



WÜRZBURGER SELBST HILFE

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



Weil's um Mainfranken geht.

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns für all das ein, was in unserer Region wichtig ist. Für die Wirtschaft, für den Sport sowie für soziale und kulturelle Projekte hier vor Ort.

Ihr Verein/Ihre gemeinnützige Organisation benötigt finanzielle Unterstützung für ein Projekt?
Jetzt Förderung anfragen unter
www.sparkasse-mainfranken.de/foerderung



Sparkasse
Mainfranken Würzburg

Aktivbüro der Stadt Würzburg	4
------------------------------	---

Vorwort	5
---------	---

Aktivbüro und Selbsthilfe

Junge Selbsthilfe in Würzburg	6
-------------------------------	---

Stottern und Selbsthilfe in Würzburg	7
--------------------------------------	---

Ein von Sucht befreites Leben	8
-------------------------------	---

Neue Selbsthilfegruppe Long-/Post-Covid/Post-Vac-Syndrom	9
----------------------------------------------------------	---

Selbsthilfefreundlichkeit

Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen	10
-----------------------------------------------	----

Rubriken

Interessenvertretung innerhalb der Stadt Würzburg	11
---------------------------------------------------	----

Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen und -initiativen	12
---------------------------------------------------------	----

Junge Selbsthilfe	26
-------------------	----

Hilfe bei Krisen	27
------------------	----

Professionelle Beratungsstellen	28
---------------------------------	----

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 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,

in Würzburg hat die Unterstützung der vielen Selbsthilfegruppen eine sehr lange Tradition, seit annähernd 40 Jahren gibt es unter dem Dach der Stadt Würzburg eine Selbsthilfekontaktstelle.

Zu rund 250 Erkrankungen und Problemstellungen können wir Ansprechpartner:innen und Gruppenangebote vermitteln. Im Kontaktadressenteil ab Seite 12 finden Sie alle Gruppen im Überblick. Gerne helfen Ihnen die Kolleginnen unseres Selbsthilfeteams bei der Suche nach der für Sie passenden Gruppe.

Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe auch die „Junge Selbsthilfe“ in Würzburg vor. Seit 2015 begleiten wir immer wieder Zusammenschlüsse von 18- bis 35-jährigen, die sich als Selbsthilfegruppe finden.

Wir wünschen Ihnen eine möglichst gute Zeit!

Ihre
SABINE KLINGERT-ULLHERR & KRISTIN FUNK
Leiterinnen des Aktivbüros

Impressum

Herausgeber: Aktivbüro der Stadt Würzburg
Karmelitenstr. 43 | 97070 Würzburg
www.wuerzburg.de/aktivbuero
Redaktion des Selbsthilfeteams: Susanne Wundling, Stephanie Müller
Gestaltung: Stadt Grafik, Choon-Hee Bae
Imagefotos: www.pixabay.com
Anzeigen: Aktivbüro | Tel. 37 34 68
Druck: 4/4-farbig Euroskala (mineralölfreie Druckfarben)
Umschlag: 130 g/m² Vivus Silk, matt gestrichen, 100 % Recycling
Inhalt: 90 g/m² Sopor Set Premium Preprint/Offset Naturpapier
Druckerei: www.bonitasprint.de
Auflage: 8000 | Sommer 2023
Nächste Ausgabe: Winter 2023|2024

„You are not alone!“



Junge Selbsthilfe in Würzburg

SASKIA MÜLLER | Werkstudentin im Aktivbüro

„You are not alone!“ – unter diesem Motto möchte das Team des Aktivbüros die „Junge Selbsthilfe“, ob digital oder analog, in Würzburg voranbringen.

Selbsthilfe ist vielseitig und bietet auch für junge Menschen unterschiedlichste Möglichkeiten. Selbsthilfeaktive sprechen nicht ausschließlich über ihre Probleme, sondern unternehmen Freizeitaktivitäten, besuchen Fachvorträge, laden Referent:innen ein oder besuchen gemeinsam verschiedene Workshops und Kurse. Selbsthilfe gibt jungen Menschen die Chance, einen Raum zu finden, der Verständnis und Akzeptanz erfahren lässt. Dabei werden Probleme als Herausforderung angenommen, die gemeinsam bewältigt werden können.

In Würzburg entwickelte sich in den letzten Jahren eine zunehmende Nachfrage junger Menschen bezüglich Unterstützung durch Selbsthilfe. Immer häufiger melden sich junge Interessierte im Aktivbüro, die eine Selbsthilfegruppe gründen oder an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten. Das Angebot der „Jungen Selbsthilfe“ in Würzburg richtet sich vor allem an junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 35 Jahren. Bisher gibt es unter anderem fünf Gruppen „Jung und Depression“, „The Group“, die „Glückskekse“ und die „Jugend-Rollstuhlgruppe“.

Informationen:

www.wuerzburg.de/themen/gesundheit-soziales/aktivbuero/selbsthilfe/selbsthilfegruppen/verzeichnis-junge-selbsthilfegruppen/index.html



Für „Jung und Depression“ erhält das Aktivbüro sehr viele Anfragen und konnte immer wieder neue Gruppen hierzu begleiten. „The Group“ ist eine Online-Selbsthilfegruppe für 18- bis 25-Jährige. Sie richtet sich mit dem Gedanken „Finde deinen Weg, aber nicht alleine“ an junge Erwachsene, die ihren Weg im Leben finden möchten. Die „Glückskekse“ sind eine Gruppe junger Erwachsener mit psychischen Belastungen, die gemeinsame Freizeitunternehmungen starten.

Das Aktivbüro begleitet sehr gerne junge Würzburgerinnen und Würzburger bei der Initiierung individueller Gruppen!

