

# SELBSTHILFE

IM LANDKREIS MILTENBERG

Selbsthilfe-Wegweiser



## **IMPRESSUM**

Herausgeber: Arbeitskreis „Selbsthilfe und Gesundheit“  
Selbsthilfeunterstützung  
im Landratsamt Miltenberg  
Brückenstraße 2  
63897 Miltenberg

Gestaltung: Grafik-Design, Landratsamt Miltenberg

Stand: Dezember 2019



# Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfe im Landkreis Miltenberg	5
Grußworte	6

## Abhängigkeitserkrankungen/ Sucht

Anonyme Alkoholiker - Gruppe Obernburg-Elsenfeld	8
Al-Anon Familien-Gruppen für Angehörige von Alkoholkranken	9
Kreuzbund Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige	10
Kreuzbund Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige	11
Selbsthilfegruppe „Drogenfrei-Erleben“	12

## Behinderungen/ Beeinträchtigungen

Aphasie & Schlaganfall Untermain - Selbsthilfe Intakt	13
autimus Unterfranken e. V. - Regionalverband im Bundesverband	
autismus Deutschland e. V.	14
Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.	
- Bezirksgruppe Unterfranken Aschaffenburg-Miltenberg	15
Elternselbsthilfe	17
Selbsthilfegruppe Aspergereltern Untermain	17
Elternselbsthilfe - Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom	17
Gehörlosenverein Aschaffenburg und Miltenberg e. V.	18
Hydrocephalus-Erfahrungsaustausch im Rhein-Main-Gebiet	19
Selbsthilfegruppe Schlaganfall	20

## Chronische Krankheiten

Morbus Crohn - Colitis ulcerosa - Selbsthilfegruppe Miltenberg	21
Selbsthilfegruppe Angehörige von Menschen mit Demenz	22
Endometriose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg – Miltenberg	23
Landesverband Niere Bayern e. V. - Regionalgruppe Untermain	24
Fibromyalgie Verein Bayern e. V. - Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Amorbach	25
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Gehirntumor	26
INTENSIVkinder zuhause e.V. - Regionalstelle Rhein-Main	27
Selbsthilfegruppe Krebskranker im Kreis Miltenberg der Bayer. Krebsgesellschaft e.V.	28
Frauenselbsthilfe Krebs - Landesverband Bayern e. V.	29
Selbsthilfegruppe zum Thema Lymphödem und Lipödem	30
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft - Landesverband Bayern e. V.	31
dpv Deutsche Parkinson Vereinigung - Regionalgruppe Miltenberg	32

Selbsthilfegruppe für Menschen mit dem Post-Polio-Syndrom	33
- Regionalgruppe 64 „Main-Odenwald“	33
Restless-Legs-Syndrom (RLS) - Selbsthilfegruppe Miltenberg	34
Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V.	
- Arbeitsgemeinschaft Miltenberg	35
Sarkoidose Selbsthilfegruppe Miltenberg	36
Selbsthilfegruppe Tinnitus (Ohrgeräusche)	37

## Gesundheit

Atemtherapie Kreis Miltenberg e.V.	
Therapeutische Atemschulung für Asthma und COPD-Erkrankte	38
„Mit Bewegung abnehmen“	
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Adipositas	39
Bewegungsangebote Herzsport	40
Inklusionssport – Sportgruppe für Menschen mit einer geistigen Behinderung	41
Morbus Bechterew Sportgruppe	41

## Lebenslagen/ Seelische Gesundheit

Freizeit- und Wandertreff „Gemeinsam statt einsam“	42
SHG Aschaffenburg-Miltenberg Trans-Ident e. V.	43
Hospiz-Selbsthilfe - Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Aschaffenburg und Miltenberg	
Hospiz-Selbsthilfe - Ökumenischer Hospizverein	46
Hospiz-Selbsthilfe - Zusammen leben bis zuletzt	47
Selbsthilfegruppe Trauerwandern für trauernde Menschen	48
Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern Aschaffenburg/Miltenberg“	49
Selbsthilfegruppe Mein Sternkind Miltenberg“ - Selbsthilfegruppe für Mütter und Väter von Sternkindern im Landkreis Miltenberg	50
Miltenberger Tauschring	51
Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen	52
Selbsthilfegruppe Angst und Panikattacken	53
Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression	54
Selbsthilfe bei Depressionen - Gruppe Obernburg	55
Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Zwangsstörung	56

## Selbsthilfe überregional

Selbsthilfe überregional	57
Wichtige Telefonnummern	58

# Selbsthilfe im Landkreis Miltenberg

In dieser Broschüre stellen sich Selbsthilfegruppen vor, die sich entweder regelmäßig im Landkreis Miltenberg treffen und austauschen, oder die überregionale Zusammenschlüsse bilden und deren Kontaktperson in unserer Region wohnhaft ist.

## **Selbsthilfegruppen**

### **- praktische Hilfe von Mensch zu Mensch**

Selbsthilfegruppen bilden sich aus Menschen, die von einer Krankheit, Behinderung oder einer besonderen Lebenslage betroffen sind und sich gegenseitig unterstützen. Hier finden Suchende unbürokratische Hilfe und können diese Erfahrung an andere Menschen weiter geben. Selbsthilfe bereichert die psychosoziale Versorgungslandschaft.

## **Arbeitskreis "Selbsthilfe und Gesundheit"**

### **- eine starke Gemeinschaft**

In unserem Landkreis hat sich eine Vielfalt an Selbsthilfegruppen gebildet. Im Arbeitskreis „Selbsthilfe und Gesundheit“ sind sie vernetzt: die Kontaktpersonen tauschen sich aus, bilden einen reichhaltigen Informationspool, bilden sich weiter und gestalten gemeinsame Projekte und Aktionen. Der Arbeitskreis wird seit vielen Jahren von Arbeitskreissprechern vertreten und repräsentiert.

## **Selbsthilfeunterstützung im Landratsamt Miltenberg**

### **- Hilfe zur Selbsthilfe**

Die Mitarbeiterin der Selbsthilfeunterstützung im Landratsamt begleitet den Arbeitskreis und bietet Beratung rund um die Selbsthilfe an. Interessierten Bürgerinnen und Bürgern vermittelt sie den Kontakt zu bestehenden Gruppen. Falls zum gesuchten Thema keine Gruppe existiert, kann ein überregionaler Kontakt vermittelt werden oder der/die Suchende erhält Unterstützung bei der Gründung einer neuen Gruppe.

## **Beratung und Information erhalten Sie bei:**

Selbsthilfeunterstützung im Landratsamt Miltenberg  
Anna Stegmann  
Brückenstraße 2, 63897 Miltenberg

Telefon: 09371 501-552

Telefax: 09371 501-524

Internet: [www.selbsthilfe-miltenberg.de](http://www.selbsthilfe-miltenberg.de)

E-Mail: [selbsthilfekoerderung@lra-mil.de](mailto:selbsthilfekoerderung@lra-mil.de)





Liebe Leserinnen und Leser,

eine gute Gesundheit – das ist mit das erste, was wir einander zu einem festlichen Anlass wie einem runden Geburtstag oder zum Jahresbeginn wünschen. Denn eine gute Gesundheit ist zumeist eine wesentliche Voraussetzung, um unsere Lebensziele zu erreichen.

Trotzdem bleiben wir nicht von Krankheiten oder Lebenskrisen verschont. In solch schwierigen Phasen ist es ungeheuer wichtig, Menschen an seiner Seite zu haben, die verstehen und mitfühlen können und ein Stück des beschwerlichen Weges mitgehen. Denn gemeinsam geht vieles leichter. Diesem Grundsatz folgen die Selbsthilfegruppen. Hier kann der Einzelne im Kreis einer Gemeinschaft erleben, dass Zusammenarbeit etwas bewirken kann, was für den Einzelnen nur schwer möglich ist.

Die Selbsthilfegruppen erfüllen in unserer Gesellschaft eine ungemein wichtige soziale Aufgabe. Sie helfen, dass Menschen mit bestimmten Lebenslagen oder Krankheiten besser umgehen oder sich mit Gleichgesinnten austauschen können und die Gewissheit bekommen, nicht allein gelassen zu werden.

Ich finde das ehrenamtliche Engagement vieler Landkreisbewohner gerade in den Selbsthilfegruppen lobenswert und wichtig. Es freut mich, dass mit der neuen Auflage des Selbsthilfe-Wegweisers den vielen Gruppen im Landkreis wieder eine Plattform gegeben wird, sich und ihre Arbeit zu präsentieren.

Wir als Sparkasse fördern und unterstützen die Arbeit des Arbeitskreises Selbsthilfe und Gesundheit von Anfang an und wünschen dem Gesundheitsamt und allen Gruppen weiterhin viel Erfolg bei ihrer Arbeit.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Thomas Feußner'. The signature is fluid and cursive, with a prominent initial 'T'.

Thomas Feußner  
Vorstandsvorsitzender  
Sparkasse Miltenberg-Obernburg



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Engagement der Selbsthilfeaktiven in über 60 Gruppen unseres Landkreises Miltenberg beeindruckt mich zutiefst. Hier wird praktische und alltagsnahe Hilfe von Mensch zu Mensch geleistet, wofür ich mich ganz herzlich bedanke.

In Zeiten der zunehmenden Technisierung unserer Gesellschaft kommt diesen Gruppen eine besondere Bedeutung zu: Menschen, die von einer Krankheit betroffen sind oder sich in einer besonderen Lebenslage befinden, tauschen ihre Erfahrungen aus und geben sich gegenseitige Unterstützung, die Mut macht. Fast alle Selbsthilfegruppen sind mittlerweile auch online vertreten. Sie präsentieren ihre Arbeit auf der eigenen Homepage, geben nützliche Informationen und eröffnen die Möglichkeit, sich rund um die Uhr in Foren auszutauschen.

Ihre größte Kraft entfalten die Gruppen jedoch im persönlichen Miteinander. Daher bin ich sehr erfreut und stolz, dass der Arbeitskreis Selbsthilfe und Gesundheit auch fast 25 Jahre nach seiner Gründung so regen Zuspruch erhält.

Mein herzlicher Dank gilt auch der Sparkasse Miltenberg-Obernburg für ihre langjährige großzügige Unterstützung.

Ich wünsche allen Selbsthilfeaktiven, dass Ihre Gruppen sich weiterhin so nahe am Puls der Zeit bewegen, und freue mich, Sie als Landrat begleiten zu dürfen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'JMS', written in a cursive style.

Jens Marco Scherf  
Landrat

# Anonyme Alkoholiker

## Gruppe Obernburg-Elsfeld

Die AA-Gemeinschaft wurde 1935 in den USA ins Leben gerufen. Zu Anfang waren die meisten, die zu den AA kamen, auch schwer krank. Viele konnten bisher bei den AA Hilfe finden, bevor ihre Gesundheit vollkommen zerstört war und bevor sie ihre Arbeit und ihre Familien verloren hatten.

So wie es die Anonymen Alkoholiker sehen, ist Alkoholismus eine Krankheit. Der Alkoholiker kann sein Trinken nicht kontrollieren. Nach unserer Erfahrung ist er körperlich und geistig oder seelisch krank. Wenn er nicht mit dem Trinken aufhört, wird sein Alkoholismus in der Regel immer schlimmer werden. Selbstverständlich wird alles, was Sie uns schreiben oder erzählen, vollkommen vertraulich behandelt. Bedenken Sie, dass Sie es mit Menschen zu tun haben, die selbst die dunkelste Periode des Elends und der Verzweiflung durchgemacht haben, bevor sie den Weg der Genesung fanden.

### Präambel der Anonymen Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft der AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

### Anonyme Alkoholiker

Gruppe Obernburg-Elsfeld

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

**Kontakt:** Rainer, Telefon: 0170 9921087  
Rupert, Telefon: 06022 31792

**Treffen:** jeden Montag von 19:30 bis 21:30 Uhr,  
jeden 1. Montag im Monat offen für Angehörige  
im Evang. Gemeindehaus,  
Adam-Zirkelstraße 4, 63820 Elsfeld



*Anonyme Alkoholiker*



# Al-Anon Familien-Gruppen für Angehörige von Alkoholkranken

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine weltweite Organisation, die ein Selbsthilfeprogramm nur für Familien von Alkoholkranken anbietet. Wir treffen uns regelmäßig, um in Gesprächen miteinander Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen. Dabei ist es unwichtig, ob der Alkoholkranke selbst bereit ist, sein Alkoholproblem zuzugeben und eigene Hilfe sucht.

Die Gemeinschaft Al-Anon Familiengruppen (Alcoholics Anonymous Family Groups) entstand, ebenso wie die der Anonymen Alkoholiker (AA), in den Vereinigten Staaten.

Al-Anon ist keine religiöse Vereinigung oder Beratungsstelle. Es ist auch mit keinem Behandlungszentrum und mit keiner Organisation verbunden, die Therapien anbietet. Die Al-Anon-Familiengruppen nehmen nicht zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft Stellung und unterstützen keine anderen Institutionen.

Gebühren oder Beiträge werden nicht erhoben. Die Gruppen erhalten sich selbst durch eigene freiwillige Spenden und lehnen Zuwendungen von außen ab.

Die Teilnahme ist freiwillig und setzt nur voraus, dass das eigene Leben durch das Alkoholproblem eines anderen nachteilig beeinflusst wurde oder wird. Anonymität, ein Grundprinzip der Gemeinschaft, schafft eine Umgebung für Vertraulichkeit und gewährleistet Verschwiegenheit. Al-Anon hat nur ein Anliegen: den Familienangehörigen von Alkoholkranken zu helfen.

