

Herausgegeben vom Aktivbüro der Stadt Würzburg.
Würzburg ist Mitglied im Gesunde Städte Netzwerk Deutschland.

64

Sommer 2018

Erscheinungsdatum:
17. Mai 2018

SelbsthilfeZeitung

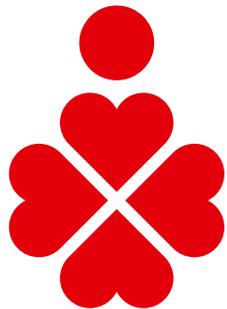
Übersicht der Selbsthilfegruppen und -initiativen ab Seite 24



Aktiv leben



Verbundenheit ist einfach.



gut-fuer-mainfranken.de

**Wenn man einen
Finanzpartner hat,
der Vereine und Projekte
in der Region fördert.**



LANDES
GARTENSCHAU
WÜRZBURG
2018

Premiumpartner



Sparkasse
Mainfranken Würzburg

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

mit dieser Selbsthilfzeitung laden wir Sie ein, Ihr Leben mit sinnvollen und zu Ihnen passenden Aktivitäten zu bereichern.

Die Fachartikel stellen Ihnen hierzu verschiedene Ansätze vor: mit „Aktiv trotz chronischer Krankheit“ stellen wir ein Selbstmanagementprogramm für chronisch Kranke vor. Ergänzend beleuchtet die Sportwissenschaft die Auswirkungen eines aktiven Lebens auf die Gesundheit allgemein. Für ältere Menschen stellen wir das aktive Leben im Alter vor. Und schließlich greifen wir auf, welche Chancen durch bestimmte Bewegungsformen als Therapieangebote bei schweren Erkrankungen entstehen.

Auch verschiedene Selbsthilfgruppen stellen dar, was „aktiv leben“ trotz chronischer Erkrankung oder nach einer Sucht bedeutet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Christian Holzinger & Aktivbüro-Team

Aktivbüro der Stadt Würzburg

Bürgerengagement • Selbsthilfe • Gesundheitsförderung

Aktivbüro im Sozialen Ämtergebäude
Karmelitenstr. 43, 97070 Würzburg
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de
www.wuerzburg.de/aktivbuero

Sprechzeiten:

Mo, Di, Do 9–12 Uhr, Di 14–16 Uhr

Selbsthilfberatung: Tel. 0931-37-3706

Verwaltung: Tel. 0931-37-3468

Fax 0931-37-3707

**Informationen zum Thema Ehrenamt
unter: Tel. 0931-37-3936**

**Spendenkonto bei der
Sparkasse Mainfranken Würzburg
(IBAN DE92 7905 0000 0042 0000 67,
BIC BYLADEM1SWU) (Empfänger: Stadt
Würzburg, Verwendungszweck: Aktivbüro)**

Impressum

**Herausgeber:
Aktivbüro der Stadt Würzburg**

**Redaktion: Susanne Wundling,
Sabine Klingert, Stephanie Müller**

Anzeigen: Aktivbüro

Satz & Layout: Manfred Lang

Titelbild: Aktivbüro, AdobeStock

**Fotonachweise: S. 4: Seko Bayern, S. 5 Selbsthilf-
büro Main-Spessart, S. 7: Fr. Dr. Hoos, S. 8:
Fr. Scheckenbach, S. 10: Fr. Dr. Jentschke, S. 11:
Onkologisches Zentrum des Universitätsklini-
kums Würzburg, S. 13: Aktivbüro, S. 14: Daniel
Peters, S. 17: LV Niere Bayern, Regionalgruppe
Würzburg, S. 20: SHG Phoenix**

Druck: Böhler-Verlag GmbH, Würzburg

Auflage: 9.000

Thema: Aktiv leben

- 4 Aktiv trotz chronischer Krankheit
- 6 Aktiv leben – wie wirkt sich das auf die Gesundheit aus?
- 8 „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“
- 10 Bewegung stärkt Körper und Geist

Aktuelles

- 12 Alltagsbegleiter bei HALMA e.V.
- 13 Förderung der Selbsthilfgruppen: Vergabesitzung Runder Tisch der Krankenkassen
- 14 Zehn Jahre Würzburger Arbeitskreis Seltene Erkrankungen (WAKSE)
- 15 Neue Psychotherapie Richtlinie

Gruppen

- 16 Bewegung, Begegnung und Beratung bei Morbus Bechterew
- 17 Dialysepatient oder nierentransplantiert – ein aktives Leben lohnt sich
- 18 Gut für's Herz: Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten
- 19 Aktive Aphasiker Unterfranken
- 20 PHOENIX Selbsthilfgruppe
- 21 Treffpunkt für Alleinstehende

Rubriken

- 22 Selbsthilfgruppen-Neugründungen
- 24 Kontaktadressen der Selbsthilfgruppen und -initiativen
- 24 Suche nach Gleichbetroffenen
- 40 Beratungsangebote

Brücke zur Selbsthilfe: Selbstmanagementkurse für chronisch Kranke und Angehörige

Aktiv trotz chronischer Krankheit



☞ Simone Hoffmann (Selbsthilfebüro Main-Spessart), Theresa Keidel (Seko Bayern)

Marga ist chronisch krank und zurzeit Teilnehmerin eines „INSEA – gesund und aktiv“ Kurses in Main-Spessart. Marga hat sich für den INSEA Kurs angemeldet, weil sie seit Jahren unter schlimmen Migräneanfällen leidet, die ihr jegliche Energie

rauben und sie für Tage zu Bettruhe zwingen. Sie hat eine verständnisvolle Familie, die sie aber nicht mehr mit ihren häufigen Schmerzattacken belasten will. Sie zieht sich zurück und ist manchmal frustriert. Früher war Marga ein froher und unternehmungslustiger Mensch, aber sie hat den Eindruck, dass die Migräne sie in der Hand hat und einige ihrer Zukunftspläne scheitern lässt.

Durch den INSEA Kurs erfährt sie vieles über Ernährung und Bewegung, wie sie mit schwierigen Gefühlen umgehen kann, sie lernt Atemtechniken oder den Umgang mit Schlafproblemen. Das alles sind Methoden des „Werkzeugkastens“ bei dessen aktiver Umsetzung sie lernt, das tagtägliche Leben, die Symptome, die Gesundheit, und die Lebensqualität zu verbessern. Das Kernstück des Kurses ist ein sogenannter Handlungsplan, der es Marga ermöglicht, das zu erreichen, was sie will, indem sie ihre Aktivitäten in kleine, leicht umsetzbare Schritte von Woche zu Woche aufteilt. Am siebten Kursabend lernen die dreizehn INSEA Teilnehmer/innen die örtliche Selbsthilfe kennen und bekommen so die Möglichkeit geboten auch nach dem INSEA-Kurs in einer Gruppe weiter aktiv zu sein, ja vielleicht genau zu ihrem



Ruth Götz und Theresa Keidel (beide Seko Bayern) vor einem Schaufenster zu „INSEA aktiv“

Thema Gleichgesinnte zu finden. Da die Kursleiterinnen selber chronisch krank und in der Selbsthilfe aktiv sind, können die Teilnehmenden einiges über Selbsthilfe erfahren und es fällt leicht den Schritt in eine geeignete Selbsthilfegruppe zu gehen.

Der Name des Projektes „INSEA“ steht für „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“. INSEA ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch die Robert Bosch Stiftung und BARMER. INSEA kann

Anzeige

Pflegestützpunkt
Würzburg
Pflegeberatung
und -koordination




**Beratung und Hilfe
zum Thema Pflege**
individuell – umfassend – kostenfrei


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

während der Projektlaufzeit, die nun wegen des großen Erfolgs bis 2021 verlängert wird, kostenfrei angeboten werden. 93% aller Teilnehmenden sagen, dass sie im Kurs gelernt haben, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können, 96% haben sich in der Kursgruppe wohl gefühlt und 94% würden den Kurs weiterempfehlen. Die landesweite Projektleitung liegt bei Theresa Keidel von der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo), unterstützt von Ruth Götz und Barbara Fischer. Die bundesweite Koordination liegt bei der Medizinischen Hochschule Hannover. Neben der Region Unterfranken, in der Simone Hoffmann

vom BRK Selbsthilfebüro Mainspessart für INSEA verantwortlich ist, gibt es noch fünf weitere bayerische Standorte in Augsburg, Bamberg, Kempten, München, und Traunstein.

Die Teilnehmer/innen zeigen nach Abschluss des Programms eine deutlich verbesserte Lebensqualität, mehr psychisches Wohlbefinden, dafür weniger Erschöpfung und soziale Isolation. Nicht zuletzt verbesserte sich die Zusammenarbeit mit dem Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen.



Simone Hoffmann, Selbsthilfebüro Main-Spessart (zweite von rechts) mit Teilnehmer*innen des INSEA-Kurses

Im Herbst findet nun ein „INSEA - aktiv und gesund“ Kurs im Selbsthilfehaus in Würzburg statt. Mehr dazu erfahren Sie unter www.seko-bayern.de oder unter www.insea-aktiv.de



Die Geriatriche Rehabilitationsklinik

Das Gesundheitszentrum für ältere Menschen in Würzburg

Ambulante, mobile, stationäre und orthopädische Rehabilitation • Einzeltherapien, u. a. ambulante Ergo- und Physiotherapie • Gesundheitskurse und Infoveranstaltungen • Schulungen für Angehörige von Pflegebedürftigen • Kurzzeitpflege • Kostenlose Parkplätze vor dem Haus

Gerne senden wir Ihnen ausführliches Informationsmaterial.

Geriatrische Rehabilitationsklinik
Kantstr. 45 • 97074 Würzburg
Tel. 0931 7951-0
www.geriatriewuerzburg.de



Geriatrische
Rehabilitationsklinik

Bewusst geplante Bewegungspausen und mehr „Schritte“ im Alltag

Aktiv leben – wie wirkt sich das auf die Gesundheit aus?

👤 Prof. Dr. Olaf Hoos, Sportzentrum der Universität Würzburg

Der Mensch ist evolutionär gesehen ein Bewegungstier. Unser hektisches Effizienzdenken in Verbindung mit der Motorisierung verdrängt allerdings zunehmend unsere Alltagsbewegung mit negativen Folgen für unsere Gesundheit. Als gutes Beispiel lässt sich das Phänomen des chronischen und unspezifischen Rückenschmerzes anführen, welches bei zu wenig Bewegung viel häufiger auftritt. Auch

die Erkrankungsbilder Adipositas und Diabetes, bilden sich statistisch gesehen mangels Bewegung viel häufiger heraus. Umgekehrt gilt aber auch: Bewegung ist Medizin!

Es ist gut belegbar, dass Bewegung und ein aktiver Lebensstil eine „medikamentöse“ oder vielleicht sogar eine bessere Wirkung haben können und den zusätzlichen Vorteil

besitzen, dass sie selbst aktiv gestaltet werden. Grundsätzlich geht es bei einem aktiven Lebensstil vor allem um die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, im psychischen wie im physischen Bereich.

Stimmungsaufhellend

Körperliche Aktivität und Sport wirken stimmungsaufhellend und können gar als Therapie bei psychischen Erkrankungen

Anzeige

LANDRATSAMT WÜRZBURG

Schwangerenberatung

Konfliktberatung

Sexualpädagogische Projekte

Familienplanung

Zeppelinstraße 15 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8003-660
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





Prof. Dr. Olaf Hoos

mit medikamentöser Behandlung und Gesprächstherapie mithalten. Dazu müssen wir unseren Grundumsatz um mindestens 1000, besser 1500 bis 2000 Kilokalorien pro Woche steigern.

Mehr „Schritte“ im Alltag!

Das muss aber nicht unbedingt durch gezielte sportliche Aktivität, sondern kann auch durch einen aktiveren Lebensstil im Alltag, z.B. in Form von mehr „Schritten“ am Tag geschehen. Sinnvoll sind hierbei nach der Weltgesundheitsorganisation WHO 10.000 Schritte pro Tag, was ungefähr acht Kilometern Gehen entspricht und in etwa der Empfehlung von zweieinhalb Stunden zusätzlichem Ausdauersport pro Woche gleichkommt. In der Regel sind dann nach vier bis sechs Wochen positive Effekte z.B. für das Herz-Kreislaufsystem nachweisbar.

Kontakte:

Stadt Würzburg: <https://www.wuerzburg.de/themen/sport-freizeit/index.html>

Verband Würzburger Sportvereine: <https://www.verband-wuerzburger-sportvereine.de>

Der typische „Büromensch“ hat noch „Luft nach oben“

Für eine gesunde und aktive Alltagsgestaltung muss der typische Büromensch, der im Schnitt 6000 bis 7000 Schritte am Tag absolviert, sich also um die Hälfte steigern. Das kann man ganz einfach auf dem Weg zur Arbeit, durch Treppe statt Fahrstuhl, Bewegung in der Mittagspause oder aber auch durch ein Mitarbeiter-/Kollegengespräch bei einem Spaziergang flexibel und kreativ umsetzen.

Dabei sind Gruppenaktivitäten besonders hilfreich, um in Bewegung zu kommen und eine nachhaltige Alltagsintegration zu schaffen. Nicht zuletzt ist wichtig, sich selbst grundsätzlich zu sensibilisieren für mehr Bewegung im Tagesablauf. Das heißt auch darauf zu achten, wie viel oder wenig ich mich tatsächlich am Tag bewege und mehr aktive Bewegungspausen bewusst einzuplanen.

Womit werde ich am besten aktiv?

Für eine Auswahl der Bewegungsaktivitäten ist es grundsätzlich zu empfehlen, an die eigene Bewegungsbiografie anzuschließen. Das heißt: Wo war ich früher schon mal aktiv, was hat mir Spaß gemacht?

Also schauen, was am besten zu einem passt – egal ob sportbezogen mit Gehen, Laufen, Yoga, Radfahren, etc. oder alltagsbezogen mit mehr aktiver Zeit in Bewegung.

Regelmäßig und gut in den Alltag integriert

Wichtig sind die Regelmäßigkeit über einen längeren Zeitraum sowie die nachhaltige Integration in den Alltag. Auch bei einer Beeinträchtigung oder Behinderung gelten alle genannten Punkte. Es gilt letztlich möglichst häufig in Bewegung zu kommen und sich im Rahmen der eigenen Möglichkeiten freudvoll und gesundheitsförderlich zu bewegen. Gerade in und um Würzburg wird viel für das Sporttreiben mit und ohne Beeinträchtigung getan und es gibt zahlreiche Angebote, denen man sich anschließen kann. Werden Sie aktiv!

KEVEKORDES
Ergonomie

Der einzigartige Sitzkomfort von **fitFORM**
wenn es wirklich gut sein soll...