Stottern und Selbsthilfe in Würzburg

MICHAEL BRAUN | *Stotterer-Selbsthilfegruppe Würzburg*

Mein Name ist Michael Braun u-u-u—uuund ich bin Mmmmmmitglied der Würzburger Selbsthilfegruppe dededededeer Stotternden (wuerzburg-stottert.de) Da ich mich dort schon ein paar mal habe blicken lassen, wollte ich hier einmal persönlich über Selbsthilfe erzählen:

Häufig sprechen uns junge Erwachsene an, um eine schnelle Besserung ihrer Symptomatik zu erreichen. Meist sind die Interessent:innen aber nur auf der Suche nach guten Logopäd:innen, Sprech- oder Stottertherapeut:innen und Therapien. An Selbsthilfe oder an die Möglichkeiten im Umgang mit dem eigenen Stottern zeigen die wenigsten von sich aus Interesse, warum auch? Denn schließlich begibt man sich ja in Therapie, „damit der Therapeut oder die Therapeutin das Stottern wegmacht“ und „man selbst gar nichts oder nicht mehr viel machen muss“. Ja, so oder so ähnlich hatte ich bei meinen ersten beiden Therapien auch gedacht. Beide sind übrigens (deswegen?!) krachend gescheitert. Noch viel lieber wäre mir damals eine ‚Pille gegen Stottern‘ gewesen...

Dass Selbsthilfe in der Diskussion mit anderen Betroffenen negative eigene Denkmuster erkennen und aufweichen hilft, dass man sich guten Umgang und allerhand Tipps bei anderen Betroffenen abschauen und abholen kann, das erleben nur Mitglieder, die nicht nur in ein paar Gruppenstunden kommen, sondern eben dranbleiben.

Dazu kommt die Erfahrung, dass (wie in meinem Fall) die erlebte Selbsthilfe-Erfahrung ganz wesentlich zum eigenen späteren Therapie-Erfolg beiträgt und auch zum Erfolg im Leben – das erleben nur Mitglieder, die nicht nur in ein paar Gruppenstunden kommen, sondern eben dranbleiben.

Ich für meinen Teil bleibe schon ziemlich lange ‚dran‘. Meine Motivation ist jungen Betroffenen Unterstützung zu geben, ihr Stottern für sich in den Griff zu bekommen – und das schneller und zielgerichteter als ich damals. Und ich bin immer wieder von den Socken, wenn es gelingt.

Fazit: Selbsthilfe? – Wirkt!!!

Aktive Beschäftigung mit dem Stottern und Selbsthilfearbeit ist mmmmittlerweile eines meiner Hobbies und eine meiner großen Leidenschaften geworden. Persönlich verdanke ich sehr vieles der Selbsthilfe. Ich bin überzeugt, dass Selbsthilfe wirkt, sofern man sich darauf einlässt. Und genau das melden mir andere Betroffene aus Würzburg und den über 100 Stotterer-Selbsthilfegruppen in Deutschland oft zurück.

Informationen:

www.wuerzburg-stottert.de



„Blaues Kreuz“ zwischen Main und Aisch



Ein von Sucht befreites Leben

JÜRGEN UNGERER | *Vorsitzender des Blauen Kreuzes, Ortsverein Main-Aisch*

In unseren Selbsthilfegruppen kann man sich öffnen, das Erlebte und die Erfahrungen mit anderen teilen. Wir können miteinander lachen, weinen, voneinander lernen, einfach nur zuhören oder gemeinsam etwas unternehmen. Wir kennen die Nöte nur zu gut, aber auch die Freuden, die ein befreites Leben mit sich bringt. Elf Gruppen bieten diese Möglichkeit in der Region Main-Aisch für Betroffene und Angehörige.

Das Engagement der Sucht-Selbsthilfe des Blauen Kreuzes hat eine langjährige Tradition. Der Ortsverein des Blauen Kreuzes in Würzburg feiert in zwei Jahren sein 110-jähriges Bestehen. Der Ortsverein in regionaler Nachbarschaft, in Neustadt/Aisch besteht nun seit 45 Jahren. In beiden Vereinen sind Menschen für Menschen tätig, die insbesondere von der Alkoholsucht – unmittelbar oder als Angehörige – betroffen sind. Beide

Ortsvereine engagieren sich nun gemeinsam unter dem neuen Namen „Blaues Kreuz, Ortsverein Main-Aisch“.

Das Vorstands- und Mitarbeiter:innenteam freut sich auf viele (neue) Kontakte und gemeinsame Aktivitäten und Kooperationen, die den betroffenen Menschen in der Region helfen, ein suchtfreies Leben zu führen. Jede:r Einzelne hat es verdient.

Weitere Infos und die Übersicht über die Gruppentreffen des Blauen Kreuzes finden Sie hier: [Blaues Kreuz Deutschland, Regionalverein Main-Aisch](#) Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblematik, Angehörige und Paare

www.blaues-kreuz.de/de/bayern/wuerzburg/ortsverein-wuerzburg/selbsthilfe/

Für Abhängigkeitserkrankte sowie deren Angehörige gibt es weitere Selbsthilfegruppen

Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e. V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige | www.kreuzbund-wuerzburg.de

PHOENIX - Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Suchtkranke | www.phoenix-shg-wuerzburg.jimdo.free.com

Meetings der Anonymen Alkoholiker, teilweise auch englischsprachig | www.anonyme-alkoholiker.de
Kontakte zu den AA-Gruppen in Würzburg: Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Neue Selbsthilfegruppe für Long-/Post-Covid- sowie Post-Vac-Betroffene

Begegnung und Raum für Austausch



In Würzburg gibt es nun auch die Möglichkeit für Long-/Post-Covid- und Post-Vac-Betroffene zu Austausch und Begegnung mit anderen Patient:innen.

Die Treffen finden hybrid statt.

Die Gruppe nutzt dazu die neue „Konferenztechnik“ im Selbsthilfehaus. Teilnehmer:innen können wählen, ob sie in Präsenz oder online dabei sein möchten. Die Gruppe hat das Ziel, die eigene Kompetenz im Umgang mit der Erkrankung zu stärken.