[www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

Gruppe: Obernburg-Elsfeld

**Treffen:** Jeden Mittwoch von 8:30 bis 10:30 Uhr  
im evangelischen Gemeindehaus,  
Adam-Zirkelstraße 4, 63820 Elsenfeld

Gruppe Miltenberg

**Treffen:** jeden 1. und 3. Mittwoch  
von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr  
im Johanniterhaus,  
Arnouviller Ring 3,  
63897 Miltenberg



für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

# Kreuzbund Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

## Gruppe Elsavatal

**Kontakt:** Johannes Kreßbach, Telefon: 06022 9869775  
E-Mail: j.kreszbach@freenet.de

**Treffen:** jeden Montag, 19:30 Uhr, im Anbau des Pfarrhauses  
63785 Obernburg a.Main, gegenüber Anwesen Pfaffengasse 16/18

## Gruppe Elsenfeld

**Kontakt:** U. Giegerich, Telefon: 0162 9479192  
E-Mail: u\_giegerich@web.de

**Treffen:** jeden Donnerstag, 19:30 Uhr, Caritas-Centrum, Hofstetter Straße 3,  
63820 Elsenfeld

## Gruppe Miltenberg I

**Kontakt:** Egon Klein, Telefon: 09378 1786  
E-Mail: k.egon@t-online.de

**Treffen:** jeden Donnerstag, 19:30 Uhr, Franziskushaus/Cafe fArbe,  
Hauptstrasse 60, 63897 Miltenberg

## Gruppe Miltenberg 2

**Kontakt:** Werner Reichl, Telefon: 09371 1623  
E-Mail: Werner.Reichl@gmx.de

**Treffen:** jeden Dienstag, 19:30 Uhr, Franziskushaus/Cafe fArbe,  
Hauptstrasse 60, 63897 Miltenberg

## Gruppe Miltenberg 3

**Kontakt:** Wolfgang Reichel, Telefon: 09371 6698658  
E-Mail: h.w.reisen@t-online.de

**Treffen:** jeden Montag, 19 Uhr, Franziskushaus/Cafe fArbe,  
Hauptstrasse 60, 63897 Miltenberg

## Gruppe Wörth am Main

**Kontakt:** Maria Vogel, Telefon: 0160 8454853  
E-Mail: gruppe-woerth@kreuzbund-wuerzburg.de

**Treffen:** jeden Mittwoch, 19 Uhr, Kath. Pfarrzentrum  
(Kolpingzimmer), Waisenhausstrasse 25,  
63939 Wörth a.Main



**KREUZBUND**  
Diözesanverband  
Würzburg

# Kreuzbund Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

## Frauengesprächskreis Miltenberg

**Kontakt:** Gabi Reichl, Telefon: 09371 1623  
E-Mail: GabiReichl@gmx.de

**Treffen:** jeden letzten Dienstag im Monat,  
19:30 bis 21:30 Uhr,  
Franziskushaus/Cafe fArbe,  
Hauptstraße 60, 63897 Miltenberg

## Frauengesprächskreis Würth am Main

**Kontakt:** Elvira Hertwig, Telefon: 06022 709236  
Handy: 0151 10047695

**Treffen:** jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr,  
Kath. Pfarrzentrum (Kiliansaal)  
Jugendzimmer, Waisenhausstrasse 25,  
63939 Würth a.Main

**Der Kreuzbund ist ein Fachverband der Caritas: Eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige.**

Selbsthilfe geschieht durch die persönliche Begegnung und das persönliche Gespräch. Wir sprechen offen über uns, über Erfolge, Probleme und Sorgen. Wir erfahren von- und miteinander, wie der Weg aus der Sucht gelingen kann. Wir lernen durch Austausch untereinander unseren Alltag ohne Suchtmittel zu bewältigen und die Gründe und Anlässe für unser Suchtverhalten zu bearbeiten. Die Gruppenmitglieder lernen wieder, ihr Leben mit Genuss, Spaß und Freude zu leben.

Angehörige nehmen ebenfalls an den Gruppen und anderen Aktivitäten der Selbsthilfe teil. Partner/innen nutzen in der Gruppe die Möglichkeit, ihre Nöte und Sorgen zu besprechen und Entlastung und Unterstützung für sich selbst zu erfahren.



**KREUZBUND**  
Diözesanverband  
Würzburg

# Selbsthilfegruppe „Drogenfrei-Erleben“

**In der Selbsthilfegruppe „Drogenfrei-Erleben“ treffen sich Menschen (drogengefährdet, drogenabhängig, drogenfrei).**

In einer Gemeinschaft, um aus Erfahrungen, Erlebtem und aus der Betroffenheit anderer zu lernen, sich gegenseitig unterstützen und zu stärken. Stabilität für ein drogenfreies Leben mit Hilfe zur Selbsthilfe. Gegenseitig Mut machen, Förderung des Selbstbewusstseins.

Gemeinsam Selbsthilfepotentiale stärken und ein eigenverantwortliches Handeln ermöglichen.

Wir reden über unsere Probleme, führen Unternehmungen durch u.a.m.  
Wenn DU Hilfe brauchst oder einfach nur einmal zu einem Gespräch vorbeikommen magst, bist DU herzlich willkommen. Unsere Gruppe ist für jede und jeden offen.

## Selbsthilfegruppe „Drogenfrei-Erleben“

**Kontakt:** Frau Alin Kießling  
Tel.: 06022-7108988

**Treffen:** Gruppentreffen: Ab 08.11.2019  
jeden Freitag von 18 Uhr bis 19 Uhr  
Ort: Römerstraße 70, 63785 Obernburg a.Main  
„Bitte um vorherige Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail“  
(mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar)

# Aphasie & Schlaganfall Untermain

## Selbsthilfe Intakt

- **Aphasie** ist eine erworbene Sprachstörung zum Beispiel nach Schlaganfall oder Hirnblutung.
- **Schlaganfall** ist Folge einer Durchblutungsstörung des Gehirns z.B. durch ein verstopftes Blutgefäß das zum Gehirn führt oder durch den Riss eines Blutgefäßes.
- **Aufgabe:** Jährlich wird für circa 250.000 Bundesbürger der Alltag zur neuen Aufgabe, denn sprechen, gehen und neu leben wollen trainiert werden.
- **Allein braucht nicht sein:**  
Selbsthilfe Intakt bietet Betroffenen und deren Angehörigen Erfahrungsaustausch, neue soziale Kontakte und Tipps. Durch Sprachtraining und mit Gedächtnisspielen, mit Spaß und Verstand wird spielerisch die Konzentration trainiert.
- **Kommen Sie gerne dazu:**  
Wir treffen uns monatlich an einem Montag

## Aphasie & Schlaganfall Untermain Selbsthilfe Intakt

**Kontakt:** Hanni Fleischhauer-Oppitz  
Telefon: 0 9376 998891

**Treffen:** Monatlich an einem Montag ab 13:30 Uhr  
im Franziskushaus der Caritas Miltenberg,  
Maximilian-Kolbe-Saal, 63897 Miltenberg

In Kooperation mit der der Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe:

STIFTUNG



DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

# autimus Unterfranken e. V.

## Regionalverband im Bundesverband autismus Deutschland e. V.

### Information - Hilfe - Förderung

[www.autimus-ufr.de](http://www.autimus-ufr.de)

**Kontakt:** Manfred Reis

Telefon: 06022 38600

Vorsitzende des Vorstandes: Stefanie Obermeier

Telefon: 09321 24113

E-Mail: [info@autismus-ufr.de](mailto:info@autismus-ufr.de)

**Treffen:** Termine können unter [www.autismus-ufr.de](http://www.autismus-ufr.de) eingesehen werden.

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

## **Bezirksgruppe Unterfranken Aschaffenburg-Miltenberg**

### **Rat und Hilfe**

- persönliche Beratung
- Rechtsberatung und Rechtsvertretung
- Informationen über Leistungen für Blinde und sehbehinderte Menschen (Schwerbehindertenausweis, Blindengeld, andere Nachteilsausgleiche)

### **Hilfen im Alltag**

- Information über Sehhilfen
- Lesesysteme, Zeitschriften, Hörbücher, Hörfilme
- Hilfsmittel (Uhren, Waagen, Telefone, Spiele, usw.)
- Hausbesuche durch unsere selbst blinden oder sehbehinderten ehrenamtl. Berater (Blinden- und Sehbehindertenberater - BSB)

### **Rehabilitation zur Bewältigung des Alltags**

- Sehhilfenberatung und -training
- Umgang mit Hilfsmitteln
- Sicheres Gehen in Begleitung und mit dem Langstock
- Erkennen von Münzen und Banknoten
- Bedienen des Telefons, des Daisy-Players, des Radios, des Fernsehgerätes, der Waschmaschine usw.
- selbständige Haushalts- und Lebensführung (Zubereiten von Speisen, Wäsche- und Raumpflege)

### **Berufliche Eingliederung**

- berufliche Rehabilitation, Hilfe und Unterstützung bei der Arbeitsplatzsuche

### **Freizeitangebote**

- Treffs, Stammtische, Ausflüge, Mehrtagesfahrt, Wanderungen
- Interessen- und Neigungsgruppen

## Urlaubsangebote

- in den für Blinde und Sehbehinderte eingerichteten AURA-Hotels

## Versicherungen

- Haftpflichtversicherung, Hundehaftpflichtversicherung
- Rechtenschutzversicherung

Bei Fragen zu unserem vielfältigen Angebot können Sie sich gerne jederzeit an unsere ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wenden!



## Bezirksgruppe Unterfranken Aschaffenburg-Miltenberg

[www.bbsb.org](http://www.bbsb.org)

### Beratungsstelle:

Hanauer Straße 2, 63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021 29393

Telefax: 06021 325228

E-Mail: [aschaffenburg@bbsb.org](mailto:aschaffenburg@bbsb.org)

### Öffnungszeiten:

Dienstag und Freitag von 13 bis 17 Uhr  
oder nach Vereinbarung

### Bezirksgruppenleitung

Peter Nüßlein, Telefon 06021 98560

### BSB Blinden- und Sehbehindertenberaterin im Landkreis Miltenberg

Margit Giegerich

Telefon: 06022 2634863

Weiteres Angebot: **Blickpunkt Auge**

Telefonsprechstunde

jeden dritten Freitag im Monat 13 bis 17 Uhr;

Horst Stenger, Tel. 06021 219190



# Elternselbsthilfe

## Selbsthilfegruppe Aspergereltern Untermain

Wir sind eine SHG für Eltern (und Angehörige) mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die die Diagnose „Asperger Syndrom“, „Atypischer Autismus“ beziehungsweise „Autismus-Spektrum-Störung“ erhalten haben.

Bei unseren Treffen möchten wir uns kennenlernen, Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig unterstützen, Tipps für den Alltag geben, Wissen sammeln, Informationen zur Verfügung stellen oder einfach nur mal zuhören. Haben Sie ein betroffenes Kind oder vermuten es, dann kommen Sie einfach unverbindlich zu einem Treffen vorbei, wir freuen uns auf Sie.

**Kontakt:** Karin Herkert  
Telefon: 09373 902229 (ab 18 Uhr)  
E-Mail: [aspergereltern-untermain@gmx.de](mailto:aspergereltern-untermain@gmx.de)  
internet: [www.aspergereltern-untermain.de](http://www.aspergereltern-untermain.de)

**Treffen:** Die aktuellen Termine können unter [www.aspergereltern-untermain.de](http://www.aspergereltern-untermain.de) eingesehen werden. Eine Anmeldung ist erforderlich.

# Elternselbsthilfe

## Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

Die Selbsthilfegruppe „Eltern von Kindern mit Down-Syndrom“ hat sich mehrere Jahre regelmäßig getroffen. Mittlerweile sind unsere Kinder groß. Wir sind gerne bereit, unsere Erfahrung an betroffene Eltern weiter zu geben.

**Kontakt:** Sabine Kettinger  
Telefon: 09392 6209 (ab 18 Uhr)  
E-Mail: [Sabine.Kettinger@gmx.de](mailto:Sabine.Kettinger@gmx.de)

# Gehörlosenverein Aschaffenburg und Miltenberg e. V.

Wir vom Gehörlosenverein Aschaffenburg und Miltenberg sind ein Zusammenschluss gehörloser und schwerhöriger Mitbürger. Der Sozialdienst arbeitet mit unserem Verein eng zusammen.

Gehörlose und schwerhörige Menschen sind durch Ihre Kommunikationsbehinderung an der Teilnahme vom normalen gesellschaftlichen Leben nahezu ausgeschlossen. Dadurch entsteht die Gefahr der Vereinsamung und Isolierung. Des weiteren besteht bei gehörlosen Menschen, wiederum bedingt durch den Ausfall des Gehörs, ein Wissens- und Informationsdefizit, da die Medien Fernsehen, Rundfunk, Kino, Video usw. kaum genutzt werden können. Auch normale Theateraufführungen können wir nicht mitbekommen.

Die Hauptaufgabe unseres Gehörlosenvereines besteht deshalb darin, der drohenden Vereinsamung vorzubeugen sowie das Wissens- und Informationsdefizit der gehörlosen Mitglieder auszugleichen. Um dieser Aufgabe gerecht werden zu können, ist es erforderlich, eigene Kultur und Informationsveranstaltungen mit Gebärdensprachdolmetschern zu organisieren.

In jedem Jahr finden die Versammlungen und Treffen des Gehörlosenvereines in unserem gemieteten Raum statt. Diese Begegnungen dienen u.a. dem Informations- und Erfahrungsaustausch und der Kontaktpflege unter Gehörlosen. Zusätzlich werden noch extra Veranstaltungen und einmal monatlich Treffen für Senioren, Frauen, Jugend und Familien angeboten. Viermal im Jahr verschicken wir unser Rundschreiben (aktuell) mit wichtigen Informationen für Gehörlose.

