

SelbsthilfeZeitung

Zeitung für Selbsthilfe, Bürgerschaftliches Engagement, Gesundheitsförderung

Übersicht der Selbsthilfegruppen und -initiativen ab Seite 12

Kontakt ?!





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,

diese Selbsthilfzeitung beschäftigt sich mit dem Thema „Kontakt“. Wir finden, Kontakt ist gerade in unserer Pandemiezeit, geprägt durch Kontaktbeschränkungen ein spannendes Thema. Wie können Menschen miteinander in Kontakt bleiben, auch wenn die neuen Regelungen dies erschweren?

Mit dieser Fragestellung haben wir unsere Selbsthilfegruppen kontaktiert, die Interviews dazu lesen Sie ab Seite 4.

Kontakte sind immer auch Verbindungen und Brücken zu anderen Menschen. Wir haben Kontakt zum Ausländer- und Integrationsbeirat unserer Stadt aufgenommen, um die Brücke zwischen der gesundheitlichen Selbsthilfe und den „MiMi“-Mediator*innen für zugewanderte Menschen aufzubauen.

Um Kontakt geht es auch, wenn wir Ihnen in der Rubrik „Aktuelles aus dem Aktivbüro“ unsere neue Leiterin Sabine Klingert vorstellen und über die Auszeichnung der Freiwilligenagentur zur „engagierten Stadt“ berichten.

Wie gewohnt stellen wir Ihnen auch einige neue Selbsthilfegruppen vor, darunter auch die schon lange Zeit vor Corona gegründete Selbsthilfe-Plattform „intakt.info“, ein Selbsthilfe-Angebot, das von Anfang an ausschließlich online arbeitete und nun ein neues Outfit bekommen hat.

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
Selbsthilfeberatung: 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: Kontakt

- 4 In Kontakt bleiben – Selbsthilfe in Corona-Zeiten
- 7 Selbsthilfe und migrantische Selbstorganisationen bauen Kontakt auf

Aktuelles

- 8 Aktuelles aus dem Aktivbüro:
 - Leitungswechsel im Aktivbüro der Stadt Würzburg: Adieu Christian Holzinger, welcome Sabine Klingert
 - Würzburg ist Engagierte Stadt

Gruppen

- 9 Wenn sich der Körper wie ein kaputter Handyakku verhält
- 10 Internetportal intakt.info hat ein „neues Update“ bekommen
- 11 Ehrenamtlich angeleitete Gruppe „Stress und Burnout“

Rubriken

- 12 Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen und -initiativen
- 26 Interessenvertretung innerhalb der Stadt Würzburg
- 26 Beratungsangebote

Impressum

Herausgeber:

Aktivbüro der Stadt Würzburg

Redaktion: Susanne Wundling,
Daniela Meilhammer

Anzeigen: Aktivbüro

Satz & Layout: Manfred Lang

Titelbild: xxxxxxxxxxxxxxxx

Druck: Print Consulting, Würzburg

Auflage: 8.000

Wie erlebten und erleben Menschen mit Erkrankungen die Coronapandemie?

In Kontakt bleiben – Selbsthilfe in Coronazeiten

↳ Sigrun Rack (Aktivbüro) und Sandra Pfaff (Praktikantin FHWS im Aktivbüro)

Auch wenn für jede*n einzelne*n von uns die gleichen Kontaktbeschränkungen galten, haben wir diese schwierige Zeit doch auf unterschiedliche Art und Weise erlebt und wahrgenommen. Für jeden und jede gab es etwas, das er oder sie besonders stark vermisst hat.

Als Redaktion der Selbsthilfezeitung haben wir uns gefragt, wie Selbsthilfegruppen mit dieser Situation umgegangen sind und welche Erfahrungen sie in dieser herausfordernden Zeit gesammelt haben. Um diese Fragen beantworten zu können, haben wir telefonischen Kontakt mit Leiter*innen von Selbsthilfegruppen aufgenommen und sie zu diesem Thema interviewt.

