72. Ausgabe 2022 | Aktivbüro der Stadt Würzburg

WÜRZBURGER SELBSTHILFE

Würzburg ist Mitglied im Gesunde Städte Netzwerk Deutschland

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

Rein in die Komfortzone.

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

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

Beratung@Home

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

Internetfiliale

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

KundenServiceCenter

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

Sparkasse
Mainfranken Würzburg

Aktivbüro der Stadt Würzburg 04
Vorwort 05

#gesundmitherz – Selbsthilfegruppen und Fachbeiträge rund um Herzgesundheit

Die Wissenschaft von der Herzgesundheit 06
Herzkranke Kinder und ihre Familien 09
Jugendliche und junge Erwachsene mit angeborenem Herzfehler 10
Herzinsuffizienz braucht Therapie 11
Herztransplantation – ein großer Schritt 12
Selbsthilfegruppe für Träger:innen des implantierten Cardioverters 13
Tipps für Hitze und Herz 14

Selbsthilfegruppen

„Werdende Mamis“ und „frisch gebackene Mamis“ 15
Kunstkurs als Bewältigungsform des chronischen Schmerzens 16
Stabübergabe bei der Selbsthilfegruppe Skoliose 17
Jung & Depression 18
Kreative Betätigung für ein suchtmittelfreies Leben 19

Aktuelles

Selten sind viele! 20
Nutzung des Internets speziell für Senior:innen 21
Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle „Einspruch“ 22

Rubriken

Interessenvertretung innerhalb der Stadt Würzburg 23
Hilfe bei Krisen 24
Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen und –initiativen 25
Junge Selbsthilfe 39
Professionelle Beratungsstellen 40

Namentlich gekennzeichnete Artikel sowie Texte aus Selbsthilfegruppen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autor:innen.

Aktivbüro im Sozialen Ämtergebäude

STADT
WÜRZBURG
Aktivbüro

Karmelitenstraße 43
97070 Würzburg
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de
www.wuerzburg.de/aktivbuero
Mo, Di, Do 9–12 Uhr, Di 14–16 Uhr

Selbsthilfeberatung: TEL. 37 37 06

Verwaltung: TEL. 37 34 68 | FAX 37 37 07

Förderverein Selbsthilfe e.V.: TEL. 0177.272 76 41
Beate Beyrich, Beate.E.Beyrich@gmail.com

Informationen zum Thema Ehrenamt: Freiwilligenagentur TEL. 37 27 06

Spendenkonto:
Sparkasse Mainfranken Würzburg
IBAN: DE92 7905 0000 0042 0000 67
BIC: BYLADEM1SWU
Empfänger: Stadt Würzburg
Verwendungszweck: Aktivbüro

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank, dass Sie unsere Selbsthilfezeitung in Ihren Händen halten! Wir stellen mit dieser Ausgabe der Selbsthilfezeitung die Selbsthilfegruppen rund um das Thema „Herzgesundheit“ vor.
Wir haben uns hierzu vom Motto des Würzburger Gesundheitstages #gesundmitherz inspirieren lassen! Zusätzlich stellt ein Fachartikel neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft & Forschung rund um das gesunde Herz für Sie vor.
Neu gegründete Gruppen wie „Jung & Depression“ oder „Werdende und frisch gebackene Mamis während der Pandemie“ möchten wir ebenso präsentieren wie Aktuelles aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich in Würzburg.

Wir wünschen Ihnen eine möglichst gute Zeit,

Ihre
KRISTIN FUNK
kommissarische Dienststellenleiterin des Aktivbüros

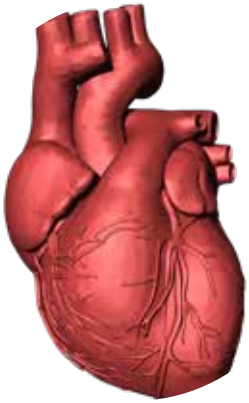
Impressum
Herausgeber: Aktivbüro der Stadt Würzburg
Rückermainstraße 2 | 97070 Würzburg | www.wuerzburg.de
Redaktion: Selbsthilfeteam | Susanne Wundling | Stephanie Müller
Gestaltung | Konzeption: Stadt Grafik | Choon-Hee Bae
Imagefotos: pixabay.com
Anzeigen: Aktivbüro | Tel. 37 34 68
Druck: 4/4 farbig Euroskala (mineralölfreie Druckfarben)
Umschlag: 130g/m² Vivus Silk | matt gestrichen | 100% Recycling
Inhalt: 90g/m² Sopor Set Premium Preprint | Offset Naturpapier
Druckerei: www.bonitasprint.de
Auflage: 8000 | Sommer 2022
Nächste Ausgabe: Winter 2022/2023

Wir sind Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung

Wissenschaft von der Herzgesundheit

PROF. DR. MED. GEORG ERTL | Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin, Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz

Kaum ein Gebiet in der Medizin hat einen ähnlichen Innovationsschub gesehen, wie die Kardiologie. Entscheidende Fortschritte in der Medizintechnik und Pharmakologie haben die Diagnostik und Therapie revolutioniert. Die Möglichkeiten der Interventionen und medikamentösen Prävention und Therapie scheinen schier unbegrenzt. Dennoch, was haben wir erreicht?



Weltweit nehmen die Herz-/Kreislaufkrankheiten zu, die entscheidenden Risikofaktoren, Adipositas, Diabetes, Hochdruck, breiten sich aus. Kaum die Hälfte der Patienten mit Herz-/Kreislauferkrankungen nimmt die notwendigen präventiven Medikamente ein. Die Kosten in den Gesundheitssystemen steigen, was gerade jetzt bei zusätzlichen Belastungen der Volkswirtschaften kritisch werden kann, wie es in den ärmeren Ländern und Gesellschaftsschichten ohnehin schon war. Die Inzidenz und der Verlauf von Herzkrankheiten wird vom sozialen und vom Bildungsstatus entscheidend mitbestimmt. Schon im Mutterleib scheint bestimmt, welche Krankheitsbiographie wir erleben werden. Entscheidend für die nächsten Jahrzehnte wird es nicht nur sein, den Innovationsschub im molekularen Krankheitsverständnis und in der Präzisionsmedizin beizubehalten, sondern auch die Erkenntnisse an Frau, Mann und Kind zu bringen. Die kommenden Generationen sind mit allen Möglichkeiten der IT vertraut. Die könnte helfen, aber hier ist erheblicher Forschungsbedarf. Was fehlt, sind für die meisten Anwendungen die klinische Evidenz, die Studien, die ihren Nutzen und ihre Sicherheit belegen. Dies gilt für die meisten Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA's), die allerdings schon heftig beworben und verkauft werden. DIGA's werden zugelassen ähnlich wie Arzneimittel, meist nur vorläufig, da sie bisher keinen Wirkungsnachweis erbracht haben. Die bisher einzige rein internistische DiGA ist vorläufig für die Indikation E66: Adipositas zugelassen.

Für mehr darüber:
20220203_DGIM_PM_DiGA-Paper_F.pdf

https://www.springermedizin.de/praktische-anwendung-digitaler-gesundheitsanwendungen-diga-in-de/20040790?fulltextView=true

Blutdruck ist Druck auf die Blutgefäße und das Herz

Stress ist ein Begriff aus der Psychologie, den wir alle kennen, dem wir auch alle ausgesetzt sind. Das muss nicht immer schädlich sein. Stress ist aber auch ein Begriff aus der Physik, angewandt auf Hohlkörper heißt er auch Wandstress. Er beschreibt die Belastung, denen unsere Blutgefäße und unser Herz ausgesetzt sind. Auch hier ist er nicht schädlich, wenn er nicht zu lange anhält, z. B. ein Blutdruckanstieg unter körperlicher oder seelischer Belastung. Ist der Blutdruck in Ruhe dauerhaft zu hoch, schädigt er aber Herz und Gefäße, also ein Risikofaktor dafür krank zu werden.

Das Gebäude der DZHI in Würzburg_Foto: Daniel Oppelt

Es gibt eine genetische Prädisposition, also eine Veranlagung für die Hypertonie, aber auch häufig in der Familie weitergegebene Faktoren. Übergewicht, körperliche Inaktivität, salzreiches Essen, Tabakrauchen, Alkohol begünstigen einen höheren Blutdruck, aber auch die Entwicklung eines Diabetes mellitus, ein weiterer sehr gefährlicher Risikofakto für Herz und Gefäße. Entsprechend gibt es natürliche Wege vorzubeugen: Normalisierung des Gewichts, regelmäßige körperliche Aktivität und Reduktion des Salz- und Alkoholkonsums. Eigentlich ist eine sehr gute, ausgewogene und frisch zubereitete mediterrane Kost ideal, wobei auch hier gilt, es darf auch einmal deftig sein, entscheidend ist immer der dauerhafte Einfluss.

Wir haben heute wundervolle Medikamente, um den Blutdruck ohne Nebenwirkungen zu senken. Die Abneigung vieler Menschen gegen diese Art der „Chemie" ist irrational. Die Natur und unser Körper, selbst unser Gehirn funktionieren auf Grund physikalischer und chemischer Prozesse, und die Chemie beschreibt letztere exakt und lässt uns präzise in sie eingreifen, wenn sie nicht richtig funktionieren. Solange wir gesund sind, sollten wir vor allem im Einklang mit der Natur leben, das gilt auch für viele, nicht alle, Beschwerden, denen keine Krankheit zugrunde liegt. Zur Behandlung von Krankheiten ist die Reinheit der Chemie der Naturheilkunde meist überlegen. Wir gehen heute soweit, dass wir in der Forschung eine Präzisionsmedizin anstreben, das heißt, wir wollen das eine Molekül oder das eine Gen herausfinden, das für eine Krankheit verantwortlich ist und genau das behandeln. Bei den Herz-/Kreislaufkrankheiten ist das leider nicht so einfach, es kommen viele Faktoren zusammen, zum Beispiel die genannten Risikofaktoren, bisher nicht genannt die Blutfette.

Kann Fett auch gut sein?

Man spricht manchmal von den guten und den bösen Fetten. Eigentlich gibt es das böse LDL- und das nicht böse HDL- Cholesterin. Für den Laien reicht es, auf das LDL zu sehen, für das gilt, dass es so niedrig wie möglich sein sollte. Abhängig ist das Ziel-LDL, wie alle Maßnahmen vom Gesamtrisiko: Gibt es Herzinfarkte/Schlaganfälle in der Familie, ist auch der Blutdruck hoch oder liegt gar ein Diabetes vor? Dann müssen wir viel strenger sein. LDL ist relativ wenig durch Diät zu beeinflussen, die Standardmedikamente heute sind die sogenannten Statine. Diese sind sehr gut wirksam und senken in großen Studien nicht nur das LDL, sondern auch tatsächlich das Risiko für Herzinfarkte etc., haben allerdings eine potentiell unangenehme Nebenwirkung, und das sind Muskelschmerzen. Bei den wenigsten Menschen müssen allerdings deshalb diese Medikamente abgesetzt werden. Meist gelingt es durch einschleichende Dosierung oder Kombination mit anderen Medikamenten dann doch eine ausreichende Senkung des LDL zu erreichen. Gelingt das nicht und ist das Risiko entsprechend hoch gibt's ein neues Wirkprinzip über RNA (Ribonukleinsäure)-Interferenz, das die Leber mehr LDL aufnehmen und so die Blutspiegel fallen lässt. Die Forschung läuft auf Hochtouren, denn bisher ist noch nicht gesichert, ob so auch die schwerwiegenden Herz-/Kreislaufkrankheiten verhindert werden können.

Rauchzeichen?

Es gibt keinen Zweifel, Rauchen ist außerordentlich gesundheitsschädlich, es begünstigt Lungenkrebs, und ca. 90 % aller Patienten mit Lungenkrebs haben geraucht. Es ist aber auch ein entscheidender Risikofaktor für Schlaganfall, Herzinfarkt und die schon so genannten Raucherbeine. Der Grund sind Giftstoffe, die über den Rauch in den Körper kommen. Daher die „geniale" Idee, Rauchen ohne Rauch mit der E-Zigarette. Leider gibt's aber kein Zeichen für Entwarnung. Neuste Ergebnisse, im November 2011 auf dem amerikanischen Kardiologenkongress vorgestellt, zeigen, dass, nicht überraschend, Nikotin, egal in welcher Form es aufgenommen wird, seine schädliche Wirkung entfaltet. E-Zigarettenraucher erleiden sogar schon früher im Leben häufiger Schlaganfälle. Also liebe Jugend, der Dampf ist cool aus der E-Zigarette, aber nicht das Vapen!

