bayern/wuerzburg/ortsverein-wuerzburg/selbsthilfe/](http://www.blaues-kreuz.de/de/bayern/wuerzburg/ortsverein-wuerzburg/selbsthilfe/)

## Für Abhängigkeitserkrankte sowie deren Angehörige gibt es weitere Selbsthilfegruppen

**Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e. V.**

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige | [www.kreuzbund-wuerzburg.de](http://www.kreuzbund-wuerzburg.de)

PHOENIX - Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Suchtkranke | [www.phoenix-shg-wuerzburg.jimdofree.com](http://www.phoenix-shg-wuerzburg.jimdofree.com)

Meetings der Anonymen Alkoholiker, teilweise auch englischsprachig | [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)  
Kontakte zu den AA-Gruppen in Würzburg: Aktivbüro, Tel. 37 37 06

**Neue Selbsthilfegruppe für Long-/Post-Covid- sowie Post-Vac-Betroffene**

# Begegnung und Raum für Austausch



In Würzburg gibt es nun auch die Möglichkeit für Long-/Post-Covid- und Post-Vac-Betroffene zu Austausch und Begegnung mit anderen Patient:innen.

Die Treffen finden hybrid statt.

Die Gruppe nutzt dazu die neue „Konferenztechnik“ im Selbsthilfehaus. Teilnehmer:innen können wählen, ob sie in Präsenz oder online dabei sein möchten. Die Gruppe hat das Ziel, die eigene Kompetenz im Umgang mit der Erkrankung zu stärken.

**Kontakt:**  
**Aktivbüro**  
**Tel. 37 37 06**  
**[aktivbuero@stadt.wuerzburg.de](mailto:aktivbuero@stadt.wuerzburg.de)**

**Weitere Informationen:**  
**[www.long-covid-plattform.de](http://www.long-covid-plattform.de)**  
**[www.longcoviddeutschland.org](http://www.longcoviddeutschland.org)**  
**[www.nakos.de](http://www.nakos.de)**

# Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

---

**Das Aktivbüro der Stadt Würzburg kooperiert mit drei Kliniken bei der Entwicklung der sogenannten „Selbsthilfefreundlichkeit“:**



**Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin  
in Lohr am Main:  
<https://www.bezirkskrankenhaus-lohr.de>**



**Universitätsklinikum Würzburg:  
<https://www.ukw.de>**



**Klinikum Würzburg Mitte:  
<https://www.kwm-klinikum.de>**

**Informationen zu Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung:  
[www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)**

Krankheit endet meist leider nicht am Entlasstag, an der Kliniktür. Zu Hause, im Alltag, mit der Familie und im Beruf zeigen sich die Herausforderungen, die ein Leben mit Erkrankungen und Handicaps haben kann. Ein Ort der Stärkung kann eine Selbsthilfegruppe sein. Durch Kooperationen von Selbsthilfegruppen mit Gesundheitseinrichtungen können Patient:innen schon im Krankenhaus von dieser Möglichkeit erfahren.

# Interessenvertretung der Stadt Würzburg

---

## Chr. Erkrankungen & Behinderungen

Kommunaler Behindertenbeauftragter

Julian Wendel, [behindertenbeauftragter@stadt.wuerzburg.de](mailto:behindertenbeauftragter@stadt.wuerzburg.de)

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

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung

[mmb@stadt.wuerzburg.de](mailto:mmb@stadt.wuerzburg.de)

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

Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren

## Familie

Arbeitsgemeinschaft Familien **TEL. 37 35 59**

Heike Hergenröther, [argefamilien@stadt.wuerzburg.de](mailto:argefamilien@stadt.wuerzburg.de)

## Geschlechtsspezifische Themen

Gleichstellungsstelle

[gleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de](mailto:gleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de)

**TEL. 37 35 68**

## Migration

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

Geschäftsstelle

[auslaenderbeirat@stadt.wuerzburg.de](mailto:auslaenderbeirat@stadt.wuerzburg.de)

