

A white line-art outline of a house with a gabled roof, centered on the page. The background is a vertical gradient from pink at the top to orange at the bottom.

WÜRZBURGER SELBST HILFE



Rein in die Komfortzone.

Lernen Sie Ihre Sparkasse neu kennen und erledigen Sie flexibel, jederzeit von Ihrem Lieblingsort aus Ihre Bankgeschäfte. Wir stehen Ihnen per Telefon-Banking, Online-Banking und virtuell mit unserer innovativen Beratung@Home zur Verfügung. Für alle persönlichen Belange bieten wir Ihnen Service und Beratung in unseren Beratungszentren und Filialen.

Eine Übersicht finden Sie unter sparkasse-mainfranken.de/standorte



Beratung@Home

Ihre persönliche Beraterin/ Ihr persönlicher Berater vor Ort steht Ihnen auch für eine digitale Beratung zur Verfügung. Nähere Informationen unter sparkasse-mainfranken.de/beratung@home



Internetfiliale

Jetzt Zugang zum Online-Banking beantragen unter sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking



KundenServiceCenter

Telefonischer Service
Montag bis Freitag 08:00–20:00 Uhr
und Samstag 09:00–14:00 Uhr
0931 382 – 0



Sparkasse
Mainfranken Würzburg

Aktivbüro der Stadt Würzburg	04
Vorwort	05

Thema: Aktiv bleiben!

Aktiv bleiben – Selbsthilfe online, das geht!	06
Aktiv bleiben – Gefühle in der Krise	08
Aktiv bleiben – Resilienz stärkt	10

Aktuelles

Der neu gewählte Behindertenbeirat stellt sich vor	12
Virtuelle themenübergreifende junge Selbsthilfegruppe	13
Die Betreuungsstelle stellt sich vor	14
Finanzielle Förderung für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe	16
Selbsthilfegruppen für Corona-Betroffene und Angehörige	17
„Alles zu viel?!“ – Drüber reden hilft“	18
Reden hilft! Gerade jetzt	19
Warum gibt es in Würzburg eine Seniorenvertretung?	20
Tag der Seltenen Erkrankungen	21
Aus Krisendienst Würzburg wird die Fachstelle Suizidberatung	22
Schnelle Hilfe bei seelischen Nöten	24

Rubriken

Hilfe bei Krisen	25
Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen und –initiativen	26
Junge Selbsthilfe	47
Interessenvertretung innerhalb der Stadt Würzburg	49
Professionelle Beratungsstellen in Würzburg	50

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 Sozialen 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,

Vielleicht haben Sie es bemerkt? Unsere Selbsthilfezeitung hat einen neuen Look! Nach vielen Jahren mit bestehendem Layout wurde es Zeit für eine Erneuerung – wir hoffen, Ihnen gefällt das neue Outfit! Wir haben versucht, die neue Selbsthilfezeitung übersichtlicher zu gestalten und geben der großen Vielfalt der Selbsthilfegruppen viel Raum – das macht das Lesen leichter.

Mit unserem Thema „AKTIV BLEIBEN!“ stellen wir Ihnen vor, wie unterschiedlich ein aktives Leben aussehen kann: „Aktiv bleiben und online gehen, das kann die Selbsthilfe“, ist unser erster Fokus. Weitere Artikel beleuchten „AKTIV BLEIBEN“ unter dem Aspekt von turbulenten Gefühlen sowie unter dem Fokus Resilienz.

Im Anschluss finden Sie Artikel, die Ihnen Aktuelles aus der sozialen Landschaft Würzburgs vorstellen. Wie gewohnt gibt es im Anschluss daran die Kontaktadressen der Selbsthilfe sowie der Beratungsstellen in Würzburg.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Aktivbüro-Team

Impressum

Herausgeber: Aktivbüro der Stadt Würzburg
Rückermainstraße 2 | 97070 Würzburg | www.wuerzburg.de
Redaktion: Selbsthilfeteam | Susanne Wundling | Stephanie Müller
Gestaltung | Konzeption: Stadt Grafik | Choon-Hee Bae
Imagefotos: pixabay.com
Anzeigen: Aktivbüro | Tel. 37 34 68
Druck: 4/4 farbig Eurokala (mineralölfreie Druckfarben)
Umschlag: 130g/m2 Vivus Silk | matt gestrichen | 100% Recycling
Inhalt: 115g/m2 Vivus Silk | matt gestrichen | 100% Recycling
Druckerei: www.bonitasprint.de
Auflage: 8000 | Sommer 2021
Nächste Ausgabe: Winter 2021/2022



**Wir sind Mitglied im Netzwerk
Selbsthilfefreundlichkeit
und Patientenorientierung**

Das Aktivbüro bietet den Selbsthilfegruppen einen datensicheren Onlineraum

Aktiv bleiben – Selbsthilfe online, das geht!

SUSANNE WUNDLING | *Aktivbüro*

Die Corona Pandemie stellt uns alle vor größere oder kleinere Herausforderungen. Dass viele Abläufe im alltäglichen Leben von Infektionsschutzmaßnahmen, allen voran den AHA+L-Regeln bestimmt werden, daran haben sich die meisten Menschen sicher schon gewöhnt, auch wenn es gleichermaßen ungewöhnlich und teilweise befremdlich bleiben dürfte, mit Abstand und Maske anderen Menschen zu begegnen.

Schon zu Beginn der Pandemie hatte das Aktivbüro die Idee, die Veranstaltungen für die Selbsthilfe in den virtuellen Raum zu verlagern. Doch nicht nur die Workshops, Fortbildungen, Zusammenkünfte, die wir gewöhnlich anbieten, sollten in Videokonferenzen stattfinden, wir wollten auch den Selbsthilfegruppen für deren Treffen einen Online-Raum anbieten.

Einfach bedienbar und sicher... das war unser Wunsch

Dieser Online-Raum sollte unkompliziert sein, einfach in der Anwendung, stabil in der Durchführung und vor allem datensicher! Wir sind super happy, dass wir mit Hilfe des Fachbereichs Informationstechnologie der Stadt Würzburg einen Online-Raum mit dem Videokonferenz-Tool „Jitsi Meet“ anbieten können. Das Programm wird auf dem städtischen Server gehostet, alle Informationen bleiben ausschließlich auf dem Server und werden nicht ausgewertet.

Aller Anfang ist leicht!

Das merken auch viele Selbsthilfe-Aktive, die in verschiedenen Einführungsveranstaltungen die Erstellung eines Online-Raumes und die verschiedenen Funktionen des Programms kennenlernten. Für die Nutzung des Online-Raumes ist keine Programminstallation nötig, ein aktueller Internetbrowser, eine stabile Internetverbindung, ein PC mit Kamera und Mikrofon reichen aus und schon kann es losgehen! Mittlerweile nutzen viele Gruppen den Online-Raum, wöchentlich kommen neue hinzu!

Dos und Don`ts im Online-Raum!

Auch im virtuellen Raum braucht es Regeln und Absprachen, um das Zusammenkommen als Selbsthilfegruppe gut zu gestalten. Respekt, Vertraulichkeit und Verschwiegenheitspflicht sind die „Dos“, also die Basics der Online-Treffen, zu den „Don`ts“ gehören Verstöße gegen den Datenschutz, also das unerlaubte Erstellen von Video- oder Audioaufnahmen sowie das Aufnehmen von Bildern durch Screenshots oder Abfotografieren des Bildschirms.

Hilfe, die Technik spielt nicht mit!

Über häufige technische Störungen klärt ein entwickeltes Handbuch auf, dieses können die Gruppen auf Wunsch erhalten bzw. einen hierfür konzipierten Workshop besuchen!

Sie möchten eine Gruppe gründen? Auch das ist im Online-Raum mit Unterstützung des Aktivbüros möglich. Sprechen Sie uns an! Aktivbüro | 37 37 06 | aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Diese Gruppen sind schon im Online-Raum angekommen; neue Interessent:innen können sich gerne anschließen.

- _ADHS-SHG „Chaostreffen“
- _Al Anon – Erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien
- _Bundesverband der Organtransplantierten e.V., Regionalgruppe Würzburg
- _CoDA-Gruppe – Anonyme Co-Abhängige und beziehungsüchtige Menschen
- _Dt. GBS und CIDB Selbsthilfe e.V.
- _Dt. Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB)
- „Glückskekse“ – Freizeitgruppe für Menschen mit psychischen Belastungen
- _Hochsensible Personen
- _Overeaters Anonymous
- _Kreuzbund Gruppe 2
- _Kreuzbund Gruppe 4
- _Kreuzbund – offenes Meeting Diözesanverband Würzburg
- _Männer-SHG
- _Messie-SHG
- _Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V.
- _SHG Erwachsene Legastheniker
- _SHG Migräne
- _SHG Verlassene Eltern und Großeltern
- _SHG „Kreuz mit dem Kreuz“
- _SHG Stress und Burnout
- _SHG bipolar
- _SHG Trans-ident e.V.
- _SHG der Heiligenfeld-Patient:innen
- _SHG Phoenix – für Alkohol- und Medikamentensucht
- _SHG Phoenix-Drogen
- _Selbsthilfegruppe Vaskulitis
- _Stotterer-SHG
- _Ubuntu Würzburg

Bitte fragen Sie bei Interesse auch dann im Aktivbüro nach, wenn Ihre Erkrankung/Problematik hier nicht aufgelistet ist. Weitere Gruppen starten mit Online-Treffen, vielleicht ist Ihr Thema dabei.

Wir wünschen viel Spaß bei neuen Erfahrungen im Online-Raum!

Aufgrund der Corona-Pandemie ist der konstruktive Umgang mit unseren Gefühlen besonders wichtig

Aktiv bleiben – Gefühle in der Krise

PROF. DR. DOMINIKUS BÖNSCH | *Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin des Bezirks Unterfranken in Lohr am Main*

Noch ein Artikel zu Corona? Erträgt man das noch? Aber tatsächlich ist und bleibt Corona ein großes Angstthema. Angst vor der Infektion, Angst vor Erkrankung nahestehender Personen, Angst um die finanzielle und sonstige Zukunft. Dabei ist ein wenig Angst hier durchaus angemessen: Ängste schützen uns vor Gefahren. Davor, zu hohe Risiken einzugehen. Davor, uns mit unbekanntem Krankheiten anzustecken. Das sind evolutionäre Ängste, die unser Leben sichern.

Was aber, wenn die Angst zum Problem wird, unser Leben beherrscht und es beeinträchtigt? In wie weit spielen hier unsere Emotionen verrückt?

Und was sind eigentlich Gefühle? Der Schlüssel im Umgang mit unseren eigenen Gefühlen liegt darin, sich erst einmal darüber klar zu werden, was Gefühle eigentlich sind.

Was sind Gefühle?

Naiv und mit langer historischer Tradition empfinden wir Gefühle als einen Zustand, der der Vernunft entgegengesetzt ist. Gefühle als etwas, das uns widerfährt, von dem man ergriffen wird. Schon die Wortherkunft deutet dies an: affectus aus dem Lateinischen, pathos im Griechischen, Leidenschaften: alles Begriffe, die das Passive betonen. Auch Immanuel Kant beispielsweise drückte es so aus, dass "Affekten und Leidenschaften unterworfen zu sein, wohl immer Krankheit des Gemüts ist; weil beides die Herrschaft der Vernunft ausschließt". Tatsächlich aber ist es wohl eher so, dass Vernunft auf eine funktionierende Emotionalität angewiesen ist, denn Entscheidungen

kommen nicht nur rein rational zustande. So begleiten Gefühle die Handlungen. Gefühle lösen Handlungen aus. Gefühle, unser Denken und unser Handeln sind untrennbar miteinander verwoben.

In der Verhaltenstherapie ist eine der Grundlagen das Dreieck von Fühlen, Denken, Handeln. Keines der drei Elemente "passt", ohne dass es einen Einfluss auf zumindest eines der beiden anderen hat. So beeinflusst unser Denken unser Handeln. Und zugleich unsere Gefühle. Auch das Handeln beeinflusst unser Denken und Fühlen. Und das Fühlen das Denken und Handeln ...:

Dies bedeutet, dass es wichtig ist, einen Zugang zu unseren Gefühlen zu bekommen, sie wahrzunehmen. Und zu erfahren, dass wir sie aber auch gut beeinflussen können. Zum Beispiel durch unser Handeln.