Das Deutsche Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI) und die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM)

Die DGIM ist die wissenschaftliche Fachgesellschaft für Ärzt:innen, die sich um alle Krankheiten der inneren Organe kümmern, sie beforschen und behandeln, das DZHI ist spezialisiert auf die Prävention und Behandlung der Herzinsuffizienz und ihrer Komplikationen. Prävention der Herzinsuffizienz ist vor allem auch Vermeidung und Behandlung der Risikofaktoren für Herz-/Kreislaufkrankheiten, die in eine Herzinsuffizienz münden können, und die betreffen meist alle inneren Organe und auch die Psyche. Organisch krank sein kann depressiv, depressiv sein kann organisch krank machen. Risikofaktoren sind häufig Folge psychischer Abhängigkeiten. Daher arbeiten die DGIM und das DZHI mit ganzheitlichen Ansätzen, die alle möglichen beteiligten Disziplinen in Forschung und Patientenversorgung mit einbeziehen. Die STAAB-Studie des DZHI, an der 5000 Würzburgerinnen und Würzburger teilnehmen, untersucht, welche Risiken in der Bevölkerung bestehen und wie diese zur Herzschwäche führen können.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an uns.

Weiterführende Infos:
www.ukw.de/behandlungszentren/dzhi

www.dgim.de

Herzkranke Kinder und ihre Familien

SUSANNE KRÖCKEL | *Selbsthilfegruppe "Herzkind – Eltern eines herzkranken Kindes"*

Viele Kinder in unserer Selbsthilfegruppe für herzkranke Kinder und ihre Familien haben ein äußerst spannendes Herzkreislaufsystem. Wir erleben Kinder mit einer Herzkammer, vertauschten Gefäßen, passiven Lungenkreisläufen und vieles mehr. Die Herzen unserer Kinder entsprechen nicht der Norm, einige können auch niemals im klassischen Sinne ein gesundes Herz erreichen, da viele angeborene Herzfehler gar nicht mit Blick auf ein normales Herz korrigiert werden können.

Glücklicherweise hält die Wissenschaft für Familien wie uns einige Lösungen und Basteleien parat und so beginnt manches zarte Kämpferherz zunächst in einem großen Ausnahmezustand zu schlagen. Manche Kinder führen ein recht normales Leben, während andere gar nicht ohne Defibrillator oder Sauerstoff das Haus verlassen können. Für nicht wenige Familien sind Ausnahmezustände normal geworden. Sie führen ein Leben, in dem ständig alles anders sein kann und in dem es immer wieder keinen verlässlichen Alltag gibt. Das, was viele Menschen jetzt durch die Corona-Pandemie erfahren, ist etwas, das uns schon vertraut ist: Leben in Ungewissheit. Leben, das Sicherheit und Stabilität manchmal einfach nicht zulässt und das immer wieder unberechenbar hereinplatzt und so manchen Plan verändert.

Gesund mit Herz – was bedeutet das für mich als Mutter eines herzkranken und eines herzgesunden Kindes? Zunächst einmal ganz sicher zwei riesengroße Portionen Liebe, die auf zwei wunderbare Kinder verteilt sind. Beiden Kindern den Rücken zu stärken, mutig aufs Leben zuzugehen, sich berühren zu lassen und eigene Erfahrungen zu sammeln. Die jeweilige Andersartigkeit mit all ihren Stärken und Schwächen anzunehmen und als Familie gemeinsam zu managen.
Ein solcher Schicksalsschlag hinterlässt in der ganzen Familie Narben und Verletzlichkeit, nicht nur auf der Brust des Kindes. Er hinterlässt jedoch nicht nur Narben, sondern auch ganz viel Dankbarkeit. Die große Freude, unbeschwert zusammen sein zu dürfen. Über sich hinauszuwachsen, Potential zu entfalten und gemeinsam stark den Alltag zu meistern. Gesund mit Herz heißt für mich, dem Leben auch in den weniger schönen Stunden ein Lächeln zu schenken. Gefühlen, wie Schmerz, Sorge und Trauer Ausdruck verleihen zu dürfen. Gemeinsam zu vertrauen, dass die Liebe den wichtigsten Anker setzt, ganz besonders dann, wenn`s draußen stürmt.
In der Kontaktgruppe Herzkind Würzburg unterstützen wir Austausch, Ausflüge oder Themen-Workshops je nach Interesse der aktuellen Teilnehmer. Ziel ist es, sich gegenseitig zu bereichern und mitzureißen.

Kontakt:
Tel. 30 51 44 99
herzkind.wuerzburg@posteo.de
www.herzkind.de/verein/kontaktgruppe-wuerzburg/

Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (JEMAH e.V.)

JOHANNES GRÄTER | *Jemah e.V.*

Etwa eines von hundert Neugeborenen hat einen angeborenen Herzfehler. Davon erreichen dank des medizinischen Fortschritts mittlerweile über 90% das Erwachsenenalter. In Deutschland leben derzeit ca. 250.000 „JEMAHs". Viele Betroffene müssen lernen, mit ihrer Diagnose, manchen Einschränkungen, Krankenhausaufenthalten und den damit verbundenen psychischen Belastungen eigenständig umzugehen. Auch der Arztwechsel weg vom Kinderkardiologen spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Der bundesweite Verein ist ein klassischer Selbsthilfeverein. Betroffene „JEMAHS" können sich in regionalen Gruppen treffen. Hier erfolgt der Austausch zwischen den Betroffenen offenherzig und auf Augenhöhe. Auch das Lösen von medizinischen, arbeitsrechtlichen oder psychosozialen Problemen ist hier möglich.
Der Verein ist aber auch im Bereich der Förderung einer bundesweiten medizinischen Versorgung tätig. Unter Mitarbeit von JEMAH e.V. wurde die bundesweite Zertifizierung von Kardiolog:innen für angeborene Herzfehler im Erwachsenenalter ermöglicht.
Außerdem organisiert der Verein Veranstaltungen mit Fachleuten zu verschiedenen Themen. Vieles spielt sich inzwischen im virtuellen Raum und in den sozialen Medien ab. JEMAH e.V. ist Teil eines bundesweiten Netzwerkes für angeborene Herzfehler. JEMAH hier in Franken – mit analogen und digitalen Treffen. In Franken ist JEMAH e.V. mit einer Regionalgruppe vertreten. Diese ist Anlaufstelle für Betroffene in Nordbayern und organisiert alle zwei bis drei Monate ein Treffen für Mitglieder und Interessierte. Die Treffen reichen vom einfachen Smalltalk in einem Café bis hin zu wissenschaftlichen Vorlesungen. Sie finden an wechselnden Orten in Nordbayern statt. Es gibt reale Treffen, die meist mit Aktionen verbunden sind, ebenso wie virtuelle Treffen. Dies ermöglicht Mitgliedern aus allen Regionen an dem einen oder anderen Treffen teilzunehmen.
Die Regionalgruppe Franken ist mit „EmaH-Ärzt:innen" (zertifizierte Kardiolog:innen für angeborene Herzfehler im Erwachsenenalter) in Nordbayern vernetzt und arbeitet mit der Klinik in Würzburg und dem überregionalen EmaH-Zentrum in Erlangen zusammen.

JEMAH e.V.

Regionaler Kontakt:
Johannes Gräter
Tel. 0178/357 83 66
franken@jemah.de
Facebook: JemahFranken

Bundesweiter Kontakt:
Geschäftsstelle
Am Exer 19a
38302 Wolfenbüttel
Tel. 05331/92 78 48 50
www.jemah.de
Facebook: bv.jemah
Instagram: jemah_ev

Herzinsuffizienz braucht Therapie und eine Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten

ALFRED HEMMERICH | *SHG Herzschwäche Würzburg*

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

Aufgrund der ernsten Prognose ist ein Austausch der Betroffenen und ihrer Angehörigen sehr wichtig. Viele der Betroffenen werden am DZHI in der Herzinsuffizienz-Ambulanz betreut. Einige nehmen dort auch an Klinischen Studien teil, um gemeinsam mit den Kardiolog:innen und Studienschwestern noch bessere Therapien zu finden und die verschiedenen Krankheitsbilder der Herzinsuffizienz genauer zu erforschen.

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

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

Kontakt:
Selbsthilfegruppe Herzschwäche
Alfred Hemmerich
Tel. 32905027
hemmerichs@gmail.com

Maria Bass
Tel. 84149
mumbass@gmx.de

Herztransplantation – ein großer Schritt

DOROTHEA EIRICH | *Bundesverband der Organtransplantierten e.V., Regionalgruppe Würzburg unhd Umland*

Das Herz ist eines unserer wichtigsten Organe, sehr sensibel und kann durch verschiedene negative, aber auch positive Einflüsse seinen Rhythmus verlieren.

Sehr belastend wird es für Betroffene und Angehörige, wenn sich im Laufe des Lebens eine Herzschwäche entwickelt.
Eine Herzinsuffizienz ist eine ernstzunehmende Krankheit, nicht nur als Folge natürlicher Alterungsprozesse. Sie bedarf einer weitreichenden komplexen Hilfe, sowohl das Wissen über Ursachen und Risikofaktoren ist wichtig, als auch eine entsprechende Therapie.
Unterstützung bekommen Erkrankte besonders vom Deutschen Zentrum für Herzinsuffizienz am Uniklinikum Würzburg. Leider kann manchmal die beste Therapie nicht die fortschreitende Herzschwäche aufhalten und Patient:innen und Angehörige bekommen die erschreckende Diagnose gesagt: „Nur die Transplantation eines Herzens oder ein überbrückendes Herzunterstützungssystem kann Ihr Leben verlängern“.
Diese Diagnose hat mein Mann im Jahr 2010, nach zwei Herzinfarkten gesagt bekommen. Nachdem er im April 2011 erfolgreich eine Transplantation bewältigt hatte und wir weitere Patient:innen kennengelernt hatten, gründeten wir im Jahr 2013 eine Selbsthilfegruppe für den Bereich Würzburg und Umland. Die Transplantation eines Organs erfordert intensive Vorbereitung, Gespräche mit Organtransplantierten können eine Unterstützung sein. Unsere Gruppe richtet sich an Patient:innen mit Transplantationsbedarf an allen relevanten Organen. Wir gehören dem seit 1986 bestehendem gemeinnützigen Selbsthilfeverband für Transplantations-Betroffene, Angehörige und Interessierte an. Wir sind Ansprechpartner:innen für alle Fragen vor und nach einer Transplantation. Wir organisieren Gruppentreffen, Freizeitgestaltung und Info/Fortbildungsvorträge zu medizinischen, sozialrechtlichen oder psychologischen Themen. Wir besuchen den Betroffenen auf Wunsch direkt am Bett in der Klinik und es besteht die Möglichkeit zur Sprechstunde, jeden 1. Freitag im Monat im Uniklinikum Würzburg.

Seit ca. zwei Jahren ist unsere ehrenamtliche Arbeit eingeschränkt, bedingt durch das Corona-Virus, nur einige Onlinetreffen und viele Telefongespräche haben die Gruppe zusammengehalten.

Ansprechpartner:
Regionalgruppe Würzburg und Umland des Bundesverbandes der Organtransplantierten e.V.
www.bdo-ev.de

Dorothea Eirich
dorothea.eirich@bdo-ev.de
Tel. 09359/1241

Andreas Strobl
andreas.strobl@bdo-ev.de
Tel. 4041049

Selbsthilfegruppe für Träger:innen des implantierten Cardioverters (ICD)

MAXIMILIAN WALTER | *ICD-Selbsthilfegruppe Unterfranken*
Selbsthilfegruppe für Defibrillator-Träger:innen und Angehörige

Bei einem gesunden Menschen pumpt das Herz mit jedem Schlag sauerstoff- und nährstoffreiches Blut durch den Körper. Wie jeder andere Muskel im Körper braucht auch das Herz einen elektrischen Impuls, um sich dafür zusammenziehen zu können. Normalerweise kommen diese Impulse aus einem kleinen Bereich im Herzen, der Sinusknoten genannt wird. Doch der Sinusknoten ist störanfällig und das Reizleitungssystem funktioniert nicht immer wie es sollte.

Unregelmäßigkeiten im elektrischen Reizleitungssystem des Herzens führen zu einem unregelmäßigen Herzschlag, auch Arrhythmien genannt. Arrhythmien – egal ob schnelle oder langsame - verhindern, dass das Herz ausreichend Blut durch den Körper pumpen kann und verringern dadurch die Leistungsfähigkeit des Herzens. Ein paar zusätzliche Extraschläge sind harmlos, Kammerflimmern kann jedoch lebensgefährlich werden. Mit Hilfe eines implantierbaren Cardioverters/Defibrillators (ICD) kann hier korrigierend eingegriffen und ein plötzlicher Herztod vermieden werden. Der ICD ist in der Lage, die elektrischen Funktionen des Herzens kontinuierlich zu überwachen und auftretende Rhythmusstörungen durch elektrische Impulse oder Schocktherapien gegebenenfalls zu beenden. Außerdem speichert der ICD alle Arrhythmieepisoden ab, so dass der Arzt später nachvollziehen kann, wie sich der Herzrhythmus und das Implantat vor, während und nach der Episode verhalten haben.