Integrationsbeauftragte **TEL. 37 33 93**

Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren

## Seniorinnen und Senioren

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

[hendrik.luetke@stadt.wuerzburg.de](mailto: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

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

Tel. 0173.654 11 93, phroesch@gmx.de

### Stotterer-Selbsthilfegruppe

wuerzburg-stotttert@gmx.de, www.wuerzburg-stotttert.de

### Unfall-Opfer-Bayern e. V.

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

### Weisser Ring – Hilfe für Opfer von Gewalttaten

Tel. 488 68 und 40 88 02, weisser-ring-wuerzburg@t-online.de

## 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  
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 – Amyloidoseselbsthilfegruppe

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

### SoMA e. V.

für Patienten mit anorektalen Fehlbildungen und Morbus Hirschsprung  
vera.goelitz@soma-ev.de, www.soma-ev.de

### Aphasie und Schlaganfall, Männergruppe des AZU

Zentrum für Aphasie und Schlaganfall Unterfranken  
Herr Salzl, Tel. 403 65, nitram@maxi-dsl.de

### **SHG für Asthma und COPD – Würzburg und Umgebung**

brdger@web.de  
Helga Kreipp, Tel. 09366.62 62, hkreipp@googlemail.com  
<https://asthma-copd-wuerzburg.selbsthilfe-wue.de>

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

Regionalgruppe Würzburg  
Tel. 09398.10 04, rapps-adp@t-online.de  
[www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de](http://www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de)

### **TEB e. V. Selbsthilfe Regionalgruppe Unterfranken**

Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse  
Katharina Stang, Tel. 07141.418 35  
[geschaefsstelle@teb-selbsthilfe.de](mailto:geschaefsstelle@teb-selbsthilfe.de), [www.teb-selbsthilfe.de](http://www.teb-selbsthilfe.de)

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

(angeleitete Gruppe)  
Tel. 27 30 72, [wwaklauss@kabelmail.de](mailto:wwaklauss@kabelmail.de), [www.zfk-wuerzburg.de](http://www.zfk-wuerzburg.de)

### **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.**

Beratungsstelle für Menschen mit Sehbehinderung  
– Blickpunkt Auge –  
Tel. 465 29 50, [wuerzburg@bbsb.org](mailto:wuerzburg@bbsb.org), [www.bbsb.org](http://www.bbsb.org)

### **Bluthochdruck-Selbsthilfegruppe**

Tel. 09302.15 50, [lottezimmermann@online.de](mailto:lottezimmermann@online.de)

### **Borreliose Selbsthilfe Würzburg**

(nur Info, keine Gruppe)  
[borreliose-shg-wue@gmx.de](mailto:borreliose-shg-wue@gmx.de)

### **Chemikalien- und Holzschutzmittelgeschädigte**

(nur Info, keine Gruppe)  
Tel. 936 27, [maria.hennek@t-online.de](mailto: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)  
Tel. 841 49

### **Clusterkopfschmerz Selbsthilfe**

Tel. 0800.111 44 48 20, 0179.911 84 13  
[willy.schwing@clusterkopf.de](mailto:willy.schwing@clusterkopf.de), [www.clusterkopf.de](http://www.clusterkopf.de)

### **Cochlea Implantat Würzburg – Unterfranken**

Taub und trotzdem hören  
[glaser.th@web.de](mailto:glaser.th@web.de)

### **Demenz – Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

(angeleitete Gruppe)  
Halma e. V., Tel. 20 78 14 20  
[info@halmawuerzburg.de](mailto:info@halmawuerzburg.de), [www.halmawuerzburg.de](http://www.halmawuerzburg.de)

### **Demenz – Angehörigengruppe für Töchter und Söhne**

(angeleitete Gruppe)  
Halma e. V., Tel. 20 78 14 20  
[info@halmawuerzburg.de](mailto:info@halmawuerzburg.de), [www.halmawuerzburg.de](http://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](mailto:info@halmawuerzburg.de), [www.halmawuerzburg.de](http://www.halmawuerzburg.de)