Eines der einfachsten und zugleich wichtigsten Mittel hierfür ist Sport und Bewegung:

Sport und Bewegung

Unser Risiko, eine Depression zu entwickeln, können wir beeinflussen, in dem wir Sport treiben. In einer großen Studie von 2018 (Schuch FB et al) konnte klar gezeigt werden, dass das Risiko an einer Depression zu erkranken, deutlich erhöht ist bei geringerer körperlicher Aktivität. Dabei lag der Schwellenwert bei 150 Minuten moderater Aktivität (Spazieren gehen) pro Woche. Also weniger als 3 Stunden in der Woche!

Ebenfalls in 2018 wurde in einer noch größeren Studie (Chekroud SR et al) gezeigt, dass wer fünf Mal in der Woche 30 bis 60 Minuten trainiert nur zwei statt 3, 4 „dunkle Tage“ im Monat hat. Für Menschen, die bereits früher unter Depressionen litten, ist dieser Effekt sogar noch stärker: hier kann die Anzahl der dunklen Tage im Monat um fast 4 (!) verringert werden. Dabei zeigten sich Mannschaftssportarten als besonders hilfreich, aber auch Radfahren, Joggen.

Zugegebenermaßen sind 30 bis 60 Minuten fast täglich nicht gerade wenig. Um den Effekt von Bewegung zu untermauern, konnte eine weitere Studie von 2019 (Karmel WC et al) zeigen, dass das Risiko für eine Depression um 26% reduziert werden kann, wenn man sich täglich 15 Minuten intensiv bewegt oder eine Stunde moderat.

Neben den Depressionen sind diese Effekte nachgewiesen auch für Angststörungen, Schmerz und Schlafstörungen.

Andere Einflussmöglichkeiten

Wichtige stützende Faktoren sind eine berufliche oder sonstige als sinnvoll erlebte auch ehrenamtliche Aktivität. So wie Arbeit und Beruf zwar häufig als Belastung empfunden werden – für die seelische Stabilität sind sie aber von nicht zu unterschätzender Bedeutung!

Umgang mit Gefühlen

Auf seine Gefühle zu achten, die "Achtsamkeit", ist ein echter Trendsport geworden. Was versteht man unter Achtsamkeit?

Nach Kabat-Zinn:

- absichtsvoll
- sich auf den gegenwärtigen Moment beziehend
- nicht wertend

Nach Goleman:

- Wahrnehmung der eigenen inneren Zustände
- Eigene Emotionen beherrschen
- Eigene Emotionen nutzen zum Handeln
- Empathie anderen Menschen gegenüber

Um das an einem Beispiel von Jon Kabat-Zinn zu illustrieren – "Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen, sie zu reiten":

- Nehmen Sie eine bequeme, gerade Sitzhaltung ein, Scheitelpunkt Ihres Kopfes zieht nach oben, schließen Sie Ihre Augen
- Sie atmen tief ein und aus und beginnen konzentriert und annehmend auf die Wellen Ihres Gemüts zu achten. Sie beobachten Ihre Gedanken und Emotionen und lassen sie vorüberziehen
- Stellen Sie sich vor, für jeden Gedanken und jede Emotion, die in Ihr Bewusstsein treten, ein Papierboot in einen fließenden Bach zu setzen und davonziehen zu lassen
- Ziel: Sie nehmen die Wellen Ihres Gemüts achtsam wahr. Sie erkennen Gedanken und Emotionen, die zuvor im Autopilotenmodus verborgen waren, treten selbstfürsorglich für sich ein und trainieren Ihren »Konzentrationsmuskel«

Wichtig beim Umgang mit Gefühlen ist zu lernen, sie zu benennen und zu verorten. Wo in meinem Körper steckt das Gefühl? Ein nächster Schritt wäre, die Gefühle einfach zu betrachten. Ohne sie zu bewerten. Empfehlenswert sind dafür einfache Meditationen, die helfen können, dieses Ziel rasch und verlässlich zu erreichen. Einfache Meditationen könnten beinhalten:

- Atem
- Körper
- Gehen
- Ich bin nicht der Gedanke, ich habe den Gedanken

Zusammenfassung

- Regelmäßige sportliche Betätigung (15 min/1h) reduziert deutlich das Depressionsrisiko
- Hinweise für Wirksamkeit auch bei anderen psychiatrischen Erkrankungen
- Berufliche Reintegration/sinnstiftende Tätigkeit in den Fokus nehmen!
- Umgang mit Gefühlen neu bewerten/üben!!

Aktiv bleiben – Resilienz stärkt

THERESA KEIDEL | *Seko Bayern*

Anna und Beate Anna war in der Selbsthilfe vor Corona aktiv und ist frustriert. Als Single und durch eine chronische Erkrankung in Frührente fühlt sie sich in der Zeit der Corona-Einschränkungen besonders isoliert. Auch dass sich ihre Selbsthilfegruppe nur unter strengen Auflagen und in kleinem Kreis treffen durfte, machte sie ärgerlich und sie entschied sich dafür gar nicht mehr hinzugehen. Ohne Perspektive versucht sie die Zeit der Pandemie irgendwie durchzustehen, und zieht sich immer mehr zurück. Beate ist ebenfalls Single und in der Selbsthilfe aktiv. Auch sie fand die Situation während der Hochphasen von Corona schwierig. Sie bemühte sich um Kontakt zu Freunden und Selbsthilfegruppenmitgliedern über Telefon, Treffen im Freien und über Briefe. Gleichzeitig überlegte sie, wie sie die Zeit für sich gut nutzen kann, und begann Spanisch zu lernen. Ihre anfängliche Skepsis allem Digitalen gegenüber überwand sie Anfang des Jahres 2021. Mit ihrem Tablet ist sie nun auf Onlinevorträgen dabei und trifft sich mit einigen Teilnehmer:innen ihrer Selbsthilfegruppe digital. Jeden Morgen startet sie mit einem kleinen Bewegungsprogramm und lässt den Tag mit ihrem Tagebuch ausklingen.

Einsamkeit macht krank

Einsamkeit und soziale Isolation sind gefährlicher als Alkoholismus und Fettsucht. Zu diesem Ergebnis führen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen. Sehr beeindruckend wird dies dargestellt durch die Meta-Analyse von 148 Einzelstudien von Juliane Holt-Lunstadt aus dem Jahr 2010, bei der ein früher Tod mit sozialer Isolation um bis zu 30 % wahrscheinlicher wird. Das heißt, wenn wir unsere psychische Widerstandsfähigkeit, im Fachausdruck „Resilienz“ genannt, steigern wollen, ist es besonders wichtig, im Kontakt mit anderen Menschen zu bleiben, so wie Beate aus unserem Beispiel. Aber was genau ist Resilienz, und wie können wir sie erlernen oder steigern? Resilienz kommt vom Lateinischen „Zurückspringen, Abprallen“ und meint die Fähigkeit eines Menschen schwierige Situationen und Krisen ohne negative Folgen für die Seele zu bewältigen, also Probleme von sich „abprallen“ zu lassen. Ein resilienter Mensch reagiert flexibler auf herausfordernde Situationen, bemerkt schneller, wenn ihm alles zu viel wird und durchlebt seine Krisen mit mehr Akzeptanz.

Resilienz erlernen wir schon in der Kindheit, indem wir von unseren Eltern positiv verstärkt, aber auch gleichzeitig gefordert werden. Etwas Stress ist also gut, und so zeigte sich, dass Teenager aus Minnesota, die neben dem Collegebesuch stundenweise arbeiten mussten, zehn Jahre später besser in der Arbeitswelt zurechtkamen, als ihre gleichaltrigen Freunde, die ihre Freizeit unbeschwert genießen konnten (Langzeitstudie von Jeremy Staff und Jeylan Mortimer 2004).

„Impfung“ gegen Stress funktioniert

Es kommt so zu einer „Impfung“ gegen Stress, die aber – wie bei einer richtigen Impfung – nur in kleiner Dosierung funktioniert. So konnte 2011 der amerikanische Psychologe Mark Seery nachweisen, dass Menschen, die schon einen Schicksalsschlag durchlebt hatten, besser durch die nächste Krise kamen. Spätestens ab vier durchlebten Krisen kippte dies, und die Belastung wurde zu groß.

Doch was können wir dafür tun, mehr wie Beate und weniger wie Anna zu handeln, also mehr seelische Widerstandskraft auszubilden? Dafür hat die APA (Berufsverband der amerikanischen Psychologen) die 10 Wege zur Resilienz entwickelt.

10 WEGE ZUR RESILIENZ

1. **Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden** oder anderen wichtigen Menschen pflegen oder ehrenamtlich aktiv werden.
2. **Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten:** Belastende Situationen lassen sich nicht verhindern, aber wir können die Art ändern, in der wir auf diese Ereignisse reagieren.
3. **Akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Lebens sind:** Wenn sich Situationen wirklich nicht mehr ändern lassen, ist es sinnvoller, sich auf das zu konzentrieren, was wir noch selbst in der Hand haben.
4. **Eigene, realistische Ziele entwickeln** und in ganz kleinen Schritten darauf zugehen.
5. **Entschlossen handeln:** Bei Problemen nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sich aktiv der Situation zuwenden und Entscheidungen treffen.
6. **Zu sich selbst finden und auf Wachstumschancen achten:** Häufig lernen wir gerade in Krisen mehr über uns und entwickeln ungeahnte Fähigkeiten.
7. **Ein positives Selbstbild aufbauen:** Das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, Probleme zu lösen und seinen Instinkten vertrauen zu können.
8. **Perspektive bewahren und die Zukunft im Auge behalten:** Auch wenn die gegenwärtige Situation äußerst schmerzlich und belastend ist, an die langfristige Perspektive denken.
9. **Optimistisch bleiben und das Beste erwarten:** Sich nicht nur auf die Sorgen konzentrieren, sondern auch auf die kleinen Freuden und Schönheiten des täglichen Lebens.
10. **Für sich selbst sorgen:** Auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten, erfreulichen und entspannenden Tätigkeiten nachgehen, sich regelmäßig bewegen – um Körper und Geist für Krisen zu stärken.

Kostenloses Onlineprogramm: www.resilienz.aufkursbleiben.uni-mainz.de



Der neu gewählte Behindertenbeirat der Stadt Würzburg 2020 - 2026 stellt sich vor

BIRGIT KROUTIL | *Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, Geschäftsführung Behindertenbeirat*



Für die dritte Amtszeit des Behindertenbeirats der Stadt Würzburg wurden in der Zeit vom 01.02.2021 bis 26.02.2021 die 12 Vertreterinnen und Vertreter aus dem Kreis der Menschen mit Behinderung und die Angehörigenvertretung neu gewählt.

Mit großem Interesse haben Würzburger Bürgerinnen und Bürger mit Behinderung ihr Recht auf Mitwirkung und Beteiligung genutzt und ihre Stimme abgegeben.



Als neue Mitglieder im Beirat konnten wir Herrn Markus Rummel und Herrn Mario Pereira-Gomes für die Gruppe der Menschen mit Sehbeeinträchtigung, Frau Monika Fliemann und Herrn Thomas Hetterich für die Gruppe der Menschen mit Hörbeeinträchtigung, Herrn

Julian Wendel und Herrn Alexander Hümmer für die Gruppe der Menschen mit Körperbehinderung, Herrn Dominik Schreiter und Frau Monika Sauer für die Gruppe der Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, Frau Sonja Scheuplein und Frau Erika Senf für die Gruppe der Menschen mit Lernschwierigkeiten, Frau Sonja Grünewald und Herrn Peter Weidner für die Gruppe der Menschen mit chronischer Erkrankung sowie Frau Anastasia Steinbauer als Angehörigenvertretung begrüßen.

Neuer Vorsitzender und neuer kommunaler Behindertenbeauftragter

Im Rahmen der konstituierenden Sitzung des Behindertenbeirats am 17.03.2021 wurde Herr Julian Wendel als 1. Vorsitzender und kommunaler Behindertenbeauftragter gewählt. Die Stellvertretung in beiden Funktionen übernimmt Frau Monika Fliemann. Der Behindertenbeirat der Stadt Würzburg ist gemäß seiner Satzung eine selbstständige, unabhängige Interessensvertretung der Menschen mit Behinderung in Würzburg und hat die Aufgabe, den Oberbürgermeister, den Stadtrat, dessen Gremien und die Stadtverwaltung in Fragen der Inklusion zu beraten und Empfehlungen zu geben. Die Mitglieder setzen sich dabei, im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention, für eine selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe an allen Bereichen der Gesellschaft ein. Mit ihrem Wirken geben sie Bürgerinnen und Bürgern in der Stadt Würzburg eine Stimme, vor allem jenen, die vielleicht nicht in der Lage sind, ihre eigenen Belange in der Öffentlichkeit zu vertreten.