Der implantierte Cardioverter/Defibrilator (ICD bzw. Defi) kann einen plötzlichen Herztod verhindern

Für viele Patient:innen und Angehörige bedeutet die Implantation eines Defibrillators einen Einschnitt in ihre bisherige Lebenssituation. Tiefgreifende Umstellungen und Einbußen an Lebensqualität sind damit verbunden, Fragen und Ängste tauchen auf. Diejenigen, die mit einem implantierten Elektroschockgerät leben müssen, leiden häufig unter seelischen Belastungen bis hin zu Todesängsten oder Alpträumen. Solche Erfahrungen sind für Außenstehende jedoch nur schwer nachvollziehbar. Durch die regelmäßigen Zusammenkünfte der Selbsthilfegruppe haben die Patient:innen und ihre Angehörigen die Möglichkeit, sich auszutauschen und Ängste besser zu verarbeiten. Gemeinsam können sie auch mehr unternehmen, um ihren Problemen und Anliegen in der Öffentlichkeit Gehör zu verschaffen.

Aus diesem Grund laden wir uns auch immer wieder Referent:innen zu für uns relevanten Themen ein, wie Psycholog:innen, Kardiolog:innen und organisieren auch Vorträge über das tägliche Leben mit einem „Defi“.

Kontakt:
ICD-Selbsthilfegruppe Unterfranken
Tel. 09367.30 16
walter-maximilian@t-online.de
http://www.icd.selbsthilfe-wue.de

#gesundmitherz: Wohlfühlen auch bei hohen Temperaturen

Tipps für Hitze & Herz

VERENA WALTER | *Gesundheitsregion plus Stadt und Landkreis Würzburg*

Der Sommer steht bald vor der Tür und Energie und Stimmung steigen. Das wohltuende Sonnenlicht unterstützt die wichtige Produktion von Vitamin D in unserem Körper. Das wiederum wirkt sich positiv auf Stoffwechselprozesse, unser Immunsystem und unsere Knochengesundheit aus.

Zu starke Hitze belastet jedoch den Körper – eine Herausforderung insbesondere für ältere Personen und Menschen mit Herz- oder Blutdruckproblemen. Das körpereigene Kühlsystem hat es umso schwerer, wenn das Herz nicht optimal arbeitet. Für ein unbeschwertes Sommervergnügen können folgende Tipps hilfreich sein:

1. Hitze meiden & Tagesablauf anpassen

Stimmen Sie Ihren Tagesablauf auf das Wetter ab: Meiden Sie die Mittagshitze und verlegen Sie Aktivitäten auf die Morgen- und Abendstunden. Insbesondere sportliche Betätigungen sind bei vorbelastetem Herz-Kreislauf-System mit Bedacht umzusetzen oder zu verschieben. Für eine gute Wärmeregulation ist an heißen Tagen ein leichtes und lockeres Outfit zudem die erste Wahl.

2. Auf die Flüssigkeitszufuhr achten

Besonders bei Hitze muss der Körper den durch das Schwitzen bedingten Verlust von Flüssigkeit und Elektrolyten (Blutsalze z.B. Kalium) ausgleichen. Am besten greifen Sie dabei zu Mineralwasser, dünnen Saftschorlen oder ungesüßten Tees. An heißen Tagen werden häufig ein bis zwei Liter zusätzlich pro Tag empfohlen – liegt eine Herzschwäche vor, gilt jedoch zugleich: nicht zu viel trinken! Ihre optimale tägliche Trinkmenge sollten Sie deshalb mit Ihrem behandelnden Arzt abstimmen und durch tägliches Wiegen kontrollieren.

3. Medikamente & Blutdruck im Blick haben

Bei Hitze weiten sich Blutgefäße und der Blutdruck sinkt. Messen Sie daher regelmäßig Ihren Blutdruck, um hitzebedingte Veränderungen (z.B. zu niedriger Blutdruck) zu bemerken. Einige Medikamente können sich außerdem auf das körpereigene Kühlsystem auswirken oder den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust verstärken. Besprechen Sie am besten bereits vor dem Sommer mit Ihrem behandelnden Arzt, ob eine Anpassung Ihrer Medikamente notwendig ist. Wichtig ist: Ihre Medikamenteneinnahme nie ohne ärztliche Rücksprache ändern.

Informationen:

Deutsche Wetterdienst (DWD)
Hitze-Warnungen
www.dwd.de

Stadt Würzburg
Tipps zu Schattenplätzen
www.wuerzburg.de/hitze

Deutschen Herzstiftung
www.herzstiftung.de

„Werdende Mamis“ und „frisch gebackene Mamis“

N. PFEIFFER, K. KÖGLER | *SHG "Werdende Mamis" und "Frisch gebackene Mamis"*

Für werdende Mütter, die aufgrund der Pandemie nur noch im Homeoffice arbeiten durften oder ein Beschäftigungsverbot erhalten hatten, konnte eine neue Selbsthilfegruppe aufgebaut werden. Nun gibt es als zweites Angebot auch noch eine Gruppe für „frisch gebackene Mamis“.

Angesprochen sind alle werdenden und „frisch gebackenen“ Mamis, die Kontakte suchen und nicht immer alleine zu Hause sitzen möchten. Die Gruppe für werdende Mütter bietet einen gegenseitigen Austausch, um diese wertvolle Lebensphase gemeinsam zu erleben. Spaziergänge, Vernetzung, „walk & talk“, Kinderkleider- oder Schwangerschaftskleidertausch sowie Onlinetreffen über den datenschutzkonformen Raum des Aktivbüros ermöglichen Stärkung und Zusammenhalt.
Da wir „werdenden Mamis“ irgendwann alle „frisch gebackene Mamis“ sind, führen wir unser Engagement fort und bilden eine zweite Gruppe, die sich mit den Themen rund um die Zeit nach der Geburt beschäftigt.
In beiden Gruppen haben wir noch Platz für weitere Frauen! Die Altersspanne unserer Teilnehmerinnen liegt zwischen „ganz jung“ und „ältere“ Mamis, also Mamis um die 40!

Kontakt:
frisch gebackene Mamis
N. Pfeiffer
Tel. 0163/981 24 68

werdende Mamis
K. Kögler
werdendemamis@gmail.com

Foto: Kristin Funk

Kunstkurs als Bewältigungsform

SASKIA MÜLLER | *Werkstudentin Aktivbüro*

Das kreative Angebot der Würzburger Künstlerinnen Constanze Hochmuth-Simonetti und Birgit Schmidt weckte bei den Mitgliedern der Gruppe „Chronischer Schmerz" Freude am künstlerischen Schaffen, steigerte das Wohlbefinden und stellte für die Betroffenen der Selbsthilfegruppe eine effektive und bereichernde Bewältigungsstrategie im Umgang mit ihrer Erkrankung dar.

Vor drei Jahren gründete sich die Würzburger Selbsthilfegruppe „Chronischer Schmerz" für Betroffene des chronischen Schmerzsyndroms. Die Mitglieder der Gruppe erlebten, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind, indem sie sich über den Umgang mit der Erkrankung austauschen und gemeinsame Aktivitäten unternehmen. Maria Bass, Leiterin der Selbsthilfegruppe „Chronischer Schmerz", wurde auf den Kunstkurs aufmerksam und stellte den Kontakt zu den Würzburger Künstlerinnen her. „Gefördert wird das Projekt durch den Fachbereich Kultur und den Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren der Stadt Würzburg", so Kunstpädagogin Birgit Schmidt.
Der Kunstkurs für die Selbsthilfegruppe „Chronischer Schmerz" war ein neues Projekt der Künstlerinnen. „Die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppe bekommen einen Einblick in kunsttheoretische Hintergründe und gestalten anschließend ihre eigenen Kunstwerke" so die Künstlerinnen. Die Teilnehmerinnen waren sich einig, dass der Kurs die Laune hebt, das Schmerzempfinden reduziert und für Entspannung im Alltag sorgt. Zudem stärkt die gemeinsam erlebte Aktivität den Gruppenzusammenhalt. „Während ich male, nehme ich meine Schmerzen weniger

stark wahr", berichtete eine Teilnehmerin. Besonders stolz war die gesamte Selbsthilfegruppe darauf, dass Frau Schmidt und Frau Hochmuth-Simonetti einige der Werke der Gruppe im Rahmen der Tage des offenen Ateliers 2021 auf dem Gelände des Bürgerbräus gemeinsam mit ihren eigenen ausstellten. Die Künstlerinnen schätzten die Zeit mit der Gruppe sehr und betonten die erfolgreiche Zusammenarbeit: „Wir merkten während des Kurses nicht, dass die Teilnehmerinnen Schmerzen haben".
Das kreative Angebot der Würzburger Künstlerinnen weckte Freude am künstlerischen Schaffen, steigerte das Wohlbefinden und stellte für die Betroffenen der Selbsthilfegruppe eine effektive und bereichernde Bewältigungsstrategie im Umgang mit ihrer Erkrankung dar.

Kontakt:
SHG Chronischer Schmerz
M. Bass
Tel. 841 49

Stabübergabe bei der Skoliose-Selbsthilfegruppe

T. SCHMER | *SHG Skoliose*

Skoliose ist eine Erkrankung der Wirbelsäule, die mit vielfältigen Beschwerden einhergehen kann. Bereits 1996 wurde in Würzburg eine Selbsthilfegruppe gegründet, um Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch zu geben. Auch der Wunsch, gemeinsame Physiotherapie unter fachkundiger Anleitung anzubieten, wurde Realität. Noch heute sind Gründungsmitglieder der Selbsthilfegruppe dabei, was zeigt, dass Selbsthilfegruppen für Betroffene eine wichtige Alltagshilfe darstellen.
Eine Skoliose kann, über orthopädische Probleme hinaus, verschiedenste begleitende Beschwerden verursachen, von unerklärlichen Herzbeschwerden über Schwindel bis Lungenproblemen, das ist bei jedem Betroffenen anders. Viele Beschwerden führt man zunächst gar nicht auf die Skoliose zurück. Hier kann ein Austausch der Betroffenen wichtige Hinweise geben.
Gegenseitiger Rat und Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Ärzt:innen und Therapeut:innen, Austausch über Beschwerden und wie die Betroffenen damit umgehen, sowie über mögliche Reha-Maßnahmen und ambulante Therapien helfen uns, unsere eigenen Beschwerden besser in den Griff zu bekommen.
Ab 1998 wurde die Gruppe von Frau Stockmann übernommen und sehr erfolgreich geleitet. Ebenso hat sie die Öffentlichkeitsarbeit der Gruppe maßgeblich organisiert, zum Beispiel mit einem Infostand auf der Mainfrankenmesse und anderen Veranstaltungen. In dieser Zeit wurde auch die Gruppentherapie nach Schroth für interessierte Mitglieder organisiert. Nach 23 Jahren unermüdlichem Einsatz und mit ihrem 70. Geburtstag hat sie nun beschlossen, die Leitung abzugeben. Frau Schmer wird zukünftig die Leitung übernehmen, unterstützt von Frau Michels, die sich vorwiegend um die Organisation der Gruppengymnastik kümmern wird.
Frau Schmer hat es sich zur Aufgabe gemacht, der Gruppe auch eine „Digitalpräsenz" zu geben, so dass sich Interessierte jederzeit online über die Gruppe informieren und Kontakt aufnehmen können.

Wir danken Frau Stockmann herzlich für ihre langjährige intensive Arbeit und hoffen, sie bleibt der Gruppe noch lange als treues Mitglied erhalten!

Anmeldung:
skoliose-selbsthilfe-wue@mail.de
www.skolioseselbsthilfewue.wordpress.com

v.l. Fr. Michel, Fr. Stockmann, Fr. Schmer von der Selbsthilfegruppe Skoliose Würzburg. Foto: SHG Skoliose

„You are not alone!“

Jung und Depression

SASKIA MÜLLER | *Werkstudentin Aktivbüro*

Anfang des Jahres gründete sich neben den bisher bestehenden Selbsthilfegruppen „Jung und Depression I, II und III“ aufgrund der hohen Nachfrage zu dieser Thematik eine neue Selbsthilfegruppe in Würzburg. Die Selbsthilfe-Interessierten auf der langen Warteliste bekamen nun endlich die Chance, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Das Aktivbüro begleitete die junge Initiatorin der Gruppe bei der Gruppengründung und den ersten Gruppentreffen, welche pandemiebedingt über das Online-Konferenztool „Jitsi Meet“ stattfanden.

Die 21-jährige Initiatorin der Gruppe studiert in Würzburg und möchte sich mit anderen jungen Leuten austauschen, die auch von Depressionen betroffen sind und ähnliche Erfahrungen mit der Erkrankung gemacht haben wie sie selbst. Ihr Wunsch ist dabei nicht nur der Austausch mit Gleichgesinnten, sondern sie erhofft sich auch gemeinsame Unternehmungen mit der Gruppe. Beim ersten Online-Treffen, welches über den datenschutzkonformen Server der Stadt Würzburg angeboten wurde, lernten sich die Teilnehmer:innen zunächst einmal besser kennen. Die Anfangsphase des Gruppenprozesses wird durch die Begleitung der pädagogischen Fachkräfte des Aktivbüros unterstützt. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde geht es im ersten Treffen auch darum, die Wünsche, Themen und Erwartungen der Gruppenmitglieder zu erarbeiten: „Welche Erwartungen haben Sie an die Gruppe?“ oder „Bringen Sie Themen mit, über die im Laufe der Zeit gesprochen werden soll?“. Die Mitglieder der neuen Gruppe „Jung und Depression“ waren sich einig, dass sie sich die Selbsthilfegruppentreffen als einen Ort wünschen, an dem sie sich mit Gleichaltrigen offen über ihre Erkrankung austauschen können.

