



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



Sparkasse
Mainfranken Würzburg

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

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

Aktivbüro und Selbsthilfe

Digitale Selbsthilfe – über Grenzen hinweg	6
--	---

Männergruppe des AZU Unterfranken	8
-----------------------------------	---

Gruppe für Corona-Risikopatient:innen und Vorsichtige	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

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,

Kennen Sie das Gefühl, wenn eine andere Person Sie richtig gut versteht? Wünschen Sie sich, andere Menschen kennenzulernen, die auch motiviert sind, Lösungen für ihre (belastende) Situation zu finden?

In der Selbsthilfe ist das gegenseitige Verstehen zentral. Viele Gruppen können Ihnen außerdem Basisinformationen zu Erkrankungen zur Verfügung stellen. So unterschiedlich die einzelnen Lebenssituationen sein mögen, die Fragen, Gedanken, Herausforderungen, die mit einer Krankheitsdiagnose, einer schwierigen Lebenssituation einhergehen, sind meist ähnlich.

Unser Artikel „Digitale Selbsthilfe“ stellt vor, wie die Chancen der Selbsthilfe auch in verschiedenen digitalen Formaten gefunden werden können. Wir beschreiben in einem Artikel über die Männergruppe des Zentrums für Aphasie und Schlaganfall, wie die Mitglieder sich gegenseitig stärken. Ergänzend möchten wir Ihnen unsere neueste Gruppengründung, das „Team Vorsicht“ für Corona-Risikopatient:innen, vorstellen.

In unserer großen Übersicht der Kontaktadressen der Würzburger Selbsthilfe ab Seite 12 finden Sie alle Gruppen. Die Kolleginnen unseres Selbsthilfeteams unterstützen Sie dabei, die für Sie passende Gruppe zu finden oder mit Ihnen gemeinsam eine neue Gruppe zu initiieren. Nehmen Sie gerne Kontakt auf!

Ihre
SABINE KLINGERT-ULLHERR & KRISTIN FUNK
Leiterinnen des Aktivbüros

Impressum

Herausgeber: Aktivbüro der Stadt Würzburg
Karmelitenstr. 43, 97070 Würzburg
www.wuerzburg.de/aktivbuero
Redaktion: Selbsthilfeteam: Susanne Wundling, Stephanie Müller
Gestaltung: Stadt Grafik, Choon-Hee Bae
Imagefotos: www.pixabay.com
Anzeigen: Aktivbüro, Tel. 37 34 68
Druck: 4/4-farbig Euroskala (mineralölfreie Druckfarben)
Umschlag: 130 g/m² Vivus Silk, matt gestrichen, 100 % Recycling
Inhalt: 90 g/m² Sopor Set Premium Preprint/Offset Naturpapier
Druckerei: www.bonitasprint.de
Auflage: 8000/Winter 2023/2024
Nächste Ausgabe: Sommer 2024

Über Grenzen hinweg

SUSANNE WUNDLING | Aktivbüro

Über Grenzen hinweg können Menschen über digitale Wege miteinander über Grenzen hinweg können Menschen miteinander in Austausch treten, Gemeinschaften pflegen und Verbindungen halten. Digitale Selbsthilfe hat viele Formate, hierzu zählen auch Blogs, Podcasts, Foren, Chats, digitale Patient:innenschulungen oder Apps. Dieser Artikel stellt Ihnen einige digitale Selbsthilfemöglichkeiten vor.



„LEBENSMUTIG. Junge Selbsthilfe Blog“

Schreiben vereint – die Blogger:innen von LEBENSMUTIG informieren auch über Facebook und Instagram über ihre Erfahrungen. Im Blog lebensMUTig erzählen junge Menschen über ihre Herausforderungen im Leben und die ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft, Inklusion.



Themenübergreifende junge Selbsthilfegruppe

Seit Juni 2020 gibt es auch eine bundesweite, themenübergreifende Gruppe der jungen LEBENSMUTIG-Blogger:innen.

Denn neben den unterschiedlichen Erkrankungen und Problemstellungen stehen

alle gleichermaßen vor Herausforderungen, die durch schwierige Lebensumstände entstehen können.