## Gehörlosenverein Aschaffenburg und Miltenberg e.V.

[www.deafaschaffenburg.de](http://www.deafaschaffenburg.de)

**Kontakt:** Alexander Hock  
E-Mail: [alexander.hock@deafaschaffenburg.de](mailto:alexander.hock@deafaschaffenburg.de)

**Treffen:** Vereinsheim Ebersbacherstraße 83,  
63743 Aschaffenburg  
Termin siehe unter [www.deafaschaffenburg.de](http://www.deafaschaffenburg.de)



# Hydrocephalus-Erfahrungsaustausch im Rhein-Main-Gebiet

Unter dem Begriff Hydrocephalus (Wasserkopf) versteht man eine vermehrte Ansammlung von Gehirnwasser. Verantwortlich für die Zunahme der Flüssigkeit ist ein Missverhältnis zwischen Produktion und Abfluss. Dies kann zu einer Vermehrung des Druckes im Schädel führen und beim Säugling bereits eine Vergrößerung des Kopfumfanges zur Folge haben. Das Auftreten des Hydrocephalus ist altersunabhängig. Ursächlich sein kann z.B. eine Entzündung im Gehirn, eine Zyste, ein Tumor oder eine Gehirnblutung.

## Was kann das bedeuten?

Hydrocephalus - auch die unsichtbare Behinderung genannt, kann im Kindes- wie auch im Erwachsenenalter schwerwiegende Folgen nach sich ziehen.

Heute ist die Medizin in der Shuntbehandlung schon sehr weit fortgeschritten und sehr effektiv, trotzdem können Nachoperationen erforderlich werden.

Bei einem frühkindlich erworbenen Hydrocephalus kann das Kind z.B. durch Wahrnehmungs- und/oder Entwicklungsstörungen (Motorik) als auch durch Krampfleiden belastet sein.

Neurologische Störungen, wie geringe Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit können den Alltag in der schulischen Ausbildung, Berufsleben und im Alltag erschweren. Die Betroffenen hören oft, "ach ja Konzentrationsprobleme habe ich auch". Wenn aber die Einschränkung dazu führt, den Beruf nur noch in Teilzeit ausüben zu können, so führt das auch zu weitreichenden privaten wie sozialen Problemen.

## Die Gruppe:

Um Erfahrungen auszutauschen treffen sich seit 1999 eine Gruppe von Jugendlichen und Erwachsenen alle drei Monate in Frankfurt/M. Daneben nehmen wir an Veranstaltungen des ASBH-Bundesverbandes, wie z.B. die jährlich stattfindende Hydrocephalus-Tagung teil.

## Hydrocephalus-Erfahrungsaustausch im Rhein-Main-Gebiet

[www.hydrocephalusseite.de](http://www.hydrocephalusseite.de)

**Kontakt:** Jessica Wolf  
Telefon: 09372 135572  
Telefax: 09372 135573  
E-Mail: [hc-erfahrungsaustausch-ffm@gmx.de](mailto:hc-erfahrungsaustausch-ffm@gmx.de)

**Treffen:** alle 3 Monate samstags  
in Frankfurt/Innenstadt  
(mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar)

# Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Ein Schlaganfall ist Folge einer plötzlichen Durchblutungsstörung des Gehirns. Diese kann verursacht sein durch:

- eine Mangeldurchblutung (Ischämie), weil ein zum Gehirn führendes Blutgefäß plötzlich verstopft wird, oder
- eine Blutung durch den plötzlichen Riss eines Blutgefäßes.

Die Betroffenen müssen aufgrund eines Schlaganfalles von heute auf morgen wieder ganz von vorne anfangen. Sprechen, gehen und wieder leben lernen. Jetzt sollte der Betroffene selbst die Initiative ergreifen und lernen, den Alltag mit den Folgen eines Schlaganfalles zu bewältigen. Viele sind dabei auf die Hilfe und Unterstützung von Angehörigen angewiesen.

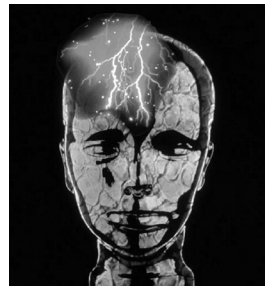
Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist eine gute Gelegenheit, um andere Menschen kennen zu lernen, die ein ähnliches Schicksal erlebt haben.

Wichtige Informationen bietet in der Gruppe der Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, die schließlich ganz ähnliche Probleme haben, wie man selbst. Mit anderen Worten: Eine Selbsthilfegruppe ist ein guter Ort, um zu erleben wie es andere Menschen gelernt haben, mit ihrer Behinderung umzugehen.

## Selbsthilfegruppe Schlaganfall

**Kontakt:** Waltraud Bernard  
Telefon: 06022 31165 priv.  
Telefax: 06022 7093041  
E-Mail: w.bernard@gmx.de

**Treffen:** jeden 1. Montag im Monat in der  
Sport- und Kulturhalle Obernburg-Eisenbach,  
Wiesentalstraße 50  
Beginn: 14:30 Uhr



# Morbus Crohn - Colitis ulcerosa

## Selbsthilfegruppe Miltenberg

Wir sind eine Gruppe von **Morbus Crohn - Colitis ulcerosa** Patienten, die sich seit Februar 2003 in Miltenberg treffen.

### Diese Vorteile bietet unsere Selbsthilfegruppe:

- Monatliches Gruppentreffen
- Erfahrungen und Informationen austauschen
- Infos über Behandlungsmethoden und Medikamente, sowie Stomafragen
- Neubetroffenen helfen und Mut machen
- Gelegenheit zum offenen Gespräch in der Gruppe (Gruppenschweigepflicht)
- Lebensqualität und Selbstbewusstsein stärken
- Besuchen und organisieren von Arzt-Patienten-Seminaren
- Grill- und Weihnachtsfeier

Wir laden Sie zu einem unverbindlichen Besuch in unserer Gruppe herzlich ein.

### Die Krankheitsbilder:

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind chronisch entzündliche, schubweise verlaufende Darmerkrankungen. Die **Colitis ulcerosa** ist eine Erkrankung des Dickdarms mit erhöhtem Darmkrebsrisiko. Bei **Morbus Crohn** ist meistens der letzte Teil des Dünndarms betroffen. Es können aber auch alle Bereiche des Verdauungstraktes (vom Mund bis zum After) betroffen sein.

Schmerzen, Bauchkrämpfe, häufiger Durchfall, Gewichtsverlust und Abgeschlagenheit sind die häufigsten Symptome dieser individuell sehr unterschiedlich verlaufenden Erkrankung. Rücken- und Gelenkbeschwerden, Hautveränderungen sowie Entzündungen der Augen können hinzukommen.

Man kann lernen, sich mit der Krankheit auseinander zu setzen. Das bedeutet, dass man sich nicht von der Krankheit beherrschen lässt, sondern lernt, sie als Teil des Lebens zu akzeptieren. In unserer Selbsthilfegruppe wird gemeinsam versucht, dies zu erreichen.

## Morbus Crohn-Colitis ulcerosa

### Selbsthilfegruppe Miltenberg

[www.dccv.de](http://www.dccv.de)

[www.crohn-colitis-miltenberg.de](http://www.crohn-colitis-miltenberg.de)

**Kontakt:** Christa, Telefon: 09374 2550  
Willi, Telefon: 09373 3102  
E-Mail: [kontakt@crohn-colitis-miltenberg.de](mailto:kontakt@crohn-colitis-miltenberg.de)

**Treffen:** jeden 1. Montag im Monat,  
19 Uhr im Ämtergebäude, Fährweg 35,  
Miltenberg-Nord, Nähe Aldi

# Selbsthilfegruppe Angehörige von Menschen mit Demenz

DEMENZ ist eine Hirnleistungsstörung, eine weit verbreitete und unberechenbare Krankheit. Lernt der Angehörige und Pflegende von Menschen mit DEMENZ damit umzugehen, erleichtert er sich die Pflege des Betroffenen. Beobachtet er sein Verhalten und seine Äußerungen, so kann er im Alltag verständlicher und leichter mit der Krankheit und dem Betroffenen umgehen.

Im März 2009 gründete sich die Selbsthilfegruppe (SHG) in Niedernberg für den nördlichen Landkreis Miltenberg. Für den südlichen Landkreis besteht seit November 2009 in Miltenberg eine weitere Gruppe.

Besonders wichtig sind der Austausch und das Gespräch mit Gleichgesinnten. Untereinander kennt jeder die Probleme der anderen Teilnehmer. Die gegenseitige Unterstützung ist wichtig. Hier spürt jeder, er ist nicht allein, anderen Angehörigen ergeht es ähnlich. Es sind nicht nur alte Menschen von der Krankheit Demenz mit ihren vielen verschiedenen Formen betroffen.

Oft wird eine demenzielle Erkrankung schon bei Menschen zwischen 60 und 70 Jahren festgestellt. Diese Generation ist gerade in Rente, selber körperlich rüstig und versteht dann die Welt nicht mehr. Für die Familienmitglieder gestaltet sich dieser Umbruch schwierig. Im Stillen pflegen und versorgen sie ihren Menschen mit Demenz in häuslicher Umgebung.

Die Pflegenden dürfen sich selbst nicht vergessen. Allerdings gestaltet sich die eigene Freizeit schwierig. Sie sind auf die Unterstützung ihrer Familienangehörigen angewiesen. Denn Menschen mit Demenz können selten alleine zu Hause bleiben. Nutzen Sie die Entlastungsangebote wie Betreuungsgruppe oder Tagesstätte, damit Sie Zeit für sich finden und Ihre sozialen Kontakte aufrecht erhalten können.

Wer sich angesprochen fühlt, sollte wissen: Sie sind nicht allein! Vielen Angehörigen geht es ähnlich wie Ihnen. Herzlich eingeladen zum Reden und Austauschen sind Frauen und Männer die Menschen mit Demenz/Alzheimer pflegen.

## Selbsthilfegruppe Angehörige von Menschen mit Demenz

**Kontakt:** Rosi Hock, Telefon: 06028 7690  
E-Mail: SHG-Demenz-Angehoerige@web.de

### Regionalgruppe Nord in Niedernberg

**Treffen:** zumeist jeden 2. Mittwoch im Monat  
von 19 - 21 Uhr im BRK-Haus, Lindenstraße,  
Niedernberg



### Regionalgruppe Süd in Miltenberg

**Treffen:** zumeist jeden 2. Donnerstag im Monat,  
von 19 - 21 Uhr im Ämtergebäude, Fahrweg 35,  
63897 Miltenberg-Nord



Flyer mit Terminen und auf Veröffentlichung in den Printmedien beachten! Bitte nehmen Sie vor Ihrer ersten Teilnahme in der Gruppe Kontakt mit Frau Hock auf.

# Endometriose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg – Miltenberg

## Was ist Endometriose?

Die zweithäufigste Erkrankung bei Frauen im geschlechtsfähigen Alter. Etwa jede zehnte Frau ist davon betroffen. Sie ist zwar gutartig, hat aber einen chronischen Verlauf und beeinflusst intensiv fast alle Lebensbereiche. Viele Betroffene leiden unter starken Schmerzen sowie Unfruchtbarkeit. Bis die endgültige Diagnose gestellt wird vergehen meist viele Jahre und die Frauen gehen einen enormen Leidensweg. Nicht umsonst bezeichnet man die Krankheit auch als „Chamäleon der Gynäkologie“.

Bei Endometriose treten Zysten und Entzündungsherde auf, die sich häufig an den Eierstöcken, dem Darm, der Blase oder dem Bauchfell ansiedeln. In selteneren Fällen kann es auch außerhalb des Bauchraums z. B. in der Lunge zu Endometrioseherden kommen. Ihr Gewebe ähnelt dem der Gebärmutter Schleimhaut und die Herde können mit dem hormonellen Zyklus wachsen und bluten. Sie können ebenfalls bleibende Schäden an Organen verursachen.

## Was wir wollen?

- Erfahrungen austauschen
- Uns gegenseitig stärken
- Zusammen Spaß haben
- Mehr Aufklärung schaffen

## Endometriose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg – Miltenberg

<https://www.facebook.com/EndoAschaffenburg>

**Kontakt:** Tamara Caps  
EndoAschaffenburg@web.de

**Treffen:** Einmal im Monat, donnerstags 18:00-20:00 Uhr  
- Genaue Infos & Termine erfahren Sie über die Facebook Seite -

Ort: Klinikum Aschaffenburg-Alzenau  
Am Hasenkopf 1, 63739 Aschaffenburg  
Konferenzraum A-0-21 (neben dem Kiosk)

# Landesverband Niere Bayern e. V.

## Regionalgruppe Untermain

Wir über uns .....

Der Landesverband Niere Bayern e.V. wurde im Jahr 1975 unter dem Namen Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Bayern e.V. gegründet. Unter diesem Dach finden Patienten mit jeglicher Form der Nierenerkrankung und deren Angehörigen Gehör und emotionale Heimat. Unsere Regionalgruppe besteht nun schon seit 27 Jahren als Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfe ist unsere Motivation. Von Mensch zu Mensch, unabhängig von jeglicher Wertung, wollen wir ergänzend zu fachlicher und medizinischer Versorgung würdiges Leben mit körperlicher Benachteiligung in Einklang bringen. Vor allem ist uns wichtig, die Gemeinschaft Betroffener und deren Angehörigen untereinander zu fördern, und diese Menschen spüren zu lassen, dass sie mit ihrem schweren Schicksal nicht alleine dastehen. Wir bieten nach Bedarf Vorträge und Informationen aus Medizin, sozialem Leben und Recht an. Tagesfahrten, Sommerfeste und andere Feierlichkeiten sind die Highlights im Laufe des Jahres.