Frau Puls von den „Phoenix-Selbsthilfegruppen für suchtkranke Menschen“:

„Mein erster Gedanke war: ‚Oh, jetzt habe ich aber viel Zeit‘ (lacht.) Ich habe dann aber telefonisch Kontakt gehalten mit den Gruppenleitern der verschiedenen Phoenix-Gruppen (...). Eine Selbsthilfegruppe hat sich einmal wöchentlich in Videokonferenzen getroffen. Diese sind aufwendiger, denn es dauerte länger, bis sich alle Teilnehmer äußern konnten.

Der positive Effekt war aber, dass sich deutlich mehr Personen zu den Videogruppentreffen eingefunden haben, denn die Teilnehmer konnten zu Hause bleiben und dabei beispielsweise auch die Kinder mitbetreuen.

Es sind leider auch einige rückfällig geworden, die bei einer Kontaktaufnahme durch uns auch eher darum herumgeredet haben und es nicht offen sagen konnten. Da hätten wir sonst leichter darauf eingehen können, aber wir haben anhand untypischer Verhaltensweisen der Teilnehmer gespürt, dass etwas nicht stimmt (...). Insgesamt konnten wir die Erfahrung machen, dass es immer eine Lösung gibt und es weiter geht - anders als vorher, aber dennoch gut.“

Herr B. von der Selbsthilfegruppe „Jung und Depression“

„Ja, da war erstmal Schweigen. Als Gruppe hat es uns schon erwischt. Die Kontakte sind weggefallen und somit ist etwas Wichtiges weggefallen. Das, was das Leben bereichert, hat gefehlt (...).

Erst nach 5 bis 6 Wochen nach dem ‚Lockdown‘ haben wir nach anderen Lösungen, wie zum Beispiel Skype-Meetings, gesucht. Interessant war, dass die Technik gut geklappt hat, aber die Gesprächsthemen

und Gesprächsatmosphäre war ganz anders als bei Gruppentreffen. Die Gespräche sind nicht so in die Tiefe gegangen, denn die Nähe und Geborgenheit fehlte (...). Bereits ein bis zwei Wochen nach dem es wieder möglich war, haben wir uns auch persönlich getroffen (...). Insgesamt haben wir es gut hingekommen. Gestärkt hat uns ein Gedanke, nämlich: ‚Egal wie genau, aber man ist durch diese Phase gekommen!‘“

Frau Dürer von den Selbsthilfegruppen „Blaues Kreuz, Ortsverband Würzburg e. V.“

„Ja, das war schon ein Schlag. Wir haben dann aber schnell per Telefon oder per Mail mit den Gruppenteilnehmern Kontakt aufgenommen und sind in Kontakt geblieben. Unser Bundesverband vom Blauen Kreuz hat dann auch schnell einen Server für Jitsi Meet gemietet unter dem Motto ‚Die Selbsthilfe geht neue Wege‘. Hierüber konnten wir dann Online-Gruppentreffen anbieten und durchführen. Der Vorschlag ist erst auf Skepsis gestoßen und wir haben deshalb ganz klein mit drei Teilnehmern begonnen. Es hat aber gleich richtig gut funktioniert und so wurden wir durch Mund-zu-Mund-Propaganda sehr schnell mehr (...).

Wir haben versucht, durch WhatsApp oder durch Telefonate, die Menschen aufzufangen und in Kontakt zu bleiben. Es gab glücklicherweise keine Rückfälle oder Krisen bei unseren Mitgliedern. Es kommen mehr Mitglieder wieder, die früher nicht mehr zu den Treffen kamen, oder es kommen gar neue Teilnehmer. Sie sind alle froh, dass es wieder Treffen gibt (...). Die Erfahrung, dass es nicht selbstverständlich ist, dass man sich jederzeit sehen und treffen kann, hat dazu geführt, dass es mehr Wertschätzung gibt den Gruppentreffen gegenüber.“

Frau Ettinger, Landesverband Osteoporose

Wir vom Landesverband Osteoporose haben fünf Filme mit einer Fitnesstrainerin, jeweils mit einem bestimmten Thema, ins Internet gestellt. Die Filme waren an das Funktionstraining angepasst und für die Durchführung für zuhause geeignet. Dieses Angebot wurde sehr positiv aufgenommen (...).