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

Weitere Informationen:
www.long-covid-plattform.de
www.longcoviddeutschland.org
www.nakos.de

Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

Das Aktivbüro der Stadt Würzburg kooperiert mit drei Kliniken bei der Entwicklung der sogenannten „Selbsthilfefreundlichkeit“:



**Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin
in Lohr am Main:
<https://www.bezirkskrankenhaus-lohr.de>**



**Universitätsklinikum Würzburg:
<https://www.ukw.de>**



**Klinikum Würzburg Mitte:
<https://www.kwm-klinikum.de>**

**Informationen zu Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung:
www.selbsthilfefreundlichkeit.de**

Krankheit endet meist leider nicht am Entlasstag, an der Kliniktür. Zu Hause, im Alltag, mit der Familie und im Beruf zeigen sich die Herausforderungen, die ein Leben mit Erkrankungen und Handicaps haben kann. Ein Ort der Stärkung kann eine Selbsthilfegruppe sein. Durch Kooperationen von Selbsthilfegruppen mit Gesundheitseinrichtungen können Patient:innen schon im Krankenhaus von dieser Möglichkeit erfahren.

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

Inklusionsbeauftragte **TEL. 37 28 42 | 37 32 91**

Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren

Familie

Arbeitsgemeinschaft Familien **TEL. 37 35 59**

Heike Hergenröther, argefamilien@stadt.wuerzburg.de

Geschlechtsspezifische Themen

Gleichstellungsstelle

gleichstellungsstelle@stadt.wuerzburg.de

TEL. 37 35 68

Migration

Ausländer- und Integrationsbeirat **TEL. 37 32 29**

Geschäftsstelle

auslaenderbeirat@stadt.wuerzburg.de

Integrationsbeauftragte **TEL. 37 33 93**

Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren

Seniorinnen und Senioren

Senior:innenarbeit und Senior:innenvertretung **TEL. 37 35 15**

hendrik.luetke@stadt.wuerzburg.de

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)
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

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

Tel. 0173.654 11 93, phroesch@gmx.de

Stotterer-Selbsthilfegruppe

wuerzburg-stottert@gmx.de, www.wuerzburg-stottert.de

Unfall-Opfer-Bayern e. V.

Tel. 09382.310 13 36
hilfe@unfall-opfer-bayern.de, www.unfall-opfer-bayern.de

Weisser Ring – Hilfe für Opfer von Gewalttaten

Tel. 488 68 und 40 88 02, weisser-ring-wuerzburg@t-online.de

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
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, www.arthrogryposis.de



AmyS – Amyloidoseselbsthilfegruppe

Tel. 654 58, amys-wuerzburg@t-online.de
Edgar, gu.ed.st@gmx.de

SoMA e. V.

für Patienten mit anorektalen Fehlbildungen
und Morbus Hirschsprung
vera.goelitz@soma-ev.de, www.soma-ev.de

Aphasie und Schlaganfall, Männergruppe des AZU

Zentrum für Aphasie und Schlaganfall Unterfranken
Herr Salzl, Tel. 403 65, nitram@maxi-dsl.de

SHG für Asthma und COPD – Würzburg und Umgebung

brdger@web.de
Helga Kreipp, Tel. 09366.62 62, hkreipp@googlemail.com
<https://asthma-copd-wuerzburg.selbsthilfe-wue.de>

AdP e. V. – Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. (Bauchspeicheldrüsenerkrankte)

Regionalgruppe Würzburg
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
geschaefsstelle@teb-selbsthilfe.de, www.teb-selbsthilfe.de

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

(angeleitete Gruppe)
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, wuerzburg@bbsb.org, www.bbsb.org

Bluthochdruck-Selbsthilfegruppe

Tel. 09302.15 50, lottezimmermann@online.de

Borreliose Selbsthilfe Würzburg

(nur Info, keine Gruppe)
borreliose-shg-wue@gmx.de

Chemikalien- und Holzschutzmittelgeschädigte

(nur Info, keine Gruppe)
Tel. 936 27, maria.hennek@t-online.de

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

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

Chronischer Schmerz

für Erkrankte in höherem Lebensalter (ab ca. 60 Jahre)
Tel. 841 49

Clusterkopfschmerz Selbsthilfe

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
glaser.th@web.de

Demenz – Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

(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

Demenz – 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

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)
Tel. 46 38 07 (ab 20 Uhr)

Diabetes-Sportgruppe

Frederik.Leclercq@gmx.de

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Würzburg

Tel. 513 89

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

Tel. 422 58, info@trisomie21.de, www.trisomie21.de

Dystonie Unterfranken

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

Endometriose-Selbsthilfegruppe Unterfranken

endo-unterfranken@web.de

Elterngruppe Epilepsie Online/Walk & Talk

(angeleitete Gruppe)

Epilepsieberatung Unterfranken

Tel. 393 15 80, epilepsieberatung@juliussspital.de
www.epilepsieberatung.de

Epilepsie Selbsthilfegruppe Würzburg

Selbsthilfegruppe für Epilepsie-Betroffene,
Angehörige und Interessierte
Tel. 619 38 30, aro148@yahoo.de

Gesprächskreis für Eltern epilepsiekranker Kinder

Epilepsieberatung Unterfranken

Tel. 393 15 80

epilepsieberatung@juliussspital.de, www.epilepsieberatung.de

FortSchrift Würzburg e. V.