An dieser Stelle herzlichen Dank an alle Kandidatinnen und Kandidaten, die sich für die Wahl zur Verfügung gestellt haben und an die ausgeschiedenen Mitglieder des Behindertenbeirats. Sie waren der Stadt Würzburg in den letzten Jahren wertvolle Berater, Gedanken- und Impulsgeber und haben den Weg zu einer inklusiven Stadtgesellschaft engagiert mitgestaltet.

Der neu gewählte kommunale Behindertenbeauftragte Julian Wendel und die neu gewählte stellvertretende Behindertenbeauftragte Monika Fliemann

bundesweit

SCHON MAL AN
SELBSTHILFE-
GRUPPEN
GEDACHT?

Virtuelle themenübergreifende junge Selbsthilfegruppe

MIRIAM WALTHER | Nationale Kontaktstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

LEBENS MUTIG. Junge Selbsthilfe Blog

Aus der Not geboren, entstanden im März 2020 in der ersten Corono-Lockdown-Phase Online-Treffen. Ursprünglich gedacht für die Leute, die sich für das (abgesagte) Bundes-treffen Junge Selbsthilfe im April in Duderstadt angemeldet hatten, kamen bald auch andere junge Menschen dazu. In den ersten Wochen des Lockdowns gab es so jeden Abend ein Online-Treffen (anfangs noch durch die NAKOS moderiert, später zunehmend durch die Beteiligten selbst).

Am Ende des schwierigen Jahres 2020 stellten wir fest: Das war eine gute Idee. Zwar finden die Treffen momentan „nur“ noch drei Mal die Woche statt, aber für diejenigen, die dabei sind, sind sie zu einer sehr guten Unterstützungsstruktur in diesen schwierigen Monaten geworden.

Und der Bedarf ist weiter da: In den vergangenen Wochen sind noch mal wieder eine ganze Reihe neuer Menschen dazu gekommen. Denn viele der normalen (jungen) Selbsthilfegruppentreffen vor Ort können ja zurzeit nicht stattfinden.

Die beteiligten Leute bringen die verschiedensten Themen mit. Aber die letzten Monate haben eben doch bei allen Spuren hinterlassen, und so geht es häufig um Themen wie Einsamkeit und Ängste. Die Online-Gruppe gibt den Raum dafür, diese Themen anzusprechen und mit den anderen zu besprechen. Und trotzdem ist es auch ein Ort, an dem gelacht wird und an dem Leichtigkeit möglich ist.

Interessiert? Die Online-Treffen sind (fast) immer: mittwochs (18-19 Uhr) und freitags und sonntags (jeweils von 18-20 Uhr) **Kontakt: junge-selbsthilfe@nakos.de**



Seiten für Junge Selbsthilfe:

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



LebensMUTIG – der Blog für junge Leute:

www.junge-selbsthilfe-blog.de

Die Betreuungsstelle stellt sich vor

KAROLIN WIRTH | *Betreuungsstelle der Stadt Würzburg*

Betreuungsstellen werden auch Betreuungsbehörden genannt und sind für die behördlichen Aufgaben nach dem Betreuungsrecht (BGB – Bürgerliches Gesetzbuch) zuständig.

Die Betreuungsstelle in Würzburg ist als Fachabteilung dem Fachbereich Soziales der Stadt Würzburg zugeordnet.



Die Betreuungsstelle wirkt in den Verfahren mit, in denen das Betreuungsgericht über die Bestellung eines Betreuers als gesetzlichen Vertreter entscheidet. Daneben berät sie als Fachstelle alle Bürger, die in Würzburg leben, bei Fragen zum Betreuungsrecht und zur Vorsorge.

Rechtliche Betreuung bedeutet, dass ein Volljähriger aufgrund einer körperlichen, seelischen oder geistigen Behinderung oder einer psychischen Krankheit seine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selber regeln kann. Wenn diese Einschränkungen vorliegen, wird für den oder die Betroffene gemäß § 1896 BGB vom Amtsgericht ein Betreuer bestellt. Der jeweilige Betreuer wird nur für bestimmte Aufgabenkreise bestellt, je nachdem welche im Einzelfall erforderlich sind; oftmals geht es um finanzielle Angelegenheiten, Gesundheitsvorsorge, Vermögenssorge oder Aufenthaltsbestimmung. Wenn eine Vorsorgevollmacht vorliegt und der Bevollmächtigte diese ausüben kann, hat das Vorrang vor einem Betreuungsverfahren. Wenn keine anderen Hilfen ausreichend sind und keine Vorsorgevollmacht vorliegt, schlägt die Betreuungsbehörde eine geeignete Person als Betreuer vor und empfiehlt dem Gericht, für welche Aufgabenkreise der Betreuer bestellt werden sollte.

Als Alternative zu einer rechtlichen Betreuung besteht die Möglichkeit der Erteilung einer Vorsorgevollmacht. Die sicherste Ausführung stellt die notariell beurkundete Vollmacht dar. Ist Haus- oder Grundbesitz vorhanden, so ist eine notariell beurkundete Vollmacht notwendig. Sollten Sie sich nicht dazu entschließen können, Ihre Vorsorgevollmacht notariell beurkunden zu lassen, ist es ratsam, ein ärztliches Attest beizufügen. Der Arzt sollte bestätigen, dass der Vollmachtgeber zum Zeitpunkt der Vollmachtserteilung geschäftsfähig war.

Die Beglaubigung der Unterschrift durch die Betreuungsstelle bringt weitere Sicherheit. Sie bestätigt jedoch nur die Echtheit der Unterschrift (nicht die Geschäftsfähigkeit). Vollmachten über Konten, Depots, Schließfächer usw. sollten zusätzlich bei den Banken oder Sparkassen direkt erteilt werden, da diese meist nur ihre eigenen Formulare anerkennen.

*Das Team der Fachabteilung Rechtliche Betreuung der Stadt Würzburg. u.h.o.: unsere Sachbearbeiter*innen:
Fr. Horner, Fr. Geiger, Fr. Dirksen, Hr. Kippes (Stellvertretender Fachabteilungsleiter) u.u.o.: unsere Sachbearbeiter*innen:
Hr. Tsarouchis, Hr. Schulze, Fr. Wirth (Fachabteilungsleitung),
Foto: Fr. Guetlein*

Betreuungsstelle Würzburg
Augustinerstraße 3 | 97070 Würzburg | Tel: 37 35 30 | Fax: 37 38 24
Mo, Mi, Fr: 08:30 - 12:00 Uhr | Di, Do: 14:00 - 16:00 Uhr

Sie möchten sich gerne ehrenamtlich engagieren?
Setzen Sie sich mit der Beratungsstelle für Betreuer in Verbindung – wir freuen uns!

Finanzielle Förderung für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe

SIGRUN RACK | *Geschäftsstelle Runder Tisch der Krankenkassen Unterfranken, Aktivbüro*

Der Gesetzgeber wertschätzt und anerkennt die wertvolle Arbeit der Selbsthilfegruppen. Mit dem § 20 h SGB V verpflichtet er deshalb die gesetzlichen Krankenkassen dazu, gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen finanziell zu unterstützen. Um diese finanzielle Förderung erhalten zu können, müssen die Selbsthilfegruppen einmal jährlich einen Förderantrag stellen. Für die Antragsbearbeitung und die Beratung der Selbsthilfegruppen ist der sogenannte Runde Tisch der Krankenkassen zuständig.

Das Förderverfahren wird bayernweit einheitlich mit den Runden Tischen der Krankenkassen geregelt. Im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen sind in Bayern insgesamt 13 Runde Tische tätig. Die jeweiligen Geschäftsstellen sind mit der Durchführung des gesamten Förderverfahrens betraut. Zu ihren Aufgaben gehören neben der Beratung der Gruppen auch die Bearbeitung der Förderanträge, die Vorbereitung und Durchführung der notwendigen Sitzungen mit den Krankenkassenvertretern sowie die Beantragung und Verwaltung der Fördergelder und deren Auszahlung an die Selbsthilfegruppen.

Jede Geschäftsstelle ist dabei an eine Selbsthilfekontaktstelle angegliedert, die Geschäftsstelle für den Runde Tisch der Krankenkassen Unterfranken am Aktivbüro, der Selbsthilfekontaktstelle für die Stadt Würzburg. Sie ist für den gesamten Regierungsbezirk Unterfranken zuständig.

Bei regelmäßig stattfindenden Arbeitstreffen stehen alle bayrischen Runden Tische im Austausch. Hier werden aktuelle Informationen besprochen und wichtige Abstimmungen beispielsweise über Änderungen der Förderung getroffen.

Für das Förderjahr 2021 haben sich beispielsweise durch das Digitale Versorgungsgesetz Neuregelungen in der Förderung ergeben. Digitale Anwendungen, sofern diese dem Datenschutz entsprechen und Datensicherheit gewährleisten, sind künftig förderfähig. Ziele des Digitalen Versorgungsgesetzes sind die gleichberechtigte Förderung von analogen und digitalen Anwendungen. Ziel ist außerdem, das Potenzial digitaler Anwendungen besser zu nutzen, um dadurch Menschen mit seltenen Erkrankungen, eingeschränkter Mobilität oder junge Menschen als Zielgruppe für die Selbsthilfe besser zu erreichen. Gefördert werden können deshalb beispielsweise Lizenzgebühren für Online-Plattformen sowie die technische Ausstattung für Gruppenmitglieder mit Tablets, Headsets und Webcams.

Im Förderjahr 2021 haben 341 unterfränkische Selbsthilfegruppen einen Antrag gestellt und insgesamt eine Fördersumme von 834.106,51 € erhalten. Dabei ist die Förderung der einzelnen Gruppen bedarfsorientiert und individuell, das heißt, wenn Gruppen viele Aktivitäten durchführen, ist auch die Fördersumme entsprechend höher.



Auch die Gruppengröße und die Häufigkeit der Gruppentreffen werden bei der Förderhöhe berücksichtigt. Die Selbsthilfegruppen können das Fördergeld für ihre allgemeine Gruppenarbeit wie regelmäßige Treffen, Referentenvorträge oder Seminare sowie für spezielle Projekte (eigene Veranstaltungen oder gezielte Öffentlichkeitsarbeit) einsetzen. Das Fördergeld dient damit einem lebendigen, abwechslungsreichen Gruppenleben, es ermöglicht darüber hinaus den Gruppenmitgliedern sich über aktuelle Therapiemöglichkeiten zu informieren.

Über die Förderhöhe für die jeweilige Selbsthilfegruppe wird in der jährlich stattfindenden Vergabesitzung entschieden. Die Vergabesitzung, bestehend aus Krankenkassenvertretern, Selbsthilfevertretern und den Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle des Runden Tisches Unterfranken ist das Gremium, das über die Förderanträge der Selbsthilfegruppen in Unterfranken abstimmt. In diesem Jahr hat diese Sitzung aufgrund der Corona-Pandemie erneut nicht in einer Präsenzveranstaltung stattfinden können. Das Vergabeverfahren wurde daher online mittels Videokonferenz durchgeführt und konnte termingerecht abgeschlossen werden, so dass die Fördergelder wie in jedem Jahr ab Mitte Mai an die Selbsthilfegruppen ausgezahlt werden konnten.

Selbsthilfegruppen für Corona-Betroffene und Angehörige

Viele Menschen sind auf unterschiedliche Art von der Corona-Pandemie betroffen. Mittlerweile beginnen die ersten Covid-Betroffenen, Selbsthilfegruppen für sich und andere Corona-Patient:innen aufzubauen. Teilweise richten die Gruppen sich auch an Betroffene und Angehörige gemeinsam. Viele Gruppen rund um Corona finden online statt. Sie richten sich daher auch an Betroffene nicht nur aus der eigenen Region, sondern überregional. *Foto: Christian Weiß*

Unsere Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfe (NAKOS) sammelt und aktualisiert die Gruppenangebote rund um Corona. Sie finden die Liste hier:

www.nakos.de/aktuelles/corona



„Alles zu viel?“ – Drüber reden hilft!“

SUSANNE WUNDLING | *Aktivbüro*



Mit diesem Motto wenden sich Würzburger Sucht-Beratungsstellen sowie Sucht-Selbsthilfegruppen und Anlaufstellen für Krisenintervention an die Öffentlichkeit. Die Federführung für das „Sucht-Hilfe-Netzwerk“ hatte das Aktivbüro der Stadt Würzburg übernommen.