Persönliche Kontakte und Treffen haben nicht stattgefunden, aber untereinander haben die Gruppenmitglieder schon Kontakt gehalten. Jüngere Teilnehmer haben für ältere Gruppenmitglieder auch Besor-

gungen übernommen und sich so gegenseitig geholfen und unterstützt (...). Viele der Osteoporose-Erkrankten sind älter. Die älteren Menschen trauen sich das mit der Technik nicht zu. Wir sind froh, dass viele doch immerhin eine Mailadresse haben und wir per Mail kommunizieren können. Wir haben es also erst gar nicht versucht, Onlineangebote zu machen (...). Jetzt (nach dem Lockdown) kommen alle zum Training, wenn es angeboten wird, viele sogar 20 Minuten früher, um sich noch austauschen zu können. Das zeigt, regelmäßige Kontakte sind wichtig. Das ist Selbsthilfe.“



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

Frau Höfer von der Selbsthilfegruppe „Migräne“

„Ich hatte zur Zeit des Lockdowns viele Termine, wäre viel unterwegs gewesen. Also musste ich natürlich erst mal viel organisieren und absagen. Ich habe unglaublich viel Zeit geschenkt gekriegt. Für die Selbsthilfegruppe hat es bedeutet, dass ich schauen musste, dass wir irgendwie in Kontakt bleiben. Wir haben Mails geschrieben - nicht nur über Migräne, sondern auch über Persönliches und uns Mut zugesprochen. Das war eine gute und bereichernde Erfahrung. Ich habe dann Kontakt mit dem Aktivbüro

aufgenommen. Wir haben uns über verschiedene Videokonferenzprogramme ausgetauscht. Ich habe den virtuellen Raum des Aktivbüros ausprobiert. Das war eine ganz ganz tolle Sache (...).

Aber man musste schon auch viel Überzeugungsarbeit leisten, um die Teilnehmer für etwas Neues zu begeistern. Was mich gewundert hat, war, dass es nicht so einfach für die Jüngeren war. Die Älteren haben sich schnell begeistern lassen. Ich kann mir vorstellen, dass es daran lag, dass die Jüngeren noch mehr draußen unterwegs waren. Die Älteren dagegen wollten lieber zuhause bleiben und sich

nicht mit anderen treffen aus Sorge vor Ansteckung (...).

Ich war froh, dass ich die Hilfestellung hatte, um virtuelle Treffen anbieten zu können. Mein Fazit ist also, dass gerade am Anfang viel Anleitung und Hilfestellung notwendig ist, damit es für alle Beteiligten gleich ohne Probleme losgehen kann und richtig gut funktioniert. Das ist eine sehr sensible Phase, um die Bereitschaft zu erhalten (...).

Ich denke, dass sowohl persönliche Treffen, als auch virtuelle Treffen ihre Vorteile haben.“

Anzeige

HAAS | 
Das Sanitätshaus

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

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

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

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

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

Gesundheitsbezogene Selbsthilfe für Neuzugewanderte

Selbsthilfe und migrantische Selbstorganisationen bauen Kontakt auf

↳ Eva-Maria Barkind-Schwander, Geschäftsstelle des Ausländer- und Integrationsbeirates der Stadt Würzburg

Die kulturelle Vielfalt in Würzburg hat eine lange Geschichte. Menschen aus allen Teilen der Welt haben ihren Weg hierher gefunden und die Stadt im Laufe ihrer Entwicklung geprägt. Am Beispiel der Alten Mainbrücke wird dies besonders deutlich – keine der zwölf darauf vertretenen Figuren ist deutscher Abstammung*.

Heute sind in Würzburg neben der deutschen etwa 143 weitere Nationalitäten** vertreten. Diese Vielfalt ist gleichzeitig Bereicherung und Aufgabe für die Stadtgesellschaft. Nicht selten treten Unterschiede in der Bedeutung von und im Umgang mit z.B. Familienstrukturen, Geschlechterrollen, Traditionen und religiöser Praxis zutage und wollen respektvoll und gleichberechtigt gehandhabt werden.

Der im Jahr 1996 erstmals frei gewählte und offiziell eingesetzte Ausländer- und Integrationsbeirat der Stadt Würzburg (AIW) ist die Interessensvertretung der Migrantinnen und Migranten unserer Stadt. Zu den wichtigen Themen des AIW zählt, unter anderen, über das Gesundheitssystem in Deutschland aufzuklären und den gleichberechtigten Zugang zu den entsprechenden Angeboten zu fördern.