Monatlich treffen wir uns am 1. Dienstag im Monat im Weinhaus Becker in Großostheim. Dies ist die Basis unserer Arbeit. Hier bieten wir eine Plattform für alle Betroffenen, um sich untereinander in Gesprächen und mit Informationen auszutauschen. Es entsteht hierbei ein großes Zusammengehörigkeitsgefühl und das Wissen mit seiner Erkrankung nicht alleine zu sein.

Alle sind hier herzlich willkommen, egal ob als Mitglied des Vereines oder als Gast.

Das Leben ist es immer wert gelebt zu werden.

Sie haben Fragen....

Sie brauchen Hilfe.....

Sie wollen mehr wissen....

Sie hätten da eine Idee.....

Sie wollen mithelfen.....

Wir sind für Sie da !!!

## Landesverband Niere Bayern e. V.

### Regionalgruppe Untermain

[www.untermain.ig-dialyse-bayern.de](http://www.untermain.ig-dialyse-bayern.de)

**Kontakt:** Hermann Hueber  
Telefon: 0151 12111650, E-Mail: [rgnuntermain@ig-dialyse-bayern.de](mailto:rgnuntermain@ig-dialyse-bayern.de)  
Maria Jakob  
Telefon: 0151 50981741, E-Mail: [hasenkopf49@web.de](mailto:hasenkopf49@web.de)

**Treffen:** 1. Dienstag im Monat, ab 18 Uhr  
im „Weinhaus Becker“, Breite Straße 5, 63762 Großostheim

**Geschäftsstelle:**  
Frankfurter Straße 82a, 97082 Würzburg  
Telefon: 0931 886764  
E-Mail: [Dialyse-IGBayern@t-online.de](mailto:Dialyse-IGBayern@t-online.de)



# Fibromyalgie Verein Bayern e. V.

## Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Amorbach

Fibromyalgie ist eine sehr schwere, noch nicht heilbare, nicht entzündliche aber chronische Faser-Muskel-Schmerz-Erkrankung. Fibromyalgie ist eine eigenständige Krankheit. Betroffen sind ca. 3,5 Prozent der deutschen Bevölkerung, wobei die Dunkelziffer weitaus höher ist. Frauen sind stärker betroffen als Männer (die Quote 6:4).

Auch sind ca. 144 Begleiterscheinungen bekannt. z.B. Chronische Müdigkeit, Reizdarm, Reizblase, Tremor (Zittern), Vergesslichkeit, Angst, Antriebsschwäche und Leistungsabfall, Wortfindungsstörungen, Schwindel, Taubheitsgefühle, Kribbeln und Prickeln usw. Im Normalfall dauert es heute noch bis zu sieben Jahren bis die Diagnose Fibromyalgie gestellt wird.

Fibromyalgiepatienten haben immer und zu jeder Zeit Schmerzen. Da der Schmerz auch nachts auftritt ist ein Durchschlafen oder ein erholsamer Nachtschlaf kaum möglich. Da Schmerz unser ständiger Begleiter ist, kann es natürlich sein, dass man leicht in eine Depression oder in depressive Verstimmungen fällt.

Die Selbsthilfegruppe zeigt den Betroffenen, dass Sie nicht alleine sind. Bei uns ist die Fibromyalgie an allen Tagen und in jedem Jahr Schwerpunktthema. Wir können zwar nicht heilen oder das Einzelschicksal in der akuten Phase wesentlich verbessern, doch das Gespräch, Informationen über Ärzte, Gutachter, Hilfestellung bei Ämtern, der Erfahrungsaustausch in einer geschützten Runde ist für die Betroffenen sehr hilfreich.

## Fibromyalgie Verein Bayern e. V.

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

E-Mail: [info@fibromyalgie-bayern.de](mailto:info@fibromyalgie-bayern.de)

**Kontakt:** Margit Settan (auch für Obernburg)  
Telefon: 09371 9899690  
E-Mail: [settan@t-online.de](mailto:settan@t-online.de)

**Treffen:** jeden 1. Montag im Monat um 19 Uhr  
evang. Kindergarten Amorbach

# Selbsthilfegruppe für Menschen mit Gehirntumor

Jährlich erkranken etwa 8.000 Menschen in Deutschland an einem Hirntumor. Mit dieser Diagnose sind viele Ängste verbunden, denen wir als starke Selbsthilfegemeinschaft begegnen möchten.

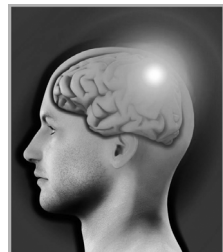
## Unsere Ziele sind, durch gemeinsame Gespräche ...

- einen Kreis zu bilden, um sich über die Krankheit auszutauschen
- Fragen zu stellen
- gehört und verstanden zu werden
- von verschiedenen Erfahrungen zu profitieren und Selbstvertrauen aufzubauen, um mit den behandelnden Ärzten vor und nach der Behandlung umzugehen
- wertvolles Wissen mit anderen zu teilen
- lernen, mit der eigenen Krankheit umzugehen und die eigenen Prognose zu verbessern
- die Akzeptanz der eigenen Krankheit zu fördern und mit hoher Lebensqualität die Zukunft zu leben

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Gehirntumor

**Kontakt:** Petra Bartsch  
Telefon: 06022 649858

**Treffen:** jeden 3. Mittwoch im Monat um 15 Uhr,  
im Alten Rathaus Elsavestraße 72  
63820 Elsenfeld, Ortsteil Rück



Selbsthilfegruppe  
für Gehirntumore  
im Landkreis Miltenberg  
und Umgebung

# INTENSIVkinder zuhause e.V.

## Regionalstelle Rhein-Main

Der Verein „INTENSIVkinder zuhause e.V.“ ist ein Elternselbsthilfeverein für Austausch und gegenseitige Unterstützung im Leben mit dem schwerstkranken Kind.

INTENSIVkinder sind Kinder, die durch schwerste Erkrankungen auf eine intensivmedizinische Versorgung angewiesen sind.

- 80% unserer Kinder sind tracheotomiert, d.h. sie haben einen Luftröhrenschnitt
- 50% der Kinder müssen ständig oder zeitweise beatmet werden
- viele dieser Kinder sind auf eine Sauerstoffversorgung angewiesen
- viele werden über Magensonden ernährt.

Trotz dieser intensivmedizinischen Versorgung haben wir Eltern unsere Kinder nach oft monate- oder jahrelangem Klinikaufenthalt nach Hause geholt und versorgen sie dort selbst.

Dies bedeutet:

- Permanente Einsatzbereitschaft und Sorge ums Kind
- pflegerische und medizinische Versorgung rund um die Uhr
- meist ständige Anwesenheit fremder Menschen im Haus (Therapeuten, Krankenschwestern, Ärzte)

aber auch:

- schnellere Genesung von akuten Krankheiten
- weniger Infekte
- altersgerechte Erlebnisse => bessere Gesamtentwicklung
- mehr Familienleben

Damit wir als Betroffene das alles leisten können, braucht die ganze Familie den Kontakt zu Gleichbetroffenen, brauchen Rat bei medizinischen, rechtlichen und psychosozialen Problemen und brauchen Gespräche und Unterstützung zur Bewältigung unserer schwierigen Alltagssituation.

**Diese Aufgaben soll unser Elternselbsthilfe-Verein erfüllen!**

Wir bieten:

- eigene, oft langjährige Erfahrungen
- Austausch in 13 Regionalgruppen
- einmal jährlich bundesweite Elternbegegnungstagung
- Familienseminare/- freizeiten mit geschulten Kinder-Betreuungspersonal
- Kooperationen mit anderen Vereinen, Verbänden, Organisationen, Institutionen und der Kontakt zu Kliniken, Pflegediensten, Ärzten, Therapeuten und Anwälten

## INTENSIVkinder zuhause e.V.

[www.intensivkinder.de](http://www.intensivkinder.de)

**Kontakt:** Cordula Ulbrich  
Telefon: 0176 54389263  
E-Mail: [regio-rheinmain@intensivkinder.de](mailto:regio-rheinmain@intensivkinder.de)

**Treffen:** nach Absprache



# Selbsthilfegruppe Krebskranker im Kreis Miltenberg der Bayer. Krebsgesellschaft e.V.

## Wer sind wir?

Eine gemischte Gruppe krebskranker Frauen und Männer, die gemeinsam versuchen, ihre teilweise immer noch tabuisierte Krankheit leichter zu ertragen und letztendlich zu besiegen. Angehörige werden in die Gruppenarbeit integriert, um einen ungezwungenen Umgang mit Krebspatienten zu erzielen.

## Was wollen wir?

- Lebensfreude neu gewinnen
- einander seelische Belastungen erleichtern, sich im Leid begleiten
- Freunde finden
- individuelle Probleme des Krankheitsverlaufs besprechen
- Informationen austauschen
- wieder Vertrauen zum eigenen Körper finden
- Stabilität, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zurückgewinnen
- gemeinsam sportlich und geistig aktiv sein
- private Freizeitgestaltung organisieren
- sich wieder wohlfühlen lernen

## Was tun wir?

- ehrenamtlich helfen unter Wahrung strengster Diskretion,
- nur auf ausdrücklichen Wunsch der Betroffenen
- seelische Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit und ihrer Folgen geben
- helfen durch therapeutische Angebote
- begleiten in Krisensituationen
- informieren über Kuren, Nachsorgeeinrichtungen und Hilfsmittel
- Fragen zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung und zur Gesundheitsförderung beantworten

## Was tun wir über die monatlichen Treffs hinaus?

- Pflegen der Geselligkeit bei Wanderungen, Museumsbesuchen, Kegeln usw.
- Besuchen von onkologischen Kliniken und Rehaszentren
- Besuchen bzw. Organisieren von Vorträgen kompetenter Fachkräfte

## Selbsthilfegruppe Krebskranker in der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. im Landkreis Miltenberg

**Kontakt:** Karlheinz Daum  
Telefon: 06022 8783  
Telefax: 06022 71320  
E-Mail: [info@freizeitclub-mil.de](mailto:info@freizeitclub-mil.de) und [cedehaka@outlook.de](mailto:cedehaka@outlook.de)

**Treffen:** jeden 2. Donnerstag im Monat, 17 Uhr,  
Pfarrheim St. Josef (in der Siedlung),  
63906 Erlenbach

Bitte um vorherige Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail.

# Frauenselbsthilfe Krebs

## Landesverband Bayern e. V.

Wenn die Krankheit Krebs für Sie eine Bedeutung hat und Sie sich darüber informieren und austauschen möchten, weil Sie selbst erkrankt sind oder ein Angehöriger oder Freund davon betroffen ist, bieten wir Ihnen unsere Hilfe an.

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs ist eine im Jahr 1976 unter dem Motto "Krebskranke helfen Krebskranken" gegründete Organisation. Unsere Organisation arbeitet unter der Schirmherrschaft und mit finanzieller Förderung der Deutschen Krebshilfe. Nach dem Motto "Auffangen - Informieren - Begleiten" betreuen wir mittlerweile bundesweit ca. 50.000 krebskranke Menschen. Unser Ziel ist es, die selbsterfahrene, ungenügende Versorgung von krebskranken Menschen in ihrer Gesamtheit zu verbessern; den nach bester medizinischer Behandlung mit der Diagnose Krebs alleingelassenen Kranken und seine Angehörigen aufzufangen und die Krankheit Krebs aus der Tabuzone zu heben.

Eine solche regionale Gruppe, die unbürokratisch und diskret Hilfe anbietet, ist die Gruppe Obernburg. Zu den monatlich stattfindenden Gruppentreffen laden wir uns z.B. Ärzte oder medizinische Therapeuten ein. Aber nicht immer steht die Krankheit im Vordergrund.

Faschings- und Weihnachtsfeiern, Bastelnachmittage und auch gemeinsame Unternehmungen in die Umgebung stehen auf dem Programm. Wer aber den Weg in die Gruppe scheut und die Anonymität vorzieht, wird von uns verständnisvoll telefonisch informiert und betreut.

## Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband Bayern e.V.

### Gruppe Obernburg

**Kontakt:** Waltraud Schott  
Telefon: 09372 9478536

Gertrud Ruppert  
Telefon: 09372 942266

**Treffen:** jeden 3. Donnerstag im Monat  
um 14:30 Uhr im Lehrsaal des  
BRK in 63785 Obernburg

Eine vorherige telefonische Kontaktaufnahme ist empfehlenswert, aber nicht dringend notwendig.



# Selbsthilfegruppe zum Thema Lymphödem und Lipödem

Wer möchte gern in einer Selbsthilfegruppe mit Menschen zusammen treffen, die an einem Lymphödem leiden?

Lymphödeme entstehen meistens an den Extremitäten. Die Wasseransammlungen oder Schwellungen sind beim lymphostatischen Ödem eine dauerhafte Einlagerung von Flüssigkeit mit eingeschränktem Abfluss der Lymphe oder mit dem völligen Ausfall des Abtransportes.

Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit sind an der Tagesordnung. Eine Behandlung ist zeitaufwendig und sehr langwierig; eine Heilung oft gar nicht möglich.

Wer möchte mehr erfahren über medizinische Behandlungsmöglichkeiten oder Therapiemaßnahmen? Wer sucht das Gespräch mit Betroffenen, um über seine Erfahrungen, Sorgen oder auch Ängste zu reden?