In unserer Gesellschaft gelten psychische Erkrankungen und vor allem auch Depressionen, trotz der weiten Verbreitung, leider immer noch als Tabu Thema, was es den Betroffenen erschwert einen offenen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Depressionen gehören zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen, so die Deutsche Depressionshilfe. Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die jedoch mit ärztlicher Hilfe gut behandelbar ist.
Die Teilnehmer:innen berichten von ihren, oft langjährigen, Erfahrungen mit Depressionen, die bei vielen bereits in der frühen Jugend begannen. Viele von ihnen haben Klinikaufenthalte erlebt und sind in psychotherapeutischer Behandlung. Die größte Hoffnung der Teilnehmer:innen ist, dass sie in der Gruppe Kontakte mit jungen Menschen knüpfen können, die ihre Probleme verstehen. In Zukunft sind außerdem auch Treffen in Präsenz und gemeinsame Freizeitaktivitäten geplant.
Nach dem ersten Treffen war den Teilnehmer:innen die Erleichterung, den Schritt in die Selbsthilfegruppe gegangen zu sein, deutlich anzumerken. Einige Teilnehmer:innen berichtetn, dass sie vor dem ersten Treffen auch Befürchtungen und Ängste hatten, diese lösten sich aber während des Treffens. Die neue Gruppe wirkte positiv gestimmt und blickte in freudiger Erwartung auf das nächste Gruppentreffen. *Foto: Aktivbüro*

Eine weitere Gruppe für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren ist in Planung.

Kontakt:
Tel. 37 37 06
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Sucht damals und Leben im Hier und Jetzt heute

„Für das DAMALS haben wir das Ereignis herausgearbeitet, das für jeden den Punkt darstellt, dass sich sein Leben ändern muss. Für das HEUTE: wie lebe ich jetzt.“

Eine Kreuzbundgruppe

Kreative Betätigung für ein suchtmittelfreies Leben

ARND ROSE | *Regionsprecher Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e.V.*
KERSTIN BURKERT | *Geschäftsführerin Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e.V.*

Wo Begeisterung und Freude für eine suchtfreie und abstinente Lebensgestaltung gelebt wird, finden sich zielsicher Menschen, auf die diese Lebenshaltung auch anziehend wirkt. Aus diesem Grund hat der Vorstand des Kreuzbund Diözesanverbandes Würzburg e.V. das Kreativprojekt „Sucht damals und Leben im Hier und Jetzt“ ins Leben gerufen. Gerade aufgrund der Herausforderungen, die durch die Pandemie immer wieder neu bewältigt und ins Leben integriert werden mussten, war es wichtig, eine verbindende Betätigung zu finden, die neue Zugangswege zum „Innenleben“ der Teilnehmer:innen der Kreuzbund-Gruppen ermöglichte. Dass dies mehr als gelungen ist, zeigt die Broschüre „Sucht damals und Leben im Hier und Jetzt“, die mit inspirierenden Fotos und tollen Projektberichten die Kreativwerke beleuchtet. Die gemeinsame kreative Betätigung hat neue Akzente gesetzt, um gerade in der schwierigen Pandemiezeit stabil und abstinent bleiben zu können.

Im Rahmen der „Fachkonferenz Sucht“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) konnte die Broschüre an Dr. Pietsch, Leiter des Arbeitsstabs der Drogenbeauftragen der Bundesregierung überreicht werden. Das war eine besondere Freude! Im Rahmen eines Gesprächs mit Dr. Pietsch konnte auch die Leidenschaft für Selbsthilfeengagement transportiert werden.

Die Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes in der Diözese Würzburg wenden sich an alle Menschen

- die ein Suchtproblem haben,
- die ihren Suchtmittelkonsum reduzieren oder einstellen möchten,
- die durch die Sucht eines Angehörigen belastet sind,
- die wieder Spaß am Leben haben möchten

Information:
www.kreuzbund-wuerzburg.de

„Gemeinsam den Weg in ein suchtfreies Leben finden. Du kannst das auch“
In Würzburg-Stadt gibt es sechs aktive Gruppen des Kreuzbundes. In der Diözese Würzburg engagieren sich über 40 Gruppen.

„Selten sind viele!“

KRISTIN FUNK | *Aktivbüro*

Der Würzburger Arbeitskreis Seltene Erkrankungen, kurz WAKSE, veranstaltete zum diesjährigen „Rare Disease Day“ eine digitale Filmwoche, um über die Thematik aufzuklären und auf die Belange von Betroffenen aufmerksam zu machen.

Der Tag der Seltenen Erkrankungen findet jedes Jahr am letzten Tag im Februar statt. Sein Hauptziel ist es, die Öffentlichkeit für Seltene Erkrankungen und die Auswirkungen auf das Leben von Betroffenen zu sensibilisieren. Schätzungsweise leiden etwa 4 Millionen Menschen in Deutschland an einer Seltenen Erkrankung. Eine Erkrankung gilt als selten, wenn nicht mehr als 5 von 10.000 Menschen von ihr betroffen sind.

Für viele Seltene Erkrankungen gibt es kaum Heilungsmöglichkeiten und oftmals werden diese, aufgrund ihrer Seltenheit, erst sehr spät diagnostiziert. Der Tag der Seltenen Erkrankungen möchte das Wissen der Öffentlichkeit über die Anliegen der Betroffenen verbessern und Forscher:innen und Entscheidungsträger:innen ermutigen, auf die Bedürfnisse von Menschen mit Seltenen Erkrankungen einzugehen. Ein wünschenswertes Resultat wäre die bessere medizinische Versorgung für Patientinnen und Patienten. Unter dem diesjährigen Motto „Share your colours“ wurden weltweit Aktionen zum Tag der Seltenen Erkrankungen organisiert.

Der Würzburger Arbeitskreis für Seltene Erkrankungen gründete sich 2007 in einer bundesweit einzigartigen Initiative. Zu den Mitgliedern und organisatorischen Unterstützern zählen Vertreter:innen lokaler und regionaler Selbsthilfegruppen, Mitglieder von Bundesvorständen und europäischen Patientenorganisationen, Ärzt:innen und Fachkräfte aus dem Bereich der Seltenen Erkrankungen sowie das Aktivbüro der Stadt Würzburg. In diesem Jahr veranstaltete der WAKSE vom 28. Februar bis 06. März eine digitale Filmwoche, um die Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen zu teilen und auf ihre Situation aufmerkam zu machen.

Kontakt ist auch über das Aktivbüro möglich:
Tel. 37 37 06
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

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

Das Internetcafè „Von Senioren für Senioren“ schafft Anschluss an die digitale Welt

Nutzung des Internets speziell für Ältere

HERBERT SCHMIDT | *Internetcafè „Von Senioren für Senioren“*

Digital–Lotsen aus dem Internetcafé „Von Senioren für Senioren“ in Würzburg geben täglich über das Internet Hilfestellung beim Einstieg in die Nutzung des Internets. Unter dem Motto „Digital mobil in Stadt und Landkreis Würzburg“ werden auch im Jahr 2022 wieder Kurse mit internetfähigen Leihtablets angeboten.

Am Kursende werden die Seniorinnen und Senioren E-Mails schreiben, mit ihren Kindern und Enkeln über das Internet chatten und unter anderem online eine Zugverbindung herausfinden können. Die Lernbegleitung geht über insgesamt sechs Wochen. Täglich, Montag bis Freitag, werden am Vormittag eineinhalbstündige Lerneinheiten über das Internet angeboten. Bei Bedarf können zusätzlich Online-Sprechstunden oder der virtuelle Stammtisch besucht werden.
Die nächsten Staffeln zur Lernbegleitung für die ersten Schritte im Internet starten am 05.09.2022 sowie 02.11.2022. Hier sind schon Anmeldungen möglich.

Das Internetcafè „Von Senioren für Senioren“ war auch im Jahr 2021 sehr aktiv. Im Mittelpunkt standen die virtuellen Schulungsangebote mit internetfähigen Leihtablets. Die insgesamt vier Staffeln haben rund 45 Ältere, Altersdurchschnitt zwischen 75 und 80 Jahre sowie Frauenanteil von rund 80 Prozent, erfolgreich abgeschlossen. Neben dem täglichen virtuellen Stammtisch von 14 bis 15 Uhr und der Onlinesprechstunde „Frag doch mal den Fridolin“ jeweils am Dienstag von 9:45 bis 10:45 hat das Team vom Internetcafé noch einige virtuelle Sitzungen der Seniorenvertretung und einige Sitzungen der Arbeitskreise der Seniorenvertretung betreut bzw. aktiv mitgewirkt. Ergänzt wurden die Aktivitäten durch Thementage.

Kontakt:
Internet von Senioren für Senioren e.V.
c/o Peter Wisshofer
Unterer Kirchbergweg 34 a
97084 Würzburg
www.i4s.de

Bitte richten Sie bzgl. einer Teilnahme an der „Lernbegleitung für erste Schritte im Internet“ ein kurzes Schreiben an den Verein „Internet von Senioren für Senioren e.V.“ Bitte teilen Sie uns Ihre komplette Kontaktadresse mit.

Hotline:
Herbert Schmidt
Tel. 0171/26 76 908

Peter Wisshofer, Vereinsvorsitzender, bei der Ausgabe der Leihtablets.Foto: Herbert Schmidt

Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle „Einspruch“ in Würzburg

DIRK PYCHINSKI | *Vorstandsmitglied Verein „Trialog e.V.*

Bereits seit dem 01.09.2021 gibt es im Bürgerhaus Pleich in der Pleicherschulgasse 3 die unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle (upB) „Einspruch“, deren Träger der Verein „Trialog e.V. – Verein für seelische und soziale Gesundheit“ ist.

Das Angebot der upB richtet sich an Menschen, die Kontakt mit stationären, teilstationären und ambulanten Angeboten der sozialpsychiatrischen Versorgung und/oder eine/n gesetzlichen Betreuer:innen haben oder hatten. Die upB soll Menschen mit Psychiatrieerfahrung und Angehörigen psychisch Kranker die Möglichkeit bieten, empfundene Verletzungen, Kränkungen aus den Kontakten mit den Institutionen und/oder anderen Akteuren niederschwellig und ohne bürokratische Hürden äußern zu können. Aus diesem Grund sind die Gesprächspartner:innen Menschen mit Psychiatrieerfahrung und Angehörige, die von Berufserfahrenen unterstützt werden und neutral dem Anliegen des/der Beschwerdeführer:innen verpflichtet sind. Den Beschwerdeführer:innen soll in dieser trialogischen Besetzung geholfen werden, Ängste abzubauen und den Mut aufbringen zu können, vom passiven Hilfeempfänger und Bürger:innen zu selbstbestimmten Bürger:innen zu werden.

Was geschieht nach einer Kontaktaufnahme?

Wir bieten Ihnen im Zweierteam ein Gespräch an (auch barrierefrei möglich), hören Ihnen zu und bemühen uns, wenn möglich, Lösungswege aus der von Ihnen geschilderten Situation zu entwickeln. Sollte das nicht sofort möglich sein, besprechen wir uns im Team. Alle Mitarbeiter:innen von „Einspruch“ unterliegen der Schweigepflicht, so dass Ihre Beschwerde anonym bleibt. Bei Bedarf und wenn Sie das wünschen, unterstützen wir Sie auch im Rahmen eines Gespräches mit Ihrem Beschwerdegegner, um Sie beim Finden von Lösungen oder Kompromissen zu unterstützen. Eine medizinische Beratung über die Pharmakotherapie und juristische Beratung bieten wir nicht an, sondern sind Ihnen behilflich, eine entsprechende Fachstelle zu finden. Ebenso, wenn wir mit Ihnen zusammen zu dem Ergebnis kommen, dass es um eine seelische Not geht, die durch eine Psychotherapie oder die Begleitung eines SpDi oder anderen Angeboten angemessener begleitet werden kann.
Was Sie letztendlich tun, entscheiden Sie.

Der Vorstand der unabhängigen Stelle „Einspruch“
Foto: Verein Trialog e.V.