„MiMi“ als Brückenbauer

Mit dem Gesundheitsprojekt „MiMi – Migranten für Migranten“ (www.mimi.bayern.de) bieten AIW und Sozialreferat in Zusammenarbeit kultursensible Informationsveranstaltungen an. Speziell geschulte Mediator*innen geben Wissenswertes in verschiedenen Sprachen an Interessent*innen aus ihrem Umfeld weiter.

Die Veranstaltungsreihe ist sehr erfolgreich. Angesprochen werden Bereiche wie Diabetes, Impfungen, Müttergesundheit, Vorsorge und gesunde Ernährung.

In Kontakt kommen mit der gesundheitlichen Selbsthilfe

Die Frage „Was tut mir gut und wie kann ich mich selbst unterstützen?“ berührt die in Würzburg seit langem verankerte Selbsthilfe mit ihrem breit aufgestellten Netz an Selbsthilfeorganisationen und deren vielfältigen Angeboten.

Selbsthilfe, Gesundheitsförderung und Bürgerengagement sind die zentralen Themen des Aktivbüros der Stadt Würzburg. Der Ausländer- und Integrationsbeirat möchte vor allem die neu zugewanderten Mitbürger*innen über

die Möglichkeiten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe informieren und Wege aufzeigen, selbst aktiv zu werden.

Wir freuen uns über das Interesse und die Bereitschaft der erfahrenen Kolleginnen des Aktivbüros, uns dabei zu begleiten!

* Würzburgs Alte Mainbrücke, W. Jung, Mainpost 15.07.2011

** Stadt Würzburg, FA Statistik, Stand 31.12.2019

GABRIELE DORRER

COACHING | SUPERVISION | SEMINARE
Ressourcen nutzen – Ziele erreichen



Anzeige

Einzelcoaching
Paarberatung
Teamcoaching
Inhouse Seminare

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

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

Aktuelles aus dem Aktivbüro

Leitungswechsel im Aktivbüro der Stadt Würzburg:

Adieu Christian Holzinger, welcome Sabine Klingert

Sabine Klingert ist seit 01. Juli 2020 die neue Leiterin des Aktivbüros der Stadt Würzburg. Die Sozialpädagogin war bereits als Stellvertretung des scheidenden Leiters Christian Holzinger für die Bereiche Bürgerengagement und Gesundheitsförderung in der Dienststelle tätig.

Herr Holzinger trat nach der Kommunalwahl sein neues Amt als Bürgermeister in der Marktgemeinde Eisenheim an. Sabine Klingert freut sich zusammen mit der Sozialreferentin Dr. Hülya Düber Ehrenamt, Gesundheitsförderung und Selbsthilfe in der Stadt innovativ weiterzuentwickeln.



Foto: Sigrun Rack

Die Sozialreferentin Dr. Hülya Düber mit der neuen Leitung des Aktivbüros, Sabine Klingert und dem bisherigen Leiter Christian Holzinger

Die Freiwilligenagentur Würzburg wird Teil des bundesweiten Netzwerks „Engagierte Stadt“ – Würzburg ist Engagierte Stadt

Als eine von 32 neuen Städten und Gemeinden ist Würzburg zum 01. Juli 2020 in das Netzwerk „Engagierte Stadt“ aufgenommen worden. Die Freiwilligenagentur Würzburg, ein Kooperationsprojekt des Sozialreferats der Stadt Würzburg mit dem Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Würzburg-Mainfranken e.V., hat sich erfolgreich am Interessenbekundungsverfahren beteiligt.

Seit 2015 fördert das Netzwerkprogramm „Engagierte Stadt“ Engagement und Beteiligung in ausgewählten Städten und Gemeinden Deutschlands: Als „Engagierte Stadt“ werden Verantwortungsgemeinschaften mit Akteur*innen der Zivilgesellschaft, Politik, Verwaltung und Wirtschaft auf ihrem gemeinsamen Weg zu mehr Zusammenarbeit für Engagement und Beteiligung vor Ort begleitet, beim bundesweiten Austausch und beim Wissenstransfer unterstützt. Das Netzwerk bietet allen Beteiligten ein breites Angebot an Austausch, Qualifizierung, Strategieberatung und Zusammenarbeit

der Engagierten Städte miteinander. Während der nun anstehenden dreijährigen Projektphase der „Engagierten Stadt“ hat sich die Freiwilligenagentur zum Ziel gesetzt, das Unternehmensengagement sowie das bürgerschaftliche Engagement im Übergang zum Ruhestand gezielt zu stärken.