LEBENSMUTIG.Podcast

Die LEBENSMUTIG-Blogger:innen sind auch seit kurzem dabei, ihre Erfahrungen mit anderen Menschen über Podcasts zu teilen. Blog, Podcast und Infos zur jungen Gruppe: www.junge-selbsthilfe-blog.de



Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Podcast „seko on air“ von SeKo Bayern

Bei „seko on air“ stellen aktive Menschen aus der Selbsthilfe und aus selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen ihre Erfahrungen vor. Ebenso stellt sich die Selbsthilfekoordination Bayern mit ihren Mitarbeiter:innen, Kooperationspartner:innen und Förderern vor: www.podcast.seko-bayern.de

Selbsthilfe-Internetforen

Geschriebene anstatt gesprochener Kommunikation, zeit- und ortsunabhängige Nutzung sowie die Möglichkeit, einen großen Adressat:innenkreis zu fragen, das sind wesentliche Merkmale eines Forums. Selbsthilfe-Foren beziehen häufig auch Expert:innen ein.

Ein Forum für Eltern von Kindern mit Behinderung

Bei intakt.info gibt es alle wichtigen Informationen rund um das Thema Behinderung. Kontakt und Austausch mit anderen Eltern in der Community wird ermöglicht. intakt.info wird vom Familienbund der Katholiken in der Diözese Würzburg e.V. getragen und hat bereits eine weit über 20-jährige Tradition als digitales Selbsthilfeangebot!
www.intakt.info

Das Forum der „Mutmachleute“

Das Forum bietet die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen, Angehörigen und Expert:innen in Austausch zu kommen – einfach von zuhause aus. Das Ganze findet in einem geschützten Raum statt und bietet 1:1-Kommunikation. Anonymität und Datenschutz sind gewährleistet.
www.forum.mutmachleute.de

„Kreuzbund-Chat“

Die Kreuzbund-Suchtselbsthilfegemeinschaft bietet mehrmals pro Woche einen Chat an. Moderator:innen begleiten und unterstützen die Chat-Kommunikation. Über eine Registrierung erfolgt ein gesicherter Zugang.
www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-suchtkranke-und-angehoerige.html

Apps

Einige Selbsthilfe-Organisationen und -unterstützungseinrichtungen bieten auch Apps an. In einer App lassen sich Informationen schnell finden, bei einigen Selbsthilfe-Apps kann auch ein Gesprächsaustausch stattfinden. Die Apps des Bundesverbandes Prostatakrebs Selbsthilfe und der Frauenselbsthilfe Krebs beispielsweise halten aktuelle Gesundheitsinformationen von Diagnostik über Vorsorge und Früherkennung bis hin zu Behandlungsentscheidungen bereit. Durch Beratungsangebote wird ein direkter Zugang für Betroffene ermöglicht.

Selbsthilfe in den Sozialen Medien

Selbsthilfe-Organisationen und Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen teilen ihre Informationen über Veranstaltungen, Nachrichten, sowie Tipps für Betroffene und ihre Forderungen an die Politik auch über Soziale Medien, wie zum Beispiel Facebook, Instagram, Twitter oder YouTube. Beispielsweise präsentiert die Selbsthilfekoordination Bayern e.V. ihre Informationen über den Kanal [selbsthilfe_bayern](https://www.instagram.com/selbsthilfe_bayern) auf Instagram.

Gemeinsam geht`s besser!

Hast Du Aphasie? Hattest Du einen Schlaganfall? Wir auch!

MARTIN, TOM | Männergruppe des Zentrums für Aphasie und Schlaganfall (AZU) | Illustration: Matthias Reimund

WIR sind eine Gruppe von maximal zehn Männern. Die meisten hatten einen Schlaganfall. Hemiparese, Spastik, Aphasie, Epilepsie, Depression, Neglect,...

Wir reden miteinander, spielen, erörtern Themen, helfen uns gegenseitig...

Im Zentrum für Aphasie und Schlaganfall (AZU) gibt es auch andere Gruppen. Mit diesen machen wir Ausflüge, besuchen Museen oder laden Referent:innen ein.

Was könnte Dir bei uns gefallen?

