

# SelbsthilfeZeitung

Übersicht der Selbsthilfegruppen und -initiativen ab Seite 23



## Selbsthilfefreundliches Krankenhaus



# Gemeinsam allem gewachsen.

[sparkasse-mainfranken.de/spendenportal](https://sparkasse-mainfranken.de/spendenportal)



**Das Spendenportal**  
der Sparkasse Mainfranken Würzburg

Engagierte Menschen prägen das gesellschaftliche Leben vor Ort. Darum unterstützen wir Vereine und Projekte, die für Zusammenhalt in unserer Region sorgen. Gemeinsam schaffen wir mehr!

Jetzt klicken und helfen unter  
[sparkasse-mainfranken.de/spendenportal](https://sparkasse-mainfranken.de/spendenportal)



Sparkasse  
Mainfranken Würzburg

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Kooperationen zwischen einzelnen Selbsthilfegruppen und Gesundheitseinrichtungen gibt es schon lange und in vielfältiger Weise. Das ist im Grunde nichts Neues. Wir wissen auch: Sowohl die Einrichtungen, wie auch die Gruppen profitieren von einer solchen Zusammenarbeit.

Damit diese aber nicht auf zufällige Kontakte oder vom Wohlwollen einzelner Personen abhängig ist, braucht es eine Struktur. Bestens geeignet eine solche Struktur zu schaffen und aufrecht zu erhalten ist das Konzept des „Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses“.

Wir sind sehr stolz, dass mittlerweile mit dem Bezirkskrankenhaus Lohr und dem Uniklinikum Würzburg zwei Einrichtungen in unserem Einzugsgebiet das Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ erhalten haben. Lesen Sie in dieser Ausgabe etwas zur Entstehung dieser Kooperationen und der Begeisterung für das Thema auf allen Seiten, die hierdurch entstanden ist.

Viel Spaß beim Lesen wünscht  
Christian Holzinger, Leiter des Aktivbüros

## Aktivbüro der Stadt Würzburg

Bürgerengagement • Selbsthilfe • Gesundheitsförderung

Aktivbüro im Sozialen Ämtergebäude  
Karmelitenstr. 43, 97070 Würzburg  
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de  
[www.wuerzburg.de/aktivbuero](http://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:  
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,  
Daniela Meilhammer

Anzeigen: Aktivbüro

Satz & Layout: Manfred Lang

Titelbild: Aktivbüro

Druck: Print Consulting

Auflage: 8.750

### Thema: Kooperation mit Gesundheitseinrichtungen

- 4 Drei Partner – ein Ziel:  
Patientenorientierung
- 6 Hand in Hand zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus
- 8 Das Bezirkskrankenhaus Lohr ist ein  
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus
- 10 Selbsthilfe und UKW sind eine tolle  
Kombination

### Aktuelles

- 12 Selbsthilfe trifft Psychotherapie
- 14 Hebammenförderung
- 15 20 Jahre Förderverein Selbsthilfe
- 16 Selbsthilfegruppen auf der  
Mainfranken-Messe

### Gruppen

- 18 Die Glückskekse: zwei Freizeit-  
gruppen für Menschen mit  
psychischer Belastung
- 19 Erwachsene Legastheniker
- 20 Zwei neue Selbsthilfegruppen  
Chronischer Schmerz
- 21 Netzwerk für Angehörige von  
Krebspatienten

### Rubriken

- 22 Selbsthilfegruppen-Neugründungen
- 23 Kontaktadressen der Selbsthilfe-  
gruppen und -initiativen
- 23 Suche nach Gleichbetroffenen
- 36 Beratungsangebote
- 37 Interessenvertretung innerhalb der  
Stadt Würzburg

*Von so viel Sinn sind wir einfach begeistert!*

# Drei Partner – ein Ziel: Patientenorientierung

↳ Susanne Wundling, Aktivbüro

*Selbsthilfe und „Profis“ im Gesundheitswesen sind seit Beginn der Selbsthilfe in den 70er Jahren mehr oder weniger „miteinander verbandelt“. Dieses „mehr oder weniger“ lag jeweils am Interesse und an der Einsatzbereitschaft der jeweiligen Selbsthilfe-Aktiven bzw. an der Haltung und an den zur Verfügung gestellten Ressourcen der Mitarbeiter\*innen der Gesundheitseinrichtungen.*

Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen können füreinander von gegenseitigem Nutzen und Gewinn sein. Die Wege, um miteinander in eine Zusammenarbeit einzusteigen und um voneinander zu profitieren, waren teilweise von Stolpersteinen gepflastert, von Vorbehalten erschwert oder von zu großen Erwartungen geprägt.

## Positive Entwicklungen

Nun hat sich dieses „mehr oder weniger“ und das „irgendwie“ in der Zusammenarbeit deutlich verändert. Ein deutschlandweit agierendes Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen hat sich über mehrere Jahre erfolgreicher Projektarbeit und Praxisexpertise etablieren können. Das große Plus des Netzwerkes ist die Entwicklung von definierten Qua-

litätsstandards für die Zusammenarbeit zwischen Gesundheitseinrichtungen und Selbsthilfe. Diese Standards ermöglichen einen strukturierten und systematischen Kooperationsprozess mit dem Ziel einer Auszeichnung zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ bzw. zur „Selbsthilfefreundlichen Rehaklinik“ oder zur „Selbsthilfefreundlichen Arztpraxis“.

## Augenhöhe in der Kooperation – doch was bedeutet das eigentlich?

Das Wertvolle und Besondere an der Zusammenarbeit zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus ist die Kooperation aller beteiligten Akteure auf Augenhöhe. Was so leicht gesagt ist, ist gar nicht so leicht in der Praxis umsetzbar, denn es liegen unterschiedliche Grundvoraussetzungen der jeweiligen Organisationsformen

und zudem auch noch unterschiedliche Vorstellungen über das Thema Augenhöhe vor.

## Kooperationsdreieck und Augenhöhe

Die Basis der Zusammenarbeit bildet das sogenannte „Kooperations-Dreieck“. Die Eckpunkte dieses Dreiecks sind durch die drei beteiligten Partner, also die Selbsthilfegruppen, die Gesundheitseinrichtung und die Selbsthilfekontaktstelle, definiert. Die Augenhöhe kommt als Handlungsmaxime hinzu. Aus dem „Kooperationsdreieck“ kann ein „Beziehungsgeschehen“ werden, in dem die Augenhöhe, gelebt als Wertschätzung, den Mittelpunkt einnimmt. Die Wertschätzung beinhaltet, dass alle Perspektiven gehört werden und zum Wohle der Patient\*innen in der Gesundheitseinrichtung – natürlich nur sofern realisierbar – Einzug halten. Die Wertschätzung beinhaltet aber auch, dass Verabredungen eine gegenseitige Verbindlichkeit erhalten und auch seitens der Selbsthilfe ehrenamtliches Engagement zuverlässig für die Gesundheitseinrichtung eingebracht wird. Die Selbsthilfe engagiert sich beispielsweise bei Patiententagen, führt vereinbarte Informationseinheiten über Selbsthilfe



Foto: Claudia Lothar, Stadt Würzburg

Unterzeichnung der Kooperationsverträge zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“: von links nach rechts vorne sitzend: Sozialreferentin Dr. Hülya Düber, Prof. Ertl (UKW), Oberbürgermeister Christian Schuchardt, hinten stehend: Christian Holzinger, Susanne Wundling (beide Aktivbüro), Andreas Selig (Paritätischer Wohlfahrtsverband Bezirksverband Unterfranken), Gabriele Nelkenstock (externe Selbsthilfebeauftragte UKW), Dr. Renate Fiedler, Dorothea Eirich (beide Selbsthilfe-Vertreterinnen), Kathrin Speck (Paritätischer Wohlfahrtsverband Bezirksverband Unterfranken).

durch oder vertritt in Gremien die Patientensicht.

### Mehrere Kliniken in Unterfranken auf dem Weg zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus

Mehrere Gesundheitseinrichtungen in Unterfranken haben sich auf den Weg zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus gemacht: das Bezirkskrankenhaus Lohr wurde im September 2017 als erstes psychiatrisches Krankenhaus bayernweit ausgezeichnet. Im Jahr 2019 gab es bereits die Folgeauszeichnung, das bedeutet, dass die Zusammenarbeit erfolgreich weiterentwickelt und ausgebaut wurde. Seit Oktober 2018 arbeitet nun auch das Universitätsklinikum Würzburg mit der Selbsthilfe zusammen und entwickelte eine Fülle an Maßnahmen, um die Quali-

tätskriterien in die Umsetzung zu bringen. Die Auszeichnung wurde beantragt, das UKW wird damit die erste selbsthilfefreundliche Uniklinik in Bayern. Auch das Haus Haßfurt der Haßberg-Kliniken steht in einer Kooperation mit der Selbsthilfe, außerdem auch die Rehaklinik am Kurpark in Bad Kissingen.

Die Artikel auf den Folgeseiten informieren über Kooperationen, bei denen das Aktivbüro beteiligt ist. Jeweils aus Sicht der Selbsthilfebeauftragten des Universitätsklinikums und aus Sicht der Selbsthilfebeauftragten des Bezirkskrankenhauses Lohr erfahren Sie Wesentliches über das Zusammenwirken von Patientenwissen bzw. „Betroffenen-Kompetenz“ mit dem professionellen Wissen der Kliniken. Die Perspektive einer engagierten Selbsthilfe-

Aktiven, die zur Vertreterin der Selbsthilfe am UKW gewählt wurde, vervollständigt die Darstellung.

### „Win-win-win-Situation“

Als Selbsthilfekontaktstelle freuen wir uns über diese gelungenen Kooperationsprozesse. Gerne sprechen wir in diesem Zusammenhang von einer „Win-win-win-Situation“: die Selbsthilfe steigert ihren Bekanntheitsgrad und erweitert ihr Wissen, die Gesundheitseinrichtung erweitert ihre Patientenorientierung und Patient\*innen sowie Angehörige profitieren von der vielfältigen lebenspraktischen und psychosozialen Unterstützung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Von so viel Sinn sind wir einfach begeistert!

Es gibt auch für Rehakliniken und Arztpraxen die Möglichkeit, die Auszeichnung „Selbsthilfefreundlich“ zu erlangen. Wir freuen uns daher über Kontaktaufnahmen von entsprechenden Einrichtungen. Auch andere Kliniken aus Würzburg sind als Partner für neue Kooperationsprozesse herzlich willkommen.

Alle Informationen zu den Inhalten der Kooperation finden Sie auf der Seite des Netzwerkes Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen: [www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de) Oder Sie nehmen direkt Kontakt zu uns auf:

**Aktivbüro, Tel. 0931/37-3908 bzw. 37-3468  
E-Mail: [aktivbuero@stadt.wuerzburg.de](mailto:aktivbuero@stadt.wuerzburg.de)**

Alle Beteiligte an einen Tisch

# Hand in Hand zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus

↳ Gabriele Nelkenstock, externe Selbsthilfebeauftragte, Susanne Just, Universitätsklinikum

Das Uniklinikum Würzburg strebt die Auszeichnung als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus an. Neben einem umfangreichen Informationsaustausch mit den Selbsthilfegruppen wurden in den vergangenen Monaten die dafür erforderlichen Qualitätskriterien mit Leben gefüllt.

Das Uniklinikum Würzburg (UKW) will die Partnerschaft mit den vielen regionalen

Selbsthilfegruppen stärken. Ein äußerlich sichtbares Zeichen dieser Bemühungen ist die angestrebte Auszeichnung als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“, vergeben durch das bundesweite Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“.

Um das Vorhaben zu strukturieren, gibt das Netzwerk eine Reihe von Qualitäts-

kriterien vor, die wir von der Steuerungsgruppe des Klinikums gemeinsam mit der Selbsthilfe und unseren Partnern in den vergangenen Monaten mit Leben gefüllt haben. Als Organisationsform dazu dienten vier Qualitätszirkel im Februar, März, Mai und Juli dieses Jahres. Organisiert wurden die Arbeitstreffen von der UKW-Steuerungsgruppe gemeinsam mit dem Aktivbüro der Stadt Würzburg und

Anzeige

## LANDRATSAMT WÜRZBURG

Schwangerenberatung

Konfliktberatung

Sexualpädagogische Projekte

Familienplanung

Zeppelinstraße 15 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8003-5990  
[www.schwanger-in-wuerzburg.de](http://www.schwanger-in-wuerzburg.de)

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.30 – 12.00 Uhr, Mo + Do 14.00 – 16.30 Uhr  
Beratungsgespräche nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten

Staatlich anerkannte Beratungsstelle  
für Schwangerschaftsfragen

GESUNDHEITSAMT  
STADT UND LANDKREIS  
WÜRZBURG



dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Unterfranken.

### Vier Qualitätszirkel für Struktur und Kontakte

Bei allen vier Zirkeln waren jeweils über 40 Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfekontaktstellen dabei, was deren großes Interesse und hohes Engagement eindrucksvoll belegte. Zusammen mit Beschäftigten aus verschiedenen Klinikumbereichen erarbeitete die Gruppe gemeinsam tragfähige Kooperationsstrukturen. Außerdem diskutierten und beschlossen die Teilnehmer/innen die konkrete Ausgestaltung der Qualitätskriterien. Die Treffen waren zudem hervorragende Gelegenheiten, bei denen sich die Akteure erstmals oder noch besser kennenlernen konnten. Es wurde allgemein eine Basis geschaffen, auf der in Zukunft noch unkomplizierter kommuniziert werden kann.

### Viele Maßnahmen bereits umgesetzt

Mittlerweile wurden viele der dort beschlossenen Maßnahmen bereits umgesetzt. So hat das UKW zum Beispiel für das Qualitätskriterium „Selbstdarstellung wird ermöglicht“ umfassende Kommunikationswege eröffnet – von Flyern und einem Roll-up, über Darstellungen auf der UKW-Homepage und in Publikationen wie klinikum & wir und UNI-KLINIK bis zur zentralen Vermittlung von Räumen am



Klinikum für die Treffen der Selbsthilfegruppen. „Insgesamt gibt es acht solche Qualitätskriterien – und für alle haben wir gemeinsam effiziente Umsetzungen gefunden“, bestätigt Gabriele Nelkenstock, die externe Selbsthilfebeauftragte des UKW. „Im Moment arbeiten wir gerade an unserem Extra-Qualitätsbericht, der zusätzlich zum gesetzlichen Qualitätsbericht als Teil der Bewerbung um die Auszeichnung als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zu erstellen ist.“

Sicherlich ist die Auszeichnung ein allgemein wichtiges Signal. Noch wichtiger ist jedoch die Botschaft, dass das Uniklinikum Würzburg die ehrenamtliche Selbsthilfe als wesentlichen Bestandteil des Gesundheitswesens wertschätzt und die zukünftige Zusammenarbeit in allseits gewinnbringende Bahnen gelenkt wird.

### Ausblick und Dank

Die Steuerungsgruppe des UKW resümiert: „Wir sind dankbar für das Erreichte, wissen aber auch, dass wir in den nächs-

ten Jahren noch viele Projekte und Ideen umsetzen möchten.

Die vielen positiven Ideen und Anregungen in den Qualitätszirkeln geben uns die Motivation, den eingeschlagenen Weg zum Wohle aller Patient\*innen und deren Angehörigen mit aller Kraft weiter voran zu gehen.“

„Stillstand ist Rückschritt“, sagt Rudolf von Bennigsen-Foerder, aus diesem Grunde freuen wir uns schon jetzt auf unseren jährlichen Tag des Ehrenamtes, auf unsere Qualitätstreffen im Jahre 2020 und auf die vielen gemeinsamen Veranstaltungen.

Anzeige

Unser Kopf ist rund,  
damit das Denken  
die Richtung ändern kann.