- 100% Maßarbeit
individuelle Sitzlösungen
- einzigartige Verstellmöglichkeit
mit minimaler Rückenbelastung
- ergonomischer,
zertifizierter Sitzkomfort
- leichtes Aufstehen mit Aufstehhilfe
- 10 Jahre Fitform-Garantie

Im Studio: Am Sonnenhof 16
Di - Fr: 10-18 Uhr WD Lengfeld
unz. Absprache Tel.: 0931/28 76 196

www.kevekordes-ergonomie.de

Aktiv leben im Alter – Die Kampagne widmet sich der Seniorengesundheit

„Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“

👤 *Stephanie Scheckenbach, Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Würzburg, Landratsamt Würzburg*

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege lenkt im Jahr 2018 die öffentliche Aufmerksamkeit auf die Seniorengesundheit. Mit der bayernweiten Kampagne „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“ sollen Möglichkeiten des gesunden Älterwerdens für

ein aktives und selbstbestimmtes Leben aufgezeigt werden. Doch was macht ein aktives, gesundes Leben aus? Die drei wichtigsten Bausteine sind regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung sowie geistige Aktivität.

Regelmäßige Bewegung

Körperliche Aktivität verringert das Risiko für zahlreiche Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck/ Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Osteoporose, Arthrose, Demenz und Depression. Regelmäßige Bewegung kann auch den Verlust der kognitiven Leistungsfähigkeit hinauszögern. Schon sieben Minuten intensive Bewegung täglich tragen dazu bei, den Körper langfristig gesund und fit zu halten, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und die Verletzungsgefahr zu reduzieren.

Im Alter eignen sich vor allem Sportarten wie beispielsweise Nordic Walking, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Krafttraining, Tanzen, Tai-Chi, Yoga usw.

Aber Bewegung muss nicht immer gleich „Sport“ heißen. Es genügt bereits, durch kleine Maßnahmen mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren: Einfach mal die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen, das Auto einmal stehen zu lassen und mit dem Fahrrad zu fahren oder einen zusätzlichen



Stephanie Scheckenbach

Spaziergang zu unternehmen. Wer aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht so aktiv sein kann, sollte sich so viel bewegen, wie es die aktuelle Situation erlaubt. Jede Minute Bewegung zählt und fördert die Gesundheit! Dabei spielt das Alter keine Rolle – man kann jederzeit damit beginnen, körperlich aktiv zu werden.

Anzeige

pflgehelden[®]
24h häusliche Betreuung



DAHEIM STATT HEIM

- Über 10 Jahre erfolgreich am Markt
- Keine Jahresgebühren
- Tag genaue Abrechnung
- Dienstleisterunabhängige Vermittlung
- Tägliches Kündigungsrecht

Die Alternative zum Pflegeheim

Monika Bader • Pflegehelden Würzburg
www.pflegehelden-wuerzburg.de
Tel. 09365 881158

Ausgewogene Ernährung

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass der Kalorienbedarf im Alter sinkt (etwa 300 Kilokalorien weniger/Tag als im jüngeren Erwachsenenalter). Der Bedarf an wichtigen Nährstoffen bleibt gleich oder ist teilweise sogar erhöht. Eine ausgewogene, eiweißhaltige Ernährung und ausreichend Flüssigkeit helfen, im Alter fit zu bleiben.

Geistige Aktivität

Doch nicht nur der Körper, auch der Geist möchte bewegt werden. Eine gesunde Lebensweise, eine gute soziale Einbindung und geistige Aktivitäten können dazu

beitragen, den altersbedingten kognitiven Abbau zu verzögern.

Soziales Eingebundensein in Familie, Freundeskreis oder Gemeinde fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern wirkt sich auch positiv auf die psychische und physische Gesundheit aus. Menschen, die sozial gut integriert sind, regenerieren schneller nach Operationen, haben seltener Depressionen und weisen eine geringere Sterblichkeit im Falle von chronischen Erkrankungen oder Krebs auf. Bei Älteren wirkt sich soziale Unterstützung positiv auf die Lebenserwartung und den Erhalt kognitiver Fähigkeiten und auf die Selbstständigkeit aus.

Es gibt viele Möglichkeiten, geistig aktiv zu sein, z. B. bei einer geführten Wanderung, einem Museumsbesuch, beim gemeinsamen Singen, beim Computerkurs, beim Ehrenamt, bei der Betreuung der Enkelkinder usw.

Weitere Informationen zur Kampagne „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“ gibt es unter www.freiraum.bayern.de

Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



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

Frühförderung
Regulationsbehandlung:

- Schreistörung
- Schlafstörung
- Gedeihstörung
- Elternberatung

Sturzprophylaxe
 Therapie nach Schlaganfall
 Therapie nach Demenz und M. Alzheimer
 Gelenkschutz

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

Termine nach Vereinbarung
 Hausbesuche
 alle Kassen

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

Anzeige

Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von Bewegung auf die Gesundheit

Bewegung stärkt Körper und Geist – auch bei schweren Erkrankungen

☞ Dr. Elisabeth Jentschke, Onkologisches Zentrum des Universitätsklinikums Würzburg

Es ist inzwischen allen bekannt, dass Sport und Bewegung die Muskulatur und die Knochensubstanz stärken, uns dadurch vor Osteoporose und Brüchen bis ins hohe Alter schützen. So hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der „Dachverband Osteologie“ körperliches Aktivsein schon seit längerem in die Leitlinien zur Osteoporose-Prävention aufgenommen.

Körperliche Aktivität ist gegen die bekannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Gefäßveränderungen und stressbedingte Symptome als Prävention bestens geeignet und wird deshalb von den Kostenträgern im Gesundheitswesen unterstützt und gefördert. Wissenschaftler sprechen sogar von einer Schutzwirkung, die viele Jahre anhält

und selbst vor Krebs schützen kann. Eine mögliche Erklärung für den Schutz, der sich auf körperlicher, seelischer und sozialer Ebene auswirkt, liegt auch darin begründet, dass körperliche Aktivität Übergewicht entgegenwirkt und dieses wiederum als ein Risikofaktor betrachtet werden kann (Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg – Bereich Präventive Onkologie).

Bewegung unterstützt den Krankheitsprozess

Nicht nur in der Prävention, sondern auch als Teil der Krebstherapie sollte Bewegung regelmäßig im Therapieplan eingesetzt werden, da Begleitscheinungen einer Krebstherapie wie die oft auftretende Fatiguesymptomatik durch moderates Training vermindert werden können. Inwieweit unterschiedliche Bewegungsarten wie



Dr. Elisabeth Jentschke

Walken, Bergwandern, Training am Gerät oder eine medizinische Yogatherapie dem Einzelnen helfen, in welcher Dosis und Dauer, kann durch Experten erfragt werden. Das Comprehensive Cancer Center Mainfranken der Universitätsklinik Würzburg bietet im Rahmen des Ressourcentrainings ein Therapiemodul sowie ein Praxismodul wie das Milon Zirkeltraining – ein gezieltes Kraft- und Ausdauertraining – an. Dieses Training findet unter individueller Betreuung durch Physiotherapeuten statt. Weiterhin wird eine spezielle Yogatherapie bei allen Tumorerkrankungen – auch in unterschiedlichen Stadien – ebenfalls durch

Anzeige



Gabriele Dorrer

Heilpädagogin · Systemische Supervisorin (DGSG)
Systemisches Gesundheitscoaching

Ressourcen nutzen – Ziele erreichen

Matthias-Ehrenfried-Str. 57 · 97074 Würzburg · Tel. 0931/7940811
gbdorrer@t-online.de · www.GabrieleDorrer.de

COACHING – SUPERVISION – SEMINARE



Milon Zirkeltraining



Experten (Mind-Body-Medizin) regelmäßig im Rahmen der komplementären Onkologie angeboten. Erste Studienergebnisse zeigen, dass eine Yogatherapie bei Symptomen wie Rezidiv- oder Progressangst und bei Fatigue sinnvoll eingesetzt werden kann (Erforschung der Wirksamkeit einer Yogatherapie für Tumorpatienten unter Leitung von Dr. E. Jentschke). Yoga ist für alle Menschen geeignet, fördert den ganzheitlichen Ansatz des Zusammenspiels von Körper und Geist sowie seelischer Prozesse.

Körperliche Aktivität regt den Hirnstoffwechsel an

Weiterhin wirkt sich regelmäßige Aktivität in Form von Bewegung positiv auf die psychische Gesundheit aus. So wird Sport als nichtmedikamentöse Therapie inzwischen zusätzlich auch bei seelischen Leiden wie Angststörungen und Depressionen empfohlen, da sich durch Bewegung mit einer

achtsam durchgeführten Atmung die Botenstoffkonzentration im Gehirn verbessern lässt. Zudem konnten zahlreiche Studien zeigen, dass körperliche Aktivität und eine sozialaktive Umgebung eines älter werdenden Menschen mit einer geringeren Inzidenz für unterschiedliche Demenzerkrankungen verbunden sind.

So wiesen bereits Ergebnisse der SimA-Studie in den 90er Jahren auf langfristige positive Effekte eines kombinierten Gedächtnis- und Psychomotoriktrainings hin. In dieser Studie wurden Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbständigkeit im höheren Lebensalter (SimA) untersucht. Das Projekt, durchgeführt am Institut für Psychogerontologie der

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg unter der damaligen Leitung von Prof. W.D. Oswald, ging der Frage nach, welche Auswirkungen ein kombiniertes Bewegungs- und Gedächtnistraining auf dementielle Entwicklungen hat.

Die SimA-Studie zeigte, dass ein einjähriges Training die Kognition verbessert, die Selbständigkeit fördert und das Demenzrisiko senkt!

Es ist nie zu spät körperliches, geistiges und soziales Aktivsein zu praktizieren – gerade auch im Alter.



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

Schulungen zum Alltagsbegleiter führen in das Ehrenamt ein

Werden Sie Alltagsbegleiter bei HALMA e.V.

☞ Kathrin Wüst, HALMA e.V.

Sie haben ein feines Gespür für Menschen und möchten sich gerne im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements betätigen? Dann sind Sie vielleicht bald einer der Alltagsbegleiter bei HALMA e.V.

Wir unterstützen pflegebedürftige Menschen für einige Stunden in ihrem häuslichen Umfeld. Ziel dabei ist, die Lebensqualität dieser Menschen in ihrer

vertrauten Umgebung so lange wie möglich zu sichern und die pflegenden Angehörigen zu entlasten.

Als Alltagsbegleiter orientieren Sie sich an den individuellen Fähigkeiten der älteren Menschen, wodurch sich die Begleitung sehr vielfältig gestalten kann. Spaziergänge, gemeinsames Einkaufen und Kochen, Begleitung zu Ärzten bis hin zu gemeinsamen kulturellen Unternehmungen können Teile eines Einsatzes sein.



Werden Sie Helfer bei HALMA e.V!

Wir bieten: • Qualifizierte Schulung
• Versicherungsschutz
• Finanzielle Aufwandsentschädigung

HALMA e.V.
Bahnhofstraße 11
97070 Würzburg
Tel.: 0931-20781420

RUFEN SIE UNS AN!

info@halmawuerzburg.de | www.halmawuerzburg.de

FÖRDERER:



Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege

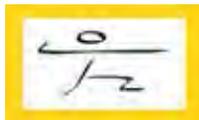
Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert

Weitere Informationen

erhalten Sie unter der Telefonnummer: 0931-20781420 (Ansprechpartnerin Kathrin Wüst).

Anzeige

Qigong & Taiji



**Körper und Geist stärken
Entspannung fördern**

Kurse/Ausbildung/Einzelunterricht
Zell a.Main, Würzburg, Gerolzhofen

Gabriele Stellwaag
Qigong/Taiji - Lehrerin
Entspannungspädagogin

0931 / 46 50 91 88
Gabriele.Stellwaag@t-online.de
www.qigong-entspannung-meditation.de

Fundierte Schulung

Sie werden bei HALMA e.V. in einem 40 stündigen Kurs (gem. §45c SGB XI) geschult. In dieser fundierten Grundschulung werden die Teilnehmer auf die Betreuung der Menschen mit Demenz vorbereitet. Die Schulung beinhaltet sowohl Informationen über das Krankheitsbild der Demenz (und anderer psychiatrischer Erkrankungen im Alter), als auch Grundkenntnisse über die Beschäftigung und die Kommunikation von Menschen mit Demenz, sowie rechtliche Rahmenbedingungen.

Die Schulungen zum Alltagsbegleiter finden regelmäßig in den Räumen der Beratungsstelle HALMA e.V., Bahnhofstraße 11 in Würzburg, statt.

Vergabebesitzung Runder Tisch der Krankenkassen am 03.05.2018

☞ Sigrun Rack, Runder Tisch der Krankenkassen für Unterfranken, Aktivbüro



Die Teilnehmer der Vergabebesitzung 2018

Im Förderjahr 2018 haben 350 unterfränkische Selbsthilfegruppen einen Antrag auf finanzielle Unterstützung ihrer Gruppenarbeit gestellt. Da der Beitrag, den die gesetzlichen Krankenkassen pro Versichertem zur Verfügung stellen auf 1,10 € erhöht wurde, hat sich auch bei der gesamten Fördersumme eine Steigerung von 659.607 € (2017) auf 700.747,63 € in diesem Jahr ergeben.

Die Selbsthilfegruppen können am sogenannten Runden Tisch der Krankenkassen sowohl für ihre allgemeine Gruppenarbeit als auch für spezielle Projekte einen Antrag stellen. Die Förderanträge werden bei der Geschäftsstelle des Runden Tisches (diese ist dem Aktivbüro der Stadt Würzburg angegliedert) abgegeben. Die beiden Mitarbeiterinnen beraten die Selbsthilfegruppen zur Antragstellung, nehmen die

Anträge entgegen und bearbeiten diese in Vorbereitung für die Vergabebesitzung.

Die Vergabebesitzung, ein Gremium bestehend aus Krankenkassenvertreter*innen, Selbsthilferevertreter*innen und den Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle, stimmt nach Beratung über die Förderung der eingegangenen Anträge ab.

Durch die finanzielle Unterstützung können die Selbsthilfegruppen ihre wertvolle Arbeit für die erkrankten Teilnehmer leisten und diese bei der Krankheitsbewältigung unterstützen.

Förderverein Selbsthilfe e.V.

Wir öffnen Türen ...

Unterstützung und Förderung
von Selbsthilfegruppen und
Initiativen in Würzburg

Werden Sie Mitglied!

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

Bayernweite Veranstaltung in diesem Jahr in Würzburg

Tag der Seltenen Erkrankungen – 10 Jahre WAKSE

☞ Christian Holzinger, Aktivbüro

Seit 2008 gibt es den internationalen Tag der Seltenen Erkrankungen. Dieser findet am „seltensten“ Tag des Jahres, dem 29. Februar, statt. Der Tag und die zugehörigen Veranstaltungen möchten auf die Belange der von seltenen Krankheiten betroffenen Menschen aufmerksam machen.

