



**STADT
ASCHAFFENBURG**



**Landkreis
Aschaffenburg**

Gute Lage. Gute Leute. Gutes Leben.

SELBST HILFE GRUPPEN

***IN STADT UND LANDKREIS
ASCHAFFENBURG***

Inhalt

<u>Vorwort</u>	3
<u>Selbsthilfekontaktstelle AB stellt sich vor</u>	4
<u>Behindertenbeauftragte Stadt und Landkreis AB stellen sich vor</u>	6
<u>Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Aschaffenburg</u>	12
<u>Für Sie ist keine passende Selbsthilfegruppe dabei?</u>	30
<u>Finanzielle Förderung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen</u>	31
<u>Stichwortverzeichnis</u>	32
<u>Impressum</u>	35

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,



wir freuen uns sehr, Sie zur aktuellen Ausgabe unserer Informationsbroschüre zur Selbsthilfe in Aschaffenburg und Umgebung begrüßen zu dürfen. Selbsthilfe ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Gesellschaft. Menschen schöpfen in der Selbsthilfe Kraft, werden zusammen aktiv und erfahren dadurch Selbstwirksamkeit in einer belastenden Lebenssituation. Dieses ehrenamtliche Engagement stärkt nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Angehörigen und leistet einen bedeutenden Beitrag zum sozialen Zusammenhalt.

In Stadt und Landkreis Aschaffenburg sind über einhundert Selbsthilfegruppen aktiv. Zu deren Unterstützung leisten auch die Behindertenbeauftragten von Stadt und Landkreis seit vielen Jahrzehnten eine wertvolle wie unverzichtbare Arbeit. Und auch mit der Neugründung der Selbsthilfekontaktstelle in der Luitpoldstraße 4b im Jahr 2021 wurde ein bedeutender Schritt gegangen, um die Arbeit der Selbsthilfegruppen zu koordinieren,

Neugründungen zu unterstützen und wertvolle Informationen bereitzustellen.

Diese Broschüre bietet eine umfassende Übersicht über bestehende Gruppen und Beratungsstellen. Sie richtet sich an Betroffene und ihre Angehörigen, aber auch an alle, die mehr über die Möglichkeiten der Selbsthilfe erfahren möchten.

In der Broschüre werden auch zwei Selbsthilfegruppen vorgestellt, die sich vorwiegend für Frauen engagieren – ein wichtiger Beitrag zum diesjährigen Jahresschwerpunkt des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention „Frauengesundheit – ein Leben lang“, das auch unsere Gesundheitsregion^{plus} Stadt und Landkreis Aschaffenburg besonders im Fokus hat.

Unser Dank gilt allen, die sich ehrenamtlich in den Selbsthilfegruppen engagieren. Ihre Arbeit ist von unschätzbarem Wert!

Herzliche Grüße,

Jürgen Herzing
Oberbürgermeister

Dr. Alexander Legler
Landrat

Selbsthilfekontaktstelle AB stellt sich vor

Über uns

Die Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg wurde im April 2021 unter der Trägerschaft der Stadt Aschaffenburg gegründet. Die Selbsthilfekontaktstelle wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern. Selbsthilfekontaktstellen sind eigenständige, professionelle Einrichtungen auf regionaler Ebene. Sie arbeiten indikationsgruppenübergreifend und sind nicht auf eine bestimmte Problemstellung oder Erkrankung begrenzt. Sie verfügen über hauptamtliches Personal, Räume und Ressourcen. Selbsthilfekontaktstellen bieten in aller Regel umfassende Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebote zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Aufgaben

Die Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg ist Ansprechpartnerin für Einzelpersonen und Gruppen zu allen Themen rund um die Selbsthilfe. Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle informieren und klären über Selbsthilfegruppen und ihre Arbeitsweisen auf und halten eine aktuelle Übersicht zu örtlichen Selbsthilfegruppen bereit. Des Weiteren stellen sie den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen her, vermitteln Interessierte und unterstützen bei der Gruppengründung sowie bei der Durchführung von Veranstaltungen. Die Selbsthilfekontaktstelle koordiniert zudem den Austausch der verschiedenen Selbsthilfegruppen, vernetzt diese und bietet eigene Informations- und Fortbildungsveranstaltungen zur Selbsthilfe an. Sie informiert über finanzielle Fördermöglichkeiten, vermittelt Kontakte zu Fachleuten,

Verbänden und Verwaltungen und gibt Hinweise auf professionelle Versorgungsangebote in der Stadt oder Region.

Kooperationspartner*innen und Mitgliedschaften

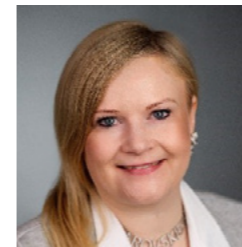
Die Selbsthilfekontaktstelle arbeitet regional und überregional mit verschiedenen Kooperationspartner*innen zusammen, um den Selbsthilfgedanken zu fördern. Regelmäßig nehmen die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle an verschiedenen Arbeitskreisen mit relevanten Organisationen und Selbsthilfe-Akteuren teil. Von Beginn an besteht die Mitgliedschaft zur Seko Bayern e.V. - der Selbsthilfekoordination Bayern. Die SeKo Bayern ist eine Netzwerkstelle zur landesweiten Unterstützung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich.



Adresse und Sprechzeiten:

Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg

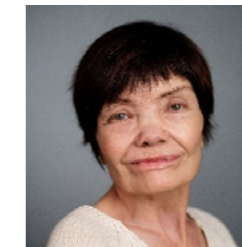
- 📍 Luitpoldstraße 4b (Büro)
Dalbergstraße 15 (Postanschrift)
63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 330 1821
- ✉ selbsthilfe@aschaffenburg.de
- 🌐 www.selbsthilfekontaktstelle-aschaffenburg.de
Montag und Dienstag 9-12 Uhr
Mittwoch und Donnerstag 12-16 Uhr
Termine nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten



Sonja Germer-
Sachgebietsleitung



Annika Bergman
Koordination und
Beratung



Linda Jegodtka
Beratung



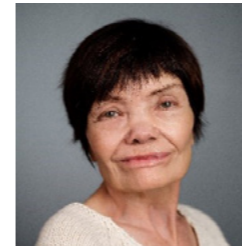
Vivienne Englert
Verwaltung



Behindertenbeauftragte Stadt und Landkreis AB stellen sich vor

Menschen mit Behinderung stehen vor besonderen Herausforderungen unterschiedlichster Art. Die Behindertenbeauftragten von Stadt und Landkreis Aschaffenburg sind zentrale Ansprechpartnerinnen in allen Fragen, die mit Behinderung in Zusammenhang stehen und setzen sich engagiert für eine uneingeschränkte Teilhabe am öffentlichen Leben und für Inklusion ein. Als Auskunft- und Vermittlungsstelle beraten sie insbesondere zu gesetzlich geregelten Hilfen wie die Sozialhilfe mit der Eingliederungshilfe sowie die Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderung. Weiterhin beraten die Behindertenbeauftragten zu der Versorgung mit Hilfsmitteln, Hilfen der freien Wohlfahrtsverbände und privater Initiativen (z.B. Anbindungsmöglichkeiten an Selbsthilfegruppen oder die Vermittlung an Fachberatungsstellen), schulischen und außerschulischen Fördermöglichkeiten sowie barrierefreiem Planen und Bauen. Zu den vielfältigen Aufgaben gehören des Weiteren die Unterstützung und die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen. Bereits vor der Einrichtung der Selbsthilfekontaktstelle in 2021 kümmerten sich die Behindertenbeauftragten um den Bereich Selbsthilfe für Menschen mit Behinderung. Im Vordergrund stand dabei die Bedeutung der

Selbsthilfe für Menschen mit Behinderung in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und den Austausch der Gruppen untereinander sowie deren Vernetzung zu fördern. Hierfür wurden Vorträge, kulturelle Veranstaltungen (z.B. Ausstellungen, Lesungen, Konzerte, Auftritte von Kabarettisten) sowie Infostände zum Europäischen Informations- und Protesttag der Menschen mit Behinderung am 5. Mai organisiert. In regelmäßigen Abständen wurde die erstmals im Jahr 2000 veröffentlichte Borschüre Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung in Stadt und Landkreis Aschaffenburg aufgelegt. Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit ist zudem die Mitwirkung bei den jährlich stattfindenden Selbsthilfetagen in der City Galerie Aschaffenburg sowie bei den Austauschtreffen des Arbeitskreises der Selbsthilfegruppen. Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Sie sich aktiv in die Selbsthilfearbeit mit einbringen möchten oder um mehr über unsere Arbeit und kommende Veranstaltungen zu erfahren.