Bei uns kannst Du:

- über Deine Probleme reden
- hören, wie es anderen ergeht
- Sprache im geschützten Raum üben
- alltägliche Tricks lernen
- Dir feste Strukturen erarbeiten
- mit Ärzt:innen und Behörden besser umgehen lernen
- alles über Ausweise, Pflegegeld, Erwerbsminderungsrente, Nachteilsausgleiche lernen
- Ausflüge machen und Vorträge besuchen
- oder „nur“ Gemeinschaft erleben, aus der Einsamkeit ausbrechen und neue Freunde finden

Neugierig geworden?

Dann nimm Kontakt mit uns auf.
Wir freuen uns auf Dich.

Die Treffen sind jeden Montag, 10:00 Uhr, live im AZU oder via Skype (Video).
Uns gibt es seit 2016.



**Zentrum für
Aphasie & Schlaganfall
Unterfranken**



Informationen:

**Zentrum für Aphasie und Schlaganfall
Kaiserstr. 31
97070 Würzburg
Tel. 299 75 13
maennergruppe@aphasie-unterfranken.de**

“Was, du trägst noch Maske?”

KAREN BRAUN | „Team Vorsicht“ Würzburg | Illustration: Sven Scholz

Wer sich heute noch mit Mund-Nasen-Schutz in der Öffentlichkeit bewegt, bekommt diese Frage häufig zu hören. Dabei ist das Coronavirus ja nicht verschwunden. Auch Long Covid ist weiterhin ein großes Risiko, sogar nach “milden” Krankheitsverläufen. So ist es verständlich, dass es immer noch Menschen gibt, die sich und andere schützen wollen. Manche von ihnen sind Risikopersonen mit Vorerkrankungen, für die eine Corona-Infektion im schlimmsten Fall sogar lebensgefährlich sein könnte. Andere haben sich intensiv mit dem Virus und dem aktuellen Forschungsstand beschäftigt und möchten einfach nicht erkranken.

Allerdings macht vorsichtiges Verhalten und Maske tragen oft einsam, vor allem wenn die persönliche Umgebung kein Verständnis für das Schutzbedürfnis aufbringt. Betroffene berichten von ausbleibenden Einladungen, weil sie ja “eh nicht mitfeiern” können. Manche werden von Vorgesetzten unter Druck gesetzt, auf der Arbeit die Maske abzulegen, weil die Kunden “ein Lächeln sehen wollen”. Einige erlebten sogar offene Anfeindungen durch Wildfremde auf der Straße.



Da hilft es, sich zu vernetzen und zu spüren, dass man nicht allein ist. Unsere Selbsthilfegruppe “Team Vorsicht” trifft sich einmal im Monat online. So können auch Menschen außerhalb Würzburgs teilnehmen. Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen aus, teilen Tipps und Strategien für den Alltag mit Maske, Test und Abstand. Gruppenmitglieder, die in räumlicher Nähe zueinander wohnen, verabreden sich auch mal privat, zum Beispiel zum gemeinsamen Einkauf mit Maske oder zum Kaffee im Freien.

Nach dem Motto der Drei Musketiere “Alle für einen, einer für alle” wollen wir “Masketiere” zusammenhalten, um möglichst gesund durch diese schwierigen Zeiten zu kommen.

Wir freuen uns über Gleichgesinnte!

Anmeldung:

Aktivbüro der Stadt Würzburg
Tel. 37 37 06
aktivbuero@stadt.wuerzburg.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**

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

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 Senior:innen

Familie

Arbeitsgemeinschaft Familien **TEL. 37 35 59**

Heike Hergenröther, argefamilien@stadt.wuerzburg.de

Geschlechtsspezifische Themen

Gleichstellungsstelle

gleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de

TEL. 37 35 68

Migration

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

Geschäftsstelle

auslaenderbeirat@stadt.wuerzburg.de

Integrationsbeauftragte **TEL. 37 33 93**

Fachbereich Integration, Inklusion und Senior:innen

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
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-stottert@gmx.de, www.wuerzburg-stottert.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, www.weisser-ring.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

(angeleitete Gruppe)

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

SHG für Asthma und COPD – Würzburg und Umgebung

Frau Ritz-Darkow, Tel. 46 77 29 77, 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