Francis Picabia

Buchladen  
**Neuer Weg**

www.neuer-weg.com

Sanderstraße 23/25 • 97070 Würzburg  
Tel.: 09 31 / 3 55 91 - 0 • Fax: 09 31 / 3 55 91 - 73  
buchladen@neuer-weg.com

Geöffnet: Mo-Fr 9-19 Uhr • Sa 9-16 Uhr

Bereits die zweite Auszeichnung erhalten

# Das Bezirkskrankenhaus Lohr ist ein Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

↳ Bettina Schäffer-Johnson, Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin des Bezirk Unterfranken in Lohr a. Main

Bereits vor zwei Jahren erhielt das Bezirkskrankenhaus Lohr die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ und war damit die erste psychiatrische Klinik in Bayern und die zweite Klinik überhaupt im Freistaat, die mit diesem Zertifikat ausgezeichnet wurde.

Die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ wird im dreijährigen Rhythmus vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen überprüft. Nach Fortführung und Ausbau von acht Qualitätskriterien wurde im September bei einer kleinen Feierstunde das Zertifikat von Lisbeth Wagner, Vertreterin des Netzwerks für Patientenorientierung und Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen in Berlin, erneut übergeben. Wagner sprach allen Beteiligten ihre große Hochachtung für die konsequente Weiterentwicklung der Qualitätskriterien gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen und den Selbsthilfekontaktstellen aus. Sie freute sich über die bereits zurückgelegte Wegstrecke aller Beteiligten, besonders darüber, dass die Selbsthilfe zwischenzeitlich ein wichtiger verinnerlichter Bestandteil der medizinischen Behandlung im Bezirkskrankenhaus Lohr ist.

Der ärztliche Direktor Dominikus Bönsch sprach bei der Verleihung von einem gewaltigen Paradigmenwechsel und von einem hohen Durchdringungsgrad der Selbsthilfe innerhalb der unterschiedlichen Berufsgruppen in der Klinik. Er nehme eine veränderte Kommunikation auf Augenhöhe zwischen Klinik, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen

wahr. Bezirkstagspräsident Erwin Dotzel betonte, Selbsthilfegruppen seien ein wichtiger Baustein für einen langfristigen Behandlungserfolg. Er erinnerte, dass man nicht über Nacht zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus werde, dazu brauche es viele hochengagierte Personen.

## Angehörige sind ein wichtiger Part

Karl-Heinz Möhrmann, Vorsitzender der Paritätischen Mitgliedsorganisation Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V., erinnerte in seinen Grußworten an die Zeiten, in denen Angehörige von der Behandlung ausgeschlossen wurden und an die späteren Anfänge der Angehörigenarbeit in psychiatrischen Einrichtungen. Er beglückwünschte deshalb das Bezirkskrankenhaus für das Engagement in der Angehörigenarbeit und Selbsthilfe und freute sich über die wiederholte Auszeichnung.

## Dank an alle Beteiligten

Nach den feierlichen Grußworten dankten Simone Hoffmann, BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart und Claudia Hahne-Ebert, Selbsthilfebeauftragte des Bezirkskrankenhaus Lohr am Main, ebenfalls den Beteiligten aus den Selbsthilfegruppen, den

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



Foto: Bettina Schäffer-Johnson

Nach Fortführung und Ausbau der Qualitätskriterien erhielt das Bezirkskrankenhaus erneut das Zertifikat „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

Selbsthilfekontaktstellen der Landkreise und Städte, Miltenberg, Würzburg und Aschaffenburg, sowie den Mitarbeitern des Bezirkskrankenhauses Lohr. „Ohne Euch alle ist diese Arbeit nicht zu schaffen“ betonte Hahne-Ebert. Um zu verdeutlichen wie wichtig das Arbeitsprinzip „Alle Beteiligten an einen Tisch – denn jede

Perspektive wird gebraucht“ in diesem strukturierten Prozess des Miteinanders ist, sortierten sich alle Teilnehmer\*innen des Festaktes ihrer Position entsprechend im sogenannten „Beziehungsdreieck“ des Netzwerkes Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen zu.

Es folgte ein Impulsvortrag von Prof. Dr. Christoph Walther der Technischen Hochschule Nürnberg, Fachbereich Sozialwissenschaften, zum Thema „Beziehungen – Selbsthilfe und Profis – ein starkes Team“. Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Erfolg einer Behandlung oder Beratung maßgeblich von einer guten Beziehung zwischen Behandler und Betroffenem abhängt. Gleichzeitig verdeutlichte er die unterschiedlichen Rollen und Herangehensweisen der verschiedenen Personengruppen.

Daher sei es wichtig, dass Selbsthilfeeaktive und Angehörige sowie professionelle Helfer ihre speziellen Kompetenzen und Erfahrungen bündeln, um eine bestmögliche Unterstützung für Klienten bzw. Patienten zu erreichen. Prof. Dr. Walther rief alle Beteiligten auf, aktiv an einer gelingenden kooperierenden Beziehung mitzuarbeiten.



**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](mailto:info@ergopraxis-schmidt.de), [www.ergopraxis-schmidt.de](http://www.ergopraxis-schmidt.de)

Konkrete Maßnahmen geben Sicherheit in der Zusammenarbeit

# Selbsthilfe und UKW sind eine tolle Kombination

↳ Dorothea Eirich, Bundesverband der Organtransplantierten e. V. (BdO e. V.) und Selbsthilfe-Vertreterin am UKW

Als Selbsthilfe-Aktive im Bundesverband der Organtransplantierten e.V. kenne ich die Bedürfnisse von Betroffenen und Angehörigen sehr gut. Daher freue ich mich sehr, dass das UKW die Selbsthilfe als ergänzende Unterstützung für Patienten und Angehörige einbezieht. Nun bin ich als gewählte Selbsthilfe-Vertreterin am UKW in einem weiteren Ehrenamt tätig. Aus beiden Blickwinkeln kann ich nur

sagen: „Das macht Sinn, dass UKW und Selbsthilfe sich kennenlernen und die Möglichkeiten einer Zusammenarbeit ausloten und entwickeln!“

Als Angehörige im BdO e.V. erlebe ich häufig, dass das offene Ohr der Selbsthilfe-Aktiven bei Patienten gut ankommt. Aufgrund unserer eigenen Betroffenheit merken Patienten und Angehörige häufig recht schnell, dass wir wissen, welche Sorgen, Nöte und Bedürfnisse ein Krankenhausaufenthalt und eine schwere gesundheitliche Krise mit sich bringen. Die Zeitnot des medizinischen Personals bedeutet für Patienten häufig, dass wenige Gespräche über das unbedingt Notwendige hinaus stattfinden. Die Selbsthilfe engagiert sich von Herzen und hat oft auch mehr Zeit zur Verfügung. Die Selbsthilfegruppen sind spezialisiert auf ihre Erkrankungen und können hierdurch eine wirkliche Unterstützung für das Leben mit der Erkrankung darstellen.

## Alle sind gefragt

Die Qualitätszirkel im Rahmen der Kooperation zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus haben viele Inhalte erarbeitet. Nun müssen in der Umsetzung tatsächlich auch alle anpacken, damit

das Ganze mit Leben gefüllt wird und die Dokumente nicht in den Schubladen verschwinden. Hier sind alle gefragt – die Klinik-Mitarbeiter\*innen und auch die Selbsthilfe!

## Freude seitens der Selbsthilfe

Seitens der Selbsthilfe wird die Zusammenarbeit zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus mit Freude erlebt. Vor allem die strukturierten Regelungen, wie Patient\*innen und Angehörige von der Selbsthilfe erfahren können, sind sehr wertvoll. Durch das Engagement im BdO e.V. ist uns bekannt, dass eine sehr zeitnahe Vermittlung vieles bewirken kann, um Patient\*innen in der schwierigen Situation aufzufangen.

## Erfahrungen an das Krankenhaus rückmelden

Eine Chance für das Krankenhaus besteht auch darin, dass Selbsthilfe-Aktive, die ja alle einmal Patient\*innen im Krankenhaus waren – oder regelmäßig immer wieder sind – ihre Erfahrungen als Patient\*innen an das Krankenhaus zurückmelden können. Es ist eine tolle Chance für die Weiterentwicklung der Patientenorientierung, diese Außenwahrnehmung zu kommunizieren. Auch hierfür wurden

Anzeige

## Klang - Balance

*Klangschalen-Entspannung  
für Einzelpersonen*

*\*Stress abbauen*

*\*tiefe Entspannung finden*

*\*mentale Blockaden aufheben*

*\*muskuläre Verspannungen lösen*

*\*Selbstheilungskräfte aktivieren*

*\*Selbstvertrauen stärken*

*\*neue Kraft tanken*

Klang-Balance Susanne Geißendörfer

Tel. 0151 / 50 52 67 39

<http://klang-balance.iwue.de>

BONUSPARTNER MAINFRANKENCARD

Maßnahmen entwickelt, beispielsweise können Rückmeldungen über das Lob- und Beschwerdemanagement in das Klinikum eingespeist werden. Es ist wichtig, dass Selbsthilfe-Aktive sich auch zutrauen, ehrlich zu sein und hierdurch eine Art Bindeglied zwischen Patient\*innen, Arzt\*innen, anderen Mitarbeiter\*innen des Klinikums und dem Alltagsleben der Patient\*innen zu sein.

### Jede Perspektive zählt

In den Qualitätszirkeln haben wir die Erfahrung gemacht, dass jede Perspektive zählt, auch die Perspektive von Patient\*innen und Angehörigen. Das macht Mut, weiter an der Entwicklung des Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses dran zu bleiben. Insgesamt können wir resümieren, dass Selbsthilfe zur Eigenverantwortung motivieren kann! Das ist



die Chance für alle Beteiligten, denn nur durch Eigenverantwortung können Krisen überwunden werden.

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

**Lernstörungen**  
 Rechts-, Linksproblematik  
 Graphomotorische Problematik  
 Konzentrationsförderung  
 Legasthenie und Dyskalkulie  
 Hausaufgabenentraining

**Frühförderung**  
**Regulationsbehandlung:**

- Schreistörung
- Schlafstörung
- Gedeihstörung

Elternberatung

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

Termine nach Vereinbarung  
 Hausbesuche  
 alle Kassen

über  
30 Jahre

**Praxis für Ergotherapie**  
**Steffania Nürnberger**

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

seit 1988

## Verantwortung übernehmen

## Selbsthilfe trifft Psychotherapie

↳ Irena Tezak, stv Geschäftsführerin und Svenja Hausschmid, Sozialpädagogin (BA) – SeKo Bayern

Unter dem Motto „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ luden die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern), die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB), die Psychotherapeutenkammer (PTK) und der Verband Psychologischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (VPP) zu einem Informationsaustausch ein. Eingeladen waren Psychotherapeuten\*innen,

Ärzte\*innen, Betroffene aus der Selbsthilfe und Mitarbeiter\*innen von Selbsthilfekontaktstellen. Dabei sollte es um die zentrale Frage gehen, was Selbsthilfe und Psychotherapie voneinander lernen können und wie eine gewinnbringende Zusammenarbeit gelingen kann.

Der Patienten- und Pflegebeauftragte der Bayerischen Staatsregierung Prof. (Univ. Lima) Dr. Peter Bauer sicherte in seiner Begrüßung zu, sich in der Zukunft auch in der Politik weiter für die Selbsthilfe einzusetzen.

Hinweise, dass nur wenige Behandelte Selbsthilfeangebote nutzen und auch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten durchaus noch Informationsbedarf haben, um noch besser über Selbsthilfe zu beraten – vor allem auch im Rahmen der Psychotherapeutischen Sprechstunde. Prof. Dr. phil. Monika Sommer, Psychologische Psychotherapeutin und Leitende Psychologin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg, sprach anschließend über „Möglichkeiten der Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Psychotherapie“.

Anzeige



## 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](http://www.halmawuerzburg.de)

FÖRDERER:



Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege

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

### Drei Kurzvorträge eröffneten die Veranstaltung

„Verantwortung übernehmen“ – Antje Geisel, ehemals Betroffene einer Essstörung, berichtete von ihrem lange versteckten Leiden und Leben mit Bulimie sowie den Hürden bis zur Gesundung. Der Vortrag über den mutigen und schwierigen Weg aus dem verborgenen Leid mithilfe von Selbsthilfegruppen berührte sehr tief. Susanne Berwanger, Psycholog. Psychotherapeutin und Vorständin VPP im BDP e.V., stellte die Ergebnisse einer kleinen Umfrage vor, wie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit dem Thema Selbsthilfe umgehen. Hier zeigten sich

### Infopoints der Selbsthilfe

Anschließend präsentierten die Vertreter\*innen der neun Infopoints ihre Themen. Hier führte Susanne Wundling vom Aktivbüro Würzburg durch das Programm. Die Themen reichten von Soziale Phobie, Alkohol- und Medikamentensucht, Depression/Burn-out, Essstörungen und ADHS bis zu Transidentität. Nach den Vorträgen konnten sich alle Gäste bei einem Gallerywalk bei Betroffenen und Angehörigen unterschiedlichster Selbsthilfegruppen informieren, Zugangswege und Angebote einer Psychotherapie erfragen und die wichtige Netzwerkarbeit der Selbsthilfekontaktstellen kennenlernen.

nen. Sandra Paul von Trans-Ident.e.V. freute sich über das rege Interesse an ihrem Infopoint für Transsexuelle, Intersexuelle, deren Freunde, Partner und Verwandte. Viele wollten von ihr über die Ursachen informiert werden. Die Anonymen Alkoholiker sahen ihre Gruppenarbeit in Bezug auf die Psychotherapie als sinnvolle Ergänzung, die – im Gegensatz zu einer Therapie – nicht enden braucht und somit ein Leben lang fortgeführt werden kann.

### Positive Resonanz und gute Stimmung

Die Stimmen aus dem Abschlussplenum waren durchweg positiv: die Selbsthilfefaktiven haben sich über sehr großes Interesse an ihren Infopoints gefreut und festgestellt, dass noch viel Unwissenheit und Gesprächsbedarf besteht. Auch die Auswertung der Rückmeldebögen spiegelt den Erfolg der Veranstaltung wieder. Viele Teilnehmende gaben an, dass sie neue Kontakte knüpfen konnten und sich schon die ein oder andere Idee einer konkreten Zusammenarbeit ergeben hat.

### Kontakte für die Zukunft

Wünschenswert wäre es, in der Ausbildung von Psychotherapeuten\*innen Kenntnisse über Selbsthilfe als einen



v. l. n. r.: Prof. (Univ. Lima) Dr. Bauer, Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Sommer, Priv.-Doz. Dr. phil. Dipl.-Psych. Vogel, Dipl.-Psych. Berwanger, Irena Tezak, Susanne Wundling

festen Bestandteil zu integrieren. Das Aktivbüro Würzburg freute sich darüber, einige Psychotherapeut\*innen als neue Abonnenten ihrer Selbsthilfezeitung gewonnen zu haben.

Gefördert wurde diese Veranstaltung vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege im Rahmen des Projekts „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“, von der Psychotherapeutenkammer Bayerns, vom Verband der Psychologischen Psychotherapeutinnen

und Psychotherapeuten und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns.

Die Selbsthilfekoordination Bayern mit Sitz in Würzburg ist eine Netzwerkeinrichtung, die das Thema Selbsthilfe in Bayern fördert und voranbringen möchte. Ein wichtiges Mittel dazu sind Veranstaltungen, die sich an Berufsgruppen aus dem Gesundheitsbereich wenden und diese in Kontakt mit Betroffenen aus der Selbsthilfe und Mitarbeiter\*innen aus Selbsthilfekontaktstellen bringen.