Ansprechpartner zum Programm Engagierte Stadt sind die Mitarbeiterinnen der Freiwilligenagentur Würzburg:
Tel.: +49 31 372706
freiwilligenagentur@stadt.wuerzburg.de
www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de

Chronisches Fatigue Syndrom (CFS)

Wenn sich der Körper wie ein kaputter Handyakku verhält

↳ Elisabeth Kowal

Frei nach dem Motto „Weniger ME/CFS – mehr Leben!“ bietet die Gruppe Unterstützung, um mit der Erkrankung ein möglichst gutes Leben zu leben.

Die Abkürzung CFS steht für das Chronic Fatigue Syndrom, auch Myalgische Enzephalomyelitis genannt – kurz ME. Daneben gibt es weitere Bezeichnungen wie das Postinfektiöse Fatigue Syndrom (PIFS). Mittlerweile hat sich international die Bezeichnung ME/CFS durchgesetzt. ME/CFS ist eine bislang wenig erforschte neuroimmunologische Erkrankung, die sich als Multisystemerkrankung darstellt und viele verschiedene Beschwerden

mitbringt. Meistens tritt sie ganz plötzlich nach einem schweren Infekt auf, manchmal auch schleichend. ME/CFS-Betroffene haben vor allem ein großes Problem: massive Energielosigkeit verbunden mit einem schweren Krankheitsgefühl. Auch sehr viel Schlaf hilft nicht, da dieser nicht erholsam ist. Einfache Tätigkeiten wie beispielsweise Duschen und Frühstück müssen gegeneinander abgewogen werden.

Die Betroffenen sind meistens arbeitsunfähig und vielfach auf Hilfen im Alltag angewiesen. Stigmatisierung sowie Psychologisierung sind bedauerlicherweise

sich wiederholende Erfahrungen in deren mühevollen Alltag.

Die neue Selbsthilfegruppe spricht ME/CFS-Betroffene an, um im Dschungel des Gesundheitswesens sowie des belastenden Alltags eine Orientierung und Unterstützung aus dem Erfahrungsschatz heraus zu ermöglichen.

Die **Treffen** finden jeden letzten Montag im Monat von 17.00–18.30 Uhr online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie über die Gruppensprecherin. Den **Kontakt** vermittelt das Aktivbüro: Tel. 37-3706 bzw. aktivbuero@stadt.wuerzburg.de



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

Internetportal intakt.info hat ein „neues Update“ bekommen

↳ Team intakt.info

Die Internetplattform intakt.info für Eltern von Kindern mit Behinderung wurde komplett überarbeitet und das bestehende Angebot erweitert. Das Onlineportal unter der Trägerschaft des Familienbundes der Katholiken in der Diözese Würzburg e.V. gibt Antworten zu Fragen rund um das Thema Behinderung.

intakt.info – Vorreiter in Sachen digitaler Selbsthilfe

Bereits 2001 ging intakt.info als Vorreiter im Bereich der digitalen Selbsthilfe an den Start, um Eltern und Betroffenen ein niederschwelliges Unterstützungsangebot bereitzustellen sowie einen zeit- und ortsunabhängigen Raum für den Austausch zu schaffen. Gerade die Erfahrungen der jüngsten Zeit haben verdeutlicht, wie wichtig Angebote der digitalen Selbsthilfe als Anlaufstelle sind.