„Der Corona bedingte Lockdown stellte unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen. Einsamkeit und Isolation waren und sind schwierig zu verkraften; gerade auch für Menschen, die eine Abstinenz vom Suchtmittelkonsum als tägliche Aufgabe bewältigen müssen“ so Sozialreferentin Dr. Hülya Düber. Im Rahmen einer Vernetzung, initiiert durch das Aktivbüro der Stadt, wurde „Drüber reden hilft“ geboren.

„Drüber reden hilft“ lädt ein, die Beratung in den Sucht-Beratungsstellen sowie die Gespräche in den Sucht-Selbsthilfegrup-

pen in Anspruch zu nehmen. Die Selbsthilfegruppen treffen sich seit einigen Wochen in datensicheren Online-Räumen, die das Aktivbüro den Gruppen anbietet und sie für die Nutzung schult. Neue Interessierte können deshalb ohne großen Aufwand teilnehmen, Voraussetzung ist ein PC mit Audio-/Videoausstattung und stabiles Internet.

Auch die Beratungsstellen bieten telefonische Beratung, Beratung per Video und auch in Präsenz, dann mit gültigem Hygienekonzept, an.

Für krisenhafte Situationen sind das neu ins Leben gerufene Krisennetzwerk Unterfranken sowie die Fachstelle Suizidberatung im Einsatz.

*Sozialreferentin
Dr. Düber (rechts)
mit Fr. Klingert
und Fr. Wundling
(beide Aktivbüro)
mit den Plakaten
„Alles zu viel?! –
Drüber reden hilft!“
Foto: V. Heymanns,
Aktivbüro*



Alle Infos: www.wuerzburg.de/drueber-reden-hilft



Reden hilft! Gerade jetzt

MONIKA KRAFT | *Fachbereich Jugend und Familie, Stadt Würzburg*

Unter der Adresse wuerzburg.de/redenhilft finden Rat-suchende Beratungsstellen und weitere Unterstützungs-angebote in der Stadt Würzburg.

Wenn der Stress mit den Kindern oder dem Partner/der Partnerin zu Hause zu groß wird und Sie kompetente Unterstützung brauchen. Wenn Sie zu viel Belastung spüren oder nicht mehr weiter wissen. Wenn die Kommunikation im häuslichen Bereich nicht mehr gut funktioniert oder Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin bei Kleinigkeiten schnell aggressiv wird. Wenn Eltern Tipps für die Bewältigung des Erziehungsalltags benötigen oder einfach ein offenes Ohr zum Reden.

Wenn...

Unter der Internetadresse wuerzburg.de/redenhilft finden Suchende schnell die richtigen Kontakte, ein offenes Ohr und Fachpersonal das zuhört und ernst nimmt.

Im Gespräch mit den Ansprechpartnern und Ansprechpartnerinnen wird dann schnell klar: Reden hilft wirklich, gerade in dieser besonderen Zeit.

Reden entlastet, reden tut gut, reden bestärkt, reden bringt neue Impulse und Ideen, reden eröffnet neues Verhalten, reden klärt auf, reden informiert, reden sortiert, reden gibt Zuversicht, reden hilft im Alltag weiter.



REDEN Hilft!
www.wuerzburg.de/redenhilft
Erziehungs- und Familienberatungstelle
der Stadt Würzburg
(0931) 26 00 07 50 (Hochhof)
oder (0931) 205 50 66 41 (LindlinenOhle)
erziehungsberatung@stadt.wuerzburg.de
Che-, Familien- und Lebensberatungstelle
der Diözese Würzburg
(0931) 33 659 000
info@lebensberatung-wuerzburg.de
Evangelisches Beratungszentrum
(0931) 305 010
info@diakonie-wuerzburg.de
Psychotherapeutischer Beratungsdienst im S&P
(0931) 419 04 61
ptb@st.wu.de
pro familia Fachberatungstelle
bei sexueller Misshandlung von Kindern,
Jugendlichen und jungen Erwachsenen
(0931) 450 650
wuerzburg@profamilia.de
Waldwasser Würzburg e.K.
(0931) 132 87
info@waldwasser.wuerzburg.de
ASD (Allgemeiner Sozialer Dienst) der Stadt Würzburg
(0931) 37 3736

Warum gibt es in Würzburg eine Seniorenvertretung?

HERBERT SCHMIDT | Mitglied der Seniorenvertretung der Stadt Würzburg



Vor mehr als 40 Jahren wurde die Seniorenvertretung von Dr. Peter Motsch, dem langjährigen Sozialreferenten der Stadt Würzburg, ins Leben gerufen. Damit war Würzburg bayernweit die zweite Stadt, die ein derartiges Gremium aufzuweisen hatte. Vielfältige Angebote für die Seniorinnen und Senioren wurden geplant und in die Praxis umgesetzt. Unter anderem wurden Altentagesstätten gegründet, die es heute noch gibt.

Heute arbeitet die Seniorenvertretung auf der Basis der Satzung der Stadt Würzburg vom 24.8.2020 für den Seniorenbeirat, dem sie angehört. Wie wichtig die Arbeit der Seniorenvertretung ist, lässt sich ableiten aus: Ältere Menschen werden im Stadtbild zunehmend wahrgenommen und gewinnen gesamtgesellschaftlich an Bedeutung. Noch nie war die Lebenserwartung der Menschen in unserer Stadt so hoch. Bis zum Jahre 2030 wird in Würzburg fast ein Drittel der Menschen älter als 65 Jahre sein.

Die Seniorenvertretung kümmert sich um die Verbesserung der Lebensqualität der Älteren, diese wird im Wesentlichen von folgenden Faktoren beeinflusst: Gesundheit und Pflege, Wohnen und Wohnumfeld, Mobilität und Verkehr, Engagement und Partizipation, Bildung und lebenslanges Lernen, Digitalisierung und digitale Teilhabe.

Ansprechpartner und Initiator für Vernetzung

Die Seniorenvertretung ist Ansprechpartner für Seniorinnen und Senioren in Würzburg. Sie initiiert und fördert den Erfahrungsaustausch zwischen allen Akteuren der Seniorenarbeit. Sie fördert die Integration und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und unterstützt den Dialog zwischen den Generationen. Sie bereitet Anfragen, Anregungen, Empfehlungen und Stellungnahmen des Seniorenbeirates an den Stadtrat, seine Ausschüsse und an die Stadtverwaltung vor. Die Seniorenvertretung tagt sechsmal im Jahr, diskutiert, berät und bearbeitet die von den fünf Arbeitskreisen erarbeiteten Anfragen, Anregungen, Empfehlungen und Stellungnahmen und entscheidet über die Weiterleitung an den Seniorenbeirat. Die fünf Arbeitskreise beschäftigen sich mit den Themen, die die Lebensqualität verbessern, wie sie oben bereits aufgeführt sind. Außerdem nimmt sie an den zweimal jährlich stattfindenden Sitzungen des Seniorenbeirates aktiv teil. Und sie entsendet nicht-stimmberechtigte Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer zu den Sitzungen des Behinderten- sowie Sozialbeirates. Zusammengefasst: Die Seniorenvertretung will nicht nur für die Seniorinnen und Senioren sprechen, sondern mit ihnen und in ihrem Auftrag tätig werden nach dem Motto: Gestalten statt klagen. Handeln und wagen.

Das Bild zeigt Mitglieder der Seniorenvertretung. Fotocollage: Herbert Schmidt

Tag der Seltenen Erkrankungen

SABINE KLINGERT | *Aktivbüro*

Der Tag der Seltenen Erkrankungen findet jedes Jahr am letzten Tag im Februar statt. Sein Hauptziel ist es, die Öffentlichkeit für seltene Erkrankungen und ihre Auswirkungen auf das Leben der Patienten und Patientinnen zu sensibilisieren. Diese Sensibilisierung ist so wichtig, weil einer von zwanzig Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt in seinem Leben von einer seltenen Erkrankung betroffen sein wird. Für viele seltene Erkrankungen gibt es kaum Heilungsmöglichkeiten und oftmals werden diese auch erst gar nicht diagnostiziert. Der Tag der Seltenen Erkrankungen verbessert das Wissen der Öffentlichkeit über diese und ermutigt Forscher*innen und Entscheidungsträger*innen, auf die Bedürfnisse von Menschen mit seltenen Erkrankungen einzugehen.

Der Würzburger Arbeitskreis für Seltene Erkrankungen, kurz WAKSE, gründete sich 2007 in einer bundesweit einzigartigen Initiative. Zu den Mitgliedern zählen Vertreter*innen lokaler und regionaler Selbsthilfegruppen, ebenso wie Mitglieder von Bundesvorständen und europäischen Patientenorganisationen. Um die Öffentlichkeit in diesem Jahr auf seltene Erkrankungen aufmerksam zu machen, veranstaltete der WAKSE eine Plakataktion in der Würzburger Innenstadt. Außerdem war ein Artikel in der Main Post erschienen, in dem Menschen mit seltenen Erkrankungen ihre Geschichte erzählen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.rare diseaseday.org

www.wuerzburg.de/themen/gesundheits-soziales/aktivbuero/gesundheitsfoerderung/528817.Wuerzburger-Arbeitskreis-Seltene-Erkrankungen-WAKSE.html

Quelle: www.rare diseaseday.org/article/what-is-rare-disease-day

RARE DISEASE DAY
28 FEBRUARY 2021 RARE DISEASE DAY.ORG

SELTEN SIND **VIELE**
GEMEINSAM SIND WIR
STARK &
SELBSTBEWUSST

Neugierig?
Mehr Infos hier:

WÜRZBURGER ARBEITSKREIS SELTENE ERKRANKUNGEN
STADT WÜRZBURG Aktivbüro



Dieses Zeichen führt Sie zu den Mitgliedern von WAKSE im Kontaktadressenteil der Selbsthilfezeitung. Oder Sie nehmen Kontakt zum Aktivbüro auf: Tel. 37 37 06

Aus Krisendienst Würzburg wird die Fachstelle Suizidberatung

SONJA LIEBIG | *Fachstelle Suizidberatung*



„Fachstelle Suizidberatung, Sonja Liebig, Grüß Gott....“ So manches Mal waren die Anrufenden in den letzten Wochen irritiert über den neuen Namen der Einrichtung, deren Nummer sie gerade gewählt hatten. Sie rechneten mit „Krisendienst“ und mussten erstmal nachfragen, wer sich jetzt am anderen Ende der Leitung befindet. Auch kam die Frage, ob sie auch sprechen dürfen, wenn sie keine Suizidgedanken haben.

Im Gespräch erfuhren sie, dass die Änderung des Namens mit dem Aufbau des neuen Krisennetzwerkes Unterfranken zusammenhängt. Die telefonisch erreichbare Leitstelle hat im November ihre Arbeit aufgenommen. Sie berät Menschen in akuten Krisen unterfrankenweit und kann, falls nötig, den Besuch von Mobilien Einsatzteams (METs) zur besseren Abklärung veranlassen. Von momentan 8.00 Uhr bis 23.00 Uhr, ab Juli rund um die

Uhr, können sich Menschen in akuten Krisen telefonisch an den neuen Krisendienst wenden.

Welche Aufgaben hat in diesem Zusammenhang der ehemalige Krisendienst, jetzt die Fachstelle Suizidberatung mit dem Untertitel Unterstützung in kritischen Lebenssituationen?

Nach wie vor können Menschen in akuten Krisensituationen zwischen 14 bis 18Uhr unter der unveränderten Telefonnummer 0931.571717 anrufen, einen Termin vereinbaren oder auch unangemeldet vorbeikommen. Über eine Telefonberatung hinaus ist der persönliche Kontakt in bis zu zehn möglichen Gesprächen sehr wichtig und stützend.

Die Fachstelle Suizidberatung berät Menschen in kritischen Lebenssituationen, unabhängig davon, ob Suizidgedanken vor-



handen sind oder nicht. Besonders nach Suizidversuchen, in Trauersituationen und anderen Ausnahmesituationen, die das Leben ins Wanken bringen, kann die Fachstelle eine erste Anlaufstelle sein. Auch Angehörige, die in Sorge um jemanden sind oder einen Angehörigen oder nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, können sich beraten lassen. Ebenfalls Kolleginnen und Kollegen anderer Einrichtungen, die eine kollegiale Beratung in Anspruch nehmen möchten.