## Gabriele Dorrer

Heilpädagogin · Systemische Supervisorin (DGSF)  
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

Uniklinikum, Klinikum Würzburg Mitte und mainGeburtshaus profitieren

# Förderung der Geburtshilfe

↳ Christian Holzinger, Aktivbüro

Um die Situation in der Geburtshilfe zu verbessern und Hebammen zu entlasten, erhält die Stadt Würzburg in diesem Jahr 162.000 Euro Fördermittel vom Freistaat. Dieser Betrag wird noch um 18.000 Euro aus Eigenmitteln der Stadt und des Landkreises Würzburg ergänzt. Die Fördersumme ergibt sich aus den Geburten in den beiden Geburtskliniken in Würzburg. Für jede Geburt aus dem Vorjahr stellt der Freistaat 40 Euro zur Verfügung, beide Kommunen stocken den Betrag noch um 10% Prozent auf, so dass in diesem Jahr eine Fördersummen von ca. 180.000 Euro zur Verfügung steht.

Mit Unterstützung der Gesundheitsregion Plus hatten Vertreter\*innen der beiden Geburtskliniken, des mainGeburtshauses, Vertreterinnen der Hebammen und kommunale Vertreter\*innen bereits Ende 2018 an einem Runden Tisch Vorschläge erarbeitet, wie die zur Verfügung stehenden Gelder sinnvoll eingesetzt werden können. Im ersten Förderjahr erhalten die Frauenklinik des Universitätsklinikums, die Entbindungsstation im Klinikum Würzburg Mitte und das mainGeburtshaus jeweils ca. 60.000 Euro der Fördersumme. In einem nächsten Schritt werden 2020 auch die freiberuflichen Hebammen,



im Bild v.l.n.r.: Kathrin Fleischmann und Stefanie Körner (beide mainGeburtshaus), OB Christian Schuchardt, Sozialreferentin Dr. Hülya Düber

Foto: Christian Holzinger

die in der Vor- und Nachsorge tätig sind, unterstützt.

Realisiert werden können durch die Förderung u.a. eine Entlastung der Kreissaalhebammen im Uniklinikum durch eine neue Stelle mit Unterstützungsfunktion und Einführung einer Rufbereitschaft. Im Klinikum Mitte werden die Fördergelder z.B. für Teambildung und Supervision, zusätzliche personelle Unterstützung der Kreissaalhebammen und Prämien eingesetzt. Das Maingeburtshaus wurde durch Einstellung einer Reinigungskraft, Kostenübernahme des Qualitätsmanagements, finanzielle Unterstützung für die Betreuung von Hebamenschülerinnen

und Unterstützung bei der Einrichtung des neuen Standortes des Maingeburtshauses in der Aumühle entlastet.

Das Förderprogramm läuft noch bis Ende 2022, so dass in den nächsten Jahren die begonnen Maßnahmen weitergeführt werden können und noch zusätzliche Maßnahmen dazu kommen können. Den Förderbescheid für das maingeburtshaus überbrachten Oberbürgermeister Christian Schuchardt und Sozialreferentin Hülya Düber persönlich. Sie konnten sich dabei vor Ort die neuen Räumlichkeiten des mainGeburtshauses zeigen lassen und einen Einblick in die Arbeit im mainGeburtshaus bekommen.

Der Förderverein Selbsthilfe Würzburg e.V. feierte im Gut Wöllried Jubiläum

# 20 Jahre Förderverein Selbsthilfe e.V. Würzburg

✎ Josefine Espig, Praktikantin FHWS im Aktivbüro

Es gibt über 280 Selbsthilfegruppen in Würzburg. Die Selbsthilfe stellt eine wichtige Säule der gesundheitlichen und sozialen Versorgung dar und ist für viele Menschen ein „Fels in der Brandung“. Finanziell und ideell unterstützt wird die Selbsthilfe in Würzburg seit 20 Jahren durch den Fördervereine Selbsthilfe e.V. Aus diesem Grund feierte der Verein mit über 100 Gästen das Jubiläum.

Der erste Teil dieses besonderen Tages startete mit einem zweiteiligen Workshop „Heilsames Singen“ der Gesangspädagogin Vera Kimmig und ihren Kollegen Benjamin Penna und Matthias Hübner. Hierbei wurde den Anwesenden die heilsame Wirkung des Singens nahegebracht. „Singen ist Medizin“ – lautete das Motto. Die lockere Atmosphäre, welche Vera Kimmig schaffte, ermutigte jedermann zum Mitmachen und zauberte ein Lächeln in die Gesichter der Teilnehmer.

Dem zweiten Teil des Workshops folgte ein Vortrag von Frau Dr. Löffler vom Universitätsklinikum Würzburg, spezialisiert auf Onkologie und Komplementärmedizin, über die Thematik der „Aktiven Pause“. Mit dem Besuch der Klinikclownin Schnipsel, die für heitere Stimmung sorgte, wurde der offizielle Teil eröffnet.



Beate Beyrich, Vorsitzende des Fördervereins Selbsthilfe e.V. und Klinikclownin Schnipsel eröffneten den offiziellen Teil der Jubiläumsfeier

Anschließend begrüßte die Sozialreferentin Frau Dr. Hülya Düber die Festgäste. Sie beglückwünschte den Verein, allen voran der Vorsitzenden Beate Beyrich, zu dem großartigen Engagement in den letzten Jahren und versicherte auch weiterhin die Unterstützung der Selbsthilfe durch die Stadt Würzburg. Das Aktivbüro, die städtische Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen wurde durch Christian Holzinger (Leiter) und Susanne Wundling vertreten. Herr Danelzik, Gründungsmitglied des

Fördervereins, gab den Anwesenden einen kurzen historischen Einblick in die Geschichte des Fördervereins. Der gelungene Abend wurde durch ein letztes gemeinsames Singen mit den Musiker\*innen aus den Workshops und einer Einladung zum Buffet abgerundet.

## 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

Foto: Josefine Espig, Aktivbüro

Anzeige

Erneut erfolgreicher Auftritt

# Selbsthilfe auf der Mainfrankenmesse 2019

↳ Sabine Klingert, Aktivbüro

An den Ständen des Aktivbüros der Stadt Würzburg präsentierten sich während der Mainfrankenmesse wieder zahlreiche Selbsthilfegruppen, Vereine und Institutionen erfolgreich der Öffentlichkeit. Mit insgesamt 34 Gruppen und über 200 Ehrenamtlichen war die Selbsthilfe in Würzburg wieder stark und sichtbar vom 28.09. bis zum 06.10.2019 auf der Mainfrankenmesse in Würzburg vertreten.

Röntgenbilder prägten in diesem Jahr das Erscheinungsbild des Messestands des Aktivbüros in der Halle 1 – ganz nach dem hallenübergreifenden Motto der städtischen Halle „Röntgen – 125 Jahre neue Einsichten“. Zentraler Mittelpunkt der städtischen Halle war eine große Röntgenausstellung, passend dazu luden eine große Fotowand und ein riesiges Memory die Besucher und Besucherinnen dazu ein, den Stand des Aktivbüros zu besuchen.

Zusätzlich zum Messestand in Halle 1 hatte das Aktivbüro in diesem Jahr auch wieder eine Standfläche im Gesundheitspark in Halle 12. In beiden Hallen bot das Aktivbüro der Stadt Würzburg den Selbsthilfegruppen und Initiativen wieder die Möglichkeit, sich und ihre Arbeit an den insgesamt vier Messeständen zu präsentieren. Jeweils zwei Gruppen an den Vor- und Nachmittagen informierten an den 9 Messetagen unverbindlich über die Selbsthilfe und boten die Möglichkeit, zu bestimmten Erkrankungen und Gruppenthemen ins Gespräch zu kommen und Kontakte zu knüpfen.

## Anschauliche Ideen

Die beteiligten Selbsthilfegruppen hatten sich in ehrenamtlicher Regie wieder einigen einfallen lassen: So hatte die Selbsthilfegruppe Parkinson (SHPU) Riechstifte zum Testen dabei, denn bei Parkinson können Riechstörungen den motorischen Symptomen lange vorausgehen. Wie es sich anfühlt, wenn rheumakranke Hände nach und nach unbeweglicher werden, zeigte eindrücklich die Rheuma-Liga Würzburg mit Rheuma-Handschuhen.

Highlight auf der Bühne der FHWS war auch in diesem Jahr wieder die bein-



Foto: Aktivbüro

Ganz im Zeichen des Röntgenjahres: ein Spiel, angelehnt an das bekannte „memory“, bestehend aus Röntgenbildern



Foto: Aktivbüro

Die Selbsthilfegruppe „Migräne“ auf der Mainfrankenmesse

druckende Modenschau der Selbsthilfegruppe für thailändische Frauen. Unter der Leitung von Bayan Waigand zeigten die Frauen wieder eine tolle Show mit einer Mischung aus Tanz und Präsentation original thailändischer Mode.

Neu war 2019 der Stand des Jugend-, Familien- und Sozialreferats der Stadt Würzburg als Nachbarstand des Aktivbüros. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verschiedener Dienststellen informierten über die zahlreichen und vielfältigen Arbeitsbereiche des Sozialreferats. Zusätzlich informierten Ansprechpartner aus den vier Arbeitskreisen der Seniorenvertretung über seniorenpolitische Themen.

*Hypnose,  
eine wirksame  
Methode um  
den inneren  
Schmerz  
aufzulösen.*



Anzeige

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

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

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

### Was ist Hypnose?

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

*Weitere Möglichkeiten durch Hypnose: besser schlafen, neuer Mut, mehr Selbstvertrauen, entspannen, Leistung steigern, stoppen des Gedankenkarussells, Vergangenheit bewältigen, Prävention durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte*



*Karin Hofmann*

- PSYCHOLOGISCHE BERATERIN
- HYPNOSE-COACH
- NLP-MASTER

Ringstr. 9a · 97241 Bergtheim

TELEFON 09367 / 9 87 96 23 · MOBIL 0157 / 777 110 35

E-MAIL [k.hofmann@kh-hypno.de](mailto:k.hofmann@kh-hypno.de) · [www.kh-hypno.de](http://www.kh-hypno.de)

U und Ü 35 – zwei Freizeitgruppen für Menschen mit psychischer Belastung

# Die Glückskekse

✎ Dominik S.

Die Glückskekse wurden im Jahr 2009 von Mitarbeiter\*innen des Sozialpsychiatrischen Dienstes (SpDi) des Erthal-Sozialwerkes gegründet, um einer Gruppe für Menschen mit einer psychischen Belastung einen geschützten Raum zu bieten, mit Gleichgesinnten etwas zu unternehmen. Dabei stehen die gemeinsamen Aktivitäten im Vordergrund.



Foto: Dominik S.

Mit der Zeit bildete sich ein fester Kern von Leuten, der es den Glückskekse ermöglichte, eigenständig zu werden, was auch im Jahre 2016 geschah. Wir organisieren uns größtenteils selbst, mit Unterstützung des SpDi, dessen Räume wir auch weiterhin nutzen können und mit Unterstützung des Aktivbüros. 2019 konnten wir 10-jähriges Jubiläum feiern und auch im selben Jahr eine weitere Gruppe gründen, so dass es jetzt jeweils eine Gruppe für junge Erwachsene bis 35 Jahren und eine für Menschen über 35 Jahren gibt.

## Gemeinsam aktiv sein

Die Motive, warum man zu uns kommt, sind sehr verschieden. Niemand wird nach ihrer/seiner Erkrankung gefragt, aber man kann sich natürlich freiwillig darüber austauschen. Da die Zusammensetzung der Gruppe und auch die Aktivität jedes mal anders sind, bekommt jedes Treffen eine ganz eigene Dynamik. Man kann

jederzeit dazukommen. In der Gruppe sind schon viele Freundschaften entstanden, es finden auch außerhalb der Glückskekse Verabredungen statt. Aber auch lockere Gruppen brauchen Regeln: Alkohol ist in der Gruppe untersagt, ebenso wie Bild- und Tonaufnahmen. Ein respektvoller Umgang miteinander versteht sich von selbst.

Unser Programm ist sehr vielfältig: Vom gemeinsamen Picknick am Main über Kino, Eis essen, Spaziergänge, Restaurantbesuche, Spieleabende oder Geocaching bis hin zu Minigolf, Bowling oder Billard u.v.m. ist für nahezu alle was dabei. Viele unserer Besucher nutzen die Gruppe, um mal rauszukommen, neue Leute kennenzulernen oder mit anderen gemeinsam bestimmten Aktivitäten nachzugehen. Wenn Sie Fragen zu den Gruppen haben oder uns als Förderer unterstützen möchten, wenden Sie sich bitte an das Aktivbüro oder schreiben uns über die Homepage an. Wir freuen uns auch über neue Teilnehmer\*innen!

## Infos gibt es hier:

[www.glueckskekse-wuerzburg.de](http://www.glueckskekse-wuerzburg.de)  
kontakt.glueckskekse.wuerzburg@gmail.com  
Oder über das Aktivbüro: Tel. 37-3706;  
aktivbuero@stadt.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

Kontakt mit anderen Legasthenikern in der Selbsthilfegruppe

# Erwachsene Legastheniker

↳ Studierende der FHWS im Interview mit Mitgliedern der SHG Erwachsene Legastheniker

**Zusammen mit ihrer Dozentin besuchten Studierende die Selbsthilfegruppe „Erwachsene Legastheniker (eL)“ im Selbsthilfehaus, um sich über die Problematik zu informieren. Zwei Betroffene stellten sich den Fragen der Viertsemestler:**

**Studis: „Was waren Ihre Beweggründe, der Gruppe beizutreten?“**

Erwachsene Legastheniker (eL): „Durch Berichte in den Medien wurden wir auf das Thema Legasthenie aufmerksam und konnten uns mit den dort geschilderten Symptomen identifizieren. Wir sind anschließend der Gruppe beigetreten, um unter Gleichgesinnte zu kommen und um einen Austausch zu finden.“

**Studis: „Inwieweit hilft Ihnen die Gruppe?“**

eL: „Wir finden es super, dass es hier in Würzburg diese Anlaufstelle gibt, da es für uns eine gute Möglichkeit ist, mit anderen Legasthenikern in Kontakt zu treten. Als Legastheniker denkt man oft, man wäre damit alleine. In der Gruppe und durch den Austausch miteinander konnten wir schnell feststellen, dass wir alle davon betroffen sind und uns in ähnlichen Situationen befinden.“

**Studis: „Können Sie Ihren Alltag mit Legasthenie kurz in Worte fassen?“**

eL: „Häufig spielen Scham und Verstecktheit eine ausgeprägte Rolle in unserem Leben. Falls ich doch mal in eine Situation komme, in welcher ich meine lese- und schreibtechnischen Fähigkeiten unter Beweis stellen muss, wie das Formulieren einer Email oder Postkarte, verfasse ich die Texte im Vorhinein und lasse sie kontrollieren. Da ich trotz meiner Schwäche sehr gerne lese, wähle ich Bücher, die in einfacher Sprache geschrieben sind. In handwerklichen und technischen Tätigkeiten erweise ich mich als besonders begabt, weshalb ich auch meinen Beruf danach ausrichte.“

**Studis: „Wie laufen Tests zur Diagnostik ab?“**

eL: „Da es keine medizinischen Tests im eigentlichen Sinne gibt, wird in der Praxis zunächst eine Lese- und Rechtschreibtestung durchgeführt. Dieser Test erfolgt meist im Grundschulalter, eine spätere Testung hat sich als eher schwierig erwiesen, auch wegen des leidvollen Rückzugverhaltens der Betroffenen.“

**Studis: „Was erwarten Sie sich von der Politik bzw. der Gesellschaft?“**

eL: „Wir wünschen uns mehr Akzeptanz in der Gesellschaft und einen Abbau von Stigmatisierungen, und eine rechtzeitige

Förderung von Legasthenikern durch Inklusion im Bildungssystem, um Chancengleichheit zu schaffen.“

**Studis: „Wohin kann man sich wenden, wenn man an Ihrer Gruppe teilnehmen möchte?“**

eL: „Ein Kontakt zu uns ist über das Aktivbüro der Stadt Würzburg möglich: Tel. 0931/37-3706.“





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



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

Im Studio:  
Di. - Fr. 10-18 Uhr  
u.n. Absprache

Am Sonnenhof 16  
WU-Lengfeld  
Tel.: 0931/28 76 196

[www.kevekordes-ergonomie.de](http://www.kevekordes-ergonomie.de)

Selbsthilfe unterstützt im Umgang mit chronischen Schmerzen

# Zwei neue Selbsthilfegruppen „Chronischer Schmerz“

↳ Maria B. und Josina M.