Linda Jegodtka
Behindertenbeauftragte / Seniorenberatung Stadt Aschaffenburg

📍 Amt für soziale Leistungen
Dalbergstraße 15, Zi. 236, 63739 Aschaffenburg
☎ 06021 330 1439
✉ behindertenbeauftragte@aschaffenburg.de
🌐 www.aschaffenburg.de



Alexandra Eisermann
Behindertenbeauftragte Landkreis Aschaffenburg

📍 Landratsamt Aschaffenburg
Fachbereich 31, Gesellschaftliche Teilhabe,
rechtliche Betreuung und Pflege
Bayernstraße 18, 63739 Aschaffenburg
☎ 06021 394 6062
✉ Behindertenbeauftragte@Lra-ab.bayern.de
🌐 www.landkreis-aschaffenburg.de



SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR

Endometriose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg

Tamara Caps, Gründerin von Endometriose SHG Aschaffenburg:



Fotos S. 8/9: Tamara Caps

„Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst. Es kann sich im Bauch- und Beckenraum, an Darm, Blase, Eierstöcken und sogar in der Lunge oder im Gehirn ansiedeln. Betroffene berichten häufig von Schmerzen im Unterleib, dem Rücken, beim Stuhlgang, Wasserlassen oder

Sex, aber auch von starker Erschöpfung, Unverträglichkeiten, Migräne oder einem unerfüllten Kinderwunsch. Jede zehnte Frau hat Endometriose.

Es ist die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung. Trotzdem ist bis heute nicht geklärt, warum eine Endometriose genau entsteht. Und es vergehen im Durchschnitt acht bis zehn Jahre, bis die Diagnose gestellt wird. Umso wichtiger ist es, Frauen einen geschützten Raum zu bieten, in dem sie sich austauschen können. Das weiß ich (Tamara, 35, aus Aschaffenburg) aus eigener Erfahrung: Nach einer großen Endo-Operation wurde mir eine Anschlussheilbehandlung in einer spezialisierten Rehaklinik genehmigt. Dort tat

mir der Austausch mit anderen Betroffenen so gut, dass ich in Aschaffenburg eine Selbsthilfegruppe gründete. Seit fünf Jahren besteht diese Gruppe nun – mein absolutes Herzensprojekt! Begonnen habe ich mit einer Facebookseite (www.facebook.com/EndoAschaffenburg) und regelmäßigen Treffen im Klinikum. Seit ich Mama bin, werde ich von Anne-Kathrin unterstützt. Wir haben mittlerweile auch eine WhatsApp-Gruppe mit über 50 Frauen und einen Instagram-Account (@endometriose_shg_aschaffenburg).

Gemeinsam wollen wir mehr Aufmerksamkeit schaffen. Dafür organisieren wir zum Beispiel im Endo-Aktionsmonat März eine zweite Kinovorführung. Das Wichtigste bleibt aber der Austausch bei unseren Treffen, die einmal im Monat donnerstags abends stattfinden und an denen im Durchschnitt fünf Frauen teilnehmen. Wir beginnen mit einer Vorstellungsrunde und widmen uns dann den Themen, die die Teilnehmerinnen mitbringen. Der Gesprächsverlauf entwickelt sich meist von selbst. Es ist uns wichtig, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich alle wohl und verstanden fühlen. Du suchst Hilfe und Unterstützung? Lass uns Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig stärken, zusammen Spaß haben, mehr aufklären.“



Kontakt

- ✉ EndoAschaffenburg@web.de
- 📘 www.facebook.com/EndoAschaffenburg
- 📷 [endometriose_shg_aschaffenburg](https://www.instagram.com/endometriose_shg_aschaffenburg)



SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR

„Zusammen gegen Krebs“ Selbsthilfegruppe in Goldbach

Shima Seitz, Gründerin von „Zusammen gegen Krebs“:

„Jedes Jahr erkranken in Deutschland und weltweit eine Vielzahl von Menschen an Krebs. Es gibt viele verschiedene Erkrankungsformen, die alle eine Gemeinsamkeit haben: das unkontrollierte Wachstum von bösartigen Körperzellen. Die Diagnose Krebs ist zunächst für die meisten Menschen ein Schock und mit Ängsten und Unsicherheit verbunden. Nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch bei deren Angehörigen wirft dies viele Fragen auf.

2017 habe ich die Diagnose „Morbus Hodgkin“ erhalten und konnte zum Glück durch einige Operationen und Zyklen an Chemotherapie den Krebs besiegen. Für Betroffene und ihre Angehörigen ist es manchmal

leider nicht einfach Zuhause über ihre Gefühle zu sprechen. Im Jahr 2022 kam mir die Idee, eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und deren Angehörige zu gründen. Damit habe ich mir auch selbst etwas Gutes getan. In meinen ersten Selbsthilfetreff ist Tanja Sehn gekommen und geblieben. Sie ist mittlerweile meine Stellvertreterin. Unsere Selbsthilfegruppe „Zusammen gegen Krebs“ ist für alle Menschen offen, unabhängig von der Krebsart und des Geschlechts. Aktuell sind wir vier Frauen und alle mit verschiedenen Krebsdiagnosen (Brustkrebs, Lymphome, Darmkrebs und Blutkrebs). Wir unterstützen uns, indem wir uns gegenseitig zuhören und

aufmuntern. Mittlerweile gehen wir auch gerne zusammen aus oder machen gemeinsame Unternehmungen. Neben dem Austausch betätigen wir uns auch öfter kreativ. So haben wir zum Beispiel einen Traumfänger gebastelt oder kleine Achtsamkeitsübungen durchgeführt. Du bist selbst Betroffene*r oder Angehörige*r und suchst Hilfe und Unterstützung? Dann melde dich gerne!“

Selbsthilfegruppe "Zusammen gegen Krebs"

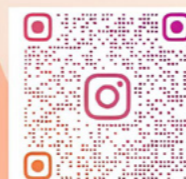
Du hast oder hattest Krebs?

Du bist Angehörige/r von jemandem,
der/die an Krebs erkrankt ist?

Du bist nicht allein. Ich bin diesen Weg
ebenfalls gegangen.

Komm einfach vorbei, ich freue mich dich
kennenzulernen.

Lass uns zusammen reden, weinen,
lachen, schweigen oder einfach nur
zuhören, denn zusammen schaffen wir
alles besser.



SELBSTHILFEGRUPPE_ZUSAMMEN

ZUSAMMENGEGENKREBS@web.de



"Zusammen"
WhatsApp-Gruppe

Montags von
19:00 - 20:00 Uhr



Mehr
Generationen
Haus
Mitglieder - Förderer

Mehrgenerationenhaus "Lebenswert"
Altmutterweg 2+4 - 63773 Goldbach



Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Aschaffenburg

Chronische Erkrankung und Behinderung

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Daten ggf. abweichen können.

Adipositas Aschaffenburg

- 👤 Roberta Englert
- ☎ 0171 8070870
- ✉ roberta@adipositas-selbsthilfe-netz.de
- 🌐 <http://adipositas-selbsthilfe-netz.de>
- 📄 adipositas-selbsthilfegruppe-aschaffenburg.html
- ➔ Monatlicher Austausch, Termine sind auf der Homepage einsehbar.

