

SELBSTHILFE

IM LANDKREIS MILTENBERG

6. Selbsthilfe-Wegweiser



IMPRESSUM

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

Gestaltung: Grafik-Design, Landratsamt Miltenberg

Druck: Druckerei Odenwälder, Buchen-Walldürn

Auflage: 4000

Stand: Juli 2010



Selbsthilfe im Landkreis Miltenberg

Selbsthilfe wird in unserer Gesellschaft als eine wichtige Entlastung und Ergänzung des professionellen Versorgungssystems geschätzt.

Eine **Selbsthilfegruppe** ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die von Krankheit, Sucht und besonderen Lebenslagen betroffen sind. Sie entsteht aus dem Bedürfnis, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

In unserem Landkreis existiert eine Vielfalt an Selbsthilfeszusammenschlüssen. Sie sind im **Arbeitskreis "Selbsthilfe und Gesundheit"** miteinander vernetzt und werden durch die beiden Arbeitskreissprecher Jessica Wolf und Matthias Grimm vertreten.

In diesem Wegweiser stellen die Gruppen ihre Arbeit dar. Die benannten Kontaktpersonen sind gerne bereit, Ihnen weitere Auskünfte zu geben.

Die **Selbsthilfeunterstützung im Landratsamt Miltenberg** bietet ein vielfältiges Angebot rund um das Thema Selbsthilfe:

- ▶ Beratung und Information
- ▶ Vermittlung in regionale und überregionale Gruppen
- ▶ Unterstützung bei der Neugründung
- ▶ Begleitung im laufenden Gruppenprozess
- ▶ Angebot von Weiterbildungen
- ▶ Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Organisation und Moderation von Gesamttreffen
- ▶ Vernetzung und Kooperation

Selbsthilfeunterstützung im Landratsamt Miltenberg

www.selbsthilfe-miltenberg.de

Susanne Hembt,
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Brückenstraße 2
63897 Miltenberg

Telefon: 09371 501-551
Telefax: 09371 501-524
E-Mail: selbsthilfefoerderung@lra-mil.de

Inhalt - Stichwortverzeichnis

A	Alkohol	50-53
	Anfallsranke Kinder	8
	Angehörigengruppe	13, 46, 51-53
	Allergie	9
	Angst	47
	Asthma	9, 55
	Aufmerksamkeitsstörung	8
	Autismus	8
B	Bechterew (Morbus Bechterew)	55
	Behindertensport	55
C	Co-Abhängigkeit	51-53
	Collitis ulcerosa	12
	Crohn (Morbus Crohn)	12
D	Demenz	13
	Depression	48
	Diabetes	14
	Dialyse	14
	Down-Syndrom	16
	Dyskalkulie	25
E	Elterngruppe	8, 16, 21, 25, 32, 39, 44, 45
F	Fibromyalgie	17, 32
	Frauen	23, 42, 53
	Freizeittreff	38
G	Gehirntumor	18
	Gehörlosigkeit	19
H	Herzsport	54
	Hochbegabung	45
	Hörschädigung	8, 19
	Hospizgruppen	39-41
	Hydrocephalus	20
	Hyperaktivität	8
K	Klinefelter-Syndrom	37
	Kontinenz	37
	Kopfschmerz	37
	Krebs	18, 22-24

L	Legasthenie	25
	Lymphödem	26
M	Männer	24
	Migräne	37
	Multiple Sklerose	27
N	Narkolepsie	28
	Nierenerkrankung, -transplantation	15
	Notrufnummern	56, 57
O	Ohrgeräusche	35
	Osteoporosegymnastik	55
P	Panikattacken	47
	Parkinson-Krankheit	29
	Pflege	21
	Post-Polio-Syndrom	30
	Prostatakrebs	24
	Psychische Erkrankung	46-49
R	Rehasport	54, 55
	Restless-Legs-Syndrom	31
	Rheuma	32
S	Sarkoidose	33
	Schlaganfall	34
	Schmerzen	17, 32, 37
	Sehbehinderung	10, 11
	Selbsthilfe überregional	58
	Sexueller Missbrauch	42
	Sportgruppen	54 55
	Stimme, Stimmbandfehlfunktion	36
	Sucht 50-53	
T	Tauschring	43
	Tinnitus	35
	Trauer	54
Z	Zwänge	49



*“Der Mann, der den Berg abtrug, war derselbe,
der anfang, kleine Steine wegzutragen“.*

- Chinesische Weisheit 7-

Liebe Leserinnen und Leser,

um die Gesundheit wieder zu erlangen, aber auch um sie zu erhalten, ist Ausdauer wichtig. Oft kommt man nur Schritt für Schritt diesem Ziel näher. Genau hier greift diese chinesische Weisheit. Denn auch in kleinen Schritten kann man Erfolg haben – eben Steinchen für Steinchen wegzutragen, bis der Berg verschwunden ist.

Noch größerer Erfolg ist erzielbar, wenn mehrere Personen sich gemeinsam auf den Weg machen und jeder ein Steinchen abträgt. Gemeinsam geht vieles leichter. Diesem Grundsatz folgen die Selbsthilfegruppen. Hier kann der Einzelne im Kreis einer Gemeinschaft erleben, dass Zusammenarbeit vieles 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 können, sich mit Gleichgesinnten austauschen können und die Gewissheit bekommen, nicht allein gelassen zu sein.

Lobenswert ist das ehrenamtliche Engagement vieler Landkreisbewohner in den Selbsthilfegruppen. Es freut mich, dass mit der nun 6. Auflage des Selbsthilfe-Wegweisers den vielen Gruppen im Landkreis wieder eine Plattform gegeben wird, sich und ihre Arbeit zu präsentieren.

Wir als Sparkasse fördern den Wegweiser gerne und wünschen dem Gesundheitsamt und allen Gruppen viel Erfolg bei ihrer Arbeit.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Thomas Feußner'. The signature is fluid and cursive.

Thomas Feußner
Vorstandsvorsitzender
Sparkasse Miltenberg-Obernburg



Liebe Leserinnen und Leser,

auch 15 Jahre, nachdem der Arbeitskreis „Selbsthilfe und Gesundheit“ im Landkreis Miltenberg ins Leben gerufen worden ist, kommt der Selbsthilfe eine wichtige Bedeutung zu. Heute gibt es kaum noch ein gesundheitliches oder soziales Thema, welches nicht in Form einer Selbsthilfegruppe angegangen und aufgearbeitet wird.

Mit Freude, Stolz und Dankbarkeit nehme ich wahr, dass sich in unserm Landkreis Bürgerinnen und Bürger in mehr als 60 Selbsthilfeszusammenschlüssen engagieren. Viele von ihnen sind auch über die Belange der eigenen Gruppe hinaus ehrenamtlich tätig. Ihre gegenseitige Unterstützung, der Austausch von Erfahrungen, die Öffentlichkeitsarbeit und die Hilfe für andere Menschen sind ein wichtiger, wertvoller und unverzichtbarer Beitrag zur Mitgestaltung unseres gesellschaftlichen Lebens. Dafür sage ich allen ein ganz herzliches Dankeschön.

Die Neuauflage dieser Broschüre bietet Ihnen, werte Leserinnen und Leser, hilfreiche Informationen und möchte Sie einladen, sich diesem lebendigen Netzwerk anzuschließen.

Als Förderer hat sich die Sparkasse Miltenberg-Obernburg wiederum großzügig an den Herstellungskosten des Selbsthilfe-Wegweisers beteiligt. Für diese Unterstützung bedanke ich mich ebenfalls sehr herzlich.