Fragen stellen, Antworten bekommen

„Eltern von Kindern mit Behinderung haben im Alltag immer wieder wichtige Fragen. Diese Fragen können bei intakt.info einfach gestellt und von vielen Experten in eigener Sache beantwortet werden. Das hilft einfach ungemein weiter“, sagt Kirsten Simon, langjährige Mitarbeiterin bei intakt.info und Vorsitzende der Lebenshilfe Aschaffenburg. „Ziel der Überarbeitung von intakt.info war es, das Einbringen von Fragen so einfach wie möglich zu gestalten. Dazu braucht es neben einer gut funktionierenden Plattform v.a. auch eine App, denn heute setzt sich kaum noch jemand abends vor den PC. „Wir beantworten Fragen von

unterwegs direkt vom Smartphone aus“, so Dr. Holger Preiß, Sonderpädagoge und ehemaliger Referent von intakt.info.

Das Angebot von intakt.info

Neben der Community, die Raum für alle Fragen und Anliegen der Ratsuchenden bietet und von ehrenamtlichen Moderator*innen begleitet wird, gibt es Fachbeiträge mit verständlichen Informationen rund um das Thema Behinderung. In der bayernweiten Adressdatenbank finden sich Anlaufstellen mit nur wenigen Klicks. Erweitert wurde das Angebot durch Erklärvideos und Interviews mit Elternteilen und Selbstbetroffenen, die individuelle Lebens- und Entscheidungswege aufzeigen und so auch andere dabei unterstützen, ihren ganz eigenen Weg zu finden.

Förderer und Unterstützung

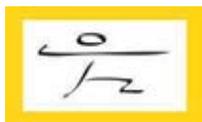
Unterstützt und mitfinanziert wird das Angebot des Familienbundes vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales, dem Bezirk Unterfranken sowie der Diözese Würzburg.

Kontakt:

www.intakt.info, kontakt@intakt.info
Tel. 0931/386 65 226



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

Ehrenamtlich angeleitete Gruppe „Stress und Burnout“

Kontakt – Dialog – Auf dem Weg sein

⚡ Gabriele Dorrer, Heilpädagogin, systemischer Gesundheitscoach

Selbstfürsorge ist der liebevolle, wertschätzende, achtsame und mitfühlende Umgang mit sich selbst sowie das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse.

Seit sechs Jahren trifft sich eine Gruppe einmal im Monat am Mittwochnachmittag (15:30–16:30 Uhr), um mit anderen die persönlichen unterschiedlichen Anliegen zu besprechen.

Das können z. B. folgende Anliegen sein:

- Ich kann nicht mehr überall teilnehmen
- Ich sehe keinen Sinn mehr in dem was ich tue
- Ich bin in einer belastenden Lebenskrise
- Ich bin im Dauerstress und komme nicht mehr zur Ruhe

An den Terminen am Nachmittag stellen die Teilnehmer/innen individuell unterschiedliche Fragen und teilen ihre Erfahrungen, um Impulse im Umgang mit den Belastungen zu bekommen.

Seit einem Jahr gibt es eine weitere Gruppe einmal im Monat, diese trifft sich am Donnerstagabend von 18:30 bis 19:30 Uhr. Hier gibt es noch freie Plätze für Teilnehmer/innen, die sich aktuell in einer belastenden Lebenskrise und in Überlastungssituationen befinden. Der Austausch mit Gleichgesinnten in der Gruppe wird dazu beitragen, den Gesundungsprozess und die Gesunderhaltung zu fördern.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, offen über die momentane Situation zu sprechen. Es muss nichts erklären, die Teilnehmenden werden ernst genommen. Da jede(r) Teilnehmer/in eigene Erfahrungen und Lösungsideen einbringt, stehen viele Impulse zum Umgang mit der eigenen Situation im Alltag zur Verfügung.

Die Gruppentreffen werden von Gabriele Dorrer moderiert und strukturiert, die eigene Erfahrung, Aspekte des Gesundheitscoaching sowie der Achtsamkeit und Selbstfürsorge mit einbringt.

