

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

68

Sommer 2020
Erscheinungsdatum:
1.6.2020

SelbsthilfeZeitung

Übersicht der Selbsthilfegruppen und -initiativen ab Seite 19



#gemeinsammitherz



Gemeinsam allem gewachsen.

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



Sparkasse
Mainfranken Würzburg

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Ihnen vorliegende Ausgabe der Selbsthilfezeitung sollte ursprünglich in Anlehnung an den Gesundheitstag unter dem Titel #gesundmitherz erscheinen. Im Zuge der veränderten Situation taufen wir die Ausgabe in **#gemeinsammitherz** um. Das Engagement unserer Bürgerinnen und Bürger im Rahmen der Corona-Krise war und ist beeindruckend. Innerhalb kürzester Zeit entstanden unglaublich viele eigenständige Hilfsprojekte, von Nähgruppen für Behelfsmasken, über Einkaufshelfer bis hin zu Hofkonzerten. Eine einzigartige Welle der Hilfsbereitschaft und Solidarität – die auch den Titel unserer Selbsthilfezeitung prägt: **#gemeinsammitherz**

Sie finden in dieser Selbsthilfezeitung ein Interview mit der Schirmherrin des ursprünglich geplanten Gesundheitstages, Leonie Beck. Außerdem stellt das Aktivbüro vor, wie das Virus die Aufgaben des Büros auf den Kopf gestellt hat und welche neuen Angebote bereits entwickelt werden konnten. Schließlich stellen wir Ihnen wie gewohnt Aktuelles aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich sowie neue Selbsthilfegruppen vor.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr Aktivbüro-Team

Aktivbüro der Stadt Würzburg

Bürgerengagement • Selbsthilfe • Gesundheitsförderung

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

Sprechzeiten:

Mo, Di, Do 9–12 Uhr, Di 14–16 Uhr
Selbsthilfberatung: Tel. 0931-37-3706
Verwaltung: Tel. 0931-37-3468,
Fax 0931-37-3707

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

Spendenkonto bei der

Sparkasse Mainfranken Würzburg
IBAN DE92 7905 0000 0042 0000 67,
BIC BYLADEM1SWU

Empfänger: Stadt Würzburg,
Verwendungszweck: Aktivbüro



Wir sind Mitglied im Netzwerk
Selbsthilfefreundlichkeit und
Patientenorientierung

Thema: #gemeinsammitherz

- 4 Das Aktivbüro in Corona-Zeiten
- 9 #gesundmitherz

Aktuelles

- 11 Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen
- 12 Tag der Seltenen
- 13 Dialog im Netz

Gruppen

- 14 Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern und Großeltern
- 15 Unfall-Opfer Bayern e. V.
- 16 Kreuzbund Selbsthilfegruppen: Wie ich es schaffte, meine Sucht zu überwinden

Rubriken

- 17 Selbsthilfegruppen-Neugründungen
- 19 Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen und -initiativen
- 19 Suche nach Gleichbetroffenen
- 33 Interessenvertretung innerhalb der Stadt Würzburg
- 33 Beratungsangebote

Impressum

Herausgeber:
Aktivbüro der Stadt Würzburg
Redaktion: Susanne Wundling,
Stephanie Müller
Anzeigen: Aktivbüro
Satz & Layout: Manfred Lang
Titelbild: Pixabay
Foto Rückseite: Aktivbüro
Druck: Print Consulting
Auflage: 8.000

Ob im Ämtergebäude oder im Homeoffice: Corona brachte dem Aktivbüro viele neue Aufträge

Das Aktivbüro während der Corona-Krise

↳ Susanne Wundling, Aktivbüro

Kontaktsperre, Lockdown, Hygienemaßnahmen, Nase- und Mundschutz . . . sehr viele neue Themen beherrschen alle Bereiche unseres Lebens seit das Covid-19 Virus sich zu einer Pandemie entwickelt hat.

Die Selbsthilfe und der gesamte Bereich des bürgerschaftlichen Engagements sind wie fast alle gesellschaftlichen Bereiche von der Krise getroffen und im Kern ihres

Wirkens gestoppt worden. Das Aktivbüro hat die Herausforderungen der aktuellen Zeit begriffen und mit voller Kraft neue Wege gesucht, damit Menschen trotz Kontaktsperre in Verbindung bleiben können. Auch die Mitarbeiter*innen des Aktivbüros waren unmittelbar mit neuen Arbeitssituationen konfrontiert. Als eine der ersten Maßnahmen mussten das Selbsthilfehaus und die Villa Kunterbunt

die Türen vorübergehend schließen – alle gewohnten Selbsthilfeaktivitäten und die Gruppentreffen kamen, zumindest in der vertrauten persönlichen Form, zum Erliegen.

Die Mitarbeiterinnen des Aktivbüros sind durchgehend über das Telefon und per E-Mail, teilweise auch im Homeoffice, erreichbar gewesen. Gleichzeitig wurden die Ärmel hochgekrempt, um trotz der

Anzeige

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

Frühförderung
Regulationsbehandlung:
• Schreistörung
• Schlafstörung
• Gedeihstörung
Elternberatung

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

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

Termine nach Vereinbarung
Hausbesuche
alle Kassen

über 30 Jahre

**Praxis für Ergotherapie
Steffania Nürnberger**

seit 1988

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



Foto: Aktivbüro

Susanne Wundling, Aktivbüro, arbeitet an der Nutzung des neuen Programms für Onlinetreffen der Würzburger Selbsthilfe

Corona-Maßnahmen neue Angebote zu entwickeln. Wie in vielen anderen Kontexten hielt die Digitalisierung auch in die Welt der Selbsthilfe und des Freiwilligenmanagements Einzug – mit einem Schlag! Wir betrachten die Krise als Chance und sind stolz, dass wir bereits mutig neue Formate ins Leben gerufen haben:

Online-Treffen der Selbsthilfe

An aller erster Stelle stand für das Aktivbüro die Frage: „Wie können die Treffen der Selbsthilfegruppen zukünftig stattfinden?“ Für die Selbsthilfe ist das regelmäßige Zusammenkommen eine Quelle für

Krankheits- oder Suchtbewältigung, für das Managen des Lebens mit psychischen Belastungen und Erkrankungen. Wenn der Austausch mit Gleichgesinnten wegfällt, fehlt eine große Stütze im täglichen Alltag. Das Aktivbüro konnte eine Software kaufen, die eine intuitive Bedienung ermöglicht und die vor allem der EU-Datenschutzgrundverordnung entspricht. Zunächst mussten sich die Mitarbeiterinnen des Aktivbüros in das neue Programm einarbeiten, um anschließend die Selbsthilfegruppen-Verantwortlichen zu schulen. Die erste Praxisbegleitung für Selbsthilfe-Aktive hat bereits online im

LANDRATSAMT WÜRZBURG

Schwangerenberatung

Konfliktberatung

Sexualpädagogische Projekte

Familienplanung

Zeppelinstraße 15 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8003-5990
www.schwanger-in-wuerzburg.de