Oft ist ein gemeinsames Gespräch über ganz persönliche Gefühle schon eine große Hilfe und gibt einem die nötige Kraft um die alltäglichen Dinge zu meistern. In unserer Gruppe üben wir eine Stunde gemeinsam Lymphgymnastik. Danach findet eine einstündige Gesprächsrunde statt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

## Selbsthilfegruppe zum Thema Lymphödem und Lipödem

[www.andrea-lorenz.de](http://www.andrea-lorenz.de)

**Kontakt:** Andrea Lorenz  
Telefon: 0176 99508302  
E-Mail: [shg@andrea-lorenz.de](mailto:shg@andrea-lorenz.de)

**Treffen:** jeden 3. Montag im Monat um 19 Uhr  
im Lymph- und Venenzentrum,  
Am Stachus 3a, 63820 Elsenfeld

# Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

## Landesverband Bayern e. V.

Sie haben MS, auch genannt die Krankheit mit den tausend Gesichtern. An Multiple Sklerose sind weltweit 2,5 Millionen Menschen erkrankt, rund 150.000 davon leben in Deutschland. Es handelt sich um eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems.

Die Krankheit ist zwar nicht heilbar jedoch medizinisch behandelbar. Die Beschwerden reichen von leichten Störungen bis hin zu schwersten Lähmungen, Spastiken, Koordinations-, Seh- und Sprachstörungen. Eine Erkrankung an MS muss nicht in jedem Fall schwer verlaufen. Viele Betroffene können über Jahre ein normales Leben führen.

Eine genaue Ursache für Multiple Sklerose konnte trotz intensiver Forschung bislang nicht bestimmt werden. MS ist nicht ansteckend und wird nicht vererbt.

Es wird weltweit und intensiv geforscht, um das Rätsel „Multiple Sklerose“ zu lösen. Die DMSG hat in den 60 Jahren ihres Bestehens ein professionelles Netzwerk aufgebaut mit dem Ziel, über die noch unheilbare Autoimmunkrankheit aufzuklären, über Therapien zu informieren, MS-Erkrankten und ihren Familien zu helfen und die Forschung zu fördern.

Die Kontaktgruppen fördern ein aktives Leben MS-Betroffener. Dort treffen sie Menschen die sie verstehen und wissen von was sie reden. Durch regelmäßige Fachvorträge werden sie über neue Medikamente, therapeutischen Hilfen, finanzielle Unterstützung, technische Hilfsmittel usw. informiert.

Sind sie neugierig geworden?

# DMSG

---

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT  
**Landesverband Bayern e. V.**

**Kontakt:** Maria Holzheid  
Telefon: 06022 21114

Brigitte Weigand (Patientenbeirätin für Unterfranken)  
Telefon: 06028 1574  
E-Mail: [brigitte.weigand@klinikum-aschaffenburg.de](mailto:brigitte.weigand@klinikum-aschaffenburg.de)

Timo Holzheid-Ohnhäuser (Stellvertretender Patientenbeirat)  
Telefon: 0173 3247724

**Treffen:** jeden letzten Donnerstag im Monat um 19 Uhr  
in „Wallstadts Restaurant“, Am Neubergsweg 6 - 10  
63868 Großwallstadt

# dpv Deutsche Parkinson Vereinigung

## Regionalgruppe Miltenberg

Die Parkinson-Krankheit ist eine fortschreitende Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der es zu Zellausfall bzw. zum Untergang bestimmter Zellen des extrapyramidalen Systems - vorwiegend im Gebiet der Substantia nigra - kommt. Die Überträgersubstanz Dopamin ist im Gehirn nicht mehr ausreichend vorhanden. Dadurch werden Reize von einer Nervenzelle zur anderen nicht mehr oder nicht mehr genügend übertragen. Die Ursache der Krankheit ist bisher nicht bekannt.

Häufig ist das erste Anzeichen der Parkinson-Krankheit ein Zittern (auch Tremor genannt), das durch den Willen nicht beeinflusst werden kann. Es beginnt meist an einer Hand, einem Arm oder einem Bein. Ein weiteres Symptom, Rigor genannt, äußert sich in einer andauernden Muskelanspannung. Dies führt zu einer Steifheit im ganzen Körper. Bewegungen können nur mühsam ausgeführt werden, es kommt zur typischen Haltung mit vorgebeugtem Oberkörper und angewinkelten Armen.

Das dritte Symptom, die Akinese, ist eine Verlangsamung aller Bewegungsabläufe. Das Mienenspiel ist vermindert, die Geschicklichkeit lässt nach, Sprechen und Schreiben werden schwieriger, das Gangbild ist gestört. Dies kann bis zu Startproblemen, Gehblockaden oder auch zu Sturzgefahr führen.

In der Bundesrepublik sind rund 200.000 Frauen und Männer betroffen. Das Krankheitsbild zeichnet sich in der Regel etwa ab dem 45. Lebensjahr ab. Zu beobachten ist jedoch, dass auch bei jüngeren Menschen diese Diagnose häufiger gestellt werden muss.

## dpv Deutsche Parkinson Vereinigung

### Regionalgruppe Miltenberg

**Kontakt:** Brigitte Kuhn, Telefon: 06022 23275  
Walter Hoch, Telefon: 09371 660090

**Treffen:** jeden Freitag um 15 Uhr  
in der Turnhalle Kleinheubach

### Regionalgruppe Niedernberg

**Kontakt:** Jürgen Engelhardt, Telefon: 06028 8155  
Helmut Gayer, Handy: 0152 53284529

**Treffen:** jeden Donnerstag von 10 bis 11 Uhr  
in der Hans-Herrmann-Halle Niedernberg



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.



# Selbsthilfegruppe für Menschen mit dem Post-Polio-Syndrom

## Regionalgruppe 64 „Main-Odenwald“

Akute Ersterkrankungen an Poliomyelitis (= Kinderlähmung) gibt es in Deutschland so gut wie nicht mehr. Bei den Kinderlähmungspatienten aus den Jahren 1940 bis etwa 1970 tritt bei circa 85% der Menschen eine Zweiterkrankung auf, das so genannte Post-Polio-Syndrom.

### Dies zeigt sich darin:

- Verstärkte und/oder erneute Muskel- und Gelenkschmerzen
- Extreme Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Probleme beim Atmen oder Schlucken

Bei der Schilderung der Betroffenen über den verschlechterten Zustand lautet die Erklärung der Ärzte meist „Alterserscheinung“ oder „psychisch bedingt“.

Seit circa 1985 spricht man von Spätfolgen, die der Oberbegriff für die spezifischen, chronischen Schädigungen durch paralytische Polio sind.

Die Selbsthilfegruppe will Polio-Betroffene beraten, eine Möglichkeit bieten, sich auszusprechen, Informationen einholen und Ärzte sowie sozial interessierte Gruppen und Krankenkassen informieren.

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit dem Post-Polio-Syndrom

**Kontakt:** Karin Vogel  
Telefon: 09372 9480912  
E-Mail: [herbertfranzvogel@web.de](mailto:herbertfranzvogel@web.de)

**Treffen:** Die Treffen finden im Wechsel in Erlenbach und Aschaffenburg statt. Genaue Daten können telefonisch erfragt werden.



# Restless-Legs-Syndrom (RLS)

## Selbsthilfegruppe Miltenberg

Das „Syndrom der unruhigen Beine“ ist eine alte, aber leider bis heute oft unerkannte Krankheit. Die Beschwerden sind Kribbeln und Schmerzen in den Beinen und Gelenken in Verbindung mit Unruhe, Schlaflosigkeit und Bewegungsdrang, die hauptsächlich abends und nachts auftreten und dadurch die Lebensqualität mindern.

Es dauert manchmal einige Jahre, bis die richtige Diagnose vom Facharzt gestellt und durch ausgewählte Medikamente therapiert werden kann. Eine Heilung ist jedoch noch nicht möglich.

Hilfe zur Selbsthilfe ist ein wichtiger Beitrag zur Bewältigung der Krankheit und kann die Lebensqualität erkrankter Menschen durch Erfahrungsaustausch, gegenseitige Hilfe und umfassende Information entscheidend verbessern. Angeboten werden des weiteren Facharztreferate und Fachlektüren.

## Restless-Legs-Syndrom (RLS)

### Selbsthilfegruppe Miltenberg

**Kontakt:** Josef Gebhardt  
Telefon: 06022 8598

**Treffen:** Die Treffen finden bei Bedarf statt.  
Bitte setzen Sie sich mit der Kontaktperson in Verbindung.

# Deutsche Rheuma-Liga

## Landesverband Bayern e. V.

### Arbeitsgemeinschaft Miltenberg

Die Deutsche Rheuma-Liga ist eine Selbsthilfegruppe **für** und **mit** Rheumapatienten. Wir, die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Miltenberg, sind als örtliche Selbsthilfegruppe dem Landesverband Bayern e. V. angeschlossen. Wir sind alle selbst betroffen und engagieren uns ehrenamtlich.

Durch Informationen, gezielte Aktivitäten, Geselligkeit und auch in persönlichen Gesprächen versuchen wir uns gegenseitig Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung von Krankheit und Schmerzen zu geben. Medizinische Fragen sind **alleine dem Arzt** vorbehalten. Unser Ziel ist es, den Betroffenen zu helfen, im Alltag trotz der Beschwerden besser zurechtzukommen.

Den Schwerpunkt unseres Angebots "Hilfe zur Selbsthilfe" bildet das so genannte "**Funktionstraining**" (gezielte Übungen dienen dazu, die kranken Gelenke in ihren **F u n k t i o n e n** beweglich zu erhalten). Dieses spezielle Bewegungstraining wurde von der Deutschen Rheuma-Liga entwickelt und muss vom behandelnden Arzt verordnet werden.

Die Therapeuten sind besonders geschult und nehmen regelmäßig an Fortbildungen zu Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises teil. Die Therapie findet im warmen Wasser und/oder als Trockengymnastik statt. Bei Patienten, die zum ersten Mal eine solche "ärztliche Verordnung" bekommen, übernehmen die Krankenkassen die Kosten für einen begrenzten Zeitraum. Danach können unsere Mitglieder das Angebot auf eigene Kosten, also als Selbstzahler nutzen.

## Deutsche Rheumaliga, Landesverband Bayern e. V.

### Arbeitsgemeinschaft Miltenberg

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

**Kontakt:** Josef Schüssler  
Telefon: 06028 5845  
Telefax: 06028 993681  
E-Mail: [Rheuma-AG-Miltenberg@t-online.de](mailto:Rheuma-AG-Miltenberg@t-online.de)

**Treffen:** jeden 1. Mittwoch im Monat,  
18 Uhr, "City Hotel" Balonier,  
Eisenfelder Straße 30a, 63906 Erlenbach a.Main



# Sarkoidose Selbsthilfegruppe Miltenberg

80.000 Menschen in Deutschland wissen, dass sie an Sarkoidose leiden, zusätzlich rechnet man mit einer Dunkelziffer, die zwei- bis dreimal höher liegt.

Die Sarkoidose ist eine Krankheit, bei der es zur Bildung von Granulomen mikroskopisch kleine Bindegewebsknötchen kommt. Die Erkrankung tritt häufig im jungen Erwachsenenalter bzw. mittleren Lebensalter und bei Frauen häufiger als bei Männern auf.

Die Ursache für die Sarkoidose ist bisher unbekannt. Meist sind Lymphknoten geschwollen. Fast immer ist die Lunge beteiligt. Andere Organe können davor, danach oder auch gleichzeitig befallen sein (z. B. Augen, Herz, Haut, Nieren, Leber, Milz, Muskeln, Gelenke, Knochen und das Nervensystem).

Gelenkschmerzen und -schwellungen, Hautveränderungen, Atemnot, anhaltender Husten, Fieber, ständige Müdigkeit, Grippegefühl, Leistungsminderung, Herzrhythmusstörungen, Gewichtsverlust, Lähmungserscheinungen, Seh- und Hörstörungen lassen Patienten den Arzt aufsuchen, der dann andere Krankheiten ausschließen muss, um eine sichere Diagnose zu stellen.

Man fühlt sich krank, müde, schlapp, hat manchmal Fieber, manchmal grippeähnliche Erscheinungen. Mit oder ohne Behandlung bleiben eine größere Anzahl von Sarkoidose-Patienten zurück, die nach wie vor unter Krankheitssymptomen leiden, manchmal schubweise. Allerdings ist die Lebensqualität gerade bei chronischer Sarkoidose deutlich eingeschränkt.

## Sarkoidose Selbsthilfegruppe Miltenberg

**Kontakt:** Hannelore Rosche  
Telefon: 09375 8241

Burkhard Keller  
Telefon: 09376 485

**Treffen:** Termine bitte beim Ansprechpartner erfragen.

# Selbsthilfegruppe Tinnitus (Ohrgeräusche)

Es summt, brummt, rauscht, klopft und pfeift in den Ohren. An Ruhe ist nicht mehr zu denken und die Betroffenen sind ratlos. Selbst viele Fachleute wissen keinen Rat mehr und sind teilweise hilflos, wenn Menschen mit Tinnitus (= medizinischer Fachbegriff für Ohrgeräusche) sie konsultieren.

Um mit solch einer Situation fertig zu werden, ist Hilfe zur Selbsthilfe ein wichtiger Beitrag. Der Gedanke, den Geräuschen nicht mehr entkommen zu können, löst bei vielen Betroffenen Angst aus. Die Folge können unter anderem Schlafstörungen und Konzentrationsstörungen sein. Im schlimmsten Fall treten Depressionen auf und Betroffene ziehen sich von der Öffentlichkeit zurück.