### **Demenz – Bewegung tut gut!**

Projekt GESTALT – Gehen, Spielen, Tanzen als lebenslange Tätigkeit  
Halma e. V.  
[info@halmawuerzburg.de](mailto:info@halmawuerzburg.de), [www.halmawuerzburg.de](http://www.halmawuerzburg.de)

### **Gehirnsport**

für Demenzerkrankte und Angehörige  
DJK Würzburg e. V.  
Tel. 41 51 51, [info@djk-wuerzburg.de](mailto:info@djk-wuerzburg.de)

### **Diabetes kids Würzburg**

Tel. 0151.64 51 68 24 (ab 17 Uhr)  
[wuerzburg@diabetes-kids.de](mailto:wuerzburg@diabetes-kids.de)  
[www.wuerzburg.diabetes-kids.de](http://www.wuerzburg.diabetes-kids.de)

### **Diabetiker treffen Diabetiker und Interessierte**

(nur Info, keine Gruppe)  
Tel. 46 38 07 (ab 20 Uhr)

### **Diabetes-Sportgruppe**

Frederik.Leclercq@gmx.de

### **Diabetiker-Selbsthilfegruppe Würzburg**

Tel. 513 89

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

Tel. 422 58, info@trisomie21.de, www.trisomie21.de

### **Dystonie Unterfranken**

Marion Rudloff, Tel. 0971.122 67 86  
dystonie.unterfranken@online.de

### **Endometriose-Selbsthilfegruppe Unterfranken**

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  
Tel. 619 38 30, 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 Pädagogik und Rehabilitation für Menschen mit  
Behinderung

Frau Krist, Tel. 0176.66 80 17 45

andrea.krist@fortschritt-wuerzburg.net

info@fortschritt-wuerzburg.net, www.fortschritt-wuerzburg.net

### **IG Fragiles X**

(nur Info, keine Gruppe)

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

### **Herzkind – Eltern eines herzkranken Kindes**

(nur Info, keine Gruppe)

Tel. 30 51 44 99

herzkind.wuerzburg@posteo.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@gmx.de, www.tsv-jahn-wuerzburg.de

### **Verein "Ein Plus verbindet"**

Unterstützung und Hilfestellung bei HIV/AIDS

Tel. 0151.25 21 36 72 (WhatsApp), www.einplusverbindet.com

### **Huntington-Kontaktgruppe Unterfranken**

Tel. 0160.97 44 55 14

### **HPP e. V. – Hypophosphatasie Deutschland e. V.**

Tel. 78 29 37

info@hpp-ev.de, www.hpp-ev.de

### **Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen**

(nur Info, keine Gruppe)

Tel. 09372.940 04 68 (ab 18 Uhr)

### **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.**

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

Tel. 530 46

angelika-schmitt-weber@t-online.de, www.ilco.de

### **ICD-Selbsthilfegruppe Unterfranken**

Selbsthilfegruppe für Defibrillator-Träger und Angehörige

Tel. 09367.30 16

walter-maximilian@t-online.de, www.icd.selbsthilfe-wue.de

### **INTAKT – Information und Kontakt für Eltern v on 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

Tel. 0177.272 76 41, Beate.E.Beyrich@gmail.com

Tel. 0157.52 95 43 13, keller-brigitte@gmx.de

www.frauenselbsthilfe.de

### **Gruppe für Hirntumorpatient:innen und Angehörige**

(angeleitete Gruppe)

Comprehensive Cancer Center Mainfranken, UKW

Tel. 20 13 53 50 (zentrale Information am CCC Mainfranken)

### **Outdoor against Cancer**

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

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**

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

### **Elterninitiative leukämie- und tumorkranker Kinder Würzburg e. V.**

Tel. 299 42 44  
info@elterninitiative-regenbogen.com, www.stationregenbogen.de

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

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)  
kontakt@lichensclerosus.de, www.lichensclerosus-deutschland.de