„Es wird immer gleich ein wenig anders, wenn man es ausspricht“, so Herrmann Hesse in einem seiner Aphorismen.

Ich wünsche Ihnen, dass die Kraft des Miteinander Sie persönlich, aber auch die Selbsthilfearbeit als Ganzes weiterhin stärken möge.

Ihr

Roland Schwing
Landrat

AD(H)S-Selbsthilfegruppe für Erwachsene

Kontakt: Gabriele Horlebein
Telefon: 06022 649339

Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr
in den Schlossweinstuben Aschaffenburg

Eltern von AD(H)S-betroffenen Kindern und Jugendlichen

Kontakt: Silke Kaltenecker
Telefon: 0160 97579231

Treffen: jeden 3. Donnerstag im Monat von 19.30 bis 21.00 Uhr
im Ämtergebäude Fährweg 35, Miltenberg-Nord

Eltern anfallskranker Kinder und Jugendlicher

Kontakt: Anja Welzbach
Telefon: 09374 7744

autismus Unterfranken e. V. Regionalverband im Bundesverband autismus Deutschland e. V.

Information - Hilfe - Förderung
www.autistisches-kind.selbsthilfe-wue.de

Kontakt: Manfred und Margit Reis
Telefon: 06022 38600

Vorsitzende des Vorstandes:
Renate May
Telefon: 09364 4867
E-Mail: autismusUfr@web.de

Treffen: jeden 3. Dienstag im Monat
in Würzburg, Reiserstraße 7,
"Villa Kunterbunt" gegenüber Eingang Unikliniken



Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte

Kontakt: Anne Wunderlich
Telefax: 09371 5054712
E-Mail: wunderlich.lohmeier@vr-web.de

Kontakt: einmal im Monat

Deutscher Allergie- und Asthmabund Ortsverband Aschaffenburg

30 % aller Deutschen sind Allergiker; manchmal ganzjährig, ein Teil nur zeitweise. Noch immer werden Allergien bagatellisiert, was dazu führt, dass eine Chronifizierung eintritt. Aus einem anfänglichen Heuschnupfen entsteht so, bei unzureichender Therapie, in 30 - 40 % aller Fälle ein chronisches Asthma bronchiale. Vorbeugung und Früherkennung werden immer wichtiger.

Die betroffenen Asthmatiker verspüren eine anfallsweise Atemnot, die Ursachen sind mannigfaltig. Die Auslöser des allergischen Asthma sind Blütenpollen, Pilzsporen, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel, Medikamente, usw. Das Infektasthma tritt meist im Anschluss an eine schwere Grippe bzw. 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, das möglicherweise überwunden werden kann, erfordert das Infektasthma zumeist eine lebenslange Behandlung.

Es ist heute wichtiger denn je, sich frühzeitig über seine Erkrankung Wissen einzuholen, z. B. in Selbsthilfegruppen und durch Schulung. Denn nur ein aufgeklärter Patient hat Chancen, mit der Krankheit zurecht zu kommen und die Nebenwirkungen von Medikamenten auf ein Minimum zu beschränken.

Deutscher Allergie- und Asthmabund Ortsverband Aschaffenburg

Kontakt: Franziska Watzka
Telefon: 06022 681730
Telefax: 06022 681732

Treffen: jeden 2. Monat im "Haus der Begegnung"
in Obernburg-Eisenbach
Termine bitte telefonisch erfragen



Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.

Bezirksgruppe Unterfranken Aschaffenburg-Miltenberg

Rat und Hilfe

- ▶ persönliche Beratung, psychologische 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, Hilfen bei der Arbeitsplatzsuche

Freizeitangebote

- ▶ Treffs, Stammtische, Ausflüge, Schach, Tandem, Sport
- ▶ Interessen- und Neigungsgruppen

Kuren und Urlaubsangebote

- ▶ in den auf Blinde und Sehbehinderte eingerichteten AURA-Hotels und AURA-Pensionen

Wohnen

- ▶ Altenpflegeheim für Blinde und Sehbehinderte in Zeitlofs (Rhön)

Versicherungen

- ▶ Haftpflichtversicherung, Hundehaftpflichtversicherung
- ▶ Sterbegeldversicherung
- ▶ Rechtsschutzversicherung

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

Beratungsstelle:

Hanauer Straße 2, 63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021 29393

Telefax: 06021 325228

E-Mail: aschaffenburg@bbsb.org

Öffnungszeiten:

Dienstag und Freitag von 13.00 bis 17.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Bezirksgruppenleitung

Peter Nüßlein, Telefon 06021 98560

Stellvertretende Bezirksgruppenleiterin und BSB Blinden- und Sehbehindertenberaterin im Landkreis Miltenberg

Margit Giegerich

Telefon: 06022 2634863

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

www.crohn-colitis-miltenberg.de.vu

Kontakt: Reinhard, Telefon: 06022 8780
Willi, Telefon: 09373 3102

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



Selbsthilfegruppe Demenz für Angehörige

Regionalgruppe Niedernberg und Miltenberg

„**Weg vom Geist**“ - **DEMENTZ** ist 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 in Niedernberg die SHG Demenz für Angehörige des nördlichen Landkreises Miltenberg. Für den südlichen Landkreis besteht seit November 2009 in Miltenberg im Franziskushaus 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 seinen 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. Verzweifelt und Hilfe suchend finden sie den Weg in die Selbsthilfegruppe.

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. Für die Angehörigen ist der Kontakt nach draußen sehr wichtig, um Vereinsamung zu vermeiden.

In der Gruppe dürfen wir erzählen, wie es uns mit unseren pflegerischen und häuslichen Belastungen wirklich geht. Es bleibt unter uns! 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 pflegen.

Selbsthilfegruppe Demenz für Angehörige

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

Regionalgruppe Nord in Niedernberg

Treffen: jeden 3. Mittwoch oder Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr im BRK-Haus, Lindenstraße, Niedernberg



Regionalgruppe Süd in Miltenberg

Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat (siehe auch Pressemitteilungen) um 19.00 Uhr im Franziskushaus, Elisabethzimmer, Hauptstraße 60, Miltenberg



Diabetiker Selbsthilfegruppe Miltenberg e. V.

Wir sind eine Gruppe von Typ 1 und Typ 2 Diabetikern und deren Angehörigen, die sich jeden ersten Mittwoch im Monat zu Vorträgen und Gesprächen trifft.

Für die Vorträge und Diskussionen laden wir Ärzte und Experten ein, die uns ihre Kenntnisse und Forschung übermitteln.

Darüber hinaus ist die Möglichkeit gegeben an Koch- und Back-Kursen teilzunehmen, sowie an geführten Wanderungen und Betriebsbesichtigungen.

Gerne angenommen wird unser Grillfest sowie unsere gemeinsame fröhliche Weihnachtsfeier.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben?

Schauen Sie unverbindlich bei uns vorbei. Jeder ist willkommen.

Denn Ihre Gesundheit liegt auch in Ihren Händen.

Nur gemeinsam sind wir stark.

Diabetiker Selbsthilfegruppe Miltenberg e. V.

www.diabetiker-miltenberg.de

Kontakt: Angela Hauck
Telefon: 09371 80836
Telefax: 09371 650731
E-Mail: angela.hauck@diabetiker-miltenberg.de

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat,
19.30 Uhr, Franziskussaal, Caritas Miltenberg



Interessengemeinschaft Dialysepatienten und Nierentransplantierten in Bayern e. V.

Nierenkrank was nun?