**Akuter Schmerz, meist ausgelöst durch eine Verletzung oder Erkrankung, hat eine sinnvolle Warn- und Schutzfunktion. Wenn Schmerz diese Warnfunktion verliert, wird er chronisch.**

Vom Chronischen Schmerz spricht man in der Regel, wenn Schmerzen mehr als drei Monate fast immer vorhanden sind oder sehr häufig wiederkehren. Beispiele chronischer Schmerzen sind chronische Rückenschmerzen, ständige Kopfschmerzen oder Nervenschmerzen. Das chronische Schmerzsyndrom ist eine eigenständige Erkrankung, bei welcher der Schmerz das vorherrschende Symptom ist. Häufige Begleitbeschwerden sind Einschränkungen der Beweglichkeit, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen. Als Folgen davon treten starke Beeinträchtigungen in Beruf und Alltag auf. Viele Patienten ziehen sich von Freunden und Bekannten zurück, geben ihre Hobbys auf und geraten so immer mehr in die Einsamkeit.

## Beginn mit einer Gruppe am Nachmittag

Maria B. von der Gruppe für ältere bzw. nicht mehr berufstätige Mitglieder:  
„Da es in Würzburg keine Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen

Schmerzen gab, haben wir im Januar dieses Jahres eine Gruppe gegründet. Mit dieser Gruppe möchten wir die Kontakte von Schmerzpatienten untereinander ermöglichen. In unserer Gruppe können die Betroffenen nun erleben, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind. Bei den Treffen tauschen wir uns untereinander aus, beispielsweise über die unterschiedlichen Strategien zur Bewältigung sowie den Umgang mit der Schmerzproblematik. Im Verlauf des Jahres gab es beispielsweise Schnupperstunden zu Qi-Gong oder zu Achtsamkeit. Zum Thema Malen für Schmerzpatienten führte eine Betroffene nach einer einführenden Gesprächsrunde durch ihre eigene Bilderausstellung, die auf große Begeisterung gestoßen ist. Ebenfalls auf großes Interesse ist der Vortrag von Frau Dr. Fischer von der Schmerztagesklinik über Chronische Schmerzen gestoßen. Der Vortrag war wie alle anderen Veranstaltungen öffentlich und wurde gut besucht.“

## Bedarf für eine weitere Gruppe, die sich am Abend trifft

Josine M., von der Gruppe für jüngere bzw. berufstätige Mitglieder:  
„Nachdem ich als Teilnehmerin im Januar beim Gruppengründungstreffen dabei

war, habe ich mir überlegt, eine weitere Gruppe ins Leben zu rufen, die sich an jüngere, berufstätige Betroffene richtet und dass die Gruppentreffen dementsprechend am Abend stattfinden sollen. Die zweite Gruppe wurde im Mai gegründet. Auch in dieser Gruppe sind Austausch, Aufklärung und Ablenkung besonders wichtige Bausteine im Umgang mit Schmerzen. In unserer Gruppe helfen sich die Teilnehmer\*innen gegenseitig dabei, das Leben nicht mehr vom Schmerz dominieren zu lassen, sondern aktiv selbst zu gestalten. Etwas für das Wohlbefinden tun, im Rahmen der jeweiligen individuellen Möglichkeiten in Bewegung kommen, aber auch Entspannung und gemüthlicher Austausch kommen in unserer Gruppe nicht zu kurz. Wir wollen gemeinsam Lebensfreude zurückgewinnen. Ebenso tauschen wir Informationen über Behandlungsmöglichkeiten aus, wie zum Beispiel die multimodale Schmerztherapie.

**Kontakt** zu beiden Gruppen vermittelt das Aktivbüro: Tel.: 0931/ 37-3706  
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Die Krankheit meines Mannes ist auch zu meiner ständigen Begleiterin geworden

# Netzwerk für Angehörige von Krebspatienten

↳ Gabriele Antrecht

Mein erster Blick nach dem Aufwachen fällt auf den Kalender an der Wand. Denn seit der letzten Kontrolluntersuchung meines Mannes sind schon wieder einhalb Monate vergangen. Ab jetzt zähle ich die Wochen und Tage bis zu seiner nächsten Untersuchung. Nur noch sechs Wochen. Allmählich steigt in mir wieder dieses mulmige Gefühl hoch und mir wird flau im Magen. Es ist mal wieder „Halbzeit“.

Mein Mann leidet schon seit mehreren Jahren an einer Krebserkrankung, deren Verlauf engmaschig kontrolliert wird. Alle drei Monate werden Computertomographie-Aufnahmen gemacht, um ein Rezidiv auszuschließen. Der Rhythmus für die Kontrolluntersuchungen beherrscht mein Denken und Fühlen. Fällt das Untersuchungsergebnis gut aus, überkommt mich unmittelbar nach der Computertomographie ein geradezu euphorisches Hochgefühl: Ich bin unglaublich erleichtert und einfach nur glücklich. Doch schon nach wenigen Tagen kehrt die Normalität zurück, und mit ihr auch die Krankheit meines Mannes. Sie ist immer präsent, lässt sich nie abschütteln, aber in den ersten sechs Wochen nach der Untersuchung einigermaßen gut verdrängen.

## Es ist wieder einmal Halbzeit

Zur Halbzeit kippt meine Stimmung. Jetzt wache ich wieder mit einem flauen Gefühl im Magen auf und zähle die Tage bis zur nächsten Untersuchung. Meine Arbeit und auch die Bewältigung meines Alltags fallen mir zunehmend schwerer. Je näher der Termin rückt, desto schwerer werden meine Glieder. Die Angst lähmt mich. Nach jeder kleinsten Anstrengung fühle ich mich total erschöpft und müde. Sogar ganz einfache alltägliche Tätigkeiten wie Aufwaschen oder Aufräumen werden für mich zu einer Herausforderung. Um mich herum sehe ich nur noch unüberwindbare Berge und habe das Gefühl, von bleischweren Gewichten niedergedrückt zu werden. Mein Leben wird mir zur Last. Manchmal geben mir Außenstehende den Rat, doch auch mal etwas für mich zu tun. Ich frage mich dann immer, wie das gehen soll, denn die Krankheit meines Mannes ist auch zu meiner ständigen Begleiterin geworden. Hinzu kommt, dass mein Mann und ich nur noch drei Monate im Voraus planen können. Wir leben im Zyklus der Kontrolluntersuchungen und hangeln uns mühsam von Termin zu Termin.



## Unsichtbare Wand

Freunde und Bekannte versuchen immer wieder mal mich aufzumuntern, indem sie mich zum Essen oder auf Partys einladen. Sie wollen mich ablenken. Sie meinen es gut, aber auf Partys und größeren Veranstaltungen fühle ich mich verloren, denn mir sitzt ständig die Angst im Nacken. Ich suche keine Ablenkung, sondern ein offenes Ohr, jemanden, dem ich von meinem bedrückenden Alltag erzählen kann. Manchmal habe ich das Gefühl, dass sich so etwas wie eine unsichtbare Wand zwischen mein Leben und die Realität der anderen geschoben hat. Austauschen kann ich mich nur mit einer Freundin, deren Mann ebenfalls an Krebs erkrankt ist. Denn Alicia und ich leben in derselben Galaxie.

Das Netzwerk für Angehörige von Krebspatienten will Partner, Familienangehörige und Freunde miteinander vernetzen. Eine Gesprächsgruppe trifft sich regelmäßig im Würzburger Selbsthilfehaus in der Scanzonistraße 4. Eine Kontaktaufnahme mit anderen Angehörigen ist aber auch außerhalb der Gruppentreffen möglich.

**Kontakt:** Aktivbüro der Stadt Würzburg, Tel.: (0931) 37-3706 oder Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Tel.: (0931) 201-35350

# Selbsthilfegruppen-Neugründungen

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

Für weitere Informationen und Kontakt zu den hier genannten Gruppen Gründungen wenden Sie sich bitte an das Aktivbüro, Tel. 37-3706 oder E-Mail [aktivbuero@stadt.wuerzburg.de](mailto:aktivbuero@stadt.wuerzburg.de). Die Sprechzeiten sind Mo, Di, Do von 9 bis 12 Uhr und Dienstagnachmittag von 14 bis 16 Uhr.

## Chronische Rückenschmerzen?

„Kreuz mit dem Kreuz“ nennt die Initiatorin der neu zu gründenden Selbsthilfegruppe ihr Angebot. Sie wendet sich damit an Patienten mit immer wiederkehrenden

chronischen Rückenschmerzen an Hals-, und/oder Brust- und/oder Lendenwirbelsäule. Angesprochen sind Patienten mit beispielsweise Bandscheibenschäden, Gleitwirbeln oder Blockaden an Nervensträngen.

Ziele und Inhalte der Selbsthilfegruppe sollen gemeinsam erarbeitet werden. Mögliche Gruppenaktivitäten können gemeinsame Aktivitäten sowie Austausch über Aspekte, die positiven Einfluss auf die Rückenproblematik haben, sein.

Fragestellungen, die aufgrund der immer wiederkehrenden Rückenproblematiken auftreten, können durch eine Zusammenarbeit der Initiatorin mit dem Wirbelsäulenzentrum durch Fachinformationen beleuchtet werden.

lenzentrum durch Fachinformationen beleuchtet werden.

## Pflegende Angehörige

Ich kümmere mich um meine Mutter/ meinen Vater/meine Partnerin. Und ich kümmere mich um mich. Ich gehe in die Angehörigengruppe.

Die Situation pflegender Angehöriger ist nicht leicht, sie sind oft 24 Stunden für den zu Pflegenden da, zusätzlich ist häufig „das normale Leben“ auch noch zu bewältigen. Durchatmen, sich austauschen, Platz für Gefühle und Fragen finden ... das eigene Leben ist auch noch wichtig!

Gemeinsam geht's meist leichter!



DMSG Beratungsstelle Unterfranken  
Spitalgasse 5  
97082 Würzburg  
Tel.: 0931 407485  
E-Mail: [unterfranken@dmsg-bayern.de](mailto:unterfranken@dmsg-bayern.de)  
[www.dmsg-bayern.de](http://www.dmsg-bayern.de)

## Diagnose Multiple Sklerose? Wir sind für Sie da!

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

Weiterhin bieten wir Informationsveranstaltungen, Seminare, Selbsthilfegruppen und spezielle Schulungen für Neubetroffene an.

Für weitere Informationen sprechen Sie uns gerne an.

# Kontaktadressen

## 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**
- **Förderverein Selbsthilfe e.V.**  
Frau Beyrich, Frau Bannhagel  
über Aktivbüro, Tel. 0931/37-3468,  
Fax 0931/37-3707  
www.foerderverein-selbsthilfe.de



rare disease day: Gruppen mit diesem Logo sind im WAKSE (Würzburger Arbeitskreis Seltene Erkrankungen) aktiv. Kontakt zu WAKSE: Aktivbüro, Tel. 37-3706

### Besondere Lebenslagen

**Erwerbslos 50plus**  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Erwachsene Legastheniker**  
Tel. 0931/4 01 29, www.bvl-legasthenie.de  
oder www.legasthenie-bayern.de  
the.spahn@yahoo.de

**Umgeschulte Linkshänder (ULH)**  
(nur Info, keine Gruppe)  
Toni Schwarz, schwarzton@aol.com,  
www.schwarz-feder.eu,  
Aktivbüro, Tel. 37-37 06

**Mobbing-Gesprächsgruppe**  
(angeleitete Gesprächsgruppe)  
Aktivbüro, Tel. 37-3706,  
www.fair-am-arbeitsplatz.de

**NaWü - Naturwissenschaftliche Absolventen Würzburg**  
(nur Info, keine Gruppe)  
Christian Markl, Tel. 06281/4 00 99 30,  
chr.markl@gmx.de

**Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter - Patient im Mittelpunkt - e. V.**  
Tel. 0911/4 74 65 28, buero@sgmev.de,  
www.sgmev.de

**Stotterer-Selbsthilfegruppe**  
Michael Braun, wuerzburg-stottert@gmx.de,  
www.wuerzburg-stottert.de

**Unfall-Opfer-Bayern e. V.**  
Frau Birgit Franz, Tel. 09382/3 10 13 36, Fax  
09382/3 10 13 37, hilfe@unfall-opfer-bayern.de,  
www.unfall-opfer-bayern.de

**Weisser Ring - Hilfe für Opfer von Gewalttaten**  
Martin Koch, Tel. 0931/4 88 68,  
weisser-ring-wuerzburg@t-online.de  
Alois Henn, Tel. 0931/40 88 02

### Chr. Erkrankungen & Behinderungen

**Vereinigung Akustikus-Neurinom e. V.**  
Regionalgruppe Würzburg/Unterfranken  
Rainer Feldmann, Tel. 0175/3 42 32 24  
(abends), rainer.feldmann@akustikus.de,  
www.akustikus.de



### Suche nach Gleichbetroffenen

Zu folgenden Themen bzw. Krankheiten gibt es in unserer Kartei 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:

**A**doption • **L**aufen gegen Angst und Depression • **A**kne • **M**enschen, die ihre **E**ltern verloren haben • **E**ntzündliche Neuropathien (Guillan-Barré-Syndrom, Chronisch inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie u. a.) • **(H)**ashimoto • „positiv leben“, jung & älter • **J**ung & chronisch krank • **K**aufsucht • **A**bschied vom Kinderwunsch • **L**iquorfistel • **N**ikotinsucht – endlich Nichtraucher?! • **P**flegende Angehörige • **T**rigeminus-Neuralgie • **T**rennung/Scheidung • **Ü**bergewicht, gemeinsam abnehmen • **E**rzwungener Umgang in der Kindheit • **U**mweltbedingte Erkrankungen (multiple Chemikaliensensibilität, Elektrosensibilität) • **Z**wangserkrankungen, Angehörige • **Z**wangserkrankungen, Betroffene

**Alopecia areata + totalis (Haarausfall)**  
(nur Info, keine Gruppe)  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**AMC- Arthrogryposis Multiplex Congenita**  
(nur Info, keine Gruppe)  
luisa.eichler@arthrogryposis.de, Aktivbüro,  
Tel. 37-37 06

**One Leg Power team**  
Offen für alle Arten von Amputationen  
Martina Heym, Tel. 09325/15 57,  
martina.heyem@gmx.de



**Amyloidose Selbsthilfegruppe - AmyS**

Renate Fiedler, Tel. 0931/6 54 58,  
Fax 0931/6 19 43 14,  
dr.renatefiedler@t-online.de

**SoMA e.V. für Patienten mit anorektalen Fehlbildungen und Morbus Hirschsprung**  
Vera Göllitz, Tel. 0911/5 98 00 49,  
vera.goelitz@soma-ev.de, www.soma-ev.de

**Aphasie-Selbsthilfegruppe**  
Andrea Liebig, Tel. 0931/45 25 32 66,  
0172/4 10 42 02, anlie62@gmx.de,  
www.aphasie-unterfranken.de

**Asthma und COPD-Kranke Selbsthilfegruppe**  
Brigitte Ritz-Darkow, brdger@web.de,  
asthma-copd-wuerzburg.selbsthilfe-wue.de  
Helga Kreipp, Tel. 09366/62 62,  
hkreipp@googlemail.com

**Lungen-Sportgruppe der DJK Geschäftsstelle DJK**  
Tel. 0931/41 51 51

**Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V., AdP e.V. (Bauchspeicheldrüsenerkrankte)**  
Regionalgruppe Würzburg  
Gerald Rapps, Tel. 09398/10 04,  
rapps-adp@t-online.de, www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