### **Liquorfistel**

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

### **Selbsthilfegruppe Long-/Post-Covid und Post-Vac**

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 Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e. V.**

Regionalgruppe Würzburg  
Tel. 260 20 89  
wuerzburg@lupus-rheumanet.org  
www.lupus.rheumanet.org

### **Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödemen**

Kristin Hessel, Tel. 09352.80 75 50  
shg.lip-lymphoedem97@outlook.com  
Andreas Graf, Tel. 09369.201 05, graf\_andreas2@web.de  
www.lymphselbsthilfe-wuerzburg.de/

### **ME/CFS – Chronisches Fatigue Syndrom**

Annika, shg.mecfs@gmail.com

### **Migräne Selbsthilfegruppe**

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

### **Mukoviszidose e. V.**

Regionalgruppe Unterfranken  
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)  
Tel. 66 07 96 60

### **MS-Selbsthilfegruppe Montagstreff Würzburg**

Gruppengymnastik  
Gerhard Müller, igmueller@t-online.de

### **MS-Treff für Aktive**

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

### **DGM – Dt. Gesellschaft für Muskelkranke**

Landesverband Bayern, Ortsgruppe Würzburg  
Tel. 685 45

### **Selbsthilfegruppe Multiples Myelom Würzburg**

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

### **Selbsthilfegruppe Narkolepsie – Betroffene für Betroffene**

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

### **Landesverband Niere Bayern e. V.**

Regionalgruppe Würzburg und Umland  
Antje Kriebel, Tel. 09306.22 47  
Thomas Wiesen, Tel. 09306.28 49, 0152.29 29 88 60  
rgwuerzburg@landesverband-niere-bayern.de

### **One Leg Power Team**

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

### **BDO – Bundesverband der Organtransplantierten e. V.**

Regionalgruppe Würzburg und Umland  
Tel. 09359.12 41, 0157.72 09 21 58  
doris.eirich@gmx.de, 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  
Tel. 61 93 96 55, 0179.457 09 27  
osteoporosegruppe.wuerzburg2@gmx.de

### **Dt. Parkinson Vereinigung e. V.**

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

### **Selbsthilfegruppe Angehörige von Parkinson-Erkrankten**

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  
Tel. 09749.14 25  
brigitte.breitenbach@gmx.net, www.polio-initiative-europa.de

### **Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe**

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

### **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)  
Tel. 28 17 08, c.lemmich@arcor.de, www.pro-retina.de

### **Pulmonale Hypertonie e. V.**

Tel. 07242.953 41 41, 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.**

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



### **Sarkoidose Selbsthilfegruppe Unterfranken**

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

### **Schlafapnoe**

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

### **Selbsthilfeverein für Schädel-Hirn-Patient:innen 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)  
Alexander Hümmel, alexander.huemmel@t-online.de

## **Stimmbandlähmung Selbsthilfegruppe**

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



## **Selbsthilfegruppe Syrinx – Nordbayern**

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



## **Hand in Hand gegen Tay-Sachs und Morbus Sandhoff**

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

## **Tinnitus-Selbsthilfe**

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  
hoffmann.christoph24@gmx.de

## **WüSl – Selbstbestimmt Leben Würzburg e. V.**

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

## **Zöliakie-Treff**

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.  
Daniela Schlereth, Tel. 09351.505 02 10  
glutenfrei-wuerzburg-erwachsene@kp-dzg-online.de

## **zöli-kids**

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.  
Christine Bolz-Rügamer  
glutenfrei-wuerzburg-kinder@kp-dzg-online.de

## **Familie**

### **Adoption - Erwachsene, die als Adoptivkinder aufgewachsen sind**

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

## **AFS-Stillgruppe Würzburg**

Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen e. V.  
kontakt@stillgruppe-wuerzburg.de, www.stillgruppe-wuerzburg.de

## **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**

kieselfels@aol.com

## **Bund Hochbegabung e. V.**

info@bund-hochbegabung.de, www.bund-hochbegabung.de  
www.kleverkids.de, www.klosterm.com