Im Jahr 1975 wurde die "Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten in Bayern e. V." als gemeinnütziger Verein gegründet.

Was sind unsere Hauptanliegen?

Wir sind in Bayern das Sprachrohr chronisch nierenkranker Menschen und wollen ihren Sorgen und Nöten in Politik und Gesellschaft angemessenes Gehör verschaffen. An erster Stelle steht dabei die Information, Beratung, Betreuung und optimale Versorgung der Dialysepatienten sowie die Förderung der Organspende und Transplantation.

Wie arbeiten wir? Was bieten wir an?

Heute arbeiten unter dem Dach unseres Vereins etwa 20 Regionalgruppen mit rund 3000 Mitgliedern. Grundlage unserer Arbeit ist die Selbsthilfe, Hilfe von Mensch zu Mensch. Wir wollen mit dieser Arbeit die medizinische Versorgung sinnvoll ergänzen und ein lebenswertes Leben mit der Behinderung ermöglichen.

In der Gruppe gibt es Ansprechpartner für die vielfältigen medizinischen, rechtlichen und sozialen Fragen der Nierenerkrankung. Regelmäßige Zusammenkünfte mit Erfahrungsaustausch, Vortragsreihen über medizinische, soziale und rechtliche Themen sowie Ausflüge und Feiern sorgen für ein abwechslungsreiches Programm. Hierzu sind auch Angehörige und Nichtmitglieder herzlich eingeladen. Gerade Patienten im Anfangsstadium der Erkrankung finden bei uns erfahrene Gesprächspartner.

Unsere Mitglieder erhalten kostenlos unsere Vereins- und Verbandszeitschriften mit wichtigen Informationen. Für Fragen, Anregungen und Spenden wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle:



Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten in Bayern e.V.

Kontakt: Max Kunkel
Telefon: 06022 23918

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr
Gaststätte „Zur Eisenbahn“, Großostheim

Geschäftsstelle:

Frankfurter Straße 82a, 97082 Würzburg
Telefon: 0931 886764
Telefax: 0931 76369
E-Mail: Dialyse-IGBayern@t-online.de
Internet: <http://ig-bayern.ddev.de>
Konto-Nr. 59 99 4, VR-Bank Würzburg, BLZ 790 900 00

Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

Das Down-Syndrom ist ein Irrtum der Chromosomen. Das 21. Chromosom ist dreimal statt zweimal vorhanden. Dies hat Auswirkung auf die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes.

Wer sind wir?

Eltern von Kindern mit Down-Syndrom, die sich regelmäßig zum Austausch, Spielen, usw. treffen. Wir geben unsere Erfahrung an betroffene Eltern weiter und stützen uns auch gegenseitig. Wir tauschen Material aus.

Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

Kontakt: Frau Striefler, Frühförderstelle Elsenfeld
Telefon: 06022 5068-60
Telefax: 06022 5068-62
E-Mail: fruehfoerderstelle-elsensfeld@web.de

Frau Kettinger
Telefon: 09392 6209

Treffen: einmal monatlich,
bitte bei Ansprechpartner anfragen



Deutsche Fibromyalgie Vereinigung 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. 2,4 Mio. Menschen wobei die Dunkelziffer weitaus höher ist. Frauen sind stärker betroffen als Männer (die Quote 9:1).

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.

Deutsche Fibromyalgie Vereinigung e. V.

Postfach 1140, 74741 Seckach
E-Mail: fibromyalgie-fms@t-online.de

Kontakt: Margit Settan (auch für Obernburg)
Telefon: 06022 5881
Telefax: 06022 710-565
E-Mail: settan@t-online.de

Treffen: jeden 1. Montag im Monat um 19.00 Uhr
im Kindergarten, Kirchenzentrum 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 Selbsthilfegruppe begegnen möchten.

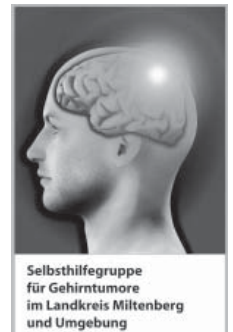
Unsere Ziele sind, durch gemeinsame Gespräche:

- ▶ einen Kreis zu bilden, 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 von 17.30 bis 19.30 Uhr im Kana-Haus (evangelisches Gemeindehaus), Rathausstrasse 17, 63863 Eschau



Gehörlosenverein

Aschaffenburg und Miltenberg e. V.

Von Gehörlosigkeit spricht man, wenn man auch mit Hilfe eines Hörgerätes die Sprache nicht übers Ohr wahrnehmen kann. Dies gilt auch für lautstarke Geräusche wie Hupen, Rufen, Klingeln.

Man unterscheidet:

vor Geburt an Gehörlose

- ▶ Schädigung im Mutterleib, Schwierigkeiten bei der Geburt
- ▶ Vererbung

vor dem Spracherwerb ertaubte Gehörlose

- ▶ im Säuglingsalter bis zum Spracherwerb

spätertaubte Gehörlose

- ▶ ab dem 7. Lebensjahr, Hörsturz, Lärmschädigung

Die Ursachen können sein:

- ▶ Schädigung des Kindes im Mutterleib oder bei der Geburt
- ▶ Krankheiten im Kindesalter
- ▶ Kopfverletzungen
- ▶ Lärmschädigung
- ▶ Knall- und Explosionsschäden (Unfall, Krieg)
- ▶ Erbkrankheiten

Die Folgen können sein:

- ▶ Vorhandene Hörreste können nur genutzt werden, wenn sie frühzeitig erkannt und behandelt werden (Hörgeräte!)
- ▶ verzögerte Sprachentwicklung
- ▶ gestörte Verhaltensentwicklung durch Kommunikationsschwierigkeiten
- ▶ Isolation unter Hörenden

Wer nicht hören kann, muss absehen. Gehörlose "hören" mit den Augen. Sie lesen das Gesprochene vom Mund ab, sie verständigen sich in der Gebärdensprache, sie erkennen Stimmungen an der Mimik, sie reagieren auf Gestik und Körpersprache.

Gehörlosenverein Aschaffenburg und Miltenberg e.V.

www.deafaschaffenburg.de

Kontakt: Oswald Haun
 Telefax: 06022 6822-87
 E-Mail: Oswald.Haun@t-online.de

Treffen: jeden Freitag ab 18.00 Uhr im Clubheim,
 Ebersbacher Straße 83, Aschaffenburg



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

Kontakt: Jessica Wolf
Telefon: 09372 135572
Telefax: 09372 135573
E-Mail: hc-erfahrungsaustausch-ffm@gmx.de

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



INTENSIVkinder zuhause e.V.

Regionalstelle Rhein-Main

Der Verein „INTENSIVkinder zuhause e. V.“ ist ein Elternselbsthilfverein 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 bundesweiter 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

Kontakt: Cordula Ulbrich
 Telefon: 06026 995288
 E-Mail: regio-rheinmain@intensivkinder.de

Treffen: nach Absprache



Selbsthilfegruppe Krebskranker im Landkreis Miltenberg

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 ungezwungeneren 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 Rehasentren
- ▶ Besuchen bzw. Organisieren von Vorträgen kompetenter Fachkräfte

Selbsthilfegruppe Krebskranker im Landkreis Miltenberg

Kontakt: Karlheinz Daum
 Telefon: 06022 8783
 Telefax: 06022 71320
 E-Mail: freizeitclub.mil@t-online.de

Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr,
 Pfarrheim St. Josef (in der Siedlung),
 63906 Erlenbach



Frauenselbsthilfe nach 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 nach Krebs Landesverband Bayern eV Gruppe Obernburg

Kontakt: Ilona Schöttner
Telefon: 06028 4903

Gerti Mark
Telefon: 06028 6896

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 für Prostatakrebs im Kreis Miltenberg

Etwa 25.000 Männer in der BRD erkranken jährlich neu an Prostatakrebs, zu regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen gehen nur 15 % ! Über diese Krankheit wird wenig gesprochen, vielleicht, weil sie einen Tabubereich des Mannes berührt und eine ihrer möglichen Folgen auch die Partnerin betrifft: die Impotenz des Mannes.