Alzheimergesellschaft Aschaffenburg e.V.

Selbsthilfegruppe „Leben mit Demenz“

- 👤 Friederike Platzek
- ☎ 06021 7713177
- ✉ platzek@alzheimer-aschaffenburg.de
- 🌐 <http://www.alzheimer-aschaffenburg.de>
- 📍 Bernhard-Junker-Haus (Café im Untergeschoss), Neuhofstraße 11, 63743 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden ersten Mittwoch im Monat um 19 Uhr

Asperger Eltern Untermain

- ✉ aspergereltern-untermain@gmx.de
- 🌐 <http://www.aspergereltern-untermain.de>
- 📍 Waldhaus Obernburg, Waldhausstraße 6, 63785 Obernburg am Main
- ➔ Monatlicher Austausch, Termine sind auf der Homepage einsehbar.

Autismus Kompetenzzentrum Unterfranken e.V.

- 📄 Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 0931 3598300
- ✉ info@autismus-unterfranken.de
- 🌐 <http://www.autismus-unterfranken.de>
- 📍 Autismus Kompetenzzentrum Unterfranken e.V. Augustinerstraße 6, 97070 Würzburg
- ➔ Termine nach Vereinbarung

Außensprechstunde Aschaffenburg der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Würzburg

- 👤 Erika Hofmann-Lugbauer, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG) i.A.
- ☎ 06021 42 28 18 -0
- ✉ aschaffenburg@bayerische-krebsgesellschaft.de
- 🌐 www.bayerische-krebsgesellschaft.de
- 📍 Bodelschwingstraße 10 C, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Termine nach Vereinbarung

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.

- 📄 Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 06021 29393
- ✉ aschaffenburg@bbsb.org
- 🌐 <https://bbsb.org>
- 📍 Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V., Hanauer Straße 2, 63741 Aschaffenburg
- ➔ Termine nach Vereinbarung

Beratungsstelle Demenz Untermain

- 📄 Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 06021 4511117
- ✉ info@bd-untermain.de
- 🌐 <https://www.bd-untermain.de>
- 📍 Beratungsstelle Demenz Untermain, St. Martinsgasse 4, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Termine nach Vereinbarung

Club'82 Initiative Körperbehinderter e.V.

- 👤 Sabine Eichler
- ☎ 0152 33729372
- ✉ redaktionclub82@outlook.de
- 📍 Club'82 - Initiative Körperbehinderter e.V., Bahnhofstraße 7, 63796 Kahl am Main
- ➔ Termine nach Vereinbarung

COPD Selbsthilfe Aschaffenburg

- 👤 Franz Rickert
- ☎ 06021 98101
- ✉ franz-rickert@t-online.de
- 🌐 <https://copd-selbsthilfe.jimdo.com>
- ➔ Monatlicher Austausch, Termine sind auf der Homepage einsehbar.

Crohn Colitis Selbsthilfe Aschaffenburg

- ☎ 06021 460340
- ✉ kontakt@cocos-aschaffenburg.de
- 🌐 <http://www.cocos-aschaffenburg.de>
- ➔ Monatlicher Austausch, Termine sind auf der Homepage einsehbar.

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.

- 👤 Jürgen Hock
- ☎ 06073 8564
- ✉ j.hock62@web.de
- 🌐 <https://dgm-bayern.de/kontaktgruppe/kontaktgruppe-aschaffenburg>
- ➔ Monatlicher Austausch, Termine sind auf der Homepage einsehbar.

Dafür stehen die Symbole

- 👤 Ansprechperson
- ✉ E-Mail-Adresse
- 📍 Adresse
- ☎ Telefonnummer
- 🌐 Webseite
- ➔ Weitere Informationen

**Deutsche ILCO e.V. Selbsthilfegruppe
Aschaffenburg**

👤 Thomas Krebs
☎ 0171 8387000
✉ Thomas.Krebs@ilco-kontakt.de
🌐 <https://www.ilco.de>
📍 Main Bäcker Hench,
Sandgasse 15, 63739 Aschaffenburg
➔ Turnus: Jeden ersten Freitag im Monat
um 16 Uhr

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Aschaffenburg**

👤 Peter Kolb
☎ 06021 450172
✉ p-c.kolb@t-online.de
🌐 <https://www.ms-selbsthilfegruppe-aschaffenburg.de>
📍 Baptisten Gemeinde,
Mainaschafferstraße 107, 63741 Aschaffenburg
➔ Turnus: Jeden zweiten Dienstag im Monat
um 14:30 Uhr

**Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. -
Regionalgruppe Aschaffenburg**

👤 Richard Hein
☎ 06021 97945
✉ parkinson.ab@web.de
🌐 <https://aschaffenburg.parkinson-vereinigung.de>
➔ Turnus: Einmal im Monat Gymnastik und
Stammtisch, weitere Infos sind auf der
Homepage einsehbar.

**Deutsche Rheuma-Liga Landesverband
Bayern e.V. - Gruppe Alzenau**

👤 Irene Scharwies
☎ 06023 5072500
✉ rheuma-liga-alzenau@t-online.de
🌐 <http://www.rheuma-liga-alzenau.de>
➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

**Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e.V. -
Gruppe Aschaffenburg**

👤 Irene Urspringer
☎ 0171 7081223
✉ rheumaligaaschaffenburg@gmail.com
🌐 <https://www.rheuma-liga-aschaffenburg.de/>
➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.-
Gruppe Aschaffenburg**

👤 Horst Grüninger
☎ 06029 8681
✉ dvmb-aschaffenburg@gmx.de
🌐 <https://www.bechterew.de>
📍 Comenius-Schule,
Bessenbacher Weg 125, 63739 Aschaffenburg
➔ Turnus: Gymnastik jeden Donnerstag
um 17:30 Uhr und 18:30 Uhr

**Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. - Selbsthilfe
Aschaffenburg/Miltenberg**

👤 Brigitte Schäfer
☎ 06021 570416
✉ glutenfrei-aschaffenburg@kp-dzg-online.de
📍 Kultur und Sportpark,
Jahnstraße 7, 63768 Hösbach
➔ Turnus: Jeden ersten Dienstag im Monat
um 18 Uhr, Anmeldung per E-Mail erwünscht.

Diabetes Selbsthilfe e.V. Aschaffenburg

👤 Michaella Boudreau
☎ 06020 9785556
✉ mb@dsh-ab.de
🌐 <http://www.dsh-ab.de>
📍 Sportheim des SG Strietwald,
Adlerstraße 2, 63741 Aschaffenburg
➔ Turnus: Jeden dritten Dienstag im Monat

Endometriose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg

👤 Tamara Caps
✉ endoaschaffenburg@web.de
🌐 <https://www.endometriose-vereinigung.de/selbsthilfegruppen.html>
➔ Turnus: Einmal im Monat Donnerstagabend,
Termine werden auf Instagram und Facebook
veröffentlicht.

FrauenSelbsthilfe Krebs e.V.

👤 Waltraud Schott
☎ 09372 - 9478536
✉ schott-waltraud@t-online.de
🌐 <https://frauenselbsthilfe-bw.de/gruppen-vor-ort/gruppe-obernburg>
📍 Evangelisches Gemeindehaus,
Martin-Luther-Platz 16, 63906 Erlenbach
➔ Turnus: Jeden dritten Donnerstag im Monat
um 14:30 Uhr

**Gehörlosenverein Aschaffenburg und Miltenberg
e.V.**

Beratungsstelle, keine Gruppe
👤 Alexander Hock
✉ vorstand@deafaschaffenburg.de
🌐 <https://www.deafaschaffenburg.de/>
📍 Gehörlosenverein Aschaffenburg und
Miltenberg e.V.,
Ebersbacher Straße 83, 63743 Aschaffenburg
➔ Monatliche Treffen für Familien, Seniorinnen
und Senioren.
Weitere Infos bitte per E-Mail anfragen.