**TEB e.V. Selbsthilfe Regionalgruppe Unterfranken**  
Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse  
geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de,  
www.teb-selbsthilfe.de

**Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.**  
Beratungsstelle für Menschen mit Sehbehinderung - Blickpunkt Auge -  
Tel. 0931/4 65 29 50, Fax 0931/46 52 95 28,  
wuerzburg@bbsb.org, www.bbsb.org  
Tel. 09721/78 20 43

**Bund der Kriegsblinden Deutschlands, Landesverband Bayern, Region Unterfranken**  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Bluthochdruck-Selbsthilfegruppe**  
Liselotte Zimmermann, Tel. 09302/15 50,  
Fax 09302/99 03 07,  
lottezimmermann@online.de

**Borreliose Selbsthilfe Würzburg**  
Herr Brandt, borreliose-shg-wue@gmx.de

**Chemikalien- und Holzschutzmittel-geschädigte**  
(nur Info, keine Gruppe)  
Bruno und Maria Hennek, Tel. 0931/9 36 27,  
maria.hennek@t-online.de,  
www.hennek-homepage.de/umweltkranke

**Chronischer Schmerz**  
für Erkrankte in höherem Lebensalter (ab ca. 60 Jahre) - die Treffen finden nachmittags statt  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Chronischer Schmerz**  
für Erkrankte im jüngeren und mittleren Lebensalter (bis ca. 60 Jahre) bzw. für Berufstätige - die Treffen finden abends statt  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Clusterkopfschmerz Selbsthilfe**  
Willy Schwing, Tel. 0800/1 11 44 48 20,  
0179/9 11 84 13,  
willy.schwing@clusterkopf.de,  
www.clusterkopf.de

**Cochlea Implantat Würzburg - Unterfranken**  
Taub und trotzdem hören  
Theresia Glaser, Fax 0931/78 01 14 86,  
glaser.th@web.de

**Selbsthilfegruppe CED - Chronisch entzündliche Darmerkrankungen**  
Andreas Butz, andreas\_butz@outlook.de

**ICD-Selbsthilfegruppe Unterfranken**  
Selbsthilfegruppe für Defibrillator-Träger und Angehörige  
Maximilian Walter, Tel. 09367/30 16, walter-maximilian@t-online.de,  
www.icd.selbsthilfe-wue.de

**Demenz: Angehörigengruppe für Ehe- und Lebenspartner, Geschwister und Freunde**  
(angeleitete Gruppe) Halma e. V.  
Tel. 0931/20 78 14 20,  
info@halmawuerzburg.de,  
www.halmawuerzburg.de

**Demenz: Angehörigengruppe für Töchter und Söhne**  
(angeleitete Gruppe) Halma e. V.  
Tel. 0931/20 78 14 20,  
info@halmawuerzburg.de,  
www.halmawuerzburg.de

**Demenz: Für Angehörige von Patienten mit Frontotemporaler Demenz und seltenen Demenzerkr.**  
(angeleitete Gruppe) Halma e. V.  
Tel. 0931/20 78 14 20,  
info@halmawuerzburg.de,  
www.halmawuerzburg.de

**Gehirnsport DJK Würzburg e. V.**  
Tel. 0931/41 51 51, info@djk-wuerzburg.de

**Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft e.V.**  
Geschäftsstelle, Tel. 0711/5 50 46 44,  
Fax 0711/8 49 66 28, dhag@ataxie.de,  
www.ataxie.de

**Diabetes kids Würzburg**  
Diana Guckenberger, 0151/64 51 68 24 (ab 17 Uhr),  
wuerzburg@diabetes-kids.de,  
www.wuerzburg.diabetes-kids.de

**Diabetikergruppe Margetshöchheim**  
Diabetiker treffen Diabetiker und Interessierte  
Frau Holler, Tel. 0931/46 38 07, ab 20 Uhr

**Diabetessportgruppe**  
Frederik Leclercq, 0178/1 70 83 77,  
Frederik.Leclercq@gmx.de

**Diabetiker-Selbsthilfegruppe Würzburg**  
Anton Mahler, Tel. 0931/5 13 89

**Menschen mit Down-Syndrom Eltern & Freunde e.V.**  
Wolfgang Trosbach, Tel. 0931/4 22 58,  
info@trisomie21.de, www.trisomie21.de

**Dt. Interessengemeinschaft Akne inversa e.V.**  
[info@akne-inversa.org](mailto:info@akne-inversa.org),  
[www.akne-inversa.org](http://www.akne-inversa.org)

**Selbsthilfegruppe Dystonie Unterfranken**  
 Marion Rudloff, Tel. 0971/1 22 67 86,  
[dystonie.unterfranken@online.de](mailto:dystonie.unterfranken@online.de),  
[www.dystonie.selbsthilfe-wue.de](http://www.dystonie.selbsthilfe-wue.de)

**Endometriose-Selbsthilfegruppe Unterfranken**  
[endo-unterfranken@web.de](mailto:endo-unterfranken@web.de),  
[www.endometriose-shg-wuerzburg.de](http://www.endometriose-shg-wuerzburg.de)

**Epilepsie Selbsthilfegruppe Würzburg**  
 Selbsthilfegruppe für Epilepsie-Betroffene,  
 Angehörige und Interessierte  
 Martin Arold, Tel. 0931/6 19 38 30,  
 01575/3024770, [aro148@yahoo.de](mailto:aro148@yahoo.de)

**Gesprächskreis für Eltern epilepsiekranker Kinder Epilepsieberatung Unterfranken**  
 Tel. 0931/3 93 15 80, Fax 0931/3 93 15 82,  
[epilepsieberatung@juliussspital.de](mailto:epilepsieberatung@juliussspital.de),  
[www.epilepsieberatung.de](http://www.epilepsieberatung.de)

**Treffpunkt Jung und Epilepsie**  
 (angeleitete Gruppe)  
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

**FortSchrift Würzburg e.V.**  
 Hilfe für Menschen aller Altersgruppen mit  
 Schädigungen des zentralen Nervensystems  
 Anja Hösch, Tel. 0931/2 70 55 30,  
 0160/6735393,  
[tagesstaette@fortschritt-wuerzburg.net](mailto:tagesstaette@fortschritt-wuerzburg.net),  
[www.fortschritt-wuerzburg.net](http://www.fortschritt-wuerzburg.net)

**Fructosemalabsorption**  
 0174/8140782, [a\\_a\\_wolz@gmx.de](mailto:a_a_wolz@gmx.de)

**Blick der Gebärdensprache e. V.**  
 Inklusive Gebärdensprachgemeinschaft für  
 Hörgeschädigte, Taubblinde und Hörende  
 Viola Kunkel, SMS: 0160/90 17 70 24,  
[kontakt@blickdgs.de](mailto:kontakt@blickdgs.de), [www.blickdgs.de](http://www.blickdgs.de)  
 Friederike Baudach, [kontakt@blickdgs.de](mailto:kontakt@blickdgs.de)

**Info für Hepatitisranke und deren Angehörige**  
 (nur Info, keine Gruppe)  
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Bundesvereinigung Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e.V. (JEMAH e.V.)**  
 Regionalgruppe Franken  
 Johannes Gräter, 0178/3 57 83 66,  
[franken@jemah.de](mailto:franken@jemah.de), [www.jemah.de](http://www.jemah.de)

**Selbsthilfegruppe Herzschwäche Würzburg**  
 Alfred Hemmerich, Tel. 0931/32 90 50 27,  
[hemmerichs@gmail.com](mailto:hemmerichs@gmail.com)

**Herzkind**  
 Elterngruppe Würzburg  
 Susanne Kröckel, Tel. 0931/30 51 44 99,  
[herzkind-wuerzburg@gmx.de](mailto:herzkind-wuerzburg@gmx.de),  
[www.herzkind-wuerzburg.de](http://www.herzkind-wuerzburg.de)

**Herzsportgruppen der DJK**  
 Tel. 0931/41 51 51 (Geschäftsstelle,  
 tel. Mo-Do 10-12 Uhr, Fr 10-18 Uhr)

**Herzsportgruppe TSV JAHN 1892 Würzburg e.V**  
 Frederik Leclercq, 0178/1 70 83 77,  
[frederik.leclercq@gmx.de](mailto:frederik.leclercq@gmx.de)





# Wer braucht ein Auto, wenn er mich hat?



[facebook.com/HAAS.Wuerzburg](https://facebook.com/HAAS.Wuerzburg)



Probefahrt?  
 Vereinbaren Sie  
 Ihren persönlichen  
 Beratungstermin  
 09305 / 9876-270

**HAAS Das Sanitätshaus**  
 Tel.: 09 30 5 / 98 76 - 0

**Porschestraße 4**  
 97230 Estenfeld

[www.haas.life](http://www.haas.life)  
[info@haas.life](mailto:info@haas.life)

PhysioTherapie & Prävention

in der Zellerau

**AKTIV  
PUNKT**

Ihre Physio-Therapeuten vor Ort



Wir sind für Sie da: Mo - Do 8 - 18 Uhr | Fr 8 - 15 Uhr



**Praxis für Physiotherapie**

Aktiv-Punkt Zellerau  
Weißenburgstraße 30  
97082 Würzburg

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



aktiv-punkt.com



**Herzsportgruppe Uni-Sportzentrum**  
Tel. 0931/41 51 51 (DJK-Geschäftsstelle)

**Verein „Ein Plus verbindet“**

Alexander Götz, 0151/25 21 36 72 (Whats-App), kontakt@einplusverbindet.com, www.einplusverbindet.com

**Huntington-Kontaktgruppe Unterfranken**

Rainer Hartmann, 0160/97 44 55 14



**Hypophosphatasie Deutschland (HPP) e.V.**

Gerald Brandt, Tel. 0931/78 29 37, info@hpp-ev.de, www.hpp-ev.de

**Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen (nur Info, keine Gruppe)**

Achim Berninger, achim\_berninger@yahoo.de

**Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V.**

Regionalgruppe Würzburg  
Tel. 0911/97 92 00 90, Fax 0911/9 79 20 09 79, netzwerk@glandula-online.de, www.glandula-online.de

**Deutsche Hämophiliegesellschaft (DHG)**

Tel. 040/6 72 29 70, Fax 040/6 72 49 44, dhg@dhg.de, www.dhg.de

**Verein Begegnungsstätte für Hörbehinderte Würzburg e.V.**

Haus der Hörbehinderten  
Fax 0931/7 84 89 74

**Gehörlosensportverein 1940 Würzburg und Umland e.V.**

Fax 0931/2 99 50 92, vorstand@gsvw.eu

**Gehörlosenverein Würzburg und Umland e.V.**

Fax 0931/7 96 42 20

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

Manfred Hartmann, Fax 09363/67 79, manfr.hartmann@t-online.de, www.schwerhoerige-ufr.de

**IG Fragiles X**

(nur Info, keine Gruppe)  
Elke Offenhäuser, Tel. 07944/4 11, www.frax.de

**Dt. ILCO Selbsthilfevereinigung für Stoma-träger und Menschen mit Darmkrebs**  
Selbsthilfegruppe und Besuchsdienst im Krankenhaus

Angelika Schmitt-Weber, Tel. 0931/5 30 46,  
angelika-schmitt-weber@t-online.de,  
www.ilco.de

Günter Eckert, Tel. 0176/92 22 12 08

**INTAKT - Information und Kontakt für Eltern von Kindern mit Behinderung**

Tel. 0931/38 66 52 26, Fax 0931/38 66 52 29,  
kontakt@intakt.info, www.intakt.info

**Bezirksverein der Kehlkopferierten e. V. Würzburg**

Gert Praxl, Tel. 0931/29 99 62 10,  
gpraxl@freenet.de

**Angehörige von Krebspatienten**

Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Frauen-Selbsthilfe nach Krebs e. V.**

Regionalgruppe Würzburg  
Beate Beyrich, Tel. 0177/2 72 76 41,  
Beate.E.Beyrich@gmail.com,  
www.frauenselbsthilfe.de

**Gruppe für Hirntumorpatienten und Angehörige**

(angeleitete Gruppe) Comprehensive Cancer Center Mainfranken, UKW  
Tel. 0931 - 2 01-3 53 50 (zentrale Information am CCC Mainfranken)

**Gruppe für junge Erwachsene mit einer Tumorerkrankung**

(angeleitete Gruppe) Comprehensive Cancer Center Mainfranken, UKW  
Tel. 0931 - 2 01- 3 53 50

**Krebs III für Patienten mit Leukämie und Lymphomen**

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.,  
Psychoonkologische Beratungsstelle  
Tel. 0931/28 06 50, kbs-wuerzburg@  
bayerische-krebsgesellschaft.de

**Outdoor against Cancer**

Klaus Beutel, 0162/2 58 86 91,  
Klaus.Beutel@t-online.de

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

Renate Schubert, Tel. 0177/7 31 33 49,  
shgtumuki@gmail.com

**Selbsthilfegruppe II nach Krebs, WÜ**

Psychoziale Beratungsstelle  
Tel. 0931/28 06 50, Fax 0931/28 06 70, kbs-  
wuerzburg@bayerischekrebsgesellschaft.de

**Selbsthilfegruppe I nach Krebs**

Psychoziale Beratungsstelle  
Tel. 0931/28 06 50, Fax 0931/28 06 70, kbs-  
wuerzburg@bayerischekrebsgesellschaft.de

**Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs (SHG 7)**

Psychoziale Beratungsstelle der Bay. Krebsgesellschaft e. V., Tel. 0931/28 06 50

**Selbsthilfegruppe WÜ - 6 - Prostatakrebs**

Aktivbüro, Tel. 37-3706

**SHG 5 nach Krebs**

Bernhard Sauer, 0152/22 02 38 98,  
b.b.sauer@web.de

**Lebertransplantierte Deutschland e.V.**

Kontaktgruppe Unterfranken  
Christina Wiedenhofer, 0177/2 78 10 56,  
christina.wiedenhofer@lebertransplanta-  
tion.de, www.lebertransplantation.eu

**Lungenkrebs-Selbsthilfegruppe**

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.  
Tel. 0931/28 06 50



**Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V.**

Regionalgruppe Würzburg  
Simone Pretis, Tel. 0931/2 60 20 89,  
wuerzburg@lupus-rheumanet.org,  
www.lupus.rheumanet.org

**Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödemen**

Waltraud Schuster, Tel. 0931/35 96 87 73

**Migräne Selbsthilfegruppe**

Reinhilde Höfer, hoefer.reinhilde@web.de  
Claudia Herfurth, Tel. 09721/47 48 78,  
herfurthclaudia@web.de



**Therapiehaus** | Physiotherapie  
**Ludwigstraße** | Ergotherapie  
Logopädie

Möller · Körner · Kemmer

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

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



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](http://www.selbsthilfe-navigator.de)

Einfach nah. Meine AOK.

## Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Würzburg

Birgit Steinbauer, Tel. 09384/88 28 88,  
gruppensprecher@dvmb-wuerzburg.de,  
www.dvmb-wuerzburg.de

## Selbsthilfegruppe Morbus Menière Würzburg (Drehschwindel)

Wolfgang Meidel, Tel. 06281/35 62, w.  
meidel@t-online.de,  
www.m-meniere.selbsthilfe-wue.de



## Mukoviszidose e.V.

Regionalgruppe Unterfranken  
Rosalie Keller, Tel. 09364/22 53,  
keller@muko-unterfranken.info,  
www.muko-unterfranken.info

## Buntes Leben mit MS

Antonia Reuther, 0151/15 93 93 96,  
youngms@web.de, www.dmsg-bayern.de

## MS-Angehörigengruppe

(angeleitete Gruppe) DMSG Unterfranken,  
Beratungsstelle  
Tel. 0931/40 74 85,  
unterfranken@dmsg-bayern.de

## MS-Beratung von Betroffenen für Betroffene

(Nur Info, keine Gruppe)  
Cornelia, Tel. 0931/66 07 96 60

## MS-Kontaktgruppe Frauenland

Selbsthilfegruppe für Betroffene, die die Di-  
agnose schon länger haben  
Peter Stotz, Tel. 0931/46 78 98 60,  
51-peter@web.de

## MS-Selbsthilfegruppe Montagstreff

Würzburg Gruppengymnastik  
Franziska Heß-Hertlein, fhhwue@gmx.de

## MS-Treff für Aktive

Matthias Kunad, Tel. 09331/40 78 36,  
matthias.k2000@web.de  
Cornelia, Tel. 0931/66 07 96 60



## Dt. Gesellschaft für Muskelkranke (DGM)

Landesverband Bayern, Ortsgruppe Würzburg  
Raimund Wendel, Tel. 0931/6 85 45

**Selbsthilfegruppe Multiples Myelom  
Würzburg**

Herr Wolfgang Schäfer, Tel. 06281/46 67,  
dwolsch@t-online.de,  
www.myelom-selbsthilfe-wuerzburg.de

**Müttergruppe des Vereins für Menschen mit  
Körper- und Mehrfachbehinderung e. V.**  
(angeleitete Gruppe)

Waltraud Klauß, Tel. 0931/27 30 72,  
wwaklauss@kabelmail.de,  
www.zfk-wuerzburg.de

**Selbsthilfegruppe Narkolepsie -  
Betroffene für Betroffene**

Selbsthilfegruppe Unterfranken  
Beate Gräf, Tel. 09721/60 91 70,  
beategraeaf@gmx.de

**Landesverband Niere Bayern e. V.**  
Regionalgruppe Würzburg und Umland  
Ingrid Roßner, Tel. 0931/7 28 79,  
rgwuerzburg@ig-dialyse-bayern.de

**BDO - Bundesverband der  
Organtransplantierten e.V.**

Regionalgruppe Würzburg und Umland  
Dorothea Eirich, Tel. 09359/12 41,  
0157/72 09 21 58, doris.eirich@gmx.de,  
www.bdo-ev.de  
Andreas Strobl, andreas.strobl@bdo-ev.de

**Osteoporose Selbsthilfegruppe Würzburg I**  
Walli Philipp, Tel. Beratung unter 35 47 80,  
Tel. 0931/66 24 17, walliphilipp@web.de,  
www.osteoporose.selbsthilfe-wue.de

**Osteoporose Selbsthilfegruppe Würzburg II  
im Bundesselbsthilfeverband Osteoporose e.V.**  
Selbsthilfe und Prävention durch qualifizier-  
tes Funktionstraining  
Christiane Landgraf, Tel. 0931/78 21 83,  
0179/4 57 09 27,  
osteoporosegruppe.wuerzburg2@gmx.de,  
www.osteoporose2.selbsthilfe-wue.de

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

Regionalgruppe Würzburg Stadt und Land  
Eleonore Schmitt, Tel. 0931/9 63 53,  
heda-schmitt@web.de,  
www.parkinson-wuerzburg.de

**Selbsthilfegruppe Angehörige von  
Parkinson-Erkrankten**

Wolfram Steiner, Tel. 09367/98 99 40,  
Fax 09367/9 88 44 30, ws-parka14@web.de

**SHPU - Selbsthilfe Parkinson Unterfranken**

Selbsthilfegruppe für jüngere Erkrankte  
Daniele Steiner, Tel. 09367/98 99 40, shg-  
parkinson@web.de, www.shg-parkinson.de  
Hannelore Katzenberger,  
rudolf.katzenberger@gmx.de



**Dt. Interessengemeinschaft  
Phenylketonurie und verwandte  
angeborene Stoffwechselstörungen e. V.  
- DIG PKU e. V.**  
www.dig-pku.de

**Polio Initiative Europa e. V.**

Polio-Treff Bad Kissingen-Würzburg  
Brigitte Breitenbach, Tel. 09749/14 25,  
brigitte.breitenbach@gmx.net,  
www.polio-initiative-europa.de

**Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe**

Wolfgang Schuster, Tel. 0931/35 96 87 73,  
WolfSchuster1@t-online.de

**Prader Willi Syndrom Vereinigung  
Deutschland e. V.**

deutschlandweite Selbsthilfe-Organisation  
Geschäftsstelle, Tel. 0221/84561875,  
info@prader-willi.de, www.prader-willi.de

**Pro Retina Deutschland e.V.  
Regionalgruppe Unterfranken**  
(Netzhautdegeneration)

Frau Claudia Lemmich, Tel. 0931/28 17 08,  
c.lemmich@arcor.de, www.pro-retina.de

**Pulmonale Hypertonie e.V.**  
info@phev.de, www.phev.de**Restless Legs (unruhige Beine)**

Selbsthilfegruppe Würzburg  
Hermine Hauser, Tel. 0931/9 26 90

**Junge Rheumatiker „Young Rheumis“  
Deutsche Rheuma Liga, Landesverband  
Bayern e. V. AG Würzburg**  
Petra Horn, Tel. 09349/92 90 89

**Verein der Rollstuhlfahrer und ihrer  
Freunde Würzburg e.V.**

Tel. 0931/78 39 11, info@vdr-wuerzburg.de,  
www.vdr-wuerzburg.de

**Jugendrollstuhlgruppe**

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

**Selbsthilfegruppe „Kreuz mit dem Kreuz“**

für HWS-, BWS- und LWS-Betroffene  
Christine Staub-Kömmerling,  
Tel. 09351/60 32 13, Fax 09351/30 85 10



**Sarkoidose Selbsthilfegruppe  
Unterfranken**  
Theresia Then, Tel. 09381/93 96,  
theresia.then@t-online.de

**Selbsthilfegruppe Schlaganfall Würzburg**

Sigrid Dotzer, Tel. 0931/45 46 70 01,  
schlaganfall.selbsthilfe-wue.de/

**KRISENDIENST**  
Hilfe in akuten Krisen  
und 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](http://www.krisendienst-wuerzburg.de)

**Selbsthilfverein für Schädel-Hirn-Patienten in Not**  
 Aktivbüro, Tel. 37-3706  
 Josef Fröhlich, Tel. 0931/28 46 71, [www.hirnverletzungen.selbsthilfe-wue.de/](http://www.hirnverletzungen.selbsthilfe-wue.de/)

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

**Skoliose Selbsthilfegruppe Würzburg**  
 Erna Stockmann, Tel. 0931/70 23 98,  
[erna-stockmann@gmx.de](mailto:erna-stockmann@gmx.de)

**Spina bifida und Hydrocephalus**  
 für Eltern mit betroffenen Kindern  
 Sabine Finkler-Amling, Tel. 09303/23 57,  
[bus.amling@t-online.de](mailto:bus.amling@t-online.de)  
 Birgit Hümmel, Tel. 0931/40 55 67,  
[huemmer.birgit@t-online.de](mailto:huemmer.birgit@t-online.de), [www.spina-bifida-hydrocephalus.selbsthilfe-wue.de](http://www.spina-bifida-hydrocephalus.selbsthilfe-wue.de)

**Stimmbandlähmung Selbsthilfegruppe**  
 Marita Rößler, Tel. 0931/46 28 30  
 Cornelia Hümmel, Tel. 0931/40 00 97



**Selbsthilfegruppe Syrinx - Nordbayern**  
 Hannelore Beke, Tel. 0911/71 71 41,  
[hannelore.beke@syrinx-nordbayern.de](mailto:hannelore.beke@syrinx-nordbayern.de),  
[www.syrinx-nordbayern.de](http://www.syrinx-nordbayern.de)



**Hand in Hand gegen Tay-Sachs und Morbus Sandhoff**  
 Birgit Hardt, [info@tay-sachs-sandhoff.de](mailto:info@tay-sachs-sandhoff.de),  
[www.tay-sachs-sandhoff.de](http://www.tay-sachs-sandhoff.de)

**Tinnitus-Selbsthilfe**  
 Joachim Kunze,  
[info.tinnitus.shg-wue@web.de](mailto:info.tinnitus.shg-wue@web.de),  
[www.tinnitus.selbsthilfe-wue.de](http://www.tinnitus.selbsthilfe-wue.de)

**Ullrich-Turner-Syndrom**  
 (nur Info, keine Gruppe)  
 Bettina Weidner, Tel. 0931/41 18 40,  
[tina20111@gmx.de](mailto:tina20111@gmx.de)



**Vaskulitis**  
 Karin Scheuermann,  
[vaskulitishgwuerzburg@gmail.com](mailto:vaskulitishgwuerzburg@gmail.com)

**Vital-Sportverein Würzburg e.V. 1952**  
 Verein für Gesundheits- und Behindertensport (VSV)  
 Christoph Hoffmann, Tel. 0931/27 55 57,  
[hoffmann.christoph24@gmx.de](mailto:hoffmann.christoph24@gmx.de)

**WüSL - Selbstbestimmt Leben Würzburg e.V.**  
 Tel. 0931/5 04 56, Fax 0931/5 04 55,  
[info@wuesl.de](mailto:info@wuesl.de), [www.wuesl.de](http://www.wuesl.de)

**Dt. Zöliakie-Gesellschaft e.V.**  
 Christel Weppert, Tel. 09360/8 92,  
[christelweppert@gmail.com](mailto:christelweppert@gmail.com),  
[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

**Zöli-Kids - Zöliakie Kinder- und Jugendgruppe Würzburg und Umgebung**  
 Carmen Heine, 0176/43 34 31 97,  
[carmenheine@gmx.de](mailto:carmenheine@gmx.de)

### Familie / Eltern / Kinder

**FELS e. V. - Forum Eltern-Lehrer-Schüler**  
 Helga Kiesel, [kieselfels@aol.com](mailto:kieselfels@aol.com)

**Familienzentrum Würzburg e.V.**  
 Tel. 0931/61 36 36, Fax 0931/35 93 29 80,  
[buero@familienzentrum-wuerzburg.de](mailto:buero@familienzentrum-wuerzburg.de),  
[www.familienzentrum-wuerzburg.de](http://www.familienzentrum-wuerzburg.de)

**Krise nach der Geburt - Mütter in seelischer Not**  
 (nur Info, keine Gruppe)  
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Bund Hochbegabung e. V.**  
 Hans-Ulrich Greiner,  
[info@bund-hochbegabung.de](mailto:info@bund-hochbegabung.de),  
[www.bund-hochbegabung.de](http://www.bund-hochbegabung.de),  
[www.kleverkids.de](http://www.kleverkids.de), [www.klosterm.com](http://www.klosterm.com)

**Elternstammtisch für Kinder mit besonderer Begabung**  
[www.hochbegabung-unterfranken.de](http://www.hochbegabung-unterfranken.de)

**Vielfalt leben e.V.**  
 Martina Juretzka, [info@vielfalt-leben.de](mailto:info@vielfalt-leben.de),  
[www.vielfalt-leben.de](http://www.vielfalt-leben.de)

**ISUV - Interessensverband Unterhalt und Familienrecht**  
 Josef Linsler, Tel. 09321/9 27 96 71, [j.linsler@isuv.de](mailto:j.linsler@isuv.de), [www.isuv.de](http://www.isuv.de)

**Mütter nach der Geburt - Gesprächsgruppe für Frauen mit schwierig erlebten Geburten** (angeleitete Gruppe)  
 Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Würzburg  
 Tel. 0931/8 00 59 90, Fax 0931/8 00 59 40,  
[www.schwanger-in-wuerzburg.de](http://www.schwanger-in-wuerzburg.de)

**Rückenwind**  
 (angeleitete Gruppe für Kinder, die Gewalt erlebt haben) AWO Familypower  
 Tel. 0931/2 99 38-269,  
[rueckenwind@awo-unterfranken.de](mailto:rueckenwind@awo-unterfranken.de),  
[www.awo-rueckenwind.de](http://www.awo-rueckenwind.de)

**Verlassene Eltern und Großeltern**  
 Monika L., 0176/78 97 33 77,  
[verlassene-Eltern-Wue@web.de](mailto:verlassene-Eltern-Wue@web.de)

**Zwillings- und Mehrlings-Eltern, Initiativgruppe „Doppeltes Lottchen“**  
 Anne Rietz, [www.doppeltes-lottchen.de](http://www.doppeltes-lottchen.de)

### Frauen / Männer

**AG Natürliche Familienplanung (NFP)**  
 Beratungsstelle für NFP nach Sensiplan  
 Tel. 0931/38 66 52 32,  
[nfp@bistum-wuerzburg.de](mailto:nfp@bistum-wuerzburg.de),  
[www.nfp.bistum-wuerzburg.de](http://www.nfp.bistum-wuerzburg.de)

**Frauengruppe „Zeit mit mir und anderen“**  
 (angeleitete Gesprächs- und Erfahrungsgruppe) Frauenberatungsstelle des SkF e. V.  
 Tel. 0931/45 00 70,  
[murmann.annette@skf-wue.de](mailto:murmann.annette@skf-wue.de),  
[www.skf-wue.de](http://www.skf-wue.de)

**Frauen mit sexueller Gewalterfahrung in der Kindheit - Wildwasser e.V.**  
 Selbsthilfegruppen und weitere Gruppenangebote Wildwasser Würzburg e. V.  
 Tel. 0931/1 32 87, Fax 0931/1 32 74,  
[info@wildwasserwuerzburg.de](mailto:info@wildwasserwuerzburg.de),  
[www.wildwasserwuerzburg.de](http://www.wildwasserwuerzburg.de)

**Männergruppe**  
[maennergruppe-wuerzburg@web.de](mailto:maennergruppe-wuerzburg@web.de),  
 Tel. Aktivbüro, 37-3706

**Männergruppe MKP Igroup ManKind Project e. V.**

Michael Becker, 0172/4 86 54 54

**Angehörige von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeit**

0151/ 26 73 20 57, juttakorus@hotmail.com

**Tangiert**Partnerin homo- oder bisexueller Männer  
www.tangiert.de, Aktivbüro, Tel. 37-3706**Trans-Ident e. V. Selbsthilfegruppe Würzburg**für Transsexuelle und deren Angehörige  
Sarah, 0172/68 66 355, sarah@trans-ident.de,  
www.trans-ident.de/trans-ident-wuerzburg  
Sandra Paul, 0174/7359884,  
sandra.trans-ident@web.de**Frauen in den Wechseljahren**(nur Info, keine Gruppe)  
Hildegard, 0174/9 69 32 02,  
hildevo@gmx.de**Homosexualität****Gespräche für Eltern, Freunde und Angehörige Homosexueller**(nur Info, keine Gruppe)  
Angelika Mayer-Rutz, 0171/65 48 203**Warum-Homosexuelle Interessensgemeinschaft Unterfranken**(nur Info, keine Gruppe)  
Wolfgang, Tel. 09321/2 26 66,  
kuhstall@email.de**Rosa Hilfe von Schwulen für Schwule, deren Freunde und Angehörige**Björn Soldner, Tel. 0931/1 94 46,  
info@rosa-hilfe.de, www.rosa-hilfe.de**Wufzentrum e. V. - schwulesbisches Zentrum Würzburg**David Hein, Tel. 0931/41 26 46,  
vorstand@wufzentrum.de,  
www.wufzentrum.de**Krankenhaus/Kranke daheim****Besuchsdienste**Freiwilligenagentur, Tel. 0931/37-2706,  
freiwilligenagentur@stadt.wuerzburg.de**KIWI - Interessengemeinschaft zur Förderung der Kinder der Würzburger Intensivstation e.V.**Ina Schmolke, Tel. 0931/2 01-2 74 60,  
info@kiwiev.de, www.kiwiev.de**Klinik-Clowns - Verein Lachtränen**info@lachtraenen.de,  
www.klinikclowns.lachtraenen.de**Migration****Würzburger Ägyptischer Club e. V.**Offen für alle Interessierte  
Herr Ibrahim Elnomany Hammam,  
0176/47 64 24 73,  
ibrahim\_elnomany@yahoo.de**Deutsch-Äthiopische Freundschafts- und Integrationsgesellschaft e. V.**

Frau Terwey, bettytroesken@yahoo.de

**Afrikanisch-Deutsche Begegnung - Habescha-Deutsche Begegnung**solokera315@hotmail.de,  
mahbereseb-wuerzburg.de  
Seyfe, Tel. 0176/43 93 17 90,  
seyfe.amanuel@gmx.de**Amnesty-International**Tel. 0931/88 69 27 (Anrufbeantworter),  
Fax 0931/88 69 27,  
www.amnesty-wuerzburg.de**ArGe Internationale Gesellschaften AG**Kontakte zu über 40 Nationen  
Jürgen Gottschalk, Tel. 0931/27 14 40, tj.  
gottschalk@arcor.de**Selbsthilfe-Initiative „Beschnittene Frauen“**

Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Despartar**Spanischsprechende Gesellschaft Würzburg e.V.  
www.despartar.de  
0179 8 89 78 59, www.despartar.de**BÜRGERSPITAL**

W Ü R Z B U R G

**MOBILE GERIATRISCHE REHABILITATION****Rehabilitation ist keine Frage des Ortes – wir sind mobil und behandeln Sie gerne zu Hause!**

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 0931 3503-401.