Sprechzeiten:
Tel. 30 44 63 90 (auch außerhalb der Sprechzeiten)
Dienstag 10 - 12 Uhr | Donnerstag, 13 - 15 Uhr
info@upbwuerzburg.de

Interessenvertretung der Stadt Würzburg

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

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

Inklusionsbeaufragte TEL. 37 28 42 | 37 32 91
Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren

Familie | Eltern | Kinder
Arbeitsgemeinschaft Familien TEL. 37 35 59
Heike Hergenröther, argefamilien@stadt.wuerzburg.de

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

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

Integrationsbeauftragte TEL. 37 33 93

Senioren
Seniorenbeirat
Seniorenarbeit und Seniorenvertretung TEL. 37 35 15
hendrik.luetke@stadt.wuerzburg.de

Hilfe bei Krisen

Krisennetzwerk Unterfranken **TEL. 0800.655 30 00**
Rund um die Uhr! www.krisendienste.bayern

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

Bahnhofsmission Würzburg **TEL. 73 04 88 00**

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

Internetseelsorge Würzburg **ONLINEBERATUNG**
internetseelsorge@bistum-wuerzburg.de
www.internetseelsorge.bistum-wuerzburg.de

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

Kontaktadressen der Selbsthilfe

rare disease day
Gruppen mit diesem Logo sind im WAKSE (Würzburger Arbeitskreis Seltene Erkrankungen) aktiv.
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Besondere Lebenslagen

Erwerbslos 50plus
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Erwachsene Legastheniker
Tel. 401 29
the.spahn@yahoo.de
www.bvl-legasthenie.de, www.legasthenie-bayern.de

ULH – Umgeschulte Linkshänder
(nur Info, keine Gruppe)
Toni Schwarz, schwarzton@aol.com, www.schwarz-feder.eu

Mobbing-Gesprächsgruppe
(angeleitete Gesprächsgruppe)
Herr Wolf, Tel. 26 04 75 81
kontakt@mobbingberatung-wolf.de, www.fair-am-arbeitsplatz.de

NaWü – Naturwissenschaftliche Absolventen Würzburg
Christian Markl
chr.markl@gmx.de, www.nawue.de

Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter – Patient im Mittelpunkt – e.V.
Tel. 0911.474 65 28
buero@sgmev.de, www.sgmev.de

Netzwerk für Angehörige von Organspendern
Heiner Röschert, Tel. 0173.654 11 93, phroesch@gmx.de

Rettungs-Ring.de
Online-Beratungsangebot für Menschen in seelischen bzw. psychischen Krisen
Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Baden-Württemberg e.V.
kontakt@rettungs-ring.de, www.rettungs-ring.de

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

Unfall-Opfer-Bayern e.V.
Frau Birgit Franz, Tel. 09382.310 13 36
hilfe@unfall-opfer-bayern.de, www.unfall-opfer-bayern.de

Weisser Ring – Hilfe für Opfer von Gewalttaten
Martin Koch, Tel. 488 68, weisser-ring-wuerzburg@t-online.de
Alois Henn, Tel. 40 88 02

Chr. Erkrankungen & Behinderungen

Adipositas Selbsthilfegruppe Würzburg
Sie sind nicht allein!
Dagmar Feder, Tel. 09771.99 15 82 (Mo + Do 18-20 Uhr), 0160.99 30 47 92 (sms immer), Dagmar-Feder@gmx.de

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

Vereinigung Akustikus-Neurinom e.V.
Regionalgruppe Würzburg/Unterfranken
Rainer Feldmann, Tel. 0175.342 32 24 (abends)
rainer.feldmann@akustikus.de, www.akustikus.de

Alopecia areata + totalis (Haarausfall)
(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

AMC- Arthrogryposis Multiplex Congenita
(nur Info, keine Gruppe)
luisa.eichler@arthrogryposis.de

AmyS – Amyloidoseselbsthilfegruppe
Renate Fiedler, Tel. 654 58
dr.renatefiedler@t-online.de

SoMA e.V.
für Patienten mit anorektalen Fehlbildungen
und Morbus Hirschsprung
Vera Gölitz, Tel. 0911.598 00 49
vera.goelitz@soma-ev.de, www.soma-ev.de

SHG für Asthma und COPD – Würzburg und Umgebung
Brigitte Ritz-Darkow, brdger@web.de
Helga Kreipp, Tel. 09366.62 62
hkreipp@googlemail.com

AdP e.V. – Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. (Bauchspeicheldrüsenerkrankte)
Regionalgruppe Würzburg
Gerald Rapps, Tel. 09398.10 04, rapps-adp@t-online.de
www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

TEB e.V. Selbsthilfe Regionalgruppe Unterfranken
Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
Katharina Stang, Tel. 07141.418 35, 0152.21 53 96 32
www.teb-selbsthilfe.de

Müttergruppe des Vereins für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung e.V.
(angeleitete Gruppe)
Waltraud Klauß, Tel. 27 30 72
wwaklauss@kabelmail.de, www.zfk-wuerzburg.de

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.
Beratungsstelle für Menschen mit Sehbehinderung -
Blickpunkt Auge - Tel. 465 29 50

Bund der Kriegsblinden Deutschlands, Landesverband Bayern, Region Unterfranken
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Bluthochdruck-Selbsthilfegruppe
Liselotte Zimmermann, Tel. 09302.15 50
lottezimmermann@online.de

Borreliose Selbsthilfe Würzburg
(nur Info, keine Gruppe)
Herr Brandt, borreliose-shg-wue@gmx.de

Chemikalien- und Holzschutzmittelgeschädigte
(nur Info, keine Gruppe)
Bruno und Maria Hennek, Tel. 936 27
maria.hennek@t-online.de, www.hennek-homepage.de

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

Chronischer Schmerz
(Warteliste für Interessierte, die ein Treffen am Abend bevorzugen)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Chronischer Schmerz
für Erkrankte in höherem Lebensalter (ab ca. 60 Jahre)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Clusterkopfschmerz Selbsthilfe
Willy Schwing, Tel. 0800.111 44 48 20, 0179.911 84 13
willy.schwing@clusterkopf.de, www.clusterkopf.de

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

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

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

Demenz – Für Angehörige von Patienten mit frontotemporaler und seltenen Demenzerkrankungen
(angeleitete Gruppe)
Halma e.V.
Tel. 20 78 14 20
info@halmawuerzburg.de, www.halmawuerzburg.de

Bewegung tut gut!
Projekt GESTALT – Gehen, Spielen, Tanzen als lebenslange Tätigkeit
Halma e. V.
info@halmawuerzburg.de, www.halmawuerzburg.de

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

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

Diabetiker treffen Diabetiker und Interessierte
(nur Info, keine Gruppe)
Frau Holler, Tel. 46 38 07 (ab 20 Uhr)

Diabetessportgruppe
Frederik Leclercq, Tel. 0178.170 83 77
Frederik.Leclercq@gmx.de

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Würzburg
Anton Mahler, Tel. 513 89

Menschen mit Down-Syndrom Eltern & Freunde e.V.
Wolfgang Trosbach, Tel. 422 58
info@trisomie21.de, www.trisomie21.de

Selbsthilfegruppe Dystonie Unterfranken
Marion Rudloff, Tel. 0971.122 67 86
dystonie.unterfranken@online.de

Endometriose-Selbsthilfegruppe Unterfranken
Theresa Geldner, endo-unterfranken@web.de

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

Gesprächskreis für Eltern epilepsiekranker Kinder
Epilepsieberatung Unterfranken
Tel. 393 15 80
epilepsieberatung@juliusspital.de, www.epilepsieberatung.de

FortSchritt Würzburg e.V.
Konduktive Förderung für Menschen mit Behinderung
Aktivbüro, Tel. 37 37 06
Andrea Krist, Tel. 0176.66 80 17 45
andrea.krist@fortschritt-wuerzburg.net

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

Fructosemalabsorption
Tel. 0174.814 07 82, a_a_wolz@gmx.de

Gehörlosensportverein 1940 Würzburg und Umland e.V.
Fax 299 50 92, vorstand@gsvw.eu

Gehörlosenverein Würzburg und Umland e.V.
Fax 796 42 20

Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e.V.
Selbsthilfe für entzündliche Neuropathien,
Guillain-Barré-Syndrom und dessen Varianten
Gabi Faust, Tel. 0173.651 15 31
info@gbs-selbsthilfe.de, www.gbs-selbsthilfe.org

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

Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft e.V.
Geschäftsstelle
Tel. 0711.550 46 44
dhag@ataxie.de, www.ataxie.de

Bundesvereinigung Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e.V. – JEMAH e.V.
Regionalgruppe Franken
Johannes Gräter, Tel. 0178.357 83 66
franken@jemah.de, www.jemah.de

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

Herzkind – Eltern eines herzkranken Kindes
(nur Info, keine Gruppe)
Susanne Kröckel, Tel. 30 51 44 99
herzkind-wuerzburg@gmx.de, www.herzkind-wuerzburg.de

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

Herzsportgruppe TSV JAHN 1892 Würzburg e.V.
Frederik Leclercq, Tel. 0178.170 83 77
frederik.leclercq@gmx.de

Verein "Ein Plus verbindet"
Unterstützung und Hilfestellung bei HIV/AIDS
Alexander Götz, Tel. 0151.25 21 36 72 (WhatsApp)
info@einplusverbindet.com, www.einplusverbindet.com

Huntington-Kontaktgruppe Unterfranken
Rainer Hartmann, Tel. 0160.97 44 55 14

HPP e.V. – Hypophosphatasie Deutschland e.V.
Gerald Brandt, Tel. 78 29 37
info@hpp-ev.de, www.hpp-ev.de

Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
(nur Info, keine Gruppe)
Achim Berninger, achim_berninger@yahoo.de

Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V.
Regionalgruppe Würzburg
Tel. 0911.97 92 00 90
netzwerk@glandula-online.de, www.glandula-online.de

DHG – Deutsche Hämophiliegesellschaft
Tel. 040.672 29 70, dhg@dhg.de, www.dhg.de

Verein Begegnungsstätte für Hörbehinderte Würzburg e.V.
Haus der Hörbehinderten
Fax 784 89 74

Verein der Schwerhörigen und Ertaubten Würzburg und Umgebung e.V.
Manfred Hartmann, Fax 09363.67 79
manfr.hartmann@t-online.de, www.schwerhoerige-ufr.de

Dt. ILCO Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs
Selbsthilfegruppe und Besuchsdienst im Krankenhaus
Angelika Schmitt-Weber, Tel. 530 46
angelika-schmitt-weber@t-online.de
Günter Eckert, Tel. 0176.92 22 12 08, www.ilco.de

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

INTAKT – Information und Kontakt für Eltern von Kindern mit Behinderung
Tel. 38 66 52 26, kontakt@intakt.info, www.intakt.info

Selbsthilfegruppe der Kehlkopfoperierten und Freunde Würzburg
Gert Praxl, Tel. 29 99 62 10, gpraxl@freenet.de

Angehörige von Krebspatienten
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Frauen-Selbsthilfe nach Krebs e.V.
Regionalgruppe Würzburg
Beate Beyrich, Tel. 0177.272 76 41
Beate.E.Beyrich@gmail.com, www.frauenselbsthilfe.de

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

Outdoor against Cancer
Klaus Beutel, Tel. 0162.258 86 91, Klaus.Beutel@t-online.de

Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs
für Patientinnen mit gynäkologischen Tumorerkrankungen
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg –
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Tel. 359 33 30, kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Selbsthilfegruppe für Krebspatienten Würzburg
für verschiedene Tumorarten
Bernhard Sauer, Tel. 0152.22 02 38 98, b.b.sauer@web.de

Selbsthilfegruppe für Leukämie- und Lymphomerkrankte
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg –
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Tel. 359 33 30, kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Selbsthilfegruppe für Patienten mit Tumoren im Mund, Kiefer, Hals- und Gesichtsbereich
Renate Schubert, Tel. 0177.731 33 49, shgtumuki@gmail.com

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Würzburg
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg –
Bayerische Krebsgesellschaft e.V., Tel. 359 33 30

Lebertransplantierte Deutschland e.V.
Kontaktgruppe Unterfranken
Christina Wiedenhofer, Tel. 0177.278 10 56
christina.wiedenhofer@lebertransplantation.de
www.lebertransplantation.eu

Elterninitiative leukämie- und tumorkranker Kinder Würzburg e.V.
Karin Rost, Tel. 299 42 44
initiative.regenbogen@t-online.de, www.stationregenbogen.de

Lichen sclerosus Deutschland e.V. – Regionalgruppe Würzburg – Unterfranken
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Frau Herta Kühn, Tel. 0177.344 81 25
kontakt@lichensclerosus-deutschland.de
www.lichensclerosus-deutschland.de

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

Long-Covid – Genesen und doch nicht gesund
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Universitätsklinikum Würzburg
Frau Hartl, Hartl_V@ukw.de

Lungen-Sportgruppe der DJK
Geschäftsstelle DJK
Tel. 41 51 51

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

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V.
Regionalgruppe Würzburg
Simone Pretis, Tel. 260 20 89
wuerzburg@lupus-rheumanet.org, www.lupus.rheumanet.org

Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödemen
Waltraud Schuster, Tel. 35 96 87 73
Andreas Graf, Tel. 09369.201 05
graf_andreas2@web.de