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

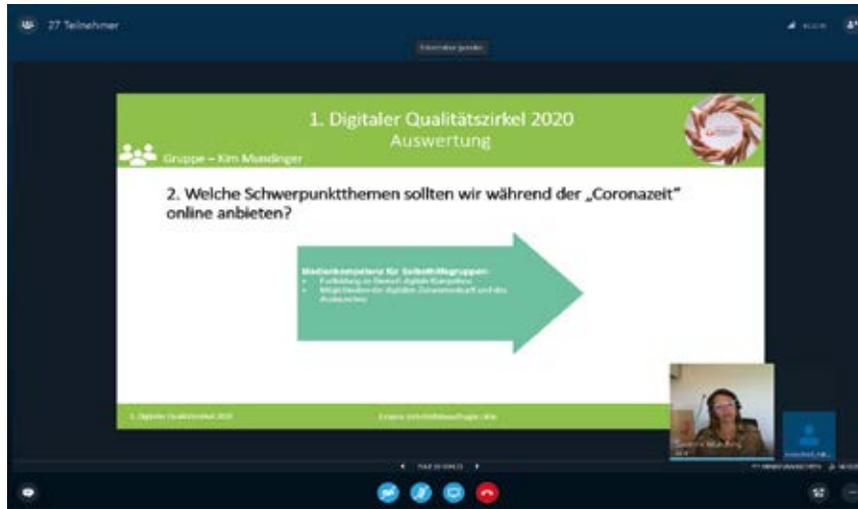


Anzeige

Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen

GESUNDHEITSAMT
STADT UND LANDKREIS
WÜRZBURG





Ein „Screenshot“ aus der ersten digitalen Videokonferenz zusammen mit dem UKW dokumentiert die Sammlung von Themenschwerpunkten während der Corona-Zeit. Unten rechts ist der Bildausschnitt der Videokamera zu sehen, es zeigt Susanne Wundling, Aktivbüro.

größerer Räumlichkeiten, damit bei Gruppentreffen Abstandsregelungen und gegebenenfalls die Maximalpersonenzahl eingehalten werden können!

Innovativ mit dem UKW

Auch das Selbsthilfefreundliche Uniklinikum hat auf die Herausforderungen der aktuellen Corona-Pandemie reagiert. In gemeinsamer Planung mit dem Aktivbüro und mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, Bezirksverband Unterfranken e. V., wurde ein digitales Format entwickelt, um die Kooperation auch digital mit Leben zu füllen.

Die Grundlage der Zusammenarbeit ist der sogenannte „Qualitätszirkel“, dieses Gremium entwickelt gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen die Inhalte des „Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses“. Dieser Qualitätszirkel wurde nun zum ersten Mal als Videokonferenz durchgeführt. Die rund 20 teilnehmenden Selbsthilfegruppen-Vertreter*innen zeigten sich nach anfänglicher Scheu und Skepsis sehr begeistert. Die Anwendung war für alle Angemeldeten machbar.

Begeistert und überzeugt

Das Erlebnis, dass Menschen auch virtuell zusammenkommen können und dabei genauso Verbundenheit empfunden und Partizipation ermöglicht werden kann, begeisterte und überzeugte. Der per Videokonferenz durchgeführte „1. Digitaler Qualitätszirkel“ erarbeitete Schwerpunkt-

neuen virtuellen Raum des Aktivbüros stattgefunden. Im nächsten Schritt werden die Würzburger Selbsthilfegruppen eingeladen, ihre Gruppentreffen auch im

neuen virtuellen Raum auszuprobieren. Das Programm ermöglicht die Vergabe von Räumen zu festen Zeiten, somit können sich die Gruppen wie gewohnt zu einer vereinbarten Zeit treffen. Der Austausch findet via Audio-Kommunikation statt, es ist möglich, Profilbilder hochzuladen und bei Bedarf auch mit Videofunktion zu arbeiten. Durch nutzerfreundliche Präsentations- und Moderationsbausteine kann das Programm auch für Workshops und Schulungen für Selbsthilfe-Verantwortliche durch das Aktivbüro genutzt werden. Die Selbsthilfe kann sich also ab sofort im virtuellen Raum treffen!

„Face-to-face“

Virtuell ist auch real – und trotzdem kümmert sich das Aktivbüro auch um Möglichkeiten, bald wieder „face-to-face-Treffen“ ermöglichen zu können. Grundlage hierfür ist, dass alle gesetzlichen Auflagen eingehalten werden können. Das Aktivbüro recherchiert die Nutzung

Anzeige



agape
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



Die Freiwilligenagentur Würzburg hat in der Corona-Krise eine Datenbank für Ehrenamtliche eingerichtet. Barbara Kopriva ist als Mitarbeiterin des ASB Würzburg in der Freiwilligenagentur tätig. Die Freiwilligenagentur ist ein Zusammenschluss zwischen dem Aktivbüro der Stadt Würzburg und dem Treffpunkt Ehrenamt des Arbeiter-Samariter-Bund Würzburg-Mainfranken e.V.



Fotos: Aktivbüro

Sabine Klingert, Aktivbüro, lädt Selbsthilfe-Aktive zur ersten Online-Praxisbegleitung ein

themen, die für Patient*innen während der Corona-Zeit von Interesse sind. Im Mittelpunkt standen dabei Fragestellungen wie „Angst während Corona-Zeiten“ oder „Gesunde Ernährung und Bewegung während des Lockdowns“ sowie gezielte Themen für Risikogruppen. Die erste Informationsveranstaltung mit dem Thema Angstbewältigung fand bereits

im Mai statt. Damit erfüllt das Klinikum auch in Zeichen der Corona-Pandemie das Qualitätskriterium „Der Informations- und Erfahrungsaustausch ist gesichert“

Datenbank zur Vermittlung Freiwilliger in Corona-Zeiten

Auch im Arbeitsbereich „Bürgerengagement und Gesundheitsförderung“ des Ak-

tivbüros hat sich seit Ausbruch des Virus einiges geändert. Der für Juni 2020 geplante Gesundheitstag als Großveranstaltung musste abgesagt werden. Gleichzeitig eröffnen sich neue Arbeitsbereiche. Über einen Zeitungsartikel wurden Medizinstudierende gesucht, um im überlasteten System zu unterstützen. Dafür wurde in der Freiwilligenagentur Würzburg kurzer-



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

hand eine Corona-Freiwilligen-Datenbank eingerichtet, in der sich Ehrenamtliche mithilfe eines Links direkt in eine Helfer-Datenbank eintragen können. Über die Datenbank wurden Helfer*innen in der Pflege, Medizinstudierende und Ärzte vermittelt.

Vergabe der Fördergelder über den „Runden Tisch der Krankenkassen“

Als Mitte März das öffentliche Leben „heruntergefahren“ worden ist, war die Bearbeitung der Förderanträge der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen glücklicherweise bereits schon weit fortgeschritten. Die Beratungen

der Selbsthilfegruppen bei den Außensprechtagen und im Würzburger Büro waren abgeschlossen. Der Abgabetermin für die Anträge war ebenfalls schon einen Monat vorbei und ein Teil der Anträge war bereits bearbeitet und in die Datenbank eingegeben worden. Rücksprachen mit den Antragstellern konnten gut per Tele-

fon oder Mail erfolgen, so dass alle eingereichten Förderanträge und Verwendungsnachweise bearbeitet werden konnten. Termingerecht konnte die fertige Vergabeliste und Statistik an die Krankenkassenvertreter und Selbsthilfevertreter zur Abstimmung gesendet werden.