Geriatrizentrum im Bürgerspital  
Semmelstraße 2-4 · 97070 Würzburg  
geriatrizentrum@buergerspital.de

**Frauenlar**  
Gruppe für Frauen aus dem Orient und Okzident  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Freundeskreis ausländischer Flüchtlinge im Regierungsbezirk Unterfranken e.V.**  
Antonino Pecoraro, nupec@gmx.de

**Verband binationaler Familien und Partnerschaften, IAF e.V.**  
Tel. 0931/57 31 60,  
wuerzburg@verband-binationaler.de,  
www.verband-binationaler.de,  
Beratung im Selbsthilfehaus: jeden Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr im Gruppenbüro

**Philippinischer Frauenkreis**  
Von Philippinas für Philippinas  
Aktivbüro, Tel. 37- 37 06

**Russisch sprachige Selbsthilfegruppe für Suchterkrankungen auf dem Heuchelhof**  
auch für nicht-stoffgebundene Süchte  
Frau Viktoria Bardyschewa, 0171/2 03 34 99,  
v.bardyschewa@web.de

**Selbsthilfegruppe der russisch sprachigen Senioren**  
„Klub der Senioren“ (Ortsgruppe Würzburg)  
Albina Baumann, Tel. 09381/84 73 87, a.baumann@lmdr.de, www.lmdr.de

**Thailändische Frauen Selbsthilfegruppe**  
Bayan Waigand, Tel. 0931/96 07 71,  
0173/3 06 94 06, 0174/2 05 90 84,  
bayan@philaclassica.de

**Thailändischer Sprachkurs für Kinder und Jugendliche**  
Sudaporn Joa, Tel. 09360/9 93 97 06,  
sudaporn@j-o-a.de

**Thai Fern Kurs**  
Nilubol Haas, nilubolhaas@yahoo.com

### Psychische Erkrankung

**AD(H)S-Selbsthilfegruppe „Chaos-Treffen“**  
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Silvia Stein, Tel. 09363/57 30,  
regionalgruppe\_wuerzburg.adhs@ymail.com

**ADHS/ADS-Hyperaktive/hypoaktive Erwachsene und Kinder**  
Ulrike Langhans, 0178/2 06 32 63,  
ullilanghans@gmx.de

**Aktive Meditation**  
Herr Schmitt, 0175/4 24 69 06,  
b1969sc@aol.com,  
www.aktivmeditation.selbsthilfe-wue.de

**AiA – Angehörige informieren Angehörige**  
Elisabeth Selinger, Tel. 0931/9 34 10, elisabeth.selinger@t-online.de

**Angehörige psychisch Kranker**  
(angeleitete Gruppe) Sozialpsychiatrischer Dienst, ESW  
Tel. 0931/5 54 45, spdi.wuerzburg@erthal-sozialwerk.de

**Verein Angehöriger psychisch Kranker Würzburg und Umgebung (APK)**  
Emmi Wangerin,  
0151/70 82 79 28, emmi.wangerin.1703@gmail.com,  
www.apk-wuerzburg.de

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

**Autismus Unterfranken e.V.**  
Stefanie Obermeier, info@autismus-ufr.de,  
www.autismus-ufr.de

**Förderverein der Stiftung „Mensch und Autismus – Lebensqualität durch Beziehung e. V.“**  
Rainer Uschwa, Tel. 09471/3 17 30 25,  
raineruschwa@web.de,  
www.foerderverein-autismus.de

**Selbsthilfegruppe Bipolar Würzburg**  
Manisch-depressive Erkrankung  
kaktusengel@gmx.de,  
Aktivbüro, Tel. 0931/37 37 06

**Borderline SHG**  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Alleinerziehend und Depression**  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**IG „Der Weg – zurück ins Leben“**  
Alexander Bothe, Tel. 09381/71 74 01,  
info@dieser-weg-zurueck.de,  
www.dieser-weg-zurueck.de

**Infotelefon Depression**  
(nur Info, keine Gruppe)  
Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
Tel. 0800/3 34 45 33,  
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  
shg\_depression@aol.com

**Selbsthilfegruppe Depression I**  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Selbsthilfegruppe Depression II**  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Anzeige

**Iris HARFF**  
RECHTSANWÄLTIN

**Erbrecht  
Fachanwältin für  
Familienrecht**

**Mediatorin (BAFM)**  
Tätigkeitsschwerpunkte  
Familien- u. Erbrecht  
Sanderstraße 31  
97070 Würzburg

**Tel. (09 31) 5 66 82**  
info@fachanwaeltin-harff.de  
www.fachanwaeltin-harff.de

**Der Regenbogen e. V.**  
Verein der Freunde und Förderer der  
psychiatrischen Tagesklinik  
Tel. 0931/2 01 78 15, Fax 0931/2 01 77 55,  
berninger@derregenbogen.de,  
www.derregenbogen.de

**Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern**  
(nur Info, keine Gruppe)  
BRK - Sozialpsychiatrischer Dienst  
Tel. 0931/41 30 80,  
spdi@kwuerzburg.brk.de

**Gute Zeiten, schlechte Zeiten**  
Gruppe für Kinder psychisch belasteter  
Eltern  
Evangelisches Beratungszentrum  
Tel. 0931/30 50 10, Fax 0931/3 05 01 30,  
ebz@diakonie-wuerzburg.de,  
www.diakonie-wuerzburg.de oder  
www.wuerzburger-projekt.de

**Hochsensible Personen -  
highly sensitive persons (HSP)**  
Thomas Schneider, hsp.wuerzburg@gmx.de,  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Dynamische Meditation**  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**MenschensKinder e. V.**  
Verein zur Unterstützung von psychisch  
kranken Kindern und Jugendlichen  
www.verein-menschensKinder.de

**Selbsthilfe-Kontakt zum Thema Messies -  
Menschen mit Desorganisationsproblematik**  
(nur Info, keine Gruppe)  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Selbsthilfegruppe für Messies und Men-  
schen mit Desorganisationsproblematik**  
messies@hbm.x.de, Tel. Aktivbüro, 37-3706

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**

**GESUNDHEITZENTRUM  
MAIN-SPESSART**  
Pflege & Therapie

92737 Gemünden · Klinikstraße 1 · Tel. 09351 8030  
info@gsmsp.de · www.gsmsp.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

**Würzburger Initiative  
Psychiatrie-Erfahrener WIP**  
Stefan Scherg, Tel. 0931/6 87 53,  
info@wip-wuerzburg.de,  
www.wip-wuerzburg.de

**Frei Raum**  
Offener Treff für junge Menschen mit  
psychischer Erkrankung  
Sozialpsychiatrischer Dienst, ESW und BRK  
Tel. 41 30 80 SpDi BRK oder  
Tel. 5 54 45 SpDi ESW

**Gesprächs- und Freizeitgruppen der  
Sozialpsychiatrischen Dienste**  
Tel. 41 30 80 SpDi BRK oder  
Tel. 5 54 45 SpDi ESW

**Erfahrungsaustauschgruppe Betroffene  
für Betroffene**  
für Menschen mit seelischer Erkrankung  
Aktivbüro, Tel. 37-3706



**FÖRDERVEREIN  
SELBSTHILFE  
W Ü R Z B U R G**  
... bunt & aktiv

Unterstützung und Förderung  
von Selbsthilfegruppen und  
Initiativen in Würzburg  
**Werden Sie Mitglied!**  
Kontakt über Aktivbüro, Tel. 37-3468  
www.foerderverein-selbsthilfe.de

**Glückskekse plus**  
Freizeitgruppe für Erwachsene ü 35 mit  
psychischen Beeinträchtigungen  
kontakt.glueckskekse.wuerzburg@gmail.com,  
www.glueckskekse-wuerzburg.de

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

**Selbsthilfegruppe ehemaliger Patienten  
der Klinik Heiligenfeld, Gruppe Würzburg**  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Soziale Phobie**  
Tel. 37-3706, sophie-wue@gmx.de

**Stress und Burnout**  
(zwei ehrenamtlich angeleitete Gruppen)  
Frau Gabriele Dorrer, Tel. 0931/7 94 08 11,  
gbdorrer@t-online.de,  
www.GabrieleDorrer.de

**Gruppenangebote für Student/innen,  
Schüler/innen etc.**  
Tel. 0931/796 19 14 (ESG),  
0931/35 45 30 (KHG)

 **Tic-Störung und Tourette-  
Syndrom Würzburg**  
Herr Schmitt, 0175/4 24 69 06 (ab 18 Uhr),  
b1969sc@aol.com,  
www.tictourette.selbsthilfe-wue.de

**Triologgruppe für psychisch Erkrankte,  
Angehörige und Professionelle**  
Tel. 09 31/5 54 45, SpDi ESW und BRK  
Tel. 0931/41 30 80

### Senioren

**Initiative zum Thema Altersarmut**  
Margarete Rodamer, Tel. 0931/87 07 70

**BRK - Bücherdienste**  
Herr Volker König, Tel. 0931/37 34 26

**Internetcafe „Von Senioren für Senioren“  
Caritas Seniorenzentrum St. Thekla**  
Aktivbüro, Tel. 37-3706  
Peter Wisshofer, Tel. 0931/7 84 77 35,  
i-4-s@web.de, www.i4s.de

**Seniorenkreise/Wandergruppen Senioren-  
arbeit in der Stadt Würzburg**  
Tel. 37 35 08

### Soziale Initiativen und soziale Selbsthilfe

**Aktivsenioren Bayern e.V.  
Region Unterfranken**  
Helfer in Wirtschaft und Technik  
Wolfgang Bayer, 0171/4 89 23 20,  
wolfgang.bayer@aktivsenioren.de,  
www.aktivsenioren.de

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

**Alt hilft Jung e.V.**  
Herr Maschke, 01 62 8 08 29 16

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

**Initiativkreis STEG**  
Sanderauer tuen Ehrenamtliches gemeinsam  
Martina Mirus, Tel. 0931/8 80 35 28,  
Fax 0931/8 80 35 00,  
martina.mirus@st-thekla.de

**Nachbarschaftshilfen und Besuchsdienste**  
Tel. Freiwilligenagentur, 37-2706

**Café im Bürgerhaus Pleich**  
Offener Cafétbetrieb für jedermann/frau  
Bürgerhaus Pleich, Haus Gertrud  
Tel. 0931/1 81 80

**Angestöpselt e.V. -  
Verein für Digitalkompetenz**  
Tel. 0931/32 09 14 94, info@angestoepselt.de,  
www.angestoepselt.de

**Wohnen in Gemeinschaft - Jung und Alt e.V.**  
Marianne Stingl, Tel. 09321/2 48 58  
(abends), marianne.stingl@t-online.de,  
www.gemeinsam-wohnen-und-leben.de  
Hermann Würdehoff, Tel. 0931/6 88 68

**Ökumenische Nachbarschaftshilfe  
Sanderau**

Heinrich J. Haßbach, 0176/58 80 11 45,  
einstundezeit@pg-sanderau.de,  
www.pg-sanderau.de

**Gemeinschaft Sant' Egidio**

Klaus Reder, Tel. 0931/32 29 40,  
info@santegidio.de, www.santegidio.de

**Single Treff „Ü-50“**

Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Tiere helfen Menschen e.V.**

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

**Ubuntu Würzburg**

Rudolf Langer, Tel. 0931/37 37 06,  
0170/7 53 99 93, langer@ecofairpr.de

**Mehrgenerationenwohnen Würzburg e. V.**

Ingo Braun, Tel. 0931/6 60 74 33,  
Fax 0931/6 60 74 63, info@mehrgeneratio-  
nenwohnen-wuerzburg.de

**Würzburger Tafel e.V. - Laden**

Andreas Mensing, Tel. 0931/27 26 04

**Zeitbank Würzburg**

zbw-zeitkonten@online.de,  
www.zeitbank-wuerzburg.jimdo.com

**Sucht****Freundeskreis der A-Gruppen**

Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Alcoholics Anonymous (AA) – International**

Englischsprachiges Meeting  
Thomas, 0163/2 89 16 60, www.aa.org

**Meetings der Anonymen Alkoholiker (AA)**

Tel. 0931/1 92 95 (von 7 bis 23 Uhr erreich-  
bar), www.anonyme-alkoholiker.de

**Adipositas – Abnehmen**

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

**Adipositas Selbsthilfegruppe Würzburg**

Sie sind nicht allein!  
Dagmar Feder, Tel. 09771/99 15 82 (Mo +  
Do 18 - 20 h), 0160/99304792 (sms immer),  
shg.adipositas@web.de,  
www.adipositas-netzwerk.org

**Al-Anon – International**

Englischsprachiges Meeting  
www.al-anon.de, Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Al-Anon Familiengruppe**

Anita und Peter, Tel. 09721/4 20 12,  
Fax 09721/2 87 78

**Al-Anon – Erwachsene Kinder aus  
alkoholkranken Familien**

Corinna, 0157/33 12 37 55, www.al-anon.de

**Alateen – SH für Teenager aus  
suchterkrankten Familien**

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

**Selbsthilfegruppe für Frauen mit  
Alkoholproblemen**

Tel. 0931/4 98 90,  
beate.scheller@kabelmail.de

**AAS – Anonyme Arbeitssüchtige**

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

**Anonyme Sexaholiker AS Deutschland,  
Gruppe Würzburg**

0175/7 92 51 13, as-wuerzburg@gmx.de,  
www.anonyme-sexsuechtige.de

**Blaues Kreuz Deutschland,  
Ortsverein Würzburg**

Selbsthilfegruppen für Menschen mit  
Suchtproblematik, Angehörige und Paare  
Uwe Stradtner, Tel. 0931/35 90 52 20,  
uwe.stradtner@elkb.de

**CoDA-Gruppe**

Anonyme Co-Abhängige und beziehungs-  
süchtige Menschen  
Aktivbüro, Tel. 37-37 06

**Angehörige von Drogenabhängigen**

Helga Müller, Tel. 09321/26 86 83

**Beratung und Therapie für Menschen mit Suchtproblemen****Würzburger Fachambulanz**

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

Neutorstraße 4 | 97070 Würzburg  
Tel. 0931 3535155

Sprechzeiten: Di & Do 13 -18 Uhr  
wuerzburger.fachambulanz@hephata.de

**Fachklinik Weibersbrunn**

Stationäre Entwöhnungsbehandlung  
für alkohol-, medikamenten- und  
mehrfachabhängige Menschen

Hauptstraße 280 | 63879 Weibersbrunn  
Tel. 06094 97150

fk.weibersbrunn@hephata.de  
www.fachklinik-weibersbrunn.de

**Adaption „Haus am Schneeberg“**

Stationäre berufliche und soziale  
Wiedereingliederung

Frohsinnstr. 10 | 63739 Aschaffenburg  
Tel. 06021 909310  
hausamschneeberg@hephata.de

**Hephata**<sup>®</sup>  
Diakonie 

*Mit Menschen aktiv*

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

**Elternhilfe gegen Drogen e.V.**  
Jugend- und Drogenberatungsstelle  
Tel. 0931/5 90 56, Fax 0931/20 59 99 51,  
www.elternhilfe-gegen-drogen.de

**Essstörungen**  
(angeleitete Gruppe für Angehörige)  
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme  
Katrín Ertl, Tel. 0931/38 65 91 80,  
k.ertl@caritas-wuerzburg.org,  
www.suchtberatung-wuerzburg.de

**Essstörungen**  
(angeleitete Gruppe für Betroffene von Essstörungen)  
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme  
Christiane Meisterernst, Tel. 0931/38 65 91 80,  
Fax 0931/38 65 91 89,  
c.meisterernst@caritas-wuerzburg.org,  
www.suchtberatung-wuerzburg.de

**Essstörungen**  
Selbsthilfegruppe „Overeaters Anonymous“  
Karola, Tel. 09358/14 23,  
gemuenden.a.m@overeatersanonymous.de,  
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! Zwei SHGen in Würzburg!