ME/CFS – Chronisches Fatigue Syndrom
Annika, shg.mecfs@gmail.com

Migräne Selbsthilfegruppe
Claudia Herfurth, Tel. 09721.47 48 78
herfurthclaudia@web.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Würzburg
Herr Kerzner, Tel. 09325.6128
kerzner@dvmb-wuerzburg.de, www.dvbm-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Morbus Menière Würzburg
(Drehschwindel)
Wolfgang Meidel, Tel. 06281.35 62
w.meidel@t-online.de

Mukoviszidose e.V.
Regionalgruppe Unterfranken
Rosalie Keller, Tel. 09364.22 53
keller@muko-unterfranken.info, www.muko-unterfranken.info

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

MS-Beratung von Betroffenen für Betroffene
(Nur Info, keine Gruppe)
Cornelia, Tel. 66 07 96 60

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

MS-Selbsthilfegruppe Montagstreff Würzburg
Gruppengymnastik
Gerhard Müller, igmueller@t-online.de

MS-Treff für Aktive
Matthias Kunad, Tel. 09331.40 78 36, matthias.k2000@web.de
Cornelia, Tel. 66 07 96 60

DGM – Dt. Gesellschaft für Muskelkranke
Landesverband Bayern, Ortsgruppe Würzburg
Raimund Wendel, Tel. 685 45

Selbsthilfegruppe Multiples Myelom Würzburg
Wolfgang Schäfer, Tel. 06281.46 67, dwolsch@t-online.de
www.myelom-selbsthilfe-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Narkolepsie – Betroffene für Betroffene
Selbsthilfegruppe Unterfranken
Beate Gräf, Tel. 09721.60 91 70, beategraef@gmx.de

Landesverband Niere Bayern e.V.
Regionalgruppe Würzburg und Umland
Ingrid Roßner, Tel. 728 79, rgwuerzburg@ig-dialyse-bayern.de

One Leg Power Team
Offen für alle Arten von Amputationen
Martina Heym, Tel. 09325.15 57, martina.heym@gmx.de

BDO – Bundesverband der Organtransplantierten e.V.
Regionalgruppe Würzburg und Umland
Dorothea Eirich, Tel. 09359. 12 41, 0157. 72 09 21 58
doris.eirich@gmx.de
Andreas Strobl, andreas.strobl@bdo-ev.de, www.bdo-ev.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe Würzburg I
Bärbel Behne, Tel. 230 77 87, 0151.65 16 08 37,
bbehne@t-online.de, Gudrun Stöckinger, g.stoeckinger@kabelmail.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe Würzburg II
im Bundesselbsthilfeverband Osteoporose e.V.
Selbsthilfe und Prävention durch qualifiziertes Funktionstraining
Christiane Landgraf, Tel. 78 21 83, 0179.457 09 27
osteoporosegruppe.wuerzburg2@gmx.de

Dt. Parkinson Vereinigung e.V.
Regionalgruppe Würzburg Stadt und Land
Eleonore Schmitt, Tel. 963 53, heda-schmitt@web.de
www.parkinson-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Angehörige von Parkinson-Erkrankten
Wolfram Steiner, Tel. 09367.98 99 40, ws-parka14@web.de

SHPU – Selbsthilfe Parkinson Unterfranken
Selbsthilfegruppe für jüngere Erkrankte
Daniele Steiner, Tel. 09367.98 99 40
shg-parkinson@web.de, www.shg-parkinson.de

DIG PKU e.V. – Dt. Interessengemeinschaft Phenylketonurie und verwandte angeborene Stoffwechselstörung
Aktivbüro, Tel. 37 37 06
www.dig-pku.de

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

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

Prader Willi Syndrom Vereinigung Deutschland e.V.
deutschlandweite Selbsthilfe-Organisation
Geschäftsstelle, Tel. 0221.84 56 18 75
info@prader-willi.de, www.prader-willi.de

Pro Retina Deutschland e.V. Regionalgruppe Unterfranken
(Netzhautdegeneration)
Frau Claudia Lemmich, Tel. 28 17 08
c.lemmich@arcor.de, www.pro-retina.de

Pulmonale Hypertonie e.V.
info@phev.de, www.phev.de

Dt. Rheuma-Liga Landesverband Bayern e.V.
Arbeitsgemeinschaft Würzburg
Tel. 32 98 74 61
info@rheuma-liga-wuerzburg.de, www.rheuma-liga-wuerzburg.de

Verein der Rollstuhlfahrer und ihrer Freunde Würzburg e.V.
Tel. 78 39 11, info@vdr-wuerzburg.de, www.vdr-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe "Kreuz mit dem Kreuz" für HWS-, BWS- und LWS-Betroffene
Christine Staub-Kömmerling, Tel. 0151.65 20 73 16
kreuzmitkreuz@web.de, www.wirbel-shg.de

Sarkoidose Selbsthilfegruppe Unterfranken
Theresia Then, Tel. 09381.93 96, theresia.then@t-online.de

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

Selbsthilfeverein für Schädel-Hirn-Patienten in Not
Aktivbüro, Tel. 37 37 06
Josef Fröhlich, Tel. 28 46 71

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

Skoliose Selbsthilfegruppe Würzburg
skoliose-selbsthilfe-wue@mail.de
www.skolioseselbsthilfewue.wordpress.com

Spina bifida und Hydrocephalus
für Eltern mit betroffenen Kindern
Sabine Finkler-Amling, Tel. 09303.23 57, bus.amling@t-online.de
Birgit Hümmer, Tel. 40 55 67, huemmer.birgit@t-online.de

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

Selbsthilfegruppe Syrinx – Nordbayern
Hannelore Beke, Tel. 0911.71 71 41
hannelore.beke@syrinx-nordbayern.de, www.syrinx-nordbayern.de

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

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

Übergewicht – gemeinsam abnehmen
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

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

Vaskulitis
Karin Scheuermann, vaskulitisshgwuerzburg@gmail.com

VSV – Vital-Sportverein Würzburg e.V. 1952
Verein für Gesundheits- und Behindertensport
Christoph Hoffmann, Tel. 27 55 57, hoffmann.christoph24@gmx.de

WüSL – Selbstbestimmt Leben Würzburg e.V.
Tel. 504 56, info@wuesl.de, www.wuesl.de

Dt. Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Familie | Eltern | Kinder

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

Alleinerziehend und Depression
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Familienzentrum Würzburg e.V.
Tel. 61 36 36, buero@familienzentrum-wuerzburg.de
www.familienzentrum-wuerzburg.de

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

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

Elternstammtisch für Kinder mit besonderer Begabung
Aktivbüro, Tel. 37 37 06, www.hochbegabung-unterfranken.de

ISUV – Interessensverband Unterhalt und Familienrecht
Josef Linsler, Tel. 09321.927 96 71, j.linsler@isuv.de
Herr Ralf Weber, Tel. 0172.6803012, www.isuv.de

Krise nach der Geburt – Mütter in seelischer Not
(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Rückenwind
(angeleitete Gruppe für Kinder, die Gewalt erlebt haben)
AWO Familypower
Tel. 299 38-269
rueckenwind@awo-unterfranken.de, www.awo-rueckenwind.de

Verlassene Eltern und Großeltern
Frau Lang, Tel. 0151.59 88 33 23
Monika, Tel. 0176.78 97 33 77
verlassene-Eltern-Wue@web.de, www.verlassene-eltern-wue.com

Vielfalt leben e.V.
Inklusion von Anfang an
Martina Juretzka, info@vielfalt-leben.de, www.vielfalt-leben.de

"Frisch gebackene" Mamis während der Pandemie
Frau Pfeiffer, Tel. 0163.981 24 68

„Werdende“ Mamis während der Pandemie
werdendemamis@gmail.com

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

Frauen | Männer

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

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

Wildwasser Würzburg e.V. – Verein gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen
Selbsthilfegruppen und weitere Gruppenangebote
Tel. 132 87
info@wildwasserwuerzburg.de

Männergruppe
maennergruppe-wuerzburg@web.de

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

Angehörige von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeit
juttakorus@hotmail.com

Trans-Ident e.V. Selbsthilfegruppe Würzburg
für Transsexuelle und deren Angehörige
Sarah, Tel. 0172 686 63 55, sarah@trans-ident.de
www.trans-ident.de/trans-ident-wuerzburg

Homosexualität

Gespräche für Eltern, Freunde und Angehörige Homosexueller
(nur Info, keine Gruppe)
Angelika Mayer-Rutz, Tel. 0171.654 82 03

Warum-Homosexuelle Interessengemeinschaft Unterfranken
(nur Info, keine Gruppe)
Wolfgang, Tel. 09321.226 66, kuhstall@email.de

Rosa Hilfe
Beratung zu queeren Themen
Tel. und WhatsApp 194 46
www.rosa-hilfe.de

WuF e.V. – schwullesbisches Zentrum Würzburg
David Hein, Tel. 41 26 46
vorstand@wufzentrum.de, www.wufzentrum.de

Krankenhaus | Kranke daheim

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

KIWI - Interessengemeinschaft zur Förderung der Kinder der Würzburger Intensivstation e.V.
Ina Schmolke, Tel. 20 12 74 60, info@kiwiev.de, www.kiwiev.de

Klinik-Clowns – Verein Lachtränen
info@lachtraenen.de, www.klinikclowns.lachtraenen.de

Migration

Würzburger Ägyptischer Club e.V.
Offen für alle Interessierte
Ibrahim Elnomany Hammam, Tel. 0176.47 64 24 73
ibrahim_elnomany@yahoo.de

Deutsch-Äthiopische Freundschafts- und Integrationsgesellschaft e.V.
Frau Terwey, bettytroesken@yahoo.de

Afrikanisch-Deutsche Begegnung - Habescha-Deutsche Begegnung
solokera315@hotmail.de
Seyfe, Tel. 0176.43 93 17 90, seyfe.amanuel@gmx.de
mahbereseb-wuerzburg.de/

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

ArGe Internationale Gesellschaften AG
Kontakte zu über 40 Nationen
Geschäftsstelle des Ausländerbeirates, Tel. 37 32 29
Büro Würzburg International, Tel. 37 27 02

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

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

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

IAF e.V. – Verband binationaler Familien und Partnerschaften
Tel. 57 31 60, wuerzburg@verband-binationaler.de
www.verband-binationaler.de

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

Russischsprachige Selbsthilfegruppe für Suchterkankungen auf dem Heuchelhof
auch für nicht-stoffgebundene Süchte
Frau Viktoria Bardyschewa, Tel. 0171.203 34 99
v.bardyschewa@web.de

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

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

Thailändischer Sprachkurs für Kinder und Jugendliche
Sudaporn Joa, Tel. 09360.993 97 06, sudaporn@j-o-a.de

Thai Fern Kurs
Nilubol Haas, nilubolhaas@yahoo.com

Psychische Gesundheit

AD(H)S-Selbsthilfegruppe "Chaos-Treffen"
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Silvia Stein, Tel. 09363.57 30
regionalgruppe_wuerzburg.adhs@ymail.com

ADHS/ADS-Hyperaktive/hypoaktive Erwachsene und Kinder
Ulrike Langhans, Tel. 0178.206 32 63, ullilanghans@gmail.com

AiA – Angehörige informieren Angehörige
Psychoedukation zu psychiatrischen Erkrankungen
Elisabeth Selinger, Tel. 934 10, elisabeth.selinger@t-online.de

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

APK – Verein Angehöriger psychisch Kranker Würzburg und Umgebung
Emmi Wangerin, Tel. 0151.70 82 79 28
emmi.wangerin.1703@gmail.com, www.apk-wuerzburg.de

Gemeinsam gegen Angst und Panik
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

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

Förderverein der Stiftung "Mensch und Autismus – Lebensqualität durch Beziehung e.V."
Rainer Uschwa, Tel. 09471.317 30 25
raineruschwa@web.de, www.foerderverein-autismus.de

Selbsthilfegruppe Bipolar Würzburg
Manisch-depressive Erkrankung, kaktusengel@gmx.de

Borderline SHG
Herr Frenz, Tel. 0152.02 90 54 06, frenz.dieter@googlemail.com

Depression – über 35 Jahre
(Warteliste)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

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

Selbsthilfegruppe Depression I
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Selbsthilfegruppe Depression II
Frau Simon, Tel. 47 08 09 80, dhg.simon@gmx.de

Erfahrungsaustauschgruppe Betroffene für Betroffene
für Menschen mit seelischer Erkrankung
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
(nur Info, keine Gruppe)
BRK – Sozialpsychiatrischer Dienst
Tel. 41 30 80, spdi@kvwuerzburg.brk.de

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

Gute Zeiten, schlechte Zeiten
Gruppe für Kinder psychisch belasteter Eltern
Evangelisches Beratungszentrum
Tel. 30 50 10, ebz@diakonie-wuerzburg.de
www.diakonie-wuerzburg.de oder www.wuerzburger-projekt.de

HSP – Hochsensible Personen – highly sensitive persons
Thomas Schneider, hsp.wuerzburg@gmx.de

Laufen macht Freu(n)de am Hubland für Anfänger und Fortgeschrittene
Präventionskurs für Menschen mit Depressionserfahrung
Würzburger Bündnis gegen Depression
annika.schraud@stud-mail.uni-wuerzburg.de