TEB e. V. Selbsthilfe Regionalgruppe Unterfranken

Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
Katharina Stang, Tel. 07141.418 35
geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de, www.teb-selbsthilfe.de

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

(angeleitete Gruppe)
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, wuerzburg@bbsb.org, www.bbsb.org

Bluthochdruck-Selbsthilfegruppe

Tel. 09302.15 50, lottezimmermann@online.de

Borreliose Selbsthilfe Würzburg

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

Chemikalien- und Holzschutzmittelgeschädigte

(nur Info, keine Gruppe)
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

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
glaser.th@web.de

Demenz – Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

(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 – Bewegung tut gut!

Projekt GESTALT – Gehen, Spielen, Tanzen als
lebenslange Tätigkeit
Halma e. V., Tel. 20 78 14 20
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

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)
Tel. 46 38 07 (ab 20 Uhr)

Diabetes-Sportgruppe

Frederik.Leclercq@gmx.de

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

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

Dystonie Unterfranken

(nur Info, keine Gruppe)
Marion Rudloff, Tel. 0971.122 67 86
marion.rudloff@online.de

Endometriose-Selbsthilfegruppe Unterfranken

endo-unterfranken@web.de
www.endometriose-vereinigung.de/selbsthilfegruppen

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. 784 39 15

Gehörlosensportverein 1940 Würzburg und Umland e. V.

Fax 299 50 92, vorstand@gsvw.eu

Gehörlosenverein Würzburg und Umland e. V.

Fax 796 42 20, norbert.pfeuffer@googlemail.com

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.

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

Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

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

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 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

SHG der Kehlkopferierten Würzburg/Unterfranken

Hans Krebs, Tel. 09366.72 54, 0151.15 89 21 22
shg-kko-wue-ufr@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 Lymphom Erkrankte

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, kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de
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

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 Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e. V.

Regionalgruppe Würzburg

Tel. 260 20 89

wuerzburg@lupus-rheumanet.org, www.lupus.rheumanet.org

Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödemen

Andreas Graf, Tel. 09352.80 75 50

shg.lip-lymphoedem97@outlook.com

graf_andreas2@web.de

www.lymphselbsthilfe-wuerzburg.de

ME/CFS – Chronisches Fatigue Syndrom

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

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

margno51@aol.com, www.m-meniere.selbsthilfe-wue.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. 09352,896 47, rainer-mueller10@t-online.de
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
www.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
uwe.anderl@t-online.de, www.osteoporose-wuerzburg.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, shpu.selbsthilfe-wue.de



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

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

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

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)
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

Schädel-Hirn-Patient:innen

(nur Info, keine Gruppe)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Sklerodermie

(nur Info, keine Gruppe)

Tel. 66 19 41

Skoliose Selbsthilfegruppe Würzburg

skoliose-selbsthilfe-wue@mail.de

www.skolioseselbsthilfewue.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 Hümmer, alexander.huemmer@t-online.de

Stimmbandlähmung Selbsthilfegruppe

(nur Info, keine Gruppe)

Tel. 46 28 30

 **Selbsthilfegruppe Syrinx – Nordbayern**

Tel. 0911.30 09 50 11

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, tinnitus.selbsthilfe-wue.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

Zöli-kids

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.

Christine Bolz-Rügamer

glutenfrei-wuerzburg-kinder@kp-dzg-online.de

Zöliakie-Treff

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.

Daniela Schlereth, Tel. 09351.505 02 10

glutenfrei-wuerzburg-erwachsene@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

kieselself@aol.com

Bund Hochbegabung e. V.

info@bund-hochbegabung.de, www.bund-hochbegabung.de
www.kleverkids.de, www.kloster.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, Initiativegruppe "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, fb@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, www.wildwasserwuerzburg.de

Männergruppe

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Sexualisierte Gewalt

Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen
Elena Hartmann, Tel. 45 23 64 29, 0176.61 89 80 61,
elena.hartmann.calw@gmail.com

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. 09305.14 15, info@kiwiev.de, www.kiwiev.de

Klinikclowns Lachtränen Würzburg e. V.