Für Teams der psychosozialen und sozialpsychiatrischen Einrichtungen, die sich zum Umgang mit Suizidalität und Krisenintervention schulen lassen wollen, bieten wir nach wie vor Fortbildungen an und möchten weiterhin dazu beitragen, dass durch eine gute Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung das Thema Suizid enttabuisiert wird und der Umgang mit Men-

schen in akuten/suizidalen Krisen sicherer gestaltet werden kann. Die enge Zusammenarbeit mit anderen niedrigschwelliger Einrichtungen wie Telefonseelsorge, Gesprächsladen und der Selbsthilfegruppe AGUS, mit denen gemeinsam wir jährlich am 10. September den Welttag der Suizidprävention durchführen, ist uns weiterhin sehr wichtig.

Foto oben: Waltraud Stubenhofer und Sonja Liebig von der Fachstelle Suizidberatung montieren das neue Türschild

Foto links: v.l. die Mitarbeiterinnen der Fachstelle Suizidberatung: Christiane Jansen, Waltraud Stubenhofer, Sonja Liebig und Claudia Adam, Fotos: Fachstelle Suizidberatung

Schnelle Hilfe bei seelischen Nöten

DR. MARKUS MAURITZ | *Bezirk Unterfranken*



Der Bezirk Unterfranken hat jetzt sein Hilfsangebot für Menschen in seelischen Notlagen deutlich ausgebaut. Am 1. März 2021 nahm das so genannte „**KRISENNETZWERK UNTERFRANKEN**“ offiziell seine Arbeit auf. Über die gebührenfreie Telefonnummer 0800/655 3000 erhalten Betroffene, aber auch deren Angehörige sofort und unbürokratisch Unterstützung. Zunächst ist dieses vollkommen neue Hilfsangebot werktags von 8:00 Uhr bis 23:00 Uhr erreichbar. Im Laufe des Jahres wird das Krisennetzwerk dann erweitert, um am Ende rund um die Uhr und an sieben Tagen die Woche erreichbar zu sein.

Jeder Mensch kann in eine seelische Notlage geraten – unabhängig von seinem Alter, seinem Geschlecht, seiner Herkunft oder seinem Beruf. Trauerfälle, Existenzverluste, Ehekonflikte, Überforderung, Krankheit oder auch Einsamkeit können ein Grund für eine emotionale Krise sein. Dann kommt es darauf an, jemanden zu finden, der Rat weiß. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krisennetzwerks helfen professionell, zeitnah, kostenlos und unbürokratisch.

Für dringende Fälle: Mobile Einsatzteams

Das Krisennetzwerk Unterfranken ist Teil der Krisendienste Bayern, die die sieben bayerischen Bezirke derzeit aufbauen. Der Bezirk Unterfranken wird sein Krisennetzwerk in engem Schulterschluss mit den Trägern der freien Wohlfahrtspflege betreiben. In dringenden Fällen stehen innerhalb des Krisennetzwerks mehrere mobile Einsatzteams mit erfahrenen Fachkräften bereit, die von der Leitstelle alarmiert werden, um unterfrankenweit Hilfe zu leisten. Auch diese mobilen Einsatzteams befinden sich bereits im Aufbau. Nicht immer ist allerdings gleich ein ganzes Einsatzteam notwendig. Oft dürfte es bereits genügen, wenn am anderen Ende des Telefons jemand zuhört und mit dem Betroffenen die Situation bespricht und Orientierung gibt. Das Angebot des

Krisennetzwerks Unterfranken umfasst daher eine telefonische Beratung über die Leitstelle des Bezirks, vermittelt aber bei Bedarf auch ambulante und stationäre Unterstützungsangebote und bietet die Möglichkeit aufsuchender Krisenhilfe durch ausgebildete Fachkräfte vor Ort. Hierzu kooperiert der Bezirk Unterfranken mit den Trägern der freien Wohlfahrtspflege.

Bezirkstagspräsident Erwin Dotzel und die Verantwortliche für die Leitstelle des Krisennetzwerks Unterfranken, Dr. med. Simona Kralik. (Foto: Mauritz)

Alle Infos auf Krisennetzwerk Unterfranken:

www.bezirk-unterfranken.de | www.krisendienste.bayern

Hilfe bei Krisen

Bahnhofsmision Würzburg TEL. 73 04 88 00

Fachstelle Suizidberatung TEL. 57 17 17
Unterstützung in kritischen Lebenssituationen
Mo - Fr: 14 - 18 Uhr

Gesprächsladen bei der Augustinerkirche TEL. 558 00
Mo - Fr: 10 - 13 Uhr | Mo, Di, Do, Fr: 14 - 17 Uhr

Internetseelsorge Würzburg ONLINEBERATUNG
internetseelsorge@bistum-wuerzburg.de



Krisennetzwerk Unterfranken TEL. 0800.6 55 30 00
Hilfe bei psychischen Krisen
Täglich 8 - 23 Uhr

Telefonseelsorge TEL. 0800.111 01 11 | 111 02 22
Rund um die Uhr!

Kontaktadressen der Selbsthilfe



rare disease day

Gruppen mit diesem Logo sind im WAKSE (Würzburger Arbeitskreis Seltene Erkrankungen) aktiv.

Kontakt: 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 oder www.legasthenie-bayern.de

ULH – Umgeschulte Linkshänder

(nur Info, keine Gruppe)

Toni Schwarz

schwarzton@aol.com

www.schwarz-feder.eu

Mobbing-Gesprächsgruppe

(angeleitete Gesprächsgruppe)

Wolf

Tel. 26 04 75 81

kontakt@mobbingberatung-wolf.de

www.fair-am-arbeitsplatz.de

NaWü – Naturwissenschaftliche Absolventen Würzburg

Christian Markl

chr.markl@gmx.de

www.nawue.de

Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter – Patient im Mittelpunkt – e.V.

Tel. 0911.474 65 28

buer0@sgmev.de

www.sgmev.de

Netzwerk für Angehörige von Organspendern

Heiner Röschert

Tel. 0173.654 11 93

phroesch@gmx.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

Stotterer-Selbsthilfegruppe

Michael Braun

wuerzburg-stottert@gmx.de

www.wuerzburg-stottert.de

Unfall-Opfer-Bayern e.V.

Birgit Franz

Tel. 09382.310 13 36

hilfe@unfall-opfer-bayern.de

www.unfall-opfer-bayern.de

Weisser Ring – Hilfe für Opfer von Gewalttaten

Martin Koch
Tel. 488 68
weisser-ring-wuerzburg@t-online.de

Alois Henn
Tel. 40 88 02

Chr. Erkrankungen & Behinderungen

Adipositas Selbsthilfegruppe Würzburg

Sie sind nicht allein!
Dagmar Feder
Tel. 09771.99 15 82 (Mo + Do 18-20 h)
Tel. 0160.99 30 47 92 (sms immer)
shg.adipositas@web.de
www.adipositas-netzwerk.org

Akne Selbsthilfegruppe

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

Vereinigung Akustikus-Neurinom e.V.

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

Alopecia areata + totalis (Haarausfall)

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

AMC – Arthrogryposis Multiplex Congenita

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



AmyS – Amyloidoseselbsthilfegruppe

Renate Fiedler
Tel. 654 58
dr.renatefiedler@t-online.de

SoMA e.V. für Patienten mit anorektalen Fehlbildungen und Morbus Hirschsprung

Vera Gölitz
Tel. 0911.598 00 49
vera.goelitz@soma-ev.de
www.soma-ev.de

SHG für Asthma und COPD – Würzburg und Umgebung

Brigitte Ritz-Darkow
brdger@web.de
www.asthma-copd-wuerzburg.selbsthilfe-wue.de/

Helga Kreipp
Tel. 09366.62 62
hkreipp@googlemail.com

AdP e.V. – Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

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

TEB e.V. Selbsthilfe Regionalgruppe Unterfranken

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

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

(angeleitete Gruppe)

Waltraud Klauß

Tel. 27 30 72

wwaklauss@kabelmail.de

www.zfk-wuerzburg.de

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.

Beratungsstelle für Menschen mit Sehbehinderung –
Blickpunkt Auge –

Tel. 465 29 50

Bund der Kriegsblinden Deutschlands, Landesverband Bayern, Region Unterfranken

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Bluthochdruck-Selbsthilfegruppe

Liselotte Zimmermann

Tel. 09302.15 50

lottezimmermann@online.de

Borreliose Selbsthilfe Würzburg

Brandt

borreliose-shg-wue@gmx.de

CFS – Chronisches Fatigue Syndrom

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Chemikalien- und Holzschutzmittelgeschädigte

(nur Info, keine Gruppe)

Bruno und Maria Hennek

Tel. 936 27

maria.hennek@t-online.de

www.hennek-homepage.de

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Chronischer Schmerz

(Warteliste für Interessierte, die ein Treffen am Abend bevorzugen)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Chronischer Schmerz

für Erkrankte in höherem Lebensalter

(ab ca. 60 Jahre)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Clusterkopfschmerz Selbsthilfe

Willy Schwing

Tel. 0800.111 44 48 20

0179.911 84 13

willy.schwing@clusterkopf.de

www.clusterkopf.de

Cochlea Implantat Würzburg – Unterfranken

Taub und trotzdem hören

Theresia Glaser

Fax 78 01 14 86

glaser.th@web.de

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

(angeleitete Gruppe)

Halma e.V.

Tel. 20 78 14 20

info@halmawuerzburg.de

www.halmawuerzburg.de

Demenz – Angehörigengruppe für Töchter und Söhne

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

Demenz – Für Angehörige von Patienten mit frontotemporaler und seltenen Demenzerkrankungen

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

Gehirnsport

für Demenzerkrankte und Angehörige
DJK Würzburg e.V.
Tel. 41 51 51
info@djk-wuerzburg.de

Diabetes kids Würzburg

Diana Guckenberger
Tel. 0151.64 51 68 24 (ab 17 Uhr)
wuerzburg@diabetes-kids.de
www.wuerzburg.diabetes-kids.de

Diabetiker treffen Diabetiker und Interessierte

Holler
Tel. 46 38 07 (ab 20 Uhr)

Diabetessportgruppe

Frederik Leclercq
Tel. 0178.170 83 77
Frederik.Lecleercq@gmx.de

Diabetiker – Selbsthilfegruppe Würzburg

Anton Mahler
Tel. 513 89

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

Wolfgang Trosbach
Tel. 422 58
info@trisomie21.de
www.trisomie21.de

Selbsthilfegruppe Dystonie Unterfranken

Marion Rudloff
Tel. 0971.122 67 86
dystonie.unterfranken@online.de
www.dystonie.selbsthilfe-wue.de

Endometriose-Selbsthilfegruppe Unterfranken

endo-unterfranken@web.de
www.endometriose-shg-wuerzburg.de

Epilepsie Selbsthilfegruppe Würzburg

Selbsthilfegruppe für Epilepsie-Betroffene, Angehörige und Interessierte
Martin Arold
Tel. 619 38 30
01575.302 47 70
aro148@yahoo.de

Gesprächskreis für Eltern epilepsiekranker Kinder

Epilepsieberatung Unterfranken
Tel. 393 15 80
epilepsieberatung@juliuspital.de
www.epilepsieberatung.de

FortSchrift Würzburg e.V.

Konduktive Förderung für Menschen mit Behinderung
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Andrea Krist
Tel. 0176.66 80 17 45
andrea.krist@fortschritt-wuerzburg.net

Fructosemalabsorption

Tel. 0174.814 07 82
a_a_wolz@gmx.de

Blick der Gebärdensprache e.V.

Inklusive Gebärdensprachgemeinschaft für Hörgeschädigte,
Taubblinde und Hörende
Viola Kunkel
Tel. SMS: 0160.90 17 70 24
www.blickdgs.de

Friederike Baudach
kontakt@blickdgs.de

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
Ingeborg
Tel. 0176.76 72 29 49
i.vogl@gbs-selbsthilfe.org
www.gbs-selbsthilfe.org

Hashimoto

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

Info für Hepatitiskranke und deren Angehörige

(nur Info, 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
Johannes Gräter
Tel. 0178.357 83 66
franken@jemah.de
www.jemah.de

Selbsthilfegruppe Herzschwäche Würzburg

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

Herzkind – Eltern eines herzkranken Kindes

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

Herzsportgruppen der DJK

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

Herzsportgruppe TSV JAHN 1892 Würzburg e.V

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

Verein "Ein Plus verbindet"

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

Huntington-Kontaktgruppe Unterfranken

Rainer Hartmann
Tel. 0160.97 44 55 14



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

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

Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

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

Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V.