Konduktive Pädagogik und Rehabilitation für Menschen mit
Behinderung

Frau Krist, Tel. 0176.66 80 17 45

andrea.krist@fortschritt-wuerzburg.net

info@fortschritt-wuerzburg.net, www.fortschritt-wuerzburg.net

IG Fragiles X

(nur Info, keine Gruppe)

Tel. 07944.411, www.frax.de

Fructosemalabsorption

Tel. 0174.814 07 82

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

Tel. 0178.357 83 66, franken@jemah.de, www.jemah.de

Herzkind – Eltern eines herzkranken Kindes

(nur Info, keine Gruppe)

Tel. 30 51 44 99

herzkind.wuerzburg@posteo.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@gmx.de, www.tsv-jahn-wuerzburg.de

Verein "Ein Plus verbindet"

Unterstützung und Hilfestellung bei HIV/AIDS

Tel. 0151.25 21 36 72 (WhatsApp), www.einplusverbindet.com

Huntington-Kontaktgruppe Unterfranken

Tel. 0160.97 44 55 14

HPP e. V. – Hypophosphatasie Deutschland e. V.

Tel. 78 29 37

info@hpp-ev.de, www.hpp-ev.de

Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

(nur Info, keine Gruppe)

Tel. 09372.940 04 68 (ab 18 Uhr)

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.

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

Tel. 530 46

angelika-schmitt-weber@t-online.de, www.ilco.de

ICD-Selbsthilfegruppe Unterfranken

Selbsthilfegruppe für Defibrillator-Träger und Angehörige

Tel. 09367.30 16

walter-maximilian@t-online.de, www.icd.selbsthilfe-wue.de

INTAKT – Information und Kontakt für Eltern v on Kindern mit Behinderung

Tel. 38 66 52 26, kontakt@intakt.info, www.intakt.info

Selbsthilfegruppe der Kehlkopferierten 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

Tel. 0177.272 76 41, Beate.E.Beyrich@gmail.com

Tel. 0157.52 95 43 13, keller-brigitte@gmx.de

www.frauenselbsthilfe.de

Gruppe für Hirntumorpatient:innen und Angehörige

(angeleitete Gruppe)

Comprehensive Cancer Center Mainfranken, UKW

Tel. 20 13 53 50 (zentrale Information am CCC Mainfranken)

Outdoor against Cancer

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 Krebspatient:innen Würzburg

für verschiedene Tumorarten

0152.22 02 38 98, b.b.sauer@web.de

Selbsthilfegruppe für Leukämie- und Lymphomerkranke

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg –

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

Tel. 359 33 30, kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Selbsthilfegruppe für Patient:innen mit Tumoren im Mund, Kiefer, Hals- und Gesichtsbereich

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
Maria Hoffmann, Tel. 47 08 61 18, 0151.19 30 80 61
die.maria@googlemail.com

Lebertransplantierte Deutschland e. V.

Kontaktgruppe Unterfranken
Tel. 0177.278 10 56
christina.wiedenhofer@lebertransplantation.de
www.lebertransplantation.eu

Elterninitiative leukämie- und tumorkranker Kinder Würzburg e. V.

Tel. 299 42 44
info@elterninitiative-regenbogen.com, www.stationregenbogen.de

Lichen sclerosus Deutschland e. V. – Regionalgruppe Würzburg – Unterfranken

(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
kontakt@lichensclerosus.de, www.lichensclerosus-deutschland.de

Liquorfistel

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

Selbsthilfegruppe Long-/Post-Covid und Post-Vac

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Lungen-Sportgruppe der DJK

Geschäftsstelle DJK
Tel. 41 51 51

Lungenkrebs

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

Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e. V.

Regionalgruppe Würzburg
Tel. 260 20 89
wuerzburg@lupus-rheumanet.org
www.lupus.rheumanet.org

Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödemen

Kristin Hessel, Tel. 09352.80 75 50
shg.lip-lymphoedem97@outlook.com
Andreas Graf, Tel. 09369.201 05, graf_andreas2@web.de
www.lymphselbsthilfe-wuerzburg.de/

ME/CFS – Chronisches Fatigue Syndrom

Annika, shg.mecfs@gmail.com

Migräne Selbsthilfegruppe

Tel. 09721.47 48 78, herfurthclaudia@web.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Würzburg

Herr Kerzner, Tel. 09325.6128
kerzner@dymb-wuerzburg.de, www.dvbm-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Morbus Menière Würzburg

(Drehschwindel)
Tel. 06281.35 62, w.meidel@t-online.de

Mukoviszidose e. V.

Regionalgruppe Unterfranken
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)
Tel. 66 07 96 60

MS-Selbsthilfegruppe Montagstreff Würzburg

Gruppengymnastik
Gerhard Müller, igmueller@t-online.de

MS-Treff für Aktive

Tel. 09331.40 78 36, matthias.k2000@web.de, Tel. 66 07 96 60

DGM – Dt. Gesellschaft für Muskelkranke

Landesverband Bayern, Ortsgruppe Würzburg
Tel. 685 45

Selbsthilfegruppe Multiples Myelom Würzburg

Tel. 06281.46 67, dwolsch@t-online.de
www.myelom-selbsthilfe-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Narkolepsie – Betroffene für Betroffene

Selbsthilfegruppe Unterfranken
Tel. 09721.60 91 70, beategraef@gmx.de

Landesverband Niere Bayern e. V.

Regionalgruppe Würzburg und Umland
Antje Kriebel, Tel. 09306.22 47
Thomas Wiesen, Tel. 09306.28 49, 0152.29 29 88 60
rgwuerzburg@landesverband-niere-bayern.de

One Leg Power Team

Offen für alle Arten von Amputationen
Tel. 09325.15 57, martina.hey@gmx.de

BDO – Bundesverband der Organtransplantierten e. V.

Regionalgruppe Würzburg und Umland
Tel. 09359.12 41, 0157.72 09 21 58
doris.eirich@gmx.de, 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
Tel. 61 93 96 55, 0179.457 09 27
osteoporosegruppe.wuerzburg2@gmx.de

Dt. Parkinson Vereinigung e. V.