info@lachtraenen.de, 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

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

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,

og.wuerzburg@lmdr.de, www.lmdr.de (Ortsgruppe Würzburg)

Thailändische Frauen Selbsthilfegruppe

Tel. 96 07 71, 0173.306 94 06, 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. 09391.918 19 67, 0151.70 82 79 28

emmi.wangerin.1703@gmail.com

Tel. 0971.642 44, 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

Infotelefon Depression

(nur Info, keine Gruppe)

Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Tel. 0800.334 45 33

info@deutsche-depressionshilfe.de

www.deutsche-depressionshilfe.de

Selbsthilfegruppe Depression

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@kwwuertzburg.brk.de

www.kwwuertzburg.brk.de/angebote/sozialpsychiatrie/beratungsstellen-fuer-seelische-und-soziale-gesundheit/wuertzburg.html

Glückskekse PLUS

Freizeitgruppe für Erwachsene mit psychischer Belastung

Tel. 71 05 27 68 (AB), www.glueckskekse-wuertzburg.de

Gute Zeiten, schlechte Zeiten

Gruppe für Kinder psychisch belasteter Eltern

Evangelisches Beratungszentrum

Tel. 30 50 10, ebz@diakonie-wuertzburg.de

www.diakonie-wuertzburg.de/ebz

HSP – Hochsensible Personen – highly sensitive persons

hsp.wuertzburg@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-wuertzburg.de

Aktive Meditation

Tel. 0175.424 69 06, b1969sc@aol.com

aktivmeditation.selbsthilfe-wue.de

Dynamische Meditation

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Selbsthilfegruppe für Messies und andere Chaoten (Desorganisationsprobleme)

Herr Herbert, Tel. 68 08 65 85, 01575.824 96 89

shg-m@hbm.de, www.messies.selbsthilfe-wue.de

Angehörige von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeit

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

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

Gabriele Dorrer, Tel. 99 16 25 40, 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

tictourette.selbsthilfe-wue.de

WIP – Würzburger Initiative Psychiatrie-Erfahrener

Tel. 0173.457 51 51, wip.selbsthilfe-wue@web.de
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, 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

Warum-Homosexuelle Interessengemeinschaft Unterfranken

(nur Info, keine Gruppe)
Tel. 09321.226 66, kuhstall@email.de

Rosa Hilfe

Beratung zu queeren Themen
Tel. und WhatsApp 194 46, info@rosa-hilfe.de, 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
www.trans-ident.de/trans-ident-wuerzburg

WuF e. V. – schwullesbisches Zentrum Würzburg

vorstand@wufzentrum.de, 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
Tel. 0151.28 04 58 87, rl.ufr@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

Café im Bürgerhaus Pleich

Offener Cafèbetrieb für jedermann/frau
Bürgerhaus Pleich, Haus Gertrud, Tel. 181 80
www.skf-wue.de/einrichtungen/whg-wohnverbund-haus-gertrud/
buergerhaus-pleich.html

Gemeinschaft Sant`Egidio

Tel. 32 29 40, www.santegidio.de

Initiativkreis STEG

Sanderauer tuen Ehrenamtliches gemeinsam
martina.mirus@st-thekla.de

Luftschloss e. V. – Umsonstladen Würzburg

umsonstladen.wuerzburg@posteo.de
www.umsonstladen4wuerzburg.wordpress.com

Mehrgenerationenwohnen Würzburg e. V.

Tel. 660 74 33
info@mehrgenerationenwohnen-wuerzburg.de
www.mehrgenerationenwohnen-wuerzburg.de

Nachbarschaftshilfen und Besuchsdienste

Freiwilligenagentur Würzburg
Tel. 37 27 06, www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de

Ökumenische Nachbarschaftshilfe Sanderau

Tel. 712 32
einstundezeit@pg-sander.au.de, www.pg-sander.au.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@ecofair.pr.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, www.tafelwuerzburg.de

Zeitbank Würzburg

tauschring-wuerzburg@online.de
www.zeitbank-wuerzburg.jimdo.free.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.jimdo.free.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
www.anonyme-alkoholiker.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.blaues-kreuz.de/de/bayern/neustadt-an-der-aisch/
regionalverein-main-aisch/