Gesellschaft für Mukopolysaccharidosen e.V.

Beratungsstelle, keine Gruppe
☎ 06021 446360
✉ info@mps-ev.de
🌐 <https://mps-ev.de>
📍 MPS Beratungsstelle, Herstattstraße 35,
63739 Aschaffenburg

Gesprächskreis Down-Syndrom

- 👤 Elke Schmidt-Brückner
- ☎ 0176 83358680
- ✉ e.schmidt-brueckner@gmx.de
- ➔ Weitere Infos bitte per E-Mail anfragen.

INTENSIVkinder zuhause e.V.

- Beratungsstelle, keine Gruppe
- 👤 Petra Neizel
- ☎ 08142 580045
- ✉ regio-bayern@intensivkinder.de
- 🌐 <https://intensivkinder.de>
- ➔ Weitere Infos bitte per E-Mail anfragen.

Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.

- Für Menschen mit Behinderung - Schwerpunkt geistige oder mehrfache Behinderung
- Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 06021 3068-0
- ✉ geschaeftsstelle@lebenshilfe-aschaffenburg.de
- 🌐 www.lebenshilfe-aschaffenburg.de
- 📍 Bayreuther Straße 9, 63743 Aschaffenburg
- ➔ Termine nach Vereinbarung

Leukämie Selbsthilfe Aschaffenburg

- 👤 Hermann Buhler
- ☎ 0170 2280196
- ✉ bopp.buhler@t-online.de
- 🌐 www.leukaemie-aschaffenburg.de
- ➔ Turnus: Einmal im Monat, Termine sind auf der Homepage einsehbar.

Long / Post Covid Selbsthilfegruppe Aschaffenburg

- 👤 Doris Zahn
- ☎ 0160 7364598
- ✉ longcovid-AB@gmx.de
- 📍 Hospitalstiftung, Treibgasse 5, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat um 15:30 Uhr

Lymphtreff Aschaffenburg

- 👤 Heike van de Weyer
- ☎ 0151 11746134
- ✉ lymph-aburg@web.de
- ➔ Weitere Infos bitte per E-Mail anfragen.

NeuroDivers e.V.

- 👤 Ilona Piotrowski
- ☎ 0177 4050397
- ✉ verein@neurodivers.net
- 🌐 <https://neurodivers.net>
- ➔ Turnus: Einmal im Monat, Termine sind auf der Homepage einsehbar.

Osteoporose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg

- 👤 Veronika Nöth
- ☎ 0177 7532547
- ✉ osteoporoseSHG.aschaffenburg@web.de
- 🌐 <https://osteoporose-lvb.selbsthilfe-wue.de>
- ➔ Turnus: Funktionstraining jeden Freitag im Monat, Stammtisch jeden ersten Dienstag im Monat.

Osteoporose SHG Bachgau e.V.

- 👤 Elke Tünke
- ☎ 0162 9386368
- ✉ elketuenke@t-online.de
- ➔ Weitere Infos bitte per E-Mail anfragen.

Selbsthilfegruppe Alltag mit einem behinderten Kind

- ☎ 06021 299304
- ✉ info@stiftung-aschaffenburg.de
- 📍 Sozialdienst katholischer Frauen e.V., Erbsengasse 9, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Monatlicher Gesprächskreis. Um eine Anmeldung wird gebeten.

Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall Aschaffenburg

- 👤 Gerhard Grohs
- ☎ 06021 4428914
- ✉ gerhard-grohs@t-online.de
- 🌐 <http://www.aphasie-unterfranken.de>
- 📍 Pfarramt St. Paulus, Boppstraße 17, 63741 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden ersten Mittwoch im Monat um 14 Uhr

Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall Mömbris

- 👤 Sonja Stephan
- ☎ 06021 5824486
- ✉ tus.stephan@ewgmedianet.com
- 🌐 <http://www.aphasie-unterfranken.de>
- 📍 Ivo-Zeiger-Haus (Kaminzimmer), Marktplatz 6, 63776 Mömbris
- ➔ Turnus: Jeden letzten Donnerstag im Monat um 15 Uhr

Selbsthilfegruppe bei Brustkrebs Mamazone Aschaffenburg

- 👤 Anja Eisert
- ✉ eisert@mamazone.de
- 🌐 <https://www.mamazone.de/aschaffenburg>
- ➔ Regelmäßige Treffen an unterschiedlichen Orten in Aschaffenburg. Termine bitte per E-Mail anfragen.

Selbsthilfegruppe für Anfallsranke (Epilepsie)

- 👤 Martina Weirich
- ☎ 01522 9563507
- ✉ weirich@weirichonline.de
- 📍 VHS Aschaffenburg, Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden dritten Donnerstag im Monat um 18 Uhr



Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz Alzenau

- 👤 Marion Huth
- ☎ 0178 1452058
- 📍 Gemeinschaftsraum des Wohnparks am Hauckwald, Am Hohen Kreuz 1, 63755 Alzenau
- ➔ Turnus: Jeden letzten Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr

Selbsthilfegruppe für Krebs - Bayerische Krebsgesellschaft

- 👤 Jessica Oberle
- ✉ selbsthilfegruppe-ab@gmx.de
- 📍 Bildungsbüro, Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden letzten Freitag im Monat um 18 Uhr

Selbsthilfegruppe für Polio - Region Main-Odenwald

- 👤 Karin Vogel
- ☎ 09372 9480912
- ✉ herbertfranzvogel@web.de
- 🌐 <https://www.polio-selbsthilfe.de/de/>
- Der-Verband/Regionalgruppen
- ➔ Gruppentreffen zwei bis drei Mal im Jahr in Erlenbach.

Selbsthilfegruppe Krebsnachsorge Kahl

- 👤 Renate Rheingans
- ☎ 06188 8688
- ✉ rheingans.renate@web.de
- 📍 Kath. Pfarrheim St. Benedikt, Wiesenweg 7, 63796 Kahl am Main
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Mittwoch im Monat um 15 Uhr

Selbsthilfegruppe Zuckermäuse & Zuckerteens

- Diabetesgruppe für Kinder und Jugendliche
- 👤 Dominique Kreul
- ✉ info@dsh-zuckermause.de
- 🌐 <https://dsh-zuckermause.de>
- ➔ Die Treffen finden einmal im Monat an unterschiedlichen Orten statt. Termine sind auf der Homepage einsehbar.

Selbsthilfegruppe „Zusammen gegen Krebs“

- 👤 Shima Seitz
- ☎ 0157 86303575
- ✉ zusammengegenkrebs@web.de
- 📍 Mehrgenerationenhaus Lebenswert, Altmutterweg 2+4, 63773 Goldbach
- ➔ Turnus: Jeden Montag um 19 Uhr

Wohnortnahe Beratung - Eingliederungshilfe Beratungsstelle, keine Gruppe

- ☎ 0931 7959 1349
- ✉ beratung-eingliederungshilfe@bezirk-unterfranken.de
- 🌐 www.bezirk-unterfranken.de/beratung-egh
- 🌐 www.bezirk-unterfranken.de/Online-Beratung
- 📍 Rathaus, Dalbergstr. 15, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Termine nach Vereinbarung

Psychische Erkrankungen und seelische Gesundheit

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Daten ggf. abweichen können.

ADHS Deutschland e.V. (für Kinder und Jugendliche)

Regionalgruppe Aschaffenburg

- 👤 Michaela Dietrich
- ✉ rg.aschaffenburg@adhs-deutschland.de
- 🌐 <https://www.adhs-deutschland.de>
- 📍 Bildungsbüro Aschaffenburg, Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr

AD(H)S-Selbsthilfegruppe Großkrotzenburg

- 👤 Jürgen Schaak
- ☎ 06188 9149666
- ✉ info@adhs-erwachsene.eu
- 🌐 <http://www.adhs-erwachsene.eu>
- 📍 Theodor-Pörtner-Haus, Breite Straße 14, 63538 Großkrotzenburg
- ➔ Turnus: Jeden ersten Donnerstag im Monat um 20 Uhr, Teilnahme nur mit Voranmeldung.