Eine Vergabesitzung konnte jedoch nicht in gewohnter Weise im Wappensaal des Würzburger Rathauses stattfinden. Die Vergabe wurde daher online durchgeführt und termingerecht abgeschlossen, so dass die Fördergelder wie in jedem Jahr ab Mitte Mai an die Selbsthilfegruppen ausbezahlt werden konnten. Mehr zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe auch auf S. 11.

Anzeige

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

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

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

Was ist Hypnose?

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

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

Karin Hofmann

— PSYCHOLOGISCHE BERATERIN
— HYPNOSE-MASTER
— NLP-MASTER

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



Interview mit Leonie Beck, Schirmherrin des 12. Würzburger Gesundheitstags

#gesundmitherz

↳ Sabine Klingert, Aktivbüro

Die vorliegende Ausgabe der Selbsthilfzeitung sollte ursprünglich thematisch den Würzburger Gesundheitstag, geplant für 27.06.2020, aufgreifen. Leider muss der Gesundheitstag in diesem Jahr aufgrund der Corona-Pandemie ausfallen. Die Schirmherrschaft des Würzburger Gesundheitstags 2020 hatten Leonie Beck, Schwimmerin beim SV 05, und Oberbürgermeister Christian Schuchardt übernommen. Wir haben im Vorfeld ein Interview mit der Leistungssportlerin Leonie Beck geführt und mit ihr über die Bedeutung von Bewegung und die Wichtigkeit der eigenen Gesundheit gesprochen.

„Schwimmen ist meine Leidenschaft, weil ich das Element Wasser liebe und mich gerne mit anderen messe und dabei an meine körperlichen Grenzen gehe.“
(Leonie Beck)

Liebe Frau Beck, welche Bedeutung hat der Sport in Ihrem Leben bzw. für die eigene Gesundheit?

Für mich hat der Sport eine sehr hohe Bedeutung in meinem Leben, da ich von

klein auf jeden Tag in meinem Leben dem Sport widme. Ganz allgemein ist Sport sehr wichtig, um den Körper fit zu halten. Hier ist vor allem der Schwimmsport sehr effektiv, da er sehr gelenkschonend ist und ein tolles Training für den ganzen Körper darstellt.

Ihr Ziel ist es, bei den Olympischen Spielen 2020 zu starten. Wie kann man sich Ihr aktuelles Training bzw. Ihren Tagesablauf vorstellen?

Ich konnte mich bei der vergangenen Weltmeisterschaft 2019 in Gwangju (Südkorea) über die 10 km Freiwasser für die Olympischen Spiele in Tokio qualifizieren. Aufgrund der Corona-Krise wurden die Olympischen Spiele nun um ein Jahr verschoben, sie finden jetzt 2021 statt. Normalerweise habe ich insgesamt zehnmal die Woche Schwimmtraining, hinzukommen sechs Trainingseinheiten an Land wie zum Beispiel Krafttraining, Gymnastik oder Ergometertraining. Innerhalb einer Woche schwimme ich im Schnitt ca. zwischen 70 und 80 km.

Die Corona-Krise hat auch enorme Auswirkungen auf den Sport. In der aktuellen Corona-Situation ist das Schwimmbad geschlossen, wodurch ich mein Training

auf daheim verlegen musste und so nur noch Übungen an Land machen kann.

Woher schöpfen Sie die Kraft und Motivation, den anspruchsvollen Trainingsplan durchzuziehen?

Wenn man ein Ziel vor Augen hat und dieses wirklich erreichen möchte, wird man immer genug Motivation haben, fleißig daran zu arbeiten. Zudem möchte ich mir an meinem Wettkampf-Höhepunkt nicht vorwerfen müssen, nicht jeden Tag alles im Training gegeben zu haben.



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

FÖRDERER:



Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

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



Foto: Leonie Beck

Mein Name ist Leonie Beck (27.05.1997), ich bin in Augsburg geboren und lebe seit 2007 in Würzburg. Ich habe mit vier Jahren das Schwimmen gelernt und betreibe seit ca. zehn Jahren Hochleistungssport. 2016 habe ich mich für die Olympischen Spiele in Rio über 800 Meter Freistil qualifiziert (Beckenschwimmen) und bin danach ins Freiwasser gewechselt (10 km).

Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden hängen eng mit der eigenen Gesundheit zusammen – haben Sie als Leistungssportlerin besondere Vorgaben?

Besonders für eine Ausdauersportart wie meine ist es wichtig, sich richtig und ausgewogen zu ernähren, um Leistung abrufen zu können. Ich muss vor allem darauf achten, dass ich genug langkettige Kohlenhydrate wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln esse.

In der Welt des Sports erfährt man auch immer wieder Höhen und Tiefen. Wie gehen Sie damit um?

Auch ich bin schon durch viele Tiefs gegangen. Das Wichtigste dabei ist, nie aufzugeben und immer weiter zu kämpfen, dann werden auch wieder Hochs kommen. Zudem prägt jedes überwundene Tief den

Charakter, macht dich stärker und die darauffolgenden Höhen sind umso schöner.

Haben Sie eine Empfehlung an unsere Leser für die eigene Gesundheit?

Halten Sie sich fit, soweit das der Körper

zulässt. Auch ein ausgedehnter Spaziergang hilft aktiv zu bleiben. Zudem trägt eine ausgewogene Ernährung zu einem starken Immunsystem bei.

Vielen Dank für das Interview!

Der Deutsche Schwimm-Verband e.V. empfiehlt (vgl. www.dsv.de/fitness-gesundheit/bfg-sportarten/schwimmen):

Schwimmen = optimales Herz-Kreislauftraining = Gesundheit

Schwimmen gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt, da sind sich nicht nur die Sportmediziner einig. Das liegt zum großen Teil an den physikalischen Eigenschaften des Wassers und deren Wirkung auf den menschlichen Körper.

H₂O – das Element Wasser – hat eine ungefähr tausendmal größere Dichte als Luft. Jede Bewegung in diesem Element muss deshalb gegen einen viel größeren Widerstand ausgeführt werden. Diese natürliche Zeitlupe senkt das Risiko von Verletzungen. Gleichzeitig erfordert der Widerstand einen hohen Körpereinsatz und führt damit zu einem höheren Energieumsatz und zu einem entsprechenden Kalorienumsatz.

Im Wasser sind wir nur noch ein Siebtel so schwer wie an Land. Der Auftrieb schont die Gelenke, ein großer Vorteil besonders für übergewichtige Menschen, Schwangere und Senioren. Der hohe Druck, den das Wasser auf den Körper ausübt, drückt die Blutgefäße an der Hautoberfläche zusammen und drängt das Blut zurück in den Brustraum. Das Herz muss entsprechend „gegendrücken“, um mehr Blut pro Schlag zu transportieren. Das Herzvolumen wird vergrößert und die Herzfrequenz sinkt. Ergebnis: das Herz arbeitet ökonomischer.

Vergabesitzung Runder Tisch der Krankenkassen

Fördergelder für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen

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

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen leisten einen wertvollen Beitrag, indem sie ihre Mitglieder über die jeweilige Erkrankung aufklären und über aktuelle Therapien informieren. Die regelmäßigen Gespräche und der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen helfen im Umgang mit der Erkrankung. Gerade bei chronischen Erkrankungen ist oft eine lebenslange Therapie erforderlich. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann unterstützend helfen, um hier nicht nachzulassen.

Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen deshalb die Arbeit der Selbsthilfegruppen finanziell. Um diese finanzielle Förderung erhalten zu können, müssen die

Selbsthilfegruppen einmal jährlich einen Förderantrag stellen. Für die Antragsbearbeitung und die Beratung der Selbsthilfegruppen ist der sogenannte Runde Tisch der Krankenkassen zuständig. Die Geschäftsstelle des Runden Tisches der Krankenkassen Unterfranken ist am Aktivbüro der Stadt Würzburg angegliedert.

Aufgrund Corona: Online durchgeführtes Vergabeverfahren

Über die jeweiligen Förderanträge der Selbsthilfegruppen entscheidet die einmal jährlich stattfindende Vergabesitzung, ein Gremium bestehend aus Krankenkassenvertreter*innen, Selbsthilfevertreter*innen und den Mit-

arbeiterinnen der Geschäftsstelle. In diesem Jahr hat die Sitzung nicht stattfinden können, das Vergabeverfahren wurde deshalb online durchgeführt.

Im Förderjahr 2020 haben 356 unterfränkische Selbsthilfegruppen einen Antrag auf finanzielle Unterstützung ihrer Gruppenarbeit gestellt. Diese Selbsthilfegruppen erhalten insgesamt eine Fördersumme von 915.334,85€ (im letzten Jahr waren es 855.818,28 €). Die Selbsthilfegruppen können das Fördergeld für ihre allgemeine Gruppenarbeit (regelmäßige Treffen, Referentenvorträge oder Seminare) oder für spezielle Projekte (eigene Veranstaltungen oder gezielte Öffentlichkeitsarbeit) einsetzen.



Würzburg/Grombühl

Grombühlstraße 29 Tel. 0931 - 32 99 5 99

Höchberg

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

Parkplätze direkt am Haus

- Barrierefreier Zugang

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

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

Selten ist nicht selten! Wir sind Viele!

Tag der Seltenen Erkrankungen

↳ Sabine Klingert, Aktivbüro

Der letzte Tag im Februar ist der internationale Tag der Seltenen Erkrankungen. Mit einem Infostand auf dem Unteren Markt hat der Würzburger Arbeitskreis für Seltene Erkrankungen (WAKSE) am 29.02.2020 auf die Anliegen, Nöte und besonderen Lebensumstände von Menschen mit Seltenen Erkrankungen aufmerksam gemacht. Denn 300 Millionen Menschen weltweit sind von einer

Seltenen Erkrankung betroffen, das ist 1 von 20. Selten ist also nicht selten!

Für die meisten Erkrankungen gibt es noch keine Heilung. Sie verlaufen chronisch, gehen teilweise mit schweren geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen einher. Therapiemöglichkeiten und Experten sind rar. Das stellt Betroffene und ihre Familien auch im Alltag vor große

Herausforderungen. Mit dem Infostand sollte das Bewusstsein der Menschen für Seltene Erkrankungen geschärft werden. Vorbei gekommen sind aber auch viele Betroffene von Seltenen Erkrankungen und deren Familien, um sich auszutauschen. Musikalisch unterstützt wurde der WAKSE-Infostand in diesem Jahr von der Sambagruppe „Samba Osenga“.



Foto: Johannes Horster

Vertreter*innen aus Selbsthilfegruppen und Prof. Hebestreit (obere Reihe, dritter von links) vom Zentrum für Seltene Erkrankungen am UKW engagieren sich für die Interessen der „Seltenen“ im Würzburger Arbeitskreis Seltene Erkrankungen (WAKSE) – hier bei der öffentlichkeitswirksamen Aktion am Marktplatz.

Begleitung in psychischen Krisen – Onlineplattform vernetzt Genesungsbegleiter*innen, Arbeitgeber*innen und Interessierte

TriN – Dialog im Netz

↳ Christel Baatz-Kolbe, Robert-Kümmert-Akademie

In psychischen Krisen fällt es schwer, einen Ausweg zu sehen. Genesungsbegleiter*innen helfen dabei, wieder Hoffnung zu schöpfen. Denn sie wissen selbst, wie es ist, mit einer psychischen Erkrankung zu leben. Sie haben „ihre“ Krise bewältigt und sich in einer einjährigen Qualifizierung als Genesungsbegleiter*in ausbilden lassen. Um sich zu informieren, auszutauschen und das Berufsprofil auch für potenzielle Arbeitgeber*innen bekannter zu machen, startete am 20. Februar 2020 die neue Online-Plattform www.trinetz.de.

Genesungsbegleiter*innen und Arbeitgeber*innen, zum Beispiel aus psychiatrischen Kliniken oder von sozialpsychiatrischen Diensten, können dann die Stellenbörse unter www.trinetz.de nutzen, um miteinander in Kontakt zu kommen. In einer Wissensdatenbank erhält man Informationen zur Weiterqualifizierung als EX-IN Genesungsbegleiter*in (Experienced Involvement), zum Ablauf der Schulung sowie zu möglichen Einsatzbereichen.

Die Webseiten haben jeweils einen Informationsteil, sie berichten mit Videos und Interviews über Erfahrun-

gen von Genesungsbegleitenden und Arbeitgeber*innen und zeigen vertiefende Informationsmöglichkeiten auf.

Forum und Online-Beratung mit geschützter Email

Im Forum der Online-Plattform www.trinetz.de können Nutzer*innen Fragen rund um das Thema Genesungsbegleitung stellen. Online-Berater*innen können per geschützter E-Mail kontaktiert werden und beraten bei Fragestellungen wie z.B. zum nächsten Ausbildungskurs für Genesungsbegleiter*innen, zu Finanzierungsmöglichkeiten, oder auch zu Einsatz- und Tätigkeitsfeldern. In die Beratung sind EX-IN Genesungsbegleiter*innen eingebunden. Ein wichtiger Aspekt der Beratung ist auch der Verweis an wichtige Akteure wie z.B. EX-IN Deutschland e.V.

Die Idee zur Plattform hatten die Kooperationspartner Robert-Kümmert-Akademie (Würzburg), Erthal-Sozialwerk (Würzburg), Verein Soziale Inklusion (Wetzlar) und das Institut für E-Beratung der Technischen Hochschule Nürnberg. Gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung entwickelten sie www.trinetz.de in einem gemeinsamen Projekt. Die Abkürzung „TriN“ steht für „Dialog im Netz“.

Unter Dialog versteht man das gleichberechtigte Zusammenwirken der drei Hauptgruppen im (sozial)psychiatrischen Entwicklungsprozess.



► Sie finden „TriN“ hier:
www.trinetz.de
Email: info@trinetz.de

KEVEKORDES
Ergonomie

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

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

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

www.kevekordes-ergonomie.de

Anzeige

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern und Großeltern

Der „uneindeutige“ Verlust ist schwer zu bewältigen

↳ Sigrid Lang

Wenn Kinder den Kontakt zu ihren Eltern und Geschwistern plötzlich abbrechen, ist das ein „uneindeutiger“ Verlust. Denn wenn ein Familienangehöriger stirbt, durchlebt man eine Trauerphase und kann am Grab Abschied nehmen. Bei einem Kontaktabbruch ist ein „Abschließen“ nicht möglich und deshalb sehr schwer zu ertragen.