In Würzburg hat sich bereits zum ersten Tag der Seltenen Erkrankungen im Jahr 2008 der „Würzburger Arbeitskreis Seltene Erkrankungen“ (WAKSE) gegründet. Ziel war von Anfang an, eine Informations-



Selbsthilfegruppen informierten über seltene Erkrankungen

veranstaltung jährlich Ende Februar bzw. Anfang März (außerhalb der Schaltjahre) auch lokal in Würzburg durchzuführen. Die Personen, die hinter dem WAKSE stehen, sind selbst von einer seltenen Krankheit betroffen und möchten mit ihrem Engagement für mehr Aufklärung und eine bessere Versorgung kämpfen. Mit dabei sind auch das Aktivbüro als Selbsthilfekontaktstelle und das Zentrum für Seltene Erkrankungen (ZESE) des Universitätsklinikums Würzburg.

In diesem Jahr war nun bereits das zehnjährige Jubiläum. Das Besondere an der diesjährigen Jubiläumsveranstaltung war, dass es sich sogar um den „bayernweiten Tag der Seltenen“ handelte. Diese bisher immer in München angesiedelte und alle zwei Jahre von bayernweit tätigen Organisationen durchgeführte Veranstaltung konnte 2018 nach Würzburg geholt werden. Gastgeber war das Zentrum für Seltene Erkrankungen (ZESE) der Universitätsklinik.

In der sehr gut besuchten Veranstaltung konnte der WAKSE mit seinem Workshop „Selten, aber nicht allein – 10 Jahre WAKSE – Selbsthilfe lokal vernetzt“ einen wertvollen Part beisteuern. Einige Mitglieder des WAKSE stellten ihr Erfahrungswissen aus den Anfangstagen und den Folgejahren



Gerald Brandt, Sprecher des „WAKSE“, begrüßt die Gäste

zur Verfügung. Der WAKSE ist bisher in Bayern, vielleicht sogar deutschlandweit einzigartig.

Daher war es das Ziel, mit dem Workshop einen Anstoß zu geben, damit auch in anderen Städten ein solcher Arbeitskreis entstehen kann. Dazu wurden Infos über Rahmenbedingungen und die für Würzburg hilfreichen Grundprinzipien des Arbeitskreises Interessierten aus anderen Regionen zur Verfügung gestellt und diskutiert. Besonders die Teilnehmer*innen aus München waren sehr interessiert und so gibt es vielleicht schon bald einen zweiten Arbeitskreis für Seltene Erkrankungen in Bayern.

Vermittlung von Facharzt-Terminen sowie psychotherapeutischen Sprechstunden und Akutbehandlungen

Terminservicestelle für Bayern

☞ Susanne Wundling, Aktivbüro

Die Kassenärztliche Vereinigung Bayern hat am 23. Januar 2016 den gesetzlichen Auftrag erfüllt, für Bayern eine Terminservicestelle einzurichten. Die Servicestelle soll anfragenden Patienten (oder Beauftragten) Termine bei niedergelassenen Fachärzten vermitteln.

Seit 1. April 2017 vermitteln die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen darüber hinaus freie Termine für die neu eingeführte Psychotherapeutische Sprechstunde und die psychotherapeutische Akutbehandlung.

Die Servicestelle vermittelt in diesen Fällen anfragenden Patienten Termine bei ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten.

Kontaktdaten:

Vermittlung von **Facharzt-Terminen:**
0921 787765-55020

Vermittlung von **Psychotherapie-Terminen:**
0921 787765-55030
Servicezeiten: Mo, Di, Do 8–17 Uhr;
Mi, Fr 8–13 Uhr

Hinweis: Schriftliche Anfragen per Fax (0921 787765-55021) beantwortet die Terminservicestelle nur gehörlosen Patienten. Anfragen per E-Mail sind ausgeschlossen.

Weitere Informationen: <https://www.kvb.de/service/patienten/terminservicestelle-bayern/>



BÜRGERSPITAL

W Ü R Z B U R G



Anzeige

LOGOPÄDIEZENTRUM 50PLUS

BOBATH / PNF NACH SCHLAGANFALL

REZEPTBEHANDLUNG

INTERDISZIPLINÄRES DYSPHAGIEMANAGEMENT

LSVT LOUD-THERAPIE BEI M. PARKINSON

FOTT BEI SCHLUCKSTÖRUNGEN

SPRACHE UND KOMMUNIKATION MIT DEMENZ

APHASIETHERAPIE

Wir bieten das komplette Spektrum der Logopädie für Patienten ab 50 Jahren – bei uns oder zu Hause!

Geriatrizentrum Würzburg im Bürgerspital
Sammelstraße 2-4 · 97070 Würzburg · Tel. 0931 3503-401 · Fax 0931 3503-488
geriatrizentrum@buergerspital.de · www.buergerspital.de

Spezielle Wasser- und Trockengymnastik, dazu Volleyball oder Badminton

Bewegung, Begegnung und Beratung bei Morbus Bechterew

☞ Monika Männich, Regionalgruppe Würzburg der Dt. Vereinigung Morbus Bechterew

Die Morbus-Bechterew-Gruppe Würzburg wurde am 5. Februar 1981 gegründet und gehört der Selbsthilfeorganisation Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. an. Die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew versteht sich als Selbsthilfeorganisation von Menschen mit der Krankheit „Morbus Bechterew“ (Spondylitis ankylosans) oder einer anderen

DVMB

Das Netzwerk zur Selbsthilfe
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.

entzündlichen Wirbelsäulen-Erkrankung (Spondyloarthritis).

Die Würzburger Gruppe umfasst rund 160 Mitglieder. Es sind sämtliche Altersschichten (von 19 bis 85 Jahren) vertreten, darunter auch viele Frauen, denn Morbus Bechterew ist – im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung – keine Erkrankung, die nur Männer betrifft.

Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe, denn Bechterew braucht Bewegung, Begegnung und Beratung.

Wir bieten jede Woche Morbus-Bechterew-spezifische Wasser- und Trockengymnastik (im Zentrum für Körperbehinderte in Lengfeld bzw. in der DJK-Sporthalle in der Zellerau) unter fachlicher Leitung an. Die notwendige Therapie ergänzen wir durch weitere sportliche Aktivitäten wie Volleyball und Badminton.

Wir fördern den Zusammenhalt durch verschiedene Veranstaltungen wie Schnupperkurse, Ausflüge, gesellige Veranstaltungen und regelmäßige Stammtische.

Wir suchen die Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten und tragen somit zur Verbesserung des körperlichen und geistigen Befindens bei.

Wir informieren durch Veranstaltungen über Bechterew-spezifische Themen und neue medizinische Erkenntnisse.

Sie sind herzlich willkommen!

Weitere Infos über uns finden Sie hier: www.dvmb-wuerzburg.de

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen:

Birgit Steinbauer, Tel. 09394/882888;

E-Mail: gruppensprecher@dvmb-wuerzburg.de

Anzeige


KLEIDERKAMMER
& MEHR

Gerne nehmen wir **Kleidung** und **Hausrat** in zeitgemäßem und guten Zustand an und geben diese gegen Spende, aber auch unentgeltlich an Bedürftige weiter.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Bonner Straße 14a
97078 Würzburg-Heuchelhof
Tel.: 0170 / 556 64 63 (Ulrich Roßner)

Öffnungszeiten:

Dienstag	10-13 Uhr
Donnerstag	15-18 Uhr
Freitag	10-13 Uhr
Samstag	10-13 Uhr

agape ist eine Einrichtung der Evangelischen Freikirche "Lebendiges Wort" | Würzburg-Lengfeld

Wanderungen, Reisen, Wassergymnastik, Info- und Erfahrungsaustausch

Dialysepatient oder nierentransplantiert – ein aktives Leben lohnt sich



☞ Ingrid Roßner, Regionalgruppe Würzburg und Umland des Landesverbandes Niere Bayern e. V.

Die Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten (seit drei Jahren heißen wir offiziell „Landesverband Niere Bayern e.V.“) hat im Februar 1997 eine Wassergymnastikgruppe im damaligen Dorint-Hotel, jetzt Novotel in der Eichstraße, gegründet.

Seit dieser Zeit wird regelmäßig bei warmen Wassertemperaturen unter fachlicher Anleitung einer Physiotherapeutin Gymnastik gemacht, Dauer ca. 45 Minuten. Da die Verweildauer unbegrenzt ist, spielen wir nachher noch Wasserball, was zur allgemeinen Belustigung und Entspannung beiträgt. Es ist ja allgemein bekannt, dass Lachen eine gute Medizin ist.



Jährliche Wanderungen

Jedes Jahr wird bei uns „gewandert“, was bei Gesunden sicher nur einem ausgedehnten Spaziergang entspricht, ist für manche Patienten eine wirkliche Unternehmung. Wir bemühen uns immer um Strecken, auf denen auch unser Schwerstbehinderter mit E-Rollstuhl dabei sein kann. Spaßfaktor gut bis sehr gut!

Eine gemeinsame Reise

Der absolute Höhepunkt im Jahr, was „aktiv leben“ angeht, ist – wie bei fast allen

Menschen – die Zeit der Ferien. Wir haben inzwischen 30 Dialyseferien durchgeführt. Nachdem wir 1999 das Fliegen entdeckt hatten, waren wir im europäischen Ausland (z.B. Bulgarien, Kreta, Kanaren, Türkei). Das sind Urlaubsziele, die sich mancher Patient alleine nicht zutrauen würde. Aber in der Gruppe, bei sorgfältiger Organisation, (vor allem die Dialysebehandlung muss gesichert sein) ist es die Zeit, in der man auftanken und von der man wieder zehren kann. Zur Erinnerung erstellen wir fast bei jeder Reise einen Film!

Dieses Jahr bleiben wir im Lande und fahren an die Ostsee. Da die Dialyse in einer REHA-Klinik durchgeführt wird, gibt es dort alle Möglichkeiten der körperlichen Aktivitäten, natürlich auch direkt im Meer. Bei schlechtem Wetter, was wir nicht hoffen wollen, hat auch das Hotel Wellness zu bieten.

Kontakt: Ingrid Roßner, RG-Leiterin Landesverband Niere Bayern e. V. – RG Würzburg, Tel. 0931/72879, E-Mail: rgwuerzburg@ig-dialyse-bayern.de www.wuerzburg.ig-dialyse-bayern.de

Selbsthilfegruppe Herzschwäche Würzburg

Gut für's Herz: Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten

☞ Alfred Hemmerich, SHG Herzschwäche Würzburg

Immer mehr Menschen leiden an einer Herzinsuffizienz. Sie ist die häufigste Diagnose für eine stationäre Krankenhausaufnahme und hat eine ernste Prognose. Mittlerweile ist sie die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Doch es gibt Hoffnungen – in Form von verschiedenen, individuell abgestimmten Therapiemöglichkeiten und einer Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten.

Aufgrund der ernsten Prognose ist ein Austausch der Betroffenen und ihrer Angehörigen sehr wichtig. Unter dem Motto „Voneinander lernen und sich gegenseitig Mut machen!“ trifft sich jeden zweiten Montag im Monat von 16 bis 18 Uhr im Seminarraum des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz die Selbsthilfegruppe Herzschwäche Würzburg. Viele der Betroffenen werden am DZHI in der Herzinsuffizienz-Ambulanz betreut. Einige nehmen dort auch an Klinischen Studien teil, um gemeinsam mit den Kardiologen und Studienschwestern noch bessere Therapien zu finden und die verschiedenen Krankheitsbilder der Herzinsuffizienz genauer zu erforschen.

Herzschwäche ist nicht gleich Herzschwäche

Sie hat verschiedene Ursachen und Auswirkungen und sie verläuft von Patient zu Patient verschieden. Vor allem ältere Patienten leiden häufig an mehreren Begleit- und Folgeerkrankungen. Auch andere Organe wie Nieren oder Gehirn können in Mitleidenschaft gezogen werden. Daraus können sich ungünstige Wechselwirkungen mit dem geschwächten Herzen ergeben.

Erfahrungsaustausch und Kontakt zu Ärzten

Die Selbsthilfegruppe bietet einen Erfahrungsaustausch an, aber auch Kontakt zu Ärzten. Als Einstieg in die Gruppensitzung dient jeweils ein Impulsreferat zu verschiedenen Themen wie Sport, Reisen, Ernährung, Handeln im Notfall sowie Krankheitsverlauf und Begleiterkrankungen, Unterstützung im Alltag etc. Daranschließt sich eine offene Gesprächsrunde an. Dadurch bereichern die Betroffenen ihr Wissen, sie lernen ihre Krankheit besser kennen und erarbeiten sich eine Basis als mündiger Patient im Gespräch mit den Ärzten. Angehörige lernen das Krankheitsbild besser zu verstehen, eigenen Ängsten entgegen zu wirken und Betroffene sachgerecht zu unterstützen.

Kontakt:

Alfred Hemmerich, Tel. 0931/32905027;
E-Mail: hemmerichs@gmail.com
oder Maria Bass, Tel. 0931/84149,
E-Mail: mumbass@gmx.de

Anzeige



KRISENDIENST
Hilfe in akuten Krisen
und bei Suizidgefahr
0931 571717

Krisendienst Würzburg
Kardinal-Döpfner-Platz 1 | 97070 Würzburg
Mo. – Fr. 14.00 – 18.00 Uhr
Tägl. Bereitschaftsdienst 18.30 – 00.30 Uhr
www.krisendienst-wuerzburg.de

Kontakt mit anderen, Erfahrungsaustausch und Spaß stehen im Mittelpunkt

Aktive Aphasiker Unterfranken

☞ Dr. Klaus Stich, SHG Aktive Aphasiker Unterfranken

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Aphasie- und Schlaganfallpatienten und nennen uns „Aktive Aphasiker Unterfranken“. Früher lautete der Name „Junge Aphasiker“.

Aphasie ist eine von einer Schädigung des Gehirns, z.B. bei Schlaganfall, Entzündung oder Verletzung, verursachte Störung des Sprechvermögens und des Sprachverständnisses, die unterschiedlich ausgeprägt sein kann, je nach betroffenen Hirnanteilen. Es gibt mehrere Sprachzentren an unterschiedlichen Orten des Gehirns.

Es gibt Aphasieformen, bei denen die Betroffenen Worte nicht finden, auch einfache Worte, andere Aphasien reichen bis zur völligen Sprechunfähigkeit. Dieser Zustand, bei dem einfach nicht ausgesprochen werden kann, was man denkt oder fühlt, ist sehr quälend!

Es gibt aber auch Aphasieformen, bei denen sehr viel gesprochen wird, aber unverständlicher „Kauderwelsch“.

Uns bewegen u.a. die folgenden Fragen:

- Wie gehe ich mit den Problemen des alltäglichen Lebens um?
- Wo finde ich den richtigen Arzt?
- Wo finde ich den richtigen Therapeuten?
- Woher bekomme ich ein Rezept für den Logopäden?

- Wann steht mir eine Reha zu?
- Wem geht es genauso wie mir?