CoDA Deutschland e.V. (Co-Dependents Anonymous)

- ✉ coda-aschaffenburg@gmx.de
- 🌐 <https://www.coda-deutschland.de>
- 📍 Pfarreiengemeinschaft Am Schönbusch, Kirchstraße 16, 63741 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Donnerstag um 19 Uhr

EA-Selbsthilfe e.V. - Emotions Anonymous

- ✉ ea-ab@web.de
- 🌐 <https://www.ea-selbsthilfe.net>
- 📍 Café Metropol, Kolpingstraße 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Dienstag um 19:30 Uhr

Freie Selbsthilfegruppe für Angst und Panikstörungen

- 👤 Bettina Keil
- ☎ 0160 7424680
- ✉ bettina-keil-ziegeler@t-online.de
- 📍 Kleintierzüchterverein Aschaffenburg, Am Herbigsbach 16A, 63743 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Mittwoch um 17:30 Uhr



„GEHÖRT ZU WERDEN IST DER ERSTE SCHRITT AUS DER ÖHNMACHT.“
Prinzip Hoffnung, Quotes Creator

Freie Selbsthilfegruppe für psychische Erkrankungen

- 👤 Markus Schuh
- ☎ 0151 18755694
- 📍 Kleintierzüchterverein Aschaffenburg,
Am Herbigsbach 16A, 63743 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Donnerstag um 17 Uhr

Freie Selbsthilfegruppe Sucht durch Depression

- 👤 Peter Raab
- ☎ 0163 1730048
- 📍 Kleintierzüchterverein Aschaffenburg,
Am Herbigsbach 16A, 63743 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Montag um 17 Uhr

Gemeinsam genesen (60+)

- 👤 Karin Ball
- ☎ 0176 40175343
- ✉ gemeinsam-genesen60plus@gmx.de
- ➔ Termine bitte per E-Mail oder Telefon anfragen.

Krisendienste Bayern

- Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 0800 655 3000
- 🌐 <https://www.krisendienste.bayern>
- ➔ Telefonische Beratung in seelischen Notlagen.

Oberlicht e.V.

- 👤 Gisela Eichfelder
- ☎ 0170 4011900
- ✉ gisela_eichfelder@t-online.de
- 🌐 <http://www.oberlicht-ev.de>
- 📍 Oberlicht e.V.
Mittelstraße 26, 63454 Hanau
- ➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

Selbsthilfe bei Depressionen e.V.

- Gruppen für Depressionen, Burnout, Ängste, Zwangserkrankungen, Hochsensibilität, junge Erwachsene 18+ und Eltern psychisch kranker Kinder
- 👤 Margit Weiner
- ☎ 06021 23626 (Mo-Do 9:00-12:00 Uhr)
- ✉ info@redenundhandeln.de
- 🌐 <http://www.redenundhandeln.de>
- 📍 Selbsthilfe bei Depressionen e.V.,
Werbachstrasse 13 (Eingang Freihofsgasse),
63739 Aschaffenburg
- ➔ Nach einem Erstgespräch mit dem Verein werden Sie in eine für Sie passende Gruppe eingegliedert. Bitte melden Sie sich vorab an.

Selbsthilfegruppe Angehörige von Narzissmus

- 👤 Barbara Koch-Spittler
- ✉ bakospi13@gmail.com
- ➔ Termine bitte per E-Mail anfragen.

Selbsthilfegruppe Bipolare Störung (manisch depressiv)

- ✉ bipolar.selbsthilfe.aburg@gmail.com
- 📍 Vereinsheim des Kleintierzüchtervereins e.V.,
Am Herbigsbach 16A, 63743 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Donnerstag um 19 Uhr

Selbsthilfegruppe Lichtgleis für Seelische Not

- 👤 Maresa Gieles
- ☎ 06021 23626
- ✉ info@redenundhandeln.de
- 🌐 <http://www.redenundhandeln.de>
- 📍 Bahnhofsmission Aschaffenburg,
Ludwigstr. 4, Gleis 2, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat um 17:30 Uhr

Selbsthilfegruppe SMOB verursacht von Psychotherapeuten

- (SMoB = Sexueller Missbrauch mit und ohne Berührung)
- ✉ smob_aschaffenburg@aol.com
- ➔ Die Gruppe befindet sich im Aufbau, bitte per E-Mail kontaktieren.

Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.

- 👤 Miriam Kammerer
- ✉ selbsthilfe@seligenstadt-depression.de
- 🌐 <http://www.seligenstadt-depression.de>
- 📍 Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.,
Stehweg 2, 63500 Seligenstadt
- ➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

Sozialpsychiatrischer Dienst Aschaffenburg

- Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 06021 902400
- ✉ spdi-aschaffenburg@awo-unterfranken.de
- 🌐 <https://www.awo-unterfranken.de/einrichtungen/sozialpsychiatrischer-dienst-aschaffenburg>
- 📍 Tagesklinik Am Rosensee,
Siegfried-Rischar Straße 2-4,
63743 Aschaffenburg

Verein der Angehörigen psychisch Kranker Aschaffenburg

- 👤 Eva Mende
- ☎ 06021 60710
- ✉ eva.mende@gmx.de
- 🌐 <https://www.psychosozialer-beratungswegweiser.de/einrichtungen/item/verein-der-angehoerigen-psychisch-kranker-aschaffenburg.html>
- 📍 Tagesklinik Am Rosensee,
SiegfriedRischar Straße 2-4,
63743 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden ersten Freitag im Monat um 19 Uhr

Dafür stehen die Symbole

- 👤 Ansprechperson
- ☎ Telefonnummer
- ✉ E-Mail-Adresse
- 🌐 Webseite
- 📍 Adresse
- ➔ Weitere Informationen

Soziale Themen und Lebensbewältigung

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Daten ggf. abweichen können.

AGUS e.V. – Angehörige um Suizid

- 👤 Irene Hollitzer
- ☎ 06051 75181
- ✉ Irene.Hollitzer@t-online.de
- 🌐 <https://aschaffenburg.agus-selbsthilfe.de>
- 📍 Haus Oberle, Kittelstr. 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19 Uhr

Beratungsstelle für Ehe, Familien und Lebensfragen

- Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 06021 21189
- ✉ info@eheberatung-aschaffenburg.de
- 🌐 <https://www.eheberatung-wuerzburg.de/beratungsstellen/aschaffenburg>
- 📍 Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Webergasse 1, 63739 Aschaffenburg

Frauenselbsthilfe Job-Familie-Depression

- ☎ 0152 34361028
- ✉ Job-Familie-Depression@outlook.com
- 📍 Hospitalstiftung, Treibgasse 5, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Dienstag im Monat um 18 Uhr

Funkstille – für Eltern nach Kontaktabbruch ihrer erwachsenen Kinder

- ✉ funkstille@mein.gmx
- ➔ Termine bitte per E-Mail anfragen.

Hilfe zur Selbsthilfe e.V.

- „Täter-Opfer-Ausgleich“
- ☎ 06021 29135
- ✉ info@hilfe-zur-selbsthilfe-ab.de
- 🌐 <https://www.hilfe-zur-selbsthilfe-ab.de>
- 📍 Hilfe zur Selbsthilfe e.V. Aschaffenburg, Goldbacherstraße. 39, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Termine bitte per E-Mail anfragen.

laufundplausch – Gemeinsam statt Einsam 50+

- ☎ 06021 453031
- ✉ laufundplausch@web.de
- ➔ Turnus: Jeden ersten Dienstag und dritten Donnerstag im Monat in Hösbach und Umgebung.

Mein Sternkind Miltenberg e.V.