Selbstvorwürfe und ein Gedankenkreisen nehmen immer mehr Fahrt auf und oft braucht es ärztliche psychiatrische Hilfe. Dabei gilt es zu erkennen, dass man sein Kind nach bestem Wissen und Gewissen erzogen hat. Die schwer auf einem lastenden Schuldgedanken sollen sachlich und allumfassend betrachtet werden.

Die Selbsthilfegruppe „Verlassene Eltern/ Großeltern“ wendet sich an Eltern, einzelne Elternteile, sowie Großeltern, Stief- oder Adoptiveltern. Allen gemeinsam ist, dass ein Kind den Kontakt abgebrochen hat und dies als schwerer Schicksalsschlag erlebt wird. Eltern, die Missbrauch in irgendeiner Form an ihrem Kind betrieben haben, sind in der Gruppe fehl am Platz.

Raum für Gefühle

Im Austausch erlebt die Gruppe, dass Gefühle wie Wut, Enttäuschung, Hilflosigkeit, Trauer bis hin zu erlebbar körperlichen Schmerzen, besser verarbeitet werden können. Die Erfahrung, dass man dieses Schicksal mit anderen teilen kann, gibt neue Kraft, denn oft ist solch ein Kontaktabbruch mit großer Scham besetzt. Da Verwandte und Freunde diese einhergehenden Emotionen meist nicht verstehen können, ist diese Hilfestellung in der Gruppe enorm hilfreich.

Empathie anstelle von Schuldgefühlen

Weiterhin werden die gemeinsamen Treffen genutzt, um Hintergründe zu entdecken und Einsichten zu gewinnen. Dabei erfolgen keine Schuldzuweisungen, sondern es wird versucht mit Empathie zu reagieren.

Zudem wird Raum für Themen gewährt, die durch den Austausch einfließen und die durchaus sehr facettenreich sein können. Das Ziel des Abends ist, gestärkt nach Hause gehen zu können.

Es ist möglich, sich nach einem Treffen, durch Email-Kontakt, eventuelle Fragen oder Anregungen weiter auszutauschen. Die Gruppenteilnehmer helfen sich im Erfahrungsaustausch und versuchen Experten zum Thema einzuladen. Weiterhin werden Tipps zu guter Fachliteratur o.ä. weitergegeben.

Der Gruppenaustausch ist vertraulich und das Erzählte bleibt in der Gruppe, worauf sich alle Teilnehmer verlassen.

Kontakt zur Selbsthilfegruppe:

verlassene-eltern-wue@gmx.de
oder Aktivbüro, Tel. 0931/37-3706 oder
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Anzeige

GABRIELE DORRER

COACHING | SUPERVISION | SEMINARE
Ressourcen nutzen – Ziele erreichen



Einzelcoaching
Paarberatung
Teamcoaching
Inhouse Seminare

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

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

Peer-Beratung ermöglicht Hilfe zur Selbsthilfe

Unfall-Opfer-Bayern e.V. feiert 20-jähriges Bestehen



↳ Birgit Franz

Unfall-Opfer-Bayern e.V. ist in der Patientenselbsthilfe tätig und eine wichtige Ergänzung zum professionellen System. Wir unterstützen Hilfesuchende bei der Bewältigung von physischen und psychischen Unfallfolgen, Berufserkrankungen und chronischen Erkrankungen. Wir leisten Beratung und bieten den Betroffenen in Gruppentreffen die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen an. Der Verein veranstaltet Vorträge mit Therapeuten, Mediziner, Psychologen, Juristen und anderen Fachleuten, sowie Veranstaltungen zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Im Sinne von Peer-Beratung bieten wir Hilfe zur Selbsthilfe an. Peer-Beratung bedeutet Beratung durch Menschen, die in ähnlichen Lebenssituationen wie der Ratsuchende sind. Daher kann der ehrenamtliche Peer-Berater sehr gut nachvollziehen, wie es dem Betroffenen in dieser Situation geht. So entsteht ein Dialog auf gleicher Augenhöhe!

Unfall-Opfer-Bayern e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und Mitglied in den Netzwerken Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen und der LAG SELBSTHILFE Bayern

e.V. Wir arbeiten alle ehrenamtlich, sind selbst unfallgeschädigt und an der ständigen Erweiterung unseres Netzwerkes interessiert.

Anlässlich unseres 20-jährigen Vereinsjubiläums führen wir in diesem Jahr eine Präventionsveranstaltung „Gegen Alkohol und Drogen am Steuer“ durch. Unser Programm beinhaltet einen Alkohol-Fahrsimulator, in dem realitätsnah die Wirkung von Alkohol und Drogen am Steuer simuliert wird. Mit Hindernisparcours und Rauschbrillen kann getestet werden, wie man sich mit Alkohol im Blut (0,8–1,5 Promille) fühlt und wie die Beeinträchtigung hierdurch ist. Mit Kurzfilmen und Vorträgen durch Fachleute weist der Verein auf die fatalen Folgen von Alkohol- und/oder Drogenfahrten hin.

Das Vereinsjubiläum steht unter der Schirmherrschaft der bayerischen Kultus-Staatssekretärin Frau Anna Stolz.

Für weitere Informationen über unseren Verein oder bei Beratungsbedarf können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen.

Kontakt:

Unfall-Opfer-Bayern e.V.
Tel.-Nr. 0 93 82 - 310 13 36
hilfe@unfall-opfer-bayern.de
www.unfall-opfer-bayern.de

Telefonische Sprechzeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag
von 11.00 bis 13.00 Uhr

Qigong & Taiji



**Körper, Geist und Psyche stärken
Entspannung fördern**

Würzburg / Zell a. Main

Gabriele Stellwaag
Qigong/Taiji - Lehrerin
Entspannungspädagogin

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

KREUZBUND SELBSTHILFEGRUPPEN für Suchtkranke und Angehörige

Hilfe zur Selbsthilfe! Wie ich es schaffte, meine Sucht zu überwinden

↳ Heinz Dengel, Kreuzbund Würzburg

Hier stellen wir Ihnen einen ganz „normal“ Lebenslauf, wie er so oder so ähnlich von vielen Menschen erzählt werden könnte, vor. Herr Dengel schildert Ihnen die Entwicklung seiner Suchterkrankung und der daran anschließenden stationären Therapie. Eine wichtige Säule, um dauerhaft „trocken“ zu bleiben, ist für ihn – wie auch für viele andere – die Selbsthilfe. Diese wird oft schon in der Klinik als „Aufgabe“ in den Therapieplan eingebaut. Wer nach stationären Aufhalten in der Selbsthilfe weitermacht, hat Unterstützung um den Weg des Trockenbleibens zu bewältigen:

Meine Lebensgeschichte begann 1955 in einem Dorf im westlichen Landkreis Würzburg. Ich wuchs in einfachen Verhältnissen mit einer älteren Schwester und einem älteren Bruder in einer insgesamt fünfköpfigen Familie auf. Meine Eltern waren verhältnismäßig alt bei meiner Geburt (Vater 54 und Mutter 44 Jahre). Mein Vater arbeitete in der benachbarten Bierbrauerei, meine Mutter versorgte den Haushalt. Der Vater hatte jedoch kaum Zeit für uns, da er noch die neberwerbliche Landwirtschaft bearbeitete. Hier musste die ganze Familie mithelfen und zum Lebensunterhalt beitragen. Mein weiteres Leben verlief praktisch „normal“.