Personen, die seit 10 Jahren und einige schon 20 bis 30 Jahre unter Tinnitus leiden, haben sich der Selbsthilfegruppe angeschlossen. Mitte 2015 feierte die Tinnitusgruppe ihr 10-jähriges Bestehen.

Unser Ziel ist es, Menschen mit Ohrgeräuschen ihre Lebensqualität zu verbessern. Es kommt immer wieder vor, dass Personen mit der Aussage kommen: „Mir kann ja doch nicht geholfen werden!“. Doch Gruppengespräche bestärken uns immer wieder, unangenehme Begleiterscheinungen auszuhalten und geben uns das Gefühl mit dieser Situation nicht alleine zu sein.

Wir tauschen Erfahrungen aus und machen uns gegenseitig Mut, unseren Tinnitus zu akzeptieren. Besuche von Tinnitus Kliniken, Schulungen und Seminare mit bekannten Therapeuten gehören zu unseren jährlichen Aufgaben, um immer auf dem neuesten Stand zu sein. Geselligkeit und Unternehmungen mit der Gruppe lassen uns zeitweilig unsere Ohrgeräusche vergessen.

## Selbsthilfegruppe Tinnitus (Ohrgeräusche)

**Kontakt:** Annette Bischof  
Telefon: 09371 8494  
E-Mail: [tinnitus-mil@web.de](mailto:tinnitus-mil@web.de)

Lorette Seubert  
Telefon: 09392 8805

**Treffen:** jeden zweiten Dienstag im Monat um 19:30 Uhr  
im Ämtergebäude, Fährweg 35,  
Milttenberg-Nord

# Atemtherapie Kreis Miltenberg e.V.

## Therapeutische Atemschulung für Asthma und COPD-Erkrankte

Etwa 30% aller Deutschen sind Allergiker: manchmal ganzjährig und ein Teil nur zeitweise. Noch immer werden Allergien bagatellisiert, was dazu führt, dass eine Chronifizierung eintritt. Aus einem anfänglichen Heuschnupfen kann so bei unzureichender Therapie (in 30 – 40% der Fälle) ein chronisches Asthma bronchiale entstehen.

Die betroffenen Asthmatiker verspüren eine anfallsweise Atemnot. Die Ursachen sind mannigfaltig. Allergisches Asthma kann beispielweise durch Blütenpollen, Pilzsporen, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel oder Medikamente ausgelöst werden.

Das Infektasthma tritt meist im Anschluss an eine schwere Grippe oder Lungenentzündung auf. Pneumologen nehmen an, dass in solchen Fällen die Schleimhaut der Bronchien durch Viren oder eine Infektion verändert wird. Im Gegensatz zum allergischen Asthma erfordert es eine lebenslange Behandlung.

Vorbeugung und Früherkennung werden immer wichtiger. Holen Sie frühzeitig Informationen über Ihre Erkrankung ein, um im Alltag zu Recht zu kommen und die Nebenwirkungen von Medikamenten auf ein Minimum zu reduzieren. Bewegung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle im Behandlungs- oder Heilungsprozess.

## Atemtherapie Kreis Miltenberg e.V.

### Therapeutische Atemschulung für Asthma und COPD-Erkrankte

**Kontakt:** Hannelore Heinbücher  
Telefon: 09371 8768

**Treffen:** jeden Mittwoch um 18:30 Uhr im Pfarrheim  
Breitendiel, Mudtalstraße 1 - 3

# „Mit Bewegung abnehmen“

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Adipositas

Wir sind eine Gruppe übergewichtiger Menschen, die sich regelmäßig treffen, um sich gemeinsam sportlich zu betätigen: wandern, schwimmen, Fahrradfahren gehören zu unseren Aktivitäten. Unser Ziel ist, aktiv mit Bewegung abzunehmen und dabei Freude zu haben.

Auch das Gespräch und der Austausch sind uns deshalb wichtig. In der Gruppe können wir uns bei unserem Vorhaben gegenseitig motivieren und unterstützen.

Die Teilnahme ist kostenfrei, die Aktivitäten sollen für jeden Geldbeutel erschwinglich sein. Wir treffen uns nach Absprache in den Abendstunden. Die Uhrzeit variiert je nach Jahreszeit.

Auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuen wir uns. Bitte setzen Sie sich mit der Kontaktperson Herr Rothenberger in Verbindung. Dort erfahren Sie den Zeitpunkt und Ort des nächsten Treffens.

## „Mit Bewegung abnehmen“

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Adipositas

**Kontakt:** Robert Rothenberger  
Telefon: 0160 5038762  
E-Mail: Robert.Rothenberger@gmx.de

**Treffen:** den aktuellen Wochentag und die Uhrzeit des nächsten Treffens bitte bei der Kontaktperson erfragen

# Bewegungsangebote Herzsport

## Herzsportgruppe Elsenfeld

**Kontakt:** Heinz Ruppert  
Telefon: 09372 6509  
E-Mail: hkruppi76@t-online.de  
herzsport@tv-elsenfeld.de

Karl-Robert Leibmann  
Telefon: 09372 3309  
E-Mail: k-r.leibmann@t-online.de

**Termin:** jeden Montag von 18:30 bis 20 Uhr und jeden Dienstag von 19:30 bis 21 Uhr in den Schulturnhallen des Hermann-Staudinger-Gymnasiums in Erlenbach a.Main

## Herzsportgruppe Kleinwallstadt

**Kontakt:** Katharina Reinhart  
Telefon: 06092 5963

Inge Schmitt  
Telefon: 06092 7371

**Termin:** Montag: 09:00 bis 10:30 Uhr (Übungsgruppe/Hockergruppe)  
Freitag: 08:30 bis 10:00 Uhr (Übungsgruppe/Trainingsgruppe)

## Herzsportgruppe Miltenberg

**Kontakt:** Inge Skornicka  
Telefon: 09371 7707

**Termin:** jeden Dienstag von 18 bis 19:30 Uhr und von 19:30 bis 21 Uhr in der Turnhalle des Johann-Butzbach-Gymnasiums Miltenberg-Nord

## Herzsportgruppe Trennfurt

[www.tv-trennfurt.de](http://www.tv-trennfurt.de)

**Kontakt:** Gerd Bretz  
Telefon: 09372 10539  
E-Mail: herzsport@tv-trennfurt.de

**Termin:** donnerstags 20 Uhr bis 21:30 Uhr  
Dreifachturnhalle in Trennfurt; Gänserain 7,  
63911 Klingenberg a.Main



# Inklusionssport – Sportgruppe für Menschen mit einer geistigen Behinderung

[www.tv-trennfurt.de](http://www.tv-trennfurt.de)

**Kontakt:** Horst Heuß  
Telefon: 09372 10822  
E-Mail: [horst.heuss@tv-trennfurt.de](mailto:horst.heuss@tv-trennfurt.de)

**Treffen:** freitags 16:00 bis 17:00 Uhr  
Dreifachtunhalle Trennfurt, Gänserain 7,  
63911 Klingenberg a.Main

## Morbus Bechterew Sportgruppe

[www.tv-trennfurt.de](http://www.tv-trennfurt.de)

**Kontakt:** Edith Bretz  
Telefon: 09372 10539  
E-Mail: [mitgliederverwaltung@tv-trennfurt.de](mailto:mitgliederverwaltung@tv-trennfurt.de)

**Treffen:** montags 19:45 bis 20:45 Uhr  
Dreifachtunhalle Trennfurt, Gänserain 7,  
63911 Klingenberg a.Main

# Freizeit- und Wandertreff

„Gemeinsam statt einsam“

**Geselliges Beisammensein  
Gemeinsame Unternehmungen  
Jeden Samstag und Sonntag für jedes Alter**

Du bist alleine und einsam, dann melde Dich schnell bei uns. Wir sind eine Gruppe, die jeden Samstag und Sonntag etwas unternimmt, ob Wandern, Spazieren gehen, Spielen, Radtouren, Grillen, Burgen, Schlösser, Ruinen, auch Höhlen, Mühlen besichtigen.

Auch machen wir mal unterwegs einen Stop für eine Kaffeepause oder ein Picknick. Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos. Die Ausflüge sind für jeden Geldbeutel gedacht, da wir darauf achten, dass es kostengünstig ist.

**Du bist immer willkommen.  
Du bist immer noch allein?  
Du hast die Wahl.**

## Freizeit- und Wandertreff

**Kontakt:** Robert Rothenberger  
Telefon: 0160 5038762

**Treffen:** jeden Samstag und Sonntag  
Ort und Zeit nach Vereinbarung

# SHG Aschaffenburg-Miltenberg

## Trans-Ident e. V.

Trans-Ident Aschaffenburg ist eine Selbsthilfegruppe, die sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen mit transidentem Empfinden und deren Angehörige zu beraten und zu unterstützen.

Weiterhin betreiben wir Öffentlichkeitsarbeit durch Vermittlung von Sach-informationen und Aufklärung in Medien wie Zeitung, Rundfunk, Fernsehen und Internet sowie durch fachliche Vorträge in Schulen, Kindergärten und sonstigen Institutionen zum Thema Transidentität, Transsexualismus, Intersexualität und Geschlechtsvarianz durch sachkundige und pädagogisch geschulte Mitarbeiter.

### Einigkeit macht stark.

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Transsexuellen Hilfen auf ihrem Weg zu geben und sie ein Stück ihres Weges zu begleiten. Wir wollen einen regen Erfahrungsaustausch ermöglichen und Hilfen für das Leben im Alltag und Beruf sowie für den Umgang mit Krankenkassen, medizinischem bzw. psychologischem Fachpersonal sowie mit juristischen Stellen bieten. Dabei verfolgen wir keinerlei kommerziellen Ziele und wollen auch keine Therapie durch medizinische oder psychologische Fachkräfte ersetzen.

Gemeinsame Aktivitäten im Freizeitbereich sollen das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Die Selbsthilfegruppe ist offen und daher auch für alle Transsexuellen und deren Angehörige oder Freunde zugänglich, auch wenn sie kein Mitglied im Verein Trans-Ident e.V. sind. Die Wahrnehmung und Vertretung der Interessen erfolgt durch die Betroffenen selbst.

## SHG Aschaffenburg-Miltenberg

### Trans-Ident e. V.

**Kontakt:** Kayleb Mauer  
Tel. 0179 4574905  
E-Mail: [Kayleb@trans-ident.de](mailto:Kayleb@trans-ident.de)

**Treffen:** jeden 3. Samstag im Monat ab 17 Uhr  
DJK Gaststätte Luciano  
Kleine Schönbuschallee 130  
63741 Aschaffenburg



SHG Aschaffenburg  
Trans-Ident e.V.

# Hospiz-Selbsthilfe

## Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Aschaffenburg und Miltenberg

Der Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Aschaffenburg/Miltenberg ist 2009 in Trägerschaft des Deutschen Kinderhospizvereines durch Elterninitiative gestartet. Der Deutsche Kinderhospizverein e.V. wurde 1990 durch betroffene Eltern gegründet und hat zurzeit bundesweit über 3000 Mitglieder. Er betreibt 22 ambulante Kinderhospizdienste an 26 Standorten.

Der Verein finanziert seine Arbeit überwiegend durch Spenden.

Seit Oktober 2016 gibt es für die Landkreise Aschaffenburg und Miltenberg jeweils einen eigenständigen Kinder- und Jugendhospizdienst.

Beide Dienste begleiten und unterstützen jeweils im Umkreis von 50 km zahlreiche Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern im häuslichen Umfeld und unterstützen den Selbsthilfedanken der Familien.

Zu den Krankheitsbildern der betroffenen Kinder gehören unter anderem Stoffwechselerkrankungen, Krebs- und Muskelerkrankungen, Lungen- und Herzerkrankungen. Einige Kinder haben einen angeborenen Gendefekt, der erst nach einigen Lebensjahren in Erscheinung tritt und zu einem frühen Tod führt. Diese Diagnosen sind nicht heilbar.

Die ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienste begleiten die gesamte Familie, also neben den erkrankten Kindern auch deren Eltern und Geschwister ab Diagnosestellung im Leben, im Sterben und über den Tod des erkrankten Kindes hinaus. Familien sind jederzeit willkommen!

Das Angebot ist immer kostenfrei und wird zum größten Teil über Spenden finanziert. Hierfür und im Bereich der Büro- und Öffentlichkeitsarbeit engagieren sich hoch qualifizierte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter um die vielfältigen Angebote vor Ort in den jeweiligen Diensten aufrechterhalten zu können.

Ehrenamtliche Kolleginnen sind jederzeit willkommen!

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich angesprochen fühlen und mehr über unsere Arbeit erfahren möchten.

Gerne informieren wir Familien telefonisch und auch bei einem Hausbesuch ganz unverbindlich über unser kostenfreies Angebot.



# Hospiz-Selbsthilfe

## Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Aschaffenburg und Miltenberg

### Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Aschaffenburg

[www.akhd-aschaffenburg.de](http://www.akhd-aschaffenburg.de)

**Kontakt:** Goldbacherstrasse. 39  
63739 Aschaffenburg

Ansprechpartner/in: Silke Horstkotte/ Norbert Becker

Telefon: 06021 4591677

Fax: 06021 4591676

E-Mail: [aschaffenburg@deutscher-kinderhospizverein.de](mailto:aschaffenburg@deutscher-kinderhospizverein.de)

### Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Miltenberg

[www.akhd-miltenberg.de](http://www.akhd-miltenberg.de)

**Kontakt:** Schlosspark 6  
63924 Kleinheubach

Ansprechpartnerin: Tanja Munzinger-Rust

Telefon: 09371 6606851

Fax: 09371 9489094

E-Mail: [miltenberg@deutscher-kinderhospizverein.de](mailto:miltenberg@deutscher-kinderhospizverein.de)



# Hospiz-Selbsthilfe

## Ökumenischer Hospizverein

### Hospizarbeit

- versteht sich nicht als Hilfe zum Sterben, sondern bietet Unterstützung und Hilfe sowie Beistand während des Sterbens
- steht , auch mit Palliativmedizin für Lebensqualität, auch durch Linderung
- möchte das Sterben in das Leben und in den Alltag zurückholen.