Aktive Meditation
Herr Schmitt, Tel. 0175.424 69 06
b1969sc@aol.com

Dynamische Meditation
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Selbsthilfegruppe für Messies und Menschen mit Desorganisationsproblematik
Max, Tel. 68 08 65 85, shg-m@hbmx.de

Gesprächs- und Freizeitgruppen der Sozialpsychiatrischen Dienste
SpDi BRK, Tel. 41 30 80, SpDi ESW, Tel. 554 45

Der Regenbogen e.V.
Verein der Freunde und Förderer der psychiatrischen Tagesklinik
Tel. 20 17 77 30
berninger@derregenbogen.de, www.derregenbogen.de

Selbsthilfegruppe ehemaliger Patienten der Klinik Heiligenfeld, Gruppe Würzburg
Ruth, Tel. 0179.419 12 02, shg.heiligenfeld-wue@gmx.de

Sich selbst gesund führen
(Ehrenamtlich angeleitete Selbsthilfegruppe)
Gabriele Dorrer, Tel. 794 08 11, gbdorrer@t-online.de

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

Tic-Störung und Tourette-Syndrom Würzburg
Herr Schmitt, Tel. 0175.424 69 06 (ab 18 Uhr)
b1969sc@aol.com

WIP – Würzburger Initiative Psychiatrie-Erfahrener
Stefan Scherg, Tel. 0173.457 51 51
wip.selbsthilfe-wue@web.de
Ulrike, Tel. 0175.710 66 25, www.wip-info.org
www.wip-info.org

Angehörige von Menschen mit Zwangserkrankungen
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Seniorinnen und Senioren

BRK – Bücherdienste
Tel. 37 34 26

Internetcafe "Von Senioren für Senioren"
Caritas Seniorenzentrum St. Thekla
Peter Wisshofer, Tel. 784 77 35
i-4-s@web.de, www.i4s.de

Seniorenkreise/Wandergruppen
Seniorenarbeit in der Stadt Würzburg
Tel. 37 35 08

Soziale Initiativen | soziale Selbsthilfe

Aktivsenioren Bayern e.V. Region Unterfranken
Helfer in Wirtschaft und Technik
Wolfgang Bayer, Tel. 0171.489 23 20
wolfgang.bayer@aktivsenioren.de, www.aktivsenioren.de

Treffpunkt für Alleinstehende (30 bis 55 Jahre)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Angestöpselt e.V. – Verein für Digitalkompetenz
Tel. 32 09 14 94
info@angestoepselt.de, www.angestoepselt.de

Cafè im Bürgerhaus Pleich
Offener Cafèbetrieb für jedermann/frau
Bürgerhaus Pleich, Haus Gertrud, Tel. 181 80

Gemeinschaft Sant`Egidio
Klaus Reder, Tel. 32 29 40, info@santegidio.de, www.santegidio.de

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

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

Mehrgenerationenwohnen Würzburg e.V.
Ingo Braun, Tel. 660 74 33
info@mehrgenerationenwohnen-wuerzburg.de

Nachbarschaftshilfen und Besuchsdienste
Freiwilligenagentur Würzburg, Tel. 37 27 06
www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de

Ökumenische Nachbarschaftshilfe Sanderau
Tel. 790 39 30 oder 127 84
einestundezeit@pg-sanderau.de, www.pg-sanderau.de

Single Treff "Ü-50"
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Tiere helfen Menschen e.V.
Simone Kilian, info@thmev.de, www.thmev.de

Ubuntu Würzburg
Rudolf Langer, Tel. 0170.753 99 93, langer@ecofairpr.de

Wohnen in Gemeinschaft – Jung und Alt e.V.
Marianne Stingl, Tel. 09321.248 58 (abends)
marianne.stingl@t-online.de, www.wig-wue.de

Würzburger Tafel e.V. – Laden
Andreas Mensing, Tel. 27 26 04

Zeitbank Würzburg
tauschring-wuerzburg@online.de
www.zeitbank-wuerzburg.jimdofree.com

Sucht

Freundeskreis der A-Gruppen
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Alcoholics Anonymous (AA) – International
Englischsprachiges Meeting
Thomas, Tel. 0163.289 16 60
Sabine, Tel. 0175.353 09 69

Meetings der Anonymen Alkoholiker (AA)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Adipositas – Abnehmen
(nur Info, keine Gruppe)
Ursula Nickel, Tel. 01520.927 21 60, shg-unterfranken@web.de

Al-Anon – International
Englischsprachiges Meeting
Aktivbüro, Tel. 37 37 06, www.al-anon.de

Al-Anon Familiengruppe
Anita und Peter, Tel. 09721.420 12

Al-Anon – Erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien
Vera Scheuermann, Tel. 0176.70 61 67 03
verascheuermann@yahoo.de, www.al-anon.de

Alateen – SH für Teenager aus suchtererkrankten Familien
(nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

PHOENIX – Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Suchtkranke
Bärbl Puls, Tel. 20 71 39 60, 01577.706 56 24
Carmen, Tel. 0173.490 83 40
phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de
www.phoenix-shg-wuerzburg.jimdofree.com

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Alkoholproblemen
Beate Scheller, Tel. 498 90
beate.scheller@kabelmail.de

Anonyme Alkoholiker – Meeting am Hubland-Tower
Herr Jörg, Tel. 192 95, 0171.780 00 37
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de

Anonyme Alkoholiker – Offenes Meeting für Frauen
Silvia, Tel. 0151.50 57 86 35

AAS – Anonyme Arbeitssüchtige
Bernhard, orf_info@yahoo.de, www.arbeitssucht.de

AS – Anonyme Sexaholiker Deutschland, Gruppe Würzburg
as-wuerzburg@gmx.de, www.anonyme-sexsuechtige.de

Blaues Kreuz Deutschland, Ortsverein Würzburg
Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblematik,
Angehörige und Paare
Tel. 35 90 52 20
wuerzburg@blaues-kreuz-bayern.de
Margot Steinruck, Tel. 564 21
www.wuerzburg.blaues-kreuz.de

CoDA-Gruppe
Anonyme Co-Abhängige und beziehungssüchtige Menschen
Aktivbüro, Uwe, Tel. 37 37 06
www.coda-deutschland.de

Angehörige von Drogenabhängigen
Helga Müller, Tel. 09321.26 86 83

Angehörige von Drogenkonsumenten
(angeleitete Gruppe für Angehörige)
Jugend- und Drogenberatung
Tel. 590 56, mail@drogenberatung-wuerzburg.de
www.drogenberatung-wuerzburg.de

PHOENIX – Selbsthilfegruppe für drogenabhängige Menschen
Bärbl Puls, Tel. 20 71 39 60, 01577.706 56 24
Thommy, Tel. 0151.62 91 45 52
tharon1@gmx.de, www.phoenix-shg-wuerzburg.jimdofree.com

Essstörungen
(angeleitete Gruppe für Angehörige)
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Katrin Ertl, Tel. 38 65 91 80
katrin.ertl@caritas-wuerzburg.org

Essstörungen
(angeleitete Gruppe für Betroffene)
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Sina Wunderle und Jana Kürschner, Tel. 38 65 91 80
sucht@caritas-wuerzburg.org, www.suchtberatung-wuerzburg.de

Essstörungen
Betroffene beraten Betroffene und Angehörige
(Nur Info, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Essstörungen
Selbsthilfegruppe "Overeaters Anonymous"
Aktivbüro, Tel. 37 37 06, Keine Mitgliedsbeiträge, kein Wiegen!
Jeder ist willkommen.
Carina, Tel. 0176.31 46 21 24
(Nur WhatsApp oder SMS, keine Anrufe)
Das erste Meeting im Monat ist geöffnet für Nicht-Betroffene,
z. B. Angehörige! Zwei SHGen in Würzburg!
www.overeatersanonymous.de

Glücksspielsucht
(angeleitete Gruppe für Angehörige)
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Katrin Ertl, Tel. 38 65 91 80
katrin.ertl@caritas-wuerzburg.de

Glücksspielsucht
(angeleitete Gruppe für Betroffene)
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Petra Müller, Tel. 38 65 91 80
petra.mueller@caritas-wuerzburg.org
www.suchtberatung-wuerzburg.de

Kaufsucht … wenn Kaufen zur Sucht wird
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e.V.
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Arnd Rose, Tel. 0173.291 85 40
arnd.rose@kreuzbund-wuerzburg.de
www.kreuzbund-wuerzburg.de

Aktiv gegen Mediensucht e.V.
Herr Ronald Stolz, Tel. 08337.342 07 42, 0157.50 99 24 94
www.aktiv-gegen-mediensucht.de

NA – Narcotics Anonymous
Ben, Tel. 0176.30 17 82 64
mail_ben@gmx.de
Clemens, Tel. 0170.166 70 35

Trauer | Tod

Alleinerziehend durch Todesfall
Ulrike Langhans, Tel. 0178.206 32 63
ullilanghans@gmail.com

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

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

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

Leere Wiege – seelsorgerliche Einzelgespräche
(nur Info, keine Gruppe)
Marion Mack, Tel. 20 15 35 19
E_Mack_M1@ukw.de

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

Menschen, die ihre Eltern (durch Tod) verloren haben
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Partnerverlust durch Todesfall – wie geht es jetzt weiter?
Ulrike Langhans
Tel. 0178.206 32 63
ullilanghans@gmail.com

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

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

Verein verwitwet.de
Margarete Griebel, Tel. 919 73
margaretegriebel@gmail.com

Junge Selbsthilfe

Chr. Erkrankungen & Behinderungen

Jung & chronisch krank
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

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

Junge Rheumatiker "Young Rheumis"
Deutsche Rheuma Liga, Landesverband Bayern e.V. AG Würzburg
Petra Horn, Tel. 09349.92 90 89

Jugend-Rollstuhl-Sportgruppe
info@vdr-wuerzburg.de
www.vdr-wuerzburg.de

Psychische Gesundheit

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

Jung und Depression (18- bis 35-Jährige)
Warteliste
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Frei Raum
Offener Treff für junge Menschen mit psychischer Erkrankung
Sozialpsychiatrischer Dienst BRK, Tel. 41 30 80
Sozialpsychiatrischer Dienst ESW, Tel. 554 45

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

Virtuelle themenübergreifende junge Selbsthilfegruppe
junge-selbsthilfe@nakos.de
schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/gruppe-des-monats/virtuelle-themenuebergreifende-junge-selbsthilfegruppe/

Soziale Initiativen und soziale Selbsthilfe
The group – Geh Deinen Weg, aber nicht alleine
Selbsthilfegruppe für 18- bis 25-Jährige
Herr Scriba
thegroup@gmx.net

Trauer | Tod

Junge Erwachsene
Offener Gesprächskreis für Trauernde von ca. 18 bis ca. 30 Jahre
Hospizverein Würzburg e.V.
Tel. 533 44
hospizverein.wuerzburg@t-online.de
www.hospizverein-wuerzburg.de

Trauergruppe für Kinder und Jugendliche
(angeleitete Gruppe)
Malteser Hilfsdienst e.V.
Tel. 450 52 25
hospiz-wue@malteser.org
www.malteser-unterfranken.de

Professionelle Beratungsangebote in Würzburg

Besondere Lebenslagen

AGS Aktionsgemeinschaft Sozialisation e.V.
Tel. 562 24

Bahnhofsmission Würzburg
Tel. 73 04 88 00

Betreuungsstelle
Beratungsstelle für Betreuer
Stadt Würzburg
Tel. 37 35 30

Schuldner- und Insolvenzberatung
Tel. 32 24 13

Streetwork Würzburg
Tel. 465 28 43

Chr. Erkrankungen & Behinderungen

AZU – Aphasiker-Zentrum Unterfranken gGmbH
Zentrum für Aphasie und Schlaganfall
Tel. 29 97 50

Beratungs- und Kompetenzzentrum Sehen und Kommunikation
Blindeninstitut Würzburg
Tel. 20 92 23 58

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung
Stadt Würzburg
Tel. 37 35 69

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.
Beratungsstelle für Menschen mit Sehbehinderung – Blickpunkt Auge
Tel. 465 29 50

Epilepsieberatung Unterfranken
Tel. 393 15 80

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung
Assiston e.V.
Tel. 46 62 12 35 | 46 62 12 36

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung
Bayer. Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (BBSB)
Tel. 46 52 95 11

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung
IFD GmbH
Tel. 38 66 00 66

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung
Teilhabeberatung Sehen Plus Blindeninstitut Würzburg
Tel. 20 92 23 31

EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung
WüSL – Selbstbestimmt Leben Würzburg e.V.
Tel. 504 56

HIV/Aids-Beratung Unterfranken
Tel. 38 65 82 00

IFD – Integrationsfachdienst Würzburg GmbH
für Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderung
Tel. 32 94 00

Interdisziplinäre Frühförderstelle Würzburg Stadt und Land
Tel. 98 08 10

KIS – Kontakt- und Informationsstelle
für Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung
Tel. 318 40 52