Nach Diagnose und Behandlung dieser Erkrankung mit nicht absehbaren Folgen im physischen, psychischen und mitmenschlichen Bereich besteht oft ein verstärktes Bedürfnis nach Information und Aussprache über Folgen, Hilfen und persönliche Erfahrungen anderer betroffener Leidensgenossen.

An Prostatakarzinom erkrankte Männer im Landkreis haben deshalb eine Selbsthilfegruppe (SHG) nach Prostatakarzinom gegründet. Sie soll eine Möglichkeit sein zu persönlichem Gespräch, gegenseitigem Erfahrungsaustausch, Möglichkeit zur Information über neue Behandlungsmethoden, gegenseitiger Hilfe.

Selbstverständlich werden alle Daten und Angelegenheiten vertraulich behandelt.

Selbsthilfegruppe für Prostatakrebs im Kreis Miltenberg

Kontakt: Peter Michalke
Telefon: 06022 509644

Treffen: jeden 3. Mittwoch im Monat
von 18.00 bis 20.00 Uhr
im "Haus der Begegnung"
Obernburg-Eisenbach
(Kanalstraße 14, gegenüber kath. Kirche)



Selbsthilfegruppe

Legasthenie - Dyskalkulie

Die Selbsthilfegruppe Legasthenie-Dyskalkulie Erlenbach am Main ist eine Selbsthilfeorganisation von betroffenen Eltern und deren Kindern. Sie wurde 1999 von ausschließlich ehrenamtlich tätigen Eltern gegründet. Alle Aufgaben werden in Zusammenarbeit mit dem Landesverband LVL Bayern gelöst.

Unter **Legasthenie** (Lese- und Rechtschreibstörung) versteht man eine Teilleistungsstörung im Wahrnehmungsbereich. Trotz hohem Lernaufwand ist das Erlernen des Lesens und des Rechtschreibens bei Kindern mit durchschnittlicher bis hoher Intelligenz beeinträchtigt. Gesprochenes kann nicht in Zeichen (Buchstaben) umgesetzt werden und umgekehrt. Buchstaben werden beim Schreiben verdreht (b/d) gekippt (p/q), Wortteile fehlen oft gänzlich.

Bei Kindern mit einer **Dyskalkulie** zeigt sich in der Mathematik ein Leistungsdefizit. Zahlenfolgen, Anwenden von Mengen und Größen (Geldeinheiten, Gewichte, Längen usw.) bereiten große Schwierigkeiten. Ziffern werden seitenverkehrt geschrieben (6/9), Stellenwerte vertauscht (13/31). Beim Umsetzen von Text- und Sach-Situationen in entsprechende Rechenoperationen scheitern die Betroffenen.

Die **Diagnostik** einer Legasthenie/Dyskalkulie erfolgt über den/ die Schulpsychologen/in oder einen Kinder- und Jugendpsychiater. Es sind außerschulische Fördermaßnahmen möglich und notwendig!

Folgen einer nicht behandelten Legasthenie/Dyskalkulie

- ▶ Lern- und Leistungsverweigerung
- ▶ Versagensängste/Schulangst
- ▶ aggressives Verhalten, Rückzugsverhalten
- ▶ Nagelkauen, Bettnässen
- ▶ Schlaf-/Essstörungen, Kopf-/Bauchschmerzen

Wie wir helfen

- ▶ Erfahrungsaustausch
- ▶ Fachvorträge
- ▶ Unterstützung bei Schul-/Behördenkontakten
- ▶ Information zu Hilfs- und Fördermaßnahmen

Selbsthilfegruppe Legasthenie - Dyskalkulie Erlenbach am Main

www.legasthenie-bayern.de

Kontakt: Silvia Bischof, Telefon: 09372 73141
Susanne Bohlig, Telefon: 09374 7696

Treffen: montags um 20.00 Uhr, 6-wöchig im evang. Gemeindehaus Erlenbach, Martin-Luther-Platz (Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse bzw. finden Sie im Internet)



Selbsthilfegruppe Thema Lymphödem

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

Kontakt: Patrizia Lorenz
Telefon: 06022 7091910

Treffen: jeden 3. Montag im Monat um 19.00 Uhr
im Lymph- und Venenzentrum,
Am Stachus 3a, 63820 Elsenfeld



Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Bayern e. V.

Sie haben MS? Bleiben Sie nicht vor der Türe stehen, kommen Sie zu uns. Multiple Sklerose ist die häufigste entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Es handelt sich um eine chronisch verlaufende Erkrankung, in deren Verlauf Entzündungen im Gehirn, am Rückenmark und an den Sehnerven entstehen. In Deutschland gibt es etwa 120.000 Betroffene.

Jeder hat eigene, unterschiedliche Symptome und Beschwerden. Die häufigsten Symptome zu Beginn der Erkrankung sind Gefühlsstörungen an Armen und Beinen, Beeinträchtigungen des Sehvermögens, Gangunsicherheiten und Gleichgewichtsprobleme.

Multiple Sklerose führt nicht zwangsläufig zu starken Behinderungen. Obwohl die Erkrankung nicht heilbar ist, ist sie medizinisch behandelbar. Neben der medizinischen Therapie können MS-Betroffene durch ihren Lebensstil Einfluss auf den Krankheitsverlauf ausüben. Mit der Diagnose MS tauchen neben einer Fülle von Emotionen auch Ängste vor Veränderungen in den Lebensbereichen: Arbeit, Familie und Partnerschaft auf. Austausch und Information können helfen, diese Ängste abzubauen.

Für viele MS-Betroffene stellt das so genannte „Fatigue-Syndrom“ ein Problem dar. Damit wird eine rasche, vorzeitige seelische, geistige und körperliche Erschöpfbarkeit bezeichnet, die sich bereits nach geringer Anstrengung einstellt. Dies wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit aus. Betroffene sind nun gefordert, ein persönliches „Energiemanagement“ zu entwickeln, das ihnen hilft, den Job und den Alltag zu meistern.

Die Kontaktgruppen fördern ein aktives Leben MS-Betroffener, es werden Erfahrungen ausgetauscht und Freundschaften geschlossen. Referenten halten regelmäßig Fachvorträge zur Information und Weiterbildung der Gruppenmitglieder. Die MS-Kontaktgruppe besteht seit über 20 Jahren. Wer Interesse hat, ist herzlich willkommen.

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
Landesverband Bayern e.V.

Kontakt: Maria Holzheid
Telefon: 06022 21114

Treffen: jeden letzten Donnerstag im Monat
um 19.00 Uhr bei „Liebe’s“ in Erlenbach,
Mechenharder Straße 5

Deutsche Narkolepsie Gesellschaft

Bei Narkolepsie liegt eine Funktionsstörung der schlaf-wach-regulierenden Zentren im Hirn vor. Zur Auslösung der Krankheit ist nach heutiger Sicht eine Veranlagung mit meist gering ausgeprägter Vererbungsneigung erforderlich.