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

DHG – Deutsche Hämophiliegesellschaft

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

Verein Begegnungsstätte für Hörbehinderte Würzburg e.V.

Haus der Hörbehinderten
Fax 784 89 74

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

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

IG Fragiles X

(nur Info, keine Gruppe)
Elke Offenhäuser
Tel. 07944.411
www.frax.de

Dt. ILCO Selbsthilfvereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

Selbsthilfegruppe und Besuchsdienst im Krankenhaus
Angelika Schmitt-Weber
Tel. 530 46
angelika-schmitt-weber@t-online.de
www.ilco.de

Günter Eckert
Tel. 0176.92 22 12 08

ICD – Selbsthilfegruppe Unterfranken

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

INTAKT – Information und Kontakt für Eltern von Kindern mit Behinderung

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

Selbsthilfegruppe der Kehlkopfoperierten und Freunde Würzburg

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

Angehörige von Krebspatienten

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Frauen-Selbsthilfe nach Krebs e.V.

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

Gruppe für Hirntumorpatienten und Angehörige

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

Outdoor against Cancer

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

Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs für Patientinnen mit gynäkologischen Tumorerkrankungen

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg –
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Tel. 28 06 50
kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Selbsthilfegruppe für Krebspatienten Würzburg für verschiedene Tumorarten

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

Selbsthilfegruppe für Leukämie- und Lymphomerkranke

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg –
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Tel. 28 06 50
kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Selbsthilfegruppe für Patienten mit Tumoren im Mund, Kiefer, Hals- und Gesichtsbereich

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

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Würzburg

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg –
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Tel. 28 06 50

Lebertransplantierte Deutschland e.V.

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

Elterninitiative leukämie- und tumorkranker Kinder Würzburg e.V.

Karin Rost
Tel. 299 42 44
initiative.regenbogen@t-online.de
www.stationregenbogen.de

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

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Herta Kühn
Tel. 0177.344 81 25
kontakt@lichensclerosus-deutschland.de
www.lichensclerosus-deutschland.de

Liquorfistel

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

Lungen-Sportgruppe der DJK

Geschäftsstelle DJK
Tel. 41 51 51

Lungenkrebs-Selbsthilfegruppe

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg –
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Tel. 28 06 50



Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e.V.

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

Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödemen

Waltraud Schuster
Tel. 35 96 87 73
Andreas Graf
Tel. 09369.201 05
graf_andreas2@web.de

Migräne Selbsthilfegruppe

Reinhilde Höfer
hoefer.reinhilde@web.de
Claudia Herfurth
Tel. 09721.47 48 78
herfurthclaudia@web.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Würzburg

Monika Männich
gruppensprecher@dmb-wuerzburg.de
www.dmb-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Morbus Menière Würzburg

(Drehschwindel)
Wolfgang Meidel
Tel. 06281.35 62
w.meidel@t-online.de
www.m-meniere.selbsthilfe-wue.de



Mukoviszidose e.V.

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

MS-Angehörigengruppe

(angeleitete Gruppe)
DMSG Unterfranken, Beratungsstelle
Tel. 40 74 85
unterfranken@dmsg-bayern.de

MS-Beratung von Betroffenen für Betroffene

(Nur Info, keine Gruppe)
Cornelia
Tel. 66 07 96 60

MS-Kontaktgruppe Frauenland

Selbsthilfegruppe für Betroffene, die die Diagnose schon länger haben
Peter Stotz
Tel. 46 78 98 60
51-peter@web.de

MS-Selbsthilfegruppe Montagstreff Würzburg

Gruppengymnastik
Gerhard Müller
igmueLLer@t-online.de

MS-Treff für Aktive

Matthias Kunad
Tel. 09331.40 78 36
matthias.k2000@web.de

Cornelia
Tel. 66 07 96 60



DGM – Dt. Gesellschaft für Muskelkranke

Landesverband Bayern, Ortsgruppe Würzburg
Raimund Wendel
Tel. 685 45

Selbsthilfegruppe Multiples Myelom Würzburg

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

Selbsthilfegruppe Narkolepsie – Betroffene für Betroffene

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

Landesverband Niere Bayern e.V.

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

One Leg Power team

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

BDO – Bundesverband der Organtransplantierten e.V.

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

Andreas Strobl
andreas.strobl@bdo-ev.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe Würzburg I

Walli Philipp
Tel. Beratung: 35 47 80
66 24 17
walliphilipp@web.de
www.osteoporose.selbsthilfe-wue.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe Würzburg II im Bundesselbsthilfverband Osteoporose e.V.

Selbsthilfe und Prävention durch qualifiziertes
Funktionstraining
Christiane Landgraf
Tel. 78 21 83
0179.457 09 27
osteoporosegruppe.wuerzburg2@gmx.de
www.osteoporose2.selbsthilfe-wue.de

Dt. Parkinson Vereinigung e.V.

Regionalgruppe Würzburg Stadt und Land
Eleonore Schmitt
Tel. 963 53
heda-schmitt@web.de
www.parkinson-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Angehörige von Parkinson-Erkrankten

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

SHPU – Selbsthilfe Parkinson Unterfranken

Selbsthilfegruppe für jüngere Erkrankte
Daniele Steiner
Tel. 09367.98 99 40
shg-parkinson@web.de
www.shg-parkinson.de



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

www.dig-pku.de

Polio Initiative Europa e.V.

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

Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe

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

Prader Willi Syndrom Vereinigung Deutschland e.V. deutschlandweite Selbsthilfe-Organisation

Geschäftsstelle
Tel. 0221.84 56 18 75
info@prader-willi.de
www.prader-willi.de

Pro Retina Deutschland e.V. Regionalgruppe Unterfranken

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

Pulmonale Hypertonie e.V.

info@phev.de
www.phev.de

Restless Legs (unruhige Beine)

Selbsthilfegruppe Würzburg
Hermine Hauser
Tel. 926 90

Verein der Rollstuhlfahrer und ihrer Freunde Würzburg e.V.

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

Selbsthilfegruppe "Kreuz mit dem Kreuz" für HWS-, BWS- und LWS-Betroffene

Christine Staub-Kömmerring
Tel. 0151.65 20 73 16
kreuzmitkreuz@web.de
www.wirbel-shg.de



Sarkoidose Selbsthilfegruppe Unterfranken

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

Schlafapnoe

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

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Würzburg

Sigrid Dotzer
Tel. 45 46 70 01
www.schlaganfall.selbsthilfe-wue.de

Selbsthilfeverein für Schädel-Hirn-Patienten in Not

Aktivbüro, Tel. 37 37 06
Josef Fröhlich
Tel. 28 46 71
www.hirnverletzungen.selbsthilfe-wue.de

Sklerodermie

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

Skoliose Selbsthilfegruppe Würzburg

Erna Stockmann
Tel. 70 23 98
erna-stockmann@gmx.de

Spina bifida und Hydrocephalus für Eltern mit betroffenen Kindern

Sabine Finkler-Amling
Tel. 09303.23 57
bus.amling@t-online.de

Birgit Hümmer

Tel. 40 55 67
huemmer.birgit@t-online.de
www.spina-bifida-hydrocephalus.selbsthilfe-wue.de

Stimmbandlähmung Selbsthilfegruppe

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



Selbsthilfegruppe Syrinx – Nordbayern

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



Hand in Hand gegen Tay-Sachs und Morbus Sandhoff

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

Tinnitus-Selbsthilfe

Joachim Kunze
info.tinnitus.shg-wue@web.de
www.tinnitus.selbsthilfe-wue.de

Übergewicht – gemeinsam abnehmen

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

Ullrich-Turner-Syndrom

(nur Info, keine Gruppe)
Bettina Weidner
Tel. 41 18 40
tina20111@gmx.de



Vaskulitis

Karin Scheuermann
vaskulitissgwuerzburg@gmail.com

VSV – Vital-Sportverein Würzburg e.V. 1952

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

WüSL – Selbstbestimmt Leben Würzburg e.V.

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

Dt. Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Familie | Eltern | Kinder

Adoption

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

Alleinerziehend und Depression

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Familienzentrum Würzburg e.V.

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

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

Helga Kiesel
kieselfels@aol.com

Bund Hochbegabung e.V.

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

Elternstammtisch für Kinder mit besonderer Begabung

www.hochbegabung-unterfranken.de

ISUV – Interessensverband Unterhalt und Familienrecht

Josef Linsler
Tel. 09321.927 96 71
j.linsler@isuv.de
www.isuv.de

Krise nach der Geburt – Mütter in seelischer Not

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

Rückenwind

(angeleitete Gruppe für Kinder, die Gewalt erlebt haben)
AWO Familypower
Tel. 299 38269
rueckenwind@awo-unterfranken.de
www.awo-rueckenwind.de

Verlassene Eltern und Großeltern

Monika
Tel. 0176.78 97 33 77
verlassene-Eltern-Wue@web.de
verlassene-eltern-wue.com

Lang
Tel. 0151.59 88 33 23

Vielfalt leben e.V.

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

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

Anne Rietz
www.doppeltes-lottchen.de

Frauen | Männer

AG Natürliche Familienplanung (NFP)

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

Frauengruppe "Zeit mit mir und anderen"

(angeleitete Gesprächs- und Erfahrungsgruppe)
Frauenberatungsstelle des SkF e.V.
Tel. 45 00 70
murmman.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

Narzissmus – Betroffene

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

Angehörige von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeit

Tel. 0151.26 73 20 57
juttakorus@hotmail.com

Tangiert

Partnerin homo- oder bisexueller Männer
www.tangiert.de

Trans-Ident e.V. Selbsthilfegruppe Würzburg für Transsexuelle und deren Angehörige

Sarah
Tel. 0172.68 66 355
sarah@trans-ident.de
www.trans-ident.de/trans-ident-wuerzburg

Homosexualität

Gespräche für Eltern, Freunde und Angehörige Homosexueller

(nur Info, keine Gruppe)
Angelika Mayer-Rutz
Tel. 0171.654 82 03

Warum – Homosexuelle Interessensgemeinschaft Unterfranken

(nur Info, keine Gruppe)
Wolfgang
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

WuF e.V. – schwullesbisches Zentrum Würzburg

David Hein
Tel. 41 26 46
vorstand@wufzentrum.de
www.wufzentrum.de

Krankenhaus | Kranke daheim

Besuchsdienste

Freiwilligenagentur Würzburg
Tel. 37 27 06
freiwilligenagentur@stadt.wuerzburg.de

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

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

Klinik-Clowns – Verein Lachtränen

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

Migration

Würzburger Ägyptischer Club e.V.

Offen für alle Interessierte
Ibrahim Elnomany Hammam
Tel. 0176.47 64 24 73
ibrahim_elnomany@yahoo.de

Deutsch-Äthiopische Freundschafts- und Integrationsgesellschaft e.V.

Terwey
bettytroesken@yahoo.de

Afrikanisch-Deutsche Begegnung – Habescha-Deutsche Begegnung

solokera315@hotmail.de
mahbereseb-wuerzburg.de/
Seyfe
Tel. 0176.43 93 17 90
seyfe.amanuel@gmx.de

Amnesty-International

Tel. 88 69 27 (Anrufbeantworter)
www.amnesty-wuerzburg.de

ArGe Internationale Gesellschaften AG

Kontakte zu über 40 Nationen
Geschäftsstelle des Ausländerbeirates
Tel. 37 32 29

Büro Würzburg International
Tel. 37 27 02

Despertar

Spanischsprechende Gesellschaft Würzburg e.V.
Tel. 0179.889 78 59
www.despertar.de

Frauenlar

Gruppe für Frauen aus dem Orient und Okzident
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Freundeskreis ausländischer Flüchtlinge im Regierungsbezirk Unterfranken e.V.

Antonino Pecoraro
nupec@gmx.de

IAF e.V. – Verband binationaler Familien und Partnerschaften

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

Philippinischer Frauenkreis

Von Philippinas für Philippinas
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Russisch sprachige Selbsthilfegruppe für Suchterkrankungen auf dem Heuchelhof

auch für nicht-stoffgebundene Süchte
Viktoria Bardyschewa
Tel. 0171.203 34 99
v.bardyschewa@web.de

Selbsthilfegruppe der russisch sprachigen Senioren

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

Thailändische Frauen Selbsthilfegruppe

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

Thailändischer Sprachkurs für Kinder und Jugendliche

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

Thai Fern Kurs

Nilubol Haas
nilubolhaas@yahoo.com

Psychische Gesundheit

AD(H)S-Selbsthilfegruppe "Chaos-Treffen" für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Silvia Stein
Tel. 09363.57 30
regionalgruppe_wuerzburg.adhs@ymail.com

ADHS/ADS-Hyperaktive/hypoaktive Erwachsene und Kinder

Ulrike Langhans
Tel. 0178.206 32 63
ullilanghans@gmail.com

AiA – Angehörige informieren Angehörige

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

Angehörige psychisch Kranker

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

APK – Verein Angehöriger psychisch Kranker Würzburg und Umgebung

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

Gemeinsam gegen Angst und Panik

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Autismus Unterfranken e.V.