Im Jahre 1970 beendete ich meine schulische Ausbildung mit dem qualifizierenden Hauptschulabschluss und begann meine Ausbildung zum Bankkaufmann bei der ortsansässigen Bank. Nachdem ich durch eine Fusion in eine verantwortungsvolle Position versetzt wurde, kam es bei mir immer öfter zu Schlafstörungen und innerer Unruhe. Ich konnte meinen Alltag immer schlechter bewältigen und es kam hin und wieder zu Arbeitsausfällen. Ich behelf mir mit Alkohol und ärztlich verordneten Beruhigungsmitteln (Tavor = Benzodiazepin), diese entwickelten jedoch bei mir nach einer Zeit der Gewohnheit ganz schnell eine Abhängigkeit.

Die Klinik hat den Besuch der Selbsthilfe angebahnt

Ich begab mich in ärztliche Behandlung bei einer Psychiaterin, diese sorgte dafür, dass ich mich in eine Suchttherapie begab. Die Therapie fand in einer Klinik in Nordrhein-Westfalen statt. Während dieser Zeit musste ich bei einem Heimurlaub



drei Dinge erledigen und zwar den Besuch meines Arbeitgebers, der Psychosozialen Einrichtung für die Nachsorge und einer Selbsthilfegruppe. Die Selbsthilfegruppe war der „Kreuzbund“, ein Fachverband der Caritas, der Hilfe für Suchtkranke und deren Angehörige anbietet.

Dauerhaftes Engagement hilft bei der Abstinenz

Seit fast 15 Jahren bin ich nun „trocken“ und engagiere mich seitdem im „Kreuzbund“ als Gruppenleiter und jetzt als Kassierer in der Kreuzbund-Gruppe Würzburg 2. Heute lebe ich glücklich verheiratet in meinem Heimatort und kann wieder mit sehr viel Freude meinem Hobby, dem Motorradfahren nachgehen. Ich freue mich sehr, meinen Enkel aufwachsen zu sehen und versuche meine Fehler, die ich an meinen Kindern begangen habe, so wieder gut zu machen.

Kontakt: Heinz Dengel, Tel. 0160 3292526
heinz.dengel@kreuzbund-wuerzburg.de

Anmerkung der Redaktion: Aktuell finden aufgrund der Corona-Krise keine Treffen statt. Etabliert hat sich ein Chat: <https://www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-suchtkranke-und-angehoerige.html> – hier finden Onlinetreffen statt

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

In Planung: Selbsthilfegruppe zum Thema „Dissoziative Persönlichkeitsstörung“

Fast jeder hat schon einmal dissoziative Symptome erlebt: Etwa das Gefühl, „weggetreten zu sein“ oder „neben sich

zu stehen“. Das kann der Fall sein, wenn man etwas routinemäßig macht (zum Beispiel Autofahren) oder sich stark auf eine Sache konzentriert. „Normalerweise“ empfinden Menschen ihre Gedanken, Gefühle, Sinneseindrücke, Erinnerungen und Handlungen als zueinander passend und als Bestandteil ihrer Person – doch bei einer Dissoziation sind diese wie „voneinander abgetrennt“.

Stärkere dissoziative Symptome können auftreten, wenn jemand eine extreme psychische Belastung erlebt – zum Beispiel einen Autounfall oder einen gewalttätigen Übergriff. Dann kommt es oft vor, dass der Betroffene die Geschehnisse als „unwirklich, wie im Traum“ erlebt oder sich später

nicht mehr an alle Details erinnern kann. Meist halten die Symptome aber nur über einen kurzen Zeitraum an. Von einer dissoziativen Störung spricht man erst, wenn die Symptome sehr häufig und/oder über eine längere Zeit auftreten und zu deutlichem Leiden und Beeinträchtigungen in wichtigen Lebensbereichen führen.

Meist beginnt die Störung in Zusammenhang mit einem traumatischen oder stark belastenden Ereignis, einem unlösbaren Konflikt oder starken zwischenmenschlichen Problemen.

Die neue Selbsthilfegruppe soll Raum für geschützten Austausch bieten. Das gegenseitige Verstehen aufgrund ähnlich erlebter Situationen ist eine wichtige



DMSG Beratungsstelle Unterfranken
Spitalgasse 5
97082 Würzburg
Tel.: 0931 407485
E-Mail: unterfranken@dmsg-bayern.de
www.dmsg-bayern.de

Diagnose Multiple Sklerose? Wir sind für Sie da!

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

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

Für weitere Informationen sprechen Sie uns gerne an.

► Selbsthilfegruppen-Neugründungen

Erfahrung, die ansonsten im Leben meist fehlt. Vertraulichkeit und Verschwiegenheitspflicht bilden die Grundlage hierfür. Kontakt: Aktivbüro, Tel. 37-3706; Email: aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Infotreffen für Patienten mit entzündlichen Neuropathien, Guillain-Barré-Syndrom (GBS) und Varianten

Polyneuropathien, wie z.B. die Autoimmunerkrankungen Guillain-Barré-Syndrom (GBS) und die Chronische Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie (CIDP), verändern grundlegend das tägliche Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Die Unterstützung durch eine Selbsthilfeorganisation kann ihnen dabei behilflich sein.

Die bundesweit tätige Selbsthilfeorganisation „Deutsche GBS CIDP Initiative e.V.“, für die Seltenen Erkrankungen „Guillain-Barré-Syndrom (GBS)“ und „Chronische Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie (CIDP)“ sowie weiteren Varianten der Neuropathien lädt mehrmals jährlich zu einem Infotreffen nach Würzburg ein. Die Selbsthilfeorganisation wird ihre Unterstützungsmöglichkeiten für Patienten vorstellen und über Aktuelles aus der Forschung informieren. Aktuell finden aufgrund der Corona-Krise virtuelle

Treffen statt. Sie finden alle Infos auf der Webseite: www.gbs-selbsthilfe.org

Hauterkrankung im Genitalbereich Lichen sclerosus – Aufbau einer Regionalgruppe in Würzburg

Lichen sclerosus ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, die vorwiegend die Anogenitalregion betrifft. Der Selbsthilfe-Verein „Lichen sclerosus Deutschland e.V.“ lädt betroffene Frauen während der Corona-Zeit zu virtuellen Treffen ein. Weiterhin ist der Aufbau einer regionalen Austauschgruppe in Würzburg geplant. Weitere Informationen unter kontakt@lichensclerosus-deutschland.de und auf der Homepage www.lichensclerosus-deutschland.de

„Und wo bleibe ich?“ – neue Selbsthilfegruppe für Partner*innen von Depressionserkrankten

Schlechte Stimmung, Traurigkeit oder Lustlosigkeit kennen wir alle zuweilen. Doch das ist noch keine Depression. Eine Depression ist eine schwere Erkrankung, die professionell behandelt werden muss. An der Seite jedes Betroffenen stehen Wegbegleiter/innen, die durch die Erkrankung ebenfalls viele Veränderungen und Herausforderungen erfahren. Vor allem für Partnerinnen

und Partner ändert sich das Leben durch die Erkrankung häufig maßgeblich. Viele Situationen müssen zusammen mit dem Betroffenen oder für den Betroffenen bewältigt werden. Die Initiatorin der neuen Selbsthilfegruppe für Partner*innen von Depressionserkrankten möchte einen Austausch mit Menschen aufbauen, deren Lebenssituation ebenfalls von der Erkrankung des/der Partner*in beeinflusst ist.