Regionalgruppe Würzburg Stadt und Land
Christiane, regio-wue@gmx.de, www.parkinson-wuerzburg.de

Selbsthilfegruppe Angehörige von Parkinson-Erkrankten

Tel. 09367.98 99 40, ws-parka14@web.de

SHPU – Selbsthilfe Parkinson Unterfranken

Selbsthilfegruppe für jüngere Erkrankte
Daniele Steiner, Tel. 0157.52 64 35 19
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
Tel. 09749.14 25
brigitte.breitenbach@gmx.net, www.polio-initiative-europa.de

Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

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)
Tel. 28 17 08, c.lemmich@arcor.de, www.pro-retina.de

Pulmonale Hypertonie e. V.

Tel. 07242.953 41 41, 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.

info@vdr-wuerzburg.de, www.vdr-wuerzburg.de



Sarkoidose Selbsthilfegruppe Unterfranken

Tel. 09381.93 96, theresia.then@t-online.de

Schlafapnoe

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

Selbsthilfeverein für Schädel-Hirn-Patient:innen in Not

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

Sklerodermie

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

Skoliose Selbsthilfegruppe Würzburg

skoliose-selbsthilfe-wue@mail.de
www.skliosesebsthilfewue.wordpress.com

Spina bifida und Hydrocephalus

für Eltern mit betroffenen Kindern
(nur Info, keine Gruppe)
Alexander Hümmel, alexander.huemmel@t-online.de

Stimmbandlähmung Selbsthilfegruppe

(nur Info, keine Gruppe)
Tel. 46 28 30



Selbsthilfegruppe Syrinx – Nordbayern

Tel. 0911.71 71 41
hannelore.beke@syrinx-nordbayern.de
www.syrinx-nordbayern.de



Hand in Hand gegen Tay-Sachs und Morbus Sandhoff

info@tay-sachs-sandhoff.de, www.tay-sachs-sandhoff.de

Tinnitus-Selbsthilfe

info.tinnitus.shg-wue@web.de

Übergewicht – gemeinsam abnehmen

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



Vaskulitis

Angelika Fleisch, Tel. 0151.15 21 31 78
shg-vaskulitis-wuerzburg-nuernberg@mail.de

VSV – Vital-Sportverein Würzburg e. V. 1952

Verein für Gesundheits- und Behindertensport
hoffmann.christoph24@gmx.de

WüSl – Selbstbestimmt Leben Würzburg e. V.

Tel. 504 56, info@wuesl.de, www.wuesl.de

Zöliakie-Treff

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.
Daniela Schlereth, Tel. 09351.505 02 10
glutenfrei-wuerzburg-erwachsene@kp-dzg-online.de

zöli-kids

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.
Christine Bolz-Rügamer
glutenfrei-wuerzburg-kinder@kp-dzg-online.de

Familie

Adoption - Erwachsene, die als Adoptivkinder aufgewachsen sind

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

AFS-Stillgruppe Würzburg

Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen e. V.
kontakt@stillgruppe-wuerzburg.de, www.stillgruppe-wuerzburg.de

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

kieselfels@aol.com

Bund Hochbegabung e. V.

info@bund-hochbegabung.de, www.bund-hochbegabung.de
www.kleverkids.de, www.klosterm.com

Elternstammtisch für Kinder mit besonderer Begabung

(nur Info, keine Gruppe)
Frau Hofmann, info@hochbegabung-unterfranken.de
www.hochbegabung-unterfranken.de

ISUV – Interessensverband Unterhalt und Familienrecht

Tel. 09321.927 96 71, j.linsler@isuv.de
Ralf Weber, Tel. 0172.6803012, wuerzburg@isuv.de, www.isuv.de

Krise nach der Geburt – Mütter in seelischer Not

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

Mamis (to be)

Selbsthilfegruppe
Frau Pfeiffer, Tel. 0163.981 24 68, Liza, Tel. 0160.789 75 44

Rückenwind

(angeleitete Gruppe für Kinder, die Gewalt erlebt haben)
AWO Familypower, Tel. 29 93 82 69
rueckenwind@awo-unterfranken.de, www.awo-rueckenwind.de

Verlassene Eltern und Großeltern

Aktivbüro, Tel. 37 37 06, www.verlassene-eltern-wue.com

Vielfalt leben e. V.

Inklusion von Anfang an
info@vielfalt-leben.de, www.vielfalt-leben.de

Zwillings- und Mehrlings-Eltern, Initiativgruppe "Doppeltes Lottchen"

info@doppeltes-lottchen.de, www.doppeltes-lottchen.de

Geschlechtsspezifische Themen

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

Sexualisierte Gewalt

Frauen, die im Erwachsenenleben sexualisierte Gewalt
erleben mussten –
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Sexueller Missbrauch in der Kindheit

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

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.

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
Tel. 0176.47 64 24 73, ibrahim_elnomany@yahoo.de

Deutsch-Äthiopische Freundschafts- und Integrationsgesellschaft e. V.

bettytroesken@yahoo.de

Afrikanisch-Deutsche Begegnung - Habescha-Deutsche Begegnung

solokera315@hotmail.de
Tel. 0176.43 93 17 90
seyfe.amanuel@gmx.de
www.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 22 76

Despertar

Spanischsprechende Gesellschaft Würzburg e. V.
Frau Obernauer, info@despertar.de, 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.