## **Elternstammtisch für Kinder mit besonderer Begabung**

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

## **ISUV – Interessensverband Unterhalt und Familienrecht**

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

## **Krise nach der Geburt – Mütter in seelischer Not**

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

## **Mamis (to be)**

Selbsthilfegruppe  
Frau Pfeiffer, Tel. 0163.981 24 68, Liza, Tel. 0160.789 75 44

## **Rückenwind**

(angeleitete Gruppe für Kinder, die Gewalt erlebt haben)  
AWO Familypower, Tel. 29 93 82 69  
rueckenwind@awo-unterfranken.de, www.awo-rueckenwind.de

## **Verlassene Eltern und Großeltern**

Aktivbüro, Tel. 37 37 06, www.verlassene-eltern-wue.com

## **Vielfalt leben e. V.**

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

## **Zwillings- und Mehrlings-Eltern, Initiativgruppe "Doppeltes Lottchen"**

info@doppeltes-lottchen.de, www.doppeltes-lottchen.de

## **Geschlechtsspezifische Themen**

### **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

## **Sexualisierte Gewalt**

Frauen, die im Erwachsenenleben sexualisierte Gewalt erleben mussten –  
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)  
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

## **Sexueller Missbrauch in der Kindheit**

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

## **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.**

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  
Tel. 0176.47 64 24 73, ibrahim\_elnomany@yahoo.de

### **Deutsch-Äthiopische Freundschafts- und Integrationsgesellschaft e. V.**

bettytroesken@yahoo.de

### **Afrikanisch-Deutsche Begegnung - Habescha-Deutsche Begegnung**

solokera315@hotmail.de  
Tel. 0176.43 93 17 90  
seyfe.amanuel@gmx.de  
www.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 22 76

## **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.**

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  
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**

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

## **Thailändischer Sprachkurs für Kinder und Jugendliche**

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

## **Thai Fern Kurs**

nilubolhaas@yahoo.com

## **Psychische Gesundheit**

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

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
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  
www.erthal-sozialwerk.de

### **APK – Verein Angehöriger psychisch Kranker Würzburg und Umgebung**

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.**

Tel. 09321.241 13, info@autismus-ufr.de, www.autismus-ufr.de

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

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

### **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**

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

### **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@kwuerzburg.brk.de  
www.kwuerzburg.brk.de/angebote/sozialpsychiatrie/  
beratungsstellen/beratungsstelle-wuerzburg

### **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**

Tel. 0175.424 69 06, b1969sc@aol.com

### **Dynamische Meditation**

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

### **Selbsthilfegruppe für Messies und andere Chaoten (Desorganisationsprobleme)**

Herr Herbert, Tel. 68 08 65 85, shg-m@hbm.de  
www.messies.selbsthilfe-wue.de

### **Angehörige von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeit**

juttakorus@hotmail.com

### **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, 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

### **Sich selbst gesund führen**

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

### **Soziale Phobie**

sophie-wue@gmx.de



### **Tic-Störung und Tourette-Syndrom Würzburg**

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

**WIP – Würzburger Initiative Psychiatrie-Erfahrener**

Tel. 0173.457 51 51, [www.wip-info.org](http://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

Tel. 784 77 35, [i-4-s@web.de](mailto:i-4-s@web.de), [www.i4s.de](http://www.i4s.de)

**Seniorenkreise/Wandergruppen**

Seniorenarbeit in der Stadt Würzburg

Tel. 37 35 08

**Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt****Gespräche für Eltern, Freunde und Angehörige Homosexueller**

(nur Info, keine Gruppe)

Tel. 0171.654 82 03, 07931.459 37, [Mayer-Rutz@web.de](mailto:Mayer-Rutz@web.de)

**Warum-Homosexuelle Interessengemeinschaft Unterfranken**

(nur Info, keine Gruppe)

Tel. 09321.226 66, [kuhstall@email.de](mailto:kuhstall@email.de)