Wir machen gelegentlich informative Gesprächsrunden, aber vor allem:

- Ausflüge (z.B. nach Regensburg)
- Besichtigungsfahrten (z.B. Bayerischer Rundfunk)
- Museumsbesuche
- und vieles mehr ...

Dabei stehen der Kontakt mit anderen, Erfahrungsaustausch und Spaß im Mittelpunkt unserer Unternehmungen! Alle geplanten Aktivitäten finden Sie hier:

<http://aphasie-unterfranken.de/zfa/angebot/gruppenangebote-vor-ort>

Unser Gruppenleiter Bernhard Riedmann ist im Frühjahr 2017 überraschend verstorben. Seitdem versuchen wir uns neu aufzustellen. Neue Mitglieder, die uns Impulse geben können, sind daher herzlich willkommen. Wir trafen uns bisher ca. sechsmal im Jahr an unterschiedlichen Orten für ungefähr einen Tag. Künftig soll es vier kleine Reisen im Jahr geben, meist starten wir vom Hauptbahnhof in Würzburg aus. Außerdem planen wir auch noch Veranstaltungen in Würzburg. Wir versuchen die Unternehmungen günstig zu gestalten, erhalten

dazu Zuschüsse, weiter nutzen wir Vergünstigungen von Behindertenausweisen, die die meisten von uns haben.

Für 2018 haben wir uns vorgenommen: Bad Windsheim (Freilichtmuseum), Amberg (Fahrt mit einem historischen SalzschiFF), Würzburg (Landesgartenschau, Gemeinschaftsveranstaltung des Zentrums für Aphasie und Schlaganfall), Zugfahrt nach Bamberg, Weihnachtsfeier in Würzburg. Teilnehmen werden wir auch beim Gruppenleiterseminar und evtl. an der Fernbusreise des Aphasiker-Zentrums nach Ungarn an den Plattensee.

Du kannst gerne dazu kommen. Es gibt einen Stamm von Leuten, aber Neue sind immer willkommen, jüngere und ältere. Es sind immer Leute mit unterschiedlichen Ausprägungen einer Sprachstörung dabei. Du hast Bedenken wegen der Ausprägung Deiner Behinderung? Sprich uns an. Übrigens sind nicht ausschließlich Teilnehmer*innen mit einer Aphasie dabei.

Kontakt: Martina Lang, Tel.: 0931 2055689 oder 0157 30853897 oder Dr. Klaus Stich, Tel. 0931 80919881

Weitere Infos über die Gruppe: www.jungeaphasiker.selbsthilfe-wue.de

PHOENIX SELBSTHILFEGRUPPE für Alkohol-, Medikamenten- und Drogensucht

Ein aktives Leben muss nach einem Entzug erst wieder neu gelernt werden

☞ Bärbl Puls, SHG Phoenix

Während der Zeit des süchtigen Konsums von Alkohol, Medikamenten oder Drogen war ein aktives Leben nicht möglich. Die einzige und wichtigste Aktivität war die Logistik des Suchtmittels. Nach dem Entzug und einer anschließenden Therapie, mussten wir wieder lernen unser Leben zu gestalten und aktiv zu werden. Die Selbsthilfegruppe PHOENIX unterstützt und begleitet diesen Weg.

Das war nicht immer einfach und forderte Willen, Kraft und Durchhaltevermögen eines jeden Süchtigen, der diesen Weg gehen wollte. Austauschen über unsere Ängste und Scham, über das Zeigen in der Gesellschaft, über das Zugeben unserer Krankheit konnten wir in der Selbsthilfegruppe.

Gemeinsam aktiv!

Zu Beginn unseres trockenen Lebens waren da die Beschäftigungstherapien und der Sport in der Sucht Reha.

Einige von uns fanden neue Hobbies, wurden beispielsweise aktive Sockenstricker. Andere spürten wie ihnen die sportliche Betätigung mit einem entgifteten Körper Spaß zu machen begann.

In unserer Selbsthilfegruppe PHOENIX haben sich Menschen zusammenge-

funden, die regelmäßig Radtouren unternehmen. Andreas begann, wunderschöne Bilder zu malen.

Moni singt seit einiger Zeit im Chor und hat viele öffentliche Auftritte. Selbst zu musizieren und viel mehr wurde entweder wieder, oder neu entdeckt.

Wieder am Leben teilnehmen!

Gleichzeitig bedeutet aktiv leben für Suchtkranke aber auch, wieder am Leben teil zu nehmen. Ohne Scham und Angst Freunde zu besuchen, sich Konzerte anzuhören, ins Theater zu gehen, ein Restaurant zu besuchen. Aber auch Anliegen zu klären, die während der „nassen Zeit“ nicht erledigt wurden, z. B. familiäre Fragestellungen. Wieder am Leben teilzunehmen bedeutet auch, einen Arbeitsplatz zu finden oder beruflich einen neuen Weg zu gehen, oder sich ehrenamtlich zu betätigen. Vor allem fordert das aktive Leben auf, die Herausforderungen des täglichen Lebens anzugehen und nicht mehr „mit der Flasche weg zu konsumieren“.

In unserer Selbsthilfegruppe treffen wir uns



regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und um Freizeit zu gestalten. Wir unternehmen Radtouren, fahren Kanu, gehen Kegeln, fahren Go card, unternehmen Wanderungen, besuchen den Baumwipfelpfad und den Kletterwald. Auch Theaterbesuche und Grillfeten gehören zu unserem Programm! Seit ich/wir nicht mehr konsumieren, können wir wieder Anteil am Leben haben. Das aktive Leben spüren (d. h. sich selbst spüren) ist wunderschön und ich /wir möchten dies nicht mehr missen!

Kontakt zur Phoenix Selbsthilfegruppe:

Bärbl Puls, Tel. 0931/20713960;

01577/7065624;

E-Mail: phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de

Weitere Infos:

www.phoenix.selbsthilfe-wue.jimdo.com

Alleine und doch in Gemeinschaft

Treffpunkt für Alleinstehende

☞ J. Fuchs

Die Gruppe ist ein Angebot für Singles und alleinstehende Männer und Frauen im Alter von 30 bis ca. 55 Jahren, die in Gemeinschaft mit anderen etwas unternehmen wollen.

Wir treffen uns mittwochs um 19:45 in der „Blauen Bude“ des Selbsthilfehauses der Stadt Würzburg (Scanzonistr4, 97080 Würzburg) zu Gesprächen und gemütlichem Beisammensein (Termine unter www.wuerzburg.de/selbsthilfe - unter „aktuelle Termine Selbsthilfegruppen“; oder in der Tagespresse z.B. „Main Post“/„Volksblatt“). Bei diesen regelmäßigen Treffen werden auch die gemeinsamen Freizeitunternehmungen besprochen, die meist am Wochenende stattfinden. Auch Tipps, welche Veranstaltungen in der Region (bzw. in Würzburg) vielleicht einen Besuch wert sind, werden am Mittwochabend gegeben.

Freizeitgestaltung

Die Gestaltung der Freizeit ist uns ein besonders wichtiges Anliegen. Fast jedes Wochenende bieten wir gemeinsame Aktivitäten an, wie z.B. Kino, Kneipenbesuche und Spaziergänge. Aber auch Ausflüge in die weitere Umgebung, Fahrradtouren und Wanderungen sind von uns schon organisiert worden. Die Angebote dienen



auch dazu, sich untereinander näher kennenzulernen und Freundschaften zu knüpfen. Dies hilft unseren Mitgliedern, wieder aktiver am Leben teilzunehmen und fördert den Zusammenhalt in der Gruppe.

Seit einigen Jahren bieten wir einmal im Monat einen Kegelnabend an. Wer Interesse an Gesellschaftsspielen hat, ist herzlich zu

unserem Spieleabend, der 14-tägig stattfindet, eingeladen. Außerdem veranstalten wir einen Stammtisch in der Kellerkneipe der Evangelischen Studentengemeinde („Roter Hahn“) am Friedrich-Ebert-Ring, bei dem man am Freitagabend die Woche gemütlich ausklingen lassen kann.

Herzliche Einladung

Freizeit in der Gemeinschaft mit anderen zu verbringen, hilft die freie Zeit sinnvoll zu gestalten. Wer die Gruppe kennlernen möchte, ist herzlich eingeladen, am Mittwochabend mal vorbeizuschauen!

Kontakt: Aktivbüro, Tel. 37-3706; aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Verein zur Förderung des Matthias-Grünwald-Therapeutikum e.V.



- Kunsttherapie
- Maltherapie
- Musik- und Gesangstherapie
- Rhythmische Massage
- Heil- und Strömungsmassage

Postfach 3106
97041 Würzburg
Tel. 0931 - 70 23 53
info@therapeutikum-wuerzburg.de
www.therapeutikum-wuerzburg.de

THERAPIE · BERATUNG · VORTRÄGE · KURSE · SEMINARE

Selbsthilfegruppen-Neugründungen

Zu folgenden Themen sollen neue Gruppen entstehen, Interessierte sind herzlich eingeladen:

Für weitere Informationen und Kontakt zu den hier genannten Gruppengründungen wenden Sie sich bitte an das Aktivbüro, Tel. 37-3706 oder E-Mail aktivbuero@stadt.wuerzburg.de.

Die Sprechzeiten sind Mo, Di, Do von 9 bis 12 Uhr und Dienstagnachmittag von 14 bis 16 Uhr.

Jung und Depression

Depression ist ein Thema, welches nahezu alle Altersklassen betrifft. Auch jüngere Menschen leiden oft darunter.

Aus diesem Grund wird sich nun eine neue Selbsthilfegruppe „Jung und Depression“ gründen. Sie richtet sich speziell an junge Leute bis ca. 35 Jahre und will neben den klassischen Treffen, die vor allem dem Er-

fahrungsaustausch und der gegenseitigen Unterstützung dienen, auch gemeinsame Freizeitaktivitäten und unterhaltsame Abende in der Gruppe initiieren. Wichtig ist in einer Selbsthilfegruppe, dass Betroffene erfahren können mit ihren Problemen nicht alleine zu sein und dass andere das Schicksal teilen und vor allem verstehen.

Kontakt: aktivbuero@stadt.wuerzburg.de bzw. Tel. 0931/37-3706

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Patienten, die von einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung betroffen sind, haben viele Fragen zur Erkrankung und zum richtigen Umgang mit den Symptomen und Begleiterscheinungen. Häufig ist es schwer, alle Fragestellungen klären

zu können, da sowohl medizinische als auch in manchen Fällen sozialrechtliche Informationen benötigt werden. Dazu soll eine neue Selbsthilfegruppe in Würzburg gegründet werden. Sie kann sich an die Patientenorganisation „Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung e. V.“ anschließen, um zu Fachfragen konkrete Hilfestellungen zu erhalten.

Die Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e.V. ist der Selbsthilfverband für die über 400.000 Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) in Deutschland. Neben der persönlichen Beratung und Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen vermittelt die DCCV Kontakte zu Selbsthilfgruppen, Ärzten, Pflegeperso-

Diagnose: Multiple Sklerose

Wir beraten MS-Betroffene und Angehörige individuell und unabhängig - im persönlichen Gespräch, telefonisch oder online - kostenlos und vertraulich.

Unsere weiteren Angebote umfassen Informationsveranstaltungen, Seminare, Gruppen und spezielle Schulungen für Neubetroffene. Gerne senden wir Ihnen Informationen zu.

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
Landesverband Bayern e.V.

DMSG Beratungsstelle Unterfranken
Spitalgasse 5
97082 Würzburg

Tel.: 0931 407485

E-Mail: unterfranken@dmsg-bayern.de

www.dmsg-bayern.de



Neugründung einer Selbsthilfegemeinschaft für Erwachsene Kinder aus suchtkranken/dysfunktionalen Familien (EKS)

EKS ist eine Selbsthilfegemeinschaft für Erwachsene, die in einer suchtkorrigierten oder aus anderen Gründen belasteten Umgebung aufgewachsen sind. Die Gruppe wendet sich an Erwachsene, die ihre Kindheit und Jugend in einer sogenannten „dysfunktionalen Familie“ erlebten. Hierzu zählen Abhängigkeiten der Erwachsenen wie die stoffliche Sucht (Alkohol, Drogen, Medikamente) und auch nicht-stoffliche Abhängigkeiten (Arbeitssucht, Spielsucht, Beziehungssucht, Sexsucht einschließlich Inzest, Co-Abhängigkeit). Auch psychische Erkrankungen, Traumatisierung oder Behinderung der Eltern oder Erzieher sind schwerwiegende Situationen,

nal, Krankenhäusern und Kurkliniken. Bei Fragen oder Problemen mit Krankenkassen, Sozial- und Versorgungsämtern, Rentenversicherungsträgern oder Arbeitgebern steht den DCCV-Mitgliedern der Arbeitskreis Sozialrecht zur Seite.

In Würzburg soll eine neue Selbsthilfegruppe für Patienten mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung gegründet werden. Interessierte können sich beim Aktivbüro melden.

Kontakt: Aktivbüro, Tel. 37-3706

die das Heranwachsen der Kinder deutlich prägen. Die Gruppe hat das Ziel, eine Genesung der mittlerweile erwachsenen Kinder zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht dazu das von den Anonymen Alkoholikern übernommene, spirituell orientierte 12-Schritte-Programm.

Die 12 Schritte von EKS sind eine aufeinander aufbauende Reihe von spirituell basierten Prinzipien, durch die eine neue, gesunde Lebensweise erlernt werden kann. Alle Informationen zum Programm der EKS sind auf der Internetseite zu finden: www.eksev.org

Kontakt vermittelt das Aktivbüro, Tel. 37-3706 oder E-Mail: aktivbuero@stadt.wuerzburg.de



Barbara Biemer

Diplom Sozialpädagogin (FH)
Sexualtherapeutin (IGST)
Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Wenn der Weg versperrt erscheint oder nicht in Sicht, kann Beratung und Therapie wie eine Wegmarkierung sein, um den nächsten Abschnitt gehen zu können.

Sie tragen in sich, was zu Ihnen gehört.
Kommen Sie Ihrer eigenen Lebendigkeit wieder näher,
um sich freier zu fühlen
in Ihrem Leben und in Ihrer Sexualität

Dabei unterstütze ich Sie gerne als Paar oder einzeln.