- ✉ info@sternenkind-mil.de
- 🌐 www.sternenkind-mil.de
- 📍 Mein Sternkind Miltenberg e.V., Römer 6, 63839 Kleinwallstadt
- ➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

SEFRA e.V. – Fachberatungsstelle bei häuslicher Gewalt

- Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 06021 24728
- ✉ info@sefraev.de
- 🌐 <https://www.sefraev.de>
- 📍 SEFRA e.V., Frohsinnstraße 19, 63739 Aschaffenburg

Selbsthilfegruppe Trans-Ident e.V. Bayern

- 👤 Phiona Bachmann
- ☎ 0156 78385000
- ✉ phiona@trans-ident.de
- 🌐 <https://www.trans-ident.de>
- 📍 Bildungsbüro, Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

Selbsthilfegruppe Trauernde Kinderherzen

- 👤 Christina Neumann
- ☎ 06021 416118
- ✉ hospiz-ab@malteser.org
- 🌐 <https://www.malteser-unterfranken.de/angebote-und-leistungen/hospizarbeit/trauerangebote-fuer-kinder-und-jugendliche.html>
- 📍 Malteser Hilfsdienst e.V., Schönbornstraße 38, 63741 Aschaffenburg
- ➔ Weitere Informationen bitte erfragen.

SHG verwaiste/trauernde Eltern – Hospizgruppe Aschaffenburg

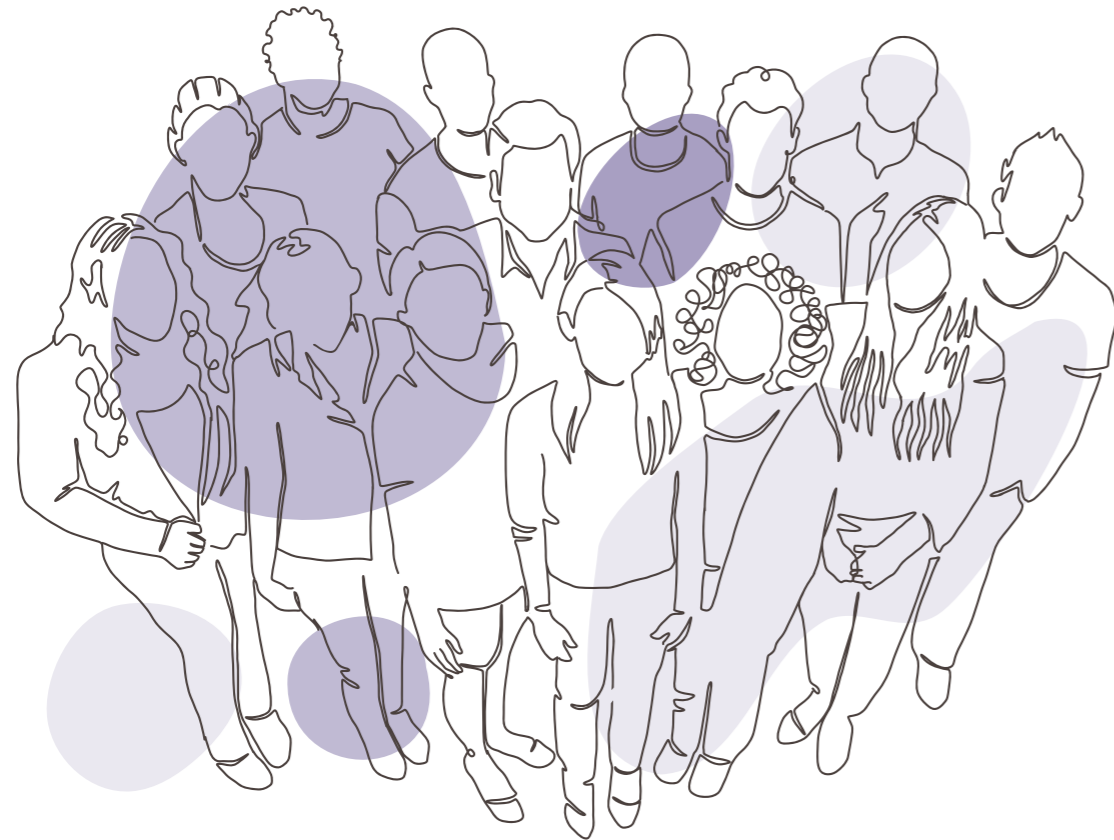
- 👤 Steffen Naumann
- ☎ 06021 980055
- ✉ info@hospizgruppe-aschaffenburg.de
- 🌐 <http://www.hospizgruppe-aschaffenburg.de>
- 📍 Hospizgruppe Aschaffenburg, Hanauer Str. 21a, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Dienstag im Monat um 18 Uhr. Bitte um Anmeldung und Vorgespräch.

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Aschaffenburg

- Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 06021 27806
- ✉ beratung@skf-aschaffenburg.de
- 🌐 <https://www.skf-aschaffenburg.de/beratung/frauen-familie-und-alleinerziehende>
- 📍 Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Aschaffenburg, Erbsengasse 9, 63739 Aschaffenburg

Trauer Café – Hospizgruppe Aschaffenburg

- ☎ 06021 980055
- ✉ info@hospizgruppe-aschaffenburg.de
- 🌐 <https://www.hospizgruppe-aschaffenburg.de>
- 📍 Vorläufig in den Räumen des MIZ-Zentrums, Badergasse 7 (Eingang über Riesengasse 12), 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden ersten Samstag im Monat um 15 Uhr. Eine Anmeldung ist erwünscht.



SELBSTHILFE MACHT STARK!

SEI STARK GENUG,
UM UNABHÄNGIG ZU BLEIBEN,
SEI KLUG GENUG, UM ZU ERKENNEN,
WENN DU HILFE BRAUCHST,
SEI WEISE GENUG, UM DARUM ZU BITTEN.

Unbekannter Autor

SCHRITT FÜR SCHRITT, JEDEN TAG

WWW.SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE-ASCHAFFENBURG.DE

Sucht

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Daten ggf. abweichen können.

Aktiv gegen Mediensucht e.V.

- 👤 Roland Stolz
- ☎ 08337 3420742
- ✉ info@aktiv-gegen-mediensucht.de
- 🌐 <http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de>
- ➔ Die Gruppe findet online zu unterschiedlichen Tages- und Uhrzeiten statt. Weitere Infos zu den Treffen sind auf der Homepage einsehbar.

AI-Anon Group Aschaffenburg (english speaking)

- ☎ 033878 907440
- 📍 Pfarrsaal Herz Jesu Kirche, Saarstraße. 2, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Every Friday at 7 p.m.

AI-Anon Gruppe Aschaffenburg

- ☎ 033878 907440
- 📍 Pfarrsaal Herz Jesu Kirche, Saarstraße 2, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Montag im Monat um 19:30 Uhr

AI-Anon Gruppe Mespelbrunn

- ☎ 033878 907440
- 📍 Pfarrzentrum Mespelbrunn, Hauptstraße 161, 63875 Mespelbrunn
- ➔ Turnus: Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat um 19 Uhr

Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg I

- ☎ 0172 7326010
- 📍 Gemeindezentrum Mainaschaff, An der Senne 37, 63814 Mainaschaff
- ➔ Turnus: Jeden Donnerstag um 19:30 Uhr

Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg II

- ☎ 06106 2669810
- 📍 Martinushaus, Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Mittwoch um 18 Uhr

Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg III

- ☎ 0151 28985628
- 📍 Pfarrsaal Herz Jesu Kirche, Saarstraße 2, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Montag 19:30 Uhr

Anonyme Alkoholiker Gruppe Alzenau

- ☎ 0176 24508654
- 📍 Dietrich-Bohnhoefter-Haus, Wasserloser Str. 35, 63755 Alzenau
- ➔ Turnus: Jeden Sonntag um 19 Uhr

Anonyme Alkoholiker Online-Meetings

- 🌐 <https://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/onlinemeetings>
- ➔ Die Gruppe findet online zu unterschiedlichen Tages- und Uhrzeiten statt. Weitere Infos zu den Treffen sind auf der Homepage einsehbar.