Psychoonkologische Krebsberatungsstelle
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Tel. 35 93 33 - 0

Lebenshilfe Würzburg
Beratungsstelle für Stadt und Landkreis Würzburg und Kitzingen
Tel. 78 01 29 03

Psychosoziale Beratungsstelle für Mukoviszidose-Patienten und deren Angehörige
Tel. 329 99 50

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Beratungsstelle Unterfranken
Tel. 40 74 85

Offene Behindertenarbeit des Diakonisches Werkes
Tel. 804 87 48

Zentrum für Seltene Erkrankungen – Referenzzentrum Nordbayern
Tel. 20 12 77 29

Familie | Eltern | Kinder

Beratung und Angebote für Alleinerziehende
Diakonisches Werk Würzburg e.V.
Tel. 804 87 90

AWO Familypower – Beratungsstelle für Familien und Lebensgemeinschaften in Konfliktsituati
Tel. 460 65 23

Begabungspsychologische Beratungsstelle
Tel. 318 60 23

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Diözese Würzburg
Tel. 38 66 90 00

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Heuchelhof
Stadt Würzburg
Tel. 26 08 07 50

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Lindleinsmühle
Stadt Würzburg
Tel. 205 50 66 41

Evangelisches Beratungszentrum
Erziehung – Partnerschaft – Leben
Diakonisches Werk Würzburg
Tel. 30 50 10

JIZ & FIZ – Jugend- und Familieninformationszentrum
Tel. 37 33 46, 37 33 44

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Tel. 138 11

Psychotherapeutischer Beratungsdienst
Eltern-, Jugendlichen- und Erziehungsberatung
SkF, Tel. 419 04 61, Tel. 419 04 61
Aufsuchende Erziehungsberatung in der Zellerau: Tel. 437 75

Schwangerschaftsberatung im Evangelischen
Beratungszentrum EBZ
staatlich anerkannt
Tel. 404 48 55
Beratung zu Themen rund um Schwangerschaft und Geburt

Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen
Landratsamt Würzburg
Tel. 80 03 59 90

Frauen | Männer

Beratungsstelle Häusliche Gewalt gegen Männer
Beratung und psychosoziale Begleitung für Betroffene
in Nordbayern
Tel. 0911.27 29 98 20
einmal monatlich in Würzburg

Frauenberatungsstelle
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Tel. 45 00 70

Frauenhaus der AWO
Tel. 61 98 10

Frauenhaus des SkF
Tel. 450 07 77

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
Tel. 08000.11 60 16

Wildwasser Würzburg e.V. –
Verein gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen
Selbsthilfegruppen und weitere Gruppenangebote
Tel. 132 87, info@wildwasserwuerzburg.de

Haus Antonie Werr
Hilfen für Frauen in Krisensituationen
Tel. 79 72 30

Pro Familia Würzburg
Tel. 46 06 50

Referat Frauenseelsorge
Bistum Würzburg
Für alleinerziehende Mütter und Väter
Tel. 38 66 52 00

Krankenhaus | Kranke daheim

Beratungsstelle für pflegende Angehörige
Beratungs-, Unterstützungs- und Vernetzungsstelle
Halma e.V.
Tel. 20 78 14 20

Pflegestützpunkt für die Region Würzburg
Tel. 20 78 14 14

Psychische Gesundheit

Autismus-Kompetenzzentrum Unterfranken
Tel. 25 08 02 84

Hilfe und Beratung zum Vermüllungssyndrom
Landratsamt Würzburg – Gesundheitsamt
Tel. 80 03 59 47

Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks Würzburg
Tel. 800 51 01

Sozialpsychiatrischer Dienst – Beratungsstelle für seelische und soziale Gesundheit
BRK Tel. 41 30 80

Sozialpsychiatrischer Dienst
Erthal-Sozialwerk
Tel. 554 45

Sozialpsychiatrischer Dienst
Landratsamt Wüzburg – Gesundheitsamt
Tel. 80 03 59 40

Seniorinnen und Senioren

Beratung und aufsuchende Hilfen für Seniorinnen und Senioren
Stadt Würzburg
Tel. 37 25 08

Sucht

Psychosoziale Beratungsstelle Blaues Kreuz
Beratungsstelle für Menschen mit Suchtproblematik
und deren Angehörige
Tel. 35 90 52 20

Jugend- und Drogenberatung für Würzburg und Umgebung
Stadt Würzburg
Tel. 590 56

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme
Fachstelle der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern
Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Würzburg e.V.
Tel. 38 65 91 80

Würzburger Fachambulanz - Ambulante Rehabilitation für Suchtkranke
Hephata Diakonie
Tel. 353 51 55

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

SELBST HILFE BLÄTTER KATALOG

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

Förderzentrum

Wertheim + Würzburg

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

Legasthenie- + Dyskalkulietrainerin Beate Müller

LRS

0931 46 530 785
0176 54 789 568

www.LRS-Wuerzburg.de

FACHSTELLE SUIZIDBERATUNG

0931 571717

Unterstützung in kritischen Lebenssituationen

WENN SIE NICHT MEHR WEITER WISSEN...

- Wenn Sie das Gefühl haben, am Abgrund zu stehen …
- Wenn das Leben Herausforderungen an Sie stellt, die Sie im Moment nicht alleine bewältigen können …
- Wenn Sie einschneidende Erfahrungen machen, wie Trennung, Tod eines nahestehenden Menschen, Gewalterfahrungen, Verlust des Arbeitsplatzes oder anderer wichtiger Lebensgrundlagen …
- Wenn Sie selbst daran denken, nicht mehr leben zu wollen …
- Wenn Angehörige daran denken, nicht mehr leben zu wollen …
- Wenn Sie jemanden durch Suizid oder eine andere Todesart verloren haben …

... WENDEN SIE SICH AN UNS.

Fachstelle Suizidberatung
Kardinal-Döpfner-Platz 1 | 97070 Würzburg
0931 571717 | Mo.–Fr. 14.00–18.00 Uhr

www.fachstelle-suizidberatung.de

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

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

Gemeinsam besser

Das Universitätsklinikum Würzburg ist ausgezeichnet als

„Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ durch das bundesweite Netzwerk

„Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“

Wir finden für Sie die passende Selbsthilfegruppe:

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

Weitere Informationen unter: **www.ukw.de/selbsthilfe**

© stock.adobe.com/DragonImages

LANDRATSAMT WÜRZBURG

Schwangerenberatung
Konfliktberatung
Sexualpädagogische Projekte
Familienplanung

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

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07:30 – 12:00 Uhr , Mo + Do 14:00 – 16:30 Uhr
Beratungsgespräche nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten

Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen

GESUNDHEITSAMT
STADT UND LANDKREIS
WÜRZBURG

agape
KLEIDERKAMMER & MEHR

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

Heuchelhof

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

Öffnungszeiten:
Dienstag/Freitag/Samstag
10.00 -13.00 Uhr
Donnerstag 15.00-18.00 Uhr

Bonner Str. 14a
97084 Würzburg-Heuchelhof
agape@lebendigeswort.de
0170/5566463 Teamleitung

Eine Einrichtung der Evangl. Freikirche „LEBENDIGES WORT“ Würzburg-Lengfeld

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

Hephata Diakonie

Würzburger Fachambulanz

Nachsorge, Kombinations-, und ambulante Therapie für alkohol-, medikamenten- und mehrfachabhängige Menschen

Neutorstraße 4 | 97070 Würzburg
Tel. 0931 3535155
Sprechzeiten: Mo & Do 13 -18 Uhr
wuerzburger.fachambulanz@hephata.de

Fachklinik Weibersbrunn

Stationäre Entwöhnungsbehandlung für alkohol-, medikamenten- und mehrfachabhängige Menschen

Hauptstraße 280 | 63879 Weibersbrunn
Tel. 06094 97150
fk.weibersbrunn@hephata.de
www.fachklinik-weibersbrunn.de

Adaption „Haus am Schneeberg“

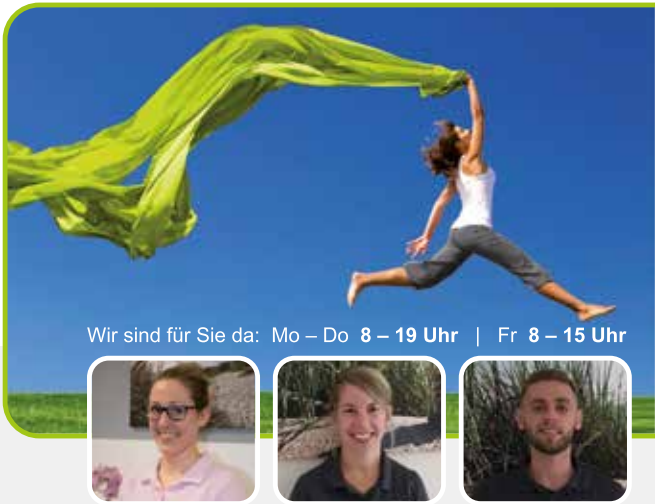
Stationäre berufliche und soziale Wiedereingliederung

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

MitMenschen aktiv

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

GABRIELE DORRER

COACHING | SUPERVISION | SEMINARE
Ressourcen nutzen – Ziele erreichen

Einzelcoaching | Paarberatung
Teamcoaching | Inhouse Seminare

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

97074 Würzburg | Telefon 0931 / 7940811 | www.GabrieleDorrer.de

Rechtsanwältin Iris Harff §

Zertifizierte Mediatorin BAFM

BAFM Bundes-Arbeitsgemeinschaft für Familien-Mediation e.V.

Fachanwältin Familienrecht / Schwerpunkt Familien- / Erbrecht

Sanderstraße 31 • 97070 Würzburg
Tel: 0931/56682 • Fax: 0931/59682
Email: info@fachanwaeltin-harff.de

Mediation in Erbschaftsangelegenheiten und Vermögensfragen

- ✓ Erbauseinandersetzung der Erbengemeinschaft
- ✓ Pflichtteilsansprüche
- ✓ Testamentsgestaltung / Erbvertrag
- ✓ Vermögensübertragung
- ✓ Erbschafts- und Schenkungssteuer

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

jugend.beratung.drogen

Jugend- und Drogenberatung
Kapuzinerstraße 19
97070 Würzburg

Tel.: 0931 59056
mail@drogenberatung-wuerzburg.de
www.drogenberatung-wuerzburg.de

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 09.00-17.00 Uhr, Fr. 09.00-16.00 Uhr; Beratungstermine vereinbaren

Therapiehaus Ludwigstraße | Physiotherapie Ergotherapie Logopädie

Möller · Körner · Kemmer

- **Physiotherapie**
  Manuelle Therapie | Kiefergelenkbehandlung
  Skoliosetherapie | Bobath Therapie
- **Ergotherapie**
  Handtherapie | Hirnleistungstraining | Kindertherapie
- **Hausbesuche**

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

Diagnose Krebs – 1000 Fragen?
Wir helfen weiter!

Kostenfreie Telefonnummer

0800 85 100 80

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst

BZKF Bayerisches Zentrum für Krebsforschung

Das kostenfreie BürgerTelefonKrebs

Weitere Informationen unter www.bzkf.de

AWO Tagespflege im Marie-Juchacz-Haus

Jägerstraße 15
97082 Würzburg-Zellerau

Tel. 0931 45255-456
www.marie-juchacz-haus.de

Unser Rezept zum Wohlfühlen im Alter

Wählen Sie aus unseren Zutaten:

- Herzliches und fachkundiges Personal
- Familiäre Atmosphäre
- Anregende Aktivitäten
- Täglich frisch gekochte Speisen
- Eigener Fahrdienst
- Pflegerische Unterstützung

Alles gut abgestimmt nach individuellem Bedarf und persönlicher Situation.

Wissenswertes zur Tagespflege:
Die Kosten werden weitgehend von der Pflegekasse übernommen.
Auch in den Tagespflegen bieten wir Verhinderungspflege an.
Lernen Sie uns bei einem **kostenlosen Schnuppertag** kennen!

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

Wir danken Ihnen, liebe Anzeigenkund:innen, für Ihre Unterstützung!

WüSL

Selbstbestimmt leben

SEIT 1996

Für **Selbstbestimmung und Gleichberechtigung** behinderter Menschen und ihrer Familien

Das Original 25 JAHRE WüSL

WüSL e.V.
Spiegelstr. 15–17
97070 Würzburg
wuesl.de

EUTB®

Unabhängig beraten

SEIT 2018

Unsere EUTB-Berater:innen unterstützen Sie zum Thema **»Leben mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit«**

- unabhängig und kostenfrei
- vertraulich und auf Augenhöhe
- sachkundig und durch eigene Erfahrung

SELBSTVERSTÄNDLICH SELBSTBESTIMMT:
Jetzt anrufen: **0931 · 50456**

Gefördert durch:
Bundesministerium für Arbeit und Soziales
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

EUTB
T: 0931 · 50456
eutb@wuesl.de
eutb.wuesl.de

DBDB.DE — 142-50-001v05