### Wir leisten

- Beratung, Informationen über die Möglichkeiten des Hospiz-und Palliativnetzwerkes am Bayerischen Untermain
- Vernetzung
- Vermittlung, z. B. von Ehrenamtlichen

Hospizbegleiter sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Angebotes, sie können begleitend und zur Unterstützung in die Familien, bei den Schwerstkranken und Sterbenden Menschen eingesetzt werden. Wir bieten unsere Unterstützung nicht nur zu Hause bei den Menschen an, sondern auch in verschiedenen stationären Einrichtungen.

Durch eine einjährige Ausbildung, die nach den Richtlinien des Bayerischen Hospiz- und Palliativverbandes erfolgt, werden die Hospizbegleiter auf ihre vielfältigen Aufgaben vorbereitet, sie arbeiten grundsätzlich ehrenamtlich und unterliegen der Schweigepflicht.

### Auch Sie können helfen

- indem Sie mit uns einen Teil Ihrer Zeit und Kraft für Schwerkranke und Sterbende zur Verfügung stellen
- indem Sie unserem Verein als Fördermitglied beitreten
- indem Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende unterstützen

## Ökumenischer Hospizverein

[www.hospizverein-miltenberg.de](http://www.hospizverein-miltenberg.de)

E-Mail: [info@hospizverein-miltenberg.de](mailto:info@hospizverein-miltenberg.de)

**Kontakt:** Stefanie Basch,  
Römerstraße 51  
63785 Obernburg a.Main

**Bürozeit:**

Mittwoch: 16:00 bis 19:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Telefon: 06022 7093084

Handy: 0176 34512060



# Hospiz-Selbsthilfe

## Zusammen leben bis zuletzt

Seit 1991 widmen sich die Malteser in der Diözese Würzburg der Hospizarbeit. Über 250 aktive Hospizhelferinnen und -helfer begleiten Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt, unterstützen sie in dieser schwierigen Zeit und lassen auch die Angehörigen in der Phase der Trauer nicht allein.

**Ganzheitlich,  
liebvoll,  
ehrenamtlich:**

Sie besuchen, hören zu, respektieren. Sie bemühen sich, Leid mit zu tragen und einfach da zu sein. Sie helfen im Alltag und binden ihre Arbeit in das soziale Umfeld der Kranken ein - liebevoll und ganzheitlich, ehrenamtlich und kostenlos. Malteser Hospizarbeit wird getragen von christlichem Glauben, Hoffen und Lieben.

## Zusammen leben bis zuletzt

**Kontakt:** Ilona Englert  
Telefon: 06021 416118  
Christina Gripp  
Telefon: 06021 416118



**Malteser**  
... weil Nähe zählt.

# Selbsthilfegruppe Trauerwandern für trauernde Menschen

In den vergangenen Jahren bot die Malteser Hospizgruppe in Miltenberg eine Gruppe für trauernde Menschen zum Austausch in einem geschützten Rahmen an. Während dieser Zeit wurde die Erfahrung gemacht, dass Trauer häufig zu Erstarrung führt, dass Trauernde das Gefühl haben, ihnen fehle Licht und Luft. Deshalb wurde das Trauercafe in ein „Trauerwandern“ umgewandelt.

Einmal monatlich können sich Trauernde gemeinsam mit erfahrenen Trauerbegeisterinnen auf einem Weg durch die Natur austauschen. Im Laufen kommen andere Gedanken, andere Gefühle, andere Worte im Menschen hoch, inspiriert von der Natur und von den mitwandernden Menschen, die ebenfalls einen Verlust erlitten haben.

Die vorgesehene Wandertour hat keine hohe Schwierigkeitsstufe. Man sollte aber dennoch gut zu Fuß sein. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Zum Abschluss des Nachmittages gibt es noch ein gemeinsames Kaffeetrinken.

## Selbsthilfegruppe „Trauerwandern“ für trauernde Menschen

**Kontakt:** Christina Gripp  
Telefon: 06021 416118

**Treffen:** jeden 3. Sonntag im Monat  
November bis März um 14 Uhr  
April bis Oktober um 15 Uhr  
Treffpunkt:  
an der Kapelle am Heimathen Hof,  
63872 Heimbuchenthal



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.



# Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern Aschaffenburg/Miltenberg“

*„Bedenkt,  
den eignen Tod, den stirbt man nur.  
Doch mit dem Tod der Anderen,  
muss man leben.“*  
(Mascha Kaleko)

## Manche Wege brauchen Begleitung.

Wir bieten Betroffenen die Möglichkeit, in einem geschützten Raum auf Menschen zu treffen, die das gleiche Schicksal verbindet: den Tod eines geliebten Kindes. Jeder mit seiner eigenen Geschichte, seinen eigenen Gefühlen und mit seiner eigenen Art zu Trauern. Hier kann Schmerz mitgeteilt werden, Verständnis erfahren werden und Möglichkeiten wie es weiter gehen kann erfahren werden.

Unser offenes Gruppentreffen für Mütter und Väter findet einmal im Monat statt. Jeweils dienstags von 19 bis 21 Uhr im Gruppenraum des ambulanten Kinderhospizdienstes Aschaffenburg in der Goldbacherstraße 39 in Aschaffenburg.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, möchten wir Sie bitten mit uns Kontakt aufzunehmen. Wir werden dann einen Termin zu einem Vorgespräch mit Ihnen vereinbaren. So können wir uns kennenlernen und Ihnen wird der Einstieg in die Gruppe erleichtert.

Unsere Gruppe ist Mitglied im Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. und bei den Verwaisten Eltern München e. V.

Wir sind betroffene Mütter und ausgebildete Trauerbegleiterinnen ITA e.V.

Sie sind herzlich willkommen.

## Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern“ Aschaffenburg-Miltenberg

[www.veid.de](http://www.veid.de)

**Kontakt:** Cordula Dreisbusch  
Telefon: 06188 850490  
E-Mail: [cordula.dreisbusch@web.de](mailto:cordula.dreisbusch@web.de)

**Treffen:** Findet einmal im Monat statt.  
Um Kontaktaufnahme wird gebeten.

# Selbsthilfegruppe

## „Mein Sternenkind Miltenberg“

### Selbsthilfegruppe für Mütter und Väter von Sternenkindern im Landkreis Miltenberg

Sternenkinder sind Kinder, die vor, während oder kurz nach der Geburt versterben. All diese Kinder haben gemeinsam, dass sie freudig erwartet wurden und bereits einen Platz im Herzen ihrer Eltern hatten. Dennoch wurde diese „gute Hoffnung“ jäh zerstört.

In der Gruppe treffen sich Mütter und Väter, die dieses Schicksal teilen um wieder Kraft zu tanken um mit der Trauer umzugehen.

### Selbsthilfegruppe Mein Sternenkind Miltenberg Selbsthilfegruppe für Mütter und Väter von Sternenkindern im Landkreis Miltenberg

[www.meinsternenkindmiltenberg.com](http://www.meinsternenkindmiltenberg.com)

**Kontakt:** E-Mail: [mein.sternenkind.miltenberg@gmail.com](mailto:mein.sternenkind.miltenberg@gmail.com)

**Treffen:** Wir treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat (außer in den bay. Schulferien) in den Räumen des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes Kleinheubach



# Miltenberger Tauschring

Der Tauschring ist ein bargeldloses Tausch- und Verrechnungssystem, in dem vor allem Dienstleistungen getauscht werden.

Der Vorteil vom Tauschring gegenüber „normalen“ Tauschgeschäften ist, dass kein Tauschpartner notwendig ist, der im Gegenzug das anbietet, was ich gerade brauche.

## *Ein Beispiel:*

Ich biete eine Fahrradreparatur an, will aber vom Fahrradbesitzer, einem Gärtner, keine Blumen dafür erhalten.

Beim Tauschring wird der Wert der geleisteten Dienste auf Zeitkonten verbucht - als Guthaben oder als Kredit.

Den Zeitaufwand für Aktivitäten wie Werbung, Veranstaltungen und Organisation trägt jedes Mitglied mit einer Stunde im Jahr. Die Kosten für Porto und Druck werden durch den jährlichen Mitgliedsbeitrag von 5,-- € gedeckt (ermäßigt 2,50 €).

Jedes Mitglied im Tauschring hat ein Zeitkonto.

Verrechnet wird die Währung TAMI (Talente/Miltenberg), die zuvor vereinbart wurde: 4 bis 10 Tami pro Stunde Zeitaufwand je nach Qualität der Dienstleistung.

Nach dem Beitritt erhält jede/r eine Information per Internet oder Marktzeitung über die Mitglieder, deren Angebote und Nachfragen. Das ermöglicht allen Teilnehmern eine gezielte Kontaktaufnahme.

Tauschvorgänge werden dann auf „Tauschring-Schecks“ dokumentiert und auf den jeweiligen Zeitkonten gebucht.

## Miltenberger Tauschring

[www.miltenbergertauschring.jimdo.com](http://www.miltenbergertauschring.jimdo.com)

**Kontakt:** Tauschring-Team  
Telefon: 09371 959651  
E-Mail: [miltenbergertauschring@web.de](mailto:miltenbergertauschring@web.de)

**Treffen:** jeden dritten Dienstag im Monat um 18 Uhr im  
im LBS Löwenbräustüble,  
Mainstraße, 63897 Miltenberg



# Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen

Angehörige sind stets mitbetroffen, wenn ein Familienmitglied psychische Probleme hat oder seelisch erkrankt. Jeder zweite erwachsene psychisch Kranke lebt bei seinen Angehörigen. Sie sind in der Regel für die Betroffenen der einzige dauerhafte, verlässliche, soziale Kontakt.

Angehörige sind mit der Last der Verantwortung oft allein gelassen. Zusätzlich beladen sie sich häufig selbst mit Schuldgefühlen oder erleben Schuldzuweisungen von Seiten der Erkrankten und der sozialen Umwelt. Angehörige sehen sich zuweilen diskriminiert; Vorurteile und Voreingenommenheit gegenüber psychischer Erkrankung in der Gesellschaft werden unmittelbar auf die Familien übertragen. Angst vor Offenheit und Isolation sind vielfach die Folgen.

Was kann eine Selbsthilfegruppe für Angehörige leisten? Über Erfahrungsaustausch können sich betroffene Familien und Partner Verhaltensweisen aneignen, die sich im Umgang mit dem erkrankten Angehörigen bewährt haben. Sie können emotionale Unterstützung erfahren. Vor allem sollen Angehörige in der Gruppe lernen, etwas für sich selbst zu tun.

Die Gruppe setzt sich zudem ein für mehr Akzeptanz und Verständnis für psychisch kranke Menschen in der Öffentlichkeit, sie fördert eine familiengerechte Psychiatrie, die die Bedürfnisse der Betroffenen als auch deren Angehörigen berücksichtigt. Hierzu gehört das Aufdecken und die Mitarbeit in der Behebung von Lücken in der psychiatrischen Versorgung.

## Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen

**Kontakt:** Sozialpsychiatrischer Dienst  
Telefon: 09371 80325  
Telefax: 09371 6500918  
E-Mail: [spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de](mailto:spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de)

**Treffen:** Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Eingangsgespräch.



# Selbsthilfegruppe Angst und Panikattacken

Wer kennt sie nicht, die Angst in gewissen Situationen, allein zu Hause, beim Autofahren, beim Einkaufen, auf großen Plätzen, in engen Räumen, unter Menschen oder manchmal auch vor bestimmten Gegenständen oder Tieren? Angst ist ein natürlicher, überlebensnotwendiger Instinkt, der in der Menschheitsgeschichte die Arterhaltung sichert und uns dazu befähigt, auf Bedrohungen zu reagieren.

Von Angsterkrankungen spricht man erst dann, wenn die Angst unverhältnismäßig stark auftritt und mit erheblichem Leidensdruck bei Betroffenen einhergeht. Treten Angstfälle spontan auf und sind von intensiven körperlichen Symptomen wie Atemnot, Schweißausbrüchen, Herzrasen, Schwindel, Übelkeit etc. begleitet, spricht man von Panikattacken.

Die Auftretenshäufigkeit von Angsterkrankungen liegt derzeit in der Bevölkerung bei ca. 15 Prozent und zählt mit zu den häufigsten psychischen Störungen in unserer Gesellschaft mit weitreichenden Folgen für das gesamte Gesundheitssystem.

Neben medikamentösen und psychotherapeutischen Maßnahmen bietet unter anderem die Selbsthilfegruppe für Betroffene eine geeignete Plattform, hilfreiche Informationen im Umgang mit Ängsten konstruktiv auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

In unserer Selbsthilfegruppe regen die Gruppenmitglieder zur regelmäßigen Teilnahme an, machen sich gegenseitig Mut, lernen voneinander und geben Fortschritte weiter, die ihnen bei der Bewältigung ihrer Ängste und Probleme geholfen haben.

Auf Wunsch der Gruppe begleitet ein Berater der Beratungsstelle des SPDI die Treffen in größeren Abständen.