**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

Kontaktadressen

Aktivbüro/ Selbsthilfehaus

- **Aktivbüro, Karmelitenstr. 43**
Selbsthilfeberatung:
Mo, Di, Do 9–12 Uhr und
Di 14–16 Uhr, Tel. 0931/37-3706
Ehrenamtskarte: Tel. 0931/37-3468
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)
Tel. Aktivbüro, 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

Akne Selbsthilfegruppe
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

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

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.hey@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. (Bauchspeicheldrüsenkrankte)**
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
geschaefsstelle@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

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

**Chronischer Schmerz - abends,
für Berufstätige**
(Warteliste)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

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 Le-
bensalter (bis ca. 60 Jahre) bzw. für Berufs-
tätige - die Treffen finden abends statt
lebensfreudetrotzdauerschmerz@gmail.com

Jung & chronisch krank
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
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

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 GBS CIDP Initiative e.V.
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

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

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

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

**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,
www.akne-inversa.org

Selbsthilfegruppe Dystonie Unterfranken
Marion Rudloff, Tel. 0971/1 22 67 86,
dystonie.unterfranken@online.de,
www.dystonie.selbsthilfe-wue.de

Endometriose-Selbsthilfegruppe Unterfranken
endo-unterfranken@web.de,
www.endometriose-shg-wuerzburg.de

Epilepsie Selbsthilfegruppe Würzburg
Selbsthilfegruppe für Epilepsie-Betroffene,
Angehörige und Interessierte
Martin Arold, Tel. 0931/6 19 38 30,
01575/3024770, 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,
www.epilepsieberatung.de

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

Chronisches Fatigue Syndrom (CFS)
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

FortSchrift Würzburg e.V.
Konduktive Förderung für Menschen mit
Behinderung
Anja Hösch, Tel. 0931/73040300,
www.fortschritt-wuerzburg.net

Fructosemalabsorption
0174/8140782, 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, www.blickdgs.de
Friederike Baudach, kontakt@blickdgs.de

Hashimoto
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706





Wer braucht ein Auto, wenn er mich hat?



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
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



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, www.jemah.de

Selbsthilfegruppe Herzschwäche Würzburg
Alfred Hemmerich, Tel. 0931/32 90 50 27,
hemmerichs@gmail.com

Herzkind
Elterngruppe Würzburg
Susanne Kröckel, Tel. 0931/30 51 44 99,
herzkind-wuerzburg@gmx.de,
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

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

Verein „Ein Plus verbindet“
Alexander Götz, 0151/25 21 36 72 (WhatsApp),
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 Selbsthilfvereinigung 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 Kehlkopfoperierten 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
Mario Zoll, Tel. 0931/2 01- 3 53 50,
oz-psyonko@ukw.de,
www.ccc.uni-wuerzburg.de

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

Selbsthilfegruppe I nach Krebs
Psychosoziale Beratungsstelle
Tel. 0931/28 06 50, Fax 0931/28 06 70,
kbs-wuerzburg@
bayerischeckrebsgesellschaft.de

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs (SHG 7) Psychosoziale 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

Lichen sclerosus Deutschland e. V. – Regionalgruppe Würzburg – Unterfranken
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Frau Herta Kühn, 0177 - 3448 125,
kontakt@lichensclerosus-deutschland.de,
www.lichensclerosus-deutschland.de

Liquoristel
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Lungenkrebs-Selbsthilfegruppe
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.
Tel. 0931/28 06 50

 **Lupus Erythematoses 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
Andreas Graf, Tel. 09369/2 01 05,
graf_andreas2@web.de

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



Beste Leistungen

Gemeinsam sind wir stark.

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

www.selbsthilfe-navigator.de

Einfach nah. Meine AOK.

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Würzburg

Monika Männich,
gruppensprecher@dymb-wuerzburg.de,
www.dymb-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Morbus Menière Würzburg

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



Mukoviszidose e.V.

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

MS-Angehörigengruppe

(angeleitete Gruppe) DMSG Unterfranken,
Beratungsstelle
Tel. 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
Diagnose 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,
beategraf@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 II

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
qualifiziertes 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 Rheumatischer „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

Schlafapnoe

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

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-Döpfung-Platz 1 | 97070 Würzburg
Mo. – Fr. 14.00–18.00 Uhr
Tägl. Bereitschaftsdienst 18.30–00.30 Uhr
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

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

Skoliose Selbsthilfegruppe Würzburg
 Erna Stockmann, Tel. 0931/70 23 98,
 erna-stockmann@gmx.de

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

Stimmbandlähmung Selbsthilfegruppe
 Marita Röblier, 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,
 www.syrinx-nordbayern.de

 **Hand in Hand gegen Tay-Sachs und Morbus Sandhoff**
 Birgit Hardt, info@tay-sachs-sandhoff.de,
 www.tay-sachs-sandhoff.de

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

Übergewicht – gemeinsam abnehmen
 (nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

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

 **Vaskulitis**
 Karin Scheuermann,
 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

WüSL – Selbstbestimmt Leben Würzburg e.V.
 Tel. 0931/5 04 56, Fax 0931/5 04 55,
 info@wuesl.de, www.wuesl.de

Dt. Zöliakie-Gesellschaft e.V.
 Christel Weppert, Tel. 09360/8 92,
 christelweppert@gmail.com,
 www.dzg-online.de

Familie / Eltern / Kinder

Abschied vom Kinderwunsch/ Ungewollt Kinderlos
 (nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

Adoption
 (nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
 Aktivbüro, Tel. 37-3706

FELS e. V. – Forum Eltern-Lehrer-Schüler
 Helga Kiesel, kieselfels@aol.com

Familienzentrum Würzburg e.V.
 Tel. 0931/61 36 36, Fax 0931/35 93 29 80,
 buero@familienzentrum-wuerzburg.de,
 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,
 www.bund-hochbegabung.de,
 www.kleverkids.de, www.klosterm.com

Elternstammtisch für Kinder mit besonderer Begabung
 www.hochbegabung-unterfranken.de

Vielfalt leben e.V.
 Martina Juretzka, info@vielfalt-leben.de,
 www.vielfalt-leben.de

ISUV – Interessensverband Unterhalt und Familienrecht
 Josef Linsler, Tel. 09321/9 27 96 71,
 j.linsler@isuv.de, www.isuv.de

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

Verlassene Eltern und Großeltern
 Monika L., 0176/78 97 33 77,
 verlassene-Eltern-Wue@web.de
 Frau Lang, 0151/59 88 33 23,
 verlassene-eltern-wue@gmx.de

Zwillings- und Mehrlings-Eltern, Initiativgruppe „Doppeltes Lottchen“
 Anne Rietz, www.doppeltes-lottchen.de

Frauen / Männer

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

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

Männergruppe
 maennergruppe-wuerzburg@web.de,
 Tel. Aktivbüro, 37-3706

Männergruppe MKP Igroup ManKind Project e. V.