Anonyme Schuldner, Kaufsüchtige und Messies

- 👤 Wolfgang Grose
- ☎ 06021 5807523
- ✉ grose@diakonie-aschaffenburg.de
- 🌐 <http://www.diakonie-aschaffenburg.de>
- 📍 Café Metropol, Kolpingstr. 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Montag um 19:30 Uhr

Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V.

- 👤 Heinz Hild
- ☎ 0172 6734174
- ✉ elternselbsthilfe-AB@gmx.de
- 🌐 <https://bvek.org/bundesverband>
- 📍 Martinushaus, Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden dritten Donnerstag im Monat um 19 Uhr

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft

- 👤 Brigitte Vath
- ☎ 0176 30779585
- ✉ brigitte_vath@web.de
- 🌐 <https://www.kreuzbund.de/de>
- 📍 Kath. Pfarrheim, St.-Benedikt-Straße 19, 63768 Hösbach
- ➔ Turnus: Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat um 19 Uhr

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft I

- 👤 Helmar Bachmann
- ☎ 0157 88100581
- ✉ gruppe-aschaffenburg1@kreuzbund-wuerzburg.de
- 🌐 <https://www.kreuzbund.de/de>
- 📍 Haus Oberle, Kittelstr. 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Mittwoch um 18:45 Uhr

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft II

- 👤 Edith Bald-Priebsch
- ☎ 0151 25137638
- ✉ edith.bald-priebsch@kreuzbund-wuerzburg.de
- 🌐 <https://www.kreuzbund.de/de>
- 📍 Haus Oberle, Kittelstr. 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Dienstag um 19 Uhr



Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft III

- 👤 Edith Ritter
- ☎ 0176 64029091
- ✉ gruppe-aschaffenburg3@kreuzbund-wuerzburg.de
- 🌐 <https://www.kreuzbund.de/de>
- 📍 Haus Oberle, Kittelstr. 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Donnerstag um 19 Uhr

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft IV

- 👤 Gisbert Kempel
- ☎ 0176 64029091
- ✉ gruppe-aschaffenburg4@kreuzbund-wuerzburg.de
- 🌐 <https://www.kreuzbund.de/de>
- 📍 Adventgemeinde Aschaffenburg, Steinrückenstraße 22, 63741 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Dienstag um 19 Uhr

mog - meine Online Gruppe für Suchtselbsthilfe

- 🌐 <https://www.mog-bke.de>
- ➔ Die Gruppe findet online zu unterschiedlichen Tages- und Uhrzeiten statt. Weitere Infos zu den Treffen sind auf der Homepage einsehbar.

Non Alc e.V.

- 👤 Toni Staudt
- ☎ 06021 4438662
- 📍 Haus Oberle, Kittelstraße 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Freitag um 19 Uhr

Overeaters Anonymous - Online

- 🌐 <https://www.overeatersanonymous.de>
- ➔ Die Gruppe findet online zu unterschiedlichen Tages- und Uhrzeiten statt. Weitere Infos zu den Treffen sind auf der Homepage einsehbar.

Psychosoziale Suchtberatungsstelle der Caritas

- 📞 06021 392280
- ✉ psb@caritas-aschaffenburg.de
- 🌐 <https://www.suchtberatung-aschaffenburg.de>
- 📍 Caritasverband Aschaffenburg, Treibgasse 26 (Martinushaus), 63739 Aschaffenburg

Selbsthilfegruppe Anonymen Spieler

- ☎ 0163 9878799
- ✉ aschaffenburg@anonyme-spieler.org
- 🌐 <https://www.anonyme-spieler.org>
- 📍 JUKUZ Aschaffenburg (1. Stock, Raum 2), Kirchhofweg 2, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Mittwoch um 19 Uhr

Selbsthilfegruppe der Anonymen Nikotinabhängigen (Nika)

- ☎ 0157 81759434
- 📍 Schneidmühlweg 38, 63741 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Donnerstag um 19:30 Uhr

SelbstHilfeweg (Selbsthilfegruppe für illegale Drogen)

- 👤 Tobias Zehl
- ☎ 0163 5342733
- ✉ tobias.zehl@selbsthilfeweg.de
- 📍 Martinushaus, Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr

U25 - Online-Suizidprävention für junge Erwachsene

- 📞 Beratungsstelle, keine Gruppe
- 🌐 <https://www.u25-deutschland.de>



Für Sie ist keine passende Selbsthilfegruppe dabei?

Kontaktieren Sie uns - wir beraten Sie gerne.



**Selbsthilfekontaktstelle
Aschaffenburg Aktiv!**

Adresse und Sprechzeiten: Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg

- 📍 Luitpoldstraße 4b (Büro)
Dalbergstraße 15 (Postanschrift)
63739 Aschaffenburg
- ☎ Telefon 06021 330 1821
- ✉ selbsthilfe@aschaffenburg.de
- 🌐 www.selbsthilfekontaktstelle-aschaffenburg.de

Weitere Beratungsstellen von Stadt und Landkreis Aschaffenburg:

Betreuungsstelle Stadt Aschaffenburg

- 📍 Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 330 1599
- ✉ betreuungsstelle@aschaffenburg.de
- 🌐 www.aschaffenburg.de/betreuungsstelle

Betreuungsstelle Landratsamt Aschaffenburg

- 📍 Bayernstraße 18, 63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 394-0
- ✉ Betreuungsstelle@Lra-ab.bayern.de
- 🌐 www.landkreis-aschaffenburg.de/betreuungsstelle

Pflegestützpunkt Stadt Aschaffenburg

- 📍 Luitpoldstraße 4b (Büro),
Dalbergstraße 15 (Postanschrift),
63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 330 1822
- ✉ pflegestuetzpunkt@aschaffenburg.de
- 🌐 www.pflegestuetzpunktaschaffenburg.de

Pflegestützpunkt im Landratsamt Aschaffenburg

- 📍 Bayernstraße 18, 63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 394 6060
- ✉ Pflegestuetzpunkt@Lra-ab.bayern.de
- 🌐 www.pflegestuetzpunkt-ab.de

Seniorenberatung Stadt Aschaffenburg

- 📍 Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 330 1439
- ✉ senioren@aschaffenburg.de
- 🌐 www.aschaffenburg.de/senioren

Seniorenberatung Landkreis Aschaffenburg

- 📍 Bayernstraße 18, 63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 394 5120
- ✉ seniorenberatung@lra-ab.bayern.de
- 🌐 www.landkreis-aschaffenburg.de

Finanzielle Förderung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen

Die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände fördern Selbsthilfegruppen, die sich die gesundheitliche Prävention oder die Rehabilitation bei einem festgelegten Verzeichnis von Krankheitsbildern zum Ziel gesetzt haben. Seit 2008 gibt es in Bayern ein einheitliches Förderverfahren für die finanzielle Unterstützung nach §20h SGB V.