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Panikattacken

**Kontakt:** Sozialpsychiatrischer Dienst  
Telefon: 09371 80325  
Telefax: 09371 6500918  
E-Mail: [spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de](mailto:spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de)

**Treffen:** Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Eingangsgespräch.



# Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression

Annähernd jeder fünfte erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression. Somit gehört sie zu den häufigsten psychischen Störungen. Menschen mit depressiven Störungen kommen häufig erst dann in Behandlung, wenn sie sich den alltäglichen Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlen und ihnen die Kraft fehlt, gegen das Grübeln und die Müdigkeit anzugehen. Oft werden frühere Aktivitäten aufgegeben. Die Lebensqualität ist deutlich reduziert.

Entgegen „wohlmeinender“ Ratschläge der sozialen Umwelt wie, „Reiß dich zusammen“, ist Depression keine „Einbildung“, sondern eine schwere und oftmals lebensbedrohliche Krankheit. Bei rund 12.000 Selbsttötungen in Deutschland pro Jahr vermuten Fachleute bei annähernd der Hälfte eine depressive Störung als Ursache. Oftmals geht der Depression eine extreme Belastung oder anhaltende Über- oder Unterforderung voraus. Sie kann aber auch „wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen“, so das „Nürnberger Bündnis gegen Depression“.

Depression ist heute durchaus gut behandelbar. Um aus dem Kreislauf von Niedergeschlagenheit und Rückzug herauszukommen, leistet eine Selbsthilfegruppe gute Unterstützung. Im Kampf gegen die Krankheit, der oftmals einen langen Atem erfordert, wird Selbsthilfe gleichfalls zur tragenden Säule.

Dabei spielen der Aufbau von positiven Erfahrungen eine wichtige Rolle. Im Austausch mit Mitbetroffenen trifft man auf Verständnis, man lernt neue Strategien im Umgang mit Problemen. Regelmäßige Teilnahme an den Gruppenangeboten hilft beim Wiederaufbau von Selbstvertrauen und somit auf dem Weg aus der Isolation.

## Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression

**Kontakt:** Sozialpsychiatrischer Dienst  
Telefon: 09371 80325  
Telefax: 09371 6500918  
E-Mail: [spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de](mailto:spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de)

**Treffen:** Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Eingangsgespräch.



# Selbsthilfe bei Depressionen

## Gruppe Obernburg

Der Verein „Selbsthilfe bei Depressionen“ wurde 1984 gegründet. Er besteht aus ehrenamtlicher Mitarbeit.

Unser Konzept ist die Hilfe zur Selbsthilfe in Gruppengesprächen. Hier erhalten Menschen mit Depressionen, Ängsten, Zwängen, Panikattacken, psychosomatischen Beschwerden oder Burnout Aufmerksamkeit und Verständnis in einem Kreis von Gleichgesinnten.

Wir begleiten zu Beginn jeden einzelnen Betroffenen, der in eine bestehende Gruppe dazukommen möchte. Mehrmalige Probeteilnahmen sind möglich.

Für junge Erwachsene, die sich lieber in einer altershomogenen Gruppe austauschen möchten, gibt es zwei „18+Gruppen“. Die Treffen finden in Aschaffenburg statt.

Bei auftretenden Schwierigkeiten in den Gruppen ist zu den Sprechzeiten ein Ansprechpartner aus der Kontaktstelle zu erreichen.

Die Informationen unserer Einrichtung sind kostenfrei. Die Selbsthilfegruppenmitglieder leisten einen geringen Jahresbeitrag, wobei Ermäßigungen im Einzelfall möglich sind.

## Gruppe Obernburg

Die Selbsthilfegruppe in Obernburg hat sich gegründet, um den Teilnehmenden aus dem Landkreis Miltenberg einen ortsnahen Raum zu bieten. Der Kontakt zu dieser Gruppe ist nach einem Vorgespräch möglich. Dann bekommen Sie den Ort und Zeitpunkt der Treffen genannt.

## Selbsthilfe bei Depressionen

### Gruppe Obernburg

[www.redenundhandeln.de](http://www.redenundhandeln.de)

**Kontakt:** Verein Selbsthilfe bei Depressionen  
Aschaffenburg  
Telefon: 06021 23626

**Treffen:** jeden Dienstagabend in Obernburg  
Einmal monatlich wird ein weiterer Termin für Unternehmungen vereinbart.  
Raum und Zeitpunkt der Treffen erfahren Sie nach einem Vorgespräch.

# Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Zwangsstörung

Sicher haben Sie schon mal kontrolliert, ob Ihr Küchenherd ausgeschaltet oder ob die Haustüre auch wirklich abgeschlossen ist. Diese alltäglichen Handlungen lassen nichts Ungewöhnliches erkennen. Es gibt aber auch Menschen, die gegen ihren Willen, solche Handlungen maßlos wiederholen müssen oder denen ein bestimmter unangenehmer Gedanke nicht mehr aus dem Kopf geht. Oftmals leiden Betroffene massiv unter solch einem Verhalten und empfinden es selber als unsinnig. Diese Menschen könnten an einer Zwangsstörung leiden.

Zwangsstörungen äußern sich sowohl in nicht kontrollierbaren Handlungen, die gleichsam wie ein Ritual „zwanghaft“ vollzogen werden, als auch in quälenden, sich ständig wiederholenden Gedanken, die sich gegen den Willen des betroffenen aufdrängen. In mehr als der Hälfte der Fälle treten Zwangsgedanken und -handlungen zusammen auf.

Zu den häufigsten Zwangshandlungen zählen Reinigungs- und Kontrollrituale, Wiederhol-, Zähl-, Ordnungs-, und Sammelzwänge. Dabei kommt es meist zu skurilen Handlungen, die nach festem Schema ausgeführt werden müssen.

Beispielsweise, Treppe rauf und runter, Türen, Licht und Elektrogeräte prüfen, reinigen bis zur Hautschädigung und anderen Entlastungsritualen, die die Zwangsvorstellungen neutralisieren sollen und dann die Betroffenen kurzfristig erleichtert.

Zwangsgedanken kreisen häufig um Unfälle, Erkrankungen, Katastrophen oder Gewalttaten, die nahe stehende Personen bedrohen sollen oder darum, selbst Verursacher einer Katastrophe zu sein.

Besonders bei Zwangsstörungen kann ein gegenseitiger Austausch zu einer Besserung der Symptomatik beitragen. Das Durchbrechen des typischen Alleinseins mit dem besonderen Problem kann veränderte Bewertungsprozesse in Gang bringen und somit das Erlernen von Bewältigungsalternativen ermöglichen. Die Selbsthilfegruppe soll dazu beitragen, dass sich die Gruppenmitglieder gegenseitig unterstützen und voneinander lernen, besser mit ihren Zwängen umzugehen und diese abzubauen.

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Zwangsstörung

**Kontakt:** Sozialpsychiatrischer Dienst  
Telefon: 09371 80325  
Telefax: 09371 6500918  
E-Mail: [spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de](mailto:spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de)

**Treffen:** Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Eingangsgespräch.





## **Stadt Aschaffenburg**

### **Stadt Aschaffenburg**

Linda Jegodtka (Behindertenbeauftragte)  
Dalbergstraße 15  
63739 Aschaffenburg  
Telefon: 06021 330-439

## **Landkreis Aschaffenburg**

### **Landratsamt Aschaffenburg**

Tatjana Höfler (Behindertenbeauftragte)  
Bayernstraße 18  
63739 Aschaffenburg  
Telefon: 06021 394-339  
E-Mail: Tatjana.Hoefler@lra-ab.bayern.de

## **Landkreis Main-Spessart**

### **Selbsthilfebüro Main-Spessart**

Simone Hoffmann  
Wernfelder Straße 1  
97737 Gemünden  
Telefon: 09351 5081-270  
E-Mail: selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de  
Internet: www.kvmain-spessart.brk/selbsthilfe-msp.de

## **Bayernweit:**

### **Kontakt bei seltenen Erkrankungen und Themen sowie Anschriften weiterer Selbsthilfe-Unterstützungsstellen**

#### **SeKo Bayern** (Selbsthilfekoordination Bayern)

Theaterstraße 24  
97070 Würzburg  
Telefon: 0931 20781640  
E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de  
Internet: www.seko-bayern.de

## **Bundesweit:**

### **Kontakt bei seltenen Erkrankungen und Themen sowie Anschriften weiterer Selbsthilfe-Unterstützungsstellen**

#### **NAKOS** (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)

Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin-Charlottenburg  
Telefon: 030 31019860  
Telefax: 030 31018970  
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de  
Internet: www.nakos.de

<b>Notrufnummer</b> (24 Stunden)	112
<b>Polizeinotruf</b> (24 Stunden)	110
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b> (24 Stunden)	116 117
<b>Kriseninterventionsstation</b> im Zentrum am Rosensee (24 Stunden)	06021 902-0
<b>Giftnotruf</b> (Nürnberg)	0911 3982451
<b>Bayerisches Rotes Kreuz</b> Service Center, Mainstr. 37, 63897 Miltenberg	09371 947330
<b>AWO Bezirksverband Unterfranken e.V.</b>	09371 668400
■ Tageszentrum	
■ Betreutes Wohnen	
<b>Beratungsstelle für seelische Gesundheit und Lebenskrisen</b> -Sozialpsychiatrischer Dienst der Arbeiterwohlfahrt- Brückenstraße 19, 63897 Miltenberg	09371 80325
<b>Beratungsstelle für Senioren und pflegende Angehörige</b> Brückenstraße 19, 63897 Miltenberg Bahnstraße 22, 63906 Erlenbach a. Main	09371 6694920 09372 9400075
■ Beratungsstelle Demenz Untermain	
■ Fachstelle für pflegende Angehörige	
■ Seniorenbüro Horizont	
<b>Café fifty</b> , Römerstraße 72, 63785 Obernburg a.Main	06022 265844
<b>Caritasverband für den Landkreis Miltenberg</b> Hauptstraße 60, 63897 Miltenberg	
■ Allgemeine Sozialberatung	09371 9789545
■ Erziehungsberatung	09371 9789-20
■ Kur und Erholungsvermittlung	09371 9789-10
■ Suchtberatung	09371 9789-40
■ Schuldnerberatung und Insolvenzberatung	09371 9789-57
Sozialstation	09371 9789-50
■ Cafe fArbe	09371 9789-31
<b>Diakonisches Werk Untermain</b> , Roßmarkt 29, 63739 Aschaffenburg	06021 39990
<b>DONUM VITAE in Bayern e. V.</b> Herstellstr. 20 - 22, 63739 Aschaffenburg	06021 44645-0
<b>Ehe-, Familien- und Lebensberatung</b> der Diözese Würzburg, Hauptstr. 60, 63897 Miltenberg (tel. Termin über Aschaffenburg)	06021 21189
<b>Epilepsieberatung Unterfranken</b> , Stiftung Juliusspital, Juliuspromenade 19, 97070 Würzburg	0931 393-1580
<b>Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung</b> Brückenstraße 17, 63897 Miltenberg	09371 9493487

<b>Fair am Arbeitsplatz e. V.</b>	06021 392-142
<b>Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt:</b> Hilfe für von Gewalt bedrohte Frauen	06021 24455
<b>Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.</b> Arnouviller Ring 3, 63897 Miltenberg	09371 95260
<b>Landratsamt Miltenberg</b> , Brückenstr. 2, 63897 Miltenberg	09371 501-0
■ Behindertenbeauftragter	09371 501-555
■ Betreuungsstelle	09371 501-565
■ Fachstelle für Familienangelegenheiten	06022 6200-612
■ Gleichstellungsstelle	09371 501-425
■ Gesundheitshilfen	09371 501-559
■ Sportreferat	09371 501-508
■ Suchtprävention	09371 501-112
<b>Lebenshilfe für Behinderte im Landkreis Miltenberg e. V.,</b> Marienstraße 21, 63820 Elsenfeld	06022 2640200
<b>Männerbüro Mainfranken e. V.</b>	0931 4045352
<b>Profamilia</b> Beratungsstelle für Partnerschaft, Sexualität, Schwangerschaft und Familienplanung Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Frohsinnstr. 10, 63739 Aschaffenburg	06021 7712263
<b>Rentenberatung</b> Terminvereinbarungen über den Bürgerservice des Landratsamtes Miltenberg (keine Beratung)	09371 5010
<b>SEFRA</b> Selbsthilfe und Beratungszentrum für Frauen Frohsinnstraße 19, 63739 Aschaffenburg	06021 24728
<b>Sozialdienst katholischer Frauen,</b> Erbsengasse 9, 63739 Aschaffenburg Katholische Schwangerschaftsberatung Beratung für Frauen und Familien	06021 15206 06021 27806
<b>Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwanger- schaftsfragen des Gesundheitsamtes im Landratsamt</b> Brückenstr. 2, 63897 Miltenberg	09371 501-523
<b>Täter-Opfer-Ausgleich</b> , Konfliktschlichtung und Schadenswiedergutmachung nach Straftaten, Goldbacher Straße 39, 63739 Aschaffenburg	06021 29135
<b>Telefonseelsorge, evangelische</b> (gebührenfrei)	0800 1110111
<b>Telefonseelsorge, katholische</b> (gebührenfrei)	0800 1110222

**Unfall-Opfer-Bayern e. V.**

09382 3101336

**Weißer Ring**

Hilfe für Kriminalitätsopfer

09374 7604

**VdK-Kreisgeschäftsstelle Miltenberg**

Hauptstraße 38, 63897 Miltenberg

09371 2563

“Gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut,  
Dinge zu ändern  
die ich ändern kann,  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen  
zu unterscheiden”

gefördert von der

 Sparkasse  
Miltenberg-Obernburg