Vereinbaren Sie einen Termin:

Augustinerstr. 12
97070 Würzburg
0931 / 7 20 50 60

barbara.biemer@online.de
www.paar-sexual-therapie.net



Suche nach Gleichbetroffenen

Zu folgenden Themen bzw. Krankheiten gibt es in unserer Karte Menschen, die gerne Kontakt zu anderen Gleichbetroffenen aufbauen möchten oder Interesse am Aufbau einer Selbsthilfegruppe haben. Rufen Sie uns zu unseren Sprechzeiten an, wenn Sie Kontakt wünschen:

Laufen gegen **A**ngst und Depression • vom Gericht angeordnete gesetzliche **B**etreuung • Angehörige Bipolar Erkrankter • Borderline, Angehörige • **C**raniomandibuläre Dysfunktion • CRPS/Morbus Sudeck • **D**arminkontinenz bzw. Darmschrittmacher • Menschen, die ihre **E**ltern verloren haben • **F**arbblindheit • **H**ashimoto • HIV-Positive, Angehörige • **K**aufsucht • Abschied vom Kinderwunsch • Kindesentfremdung • **L**iquorfistel • **M**issbrauchs- und Misshandlungsoffer in Heimen und Internaten • Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa • **N**ikotinsucht – endlich Nichtraucher?! • Gemeinschaft **O**rgantransplantation • Geschädigte **S**wiegertöchter • Stalking-betroffene Frauen • **T**rigeminus-Neuralgie • **Ü**bergewicht, gemeinsam abnehmen • Erzwungener Umgang in der Kindheit • **V**erlassene Eltern • **Z**wangserkrankungen, Angehörige • Zwangserkrankungen, Betroffene

Kontaktadressen

Chronische Erkrankungen

ADHS/ADS-Hyperaktive/hypoaktive Erwachsene und Kinder
Ulrike Langhans, Tel. 0178/ 2063263
ullilanghans@gmx.de

AD(H)S-Selbsthilfegruppe „Chaos-Treffen“
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Silvia Stein, Tel. 09363/5730
regionalgruppe_wuerzburg.adhs@ymail.com
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Vereinigung Akustikus-Neurinom e. V.
Regionalgruppe Würzburg/Unterfranken
Hartmut Kappes, Tel. 09349/9296046 oder
0170/5821738
Rainer Feldmann, Tel. 0175/6182358
(abends)
www.akustikus.de
rainer.feldmann@akustikus.de

Alopecia areata + totalis (Haarausfall)
(nur Info, keine Gruppe)
Angela Hertlein, Tel. 09334/970300

SoMA e.V.
(Für Patienten mit anorektalen Fehlbildungen und Morbus Hirschsprung)
www.soma-ev.de

Asthma und COPD-Kranke Selbsthilfegruppe
Brigitte Ritz-Darkow, Tel. 0931/46772927
Fax: 0931/46775688
brdger@web.de
Helga Kreipp, Tel. 09366/6262
hkreipp@googlemail.com
www.asthma-copd-wuerzburg.selbsthilfe-wue.de

Asthma-Sportgruppe für Kinder und Jugendliche im Uni-Sportzentrum
Nives Ebert, Tel. 0931/782630
nives.ebert@arcor.de

Aktivbüro/ Selbsthilfehaus

• **Aktivbüro, Karmelitenstr. 43**
Selbsthilfeberatung:
Mo, Di, Do 9–12 Uhr und
Di 14–16 Uhr, Tel. 0931/37-3706
Ehrenamtskarte: Tel. 0931/37-3936
Verwaltung: Tel. 0931/37-3468,
Fax 0931/37-3707
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de
www.wuerzburg.de/aktivbuero

• **Selbsthilfehaus, Scanzonistr. 4**
Tel. 0931/573162

• **Förderverein Selbsthilfe e.V.**
Frau Beyrich, Herr Danelzik
über Aktivbüro, Tel. 0931/37-3468,
Fax 0931/37-3707
www.foerdereverein-selbsthilfe.de

Lungen-Sportgruppe der DJK
Tel. 0931/415151

WAAS - Würzburger Ambulante Asthma-schulung
Tel. 0931/78010850
www.schulung-wuerzburg.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V., AdP e.V. (Bauchspeicheldrüsenerkrankte)
Regionalgruppe Würzburg
Gerald Rapps, Tel. 09398/1004
rapps-adp@t-online.de
www.adp-bonn.de

TEB e.V. Selbsthilfe Regionalgruppe Unterfranken
Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
Joachim Horcher, Tel. 0176/42595426
joachim.horcher@yahoo.de
www.teb-selbsthilfe.de

Bluthochdruck-Selbsthilfegruppe
Maria Dell, Tel. 0931/56343
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Borreliose Selbsthilfe Würzburg
borreliose-shg-wue@gmx.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Chemikalien- und Holzschutzmittel-geschädigte
(nur Info, keine Gruppe)
Bruno und Maria Hennek, Tel. 0931/93627
maria.hennek@t-online.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Clusterkopfschmerz Selbsthilfe
Willy Schwing, Tel. 0179/9118413
willy.schwing@clusterkopf.de
www.clusterkopf.de

ICD-Selbsthilfegruppe Unterfranken
Selbsthilfegruppe für Defibrillator-Träger und Angehörige
Max Walter, Tel. 09367/3016,
0157/52375287
walter-maximilian@t-online.de
www.icd.selbsthilfe-wue.de

Demenz: Für Angehörige von Patienten mit Frontotemporaler Demenz und seltenen Demenzerkr.
Halma e. V. (angeleitete Gruppe)
Sabine Seipp, Tel. 0931/20781420
info@halmawuerzburg.de
www.halmawuerzburg.de

Demenz: Angehörigengruppe für Ehe- und Lebenspartner, Geschwister und Freunde
Halma e. V.; (angeleitete Gruppe)
Tel. 0931/20781420
info@halmawuerzburg.de
www.halmawuerzburg.de

Demenz: Angehörigengruppe für Töchter und Söhne
Halma e. V. (angeleitete Gruppe)
Tel. 0931/20781420
info@halmawuerzburg.de
www.halmawuerzburg.de

Diabetikergruppe Margetshöchheim
Diabetiker treffen Diabetiker und Interessierte
Margot Holler, Tel. 0931/463807, ab 20 Uhr
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Würzburg
Anton Mahler, Tel. 0931/51389

HAAS | 
Das Sanitätshaus

**Mit HAAS
gesund, mobil und
unabhängig bleiben!**

www.haas.life
plattnerstrasse@haas.life
berlinerplatz@haas.life
info@haas.life

HAAS Das Sanitätshaus
Berliner Platz 11
97080 Würzburg
Tel.: 0931 / 35 27 7-40

HAAS Das Sanitätshaus
Plattnerstraße 7
97070 Würzburg
Tel.: 0931 / 16 03 0

HAAS Das Sanitätshaus
Porschestraße 4
97233 Estenfeld
Tel.: 09305 / 98 76-0

Koordinationszentrum
Bürgerschaftliches
Engagement (KoBE)
im Landkreis Würzburg



Beraten
Unterstützen
Netze knüpfen
Kooperieren
Anlaufstelle
Informieren
Hilfe für Helfer
*Neue Wege suchen
– und gehen*

**SERVICESTELLE
EHRENAMT**

Landratsamt Würzburg
Friesstraße 5 | 97074 Würzburg
Tel. 0931 8003-448
ehrenamt@lra-wue.bayern.de

Selbsthilfegruppe Dystonie Unterfranken
Marion Rudloff, Tel. 0971/1226786
dystonie.unterfranken@online.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Endometriose-Selbsthilfegruppe Unterfranken
endo-unterfranken@web.de
www.endometriose-shg-wuerzburg.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Epilepsie Selbsthilfegruppe Würzburg
Selbsthilfegruppe für Epilepsie-Betroffene,
Angehörige und Interessierte
Martin Arold, Tel. 0931/6193830
aro148@yahoo.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Gesprächskreis für Eltern epileptischer Kinder
Epilepsieberatung Unterfranken
Tel. 0931/393-1580
epilepsieberatung@juliusspital.de

Treffpunkt Jung und Epilepsie
Epilepsieberatung Unterfranken
Tel. 0931/3931580
epilepsieberatung@juliusspital.de

Fructosemalabsorption
Annette Wolz, Tel. 0931/7843915

Hashimoto, Autoimmunerkrankung der Schilddrüse
(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Info für Hepatitiskranke und deren Angehörige
(nur Info, keine Gruppe)
Conny Bott, Tel. 06182/25993
Christa Weidner, Tel. 0931/7844855

Bundesvereinigung Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e.V. (JEMAH e.V.)
Regionalgruppe Franken
Johannes Gräter, Tel. 09761/38963345;
0178/3578366
franken@jemah.de
www.jemah.de

Selbsthilfegruppe Herzschwäche Würzburg
Alfred Hemmerich, Tel. 0931/32905027
hemmerichs@gmail.com

Herzkind – Elterngruppe Würzburg
Tel. 0931/47083352
herzkind-wuerzburg@gmx.de

Herzsportgruppe der DJK
Tel. 0931/415151 (DJK Geschäftsstelle)

Herzsportgruppe TSV JAHN 1892 Würzburg e.V.
Frederik Leclercq, Tel. 0178/1708377

Herzsportgruppe Uni-Sportzentrum
Tel. 0931/415151 (DJK-Geschäftsstelle)

Verein „Ein Plus verbindet“
Psychoziale Unterstützung für Menschen mit HIV/AIDS und Menschen mit unterschiedlichen sexuellen Orientierungen.
Alexander Götz, Tel. 0151/25213672
(bitte hauptsächlich WhatsApp)
kontakt@einplusverbindet.com
www.einplusverbindet.com

Huntington-Kontaktgruppe Unterfranken
Rainer Hartmann, Tel. 0160/97445514

Hypophysen- und Nebennieren-erkrankungen
(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenenerkrankungen e.V.
Regionalgruppe Würzburg
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Dt. ILCO Selbsthilfevereinigung für Stoma-träger und Menschen mit Darmkrebs
Selbsthilfegruppe und Besuchsdienst im Krankenhaus
Angelika Schmitt-Weber, Tel. 0931/53046
www.ilco.de
Günter Eckert, Tel. 0176/92221208

Bezirksverein der Kehlkopfoperierten e. V. Würzburg
Tel. 0931/29996210
gpraxl@freenet.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.
 Psychoonkologische Beratungsstelle
 Tel. 0931/280650
 kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesell-
 schaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de
 Vermittlung in:

- Verschiedene Selbsthilfegruppen, offen für alle Krebserkrankungen
- Spezialisierte Selbsthilfegruppen: für Erwachsene mit Leukämie und maligne Lymphome, Prostatakrebs, Schilddrüsenkrebs

Frauen-Selbsthilfe nach Krebs e. V.
 Regionalgruppe Würzburg
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

Gruppe für Angehörige v. Krebspatienten
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit einer Tumorerkrankung
 (angeleitete Gruppe)
 Dr. Elisabeth Jentschke, Tel. 0931/201-28883

Selbsthilfegruppe für Patienten mit Tumoren im Mund, Kiefer, Hals- und Gesichtsbereich
 Tel. 0177/7313349
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

Selbsthilfegruppe II nach Krebs, WÜ
 Gruppe für Frauen
 Bayerische Krebsgesellschaft, Tel. 0931/280650

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs (SHG 7)
 Psychosoziale Beratungsstelle der Bay. Krebsgesellschaft e. V.
 Tel. 0931/280650
 kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Lebertransplantierte Deutschland e.V.
 Kontaktgruppe Unterfranken
 Tel. 0177/2781056
 christina.wiedenhofer@lebertransplantation.de
 www.lebertransplantation.eu

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V., Regionalgruppe Würzburg
 Simone Pretis, Tel. 0931/2602089
 wuerzburg@lupus-rheumanet.org
 www.lupus-rheumanet.org

Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödemen
 Waltraud Schuster, Tel. 0931/35968773
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

Migräne Selbsthilfegruppe
 Claudia Herfurth, Tel. 09721/474878
 Reinhilde Höfer, Tel. 0931/67401
 hoefer.reinhilde@web.de
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Würzburg
 Birgit Steinbauer, Tel. 09394/882888
 gruppensprecher@dmb-wuerzburg.de
 www.dmb-wuerzburg.de
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

Selbsthilfegruppe Morbus Menière Würzburg (Drehschwindel)
 Wolfgang Meidel, Tel. 06281/3562
 w.meidel@t-online.de
 www.m-meniere.selbsthilfe-wue.de

Mukoviszidose e.V.
 Regionalgruppe Unterfranken
 Rosalie Keller, Tel. 09364/2253
 keller@muko-unterfranken.info
 www.muko-unterfranken.info

Psychosoziale Beratungsstelle für Mukoviszidose-Patienten und deren Angehörige
 Tel. 0931/3299950

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
 Beratungsstelle Unterfranken
 Jochen Radau, Tel. 0931/407485
 unterfranken@dmsg-bayern.de
 www.dmsg-bayern.de

MS-Angehörigengruppe
 (angeleitete Gruppe)
 DMSG Unterfranken, Beratungsstelle, Tel. 0931/407485
 unterfranken@dmsg-bayern.de

Einzel- und Gruppenbehandlung • Kurse • Präventionsangebote • Hausbesuche

97070 Würzburg

Ludwigstraße 23
 Tel. 0931-13366

- Aufzug
- Behinderten-Parkplätze

97288 Theilheim

Reisgrube 2
 Tel. 09303-980960

www.therapiehaus-ludwigstrasse.de



Therapiehaus | Physiotherapie
Ludwigstraße | Ergotherapie
 | Logopädie

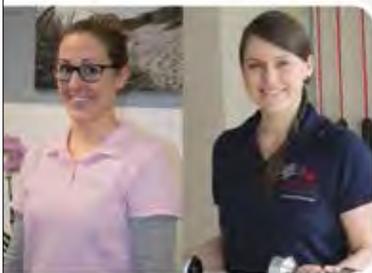
Möller · Körner · Kemmer

PhysioTherapie&Prävention

in der Zellerau

**AKTIV
PUNKT**

Ihre Physio-Therapeuten vor Ort



Praxis für Physiotherapie

Aktiv-Punkt Zellerau
Weißenburgstraße 30
97082 Würzburg

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



aktiv-punkt.com



MS-Beratung von Betroffenen für Betroffene

Cornelia Petry, Tel. 0931/66079660

**MS-Kontaktgruppe Frauenland
Selbsthilfegruppe für Betroffene, die die**

Diagnose schon länger haben
Peter Stotz, Tel. 0931/46789860
51-peter@web.de

Aktivbüro, Tel. 37-3706

**MS-Selbsthilfegruppe Montagstreff
Würzburg**

Gruppengymnastik
Aktivbüro, Tel. 37-3706

MS-Treff für Aktive

Conny Petry, Tel. 0931/66079660
Matthias Kunad, Tel. 09331/7319
matthias.k2000@web.de

**Offener Stammtisch für junge
MS-Betroffene**

Toni, Tel. 0151/15939396
youngms@web.de
www.dmsg-bayern.de

Dt. Gesellschaft für Muskelkranke e.V.

Sozialberatung Würzburg
Angelika Eiler, Tel. 0931/3184074
www.dgm-bayern.de

Infos über Gruppentreffen und Veranstaltungen:

Familie Wendel, Tel. 0931/68545
julian.wendel@gmx.de

**Selbsthilfegruppe Multiples Myelom
Würzburg**

Aktivbüro, Tel. 37-3706

Umgang mit Myomen

(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Dt. Narkolepsie Gesellschaft e.V.