Für Informationen und bei Beratungs- und Unterstützungsbedarf in Bezug auf Erst- und Folgeanträge wenden Sie sich bitte an:



Geschäftsstelle Runder Tisch der Krankenkassen Unterfranken

- ☎ 0931 37 39 35
- ✉ aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Stichwortverzeichnis

A

ADHS

ADHS Deutschland e.V. (für Kinder und Jugendliche) **19**

AD(H)S-Selbsthilfegruppe Großkrotzenburg **19**

Adipositas

Adipositas Aschaffenburg **12**

Alkoholsucht

Al-Anon Group Aschaffenburg (english speaking) **26**

Al-Anon Gruppe Aschaffenburg **26**

Al-Anon Gruppe Mespelbrunn **26**

Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg I **26**

Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg II **26**

Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg III **26**

Anonyme Alkoholiker Gruppe Alzenau **27**

Anonyme Alkoholiker Online-Meetings **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft I **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft II **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft III **28**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft IV **28**

Non Alc e.V. **28**

Alleinerziehende

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Aschaffenburg **23**

Alzheimer

Alzheimergesellschaft Aschaffenburg e.V. **12**

Angehörige psychisch Kranker

Selbsthilfegruppe Angehörige von Narzissmus **20**

Verein der Angehörigen psychisch Kranker Aschaffenburg **21**

Angehörige suchtkranker Kinder

Elternkreis suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e. V. **27**

Angststörung

Freie Selbsthilfegruppe für Angst und Panikstörungen **19**

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. **20**

Aphasie

Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall Mömbris **17**

Asperger-Syndrom

Asperger Eltern Untermain **12**

Autismus

Autismus Kompetenzzentrum Unterfranken e.V. **12**

B

Bipolar

Selbsthilfegruppe Bipolare Störung (manisch depressiv) **20**

Blindheit

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. **13**

Brustkrebs

Selbsthilfegruppe bei Brustkrebs Mamazone Aschaffenburg **17**

Burnout

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. **20**

C

Co-Abhängigkeit

CoDA Deutschland e.V. (Co-Dependents Anonymous) **19**

Colitis Ulcerosa

Crohn Colitis Selbsthilfe Aschaffenburg **13**

COPD

COPD Selbsthilfe Aschaffenburg **13**

D

Demenz

Beratungsstelle Demenz Untermain **13**

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Alzenau **18**

Selbsthilfegruppe „Leben mit Demenz“ **12**

Depression

Freie Selbsthilfegruppe Sucht durch Depression **20**

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. **20**

Selbsthilfegruppe Lichtleis für Seelische Not **21**

Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V. **21**

Diabetes

Diabetes Selbsthilfe e.V. Aschaffenburg **15**

Selbsthilfegruppe Zuckermäuse & Zuckerteens **18**

Down-Syndrom

Gesprächskreis Down-Syndrom **16**

Drogensucht

SelbstHilfegweg (Selbsthilfegruppe für illegale Drogen) **29**

E

Einsamkeit

laufundplausch – Gemeinsam statt Einsam 50+ **22**

Emotionale Gesundheit

EA-Selbsthilfe e.V. - Emotions Anonymous **19**

Endometriose

Endometriose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg **15**

Essstörung

Overeaters Anonymous – Online **28**

G

Geschlechtsidentität

Selbsthilfegruppe Trans-Ident e.V. Bayern **23**

Gewalt gegen Frauen

SEFRA e.V. – Fachberatungsstelle bei häuslicher Gewalt **23**

H

Hochsensibilität

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. **20**

Hörschädigung

Gehörlosenverein Aschaffenburg und Miltenberg e.V. **15**

I

Intensivkinder

INTENSIVkinder zuhause e.V. **16**

K

Kaufsucht

Anonyme Schuldner, Kaufsüchtige und Messies **27**

Kontaktabbruch

Funkstille – für Eltern nach Kontaktabbruch ihrer erwachsenen Kinder **22**

Körper- und Mehrfachbehinderung

Club'82 Initiative Körperbehinderter e.V. **13**

Lebenshilfe Aschaffenburg e.V. für Menschen mit Behinderung **16**

Selbsthilfegruppe Alltag mit einem behinderten Kind **17**

Wohnortnahe Beratung - Eingliederungshilfe **18**

Krebs

Außensprechstunde Aschaffenburg der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Würzburg **13**

Frauenselbsthilfe Krebs e.V. **15**

Selbsthilfegruppe bei Brustkrebs Mamazone Aschaffenburg **17**

Selbsthilfegruppe für Krebs – Bayerische Krebsgesellschaft **18**

Selbsthilfegruppe Krebsnachsorge Kahl **18**

Selbsthilfegruppe „Zusammen gegen Krebs“ **18**

L

Leukämie

Leukämie Selbsthilfe Aschaffenburg **16**

Long / Post Covid

Long / Post Covid Selbsthilfegruppe Aschaffenburg **16**

Lympherkkrankung

Lymphtreff Aschaffenburg **16**

M

Mediensucht

Aktiv gegen Mediensucht e.V. **26**

Medikamentenabhängigkeit

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft I **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft II **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft III **28**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft IV **28**

Messies

Anonyme Schuldner, Kaufsüchtige und Messies **27**

Morbus Bechterew

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. **14**

Morbus Crohn

Crohn Colitis Selbsthilfe Aschaffenburg **13**

Mukopolysaccharidose

Gesellschaft für Mukopolysaccharidosen e.V. **15**

Multiple Sklerose

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Aschaffenburg 14

Muskelerkrankung

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. 13

N

Narzissmus

Selbsthilfegruppe Angehörige von Narzissmus 20

Neurodivers

NeuroDivers e.V. 16

Nikotinabhängigkeit

Selbsthilfegruppe der Anonymen Nikotinabhängigen (Nika) 28

O

Online-Selbsthilfe

Aktiv gegen Mediensucht e.V. 26

Anonyme Alkoholiker Online-Meetings 27

mog – meine Online Gruppe für Suchtselbsthilfe 28

Overeaters Anonymous – Online 28

U25 – Online-Suizidprävention für junge Erwachsene 29

Opferschutz

Hilfe zur Selbsthilfe e. V. 22

Osteoporose

Osteoporose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg 16

P

Parkinson

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. – Regionalgruppe Aschaffenburg 14

Polio

Selbsthilfegruppe für Polio –
Region Main-Odenwald 18

R

Rheuma

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband
Bayern e.V. – Gruppe Alzenau 14

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e.V. - Gruppe
Aschaffenburg 14

S

Schlaganfall

Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall Mömbris 17

Schulden

Anonyme Schuldner, Kaufsüchtige und Messies 27

Seelische Notlagen

Krisendienste Bayern 20

Selbsthilfegruppe Lichtgleis für Seelische Not 21

Sehbehinderung

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. 13

Sexualisierte Gewalt

Selbsthilfegruppe SMOB verursacht von Psychotherapeuten 21

Spielsucht

Selbsthilfegruppe Anonymen Spieler 28

Sternenkinder

Mein Sternenkind Miltenberg e.V. 22

SHG verwaiste/trauernde Eltern – Hospizgruppe Aschaffenburg 23

Stoma

Deutsche ILCO e.V. Selbsthilfegruppe Aschaffenburg 14

Suizid

AGUS e.V. – Angehörige um Suizid 22

U25 – Online-Suizidprävention für junge Erwachsene 29

T

Trans*/Inter/Nicht-binär

Selbsthilfegruppe Trans-Ident e.V. Bayern 23

Trauer

Selbsthilfegruppe Trauernde Kinderherzen 23

SHG verwaiste/trauernde Eltern – Hospizgruppe Aschaffenburg 23

Trauer Café – Hospizgruppe Aschaffenburg 23

Trennung

Beratungsstelle für Ehe, Familien und Lebensfragen 22

Z

Zöliakie

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Aschaffenburg/Miltenberg 15

Zwangserkrankungen

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. 20

Impressum

Herausgeber

Stadt Aschaffenburg,



Dalbergstraße 15,
63739 Aschaffenburg
in Kooperation mit dem

Landratsamt Aschaffenburg



Bayernstraße 18,
63739 Aschaffenburg

Redaktion

Selbsthilfekontaktstelle

Stadt Aschaffenburg



Selbsthilfekontaktstelle
Aschaffenburg Aktiv!

Amt für soziale Leistungen

Luitpoldstraße 4b (Büro)

Dalbergstraße 15 (Postanschrift)

63739 Aschaffenburg

☎ 06021 330 1821

✉ selbsthilfe@aschaffenburg.de

🌐 www.selbsthilfekontaktstelle-
aschaffenburg.de

Design & Layout

Julia Wayman Design



🌐 www.juliawayman.de

2.000 Exemplare, Dezember 2024

Änderungen vorbehalten. Die
Stadt Aschaffenburg übernimmt
keine Haftung für unrichtige oder
unvollständige Angaben.



Dieses Produkt wurde auf mit
dem Blauen Engel zertifiziertem
Recyclingpapier gedruckt.

Druckerei:

www.wir-machen-druck.de