Narkolepsie ist eine chronische Krankheit, die lebenslang bestehen bleibt und nach heutigem Kenntnisstand der Medizin nicht heilbar ist.

So wenig die Krankheit die Lebenserwartung beeinträchtigt, so sehr prägen ihre Symptome oft die Lebensführung der Betroffenen.

Tagesschläfrigkeit:

Entweder in Form von Schlafattacken kürzerer Dauer oder einer ständigen Müdigkeit.

Kataplektische Attacken:

Anfälle von Muskelschwäche, die fast immer durch Lachen und Affekte wie Freude, Ärger oder Empfindungen von Enttäuschung, Protest bzw. Genugtuung ausgelöst werden. Das Bewusstsein des Patienten ist während der Kataplexien nicht gestört oder nur geringfügig beeinträchtigt.

Schlaflähmung:

Beim Schlafen oder Erwachen auftretender Verlust des Muskeltonus mit vollständiger Bewegungsunfähigkeit. Der Zustand wird oft begleitet von hypnagogischen Halluzinationen.

Hypnagoge Halluzinationen:

Lebhafte, oft übertrieben wirklichkeitsnahe, angstvolle Traumwahrnehmungen ("Horrorträume").

Deutsche Narkolepsie Gesellschaft

Deutsche Narkolepsiegesellschaft e.V.
Geschäftsstelle Wilhelmshöher Allee 286
34131 Kassel

Kontakt: Telefon: 0561 40090704
(Montag bis Freitag 9.00 - 12.00,
Mittwoch 18.00 - 20.00 Uhr)
Telefax: 0561 40090706
E-Mail: geschaeftsstelle@dng/ev.org

Ansprechpartnerin für den Landkreis Miltenberg:

Kontakt: Barbara Klieber
Telefon: 09371 8550



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 extra-pyramidalen 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 15.00 Uhr
in der Turnhalle Kleinheubach

Regionalgruppe Niedernberg

Kontakt: Friedrich Morczinczyk, Telefon: 06028 6150
Helmut Gayer, Telefon: 06028 4396

Treffen: jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.00 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 5572
 E-Mail: herbertfranzvogel@web.de

Doris Balonier
 Telefon: 06165 2399

Treffen: jeden 2. Mittwoch in den ungeraden Monaten in Erlenbach oder Seckmauern
 Termin und Ort bitte telefonisch erfragen



Restless-Legs-Syndrom (RLS)

Gruppe 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) Gruppe Miltenberg

Kontakt: Josef Gebhardt
Telefon: 06022 8598

Treffen: alle sechs bis acht Wochen
im evangelischen Pfarrheim
in Kleinheubach, Marktstraße 40
(Termine bitte telefonisch erfragen)



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

Kontakt: Hans Walter Bruder
Telefon: 06022 4249
Telefax: 06022 4249
E-Mail: HansWalterBruder@t-online.de

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat,
18:00 Uhr, "City Hotel" Balonier,
Erlenbacher Straße 30 a, 63906 Erlenbach

Rheumafoon - das Beratungstelefon für Eltern rheumakranker Kinder

www.rheuma-liga-bayern.de

Kontakt: Silvia Batzilla
Telefon: 09371 6680748



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

www.sarkoidose-mil.de

Kontakt: Hannelore Rosche
Telefon: 09375 8241
Burkhard Keller
Telefon: 09376 415

Treffen: siehe Internetauftritt



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
 KH Erlenbach - Sozialdienst
 Telefon: 09372 700-1291
 06022 31165 priv.
 Telefax: 09372 700-1299
 E-Mail: w.bernard@gmx.de

Treffen: jeden 1. Montag im Monat ab 15.00 Uhr in der Sport- und Kulturhalle Obernburg-Eisenbach, Wiesentalstraße 50



Selbsthilfegruppe Tinnitus (Ohrgeräusche)

Es pfeift, rauscht und klopft in den Ohren. Keine Ruhe mehr vor diesen Begleiterscheinungen. Viele Menschen leiden unter diesen Ohrgeräuschen und wissen keinen Rat mehr.

Menschen mit Tinnitus, so der medizinische Fachbegriff für diese Ohrgeräusche, lösen selbst bei vielen Fachleuten Ratlosigkeit und teilweise Hilflosigkeit aus. Hilfe zur Selbsthilfe ist hier sicherlich ein wichtiger Beitrag, um mit solch einer Situation fertig zu werden.

Das Gefühl, den Geräuschen nicht mehr entkommen zu können, löst bei vielen betroffenen Menschen Angst aus. Schlaf und Konzentration sind gestört, ja, es können im schlimmsten Fall Depressionen auftreten, oder man zieht sich aus der Öffentlichkeit zurück.

Seit Mitte des Jahres 2005 besteht eine Selbsthilfegruppe Tinnitus. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität von Menschen mit Ohrgeräuschen zu verbessern. Personen mit Ohrgeräuschen seit 10 Jahren und länger haben sich dieser Gruppe angeschlossen.

Durch die Gruppengespräche werden wir immer wieder darin bestärkt, unangenehme Begleiterscheinungen auszuhalten und nicht in sich hinein zu fressen. Es kommt immer wieder vor, dass Menschen mit der Aussage kommen, mir kann ja doch keiner helfen.

Aber durch das Gespräch wird in vielen Fällen wieder eine andere Perspektive aufgezeigt, dass es doch noch etwas gibt, was noch nicht ausprobiert wurde. Wir möchten Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig Mut machen, mit den Ohrgeräuschen fertig zu werden und zu leben.

Selbsthilfegruppe Tinnitus (Ohrgeräusche)

www.tinnitus-miltenberg.de

Kontakt: Uwe Heider
Telefon: 06022 22305
E-Mail: uwe_und_christel.heider@arcor.de

Traudel Breitenbach
Telefon: 09371 8235

Treffen: jeden zweiten Dienstag im Monat im
Ämtergebäude, Fährweg 35, Miltenberg-Nord



Forum für Stimmbandfehlfunktionen e. V. VCD-Selbsthilfe

Die VCD-Selbsthilfe gründete sich im November 2002. Im August 2003 wurde der Verein "Forum für Stimmbandfehlfunktionen e.V." ins Leben gerufen. 2005 haben wir uns entschieden, das Thema Stimmbandlähmung/ Recurrensparese als eigenständiges Beratungsangebot innerhalb des Vereins zu etablieren.

Bisher gibt es keine funktionierende Selbsthilfegruppe für VCD und nur eine Selbsthilfegruppe für Recurrensparese in Würzburg. Unser Anliegen ist es ein Netzwerk von Ansprechpartnern aufzubauen. Der größte Teil der Beratung und Öffentlichkeitsarbeit läuft über das Internet, per Telefon oder per Brief.

Als Vocal Cord Dysfunction wird der plötzliche Verschluss der Stimmbänder bezeichnet. Die dabei auftretende Luftnot reicht von erschwertem Einatmen bis hin zum Gefühl des Erstickens mit Todesangst.

Es handelt sich bei dieser funktionellen Störung um eine Überreaktion der Stimmbänder auf die verschiedensten Auslöser. Auslöser können Düfte, kalte, warme, schlechte Luft, Reflux, Sinusitis, Allergien und/oder emotionaler Stress sein. VCD wird häufig als Asthma bronchiale fehlinterpretiert.