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
www.suchtberatung-wuerzburg.de

Essstörungen

(angeleitete Gruppe für Betroffene)
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Sina Wunderle und Jana Kürschner, Tel. 38 65 91 80
sucht@caritas-wuerzburg.org, www.suchtberatung-wuerzburg.de

Essstörungen

Betroffene beraten Betroffene und Angehörige
(Nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Essstörungen

Selbsthilfegruppen "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
www.suchtberatung-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
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. 533 44
info@hospizverein-wuerzburg.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
info@hospizverein-wuerzburg.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

Morbus Crohn & Colitis Ulcerosa

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)

Psychische Gesundheit

Glückskekse

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

Jung und Depression Gruppe

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
www./schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

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**
Fax 73 04 88 11, bahnhofsmision@christophorus-wuerzburg.de
www.bahnhofsmision-wuerzburg.de



Telefonseelsorge **TEL. 0800.111 01 11** oder **111 02 22**
Fax 322 66 25, Rund um die Uhr, www.telefonseelsorge-wuerzburg.de



Gesprächsladen bei der Augustinerkirche **TEL. 558 00**
Fax 304 32 02, info@gespraechsladen-wuerzburg.de
Mo, Di, Do, Fr: 10 - 13 Uhr, 14 - 17 Uhr, Mi 10 - 13 Uhr, 17 - 19 Uhr
www.gespraechsladen-wuerzburg.net



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
info@fachstelle-suizidberatung.de, 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

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

Psychoziale Beratungsstelle für Mukoviszidose-Patient:innen und deren Angehörige

Tel. 329 99 50

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke Landesverband Bayern e. V.

Psychoziale Beratungsstelle
Tel. 318 40 74

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

Sozialdienst katholischer Frauen e. V.
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
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-Kompetenzentrum 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

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

Seit 2000





**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.



Gemeinsam die Stürme des Familienlebens meistern!

Wir unterstützen Sie durch:

Systemisches Elterncoaching

Spieltherapeutische Angebote

Entspannungstechniken

Hypnotherapeutische Methoden

Verhaltenstherapeutische Ansätze

Kontaktieren Sie uns
unter 0931 - 45213808



Jetzt informieren unter
www.uschold-meier.de

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





Beratung und Hilfe zum Thema Pflege

individuell – umfassend – kostenfrei



Bahnhofstr. 11 • 97070 Würzburg
www.pflegestuetspunkt-wuerzburg.info

Tel. 0931/20781414

kontakt@pflegestuetspunkt-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

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



Junge Selbsthilfe Würzburg



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!

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

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



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



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



Hypnose,
eine wirksame
Methode um
den inneren
Schmerz
aufzulösen.



Wie tief der Kummer auch ist:
Sie sind nicht alleine.

Frieden finden und loslassen durch einen liebevollen
Abschied. Nicht vergessen, sondern dem geliebten
Menschen einen neuen Platz im Leben geben.

Ich zeige Ihnen einen neuen Weg, mit dem Sie den inneren Schmerz auflösen
können und wieder lernen positiv nach vorne zu blicken.

Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein angenehmer Zustand in dem Sie immer die Kontrolle über sich und
das Geschehen behalten – und gleichzeitig tiefentspannen können. Sie fühlen sich
sicher und wohl. Mit der Methode der Hypnose lassen sich erwünschte Prozesse
nachhaltig in Gang setzen und Veränderungen erreichen.

Weitere Möglichkeiten durch Hypnose: besser schlafen, neuer Mut, mehr Selbstver-
trauen, entspannen, Leistung steigern, stoppen des Gedankenkarussells, Vergangen-
heit bewältigen, Prävention durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte



Karin Hofmann

- PSYCHOLOGISCHE BERATERIN
- HYPNOSE-COACH
- NLP-MASTER

Ringstr. 9a · 97241 Bergtheim
TELEFON 09367 / 9 87 96 23 · MOBIL 0157 / 777 110 35
E-MAIL k.hofmann@kh-hypno.de · www.kh-hypno.de

lebenbaeuerger www.erdenburg.de

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

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

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.

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



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



**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!



STADT
WÜRZBURG