Selbsthilfegruppe Unterfranken
Beate Gräf, Tel. 09721/609170
beategraef@gmx.de

www.dng-ev.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Landesverband Niere Bayern e. V.
Regionalgruppe Würzburg und Umland
Ingrid Roßner, Tel. 0931/72879
rgwuerzburg@ig-dialyse-bayern.de
wuerzburg.ig-dialyse-bayern.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**BDO – Bundesverband der
Organtransplantierten e.V.**
Regionalgruppe Würzburg und Umland
Stefan Tacsá, Tel. 0931/9916363;
0174/2026376
Dorothea Eirich, Tel. 09359/1241
doris.eirich@gmx.de
www.bdo-ev.de facebook.com/BDO.Trans-
plantation

Osteoporose Selbsthilfegruppe Würzburg I
Walli Philipp, Tel. 0931/662417
Aktivbüro, Tel. 37-3706
Beratung: jd. dritten Mittwoch 15–16 Uhr
im Seniorenzentrum St. Thekla, Ludwigkai
12, 97072 Würzburg

**Osteoporose Selbsthilfegruppe Würzburg
II im Bundeselebsthilfverband Osteopo-
rose e.V.**
Selbsthilfe und Prävention durch qualifizier-
tes Funktionstraining
Christiane Landgraf, Tel. 0931/782183 werk-
tags ab 18 Uhr (auch AB)
osteoporosegruppe.wuerzburg2@gmx.de
www.bayern.osteoporose-deutschland.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Dt. Parkinson Vereinigung e. V.
Regionalgruppe Würzburg Stadt und Land
Eleonore Schmitt, Tel. 0931/96353
heda-schmitt@web.de
www.parkinson-wuerzburg.de

**Selbsthilfegruppe Angehörige von
Parkinson-Erkrankten**
Wolfram Steiner, Tel. 09367/989940;
0160/6391141
ws-parka14@web.de

SHPU – Selbsthilfe Parkinson Unterfranken
Selbsthilfegruppe für jüngere Erkrankte
Daniele Steiner, Tel. 09367/989940
shg-parkinson@web.de
www.shg-parkinson.de

PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom)
(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Dt. Interessengemeinschaft
Phenylketonurie (PKU)**
Kontaktperson für Nordbayern
Gerlinde Heßler, Tel. 09353/981078
www.dig-pku.de

Polio Initiative Europa e. V.
Polio-Treff Bad Kissingen-Würzburg
Brigitte Breitenbach, Tel. 09749/1425
brigitte.breitenbach@gmx.net
www.polio-initiative-europa.de

Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe
Wolfgang Schuster, Tel. 0931/35968773
WolfSchuster1@t-online.de

Restless Legs (unruhige Beine)
Selbsthilfegruppe Würzburg
Hermine Hauser, Tel. 0931/92690
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Dt. Rheuma-Liga Landesverband Bayern
e. V.**
- Arbeitsgemeinschaft Würzburg -
Tel. 0931/32987461 (Büro Rheuma-Liga)
rheuma-liga-wuerzburg@t-online.de
www.rheuma-liga.selbsthilfe-wue.de

Junge Rheumatiker
Petra Horn, Tel. 09349/929089

Sarkoidose Selbsthilfegruppe Unterfranken
Theresia Then, Tel. 09381/9396,
0160/93154903

Schlafapnoe Selbsthilfegruppe Würzburg
Hans-Gerhard Simon, Tel. 0931/6607746
dhg.simon@gmx.de

**Zentrum für Seltene Erkrankungen –
Referenzzentrum Nordbayern**
Universitätsklinikum Würzburg
Tel. 0931/201-0; 0931/201-27729
zese@ukw.de
www.zese.ukw.de

Sklerodermie
(nur Info, keine Gruppe)
Renate Maul, Tel. 0931/661941

Skoliose Selbsthilfegruppe Würzburg
Erna Stockmann, Tel. 0931/702398
Wir informieren, beraten und vermitteln zu
Gruppengymnastik für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene

Selbsthilfegruppe Syrinx – Nordbayern
www.syrinx-nordbayern.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Hand in Hand gegen Tay-Sachs und
Morbus Sandhoff**
info@tay-sachs-sandhoff.de
www.tay-sachs-sandhoff.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Tic-Störung und Tourette-Syndrom
Würzburg**
Berthold Schmitt
b1969sc@aol.com
Tel. 0151/12986783
www.tictourette.selbsthilfe-wue.de

Tinnitus-Selbsthilfe
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Vaskulitis
vaskulitisschwuerzburg@gmail.com
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**„Zöli-Kids“ Zöliakie Kinder- und Jugend-
gruppe Würzburg und Umgebung**
Carmen Heine, Tel. 09353/507050
carmenheine@gmx.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Dt. Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Erwachsenengruppe
Christel Weppert, Tel. 09360/892
c.weppert@gmx.de
Monika Lux, Tel. 09332/3297
kurt.lux@t-online.de

Menschen mit Behinderung

AMC- Arthrogryposis Multiplex Congenita
(nur Info, keine Gruppe)
Luisa Eichler, Tel. 0931/46058611
luisa.eichler@arthrogryposis.de



Beste Leistungen

Gemeinsam sind wir stark.

Wir unterstützen die Arbeit von Selbsthilfegruppen in Bayern. Suchen und finden Sie Ihre Selbsthilfeeinrichtungen – mit nur einem Klick.

www.selbsthilfe-navigator.de

Einfach nah. Meine AOK.

One Leg Power team
Offen für alle Arten von Amputationen
Martina Heym, Tel. 09325/1557
martina.hey@gmx.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706
Wir planen gemeinsame Freizeit und sportliche Aktivitäten!

Aphasie-Selbsthilfegruppe
Martina Lang, Tel. 0931/2055689
lama-mama@gmx.de
www.aphasie-unterfranken.de

Zentrum für Aphasie und Schlaganfall
Tel. 0931/299750
info@aphasie-unterfranken.de
www.aphasie-unterfranken.de

Treffpunkt für Erwachsene mit Asperger Syndrom
(angeleitetes Treffen)
Autismus Kompetenzzentrum Unterfranken,
Tel. 0931/25080284
verwaltung@autismus-unterfranken.de
www.autismus-unterfranken.de

Autismus Unterfranken e.V.
Despina Singer, Tel. 0931/35821994
Stefanie Obermeier, Tel. 09321/24113
info@autismus-ufr.de
www.autismus-ufr.de

Förderverein „Mensch und Autismus – Lebensqualität durch Beziehung e. V.“
Rainer Uschwa, Tel. 09471/3173025
info@foerderverein-autismus.de
www.foerderverein-autismus.de

Sozialtraining für autistische Kinder und Jugendliche
Autismus Unterfranken e. V.
Stefanie Obermeier, Tel. 09321/24113
info@autismus-ufr.de

Behindertenbeauftragter der Stadt Würzburg
Karl-Heinz Marx
kh-marx@arcor.de

Behindertenbeirat der Stadt Würzburg
Tel. 0931/37-3569

Beinamputierte
(nur Info, keine Treffen)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Bayerischer Blinden- und Sehbehinderten- bund e.V.

Beratungsstelle für Menschen mit Sehbe-
hinderung - Blickpunkt Auge -
Tel. 0931/465295-0
wuerzburg@bbsb.org
www.bbsb.org

Bund der Kriegsblinden Deutschlands,
Landesverband Bayern, Region Unterfran-
ken

Geschäftsstelle
Herr Söder, Tel. 0931/72366

Cochlea Implantat Würzburg Unterfranken

Taub und trotzdem hören
Theresia Glaser
glaser.th@web.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

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

Wolfgang Trosbach, Tel. 0931/42258
info@trisomie21.de
www.trisomie21.de

FortSchritt Würzburg e.V.

Hilfe für Menschen aller Altersgruppen mit
Schädigungen des zentralen Nervensystems
Anja Hösch, Tel. 0931/2705530
Fax: 0931/94631
tagesstaette@fortschritt-wuerzburg.net
www.fortschritt-wuerzburg.net

Anzeige

Pflege und Therapie in idyllischer Umgebung



Wir bieten Ihnen:

- kompetente **Kurzzeit-** und **Langzeitpflege**
- **Betreutes Wohnen** für Senioren
- **Spezialpflege** Wachkoma/Beatmung
- Pflege u. Therapie für neurologisch betroffene **jüngere Personen**



92737 Gemünden · Kl. Nilstraße 1 · Tel. 09351 8030
info@gsmssp.de · www.gsmssp.de

Anzeige

profamilia
Unterfranken



**mit uns können
Sie reden**

Beratungsstelle Würzburg

Semmelstr. 6 · 97070 Würzburg
Tel. 0 931 - 460 650
www.profamilia.de/wuerzburg
wuerzburg@profamilia.de

Gehörlosenverein Würzburg und Umland e.V.

Eva Büttner
eva@icecenter.de
Mergentheimerstr. 13, 97082 Würzburg
Fax: 0931/7964220

Gehörlosensportverein 1940 Würzburg und Umland e.V.

Mergentheimerstr. 13, 97082 Würzburg
Fax: 0931/2995092
vorstand@gsvw.eu

Deutsche Hämophiliegesellschaft (DHG)

www.dhg.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Verein Begegnungsstätte für Hörbehinderte Würzburg e.V.

Haus der Hörbehinderten
Thomas Hetterich
Mergentheimer Straße 13, 97082 Würzburg
Fax: 0931/7848974
tc.hetterich@gmail.com

IG Fragiles X

(nur Info, keine Gruppe)
Elke Offenhäuser, Tel. 07944/411

INTAKT - Information und Kontakt für Eltern von Kindern mit Behinderung

www.intakt.info

Vielfalt e.V. - Inklusion von Anfang an

Beratungsstelle, Tel. 0931/3599954
Anke Penkwitz, Tel. 0931/273108
www.vielfalt-leben.de

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung in Stadt und Landkreis Würzburg

Offene Hilfen, Tel. 0931/78012900
Beratungsstelle, Tel. 0931/78012903
www.lebenshilfe-wuerzburg.de

Lippen-, Kiefer-, Gaumenspaltbetroffene Würzburg e.V.

(nur Info, keine Gruppe)
Elke Issing, Tel. 09337/717

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

Waltraud Klauß, Tel. 0931/273072
wwaklauss@kabelmail.de
www.zfk-wuerzburg.de

Prader Willi Syndrom Vereinigung Deutschland e. V.

Landesgruppe Bayern
Nadine Kohlmann, Tel. 09353/983733
nadaly30@yahoo.de

Pro Retina Deutschland e.V. Regionalgruppe Unterfranken

(Netzhautdegeneration)
Claudia Lemmich, Tel. 0931/281708
c.lemmich@arcor.de

Jugend-Rollstuhl-Sportgruppe

Hermann Gabel
hermann.gabel@gmx.de

Verein der Rollstuhlfahrer und ihrer Freunde Würzburg e.V.

Konstantin Gräf, Tel. 0172/6606159
info@vdr-wuerzburg.de
www.vdr-wuerzburg.de
Tel. 0931/783911 (Geschäftsstelle)

Selbsthilfverein für Schädel-Hirn-Patienten in Not

Josef Fröhlich, Tel. 0931/284671
www.hirnverletzungen.selbsthilfe-wue.de/
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Würzburg

Sigrid Dotzer, Tel. 0931/45467001
Aktivbüro, Tel. 37-3706
www.schlaganfall-was-nun.de
www.stiftung-schlaganfall.de
Vdk Kreisverband, Tel. 0931/3901010

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

Manfred Hartmann
Fax: 09363/6779
manfr.hartmann@t-online.de
www.schwerhoerige-ufr.de

Spina bifida und Hydrocephalus (für Eltern mit betroffenen Kindern)

Birgit Hümmer, Tel. 0931/405567
huemmer.birgit@t-online.de
Sabine Finkler-Amling, Tel. 09303/2357
bus.amling@t-online.de
www.selbsthilfegruppe-spina-bifida-hydrocephalus-wuerzburg.de

Stimmbandlähmung Selbsthilfegruppe

Cornelia Hümmer, Tel. 0931/400097
Marita Röbler, Tel. 0931/462830
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Stotterer Selbsthilfegruppe

Martin Neisser, Tel. 0931/416713
wuerzburg-stottert@gmx.de
www.wuerzburg-stottert.de

Ullrich-Turner-Syndrom

(nur Info, keine Gruppe)
Bettina Weidner, Tel. 0931/411840
tina20111@gmx.de

VdK Bayern - Verband der Kriegs- und Wehrdienstopfer,

Menschen mit Behinderung und Sozialrentner
Tel. 0931/3901010 (Zentrale)
www.vdk.de/kv-wuerzburg

Anzeige



Beratung und Therapie für Menschen mit Suchtproblemen

Würzburger Fachambulanz

Ambulante Rehabilitation für Suchtkranke
Ambulante Therapie für alkohol-, medikamenten- und mehrfachabhängige Menschen
Vermittlung in stationäre Entwöhnungsbehandlung
Kombinationstherapie stationär/ambulant
Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag 14 -18Uhr
Neutorstraße 4, 97070 Würzburg
Telefon (0931) 3535155, Fax (0931) 3535156
wuerzburger.fachambulanz@hephata.com

Fachklinik Weibersbrunn

Stationäre Entwöhnungsbehandlung für alkohol-, medikamenten- und mehrfachabhängige Menschen
Hauptstr. 280, 63879 Weibersbrunn
Telefon (06094) 9715-0
fk.weibersbrunn@hephata.com
www.fachklinik-weibersbrunn.de

Vital-Sportverein Würzburg e.V. 1952
Verein für Gesundheits- und Behindertensport (VSV)
Christoph Hoffmann, Tel. 0931/2092320

WüSL – Selbstbestimmt Leben Würzburg e.V.
Tel. 0931/50456
info@wuesl.de
www.wuesl.de

Eltern – Kind – Familie

Angebote für Alleinerziehende, Diakonisches Werk
Gudrun Strehl, Tel. 0931/80487-90; -47

Diabetes kids Würzburg
Tel. 0151/64516824 (ab 17 Uhr)
wuerzburg@diabetes-kids.de
www.wuerzburg.diabetes-kids.de

Familienzentrum Würzburg e.V.
Tel. 0931/613636
buero@familienzentrum-wuerzburg.de
www.familienzentrum-wuerzburg.de

FELS – Forum Eltern-Lehrer-Schüler
kieselfels@aol.com
www.fels-unterfranken.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Freie Kindertagesstätte Baumhaus
Tel. 0931/286663
www.kita-baumhaus.de

Krise nach der Geburt – Mütter in seelischer Not
(nur Info, keine Gruppe)
Ulrike Michel-Schurr, Tel. 0931/3545311,
09341/8957110
www.schatten-und-licht.de

Krisen um die Geburt
Beratungs- und Hilfsangebote in Stadt und Landkreis Würzburg
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Bund Hochbegabung e. V.
info@bund-hochbegabung.de
www.bund-hochbegabung.de,
www.kleverkids.de, www.klostern.com