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 Suchterkrankungen auf dem Heuchelhof

auch für nicht-stoffgebundene Süchte
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

Tel. 96 07 71, 0173.306 94 06, 0174.205 90 84
bayan@philaclassica.de

Thailändischer Sprachkurs für Kinder und Jugendliche

Tel. 09360.993 97 06, sudaporn@j-o-a.de

Thai Fern Kurs

nilubolhaas@yahoo.com

Psychische Gesundheit

AD(H)S-Selbsthilfegruppe "Chaos-Treffen"

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Tel. 09363.57 30, regionalgruppe_wuerzburg.adhs@ymail.com

ADHS/ADS-Hyperaktive/hypoaktive Erwachsene und Kinder

Ulrike Langhans, Tel. 0157.37 80 75 57, ullilanghans@gmail.com

AiA – Angehörige informieren Angehörige

Psychoedukation zu psychiatrischen Erkrankungen
Tel. 934 10, elisabeth.selinger@t-online.de

Angehörige psychisch Kranker

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

APK – Verein Angehöriger psychisch Kranker Würzburg und Umgebung

Tel. 0151.70 82 79 28
emmi.wangerin.1703@gmail.com, www.apk-wuerzburg.de

Gemeinsam gegen Angst und Panik

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

Autismus Unterfranken e. V.

Tel. 09321.241 13, info@autismus-ufr.de, www.autismus-ufr.de

Förderverein der Stiftung "Mensch und Autismus – Lebensqualität durch Beziehung e. V."

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

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

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

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@kwuerzburg.brk.de
www.kwuerzburg.brk.de/angebote/sozialpsychiatrie/
beratungsstellen/beratungsstelle-wuerzburg

Glückskekse PLUS

Freizeitgruppe für Erwachsene ab 40 mit psychischer Belastung
Christian Keilholz, Tel. 71 05 27 68 (AB)
www.glueckskekse-wuerzburg.de

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

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

Tel. 0175.424 69 06, b1969sc@aol.com

Dynamische Meditation

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Selbsthilfegruppe für Messies und andere Chaoten (Desorganisationsprobleme)

Herr Herbert, Tel. 68 08 65 85, shg-m@hbm.de
www.messies.selbsthilfe-wue.de

Angehörige von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeit

juttakorus@hotmail.com

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, www.derregenbogen.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

Selbsthilfegruppe ehemaliger Patient:innen der Klinik Heiligenfeld, Gruppe Würzburg

Ruth, Tel. 0179.419 12 02

Sich selbst gesund führen

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

Soziale Phobie

sophie-wue@gmx.de



Tic-Störung und Tourette-Syndrom Würzburg

Tel. 0175.424 69 06 (ab 18 Uhr), b1969sc@aol.com

WIP – Würzburger Initiative Psychiatrie-Erfahrener

Tel. 0173.457 51 51, 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

Tel. 784 77 35, i-4-s@web.de, www.i4s.de

Seniorenkreise/Wandergruppen

Seniorenarbeit in der Stadt Würzburg

Tel. 37 35 08

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt

Gespräche für Eltern, Freunde und Angehörige Homosexueller

(nur Info, keine Gruppe)

Tel. 0171.654 82 03, 07931.459 37, Mayer-Rutz@web.de

Warum-Homosexuelle Interessengemeinschaft Unterfranken

(nur Info, keine Gruppe)

Tel. 09321.226 66, kuhstall@email.de

Rosa Hilfe

Beratung zu queeren Themen

Tel. und WhatsApp 194 46, www.rosa-hilfe.de

Trans-Ident e. V. Selbsthilfegruppe Würzburg

für transidente Menschen und deren Angehörige sowie für Trans*Jugendliche + Eltern

Tel. 0172.686 63 55, sarah@trans-ident.de

www.trans-ident.de/trans-ident-wuerzburg

WuF e. V. – schwullesbisches Zentrum Würzburg

vorstand@wufzentrum.de, www.wufzentrum.de

Soziale Initiativen | soziale Selbsthilfe

Aktivsenioren Bayern e. V. Region Unterfranken

Helfer in Wirtschaft und Technik

Tel. 0171.489 23 20, wolfgang.bayer@aktivsenioren.de

Tel. 0152.28 04 58 87, rl.ufr@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

Café im Bürgerhaus Pleich

Offener Cafèbetrieb für jedermann/frau

Bürgerhaus Pleich, Haus Gertrud, Tel. 181 80

Gemeinschaft Sant`Egidio

Tel. 32 29 40, www.santegidio.de

Initiativkreis STEG

Sanderauer tuen Ehrenamtliches gemeinsam

martina.mirus@st-thekla.de

Luftschloss e. V. – Umsonstladen Würzburg

umsonstladen.wuerzburg@posteo.de

www.umsonstladen4wuerzburg.wordpress.com

Mehrgenerationenwohnen Würzburg e. V.

Tel. 660 74 33

info@mehrgenerationenwohnen-wuerzburg.de

www.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

einstundezeit@pg-sanderau.de, www.pg-sanderau.de

Single Treff "Ü-50"

Treff für gemeinsame Freizeit und Gemeinschaft für Singles
Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Tiere helfen Menschen e. V.

info@thmev.de, www.thmev.de

Ubuntu Würzburg

Tel. 0170.753 99 93, langer@ecofairpr.de

Wohnen in Gemeinschaft – Jung und Alt e. V.

Jürgen Klein, Tel. 0174.953 21 12, www.wig-wue.de

Würzburger Tafel e. V. – Laden

Tel. 27 26 04

Zeitbank Würzburg

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

Sucht

AA-Gruppe polnisch sprachig

Damian, Tel. 0151.75 71 21 36

AI-Anon – International

Englischsprachiges Meeting
Aktivbüro, Tel. 37 37 06, www.al-anon.de

AI-Anon Familiengruppe

Tel. 09721.420 12

AI-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

Alcoholics Anonymous (AA) – International

Englischsprachiges Meeting
Thomas, Tel. 0163.289 16 60, Sabine, Tel. 0175.353 09 69

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

Frauen mit Alkoholproblemen

(nur Info, keine Gruppe)
Beate Scheller, Tel. 498 90, beate.scheller@kabelmail.de

Anonyme Alkoholiker – Meeting am Hubland-Tower

Jörg, Tel. 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

Anonyme Alkoholiker deutschsprachig

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte
Rudolf, Tel. 0152.03 54 16 33
Klaus, Tel. 0171.917 37 38, weiden.wolfk@gmail.com