Recurrensparese

Die Selbsthilfegruppe „Stimmbandlähmung“ wurde im Januar 2004 in Würzburg ins Leben gerufen. Stimme ist ein wesentlicher Ausdruck der Persönlichkeit. Wenn diese nicht mehr richtig funktioniert und Atemnot schon bei leichter körperlicher Anstrengung Grenzen setzt, stellt dies für die Betroffenen einen schwerwiegenden Einschnitt im Leben dar: erhebliche Einbuße der Lebensqualität, Einschränkungen sowohl im persönlichen als auch beruflichen, sozialen und gesellschaftlichen Bereich.

Forum für Stimmbandfehlfunktionen e.V. VCD-Selbsthilfe/ Selbsthilfe Recurrensparese

www.vcd-selbsthilfe.de
www.recurrensparese.de

Kontakt: Marianne Krommer
Telefon: 09371 6699845
E-Mail: info@vcd-selbsthilfe.de



Forum für
Stimmbandfehlfunktionen e.V.
• Vocal Cord Dysfunction
• Recurrensparese

Klinefelter-Syndrom

Kontakt: Karl Götzinger
Telefon: 0177 4602063
E-Mail: Karl.Goetzinger@klinefelter.de

Kontinenz-Selbsthilfegruppe Aschaffenburg und Miltenberg

www.kontinenz-gesellschaft.de

Kontakt: Mechthild Pfeifer
Telefon: 09374 535
09392 936419
oder bundesweite Hotline: 01805 233440 (12 ct/Minute),
Montag bis Freitag 15 bis 20 Uhr

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr,
Badergasse 7, 63739 Aschaffenburg

Selbsthilfegruppe Kopfschmerz und Migräne Gruppe Elsenfeld

Kontakt: Frau Bertlwieser
Telefon: 09392 984680

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr
im Kolpinghaus, Burgweg 13, 63897 Miltenberg

Selbsthilfegruppe bei chronischen Schmerzen

Kontakt: Herr Maurer
Telefon: 0151 20972994

Treffen: jeden 1. Montag im Monat um 19.00 Uhr
im Wanderheim Mechenhard, Weinbergstraße (neben Kindergarten),
63906 Erlenbach-Mechenhard

Kontakt: Dr. med. Mareile Lehmann
Telefon: 09372 700-1880
Telefax: 09372 43779

Treffen: jeden 3. Dienstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr
im evangelischen Gemeindehaus Erlenbach, Martin-Luther-Platz

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



Ambulanter Kinderhospizdienst Aschaffenburg-Miltenberg

Der ambulante Kinderhospizdienst Aschaffenburg-Miltenberg nahm im Jahr 2008 seine Arbeit auf und bietet Begleitungen für Familien in unserer Region an. Träger unseres Dienstes ist der Deutsche Kinderhospizverein mit Sitz in Olpe. Er wurde 1990 von Familien gegründet, deren Kinder unheilbar, lebensverkürzend erkrankt waren.

Der Verein arbeitet bundesweit, widmet sich unter anderem schwerpunktmäßig dem Aufbau ambulanter Kinderhospizdienste, sodass es mittlerweile 16 ambulante Dienste gibt.

Unsere Aufgabe vor Ort ist es, Familien im Alltag zu begleiten und zu unterstützen. Ab Diagnosestellung, im Leben, im Sterben und über den Tod der Kinder hinaus.

Die Begleitung geschieht durch ehrenamtliche MitarbeiterInnen, die speziell für diese verantwortungsvolle Aufgabe einen Vorbereitungskurs absolviert haben und ihre Tätigkeit durch regelmäßige Fortbildung und Supervision reflektieren.

So arbeiten wir:

Selbsthilfe der Eltern - Ehrenamtliche Begleitung - Hauptamtliche Koordination

- ▶ Wir begleiten von der Diagnose bis über den Tod hinaus, auch im persönlichen Trauerprozess
- ▶ Wir möchten die Lebensqualität der betroffenen Kinder und deren Familien fördern
- ▶ Wir unterstützen die Familien im Alltag zuhause
- ▶ Wir orientieren uns an den Fähigkeiten, Bedürfnissen und Interessen der Familien
- ▶ Wir sehen die Eltern als Fachleute für ihre Kinder und handeln in enger Absprache mit ihnen
- ▶ Wir gestalten die Beziehung zu und in den Familien nach den drei Prinzipien Offenheit, Partnerschaft und Integration (OPI-Konzept)

Ambulanter Kinderhospizdienst Aschaffenburg/Miltenberg

www.aschaffenburg-miltenberg.deutscher-kinderhospizverein.de

Kontakt: Heidi Brost-Mende, Koordinatorin
Goldbacherstraße 39, 63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 4591677
Telefax: 06021 4591676
E-Mail: aschaffenburg-miltenberg@deutscher-kinderhospizverein.de



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, liebevoll, 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: Christine Hamann
Telefon: 09371 6500700
Ramona Korn
Telefon: 0170 4700056

E-Mail: hospizreferat.dioezese.wuerzburg@maltanet.de



Malteser
...weil Nähe zählt.

Ökumenischer Hospizverein

im Landkreis Miltenberg e. V.

Hospiz bedeutet Engagement für Schwerstkranke und Sterbende. Im Mittelpunkt steht für uns der Mensch mit seinen Bedürfnissen, Ängsten und Hoffnungen. Der ökumenische Hospizverein im Landkreis Miltenberg e.V. hilft durch

- ▶ Begleitung
- ▶ Trost
- ▶ Beistand.

Die Hospiz-HelferInnen besuchen Sie zuhause, im Krankenhaus oder im Seniorenheim.

Wir sind eine Gruppe von Menschen aus unterschiedlichen Berufen, Altersgruppen und Konfessionen. Wir wurden durch eine einjährige Ausbildung auf unsere Aufgaben vorbereitet, sind grundsätzlich ehrenamtlich tätig und unterliegen der Schweigepflicht.

Auch Sie können helfen, indem

- ▶ Sie mit uns einen Teil Ihrer Kraft und Zeit für Schwerstkranke und Sterbende zur Verfügung stellen
- ▶ Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende unterstützen

Ökumenischer Hospizverein im Landkreis Miltenberg e. V.

www.hospizverein-miltenberg.de

Kontakt: Hans Burkhardt
1. Vorsitzender
Telefon: 06066 968899
E-Mail: info@hospizverein-miltenberg.de

Einsatzleitungen:

Nord: 0178 9294197
Süd: 0178 9294199



“Trotz-allem“

Selbsthilfegruppe für sexuell missbrauchte Frauen

Wir sind eine Gruppe von Frauen, alle Betroffene, die sich zweimal monatlich in Obernburg trifft.

Wir sind eine reine Selbsthilfegruppe ohne Therapeuten.

Wir wollen nicht mehr wegschauen, sondern handeln, wir brechen das Schweigen und sprechen darüber, wir stützen und unterstützen uns gegenseitig, bei uns darfst Du lachen und weinen, bei uns wirst du auch Trost erfahren, bei uns darf es dir aber auch gut gehen.

Alles was gesprochen wird bleibt in der Gruppe und wird nicht nach draußen getragen.