Elternstammtisch für Kinder mit besonderer Begabung
www.hochbegabung-unterfranken.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

ISUV – Interessensverband Unterhalt und Familienrecht
Josef Linsler, Tel. 09321/9279671
wuerzburg@isuv.de
www.isuv.de

Krabbelstuben im Stadtgebiet Würzburg
Fachbereich Jugend und Familie
www.wuerzburg.de/kindertagesbetreuung

Montessori Trägerverein e. V.
Tel. 0931/3291910
www.montessori-wuerzburg.de

AG Natürliche Familienplanung (NFP)
Beratungstelle für NFP
Kirsten Danelzik, Tel. 0931/38665232
nfp@bistum-wuerzburg.de
www.nfp.bistum-wuerzburg.de

VAFK – Väteraufbruch Kreisgruppe Würzburg
Allen Kindern beide Eltern
Torsten Fabricius, Tel. 0178/8272383
www.vaeteraufbruch.de

Zwillings- und Mehrlings-Eltern, Initiativgruppe „Doppeltes Lottchen“
Ruth Ziegler, Tel. 0931/58729
Bernadette Eck, Tel. 0931/612502
doppeltes-lottchen@arcor.de

Frauen + Männer

Frauengruppe in der Frauenberatungsstelle des SKF e.V.
„Zeit mit mir und anderen“ (angeleitete Gesprächs- und Erfahrungsgruppe)
fbs@skf-wue.de
Annette Murmann, Tel. 0931/450070 oder
4500714
murmann.annette@skf-wue.de

Frauen mit sexueller Gewalterfahrung in der Kindheit – Wildwasser e.V.
Selbsthilfegruppen und weitere Gruppenangebote
Tel. 0931/13287
info@wildwasserwuerzburg.de
www.wildwasserwuerzburg.de

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
Tel. 08000/116016
www.hilfetelefon.de

Männergruppe
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Männergruppe MKP Igroup
ManKind Project e. V.
Michael Becker, Tel. 0172/4865454
igroup-wuerzburg@mkp-deutschland.de

Angehörige von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeit
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Trans-Ident e. V. Selbsthilfegruppe Würzburg
Für Transsexuelle und deren Angehörige
Simone Kurz, Tel. 0152/09855929
simone@trans-ident.de

Transitas-Betroffene (nur Info, keine Gruppe)
Hilfestellung und Beratung bei Transsexualität
katharina73wue@yahoo.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Transitas-Angehörige (nur Info, keine Gruppe)
Hilfe und Beratung für Angehörige zum Thema Transsexualität
christine.wittmann16@yahoo.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Trennung/Scheidung
Wenn der Partner/die Partnerin geht
Aktivbüro, Tel. 37-3706

VulvaKarzinom-Selbsthilfegruppe e. V.
www.vulvakarzinom-shg.de

Frauen in den Wechseljahren
(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Homosexualität

Gespräche für Eltern, Freunde und
Angehörige Homosexueller
(nur Info, keine Gruppe)
Angelika Mayer-Rutz, Tel. 07931/45937
Mayer-Rutz@web.de

Warum - Homosexuelle Interessens-
gemeinschaft Unterfranken
Wolfgang, Tel. 09321/22666
kuhstall@email.de

lila fon
Beratung von Lesben für Lesben und deren
Angehörige und Freunde
www.wufzentrum.de

Rosa Hilfe von Schwulen für Schwule,
deren Freunde und Angehörige
Beratung Mittwoch 20-22 Uhr
Tel. 0931/19446
rosahilfe@wufzentrum.de

Tangiert
Partnerin homo- oder bisexueller Männer
wuerzburg@tangiert.de
www.tangiert.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Wufzentrum e. V. - schwulesbisches
Zentrum Würzburg
www.wufzentrum.de

Psychische Gesundheit

Freundeskreis der A-Gruppen
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Aktive Meditation
Berthold Schmitt, Tel. 0175/4246906
b1969sc@aol.com
www.aktivmeditation.selbsthilfe-wue.de

„AiA“ - Angehörige informieren
Angehörige
Elisabeth Selinger, Tel. 0931/93410
elisabeth.selinger@t-online.de

Angehörige psychisch Kranker
(angeleitete Gruppe)
Sozialpsychiatrischer Dienst,
Tel. 0931/55445
spdi.wuerzburg@erthal-sozialwerk.de

Verein Angehöriger psychisch Kranker
Würzburg und Umgebung (APK)
Emmi Wangerin, Tel. 0151/70827928
emmi.wangerin.1703@gmail.com
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Gemeinsam gegen Angst und Panik
shg-angst-panik@mail.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Selbsthilfegruppe Bipolar Würzburg
(Manisch-depressive Erkrankung)
kaktusengel@gmx.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Stress und Burnout
(angeleitete Gruppe)
Gabriele Dorrer, Tel. 0931/7940811;
0176/64690683
gbdorrer@t-online.de
www.gabrieledorrer.de

CoDA-Gruppe
Anonyme Co-Abhängige und beziehungs-
süchtige Menschen
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Alleinerziehend und Depression
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Infotelefon Depression
Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Tel. 0800/3344533 (kostenfrei)
info@deutsche-depressionshilfe.de
www.deutsche-depressionshilfe.de

Jung und Depression, Gruppe I
Gruppe für junge Leute bis ca. 35
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Jung und Depression, Gruppe II
Gruppe für junge Leute bis ca. 35
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Jung und Depression, Gruppe III
Gruppe für junge Leute bis ca. 35
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Selbsthilfegruppe Depression I
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Selbsthilfegruppe Depression II
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**EKS - Erwachsene Kinder aus
dysfunktionalen Familien**
www.eksev.org
Aktivbüro, Tel. 37-3706

EA - Emotions Anonymous
Selbsthilfegruppe für emotionale
Gesundheit
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
(nur Info, keine Gruppe)
Johanna Schams, SPDI BRK,
Tel. 0931/413080

Anzeige

HIV/AIDS
**VERANTWORTUNG FÜR SICH
UND ANDERE ÜBERNEHMEN**

AIDS-BERATUNG UNTERFRANKEN
WWW.AIDSBERATUNG-UNTERFRANKEN.DE

RÖNTGENRING 3 · 97070 WÜRZBURG
TELEFON 0931 386 58 200
KONTAKT@AIDSBERATUNG-UNTERFRANKEN.DE


caritas

Hochsensible Personen – highly sensitive persons (HSP)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Umgeschulte Linkshänder (ULH)
(nur Info, keine Gruppe)
Toni Schwarz
elt.schwarz@t-online.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Dynamische Meditation
Dagmar Behrsig, Tel. 0931/41728631

Selbsthilfegruppe für Messies und Menschen mit Desorganisationsproblematik
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Mittwochsclub der KHG
Tel. 0931/35453-0, -22
info@khg-wuerzburg.de

Mobbing-Gesprächsgruppe
(angeleitete Gesprächsgruppe)
Klaus Wolf, Tel. 0931/26047581
kontakt@fair-am-arbeitsplatz.de
www.fair-am-arbeitsplatz.de

Würzburger Initiative Psychiatrie-Erfahrener (WIP)
Stefan Scherg, Tel. 0931/68753
info@wip-wuerzburg.de
www.wip-wuerzburg.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Gesprächs- und Freizeitgruppen der Sozialpsychiatrischen Dienste
Tel. 0931/413080 (SPDI BRK),
Tel. 0931/55445 (SPDI, ESW)

Erfahrungsaustauschgruppe Betroffene für Betroffene
für Menschen mit seelischer Erkrankung
Tel. 0931/55445 (SPDI)
spdi.wuerzburg@erthal-sozialwerk.de

Glückskekse Würzburg
Freizeitgruppe für junge Erwachsene mit psychischer Belastung
kontakt.glueckskekse.wuerzburg@gmail.com
www.glueckskekse-wuerzburg.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Der Regenbogen e.V.
Verein der Freunde und Förderer der psychiatrischen Tagesklinik Würzburg
Ursula Berninger, Tel. 0931/201-77730

Selbsthilfegruppe ehemaliger Patienten der Klinik Heiligenfeld, Gruppe Würzburg
www.heiligenfeld.selbsthilfe-wue.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Soziale Phobie
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Gruppenangebote für Student/innen, Schüler/innen etc.
Tel. 0931/7961914 (ESG),
Tel. 0931/354530 (KHG)

Krankenhaus / Kranke daheim

Besuchsdienste
Aktivbüro, Tel. 37-3706

KIWI – Interessengemeinschaft zur Förderung der Kinder der Würzburger Intensivstation e.V.
Ina Schmolke, Tel. 0931/201-27460
www.kiwiev.de

Pflegestammtisch
(nur Info, keine Treffen)
Klaus Köhler, Tel. 0931/38665329
klaus.koehler@bistum-wuerzburg.de

Tiere helfen Menschen e.V.
info@thmev.de
www.thmev.de

Trauer und Tod

Alleinerziehend durch Todesfall
Ulrike Langhans, Tel. 0178/ 2063263
ullilanghans@gmx.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Angehörige um Suizid (AGUS)
Gruppe für betroffene Partner/-innen und Elternverlust
Dietlind Marsch, Tel. 09324/2896

Angehörige um Suizid (AGUS)
Gruppe für betroffene Eltern, Geschwister, Großeltern und sonstige Angehörige
Helga Mend, Tel. 0931/94362
Aktivbüro, Tel. 37-3706

„Junge Erwachsene“ (Offener Gesprächskreis für Trauernde von ca. 18 bis ca. 30 Jahre)
Hospizverein Würzburg e. V.
Tel. 0931/53344
hospizverein.wuerzburg@t-online.de
www.hospizverein-wuerzburg.de

„Trauern und Trösten“ (offener Gesprächskreis für Trauernde)
Hospizverein Würzburg e. V.
Tel. 0931/53344
hospizverein.wuerzburg@t-online.de
www.hospizverein-wuerzburg.de

„Verwaiste Eltern“ (offener Gesprächskreis für Familien über den Verlust eines Kindes)
Hospizverein Würzburg e. V.
Tel. 0931/53344
hospizverein.wuerzburg@t-online.de
www.hospizverein-wuerzburg.de

„Leere Wiege“ – seelsorgerliche Einzelgespräche
(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Verwaiste Familien – Elterninitiative leukämie- und tumorkranker Kinder Würzburg e.V.
Karin Rost, Tel. 0931/2994244
initiative.regenbogen@t-online.de

„Sternenkinder“ – Gruppe für den Verlust eines Kindes vor, während oder nach einer Geburt
Malteser Hospizdienst e. V.
Tel. 0931/4505-225

Trauergruppe für Kinder und Jugendliche
Malteser Hilfsdienst e. V.
Gabriele Knaup, Tel. 0931/4505-225

Netzwerk für Angehörige von Organspendern

Heiner Röschert, Tel. 0173/6541193
phroesch@gmx.de

Partnerverlust durch Todesfall – wie geht es jetzt weiter?

Ulrike Langhans, Tel. 0178/ 2063263
ullilanghans@gmx.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Trauerwandern

Malteser Hilfsdienst e. V.
Tel. 0931/4505-227

Verein verwitwet.de

Margarete Griebel, Tel. 0931/91973 oder
0157/86585508
samira_wueste@yahoo.de
www.verein-verwitwet.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Sucht**Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker (AA)**

Tel. 0931/19295 (von 7 bis 23 Uhr erreichbar)

AA – International

Englischsprachiges Meeting
Thomas, Tel. 0163/2891660
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Adipositas Selbsthilfegruppe Würzburg

Sie sind nicht allein!
Dagmar Feder, Tel. 09771/991582
(Mo + Do 18-20 Uhr)
www.shg-wuerzburg.de
0160/99304792 (sms immer)

Adipositas – Abnehmen (nur Info, keine Gruppe)

Ursula Nickel, Tel. 01520/9272160
ursel.nickel@web.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Sportgruppe Adipositiv (Übergewicht)

DJK Sportzentrum Würzburg,
Tel. 0931/415151
Prediasport, Tel. 0172/6605887;
0931/80496-0; 09337/1552

Al-Anon – Erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien

Alexander, Tel. 0163/2533321
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Al-Anon – International
Englischsprachiges Meeting
www.al-anon.de

Al-Anon Familiengruppe

Anita, Tel. 09721/42012
Aktivbüro, Tel. 37-3706

easy life

Selbsthilfegruppe bei Alkoholsucht
Tatjana Samko, Tel. 0162/7502833
tatisamko@gmail.com

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Alkoholproblemen

Frau Scheller, Tel. 0931/49890
beate.scheller@kabelmail.de

AAS – Anonyme Arbeitssüchtige

wuerzburg@arbeitssucht.de
www.arbeitssucht.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Anonyme Sexaholiker AS Deutschland, Gruppe Würzburg

as-wuerzburg@gmx.de
Tel. 0175/7925113
as.d@hotmail.de
www.anonyme-sexsuchtige.de

Anonyme Beziehungssüchtige – Frauen-Selbsthilfegruppe nach Norwood

Aktivbüro, Tel. 37-3706

Blaues Kreuz, Ortsverein Würzburg

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblematik, Angehörige und Paare
Tel. 0931/54330
Martin-Luther-Str. 5 b, 97072 Würzburg
ortsverein.wuerzburg@blaues-kreuz.de

Psychoziale Beratungsstelle Blaues Kreuz

Beratungsstelle für Menschen mit Suchtproblematik und deren Angehörige
Tel. 0931/35905220
Haugerring 8, 97070 Würzburg
suchtberatung.wuerzburg@blaues-kreuz.de
www.wuerzburg.blaues-kreuz.de

Angehörige von Drogenabhängigen

Aktivbüro, Tel. 37-3706

Elternhilfe gegen Drogen e.V.

Jugend- und Drogenberatungsstelle,
Tel. 0931/59056

Essstörungen

Betroffene beraten Betroffene und Angehörige
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Essstörungen

(angeleitete Gruppe für Betroffene von Essstörungen)
Birgit Edelmann
Edelmann_B@ukw.de
Christiane Meisterernst, Tel. 0931/38659180
c.meisterernst@caritas-wuerzburg.org
Psychoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme

Essstörungen

Selbsthilfegruppe „Overeaters Anonymous“
Elisabeth, Tel. 0931/90766170
www.overeatersanonymous.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706
Keine Mitgliedsbeiträge, kein Wiegen! Jeder ist willkommen.
Das erste Meeting im Monat ist geöffnet für Nicht-Betroffene, z. B. Angehörige!