AAS - Anonyme Arbeitssüchtige

orf_info@yahoo.de, www.arbeitssucht.de

AS – Anonyme Sexaholiker Deutschland, Gruppe Würzburg

as-wuerzburg@gmx.de, www.anonyme-sexsuechtige.de

Adipositas – Abnehmen

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

Blaues Kreuz Deutschland, Regionalverein Main-Aisch

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblematik,
Angehörige und Paare
Tel. 35 90 52 20, wuerzburg@blaues-kreuz-bayern.de
Jürgen Ungerer, Tel. 09106.10 27, 0151.41 24 47 06
juergen.ungerer@blaues-kreuz-bayern.de
www.wuerzburg.blaues-kreuz.de

CoDA-Gruppe

Anonyme Co-Abhängige und beziehungs-süchtige Menschen
Uwe, uwe-coda@gmx.net, 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

phoenix-shg-wuerzburg@gmx.de

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

Essstörungen

Betroffene beraten Betroffene und Angehörige

(Nur Info, keine Gruppe)

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Essstörungen

Selbsthilfegruppe "Overeaters Anonymous"

Aktivbüro, Tel. 37 37 06, Carina, Tel. 0176.31 46 21 24

(Nur WhatsApp oder SMS, keine Anrufe)

Keine Mitgliedsbeiträge, kein Wiegen! Jeder ist willkommen.

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

Heinz Dengel, Tel. 09307.12 13, 0160.329 25 26

heinz.dengel@kreuzbund-wuerzburg.de

www.kreuzbund-wuerzburg.de

Kreuzbund Würzburg-Mitte

Kreuzbund DV Würzburg e. V.

Diana Rosse, Tel. 68 08 40 51, 0162.823 46 54

gruppe-wuerzburg-mitte@kreuzbund-wuerzburg.de

Kreuzbund Würzburg-Zellerau

Kreuzbund DV Würzburg e. V.

Frau Werder, Tel. 0157.52 27 67 03

gruppe-wuerzburg-zellerau@kreuzbund-wuerzburg.de

Kreuzbund Würzburg 2

Kreuzbund DV Würzburg e. V.

Jutta-Katharina Metz, Tel. 0176.30 78 92 07

gruppe-wuerzburg2@kreuzbund-wuerzburg.de

www.sucht-ade.de

Kreuzbund Würzburg 4

Kreuzbund DV Würzburg e. V.

Holger, Tel. 0171.534 53 33

gruppe-wuerzburg4@kreuzbund-wuerzburg.de

Kreuzbund Würzburg 5

Kreuzbund DV Würzburg e. V.

Frau Annegret Haas, Tel. 09307.15 55, 0171.61 19 76

gruppe-wuerzburg5@kreuzbund-wuerzburg.de

Kreuzbund Würzburg 7

Kreuzbund DV Würzburg e. V.
Herr Thomas Müller, Tel. 0152.51 79 38 82
thm1000@gmail.com

Aktiv gegen Mediensucht e. V.

Ronald Stolz, Tel. 08337.342 07 42, 0157.50 99 24 94
selbsthilfe@aktiv-gegen-mediensucht.de
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. 0157.37 80 75 57
ullilanghans@gmail.com

AGUS – Angehörige um Suizid

Gruppe für betroffene Eltern, Geschwister, Großeltern
und sonstige Angehörige
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. 0157.37 80 75 57
ullilanghans@gmail.com

Trauer-Leben-Cafe

Offener Gesprächskreis für Trauernde
Hospizverein Würzburg e. V.
Tel. 533 44
info@hospizverein-wuerzburg.de
www.hospizverein-wuerzburg.de

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

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
Tel. 20 13 53 50
oz_anmeldung@ukw.de, www.ccc.uni-wuerzburg.de

Junge Rheumatiker "Young Rheumis"

(Nur Info, keine Gruppe)
Deutsche Rheuma Liga, Landesverband Bayern e. V. AG Würzburg
Tel. 09349.92 90 89

Jugend-Rollstuhl-Sportgruppe

Verein der Rollstuhlfahrer und ihrer Freunde e. V.
info@vdr-wuerzburg.de, www.vdr-wuerzburg.de

Psychische Gesundheit

Glückskekse

Freizeitgruppe für junge Erwachsene mit psychischer Belastung
Christian Keilholz, Tel. 71 05 27 68 (AB)
www.glueckskekse-wuerzburg.de

Jung und Depression Gruppe III

Aktivbüro, Tel. 37 37 06

Jung und Depression Gruppe IV

Madeleine, shg-wue@t-online.de

Jung und Depression Gruppe V

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 Studen:innen, Schüler:innen etc.

Beratung von Student:innen für Student:innen
ESG, Tel. 796 19 14, beratungesg@gmail.com
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

für 18- bis 25-Jährige
(nur Interessierten-Kartei, keine Gruppe)
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

Hilfe bei Krisen



Krisennetzwerk Unterfranken **TEL. 0800.655 30 00**
Hilfe bei psychischen Krisen | Rund um die Uhr
www.krisendienste.bayern



Bahnhofsmission Würzburg **TEL. 73 04 88 00**
www.bahnhofsmission-wuerzburg.de



Telefonseelsorge **TEL. 0800.111 01 11** oder **111 02 22**
Rund um die Uhr
www.telefonseelsorge-wuerzburg.de



Gesprächsladen bei der Augustinerkirche **TEL. 558 00**
Mo, Di, Do, Fr: 10 - 13 Uhr, 14 - 17 Uhr
Mi 10 - 13 Uhr, 17 - 19 Uhr
www.gespraechsladen-wuerzburg.net



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



Fachstelle Suizidberatung **TEL. 57 17 17**
Hilfe bei Suizidgefahr und in kritischen Lebenssituationen | Mo – Fr: 14 – 18 Uhr
www.fachstelle-suizidberatung.de

Professionelle Beratungsangebote in Würzburg

Besondere Lebenslagen

AGS Aktionsgemeinschaft Sozialisation e. V.