**Rosa Hilfe**

Beratung zu queeren Themen

Tel. und WhatsApp 194 46, [www.rosa-hilfe.de](http://www.rosa-hilfe.de)

**Trans-Ident e. V. Selbsthilfegruppe Würzburg**

für transidente Menschen und deren Angehörige sowie für Trans\*Jugendliche + Eltern

Tel. 0172.686 63 55, [sarah@trans-ident.de](mailto:sarah@trans-ident.de)

[www.trans-ident.de/trans-ident-wuerzburg](http://www.trans-ident.de/trans-ident-wuerzburg)

**WuF e. V. – schwullesbisches Zentrum Würzburg**

[vorstand@wufzentrum.de](mailto:vorstand@wufzentrum.de), [www.wufzentrum.de](http://www.wufzentrum.de)

**Soziale Initiativen | soziale Selbsthilfe****Aktivsenioren Bayern e. V. Region Unterfranken**

Helfer in Wirtschaft und Technik

Tel. 0171.489 23 20, [wolfgang.bayer@aktivsenioren.de](mailto:wolfgang.bayer@aktivsenioren.de)

Tel. 0152.28 04 58 87, [rl.ufr@aktivsenioren.de](mailto:rl.ufr@aktivsenioren.de)

[www.aktivsenioren.de](http://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](mailto:info@angestoepselt.de), [www.angestoepselt.de](http://www.angestoepselt.de)

**Café im Bürgerhaus Pleich**

Offener Cafèbetrieb für jedermann/frau

Bürgerhaus Pleich, Haus Gertrud, Tel. 181 80

**Gemeinschaft Sant`Egidio**

Tel. 32 29 40, [www.santegidio.de](http://www.santegidio.de)

**Initiativkreis STEG**

Sanderauer tuen Ehrenamtliches gemeinsam

[martina.mirus@st-thekla.de](mailto:martina.mirus@st-thekla.de)

**Luftschloss e. V. – Umsonstladen Würzburg**

[umsonstladen.wuerzburg@posteo.de](mailto:umsonstladen.wuerzburg@posteo.de)

[www.umsonstladen4wuerzburg.wordpress.com](http://www.umsonstladen4wuerzburg.wordpress.com)

**Mehrgenerationenwohnen Würzburg e. V.**

Tel. 660 74 33

[info@mehrgenerationenwohnen-wuerzburg.de](mailto:info@mehrgenerationenwohnen-wuerzburg.de)

[www.mehrgenerationenwohnen-wuerzburg.de](http://www.mehrgenerationenwohnen-wuerzburg.de)

**Nachbarschaftshilfen und Besuchsdienste**

Freiwilligenagentur Würzburg

Tel. 37 27 06, [www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de](http://www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de)

**Ökumenische Nachbarschaftshilfe Sanderau**

Tel. 790 39 30 oder 127 84

[einstundezeit@pg-sanderau.de](mailto:einstundezeit@pg-sanderau.de), [www.pg-sanderau.de](http://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.**

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, www.wig-wue.de

### **Würzburger Tafel e. V. – Laden**

Tel. 27 26 04

### **Zeitbank Würzburg**

tauschring-wuerzburg@online.de  
www.zeitbank-wuerzburg.jimdofree.com

### **Sucht**

#### **AA-Gruppe polnisch sprachig**

Damian, Tel. 0151.75 71 21 36

#### **AI-Anon – International**

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

#### **AI-Anon Familiengruppe**

Tel. 09721.420 12

#### **AI-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

#### **Alcoholics Anonymous (AA) – International**

Englischsprachiges Meeting  
Thomas, Tel. 0163.289 16 60, Sabine, Tel. 0175.353 09 69

### **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

### **Frauen mit Alkoholproblemen**

(nur Info, keine Gruppe)  
Beate Scheller, Tel. 498 90, beate.scheller@kabelmail.de

### **Anonyme Alkoholiker – Meeting am Hubland-Tower**

Jörg, Tel. 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

### **Anonyme Alkoholiker deutschsprachig**

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte  
Rudolf, Tel. 0152.03 54 16 33  
Klaus, Tel. 0171.917 37 38, weiden.wolfk@gmail.com