Ein Vorgespräch vor dem ersten Treffen ist erforderlich:

Gabriele Dorrer, Tel: 0931 7940811

Mobil: 017664690683

E-Mail: gbdorrer@t-online.de

Anzeige



**FÖRDERVEREIN
SELBSTHILFE
WÜRZBURG**
... bunt & aktiv

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

Anzeige



**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

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, Scanzonstr. 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



Amyloidoseselbsthilfegruppe - 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

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

Gemeinsam besser

Das Universitätsklinikum Würzburg ist
ausgezeichnet als

„Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“
durch das bundesweite Netzwerk
„Selbsthilfefreundlichkeit und Patienten-
orientierung 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

PhysioTherapie & Prävention

in der Zellerau

**AKTIV
PUNKT**

Ihre Physio-Therapeuten vor Ort



Praxis für Physiotherapie

Aktiv-Punkt Zellerau
Weißenburgstraße 30
97082 Würzburg

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



aktiv-punkt.com



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

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 epileptischer 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.
Kundtliche 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

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

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

Herzportgruppe TSV JAHN 1892 Würzburg e.V.
Frederik Leclercq, 0178/1 70 83 77,
frederik.leclercq@gmx.de

Herzportgruppe 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

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



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.

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

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@
bayerischekrebsgesellschaft.de

Selbsthilfegruppe I nach Krebs Psychosoziale Beratungsstelle
Tel. 0931/28 06 50, Fax 0931/28 06 70,
kbs-wuerzburg@
bayerischekrebsgesellschaft.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@lebertransplantation.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, hoefer.reinhilde@web.de
Claudia Herfurth, Tel. 09721/47 48 78,
herfurthclaudia@web.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Würzburg
Monika Männich,
gruppensprecher@dmb-wuerzburg.de,
www.dmb-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Morbus Menière Würzburg
(Drehschwindel)
Wolfgang Meidel, Tel. 06281/35 62,
w.meidel@t-online.de,
www.m-menièr.selbsthilfe-wue.de

 **Mukoviszidose e.V.**
Regionalgruppe Unterfranken
Rosalie Keller, Tel. 09364/22 53,
keller@muko-unterfranken.info,



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.

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,
beategraef@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
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

Anzeige



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

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-Kömmerring,
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

**Selbsthilfeverein 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 Hümmer, Tel. 0931/40 55 67,
huemmer.birgit@t-online.de, www.spina-
bifida-hydrocephalus.selbsthilfe-wue.de

Stimmbandlähmung Selbsthilfegruppe
Marita Rößler, Tel. 0931/46 28 30
Cornelia Hümmer, 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

LANDRATSAMT WÜRZBURG

Schwangerenberatung

Konfliktberatung

Sexualpädagogische Projekte

Familienplanung

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

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

Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen

GESUNDHEITSAAMT
STADT UND LANDKREIS
WÜRZBURG



(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.klostern.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 Erfahrungs-
gruppe) Frauenberatungsstelle des SkF e. V.
Tel. 0931/45 00 70,
murmman.annette@skf-wue.de,
www.skf-wue.de

Frauen mit sexueller Gewalterfahrung in
der Kindheit - Wildwasser e.V.
Selbsthilfegruppen und weitere Gruppen-
angebote 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 Interessens- gemeinschaft 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 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

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 Diens-
tag, 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

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



Förderzentrum
Wertheim + Würzburg

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

Legasthenie- + Dyskalkulietrainerin Beate Müller

0931 46 530 785
0176 54 789 568
www.LRS-Wuerzburg.de



LRS

Anzeige

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



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

Anzeige

Psychische Erkrankung

AD(H)S-Selbsthilfegruppe „Chaos-Treffen“
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Silvia Stein, Tel. 09363/57 30,
regionalgruppe_wuerzburg.adhs@gmail.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
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.foerdereverein-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

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.x.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

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

Dialoggruppe 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/Wandergruppen 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 Cafébetrieb 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 Arbeitsüchtige
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
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

Esstörungen
(angeleitete Gruppe für Angehörige), Psycho-
soziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Katrin Ertl, Tel. 0931/38 65 91 80,
k.ertl@caritas-wuerzburg.org,

Anzeige



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

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

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

Alleinerziehend 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



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

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

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



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 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

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
- Hilfefon „Gewalt gegen Frauen“, Tel. 08000/11 60 16

Homosexualität

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

Psychosozialer 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

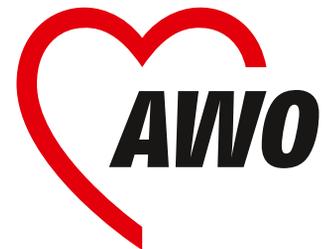
Tagespflege im Marie-Juchacz-Haus



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