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

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

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

Selbsthilfegruppe Bipolar Würzburg

Manisch-depressive Erkrankung
kaktusengel@gmx.de

Borderline SHG

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

Depression – über 35 Jahre

(Warteliste)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Infotelefon Depression

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

Interessengemeinschaft "Dieser Weg – Zurück ins Leben"

Für Angehörige und Betroffene von Depression, Posttraumatischer Belastungsstörung und Dissoziativer Störung
Alexander Bothe
Tel. 09381.71 74 01
info@dieser-weg-zurueck.de
www.dieser-weg-zurueck.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@kvwuerzburg.brk.de

Glückskekse plus

Freizeitgruppe für Erwachsene ü 35 mit psychischen Beeinträchtigungen
kontakt.glueckskekse.wuerzburg@gmail.com

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

Thomas Schneider
hsp.wuerzburg@gmx.de

Aktive Meditation

Schmitt
Tel. 0175.424 69 06
b1969sc@aol.com
www.aktivmeditation.selbsthilfe-wue.de

Dynamische Meditation

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Selbsthilfegruppe für Messies und Menschen mit Desorganisationsproblematik

Max

Tel. 68 08 65 85

shg-m@hbm.de

www.messies.selbsthilfe-wue.de

Gesprächs- und Freizeitgruppen der Sozialpsychiatrischen Dienste

SpDi BRK

Tel. 41 30 80

SpDi ESW

Tel. 554 45

Der Regenbogen e.V.

Verein der Freunde und Förderer der psychiatrischen Tagesklinik
Tel. 201 7 77 30
berninger@derregenbogen.de
www.derregenbogen.de

Selbsthilfegruppe ehemaliger Patienten der Klinik Heiligenfeld, Gruppe Würzburg

Ruth

Tel. 0179.419 12 02

Soziale Phobie

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

Stress und Burnout

(zwei ehrenamtlich angeleitete Gruppen)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06



Tic-Störung und Tourette-Syndrom Würzburg

Schmitt

Tel. 0175.424 69 06 (ab 18 Uhr)

b1969sc@aol.com

www.tictourette.selbsthilfe-wue.de

Triologgruppe für psychisch Erkrankte, Angehörige und Professionelle

Erthal-Sozialwerk – Sozialpsychiatrischer Dienst

Tel. 554 45

BRK – Sozialpsychiatrischer Dienst

Tel. 41 30 80

WIP – Würzburger Initiative Psychiatrie-Erfahrener

Stefan Scherg

Tel. 0173.457 51 51

wip.selbsthilfe-wue@web.de

www.wip.selbsthilfe-wue.de

Andreas Müller

Tel. 0173.655 89 67

andreasmueller@aol.com

Angehörige von Menschen mit Zwangserkrankungen

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Senioren

BRK – Bücherdienste

Tel. 37 34 26

Internetcafe "Von Senioren für Senioren"

Caritas Seniorenzentrum St. Thekla

Peter Wisshofer

Tel. 784 77 35

i-4-s@web.de

www.i4s.de

Seniorenkreise/Wandergruppen

Seniorenarbeit in der Stadt Würzburg

Tel. 37 35 08

Soziale Initiativen | soziale Selbsthilfe

Aktivsenioren Bayern e.V. Region Unterfranken

Helfer in Wirtschaft und Technik

Wolfgang Bayer

Tel. 0171.489 23 20

wolfgang.bayer@aktivsenioren.de

www.aktivsenioren.de

Treffpunkt für Alleinstehende

(30 bis 55 Jahre)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Alt hilft Jung e.V.

Maschke

Tel. 0162.808 29 16

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

Gemeinschaft Sant`Egidio

Klaus Reder

Tel. 32 29 40

info@santegidio.de

www.santegidio.de

Initiativkreis STEG

Sanderauer tuen Ehrenamtliches gemeinsam
Martina Mirus
Tel. 880 35 28
martina.mirus@st-thekla.de

Luftschloss e.V. – Umsonstladen Würzburg

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

Mehrgenerationenwohnen Würzburg e.V.

Ingo Braun
Tel. 660 74 33
info@mehrgenerationenwohnen-wuerzburg.de

Nachbarschaftshilfen und Besuchsdienste

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

Ökumenische Nachbarschaftshilfe Sanderau

Heinrich J. Haßbach
Tel. 0176.58 80 11 45
einstundezeit@pg-sanderau.de
www.pg-sanderau.de

Single Treff "Ü-50"

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Tiere helfen Menschen e.V.

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

Ubuntu Würzburg

Rudolf Langer
Tel. 0170.753 99 93
langer@ecofairpr.de

Wohnen in Gemeinschaft – Jung und Alt e.V.

Marianne Stingl
Tel. 09321.248 58 (abends)
marianne.stingl@t-online.de
www.wig-wue.de

Würzburger Tafel e.V. – Laden

Andreas Mensing
Tel. 27 26 04

Zeitbank Würzburg

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

Sucht

Freundeskreis der A-Gruppen

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Alcoholics Anonymous (AA) - International

Englischsprachiges Meeting
Thomas
Tel. 0163.289 16 60
www.aa.org

Meetings der Anonymen Alkoholiker (AA)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Adipositas - Abnehmen

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

Al-Anon - International

Englischsprachiges Meeting
www.al-anon.de

Al-Anon Familiengruppe

Anita und Peter | Tel. 09721.420 12

Al-Anon - Erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien

Corinna
Tel. 0157.33 12 37 55
www.al-anon.de

Alateen – SH für Teenager aus suchtererkrankten Familien

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

PHOENIX – Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Suchtkranke

Bärbl Puls
phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de
www.phoenix.selbsthilfe-wue.jimdo.com

Carmen Nürnberg
Tel. 0173.490 83 40
phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Alkoholproblemen

Für Frauen über 70!
Tel. 498 90
beate.scheller@kabelmail.de

Anonyme Alkoholiker – Offenes Meeting für Frauen

Silvia
Tel. 0151.50 57 86 35

AAS – Anonyme Arbeitssüchtige

Bernhard
orf_info@yahoo.de
www.arbeitssucht.de

AS – Anonyme Sexholiker Deutschland, Gruppe Würzburg

Tel. 0175.792 51 13
as-wuerzburg@gmx.de
www.anonyme-sexsuechtige.de

Blaues Kreuz Deutschland, Ortsverein Würzburg

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblematik,
Angehörige und Paare
Tel. 35 90 52 20
wuerzburg@blaues-kreuz-bayern.de
www.wuerzburg.blaues-kreuz.de

Margot Steinruck
Tel. 564 21

CoDA-Gruppe

Anonyme Co-Abhängige und beziehungsüchtige Menschen
Aktivbüro, Tel. 37 37 06
codawuerzburg@web.de
www.coda-deutschland.de

Angehörige von Drogenabhängigen

Helga Müller
Tel. 09321.26 86 83

PHOENIX – Selbsthilfegruppe für drogenabhängige Menschen

Bärbl Puls
phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de
Tel. 0151.15 73 90 42

Elternhilfe gegen Drogen e.V.

Jugend- und Drogenberatungsstelle
Tel. 590 56
www.elternhilfe-gegen-drogen.de

Essstörungen

(angeleitete Gruppe für Angehörige)
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Katrin Ertl
Tel. 38 65 91 80
k.ertl@caritas-wuerzburg.org
www.suchtberatung-wuerzburg.de

Essstörungen

(angeleitete Gruppe für Betroffene von Essstörungen)
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Christiane Meisterernst
Tel. 38 65 91 80
c.meisterernst@caritas-wuerzburg.org
www.suchtberatung-wuerzburg.de

Wunderle
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
Keine Mitgliedsbeiträge, kein Wiegen! Jeder ist willkommen.
Das erste Meeting im Monat ist geöffnet für Nicht-Betroffene,
z. B. Angehörige! Zwei SHGen in Würzburg!

Glücksspielsucht

(angeleitete Gruppe für Angehörige)
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Tel. 38 65 91 80
k.ertl@caritas-wuerzburg.org
www.suchtberatung-wuerzburg.de

Glücksspielsucht

(angeleitete Gruppe für Betroffene)
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Tel. 38 65 91 80
p.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
Arnd Rose
Tel. 0173.291 85 40
arnd.rose@kreuzbund-wuerzburg.de
www.kreuzbund-wuerzburg.de

Aktiv gegen Mediensucht e.V.

info@agmev.de
www.aktiv-gegen-mediensucht.de

NA – Narcotics Anonymous

Ben
Tel. 0176.30 17 82 64
mail_ben@gmx.de

Melanie
Tel. 0151.15 80 76 55

Trauer | Tod

Alleinerziehend durch Todesfall

Ulrike Langhans
Tel. 0178.206 32 63
ullilanghans@gmail.com

AGUS – Angehörige um Suizid

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

Gruppe trauernder Angehöriger

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

Trauern und Trösten

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

Leere Wiege – seelsorgerliche Einzelgespräche

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

Sternenkinder

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

Menschen, die ihre Eltern (durch Tod) verloren haben

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

Partnerverlust durch Todesfall – wie geht es jetzt weiter?

Ulrike Langhans
Tel. 0178.206 32 63
ullilanghans@gmail.com

Trauerwandern

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

Verwaiste Eltern

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

Verein verwitwet.de

Margarete Griebel
Tel. 919 73
margaretegriebel@gmail.com

Junge Selbsthilfe

Chr. Erkrankungen & Behinderungen

Treffpunkt Jung und Epilepsie

Chr. Erkrankungen & Behinderungen
Treffpunkt Jung und Epilepsie
(angeleitete Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Jung & chronisch krank

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

Gruppe für junge Erwachsene mit einer Tumorerkrankung

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

Junge Rheumatiker "Young Rheumis"

Deutsche Rheuma Liga, Landesverband Bayern e.V. AG
Würzburg
Petra Horn
Tel. 09349.92 90 89

Jugend-Rollstuhl-Sportgruppe

Hermann Gabel
hermann.gabel@gmx.de
www.vdr-wuerzburg.de

Psychische Gesundheit

Jung und Depression, Gruppe I

Gruppe für junge Leute bis ca. 35
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Jung und Depression, Gruppe II

Gruppe für junge Leute bis ca. 35
Rüdiger Bethmann
shg_depression@aol.com

Glückskekse Würzburg

Freizeitgruppe für junge Erwachsene mit psychischer Belastung
kontakt.glueckskekse.wuerzburg@gmail.com
www.glueckskekse-wuerzburg.de

Jung und Depression

(Warteliste)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Frei Raum

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

Sozialpsychiatrischer Dienst ESW
Tel. 554 45

Gruppenangebote für Student/innen, Schüler/innen etc.

ESG
Tel. 796 19 14

KHG
Tel. 35 45 30

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



Interessenvertretung innerhalb Stadt Würzburg

Chr. Erkrankungen & Behinderungen
Kommunaler Behindertenbeauftragter
Julian Wendel
behindertenbeauftragter@stadt.wuerzburg.de

Behindertenbeirat
Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung **TEL. 37 35 69 | 37 25 69**
mmb@stadt.wuerzburg.de

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

Familie | Eltern | Kinder
Arbeitsgemeinschaft Familien **TEL. 37 35 59**
christiane.matzewitzki@stadt.wuerzburg.de

Frauen | Männer
Gleichstellungsstelle **TEL. 37 35 68**
gleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de

Migration
Ausländer- und Integrationsbeirat
Geschäftsstelle **TEL. 37 32 29**
auslaenderbeirat@stadt.wuerzburg.de

Integrationsbeauftragte **TEL. 37 33 93**

Senioren | Seniorenbeirat
Seniorenarbeit und Seniorenvertretung **TEL. 37 35 15**
volker.stawski@stadt.wuerzburg.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

Chr. Erkrankungen & Behinderungen

AIDS-Beratung Unterfranken

Tel. 38 65 82 00

AZU – Aphasiker-Zentrum Unterfranken gGmbH

Zentrum für Aphasie und Schlaganfall
Tel. 29 97 50

Beratungs- und Kompetenzzentrum Sehen und Kommunikation

Blindeninstitut Würzburg
Tel. 20 92 23 58

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung Stadt Würzburg

Tel. 37 35 69

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.