Selbsthilfegruppe „Trotz-allem“

Kontakt: trotz-allem@web.de
Telefon: 0151 10479037

Treffen: den Ort und den Termin des nächsten Treffens bitte per E-Mail oder telefonisch erfragen



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.tauschringmil.de

Kontakt: Tauschring-Team
 Telefon: 09371 959651
 (montags bis freitags 9.00 bis 12.00 Uhr)
 E-Mail: post@tauschringmil.de

Treffen: jeden ersten Montag im Monat um 10.00 Uhr im Café fArbe, Hauptstraße 60, 63879 Miltenberg und jeden 3. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr ebenfalls im Café fArbe



Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern“

Du weißt den Weg

*In mir ist es finster,
aber bei dir ist das Licht,
ich bin einsam,
aber du verlässt mich nicht;
ich bin kleinmütig,
aber bei dir ist die Hilfe;
ich bin unruhig,
aber bei dir ist der Friede;
in mir ist Bitterkeit,
aber bei dir ist die Geduld;
ich verstehe deine Wege nicht,
aber du weißt den Weg für mich.*

(Dietrich Bonhoeffer)

*Die Hoffnung ist an deiner Seite,
wie lange und dunkel dein Weg
durch die Trauer auch sein mag.
Sie begleitet dich und gibt
dir immer wieder Halt.*

*Still und geduldig wartet sie,
bis dein Herz bereit ist, das,
was dir neu geschenkt wird,
vertrauensvoll anzunehmen.*

(aus: "Liebe ist stärker als der Tod")

Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern“ Die Gruppe ist offen für alle Trauernden

Kontakt: Gudrun Weimer, Streckfuß 21
63927 Bürgstadt
Telefon: 09371 3752

Gerlinde und Gerhard Knapp
63920 Großheubach
Telefon: 09371 67320

Treffen: circa alle 4 Wochen,
siehe Tagespresse unter "Rat und Hilfe"



Elterngruppe Hochbegabung

Kontakt: Frau Lorenz
Telefon: 09373 203170
E-Mail: sternoclaidomastoideus@hotmail.de

Treffen: Termine bitte telefonisch erfragen

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: Ulrich Müller
Telefon: 09372 923919

Sozialpsychiatrischer Dienst
Telefon: 09371 80325
Telefax: 09371 660189
E-Mail: spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de

Treffen: jeden 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr,
Sozialpsychiatrischer Dienst,
Brückenstraße 19, 63897 Miltenberg



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 Angstanfälle 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.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Panikattacken

Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst
 Telefon: 09371 80325
 Telefax: 09371 660189
 E-Mail: spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de

Treffen: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
 von 18.30 bis 20.00 Uhr
 Sozialpsychiatrischer Dienst,
 Brückenstraße 19, 63897 Miltenberg



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 660189
E-Mail: spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de

Treffen: mehrere Gruppen in Miltenberg und Obernburg,
jeweils zweimal monatlich



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 beständig 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: Ursula Rothenbach
Telefon: 06022 4798

Sozialpsychiatrischer Dienst
Telefon: 09371 80325
Telefax: 09371 660189
E-Mail: spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de

Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat
18.30 bis 20.00 Uhr
Sozialpsychiatrischer Dienst,
Brückenstraße 19, 63897 Miltenberg



Anonyme Alkoholiker

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

Kontakt: Rainer, Telefon: 09372 139819
Rupert, Telefon: 06022 31792

Treffen: jeden Montag von 20.00 bis 22.00 Uhr, 1. Montag im Monat offen, im Evang. Gemeindehaus, Adam-Zirkelstraße 4, 63820 Elsenfeld

Miltenberg - Montagsgruppe

Treffen: jeden Montag von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr und jeden 4. Montag mit Angehörigen und Freunden im Evang. Gemeindehaus, Burgweg 44, 63897 Miltenberg

Miltenberg-Mittwochsgruppe

Treffen: jeden Mittwoch, 19.30 Uhr - rauchfrei -, Offenes Meeting für Angehörige und Interessierte: jeden 2. Mittwoch im Monat im Johanniterhaus, Arnouviller Ring 3, 63897 Miltenberg



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 Anonymus 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.



für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

www.al-anon.de

Gruppe: Obernburg-Elsenfeld

Treffen: Jeden Montag von 20.00 bis 22.00 Uhr
im evangelischen Gemeindehaus,
Adam-Zirkelstraße 4, 63820 Elsenfeld

Gruppe Miltenberg

Treffen: jeden Montag von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr.
Jeden 4. Montag im Monat offen,
Evang. Gemeindehaus,
Burgweg 44, 63897 Miltenberg

Kreuzbund Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Gruppe Elsavatal

Kontakt: Johannes Kreßbach, Telefon: 06022 9869775
Stellvertreter: Gerhard Ott, Telefon: 0160/4976962
gerhard-ott@gmx.de

Treffen: jeden Montag, 19.30 Uhr, Senioren-Tagesstätte,
Am Stiftshof 3, 63785 Obernburg

Gruppe Elsenfeld

Kontakt: Horst Berninger Telefon: 09374 314481
horstbe@web.de

Treffen: jeden Donnerstag, 19.30 Uhr, Caritas-Centrum, Hofstetter Straße 3,
63820 Elsenfeld

Gruppe Miltenberg I

Kontakt: Bernhard Schnepf, Telefon: 09392 7605
u-b.schnepf@t-online.de

Treffen: jeden Donnerstag, 19:30 Uhr, Franziskushaus (Caritas),
Hauptstrasse 60, 63897 Miltenberg

Gruppe Miltenberg 2

Kontakt: Werner Reichl, Telefon: 09371 1623
Werner.Reichl@gmx.de

Treffen: jeden Dienstag, 19.30 Uhr, Franziskushaus (Caritas),
Hauptstrasse 60, 63897 Miltenberg

Gruppe Miltenberg 3

Kontakt: Helmut Rothenbücher, Telefon: 09371 5177
helmut.rotenbuecher@t-online.de

Treffen: jeden Montag, 19.00 Uhr, Franziskushaus (Caritas),
Hauptstrasse 60, 63897 Miltenberg

Gruppe Wörth am Main

Kontakt: Norbert Sanio, Telefon: 0171 8129006
kbnosa@t-online.de

Treffen: jeden Mittwoch, 19.00 Uhr, Kath. Pfarrzentrum
(Kolpingzimmer), Waisenhausstrasse 25,
63939 Wörth am Main

Kreuzbund Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Frauengesprächskreis Miltenberg

Kontakt: Gabi Reichl, Telefon: 09371 1623
Werner.Reichl@gmx.de

Treffen: jeden letzten Dienstag im Monat,
19.30 bis 21.30 Uhr,
Franziskushaus (Caritas)
Hauptstraße 60, 63897 Miltenberg

Frauengesprächskreis Wörth am Main

Kontakt: Elvira Hertwig, Telefon: 06022 709236

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr,
Kath. Pfarrzentrum (Kiliansaal)
Jugendzimmer, Waisenhausstrasse 25,
63939 Wörth am Main

Selbsthilfegruppe für koronare Erkrankungen

Herzsportgruppe Elsenfeld

Kontakt: Anne Maar
Telefon: 09372 4210
E-Mail: Anne-Maar@web.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 20.00 Uhr und jeden Dienstag von 19.30 bis 21.00 Uhr in den Schulturnhallen des Hermann-Staudinger-Gymnasiums in Erlenbach am Main

Herzsportgruppe Kleinwallstadt

Kontakt: Edelgart Maatsch
Telefon: 06022 71267
Oskar Jakob
Telefon: 06022 2945

Termin: jeden Donnerstag von 10 bis 11.30 Uhr und von 10.30 bis 12 Uhr in der Wallstadthalle Kleinwallstadt (Übungsgruppe), sowie jeden Freitag von 8.30 bis 10 Uhr (Trainingsgruppe)