**Essstörungen**  
Betroffene beraten Betroffene und Angehörige (Nur Info, keine Gruppe)  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Glücksspielsucht**  
(angeleitete Gruppe) Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme  
Tel. 0931/38 65 91 80, Fax 0931/38 65 81 89,  
sucht@caritas-wuerzburg.org,  
www.suchtberatung-wuerzburg.de

**Kreuzbund DV Würzburg e. V.**  
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige  
Arnd Rose, 0173/2 91 85 40,  
arnd.rose@kreuzbund-wuerzburg.de,  
www.kreuzbund-wuerzburg.de  
Heinz Dengel, 0160/3 29 25 26,  
heinz.dengel@kreuzbund-wuerzburg.de

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

**NA - Narcotics Anonymous**  
Ben, 0176/30 17 82 64, mail\_ben@gmx.de

**PHOENIX - Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Suchtkranke**  
Bärbl Puls, phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de,  
www.phoenix.selbsthilfe-wue.jimdo.com  
Carmen Nürnberg, Tel. 0173/4 90 83 40,  
phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de

**PHOENIX - Selbsthilfegruppe für drogenabhängige Menschen**  
Bärbl Puls, phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de  
0151/15 73 90 42

**Spielsucht**  
(angeleitete Gruppe für Angehörige)  
Tel. 0931/38 65 91 80,  
sucht@caritas-wuerzburg.org,  
www.suchtberatung-wuerzburg.de

### Trauer und Tod

**Allerleinerziehend durch Todesfall**  
Ulrike Langhans, 0178/2 06 32 63,  
ullilanghans@gmx.de

**Angehörige um Suizid (AGUS)**  
Gruppe für betroffene Eltern, Geschwister, Großeltern und sonstige Angehörige  
Frau Helga Mend, Tel. 0931/9 43 62,  
www.agus-selbsthilfe.de  
brigitte.brick@web.de

**Gruppe trauernder Angehöriger**  
(angeleitete Gruppe)  
CCC Mainfranken, UKW  
Tel. 0931 - 2 01-3 53 50 (zentrale Information am CCC Mainfranken)

**Junge Erwachsene**  
Offener Gesprächskreis für Trauernde von ca. 18 bis ca. 30 Jahre  
Hospizverein Würzburg e. V.  
Tel. 0931/53344, Fax 0931/56686,  
hospizverein.wuerzburg@t-online.de,  
www.hospizverein-wuerzburg.de

**Trauern und Trösten**  
Offener Gesprächskreis für Trauernde  
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Trauern und Trösten**  
Offener Gesprächskreis für Trauernde  
Hospizverein Würzburg e. V.  
Tel. 0931/45 26 51 98, Fax 0931/5 66 86,  
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. 0931/5 33 44, Fax 0931/5 66 86,  
hospizverein.wuerzburg@t-online.de,  
www.hospizverein-wuerzburg.de

Anzeige



**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.

## Interessenvertretung innerhalb der Stadt Würzburg

- **Kommunaler Behindertenbeauftragter:**  
Karl-Heinz Marx  
Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung: Tel: 0931/37-35 69 o. 37-25 69 o. -28 42;  
Email: jutta.behr@stadt.wuerzburg.de
- **Behindertenbeirat**  
Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung  
Tel: 0931/37-35 69 o. 37-25 69 o. -28 42;  
Email: jutta.behr@stadt.wuerzburg.de
- **Seniorenbeirat** in der Stadt Würzburg  
Beratungsstelle für Senioren:  
Tel. 37 35 15;  
Email: volker.stawski@stadt.wuerzburg.de
- **Ausländer- und Integrationsbeirat:**  
Tel. 0931/37 32 29;  
Email: auslaenderbeirat@stadt.wuerzburg.de
- **Inklusions- und Integrationsbeauftragte:**  
Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren, Tel. 0931/37-35 46 oder -28
- **Gleichstellungsstelle** Stadt Würzburg  
Tel: 0931/37 35 68  
Fax: 0931/37 37 19

**Leere Wiege – seelsorgerliche Einzelgespräche**  
(nur Info, keine Gruppe)  
Edith Spanier-Zellmer, Tel. 0931/20 15 35 50,  
Spanier\_E@ukw.de

**Verwaiste Familien – Elterninitiative leukämie- und tumorkranker Kinder Würzburg e.V.**  
Karin Rost, Tel. 0931/2 99 42 44,  
initiative.regenbogen@t-online.de,  
www.stationregenbogen.de  
Jana Lorenz-Eck

**Sternenkinder – Gruppe für den Verlust eines Kindes vor, während oder nach einer Geburt**  
Malteser Hospizdienst e. V.  
Tel. 0931/4 50 52 27, Fax 0931/4 50 52 29,  
hospiz-wue@malteser.org,  
www.malteser-unterfranken.de

**Trauergruppe für Kinder und Jugendliche**  
(angeleitete Gruppe)  
Malteser Hilfsdienst e. V.  
Tel. 0931/4 50 52 25,  
hospiz-wue@malteser.org,  
www.malteser-unterfranken.de

**Netzwerk für Angehörige von Organspendern**  
Heiner Röschert, 0173/6 54 11 93,  
phroesch@gmx.de

**Partnerverlust durch Todesfall – wie geht es jetzt weiter?**  
Ulrike Langhans, 0178/2 06 32 63,  
ullilanghans@gmx.de

**Trauerwandern Malteser Hilfsdienst e. V.**  
Tel. 0931/4 50 52 27,  
hospiz-wue@malteser.org,  
www.malteser-unterfranken.de

**Verein verwitwet.de**  
Margarete Griebel, Tel. 0931/9 19 73,  
margaretegriebel@gmail.com

## Professionelle Beratungsangebote in Würzburg

### Hilfe bei Krisen

- **Telefonseelsorge** (rund um die Uhr):  
Tel. 0800/1 11 02 22 oder 0800/1 11 01 11
- **Krisendienst:** Tel. 57 17 17
- **Gesprächsladen:** Tel. 5 58 00
- **Internetseelsorge, Bistum Würzburg:**  
internetseelsorge@bistum-wuerzburg.de  
www.internetseelsorge/seelsorge

### Chronische Erkrankungen und Behinderungen

- **AIDS-Beratung:** Tel. 38 65 82 00
- **Autismus Kompetenzzentrum** Unterfranken: Tel. 25 08 02 84
- **AZU – Zentrum für Aphasie und Schlaganfall Aphasikerzentrum** Unterfranken: Tel. 29 97 50
- **Beratungsstelle der Lebenshilfe Würzburg für Stadt und Landkreis Würzburg und Kitzingen:** Tel. 78 01 29 03
- **Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen** (Stadt Würzburg): Tel. 37-35 69
- **Beratungsstelle für Menschen mit Sehbehinderung, Blickpunkt Auge – Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund:** Tel. 4 65 29 5-0
- **Beratungszentrum Sehen:**  
Tel. 0800/2 09 22 00 (kostenfrei)
- **Epilepsieberatung:** Tel. 3 93 15 80
- **Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.:** Tel. 40 74 85
- **Ergänzende Unabhängige Beratungsstellen – EUTB:**  
EUTB des Assiston e.V., Tel. 46 62-12 35 und -12 36  
EUTB des Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (BBSB), Tel. 46 52 95-11  
EUTB der IFD GmbH, Tel.3 86-6 00 66  
EUTB Teilhabeberatung Sehen Plus, Tel. 20 92 23 31

## Professionelle Beratungsangebote in Würzburg

- EUTB WüSL – Selbstbestimmt Leben Würzburg e.V., Tel. 5 04 56
- Integrationsfachdienst für Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderung: Tel. 3 29 40-0
- Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung (KIS): Tel. 31-8 40 52
- Krebsberatung: Tel. 28 06 50
- Mukoviszidose-Beratung: Tel. 3 29 99 50
- Offene Behindertenarbeit, Diakonisches Werk: Tel. 8 04 87-48
- Unabhängige Patientenberatung: Tel. 0800/0 11 77 22
- Zentrum für Seltene Erkrankungen: Tel. 20 12 77 29

### Eltern – Kind – Familie

- AWO Family Power – Beratungsstelle für Familien und Lebensgemeinschaften in Krisensituationen: Tel. 4 60 65-23
- Katholische Beratungsstelle (Ehe-, Familien- und Lebensfragen): Tel. 38 66 90 00
- Evangelische Beratungsstelle (Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen): Tel. 30 50 10
- Pro Familia: Tel. 46 06 50
- Beratung für Alleinerziehende (Diakonie): Tel. 8 04 87 50
- Begabungspsychologische Beratungsstelle: Tel. 31-8 60 23
- Krisen um die Geburt, Beratungs- und Hilfsangebote in Stadt und Landkreis Würzburg, Gesundheitsregion plus: Tel. 0931/80 03-6 62
- Frühförderstelle: Tel. 98 08 10
- Jugend- und Familieninformationszentrum (Stadt Würzburg): Tel. 37-33 46 oder 37-33 44
- Erziehungs- und Familienberatungsstelle der Stadt Würzburg – Heuchelhof, Römer Str. 1, Tel. 26 08 07-50

- Lindleinsmühle, Ostpreußenstr. 14, Tel. 2 05 50-66 41
- Psychotherapeutischer Beratungsdienst für Eltern, Jugendlichen- und Erziehungsberatung (SkF): Tel. 4 19 04 61, aufsuchende Erziehungsberatung im Stadtteil Zellerau: Tel. 4 37 75

### Frauen und Männer

- Frauenberatungsstelle des SkF: Tel. 45 00 70
- Frauenhaus der AWO: Tel. 61 98 10
- Frauenhaus des SkF: Tel. 45 00 70
- Haus Antonie Werr, Hilfen für Frauen in Krisensituationen: Tel. 79 72 30
- Kathol. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen: Tel. 1 38 11
- Schwangerschaftsberatung proFamilia: Tel. 46 06 50
- Schwangerenberatung Landratsamt – Gesundheitsamt: Tel. 80 03-59 90
- Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Evangelischen Beratungszentrum: Tel. 4 04 48 55
- Wildwasser Würzburg e.V. – Beratung, Information und Selbsthilfe bei sexueller Gewalterfahrung: Tel. 1 32 87
- KOFIZA (Beratungsstelle für Migrantinnen): Frau Klüpfel, Tel. 38 66 67 28
- Referat Frauenseelsorge, Alleinerziehende Mütter und Väter: Tel. 38 66 33 43
- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“, Tel. 08000/11 60 16

### Homosexualität

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

### Psychozialer Bereich

- Sozialpsychiatrischer Dienst:
  - BRK: Tel. 41 30 80
  - Erthal-Sozialwerk: Tel. 5 54 45
  - Landratsamt – Gesundheitsamt: Tel. 80 03-6 50

- Mainwohl – Netzwerk psychische Gesundheit: Tel. 2 99 38-0

### Krankenhaus/Kranke daheim

- Hilfen für alte Menschen im Alltag (HALMA), HALMA e. V. – Beratungsstelle für pflegende Angehörige: Tel. 20 78 14 20  
Pflegestützpunkt: Tel. 20 78 14 14

### Sucht

- Blaues Kreuz, Psychosoziale Beratungsstelle: Tel. 35 90 52 20
- Jugend- und Drogenberatung (Stadt Würzburg): Tel. 5 90 56
- Psychosoziale Beratungsstelle der Caritas für Suchtprobleme: Tel. 3 86-5 91 80
- Würzburger Fachambulanz, Hephata, Diakonie: Tel. 3 53 51 55

### Senioren

- Beratungsstelle für Senioren (Seniorenarbeit in der Stadt Würzburg): Tel. 37-35 08
- Beratung und aufsuchende Hilfe für Senioren (Stadt Würzburg): Tel. 37-25 08

### Besondere Lebenslagen

- AGS (Aktionsgemeinschaft Sozialisation; für gefährdete straffällige junge Menschen): Tel. 5 62 24
- Bahnhofsmision: Tel. 73 04 88 00 rund um die Uhr
- Betreuungsstelle, Beratungsstelle für Betreuer (Stadt Würzburg): Tel. 37-35 40
- Hilfe und Beratung zum Vermüllungs-syndrom: Gesundheitsamt Würzburg, Tel. 0931/80 03-6 56
- Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks: Tel. 80 05-1 01
- Schuldnerberatung: Tel. 32 24 13

# Das **NEUE** Marie-Juchacz-Haus

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

Alle Angebote für  
Senior\*innen  
unter einem Dach!



Marie-Juchacz-Haus

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



## Diese Treppe. Ich liebe diese Treppe.

Wir treffen uns jede Woche. Menschen, die sich nicht kennen. Menschen, die augenscheinlich keinerlei Gemeinsamkeit haben. Da ist diese Akademikerin, der Fabrikarbeiter, der Rentner, die Kellnerin, der Schüler. Was verbindet uns? Nur diese banale Sache, dass wir leben wollen und die Sucht uns genau das so schwer macht. Wir haben keine Schuld, wir haben nur wenig getan um hier zu sein. Und doch so viel. Wir haben gesagt, wir geben nicht auf, wir wollen an dem Leben teilnehmen, auch wenn es jeden Tag weh tut und das Aufgeben doch so viel leichter wäre.

Hier zu sein ist manchmal anstrengend und ja oftmals langweilig. Bin ich echt heute hierhin gegangen, trotz Zeitmangels, um mir wieder die gleiche Geschichte anzuhören? Hilft mir das um trocken zu bleiben?

Ja!

Wir kommen hierher, stehen im Flur, in der Küche mit dem Mann, der nie spricht, weil er unser fränkisch nicht versteht, sich aber immer bedankt für die Zeit, können anders entspannen als zu Hause, sind immer gern gesehen.

Jede Umarmung zur Begrüßung erfüllt mich. Jedes „Schön, dass Du da bist!“

Und gerade diese zehn Minuten vorher, vor der Tür ... da bin ich aufgehoben, in einer sicheren Welt, freundlich, angenehm. Und da weiß ich, dass ich trotz all meiner Vorurteile jeden, der durch dieses Tor kommt, willkommen heißen werde. Wie alle anderen auch.

Ich werde einfach sagen „Hallo, bist Du hier neu? Willkommen! Soll ich Dir zeigen, wie wir das machen?“ Weil ich so auch aufgenommen wurde. Nicht nur einmal.

Und deshalb liebe ich diesen Moment. Und diese Treppe. Die paar Stufen, die in unsere Gruppe führen.

Ich liebe diese Treppe.