Essstörungen

(angeleitete Gruppe für Angehörige)
Katrín Ertl, Tel. 0931/38659180
k.ertl@caritas-wuerzburg.org
www.suchtberatung-wuerzburg.de
Psychoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme

Kreuzbund DV Würzburg e. V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Manfred Marold, Tel. 09358/717
manfred.marold@t-online.de
www.kreuzbund-wuerzburg.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706
Heinz Dengel, Tel. 0160/3292526
heinz.dengel@kreuzbund-wuerzburg.de
www.sucht-ade.de

Aktiv gegen Mediensucht e. V.
info@agmev.de
www.aktiv-gegen-mediensucht.de

NA - Narcotics Anonymous
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Nichtraucherinitiative Würzburg
(nur Info, keine Gruppe)
Alexander Behringer
alexanderbehringer10@gmail.com

**PHOENIX - Selbsthilfegruppe für Alkohol-
und Suchtkranke**

Bärbel Puls, Tel. 0931/20713960;
01577/7065624
phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de
www.phoenix.selbsthilfe-wue.jimdo.com
Aktivbüro, Tel. 37-3706
Carmen Nürnberg, Tel. 0173/4908340

**PHOENIX - Selbsthilfegruppe für drogen-
abhängige Menschen**

Marcel, Tel. 0160/92143436
phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de
Bärbl Puls, Tel. 0931/20713960, 01577/7065
65624
Jan, Tel. 0151/ 15739042

**Russisch sprachige Selbsthilfegruppe für
Suchterkrankungen auf dem Heuchelhof**
auch für nicht-stoffgebundene Süchte
Viktoria Bardyschewa, Tel. 0171/2033499

Spielsucht

(angeleitete Gruppe für Angehörige)
Petra Müller, Tel. 0931/38659180
p.mueller@caritas-wuerzburg.org
www.suchtberatung-wuerzburg.de
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtpro-
bleme

Spielsucht

(angeleitete Gruppe für Betroffene)
Petra Müller, Tel. 0931/38659180
sucht@caritas-wuerzburg.org
www.suchtberatung-wuerzburg.de
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtpro-
bleme

Spielsüchtige
(keine Gruppe, nur Beratung)
Jugend- und Drogenberatungsstelle,
Tel. 0931/59056

**Psychosoziale Beratungsstelle für
Suchtprobleme**

Fachstelle der Landesstelle Glücksspielsucht
in Bayern
Caritasverband für die Stadt und den Land-
kreis Würzburg e. V., Tel. 0931/ 38659180
Röntgenring 3, 97070 Würzburg
sucht@caritas-wuerzburg.org
www.suchtberatung-wuerzburg.de

Senioren

BRK - Bücherdienste
Stadtbücherei, Tel. 0931/373294

Initiativkreis STEG

Sanderauer tuen Ehrenamtliches gemeinsam
Martina Mirus, Tel. 0931/88030 und 8803528

Nachbarschaftshilfen und Besuchsdienste
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Wohnen in Gemeinschaft - Jung und Alt e.V.

Familie Würdehoff, Tel. 0931/68688
lydiawoerdehoff@gmx.de
M. Stingl, Tel. 09321/24858 (abends)
marianne.stingl@t-online.de
www.gemeinsam-wohnen-und-leben.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Internetcafe „Von Senioren für Senioren“

Caritas Seniorenzentrum St. Thekla,
Tel. 0931/7847735
Ludwigkai 12, 97070 Würzburg

**Beratungsstelle für pflegende Angehörige
Halma e.V.**

Beratungs-, Unterstützungs- und
Vernetzungsstelle
Tel. 0931/20781420
www.halmawuerzburg.de

**Zeit für mich - Gesprächskreis für pfle-
gende Angehörige von Demenzkranken**
Karin Rottmann, Tel. 0931/38659100

**Selbsthilfegruppe der russisch sprachigen
Senioren**

„Klub der Senioren“
Albina Baumann, Tel. 09381/847387
a.baumann@lmdr.de
www.lmdr.de (Ortsgruppe Würzburg)

Seniorenkreise/Wandergruppen

Beratungsstelle für Senioren, Tel. 37-3508

**Strickkreis für Strickinteressierte -
Hilfe bei Strickanleitungen**

Kontakt, nette Gesellschaft und Kaffee
trinken
Aktivbüro, Tel. 37-3706

International/Migration

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

solokera315@hotmail.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Würzburger Ägyptischer Club e. V.

(Offen für alle Interessierte)
Ibrahim Elnomany, Tel. 0176/47642473
info@aktiv-sporttherapie.com



jugend.beratung.drogen

Augustinerstr. 2
97070 Würzburg Tel.: 0931 - 59 0 56
mail@drogenberatung-wuerzburg.de
www.drogenberatung-wuerzburg.de

Öffnungszeiten: Mo. - Do. 09:00 - 17:00 Uhr, Fr. 09:00 - 16:00 Uhr; Beratungstermine bitte vereinbaren.

ArGe Internationale Gesellschaften AG
Kontakte zu über 40 Nationen
Jürgen Gottschalk, Tel. 0931/271440
tj.gottschalk@arcor.de

Asyl-Seelsorge Bistum Würzburg
asylseelsorge@bistum-wuerzburg.de
www.asyl-wuerzburg.de

Ökumenischer Asylkreis
Jutta Müller-Schnurr, Tel. 0931/322846

Ausländer- und Integrationsbeirat
Geschäftsstelle
Tel. 0931/37-3229

Selbsthilfe-Initiative „Beschnittene Frauen“
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Despertar
Spanischsprechende Gesellschaft e. V.
info@despertar.de
www.despertar.de

Eine-Welt-Forum
Klaus Veeh, Tel. 0931/38665-122 (-121)
MEF@bistum-wuerzburg.de

Frauenlar
Gruppe für Frauen aus dem Orient und Okzident
Karin Knorr, Tel. 0931/782049

Freundeskreis ausländischer Flüchtlinge im Regierungsbezirk Unterfranken e.V.
nupec@gmx.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Verband binationaler Familien und Partnerschaften, IAF e.V.
Beratung im Selbsthilfehaus: jeden Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr im Gruppenbüro
Tel. 0931/573160
wuerzburg@verband-binationaler.de
www.verband-binationaler.de

Philippinischer Frauenkreis
Von Philippinas für Philippinas
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Sandigan
Selbsthilfegruppe für Philippinas
Andrea Klüpfel, Tel. 0931/38666728
andrea.kluepfel@caritas-wuerzburg.de
www.invia-wuerzburg.de

Thai Fern Kurs
nilubolhaas@yahoo.com

Thailändische Frauen Selbsthilfegruppe
Bayan Waigand, Tel. 0931/960771 od.
0173/3069406
bayan@philaclassica.de

Thailändischer Sprachkurs für Kinder und Jugendliche
Sudaporn Joa, Tel. 09360/9939706
sudaporn@j-o-a.de

Unicef Würzburg
Geschäftsstelle
Tel. 0931/572008

Sonstige Gruppen

Aktivsenioren Bayern e.V.
Region Unterfranken
Helfer in Wirtschaft und Technik
www.aktivsenioren.de

Treffpunkt für Alleinstehende (30 bis 55 Jahre)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Alt hilft Jung e.V.
Walter Maschke, Tel. 0931/782394
Dieter Thomas, Tel. 0931/271456

Luftschloss e. V. - Umsonstladen Würzburg
umsonstladen.wuerzburg@posteo.de
www.umsonstladen4wuerzburg.wordpress.com

Cafè im Bürgerhaus Pleich
Offener Cafèbetrieb für jedermann/frau
Tel. 0931/18180

Erwerbslos 50plus
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Erwerbsloseninitiative SELAWÜ
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Lach-Yoga
Erika Müller, Tel. 0931/413395

Erwachsene Legastheniker
Tel. 0157/86633367

NaWü
Naturwissenschaftliche Absolventen Würzburg
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Notgemeinschaft Medizingeschädigter - Patient im Mittelpunkt - e.V.
Tel. 0911/4746528, 0160/5526507
info@ngm-b.de
www.ngm-b.de

Gemeinschaft Sant'Egidio
Tel. 0931/322940

Single Treff „Ü-50“
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Weisser Ring - Hilfe für Opfer von Gewalttaten
Martin Koch, Tel. 0931/4070927
Alois Henn, Tel. 0931/408802

Selbsthilfenetzwerk W.I.R. Würzburg
Bobby Langer, Tel. 0931/2707685,
0170/7539993
bobbyl@posteo.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Mehrgenerationenwohnen Würzburg e. V.
Ingo Braun, Tel. 0931/6607433
info@mehrgenerationenwohnen-wuerzburg.de

Wohnprojekt Wohnen im Werden - Gemeinsames Wohnen für Jung und Alt
wohnprojekt-im-werden@web.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Würzburger Tafel e.V. - Laden
Andreas Mensing, Tel. 0173/3104614

Zeitbank Würzburg
zeitbank-wuerzburg@web.de
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Das **NEUE** Marie-Juchacz-Haus

ERÖFFNUNG
JANUAR 2019

Selbstbestimmt und individuell wohnen wie zu Hause

Im neuen Haus leben wir ein in Würzburg einzigartiges Wohngemeinschaftskonzept: Es orientiert sich an dem familiären Wohnen daheim und wendet sich ab von krankenhaushähnlichen Strukturen. In Wohngruppen mit bis zu 13 Senior*innen, wird zusammen gekocht, gewaschen und Leben so alltäglich wie möglich gestaltet.

Wie zu Hause haben die Bewohner*innen feste Bezugspersonen. So kann sich die Pflege voll und ganz auf die medizinische-pflegerische Versorgung konzentrieren.

Alle Angebote für Senior*innen unter einem Dach:

- 103 Plätze in Wohngemeinschaften, darunter auch eingestreute Kurzzeitpflege zur Entlastung von Angehörigen
- 20 Appartements für Betreutes Wohnen
- ambulanter Pflegedienst
- 15 Tagespflegeplätze

www.marie-juchacz-haus.de

PFLEGE + WOHNEN
NEU GEDACHT



Bezirksverband
Unterfranken e.V.

Professionelle Beratungsangebote in Würzburg

Hilfe bei Krisen

- Telefonseelsorge (rund um die Uhr):
Tel. 0800/1110222 oder 0800/1110111
- Krisendienst: Tel. 571717
- Gesprächsladen: Tel. 55800

Chronische Erkrankungen

- AIDS-Beratung: Tel. 38658200
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V., Beratungsstelle Unterfranken:
Tel. 407485, www.dmsg-bayern.de, unterfranken@dmsg-bayern.de
- Epilepsieberatung: Tel. 3931580
- Krebsberatung: Tel. 280650

Menschen mit Behinderungen

- Autismus Kompetenzzentrum Unterfranken: Tel. 25080284
- AZU – Zentrum für Aphasie und Schlaganfall Aphasikerzentrum Unterfranken: Tel. 29975-0
- Beratungsstelle der Lebenshilfe Würzburg für Stadt und Landkreis Würzburg und Kitzingen: Tel. 78012903
- Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen (Stadt Würzburg): Tel. 37-3569
- Beratungsstelle für Menschen mit Sehbehinderung, Blickpunkt Auge – Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund: Tel. 465295-0
- Beratungszentrum Sehen: Tel. 0800/2092200 (kostenfrei)
- Integrationsfachdienst für Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderung: Tel. 32940-0
- Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung (KIS): Tel. 31-84052
- Offene Behindertenarbeit, Diakonisches Werk: Tel. 80487-48

Eltern – Kind – Familie

- AWO Family Power – Beratungsstelle für Familien und Lebensgemeinschaften in Krisensituationen: Tel. 46065-23
- Katholische Beratungsstelle (Ehe-, Familien- und Lebensfragen): Tel. 38669000

- Evangelische Beratungsstelle (Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen): Tel. 305010
- Pro Familia: Tel. 460650
- Beratung für Alleinerziehende (Diakonie): Tel. 8048750
- Beratungsstelle für hochbegabte Kinder: Tel. 4607438
- Krisen um die Geburt, Beratungs- und Hilfsangebote in Stadt und Landkreis Würzburg, Gesundheitsregion plus: Tel. 0931/8003-662
- Frühförderstelle: Tel. 980810
- Jugend- und Familieninformationszentrum (Stadt Würzburg): Tel. 37-3346 oder 37-3344
- Psychologischer Beratungsdienst für Familien mit Kindern und Jugendlichen (Stadt Würzburg):
Heuchelhof: Tel. 68422
Lindleinsmühle: Tel. 283335
- Psychotherapeutischer Beratungsdienst für Eltern, Jugendlichen- und Erziehungsberatung (SkF): Tel. 4190461, aufsuchende Erziehungsberatung im Stadtteil Zellerau: Tel. 43775

Frauen und Männer

- Frauenberatungsstelle des SkF: Tel. 450070
- Frauenhaus der AWO: Tel. 619810
- Frauenhaus des SkF: Tel. 450070
- Haus Antonie Werr, Hilfen für Frauen in Krisensituationen: Tel. 797230
- Kathol. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen: Tel. 13811
- Schwangerschaftsberatung proFamilia: Tel. 460650
- Schwangerenberatung Landratsamt – Gesundheitsamt: Tel. 8003-660
- Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Evangelischen Beratungszentrum, Tel. 4044855
- Wildwasser Würzburg e.V. – Beratung, Information und Selbsthilfe bei sexueller Gewalterfahrung: Tel. 13287
- KOFIZA (Beratungsstelle für Migrantinnen): Frau Klüpfel, Tel. 38666728
- Referat Frauenseelsorge, Alleinerziehende Mütter und Väter: Tel. 38663343

Homosexualität

- WuF-Zentrum, rosahilfe@wufzentrum.de und lilafon-wuerzburg@gmx.de

Psychosozialer Bereich

- Sozialpsychiatrischer Dienst:
 - BRK: Tel. 413080
 - Erthal-Sozialwerk: Tel. 55445
 - Landratsamt – Gesundheitsamt: Tel. 8003-650

Krankenhaus/Kranke daheim

- Hilfen für alte Menschen im Alltag (HALMA): HALMA e. V. – Beratungsstelle für pflegende Angehörige, Tel. 20781420
Pflegestützpunkt: Tel. 20781414

Sucht

- Blaues Kreuz: Psychosoziale Beratungsstelle, Tel. 35905220
- Jugend- und Drogenberatung (Stadt Würzburg): Tel. 59056
- Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker: Tel. 19295 (7.30 bis 23.00 Uhr)
- Psychosoziale Beratungsstelle der Caritas für Suchtprobleme: Tel. 386-59-180, sucht@caritas-wuerzburg.org
www.suchberatung-wuerzburg.de
- Würzburger Fachambulanz, Hephata, Diakonie, Tel. 3535155

Senioren

- Beratungsstelle für Senioren (Stadt Würzburg): Tel. 37-3508

Sonstige

- AGS (Aktionsgemeinschaft Sozialisation; für gefährdete straffällige junge Menschen): Tel. 56224
- Bahnhofsmission: Tel. 73048800 rund um die Uhr
- Betreuungsstelle, Beratungsstelle für Betreuer (Stadt Würzburg): Tel. 37-3540
- Hilfe und Beratung zum Vermüllungssyndrom: Gesundheitsamt Würzburg, Tel. 0931/8003-656
- Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks: Tel. 8005-101
- Schuldnerberatung: Tel. 322413