### **AAS - Anonyme Arbeitssüchtige**

orf\_info@yahoo.de, www.arbeitssucht.de

### **AS – Anonyme Sexaholiker Deutschland, Gruppe Würzburg**

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

### **Adipositas – Abnehmen**

(nur Info, keine Gruppe)  
Ursula Nickel, Tel. 01520.927 21 60, shg-unterfranken@web.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 beziehungs-süchtige 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

www.kreuzbund-wuerzburg.de

## **Kreuzbund Würzburg-Mitte**

Kreuzbund DV Würzburg e. V.

Diana Rosse, Tel. 68 08 40 51, 0162.823 46 54

gruppe-wuerzburg-mitte@kreuzbund-wuerzburg.de

## **Kreuzbund Würzburg-Zellerau**

Kreuzbund DV Würzburg e. V.

Frau Werder, Tel. 0157.52 27 67 03

gruppe-wuerzburg-zellerau@kreuzbund-wuerzburg.de

## **Kreuzbund Würzburg 2**

Kreuzbund DV Würzburg e. V.

Jutta-Katharina Metz, Tel. 0176.30 78 92 07

gruppe-wuerzburg2@kreuzbund-wuerzburg.de

www.sucht-ade.de

## **Kreuzbund Würzburg 4**

Kreuzbund DV Würzburg e. V.

Holger, Tel. 0171.534 53 33

gruppe-wuerzburg4@kreuzbund-wuerzburg.de

## **Kreuzbund Würzburg 5**

Kreuzbund DV Würzburg e. V.

Frau Annegret Haas, Tel. 09307.15 55, 0171.61 19 76

gruppe-wuerzburg5@kreuzbund-wuerzburg.de

## **Kreuzbund Würzburg 7**

Kreuzbund DV Würzburg e. V.  
Herr Thomas Müller, Tel. 0152.51 79 38 82  
thm1000@gmail.com

## **Aktiv gegen Mediensucht e. V.**

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

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  
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  
Tel. 09349.92 90 89

### Jugend-Rollstuhl-Sportgruppe

Verein der Rollstuhlfahrer und ihrer Freunde e. V.  
info@vdr-wuerzburg.de, www.vdr-wuerzburg.de

## Psychische Gesundheit

### Glückskekse

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

### Jung und Depression Gruppe III

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

### Jung und Depression Gruppe IV

Madeleine, shg-wue@t-online.de

### Jung und Depression Gruppe 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 Studen: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](http://www.krisendienste.bayern)**



**Bahnhofsmission Würzburg** **TEL. 73 04 88 00**  
**[www.bahnhofsmission-wuerzburg.de](http://www.bahnhofsmission-wuerzburg.de)**



**Telefonseelsorge** **TEL. 0800.111 01 11** oder **111 02 22**  
**Rund um die Uhr**  
**[www.telefonseelsorge-wuerzburg.de](http://www.telefonseelsorge-wuerzburg.de)**



**Gesprächsladen bei der Augustinerkirche** **TEL. 558 00**  
**Mo, Di, Do, Fr: 10 - 13 Uhr, 14 - 17 Uhr**  
**Mi 10 - 13 Uhr, 17 - 19 Uhr**  
**[www.gespraechsladen-wuerzburg.net](http://www.gespraechsladen-wuerzburg.net)**



**Internetseelsorge Würzburg** **ONLINEBERATUNG**  
**[internetseelsorge@bistum-wuerzburg.de](mailto:internetseelsorge@bistum-wuerzburg.de)**  
**[www.internetseelsorge.bistum-wuerzburg.de](http://www.internetseelsorge.bistum-wuerzburg.de)**



**Fachstelle Suizidberatung** **TEL. 57 17 17**  
**Hilfe bei Suizidgefahr und in kritischen Lebenssituationen | Mo – Fr: 14 – 18 Uhr**  
**[www.fachstelle-suizidberatung.de](http://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**