Michael Becker, 0172/4 86 54 54

Narzissmus – Betroffene
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

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

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 Hamam,
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 Netzschaften AG
Kontakte zu über 40 Nationen
Jürgen Gottschalk, Tel. 0931/27 14 40,
tj.gottschalk@arcor.de

Gemeinsam besser

Das Universitätsklinikum Würzburg ist ausgezeichnet als

„Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“
durch das bundesweite Netzwerk
„Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“



Wir finden für Sie die passende Selbsthilfegruppe:

- ▶ **Aktivbüro der Stadt Würzburg**
Telefon: 0931 37-3468 E-Mail: aktivbuero@stadt.wuerzburg.de
- ▶ **Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen**
Telefon: 0931 35401-17 E-Mail: selbsthilfe-ufr@paritaet-bayern.de
- ▶ **Externe Selbsthilfebeauftragte im UKW**
Telefon: 0931 88079447 E-Mail: selbsthilfe@ukw.de

Weitere Informationen unter: www.ukw.de/selbsthilfe

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

Despertar
Spanischsprechende Gesellschaft Würzburg e.V.
Aktivbüro, Tel. 37-3706
0179 8 89 78 59, www.despertar.de

Frauenlar
Gruppe für Frauen aus 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“
Albina Baumann,
Tel. 09381/84 73 87,
a.baumann@lmdr.de,
www.lmdr.de (Ortsgruppe Würzburg)

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

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
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

Depression – über 35 Jahre
(Warteliste)
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

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



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

Partner*innen von Depressionserkrankten
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Selbsthilfegruppe Depression I
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Selbsthilfegruppe Depression II
Aktivbüro, Tel. 37-3706

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@kvwuerzburg.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

Jung und Depression
(Warteliste)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

Laufen gegen Angst & Depression
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
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 Menschen mit Desorganisationsproblematik
messies@hbm.de, Tel. Aktivbüro, 37-3706

Würzburger Initiative Psychiatrie-Erfahrener WIP
Stefan Scherg, 0173/4 57 51 51,
wip.selbsthilfe-wue@web.de,
www.wip.selbsthilfe-wue.de
Andreas Müller, Tel. 0931/45 32 50 70,
andreasmueller@aol.com

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

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
Aktivbüro, Tel. 37-3706
sophie-wue@gmx.de

Gemeinsam auf dem Weg

Durch eine individuelle und rehabilitative Pflege ermöglichen wir **wachkomatösen** und **beatmeten** Menschen (Reha-Phase F), sowie **jüngeren, neurologisch Betroffenen** (unter 65 Jahren) den Weg zurück ins Leben.



Unser Angebot für Sie:

- ✓ Aktivierende Pflege und Therapie nach Konzepten wie Basale Stimulation, Kinästhetik, Bobath, u.v.m.
- ✓ Therapie zur Förderung der physischen, psychischen und kognitiven Kompetenzen, sowie zur Vigilanzsteigerung
- ✓ Physiotherapie mit Bäderabteilung auf Verordnungsbasis im Hause

**GESUNDHEITZENTRUM
MAIN-SPESSART**
Pflege & Therapie

97737 Gemünden · Klinikstr. 1 · Tel. 09351 8030
info@gsmssp · www.gsmssp.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

**Angehörige von Menschen
mit Zwangserkrankungen**

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

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/Wanderguppen

Seniorenarbeit 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 Cafèbetrieb 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.wig-wue.de

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@mehrgenerationenwohnen-
wuerzburg.de

Würzburger Tafel e.V. - Laden

Andreas Mensing, Tel. 0931/27 26 04

Zeitbank Würzburg

tauschring-wuerzburg@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)

Aktivbüro, Tel. 37-3706

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-sexsuchtige.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
codawuerzburg@web.de,
www.coda-deutschland.de

Angehörige von Drogenabhängigen
Helga Müller, Tel. 09321/26 86 83

**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), Psycho-
soziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Katrin Ertl, Tel. 0931/38 65 91 80,
k.ertl@caritas-wuerzburg.org,
www.suchtberatung-wuerzburg.de

Jeder Mensch hat ein Recht auf ein Leben ohne Gewalt.

The Violence against Women Assistance Line
El Teléfono de ayuda contra la violencia de género
L'assistance téléphonique en cas de violence
contre les femmes

Il telefono d'aiuto contro la violenza sulle donne
A linha de apoio para mulheres vítimas de violência
Telefon zaufania Przemoc Wobec Kobiet

Linia de asistență telefonică pentru
cazurile de violență împotriva femeilor
Kadına yönelik şiddet yardım hattı

Телефон доверия для женщин,
пострадавших от насилия

Телефон за помощ Насилие срещу жени
Telefon za pružanje pomoći ženama žrtvama nasilja
Đường dây trợ giúp chống bạo hành phụ nữ
针对妇女暴力的帮助电话

خط ویژه قربانیان خشونت علیه زنان
هاتف الاستغاثة للإبلاغ عن العنف ضد النساء

SIE AUCH...

 **HILFE TELEFON**
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

 **STADT
WÜRZBURG**

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

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

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!

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

Kaufsucht ... wenn Kaufen zur Sucht wird
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

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

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

Nikotinsucht – endlich Nichtraucher?!
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37-3706

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,
ulilanghans@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
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

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

**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

**Menschen, die ihre Eltern (durch Tod)
verloren haben**

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

**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



**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;
mmb@stadt.wuerzburg.de
- **Behindertenbeirat**
Beratungsstelle für Menschen mit
Behinderung
Tel: 0931/37-35 69 o. 37-25 69 o. -28 42;
mmb@stadt.wuerzburg.de
- **Seniorenbeirat in der Stadt Würzburg**
Seniorenarbeit & Seniorenvertretung
Beratungsstelle für Senioren:
Tel. 37 35 15;
volker.stawski@stadt.wuerzburg.de
- **Ausländer- und Integrationsbeirat:**
Tel. 0931/37 32 29;
auslaenderbeirat@stadt.wuerzburg.de
- **Inklusions- und Integrations-
beauftragte:**
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
gleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de
- **Arbeitsgemeinschaft Familien in der
Stadt Würzburg:**
Tel. 0931/37 35 59;
christiane.matzewitzki@
stadt.wuerzburg.de

**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 Unter-
franken: Tel. 25 08 02 84
- AZU – Zentrum für Aphasie und Schlag-
anfall 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 Sehbehinderten-
bund: 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 Beratungs-
stellen – EUTB:
EUTB des Assisten 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. 4 50 07 77
- 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

Psychozoialer 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

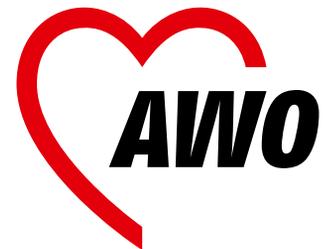
Tagespflege im Marie-Juchacz-Haus



Am Tag betreut – abends daheim.

- Abwechslungsreiche Aktivitäten
- Frische Küche
- Pflegerische Unterstützung
- Fahrdienst und mehr

Tel. 0931 45255-456



Kostenloser Schnuppertag zum Kennenlernen!

Marie-Juchacz-Haus | Jägerstr. 15 | 97082 Würzburg | www.marie-juchacz-haus.de
Service Wohnen | Ambulante Pflege | Tagespflege | Leben in kleinen Wohngemeinschaften



Selbsthilfefreundliche
Kommune

Würzburg