Herzsportgruppe Miltenberg

Kontakt: Dr. Lutz
Telefon: 09373 1346
Frau Wille
Telefon: 09371 3349

Termin: jeden Dienstag von 18.00 bis 19.30 Uhr und von 19.30 bis 21.00 Uhr in der Turnhalle des Johann-Butzbach-Gymnasiums Miltenberg-Nord

Herzsportgruppe Trennfurt

www.tv-trennfurt.de

Kontakt: Horst Heuß
Telefon: 09372 10822
Telefax: 09372 923730
E-Mail: horst.heuss@tv-trennfurt.de

Termin: jeden Donnerstag von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr in der Dreifachturnhalle in Trennfurt; Am Gänsrein
- regelmäßige Wanderungen

Atemtherapie Kreis Miltenberg

Kontakt: Hannelore Heinbücher
Telefon: 09371 8768

Termine: jeden Mittwoch um 18.30 Uhr therapeutische Atemschulung für Asthmatiker im Pfarrheim Breitendiel, Motalstraße 1 - 3

Behinderten- und Versehrten-Sportgruppe e. V. Miltenberg

Kontakt: Gundula Genenger
Telefon: 09372 940188

Termine: Osteoporosegymnastik jeden Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr im Bürgerzentrum Elsenfeld

Bechterew Sportgruppe

www.tv-trennfurt.de

Kontakt: Michelle Messbacher
Telefon: 09372 10539
E-Mail: gerd.bretz@tv-trennfurt.de

Termine: jeden Montag von 19.45 Uhr bis 20.45 Uhr in der Dreifachturnhalle Trennfurt, Am Gänsrein

Sportgruppe für Menschen mit geistiger Behinderung TV Trennfurt

Kontakt: Horst Heuß
Telefon: 09372 10822
E-Mail: horst.heuss@tv-trennfurt.de

Termine: jeden Freitag ab 15.00 Uhr in der Dreifachturnhalle Trennfurt, Am Gänsrein

REHA-Sportgruppe Kleinwallstadt-Sulzbach e. V.

Kontakt: Roswitha Abel
Telefon: 06022 656636
E-Mail: roabel@yahoo.de

Feuerwehr (24 Stunden)	112
Polizeinotruf (24 Stunden)	110
Rettungsdienst (24 Stunden)	19222
Kriseninterventionsstation im Zentrum am Rosensee (24 Stunden)	06021 902-115
Giftnotruf (Nürnberg)	0911 3982451
Bayerisches Rotes Kreuz - Service Center, Mainstr. 37, 63897 Miltenberg	09371 947330
Beratungsstelle für seelische Gesundheit und Lebenskrisen -Sozialpsychiatrischer Dienst der Arbeiterwohlfahrt- Brückenstraße 19, 63897 Miltenberg	09371 80325
Beratungsstelle für Senioren und pflegende Angehörige Brückenstraße 19, 63897 Miltenberg	09371 6694920
Bahnstraße 22, 63906 Erlenbach a. Main	09372 9400075
▶ Beratungsstelle Demenz Untermain	
▶ Fachstelle für pflegende Angehörige	
▶ Seniorenbüro Horizont	
▶ Freiwilligen-Zentrum	
Café fifty , Römerstraße 41, 63785 Obernburg a. Main	06022 26544
Caritasverband für den Landkreis Miltenberg Hauptstraße 60, 63897 Miltenberg	
▶ Erziehungsberatung	09371 9789-20
▶ Kur und Erholungsvermittlung	09371 9789-10
▶ Suchtberatung	09371 9789-40
▶ Schuldnerberatung	09371 9789-48
▶ Sozialstation	09371 9789-50
▶ DaKauf, Kleinheubach	09371 660415
▶ Cafe fArbe	09371 978915
Diakonisches Werk Untermain , Frohsinnstr. 10, 63739 Aschaffenburg	06021 39990
DONUM VITAE in Bayern e. V. Herstellstr. 20, 63739 Aschaffenburg	06021 44645-0
Ehe-, Familien und Lebensberatung der Diözese Würzburg, Hauptstr. 60, 63897 Miltenberg (tel. Termin über Aschaffenburg)	06021 21189
Epilepsieberatung Unterfranken , Stiftung Juliusspital, Juliuspromenade 19, 97070 Würzburg	0931 393-1580
Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt: Hilfe für von Gewalt bedrohte Frauen	06021 24455
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Arnouviller Ring 3, 63897 Miltenberg	09371 95260
KAB Mobbingtelefon	0931 38665328

Landratsamt Miltenberg , Brückenstr. 2, 63897 Miltenberg	09371 501-0
▶ Behindertenbeauftragter	09371 501-553
▶ Betreuungsstelle	06022 6200-665
▶ Fachstelle für Familienangelegenheiten	06022 6200-612
▶ Gleichstellungsstelle	06022 6200-660
▶ Gesundheitshilfen	09371 501-559
▶ Suchtprävention	09371 501-112
Lebenshilfe für Behinderte im Landkreis Miltenberg e. V. , Dammfeldstraße 14, 63820 Elsenfeld	06022 5068-12
Männerbüro Mainfranken e. V.	0931 4045352
Profamilia Beratungsstelle für Partnerschaft, Sexualität, Schwangerschaft und Familienplanung Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Frohsinnstr. 10, 63739 Aschaffenburg	06021 7712263
Rentenberatung ,	
▶ Amorbach	09373 20913
▶ Erlenbach	09372 70412
▶ Klingenberg	09372 1330
▶ Miltenberg	09371 501152
▶ Obernburg	06022 61910
▶ Schneeberg	09373 973941
▶ Stadtprozelten	09392 97600
▶ Wörth	09372 989313
SEFRA Selbsthilfe und Beratungszentrum für Frauen Bodelschwinghstr. 16, 63739 Aschaffenburg	06021 24728
Sozialdienst katholischer Frauen , Erbsengasse 9, 63739 Aschaffenburg Katholische Schwangerschaftsberatung Beratung für Frauen und Familien	06021 15206 06021 27806
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Gesundheitsamtes im Landratsamt Brückenstr. 2, 63897 Miltenberg	09371 501-523
Täter-Opfer-Ausgleich , Konfliktschlichtung und Schadenswiedergutmachung nach Straftaten, Goldbacher Straße 39, 63739 Aschaffenburg	06021 29135
Telefonseelsorge, evangelische (gebührenfrei)	0800 1110111
Telefonseelsorge, katholische (gebührenfrei)	0800 1110222
Unfall-Opfer-Bayern e. V.	06092 7569
Weißer Ring - Hilfe für Kriminalitätsoffer	09371 989984
VdK-Kreisgeschäftsstelle Miltenberg, Hauptstraße 38, 63897 Miltenberg	09371 2563

Stadt Aschaffenburg

Stadt Aschaffenburg

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

Landkreis Aschaffenburg

Landratsamt Aschaffenburg

Sigmar Buhler (Behindertenbeauftragter)
Bayernstraße 18
63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 394-339
E-Mail: Siegmar.Buhler@lra-ab.bayern.de

Landkreis Main-Spessart

Selbsthilfebüro Main-Spessart

Simone Hoffmann
Johann-Schöner-Straße 63
97753 Karlstadt
Telefon: 09353 981786
E-Mail: selbsthilfe@kvmain-spessart.de
Internet: www.selbsthilfe-msp.de

Bayernweit

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

SeKo Bayern (Selbsthilfekoordination Bayern)

Scanzonistraße 4
97080 Würzburg
Telefon: 0931 2059710
Telefax: 0931 2057911
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)

Wilmersdorfer Straße 39
10627 Berlin
Telefon: 030 31019860
Telefax: 030 31018970
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de

“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”