Tel. 562 24

Bahnhofsmision 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

Evangelische Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

Diakonie Würzburg

Tel. 465 28 43

UPD - Unabhängige Patientenberatung

Tel. 0800.011 77 22

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

Stiftung Juliusspital Würzburg
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

Blindeninstitutsstiftung Würzburg
Tel. 20 92 23 31

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. 359 33 30

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

Universitätsklinikum Würzburg
Tel. 20 12 77 29

Familie

Beratung und Angebote für Alleinerziehende

Diakonisches Werk Würzburg e. V.
Tel. 804 87 90

AWO Familypower

Beratungsstelle für Familien und
Lebensgemeinschaften in Konfliktsituationen
Tel. 35 92 08 65

Begabungspsychologische Beratungsstelle

Universitätsklinikum Würzburg
Tel. 31 86 02 30 / 318 60 23

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Diözese Würzburg
Tel. 38 66 90 00

Erziehungs- und Familienberatung im SkF

Tel. 419 04 61
Aufsuchende Erziehungsberatung in der Zellerau:
Tel. 437 75

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

Jugend- und Familienarbeit

Stadt Würzburg
Tel. 37 33 41

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Sozialdienst katholischer Frauen e. V.
Tel. 138 11

Schwangerschaftsberatung im Evangelischen Beratungszentrum EBZ

staatlich anerkannt
Diakonisches Werk Würzburg
Tel. 404 48 55

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Landratsamt Würzburg
Tel. 80 03 59 90

Geschlechtsspezifische Themen

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

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 Würzburg – Gesundheitsamt

Tel. 80 03 59 40

Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle "Einspruch" (upB)

Trialog e. V.

Tel. 30 44 63 90

Seniorinnen und Senioren

Beratung und aufsuchende Hilfen für Seniorinnen und Senioren

Stadt Würzburg

Tel. 37 25 08

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt

Regenbogenbüro Unterfranken

Stadt Würzburg

Tel. 37 27 16

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!

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



Seit 2000

**Selbsthilfehaus
der Stadt Würzburg,
in acht Räumen Platz
für Bürger:innen,
die sich in der
Selbsthilfe
engagieren.**

Kontakt:

Tel. 0931.37 34 68

aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

GABRIELE DORRER

COACHING | SUPERVISION | SEMINARE

Ressourcen nutzen – Ziele erreichen

Einzelcoaching | Paarberatung

Teamcoaching | Inhouse Seminare

Systemische Supervisorin (DGFSF)

Systemische Systemaufstellerin (DGFS)

Systemisches Gesundheitscoaching (SI)



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

Ist eine
Selbsthilfegruppe
eine Unterstützung
für mich?
Finde es heraus!



Sprechen
Sie uns an

Selbsthilfe zeigt Wege auf

Selbsthilfegruppen sind wichtige Anlaufstellen,
insbesondere für chronisch Kranke und ihre Angehörigen.
Wir unterstützen die Selbsthilfe.

Einfach nah. Meine AOK.

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

Rechtsanwältin Iris Harff



Zertifizierte Mediatorin BAFM



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



Therapiehaus | Physiotherapie
Ludwigstraße | Ergotherapie
Logopädie

Möller · Körner · Kemmer

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

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

Würzburger Fachambulanz

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

Neutorstraße 4 | 97070 Würzburg
Tel. 0931 3535155

Sprechzeiten: Di und Do 13 bis 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

Frohsinnstraße 10 | 63739 Aschaffenburg
Tel. 06021 909310
hausamschneeberg@hephata.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, nach einem Suizidversuch, 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

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



HAAS

Das Sanitätshaus



Mit HAAS gesund, mobil und unabhängig bleiben!



Berliner Platz 11
97080 Würzburg
Tel +49 (0) 931 3527740

Plattnerstraße 7
97070 Würzburg
Tel +49 (0) 931 16030

Porschestraße 4
97230 Estenfeld
Tel +49 (0) 9305 98760

info@haas.life
www.haas.life



Bayern e.V.

DMSG Beratungsstelle Unterfranken

Spitalgasse 5

97082 Würzburg

Tel.: 0931 407485

E-Mail: unterfranken@dmsg-bayern.de

www.dmsg-bayern.de

Diagnose Multiple Sklerose? Wir sind für Sie da!

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

Weiterhin bieten wir Informationsveranstaltungen, (Online-)Seminare und spezielle Schulungen für Neubetroffene an. Zudem können Sie an Selbsthilfegruppen teilnehmen, die von unseren Ehrenamtlichen geleitet werden.

Für weitere Informationen sprechen Sie uns gerne jederzeit an.

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





**FACHSTELLE FÜR
DEMENZ UND PFLEGE
Unterfranken**

www.demenz-pflege-unterfranken.de
Tel: 0931 207814 40

- Demenz
- Angebote zur Unterstützung im Alltag
- Beratung in der Pflege

Ein Projekt von:



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Festhalten,
was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert. Dieses Projekt wird aus Mitteln der Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassen Bayern und der Privaten Pflegeversicherung gefördert.

PhysioTherapie & Prävention
in der Zellerau



**AKTIV
PUNKT**

Ihre Physio-Therapeuten vor Ort



Wir sind für Sie da: Mo – Do 8 – 19 Uhr | Fr 8 – 15 Uhr



Praxis für Physiotherapie
Aktiv-Punkt Zellerau
Weißenburgstraße 30
97082 Würzburg

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



aktiv-punkt.com



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

**AWO Tagespflege
im Marie-Juchacz-Haus**

Jägerstraße 15
97082 Würzburg-Zellerau
Tel. 0931 45255-456
www.marie-juchacz-haus.de



Hier schmeckt's mir!

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!



STADT
WÜRZBURG