Evangelische Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

Diakonie Würzburg

Tel. 465 28 43

### **UPD - Unabhängige Patientenberatung**

Tel. 0800.011 77 22

## 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**

Stiftung Juliusspital Würzburg  
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**

Blindeninstitutsstiftung Würzburg  
Tel. 20 92 23 31

### **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. 329 99 50

### **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**

Universitätsklinikum Würzburg  
Tel. 20 12 77 29

## **Familie**

### **Beratung und Angebote für Alleinerziehende**

Diakonisches Werk Würzburg e. V.  
Tel. 804 87 90

### **AWO Familypower**

Beratungsstelle für Familien und  
Lebensgemeinschaften in Konfliktsituationen  
Tel. 35 92 08 65

### **Begabungspsychologische Beratungsstelle**

Universitätsklinikum Würzburg  
Tel. 31 86 02 30 / 318 60 23

### **Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen**

Diözese Würzburg  
Tel. 38 66 90 00

### **Erziehungs- und Familienberatung im SkF**

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

### **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**

Sozialdienst katholischer Frauen e. V.  
Tel. 138 11

### **Schwangerschaftsberatung im Evangelischen Beratungszentrum EBZ**

staatlich anerkannt  
Diakonisches Werk Würzburg  
Tel. 404 48 55

### **Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**

Landratsamt Würzburg  
Tel. 80 03 59 90

### **Geschlechtsspezifische Themen**

#### **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

### **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

### **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

## **Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt**

### **Regenbogenbüro Unterfranken**

Stadt Würzburg

Tel. 37 27 16

## **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

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

**Pflegestützpunkt**  
Würzburg  
Pflegeberatung  
und -koordination



**Beratung und Hilfe  
zum Thema Pflege**

individuell – umfassend – kostenfrei



Bahnhofstr. 11 • 97070 Würzburg  
[www.pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info](http://www.pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info)

Tel. 0931/20781414

[kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info](mailto:kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info)



**Seit 2000**

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

**Kontakt:**

**Tel. 0931.37 34 68**

**[aktivbuero@stadt.wuerzburg.de](mailto:aktivbuero@stadt.wuerzburg.de)**

**GABRIELE DORRER**

COACHING | SUPERVISION | SEMINARE

Ressourcen nutzen – Ziele erreichen

Einzelcoaching | Paarberatung

Teamcoaching | Inhouse Seminare

Systemische Supervisorin (DGFSF)

Systemische Systemaufstellerin (DGFS)

Systemisches Gesundheitscoaching (SI)



97074 Würzburg | Telefon 0931 / 7940811 | [www.GabrieleDorrer.de](http://www.GabrieleDorrer.de)

Ist eine  
Selbsthilfegruppe  
eine Unterstützung  
für mich?  
Finde es heraus!



**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!

## 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
- **Logopädie**
- **Hausbesuche**

Ludwigstr. 23 · 97070 Würzburg · Tel. 0931-13366 | Reisgrube 2 · 97288 Theilheim · Tel. 09303-980960  
[www.therapiehaus-ludwigstrasse.de](http://www.therapiehaus-ludwigstrasse.de)

### 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

*Mit Menschen aktiv*



**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!

## 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](http://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](mailto:unterfranken@dmsg-bayern.de)

[www.dmsg-bayern.de](http://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](http://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





**FACHSTELLE FÜR  
DEMENZ UND PFLEGE  
Unterfranken**

www.demenz-pflege-unterfranken.de  
Tel: 0931 207814 40

- Demenz
- Angebote zur Unterstützung im Alltag
- Beratung in der Pflege

Ein Projekt von:



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

Festhalten,  
was verbindet.  
Bayerische Demenzstrategie

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert. Dieses Projekt wird aus Mitteln der Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassen Bayern und der Privaten Pflegeversicherung gefördert.

PhysioTherapie & Prävention  
in der Zellerau



**AKTIV  
PUNKT**

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



**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

**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