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

Epilepsieberatung Unterfranken

Tel. 393 15 80

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Assiston e.V.
Tel. 46 62 12 35 und 46 62 12 36

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Bayer. Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (BBSB)
Tel. 46 52 95 11

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

IFD GmbH
Tel. 38 66 00 66

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Teilhabeberatung Sehen Plus Blindeninstitut Würzburg
Tel. 20 92 23 31

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

WüSL – Selbstbestimmt Leben Würzburg e.V.
Tel. 5 04 56

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. 28 06 50

Lebenshilfe Würzburg

Beratungsstelle für Stadt und Landkreis Würzburg
und Kitzingen

Tel. 78 01 29 03

Psychoziale 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

Tel. 20 12 77 29

Familie | Eltern | Kinder

Beratung und Angebote für Alleinerziehende

Diakonisches Werk Würzburg e.V.

Tel. 804 87 90

AWO Familypower – Beratungsstelle für Familien und Lebensgemeinschaften in Konfliktsituati

Tel. 460 65 23

Begabungspsychologische Beratungsstelle

Tel. 318 60 23

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Diözese Würzburg

Tel. 38 66 90 00

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Heuchelhof

Stadt Würzburg

Tel. 26 08 07 50

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Lindleinsmühle

Stadt Würzburg

Tel. 205 50 66 41

Evangelisches Beratungszentrum

Erziehung – Partnerschaft – Leben

Diakonisches Werk Würzburg

Tel. 30 50 10

Krisen um die Geburt

Beratungs- und Hilfsangebote in Stadt und Landkreis Würzburg

Landratsamt Würzburg – Gesundheitsregion Plus

Tel. 800 36 62

JIZ & FIZ – Jugend- und Familieninformationszentrum

Tel. 37 33 46, 37 33 44

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Tel. 138 11

Psychotherapeutischer Beratungsdienst

Eltern-, Jugendlichen- und Erziehungsberatung
SkF

Tel. 419 04 61

Tel. aufsuchende Erziehungsberatung in der Zellerau: 437 75

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Landratsamt Würzburg

Tel. 80 03 59 90

Frauen | Männer

Beratungsstelle Häusliche Gewalt gegen Männer

Beratung und psychosoziale Begleitung für Betroffene
in Nordbayern

Tel. 0911.27 29 98 20

einmal monatlich in Würzburg

Frauenberatungsstelle

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Tel. 45 00 70

Frauenhaus der AWO

Tel. 61 98 10

Frauenhaus des SkF

Tel. 450 07 77

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Tel. 08000.11 60 16

Wildwasser Würzburg e.V. –

Verein gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen
Selbsthilfegruppen und weitere Gruppenangebote

Tel. 132 87

info@wildwasserwuerzburg.de

Haus Antonie Werr

Hilfen für Frauen in Krisensituationen Tel. 79 72 30

Pro Familia Würzburg

Tel. 46 06 50

Referat Frauenseelsorge

Bistum Würzburg Tel. 38 66 52 00

Für alleinerziehende Mütter und Väter

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

Migration

IN VIA KOFIZA

Kontakt-, Förderungs- und Integrationszentrum
für außereuropäische Frauen

Tel. 38 66 67 28

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

Senioren

Beratung und aufsuchende Hilfen für Senioren

Stadt Würzburg
Tel. 37 25 08

Sucht

Psychoziale 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

Psychoziale 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



www.fachstelle-suizidberatung.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, 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!

Von A wie Anspannung bis Z wie Zweifel: Bei welchen Themen kann ich Sie unterstützen?

Sie wünschen sich besseren Schlaf, neuen Mut, mehr Selbstvertrauen, Entspannung, Leistungssteigerung, Vergangenheits- und Trauerbewältigung, mehr Gelassenheit, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Abbau von Stress, finden von Ruhe und innerem Frieden?

Ich bin für Sie da, um mit Ihnen ganz individuell an Ihren Zielen zu arbeiten.

Was ist Hypnose?

Imagination und klassische Hypnose sind seriöse Verfahren, bei denen Sie immer die Kontrolle behalten und in kurzer Zeit positive und nachhaltige Ergebnisse erzielen. Während einer tiefen Entspannung aktivieren Sie Ihre Fähigkeiten zur Lösung von körperlichen und seelischen Problemen. Hypnose bietet Ihnen die Möglichkeit, festgefahrene Verhaltensmuster, Glaubenssätze, Blockaden und andere Gefühle zu ergründen und aufzulösen. Sie entscheiden selbst, ob und wie weit Sie bereit sind zur Veränderung und Selbstheilung.

*Sie begeben sich bei mir in vertrauensvolle und behutsame Hände.
Ich freue mich, wenn Sie mir Ihr Vertrauen schenken.*



„Wenn du etwas wagst,
wächst dein Mut –
Wenn du zögerst,
deine Angst..“

Mahatma Gandhi

Karin Hofmann

PSYCHOLOGISCHE BERATERIN
HYPNOSE- & 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



Grundpfeiler des Gesundheitszentrums Main-Spessart:



menschliche Nähe wohnliche Atmosphäre moderne Konzepte

Mit viel Herz und Engagement kümmern wir uns um jeden Bewohner und haben für ihre Wünsche und Bedürfnisse immer ein offenes Ohr.

Wir bieten Ihnen:

- Langzeit-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Pflege und Therapie bei jüngeren, neurologisch Betroffenen (unter 65 Jahren)
- Pflege und Therapie bei Menschen im Wachkoma und beatmeten Bewohnern (Reha Phase F)

Liegt ein Anspruch auf außerklinische Intensivpflege nach §37c SGB V vor, so entfällt im Bereich der Reha Phase F der Eigenanteil. Die gesetzlichen Zuzahlungen bleiben bestehen.

- Physiotherapie mit Bäderabteilung auf Verordnungsbasis im Hause
- Hauseigene Ergotherapie und Beschäftigungsangebote unserer sozialen Betreuung

**GESUNDHEITZENTRUM
MAIN-SPESSART**
Pflege & Therapie

97737 Gemünden • Klinikstraße 1 • Tel. 093518030
e-mail: info@gsmssp.de • www.gsmssp.de



Beratung und Hilfe zum Thema Pflege

individuell – umfassend – kostenfrei



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

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



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.



ergotherapie
Barbara Schmidt und Team

Würzburg/Grombühl
Grombühlstraße 29 Tel. 0931 - 32 99 5 99

Höchberg
Alte Steige 2 Tel. 09 31 - 26 07 99 29

Parkplätze direkt am Haus

- Barrierefreier Zugang
- Wir behandeln Sie
in der Praxis, zu Hause, in Einrichtungen.

E-Mail: info@ergopraxis-schmidt.de, www.ergopraxis-schmidt.de



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

Ergotherapeutische
funktionelle Übungsbehandlungen
Ergotherapeutische
neurophysiologische Behandlungen
nach Bobath
Ergotherapeutische
sensorische Integrationstherapie
Psychomotorik

Lernstörungen
Rechts-, Linksproblematik
Graphomotorische Problematik
Konzentrationsförderung
Legasthenie und Dyskalkulie
Hausaufgabentraining



Frühförderung
Regulationsbehandlung:
• Schreistörung
• Schlafstörung
• Gedeihstörung
Elternberatung
Sturzprophylaxe
Therapie nach Schlaganfall
Therapie nach Demenz
und M. Alzheimer
Gelenkschutz

Termine nach Vereinbarung
Hausbesuche
alle Kassen

über
30 Jahre

Praxis für Ergotherapie Steffania Nürnberger

Sonnenstrasse 21 • 97072 Würzburg • Telefon + Fax 0931 / 88 75 92
www.ergotherapie-nuernberger.de • snuern@t-online.de

seit 1988

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




agape
KLEIDERKAMMER & MEHR

Da wo Du günstig an
Gebrauchtes und gut
erhaltenes kommst,
immer liebenswerte
Leute triffst, und in
besten Händen bist,
Heuchelhof

farbig-quirlig-flott
Reinschauen, finden,
freuen. Das lohnt
sich und hilft sparen.

Öffnungszeiten:

Dienstag/Freitag/Samstag

10.00 -13.00 Uhr

Donnerstag 15.00-18.00 Uhr

Bonner Str. 14a

97084 Würzburg-Heuchelhof

agape@lebendigeswort.de

0170/5566463 Teamleitung

Eine Einrichtung der Evangl.

Freikirche „LEBENDIGES WORT“

Würzburg-Lengfeld



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

GABRIELE DORRER

COACHING | SUPERVISION | SEMINARE
Ressourcen nutzen – Ziele erreichen



Einzelcoaching
Paarberatung
Teamcoaching
Inhouse Seminare

Systemische Supervisorin & Coach (DGSF)
Systemische Systemaufstellerin (DGfS)
Systemisches Gesundheitscoaching (SI)

Matthias-Ehrenfried-Straße 57
97074 Würzburg
Telefon 0931 / 7940811
E-Mail: gbdorrer@t-online.de
www.GabrieleDorrer.de



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

... bunt & aktiv

Unterstützung und Förderung
von Selbsthilfegruppen und
Initiativen in Würzburg

Werden Sie Mitglied!

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



Therapiehaus | Physiotherapie
Ludwigstraße | Ergotherapie
Logopädie

Möller · Körner · Kemmer

- **Manuelle Therapie**
- **Kiefergelenkstherapie**
- **Bobath Therapie**
- **Hausbesuche**

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

Förderzentrum

Wertheim + Würzburg

Professionelle Beratung und Förderung von
Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
bei Lese-, Rechen- oder Schreibschwäche

Legasthenie- + Dyskalkulietrainerin Beate Müller

L
R
S



0931 46 530 785
0176 54 789 568

www.LRS-Wuerzburg.de

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



Hephata[®]
Diakonie

Beratung und Therapie für Menschen mit Suchtproblemen

Würzburger Fachambulanz

Ambulante Therapie für alkohol-,
medikamenten- und mehrfach-
abhängige Menschen

Neutorstraße 4 | 97070 Würzburg

Tel. 0931 3535155

Sprechzeiten: Di & Do 13 -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

Frohsinnstr. 10 | 63739 Aschaffenburg

Tel. 06021 909310

hausamschneeberg@hephata.de

Mit Menschen aktiv

Das **NEUE** Marie-Juchacz-Haus

- **Modernes Wohnkonzept** – Wohnen und Leben in kleinen Wohngemeinschaften
- **Tagespflege** – am Tag betreut, abends daheim
- **Ambulanter Pflegedienst** – für mehr Lebensqualität zu Hause
- **Service Wohnen**
- **Kurzzeitpflege**
- **Café Marie** – Ihr Treff im Stadtteil

Alle Angebote für
Senior*innen
unter einem Dach!



Marie-Juchacz-Haus

**Mein Team und ich beraten
Sie gerne!**
Raimund Binder,
Leiter Marie-Juchacz-Haus



Kontakt: Jägerstraße 15 | 97082 Würzburg | Tel. 0931 45 25 5-0 | www.marie-juchacz-haus.de

Bayerischer Blinden- und
Sehbehindertenbund e.V.

100 Jahre an der Seite von blinden und sehbehinderten Menschen



Bayerischer Blinden- und
Sehbehindertenbund e.V.
Bezirksgruppe Ufr.-Würzburg

Unsere Angebote:

- **Selbsthilfeberatung, Blickpunkt Auge**
Montag bis Freitag 9 - 13 Uhr
Dienstag 9 - 16 Uhr
- **Sozialabteilung mit Rechtsberatung**
Klaus Weber
jeden Mittwoch von 9 - 12 Uhr
und nach Vereinbarung
- **Rehabilitationsdienst**
Kirsten Hüser-Nuß
jeden Dienstag von 9 - 16 Uhr
und nach Vereinbarung
- **EUTB® Ergänzende Unabhängige
Teilhabeberatung**
Volker Tesar
Telefon: 0931 465 295-11
Mittwoch bis Freitag von 9 - 16 Uhr
und nach Vereinbarung

Wir sind für Sie da:

Sie haben Fragen oder möchten einen
Termin vereinbaren? So erreichen Sie uns:

BBSB e.V. Blickpunkt Auge
Beratungsstelle
Unterfranken-Würzburg

Juliuspromenade 40-44
97070 Würzburg
Tel. 0931 465 295-0
wuerzburg@bbsb.org

Zur Website:

