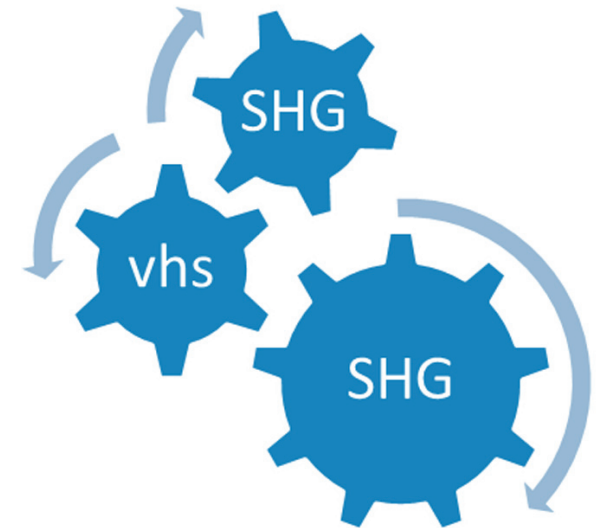


# Die Volkshochschule als Partnerin von Selbsthilfegruppen



## vhs:

- bietet ein Bürgerforum zur Gründung von SHG,
- organisiert themenspezifische Kurse und Vorträge, in Kooperation mit SHG,
- hilft bei gezielter Öffentlichkeitsarbeit,
- initiiert gemeinschaftliche Projekte mit den SHG.



Volkshochschule der Stadt Schweinfurt  
Markt 1 Rathaus

97421 Schweinfurt

Tel.: 09721/ 515433, Jutta Cize (Dipl. Päd.)  
e-mail: [jutta.cize@vhs-schweinfurt.de](mailto:jutta.cize@vhs-schweinfurt.de)

Wissen und mehr

## Schweinfurter Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich stellen sich vor

Stand Februar 2013

# Selbsthilfearbeit in der Region Schweinfurt Stadt und Landkreis

In Selbsthilfegruppen finden sich Personen mit gleichen gesundheitlichen Interessen und Problemen.

Im gemeinsamen Gespräch und Erfahrungsaustausch unterstützt und hilft man sich gegenseitig.

Isolation wird gemeinsam überwunden.

Die Öffentlichkeit wird über spezifische Anliegen informiert.

Die Gruppen sind offen für alle Betroffenen, die sich unverbindlich informieren möchten, bzw. Gruppenanschluss suchen.

Im Internet finden Sie die Inhalte dieser Broschüre aktualisiert unter:  
[www.groschenheft.de](http://www.groschenheft.de) >Selbsthilfegruppen

Die Volkshochschule hilft beim Aufruf zur/ und Gründung von Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich. Betroffene und Interessierte wenden sich an:

Dipl. Päd. Jutta Cize, Tel. 09721/ 515433  
und Dipl. Päd. Johanna Wagner,  
Tel. 09721/ 515436

Inhalt	ab Seite
I. Selbsthilfe bei Behinderung und/oder Krankheit .....	1
II. Elternselbsthilfegruppen .....	6
III. Selbsthilfe im psychosozialen Bereich .....	7
IV. Selbsthilfe bei Sucht .....	8
V. Wissenswertes darüber hinaus .....	9

---

## Impressum:

Herausgeberin dieser Broschüre und verantwortlich für deren Inhalt ist die Volkshochschule der Stadt Schweinfurt, Rathaus, Markt 1, 97421 Schweinfurt  
Auflage: 10.000 Stück, Layout: Horst Scipio  
Finanziert mit Unterstützung des vfv e.V.  
(Verein zur Förderung der Volkshochschule der Stadt Schweinfurt)

---

## 6. Übergeordnete Selbsthilfeverbände

### ● NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.; [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

**Kontakt:** Otto-Suhr-Str. 115,  
10585 Berlin; Tel.: 030/ 31018960;  
e-mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

### ● DAG SHG

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

**Kontakt:** Wilmersdorfer Straße 39;  
10627 Berlin; Tel.: 030/ 8934014;  
e-Mail: [verwaltung@dag-shg.de](mailto:verwaltung@dag-shg.de);  
Internet: [www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)

### ● BAG Selbsthilfe

Vertritt als bundesweiter Zusammenschluss die Interessen der Gesamtheit der behinderten und chronisch kranken Menschen unabhängig von parteipolitischen oder konfessionellen Bindungen als freier Verband

**Kontakt:** Kirchfeldstr. 149,  
40215 Düsseldorf; Tel.: 0211/ 310060;  
e-Mail: [info@bag-selbsthilfe.de](mailto:info@bag-selbsthilfe.de)  
Internet: [www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

### ● LAG Hilfe für Behinderte

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihrer Angehörigen in Bayern e.V.;

[www.lagh-bayern.de](http://www.lagh-bayern.de)

**Kontakt:** Orleansplatz 3,  
81667 München; Tel: 089/ 4599240;  
Fax: 089/ 45992413,  
e-mail: [post@lag-selbsthilfe-bayern.de](mailto:post@lag-selbsthilfe-bayern.de)

### ● Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Beratung und Hilfe bei gesundheitlichen, rechtlichen und psychosozialen Fragen; Infos unter  
[www.upd-nuernberg.de](http://www.upd-nuernberg.de)

#### **Kontakt:**

Beratung in deutscher Sprache:  
Tel.: 0911/ 2427172;  
Beratung in russischer Sprache:  
Tel.: 0911/ 5690238;  
e-mail: [nuernberg@upd-online.de](mailto:nuernberg@upd-online.de)

# I. Selbsthilfe bei Behinderung und/oder Krankheit

## ● Die Alzheimer-Erkrankung

Menschen, die an der Alzheimer'schen Krankheit leiden, fallen zunächst kaum auf. Dann aber versagen Gedächtnis und Erinnerung, Denkvermögen und Urteilsfähigkeit. Die Betroffenen verlieren die Fähigkeit, gelernte Handlungen auszuführen und werden pflegebedürftig. Pflegende Angehörige sind vielfach belastet.

**Treffpunkt:** meistens am letzten Montag im Monat, 18 Uhr, Diakonie, Gymnasiumstr. 16, 3. Stock.

**Kontakte:** Rosl Klüspies, Tel.: 09721/ 61144 und Irmgard Pfister, Tel.: 09721/ 69594.

## ● Aphasie: Sprachverlust nach Hirnschädigung

Aphasie ist eine erworbene Sprachstörung, die nach Erkrankung bzw. Verletzung des Gehirns (z.B. Schlaganfall, Tumorbildung, Unfall) auftreten kann. Darüber wie das erneute Sprachenlernen gefördert werden kann, informieren zwei Selbsthilfegruppen vor Ort:

### 1. Selbsthilfegruppe der Aphasiker e.V.

**Kontakt:** Günther Tschirschwitz, Tel.: 09721/ 31239

### 2. Selbsthilfegruppe Aphasie „Die Wortfinder“

**Kontakt:** Hildegunde Gäb, Tel.: 09721/ 4723666

## ● Atemstillstand im Schlaf - Schlafapnoe

Schlafbezogene Atemstörungen können schwerwiegende Folgen haben. Durch die Unterversorgung lebenswichtiger Organe mit Sauerstoff können Schlaganfall und Herzinfarkt begünstigt werden. Das Symptom ‚lautes Schnarchen‘ kann auch zu einem sozialen, mitmenschlichen Problem werden.

‚Die Schnarcher‘, eine 1999 gegründete Selbsthilfegruppe.

**Treffpunkt:** alle zwei Monate, 19 Uhr, Sportgaststätte TV Oberndorf, Hermann-Gräf-Allee, 97424 Schweinfurt.

**Kontakt:** über die vhs; Tel.: 09721/ 515433

## ● Selbsthilfe bei Borreliose

Seit dem Frühjahr 2008 gibt es eine SW-Selbsthilfegruppe, die sich mit der Erkrankung Borreliose nach erfolgtem Zeckenstich befasst.

**Kontakt:** [www.bsg-sw.blogspot.com](http://www.bsg-sw.blogspot.com) oder Tel.: 09721/ 33433

## ● ADHS- bei Erwachsenen

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) kann bei Erwachsenen verbunden sein mit dem Gefühl innerer Unruhe, desorganisiertem Verhalten, Affektlabilität, emotionaler Überreaktion und Impulsivität.

Erwachsene, die an sich das ADHS erkennen bzw. diagnostiziert bekommen haben, treffen sich jeden ersten Montag im Monat, 19.30 Uhr in den Räumen der Deutschen Friedensgesellschaft, Gabelsbergerstr. 1 in SW.

**Kontakt:** e-mail: [Adhs-erwa-sw@gmx.net](mailto:Adhs-erwa-sw@gmx.net); Tel.: 09724/ 907665

## ● Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.

Ein Zusammenschluss von Blinden und hochgradig Sehbehinderten zur Wahrnehmung aller Angelegenheiten des Blindenwesens und zur Förderung der sozialen Stellung der Blinden.

**Kontakt:** Herbert Hennlich, Tel.: 09721/ 782043, e-mail: [hennlich@t-online.de](mailto:hennlich@t-online.de)

## ● Aktive Hilfe bei Morbus Bechterew

Morbus Bechterew oder Bechterew'sche Erkrankung ist eine chronisch entzündliche, fortschreitende rheumatische Wirbelsäulenerkrankung mit besonderer Neigung zur Rückenversteifung.

Durch fachkundige Gymnastik und angemessene sportliche Betätigung können Betroffene eine funktionelle Beweglichkeit erhalten.

**Kontakt:** Elke Heim,  
Ortsgruppe der Deutschen Vereinigung  
Morbus Bechterew, Tel.: 09735 / 1467

### ● Hilfe bei Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa

Betroffene mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa treffen sich in einer Selbsthilfegruppe.

**Treffpunkt:** Kolping Gaststätte  
„Zum Gesellen“, St.-Kilian-Straße 16;  
jeden ersten Dienstag im Monat, 19 Uhr.

**Kontakte:**  
Tel.: 09721/ 87850; 09721/ 46804

### ● Diabetes im Erwachsenenalter

(Schweinfurter Untergliederung des Deutschen Diabetiker Bundes)

**Treffpunkt:** Kolping Gaststätte  
„Zum Gesellen“, St.-Kilian-Straße 16;  
jeden ersten Donnerstag im Monat, 19 Uhr.

**Kontakt:** Roland Koch, Tel.: 09725/ 1410  
Bitte beachten Sie, daß die Volkshochschule in Kooperation mit dem Leopoldina-Krankenhaus eine Rehasportgruppe für Diabetiker Typ 2 anbietet.  
Siehe hierzu **Kurs.- Nr. 45201.**

### ● Leben mit der Dialyse -

#### Hoffen auf eine Transplantation

Die Nieren versagen, eine Dialyse steht bevor. Wie funktioniert Dialyse? Wer kann eigentlich eine Spenderniere erhalten? Geht da alles korrekt zu? Weshalb sind Organspendeausweise so wichtig?

Infos im Internet: [www.ig-niere.info](http://www.ig-niere.info)  
Für einzelne Gruppen, ob Schüler oder Vereine, bietet die Interessengemeinschaft Niere Schweinfurt/Haßberge Vorträge und Präsentationen rund um das Thema ‚Organspende‘ an.

**Kontakt:** Tel.: 09721/ 90787 oder  
e-mail: [Info@ig-niere.info](mailto:Info@ig-niere.info)

### ● Epilepsie im Erwachsenenalter

Epilepsie ist ein elektrischer Kurzschluss im Gehirn. Für die Dauer des Anfalls ist die Gehirnfunktion gestört und das Bewusstsein ausgeschaltet. Durchblutungsstörungen des Gehirns, Hirntumore, Verletzungen des Gehirns durch Unfälle stellen die häufigsten Ursachen im Erwachsenenalter dar. Information, Aufklärung gibt die Selbsthilfegruppe für anfallsranke Erwachsene und ihre Angehörigen.

**Kontakt:** Peter Haupt,  
Tel.: 09738/ 7845;  
e-mail: [haupt-dittelbrunn@t-online.de](mailto:haupt-dittelbrunn@t-online.de)

### ● Leben ohne Gehör

Gehörlose Personen sind nicht in der Lage, über das Gehör Sprache zu verstehen. Ihnen zur Seite stehen Dolmetscher, die die Belange und Bedürfnisse für Hörende formulieren und umgekehrt, die das Verstehen der von den Hörenden gesprochenen Mitteilung durch Umsetzung in die Gebärdensprache der Gehörlosen ermöglicht. Bitte beachten Sie den Kurs ‚Die Deutsche Gebärdensprache‘: **Kurs-Nr. 43201**  
Auskunft zum Gehörlosenverein SW und Umgebung 1931 e.V. und seinen regelmäßigen Treffen unter [www.deaf-sw.de](http://www.deaf-sw.de)

**Kontakt:** Margit Friedrich, Fax: 09726/ 3181; e-mail: [m.friedrich@deaf-sw.de](mailto:m.friedrich@deaf-sw.de)

### ● Fortschreitende Hörschädigung

Schwerhörige und ertaubte Menschen haben es schwer, mit Hörenden in Kontakt zu bleiben. Zuerst muß die Erkrankung akzeptiert werden, dann heißt es lernen, sich in einer Welt der Hörenden zurechtzufinden. Die Selbsthilfegruppe möchte Akzente setzen in der Öffentlichkeitsarbeit und ihren Mitgliedern sozialen Rückhalt geben.

**Treffpunkt:** jeden vierten Donnerstag im Monat, 18 Uhr, Am Schroturm,  
Petersgasse 3 in Schweinfurt.

**Kontakt:** Barbara Weickert,  
Frankenstr. 21, 97440 Ettleben,

Tel./Fax: 09722/3040,  
e-mail: [Barbara.Weickert@web.de](mailto:Barbara.Weickert@web.de);  
Robert Bähr, Ringstraße 49,  
97539 Wonfurt, Tel.: 09521/ 9577228;  
Edgar Schuck, Lenbachstraße 21,  
97464 Niederwerrn, Tel.: 09721/ 40878;  
Fax: 09721/ 5497883;  
e-mail: [edschuck@live.de](mailto:edschuck@live.de)

### ● **Leben mit einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang**

Die Deutsche ILCO e.V. (Ileostomie-Colostomie-Urostomie-Vereinigung) ist eine Selbsthilfevereinigung von Stomaträgern, d.h. von Menschen mit einem künstlichen Darmausgang, mit Darmkrebs oder einer künstlichen Harnableitung.

**Treffpunkt:** jeden zweiten Donnerstag im Monat, 14 Uhr, DJK Sportgaststätte, Josef-Reuß-Straße 7 in Schweinfurt.

**Kontakt:** Erich Rose, Tel.: 09382/ 8746, e-mail: [erich@Rose-geo.de](mailto:erich@Rose-geo.de); [www.ilco-main-rhoen.de](http://www.ilco-main-rhoen.de)

### ● **Körperbehindert, na und...?**

Personen mit den verschiedensten Körperbehinderungen treffen sich zu zahlreichen Aktivitäten mit dem Ziel, sich und andere aus der Isolation herauszuführen, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen, Hinweise auf die Beseitigung baulicher Hindernisse zu geben und im Sinne der Selbsthilfe auf ein partnerschaftliches Verhältnis zwischen Behinderten und Nichtbehinderten hinzuwirken. Teilnahme am regelmäßigen Schwimmen im rollstuhlfreundlichen Hallenbad Sennfeld ist möglich.

**Kontakt:** Kurt Cize, Tel.: 09721 / 22801

### ● **Mit der Krebserkrankung leben lernen**

Krebs ist ein Signal, aber nicht der Tod. Jede Person, die mit dieser Krankheit leben lernt, braucht die Gemeinschaft, weil medizinische Eingriffe das Leben

schwerwiegend verändern. Wer nicht allein sein will, kann seine auftretenden Probleme, Ängste, Unsicherheit, wie es weitergehen soll, und mangelndes Wissen über Hilfsmöglichkeiten in der Gruppe besprechen.

**Treffpunkt:** jeden zweiten Dienstag im Monat im Seminarraum, Sanitätshaus Traub, Wilhelmstraße 8 in Schweinfurt.

**Kontakt:** Dorothea Traub, Tel.: 09721/ 72950 Fax: 09721/ 729527

### ● **Frauenselbsthilfe nach Krebs**

Emotional auffangen nach der Diagnose Krebs, über neueste Behandlungsmethoden informieren und in Selbsthilfe begleiten, dies sind die Schwerpunkte der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. , die sich jeden ersten Freitag im Monat ab 18 Uhr im

Pfarrheim in Grafenrheinfeld trifft.

**Kontakt:** Barbara Schreiber, Tel.: 09723/ 930101, [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de).

### ● **Leukodystrophie**

Leukodystrophien sind Krankheiten des Nervensystems, bei denen die weiße Substanz des Gehirns und des Rückenmarks nicht stabil ist und zum Zerfallen neigt. Da in dieser Substanz vorwiegend Nervenbahnen verlaufen, mit denen Bewegungen gesteuert werden, leiden die Betroffenen besonders unter fortschreitenden Bewegungsstörungen und später auch unter geistigem Abbau.

Gesucht werden Betroffene im Schweinfurter Raum, die sich über gezielte Diagnostik, Krankheitsverlauf, Therapien, Knochenmarktransplantationen, wissenschaftliche Behandlungsmethoden dieser genetisch bedingten Stoffwechselkrankheit austauschen möchten.

**Kontakt:** Heike Pistorius-Schuch, Tel.: 09721/ 34425 (nach 19 Uhr)

## ● **Selbsthilfe bei Multipler Sklerose**

Betreuung von Neuerkrankten durch persönliche Gespräche, Haus- und Klinikbesuche.

Gemeinsame Treffen auch zu Wasser- und Trockengymnastik.

**Treffpunkt:** jeden zweiten Dienstag im Monat, 14 Uhr, Pfarrzentrum St. Kilian

**Kontakt:** Erhard Bischof, Tel.: 09726/ 3882

## ● **Muskelfaserschmerz: Schmerzen überall**

Fibromyalgie (Muskel-Faser-Schmerz) ist eine chronische Muskelerkrankung, die durch weit verbreitete chronische, nicht entzündliche Schmerzen im Bewegungsapparat, Müdigkeit und multiple Schmerzdruckpunkte charakterisiert ist. Die Gruppe, die für alle ab dem 15.

Lebensjahr geöffnet ist, trifft sich am ersten Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr; Pfarrzentrum St. Kilian, kleiner Saal, Friedrich-Stein-Str. 30. Betroffene, die neu zur Gruppe kommen, bitte vorher telefonischen Kontakt aufnehmen.

**Kontakte:** Wilfried Bieber, Tel.: 09725/ 6249,

*e-mail: wilfried-bieber@gmx.de;*

Annette Bäuerlein, Tel.: 09554/ 382

## ● **Fortschreitende Muskelkrankheiten**

Muskelkrankheiten - im Volksmund Muskelschwund genannt - können die Folgen unterschiedlichster Ursachen sein. Allen gemeinsam ist der fortschreitende Kraftverlust der gesamten Muskulatur. Muskelranke Jugendliche, Erwachsene und deren Angehörige sowie Eltern muskelkranker Kinder sind herzlich eingeladen, sich gegenseitig kennen zu lernen, Informationen und Erfahrungen miteinander zu teilen und sich vielleicht gemeinsam auf neue Wege im Umgang mit der Krankheit zu begeben.

**Treffpunkt:** jeden dritten Dienstag im Monat um 19 Uhr im Sportheim Geldersheim.

**Kontakt:** Karin Roth, Tel.: 09363/ 994560

## ● **Narkolepsie: chronische Schlaf-Wachstörung**

Narkolepsie ist eine seltene chronische Erkrankung. Es liegt eine Schlaf-Wachstörung vor und es treten Symptome auf, die im Folgenden beschrieben werden:

Tagesschläfrigkeit, Kataplexien, gestörter Nachtschlaf, hypnagoge Halluzinationen.

Zur Teilnahme an der Selbsthilfegruppe werden Betroffene oder Angehörige von Betroffenen gesucht, die interessiert daran sind, sich ein paar Mal im Jahr zu treffen.

**Kontakt:** *martinbeate@gmx.de* oder Tel.: 09721/ 609170

## ● **Osteoporose:**

### **Aufklärung und Unterstützung**

Regelmäßige Treffen zu Funktionstraining (Trocken- und Wassergymnastik) unter physiotherapeutischer Anleitung. Die Teilnahme setzt eine Mitgliedschaft im Bundesselbsthilfeverband Osteoporose voraus.

Während des Semesters Beratung durch die Gruppe in den Räumen der vhs, Schultesstr. 19b im Untergeschoss.

**Treffpunkt:** jeden zweiten Mittwoch im Monat (außer in den Ferien), Gruppentreffen in der TG1848 Schweinfurt.

**Kontakt:** Annemarie Haering, Tel.: 09721/ 185744; Fax: 09721/ 27907

## ● **Aufklärung bei Parkinson**

Regelmäßige Gymnastikangebote (Funktionstraining) und Gesprächsrunden für Betroffene der Parkinson'schen Krankheit („Schüttellähmung“) und deren Angehörige.

**Kontakt:** Lotte Scheller, Tel.: 09723/ 4683

### ● Polio und die Spätfolgen

In Deutschland leben bis zu 160.000 Polio-Betroffene, von denen die meisten unter der oft erst Jahrzehnte später auftretenden Nachfolgeerkrankung, dem Post-Polio-Motoneuron-Syndrom (PPMS), leiden.

Außer der Aufklärung über das Post-Polio-Syndrom ist es uns wichtig, die Menschen über die Wichtigkeit der Polio-Impfung zu informieren.

**Kontakt:** *Brigitte.Breitenbach@gmx.net*

### ● Rheuma Liga –

#### **Arbeitsgemeinschaft Schweinfurt**

Beratung Betroffener – regelmäßige Begegnungstreffs – wöchentliches Funktionstraining

(Trocken- und Wassergymnastik)

**Treffpunkt:** jeden zweiten Montag im Monat in der Ämterkantine Mainberger Straße 14, 18 Uhr.

**Kontakt:** Rudolf Schmitt,  
Tel.: 09721/ 61864

### ● Leben nach dem Schlaganfall

Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige treffen sich, um sich gegenseitig Mut zuzusprechen und aktiv Hilfen zu geben. Die Gruppe ist Anlaufstelle bei seelischen Krisen und gibt konkrete Orientierung zur Bewältigung des Alltags.

**Treffpunkt:** jeden dritten Freitag im Monat (auch in den Ferien), 14.30 Uhr in der Gaststätte der Turngemeinde, Lindenbrunnenweg 51 in Schweinfurt.

**Kontakte:** Gerd Zindler,  
Tel.: 09721/ 16144,  
Fax: 09721/ 7309795,  
*e-mail: gerd-zindler@t-online.de;*  
Konrad Endres, Tel.: 09721/ 4760803;  
Werner Söllner, Tel.: 09727/ 5898

### ● Von Skoliose betroffen

Als Skoliose bezeichnet man eine Seitenverbiegung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger Verdrehung der Wirbelkörper, die nicht mehr vollständig aufgerichtet werden kann. Die Skoliose führt nach und nach zu strukturellen Veränderungen der Wirbelkörper mit Verlust der Beweglichkeit. Auch innere Organe sind hiervon betroffen. Eine Selbsthilfegruppe für die Region Schweinfurt wurde kürzlich mit Unterstützung des Bundesverbandes Skoliose-Selbsthilfe e.V. gegründet.

**Kontakt:** Brigitte Voith, Tel.: 09384/ 633

### ● Leben mit Zöliakie

Die Gesprächsgruppe /Unterfranken ist eine Untergliederung der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V..

Diese hilft Betroffenen von Zöliakie, Sprue, Dermatitis hepatoformis Duhring mit praktischen Handbüchern, Kur- und Freizeitführern, Rezeptsammlungen und regelmäßigen Treffen.

**Kontakte:** Monika Lux,  
Tel.: 09332/ 590023

## II. Elternselbsthilfegruppen

### ● Kinder mit autistischem Verhalten

Frühkindlicher Autismus ist eine schwere Entwicklungsstörung, die sich spätestens bis zum 3. Lebensjahr zeigt. Sie ist gekennzeichnet durch eine tief greifende Beziehungs- und Kommunikationsstörung, die die Kinder unfähig macht, zu ihrer Umwelt, zu anderen Personen, selbst zu den eigenen Eltern, ein ‚normales‘ Verhältnis herzustellen.

**Treffpunkt:** wechselnde Räumlichkeiten, samstags, zu erfragen unter

**Kontakt:** Birgit Pfortner,  
Tel.: 09721/34495

### ● Diagnose: Down-Syndrom

Down-Syndrom ist eine angeborene Veränderung im Erbgut, bei der das Chromosom 21 dreifach vorliegt. Die betroffenen Menschen gelten als geistig behindert. Die Eltern begleiten und unterstützen sich gegenseitig und tauschen sich aus. Die Gruppe bietet umfassende Information über das Erscheinungs- und Krankheitsbild, über Förder- und Entwicklungsmöglichkeiten der Betroffenen.

**Kontakt:** Christine Karg,  
Tel.: 09725/ 6509

### ● Diabetes bei Kindern und Jugendlichen

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselkrankheit. Als Ursache für den Typ-1-Diabetes wird eine Autoimmunreaktion des Körpers gesehen. Dabei werden die insulinproduzierenden ‚Langerhansschen Inseln‘ der Bauchspeicheldrüse als körperfremd erkannt und zerstört. Lebensnotwendiges Insulin muss lebenslanglich mehrmals täglich gespritzt werden.

**Kontakt:** Norbert Mohr,  
Tel.: 09721/933208, e-mail:  
[kontakt@diabetiker-schweinfurt.de](mailto:kontakt@diabetiker-schweinfurt.de);  
[www.diabetiker-schweinfurt.de](http://www.diabetiker-schweinfurt.de)

SHG Schweinfurt 2013

### ● Epilepsie im Kindesalter

Für Eltern ist die Mitteilung, dass ihr Kind an einer Epilepsie leidet, oft mit einem erheblichen Schock verbunden. Die Selbsthilfegruppe fängt die Eltern in diesem Stadium auf, vermittelt umfassende Information zum Thema und bietet Raum zum Austausch.

**Treffpunkt:** jeweils am letzten Mittwoch im Monat, 20 Uhr, Ort ist Gochsheim.

**Kontakt:** Elke Müller,  
Tel.: 09721/ 61440

### ● Essstörungen, Ess-Brechsucht und Magersucht

Eine Gruppe betroffener Eltern, die sich wegen der langwierigen und problemreichen Krankheitszeit ihrer Kinder und Jugendlicher gefunden haben und ihre Erfahrungen regelmäßig austauschen, will sich gegenseitig unterstützen und lernen, mit der Symptomatik dieser oft sehr langen Krankheit umzugehen.

**Kontakt über Treffen:** Die Gruppe trifft sich am zweiten Dienstag im Monat, 19.30 Uhr (nicht in den Schul- und Semesterferien) in einem Nebenzimmer der Christus-Kirche.

### ● Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizitstörung beim Kind

Kinder und Jugendliche mit Konzentrationsschwächen, Wahrnehmungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten, hyperaktive und impulsive Kinder, die unorganisiert, chaotisch und ungebremst wirken, gehören zum Alltag vieler Eltern, Erzieher oder Lehrer. Die ärztliche Diagnose lautet nicht selten: Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) oder Hyperaktivität oder beides ADHS. Betroffene Eltern treffen sich jeden letzten Freitag im Monat im Pfarrzentrum St. Kilian, 20 Uhr.



**Kontakte:** Elke Büttel-Wirth,  
Tel.: 09721/ 21098;  
Elke Weißenberger, Tel.: 09729/ 7202;  
Carolin Meixner, Tel.: 09721/ 24725

### ● Ungewollte Kinderlosigkeit

Über Kinderwunschbehandlung und ungewollte Kinderlosigkeit wird nur ungerne gesprochen; nur wenige sind

bereit, öffentlich darüber zu reden, deshalb haben viele Paare das Gefühl, mit diesem Problem allein zu sein. Dass dies nicht der Fall ist und ein reger Austausch stattfinden kann, soll eine Vernetzung per Internet zeigen.

**Kontakt:** SHG-KIWU-SW@gmx.de

## III. Selbsthilfe im psychosozialen Bereich

### ● OA – Overeaters Anonymous – zwanghaftes Essen

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essproblemen trifft sich immer sonntags um 19.30 Uhr im Gesprächs-Laden, Manggasse 22; [www overeatersanonymous.de](http://www overeatersanonymous.de).

Jeweils am zweiten Sonntag im Monat können auch Angehörige und Interessierte zum Meeting kommen.

**Kontakt:** über den oben angegebenen Treffpunkt; e-mail: [schweinfurt@overeatersanonymous.de](mailto:schweinfurt@overeatersanonymous.de)

### ● Burn out

Die Gruppe betroffener Laien fängt Menschen in den verschiedenen Stadien der Erkrankung des „Ausgebrannt Seins“ auf wie Ermüdung, Vernachlässigung, Rückzug, Verhaltensänderung, Depression und Erschöpfung.

**Treffpunkt:** zweimal im Monat mittwochs ab 16 Uhr in Privaträumen in der Ignaz-Schön-Str. 38.

**Kontakt:** Ralf Glückstein,  
Tel. 09763/ 9300051, ab 16 Uhr

### ● Umgang mit Angststörungen

Menschen, die mit einer Angststörung konfrontiert sind und sich gerne in einer Selbsthilfegruppe engagieren möchten, um sich und anderen durch Gespräch und evtl. gemeinsame Aktionen bei der Bewältigung ihrer Krankheit

zu helfen, treffen sich vierzehntägig, dienstags, 20.15 Uhr.

**Kontakt:** über den Sozialpsychiatrischen Dienst, Deutschhörerstr. 7,  
Tel.: 09721/ 715855; Fax: 09721/ 715810

### ● Selbsthilfe bei bipolaren Störungen

In Deutschland sind ca. 2 Mill. Menschen von einer bipolaren Störung betroffen. Es handelt sich hierbei um eine Stimmungs- und Antriebskrankheit des Nervensystems; man bezeichnete die Betroffenen schon früher als ‚himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt‘.

**Kontakt über Treffen:** jeden ersten und dritten Montag im Monat in der Deutschhörerstr. 5, 19 Uhr oder  
Tel.: 0176/ 96363712; [www.Bipolar-sw.de](http://www.Bipolar-sw.de)

### ● Selbsthilfe bei Depression

Menschen mit Depressionen tauschen sich aus, geben sich Halt und gestalten die Freizeit gemeinsam.

**Treffpunkt:** alle vierzehn Tage ab 19 Uhr.  
**Kontakt:** über den Sozialpsychiatrischen Dienst, Deutschhörerstr. 7, Tel.: 09721/ 715855; Fax: 09721/ 715810

### ● Depression nach der Geburt eines Kindes

Frauen, die von einer postnatalen Depression, also einer Depression nach

der Geburt eines Kindes betroffen sind, stellen sich als Ansprechpersonen für andere Betroffene zur Verfügung.

**Treffpunkt:** jeden ersten Mittwoch im Monat, 20 Uhr, Pizzeria Pronto Pronto, Schweinfurt, Roßbrunnstraße 1

**Kontakte:** Eva Beck, Tel.: 09733/ 4647; Christiane Götz, Tel.: 09721/ 499566; Henriette Sperk, Tel.: 09722/3464

### ● **Leben mit dem Verlust eines Kindes**

Eine Gruppe von Frauen und Männern, von Ehepaaren und einzelnen tauschen sich aus über den Verlust ihres Kindes. Dabei spielt weder das Alter des verstorbenen Kindes eine Rolle noch der Zeitpunkt oder die Umstände des Todes.

Im Mittelpunkt steht das Gespräch, das Zuhören, Mitteilen und darüber Sprechen. Es findet keine Therapie oder professionelle Begleitung statt.

**Treffpunkt:** jeden zweiten Montag im Monat um 19 Uhr

**Kontakt:** Karin Bayer, Tel.: 09721/ 41534

### ● **Hospiz in der Praxis**

Hospiz ist ein Konzept von menschenwürdigem Sterben in vertrauter Umge-

bung. Sterbende und deren Angehörige werden dabei unterstützt, die letzte Lebenszeit bewusst zu gestalten und zu nutzen. Der Verein setzt sich dafür ein, dass unnötiges Leiden durch bestmögliche Schmerztherapie verhindert wird.

Die ehrenamtlichen Mitglieder des Hospizvereins SW helfen auch bei der Verarbeitung der Trauer um den Verlust eines geliebten Menschen.

Regelmäßige Info-Möglichkeit: dienstags 17-18 Uhr im Selbsthilferaum des Leopoldina-Krankenhauses, Foyer.

**Kontakt:** Hospizverein SW e.V., Tel.: 0171/ 3314192; e-mail: [hospiz@leopoldina.de](mailto:hospiz@leopoldina.de)

### ● **Hilfe für Trauernde**

In angeleitete Selbsthilfegruppen begegnen sich Menschen, die Trauererfahrungen kennen, die Ermutigung und Trost in Gespräch und Gemeinschaft suchen.

Nähere Informationen im GesprächsLaden, Manggasse 12, Tel. 207955 (Robert Bundschuh).

## IV. Selbsthilfe bei Sucht

### ● **Anonyme Alkoholiker**

Die Anonymen Alkoholiker treffen sich regelmäßig im Pfarrzentrum St. Lukas, Jugendräume, dienstags 19.30 Uhr in der Segnitzstraße 19.

Nähere Informationen zum Ablauf unter [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

### ● **Blaues Kreuz – Suchtkrankenhilfe**

Information und Beratung durch persönliche und familiäre Kontakte. Regelmäßige Treffen in Form von Gesprächskreisen, Bibelkreisen, Kegelabenden. [www.blaukreuz.de](http://www.blaukreuz.de);

**Treffpunkt:** ersten und dritten Freitag im Monat, Sonnenstr. 13, LKG, 19.30 Uhr

**Kontakt:** Bernhard Götz  
Tel.: 09722/ 3841;  
e-mail: [ingeborg-goetz@web.de](mailto:ingeborg-goetz@web.de)

### ● **Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e.V.**

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige, speziell für Alkohol- und Medikamentenabhängige.

**Erstkontakt über:** Günther Galle, Tel.: 09721/ 498482

## ● Freie Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte

Freie Gruppe von Personen, unabhängig von Geschlecht und Alter, die den Umgang mit der Suchterkrankung zu einem wichtigen Punkt in ihrem Leben gemacht haben.

**Treffpunkt:** vierzehntägig donnerstags (ungerade Wochen), 19 Uhr, Christus-Kirche, Maibacher Straße 50, Nebenzimmer.

**Kontakt:** 0179/ 5997735

## ● Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern Interessensgemeinschaft e.V.

Selbsthilfegruppe derzeit in Schweinfurt im Aufbau, Info. unter: [www.eksev.org](http://www.eksev.org)

**Treffpunkt:** jeden ersten Montag im Monat, 19,30 Uhr. Ernst-Sachs-Straße 95, Levi e.V. Haus „open door“.

**Kontakt:** [ekssw@gmx.de](mailto:ekssw@gmx.de); Tel.: 09721/ 5499239 (Peter)

# V. Wissenswertes darüber hinaus

## 1. Schweinfurter Elternselbsthilfegruppen zu anderen Themenkomplexen

### ● Selbsthilfegruppe von Eltern homosexueller Söhne und Töchter

Die Elterngruppe hat sich im März 2000 gegründet. Sie trifft sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch, zur gegenseitigen Hilfestellung und zur Informationsvermittlung. Neue Gruppenmitglieder sind herzlich willkommen.

**Kontakt:** Tel. 09721/ 32709

### ● Treffpunkt für alleinerziehende Väter und Mütter

Regelmäßige Treffen, Gespräche, Erfahrungsaustausch, Diskussionen, Vorträge mit kompetenten Fachleuten, Freizeitaktivitäten, Kinderbetreuung während der Treffen, Stammtisch für alle, die ihr Kind allein erziehen und einer sozialen Isolation vorbeugen möchten.

**Treffpunkt:** jeden zweiten Samstag im Monat, 15 Uhr in der Christuskirche (Gemeinderäume)

**Kontakt:** e-mail:

[alleinerziehendengruppe-sw@gmx.de](mailto:alleinerziehendengruppe-sw@gmx.de) oder Tel.: 0174/ 5228329

### ● Abenteuer Patchworkfamilie/ Stieffamilie

Jede Stieffamilie ist einmalig in ihrer Zusammensetzung, in ihrer Entstehungsgeschichte und in ihrem Familienleben. Vorbilder zur Orientierung gibt es jedoch nicht.

Alle Interessierten sind herzlich in der Selbsthilfegruppe willkommen.

**Treffpunkt:** vor dem Schroturm, jeden ersten Mittwoch im Monat, 20 Uhr.

**Kontakt:** Christiane Krämer-Siegmann, Tel.: 09720/ 951692 ab 20 Uhr.

## 2. Hilfsangebote und Anlaufstellen für Menschen mit Behinderung

### ● Behindertenbeauftragte

Stadt Schweinfurt:

Boris Glöckner, Tel.: 09721/ 513968, auch Ansprechperson für den Beirat der Behinderten

Landkreis Schweinfurt:

Thomas Birkenbach, Tel.: 09721/ 55607

### ● Offene Hilfen -

#### Familien entlastender Dienst

Vermittlung von Einzelbetreuung für behinderte Kinder, Jugendliche und Erwachsene; Beratung in Fragen, die in Zusammenhang mit der Behinderung, der Finanzierung und der Betreuung

auftreten; Vermittlung von Hilfsangeboten anderer Träger; Unterstützung behinderter Menschen; Entlastung pflegender Angehöriger; ein Angebot der Lebenshilfe für Behinderte e.V.

**Kontakt:** Rita Weber;  
Gorch-Fock-Str. 13; 97421 Schweinfurt;  
Tel.: 09721/ 64645380;

### ● Offene Behinderten Arbeit Schweinfurt

Kinder, Jugendliche, Erwachsene mit einer geistigen Behinderung wird ein vielfältiges Freizeit- und Bildungsprogramm auch in Kooperation mit der Volkshochschule Schweinfurt geboten, das sie befähigen soll, soziale Kontakte aufzubauen und einen Bereich zu finden, in dem sie sich gemäß ihrer unterschiedlichen Fähigkeiten verwirklichen können. [www.obasw.de](http://www.obasw.de)

**Kontakt:**

Diakonisches Werk Schweinfurt e.V.-  
Offene Behindertenarbeit,  
Obere Str. 18 – 20, Schweinfurt, Tel.:  
09721 / 541150, Fax: 09721 / 5411529;  
e-mail: [oba@diakonie-schweinfurt.d](mailto:oba@diakonie-schweinfurt.d)

### ● Lebenshilfe für Behinderte e.V. Schweinfurt

**Kontakt:** Geschäftsstelle  
Am Oberen Marienbach 1,  
97421 Schweinfurt, Tel.: 09721/ 64645

### ● Barrierefreies Bauen

In Schweinfurt gibt es seit 2001 einen Berater für barrierefreies Bauen der bayerischen Architektenkammer für Unterfranken; seine Beratung erfolgt kostenfrei für Betroffene.

Termine können individuell vereinbart werden; auch die Ortbesichtigung erfolgt nach Absprache.

**Kontakt:** Andreas Unser; Gartenstr. 12;  
97421 Schweinfurt; Tel.: 09721/ 25845

### ● Sozialverband VdK

Neben der Betreuung behinderter Menschen ist eine der Hauptaufgaben die Beratung und Vertretung der Mitglieder in sozialrechtlichen Angelegenheiten: [www.vdk.de/kv-schweinfurt](http://www.vdk.de/kv-schweinfurt)

**Kontakt:** Schrammstr. 8;  
97421 Schweinfurt;  
Tel.: 09721/ 7308860;  
e-mail: [kv-schweinfurt@vdk.de](mailto:kv-schweinfurt@vdk.de)

### ● VEBRE

Verein zur Erhaltung der Beweglichkeit bei rheumatischen Erkrankungen e.V. Trocken- und Wassergymnastik für Rheumatiker und alle Patienten mit Verschleißerscheinungen an den Gelenken und der Wirbelsäule

**Kontakt:** Fabian Warmuth,  
Tel.: 09721/ 185918

### ● „Hilfe durch Tobias – Chancen für Hirnverletzte“

Anregungen von Sinneswahrnehmungen und Gehirnaktivitäten bei Schlaganfall, Geburtszwischenfall, Epilepsie, Autismus, Wachkoma und Entwicklungsverzögerung durch Neurofeedback- und andere Therapien, spezielle Ernährung, Einsatz einer Überdruckkammer.

Weitere Informationen über Therapien unter: [www.tobias-weigand.de](http://www.tobias-weigand.de)

**Kontakt:** 09721/187375.

### 3. Hilfsangebote und Anlaufstellen für Frauen

#### ● Frauen helfen Frauen e.V. Trägerverein des Schweinfurter Frauenhauses

**Kontakt:** Frauen helfen Frauen e.V.,  
Postfach 1235, 97402 Schweinfurt,  
Tel.: 09721/ 786030;  
Fax: 09721/ 786033; e-mail:  
[frauenhaus.schweinfurt@t-online.de](mailto:frauenhaus.schweinfurt@t-online.de)

#### ● Anlaufstelle sexuelle Gewalt an Mädchen und Frauen

##### Trägerverein:

##### Frauen helfen Frauen e.V.

**Kontakt:** Tel.: 09721/ 185233  
(Mo 10-12 Uhr und Mi 17-19 Uhr);  
Fax: 09721/ 730293; e-mail:  
[anlaufstelle@gmx.de](mailto:anlaufstelle@gmx.de)

#### ● Gleichstellungsbeauftragte

Stadt Schweinfurt: Heide Wunder,  
Tel.: 09721/ 516860  
Landkreis Schweinfurt: Ute Suckfüll,  
Tel.: 09721/ 55465

#### ● Frauennetzwerk

Netzwerk von und für Frauen und  
Mädchen mit Behinderung in Bayern,  
das der Landesarbeitsgemeinschaft  
Hilfe für Behinderte in Bayern ange-  
schlossen ist.

**Kontakt:** c/o LAGH, Orleansplatz 3,  
81667 München; Tel.: 089/ 45992427,  
Fax: 089/ 45992428

#### ● IBF – Interkulturelles Begegnungszentrum für Frauen

Obere Straße 14

**Kontakt:** 09721/ 5419818

### 4. Hilfsangebote und Anlaufstellen bei Suchtproblemen

#### ● Suchtprävention

Stadt Schweinfurt: Helmuth Backhaus,  
Tel.: 09721/ 201175  
Landkreis Schweinfurt: Solveig Steiche,  
Tel.: 09721/ 55461

#### ● Suchtberatung - Psychoso- ziale Beratungs- und Behand- lungsstelle

Bauerngasse 95, 97421 Schweinfurt,  
Tel.: 09721/ 209550; e-mail: [suchtbe-  
ratung@diakonie-schweinfurt.de](mailto:suchtbe-<br/>ratung@diakonie-schweinfurt.de); [www.  
diakonie-schweinfurt.de](http://www.<br/>diakonie-schweinfurt.de)

## 5. Hilfsangebote und Anlaufstellen in schwierigen Lebenssituationen

### ● Sozialpsychiatrischer Dienst – Beratungsstelle für seelische Gesundheit

**Kontakt:** Deutschhöferstr. 7  
in Schweinfurt, Tel.: 09721/ 715855;  
e-mail: [spdi@caritas-schweinfurt.de](mailto:spdi@caritas-schweinfurt.de)

### ● GesprächsLaden

**Kontakt:** Manggasse 22,  
97421 Schweinfurt; Öffnungszeiten:  
Mo, Di, Mi 10 - 14 Uhr und Do, Fr 14 - 18  
Uhr und nach Vereinbarung.  
Tel.: 09721/207955; Fax 09721/207956  
e-Mail:  
[info@gespraechsladen-schweinfurt.de](mailto:info@gespraechsladen-schweinfurt.de);  
[www.gespraechsladen-schweinfurt.de](http://www.gespraechsladen-schweinfurt.de)

### ● Sozialdienst Katholischer Frauen

**Kontakt:** 09721/ 209583

### ● Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Friedrich-Stein-Str. 28,  
97421 Schweinfurt,  
Tel.: 09721/ 18487 (Diözese)  
Luitpoldstr. 14, 97421 Schweinfurt,  
Tel.: 09721/ 23638 (Diakonie)

### ● Aids-Beratungsstelle Unterfranken

**Kontakt:** Friedrich-Spee-Haus,  
Röntgenring 3, 97070 Würzburg;  
Tel.: 0931/ 38658200

### ● Weißer Ring e.V. – Hilfe für Opfer

**Kontakt:** 09721/ 2953478  
**Kostenfreier Opfernotruf:** 116006

### ● Verein

#### „Männer contra Gewalt e.V.“

Anti-Gewalt-Training, Informationen  
und Beratung nach telefonischer  
Vereinbarung

**Kontakt:** Tel.: 0700/ 60606011;  
e-mail: [info@maenner-contra-gewalt.de](mailto:info@maenner-contra-gewalt.de)

### ● „Plan B“ – Alternativen schaffen für Menschen mit psychischer Erkrankung e.V.

**Kontakt:** Luitpoldtr. 22,  
97421 Schweinfurt, Tel.: 09721/ 6054121,  
e-mail: [plan-b-ev@t-online.de](mailto:plan-b-ev@t-online.de)

### ● Seniorenbüro der Stadt Schweinfurt

**Kontakt:** Boris Glöckner,  
Tel.: 09721/ 513968;  
e-mail: [seniorenbuero@schweinfurt.de](mailto:seniorenbuero@schweinfurt.de)

### Seniorenberatung- Betreuungsstelle im Landratsamt

Anne Grob, Tel.: 09721/ 55469;  
e-mail: [seniorenberatung@lrasw.de](mailto:seniorenberatung@lrasw.de)

### ● Kinderschutzbund

Der Kinderschutzbund vertritt auch in  
Schweinfurt die wichtigsten Kinder-  
rechte, die aus der UN-Kinderrechts-  
konvention von 1989 hervorgehen:  
Recht auf Gleichheit, elterliche Fürsor-  
ge, Schutz vor Ausbeutung, Bildung,  
gewaltfreie Erziehung, Schutz im Krieg,  
Freizeit, Betreuung bei Behinderung  
ohne Ausgrenzung, Gesundheit, freie  
Meinungsäußerung.

**Kontakt:**  
[www.kinderschutzbund-schweinfurt.de](http://www.kinderschutzbund-schweinfurt.de)  
Tel.: 01522/3336915  
(Di 9-11 Uhr u. Do 16-18 Uhr)