Stadt Augsburg

Zeitung der Selbsthilfegruppen

Augsburg & Schwaben Nord

Ausgabe 2026
kostenlos



Miteinander Füreinander

Gemeinschaft, Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung haben in unserer Region eine lange Tradition. Sie zeigen sich besonders dort, wo Menschen füreinander einstehen, Erfahrungen teilen und gemeinsam neue Perspektiven entwickeln. Die Selbsthilfegruppen in Nordschwaben sind ein lebendiger Ausdruck dieser Haltung und ein fester Bestandteil unseres sozialen Miteinanders.

Gerade in bewegten Zeiten wird sichtbar, wie wertvoll diese Gruppen sind. Sie bieten Orientierung, Austausch und Verständnis – nah am Alltag der Menschen und getragen von freiwilligem Engagement. In den Selbsthilfegruppen entstehen Vertrauen und Verbundenheit, es wird zugehört, Mut gemacht und gemeinsam nach Lösungen gesucht. Diese Form der Unterstützung stärkt nicht nur den Einzelnen, sondern auch unsere Gemeinschaft als Ganzes.

In dieser Ausgabe möchten wir die Vielfalt und Bedeutung der Selbsthilfe in unserer Region würdigen und sichtbar machen. Sie gibt Einblicke in Themen, Projekte und Menschen, die Selbsthilfe mit Leben füllen, und zeigt, wie wichtig gegenseitige Unterstützung für ein starkes und solidarisches Schwaben und Augsburg ist. Möge diese Ausgabe informieren, zum Mitmachen ermutigen und deutlich machen: Selbsthilfe wirkt – vor Ort, miteinander und füreinander.

Das Team der Kontaktstelle
für Selbsthilfegruppen

Inhaltsverzeichnis

Das Team der Kontaktstelle stellt sich vor	4
Aufgaben der Kontaktstelle | Anfahrt und Kontakt	5
Selbsthilfegruppen A–Z	6
Neugründungen 2026	11
Ausstellungen „Lebendige Selbsthilfe“	12
18 Jahre regionale runde Tische	14
Selbsthilfeausflug an den Starnberger See	16
Blickpunkt Auge	17
BSK	18
Fibromyalgie Verein Bayern e.V.	20
Fatigatio e.V.	21
Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit psychisch Erkrankter	24
Gemeinsam gehen	25
Gemeinsam STARK	26
JEMAH e.V.	27
Marfan Südbayern	28
Selbsthilfegruppe Migräne	30
Rheuma-Liga	32
#runningfirstaux	34
Trotz-dem Leben Augsburg	36
Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister	38
40 Jahre Kreuzbund e.V. Günzburg I	40
Impressum	41
In-Gang-Setzerinnen und In-Gang-Setzer	42

Das Team der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen stellt sich vor



Kerstin Asmussen,
Dipl. Soz. Päd. (FH)
Kontaktstellenleitung
Selbsthilfeberatung
Projekte in Augsburg
und Nordschwaben
Telefon: 0821 324-2016



Franziska Schmid,
B. Sc. Gesundheitsförderung
Selbsthilfeberatung
Außensprechstunden in den Landkreisen Donau-Ries und Aichach Friedberg
Projekte in den Landkreisen
Runder Tisch Schwaben-Nord
Suchtbereich
Telefon: 0821 324-2016

Anja Nachtrub,
Dipl. Päd. (Univ.)
Kontaktstellenleitung
Selbsthilfeberatung
Außensprechstunden
in den Landkreisen Dillingen
und Günzburg
Projekte in Augsburg
und Nordschwaben
Telefon: 0821 324-2016



Uschi Eggert
Projekte
Verwaltung
Telefon: 0821 324-2013





Alexandra Haf-Wittreck
Selbsthilfegruppenförderung
„Runder Tisch Schwaben“
Projekte
Telefon: 0821 324-2012

Aufgaben der Kontaktstelle

Information, Beratung und Vermittlung
- über bestehende Gruppen (schwabenweite Datenbank)
- bei der Gruppenneugründung

Unterstützung der Selbsthilfegruppen
- Beratung und Unterstützung in allen selbsthilferelevanten Angelegenheiten
- Durchführung von Selbsthilfe-Fortbildungen und Supervision
- Hilfestellung bei der Organisation von Selbsthilfeveranstaltungen
- Beratung und ggf. Begleitung bei und in der Gruppenarbeit
- Beratung und Hilfestellung bei der Beantragung von Krankenkassenfördermitteln – Runder Tisch, Stiftungsgeldern, sowie bei anderen finanziellen Unterstützern
- Vermittlungs- und Ausleihdienste
- Projektdurchführung

Koordination und Vernetzung
- Verknüpfung der Selbsthilfegruppen untereinander
- Vernetzung von Selbsthilfegruppen, professionellen Fachkräften und Öffentlichkeit/Politik

Öffentlichkeitsarbeit
- Konzeption und Durchführung von Veranstaltungen
- Herausgabe verschiedener Selbsthilfebroschüren
- Internetauftritt
- Presse- und Medienarbeit
- Gremienarbeit

Anfahrt und Kontakt



Karmelitengasse 11
86152 Augsburg

Telefon: 0821 324-2013
E-Mail: shg.gesundheitsamt@augsburg.de
Website: www.augsburg.de/selbsthilfegruppen

Themen von A bis Z

ein Wegweiser durch die Selbsthilfegruppen
Schwaben Nord

Wie funktioniert der Wegweiser?
Der Wegweiser umfasst die Selbsthilfegruppen in Schwaben Nord in alphabetischer Reihenfolge. Die Markierung kennzeichnet Landkreise, in denen es eine Gruppe zum jeweiligen Thema gibt.

Sie haben eine passende Gruppe gefunden oder haben noch Fragen?
Die genauen Angaben zu einer Selbsthilfegruppe bekommen Sie bei der Kontaktstelle. Von dieser erfahren Sie, wo und wann sich die Gruppe trifft, wer ihre Ansprechperson ist, für wen sie gedacht ist (z.B. Eltern oder Angehörige), ob die Treffen online oder vor Ort stattfinden und wie die Gruppe arbeitet (z. B. anonym).

Sie haben keine passende Gruppe gefunden?
Suchen Sie im Wegweiser nach Synonymen oder Überbegriffen – vielleicht finden Sie dann eine geeignete Gruppe. Auf augsburg.de/selbsthilfegruppen finden Sie ein Verzeichnis, welches auch neu gegründete Gruppen listet, die dieser Wegweiser noch nicht enthält.

Wir helfen Ihnen gerne weiter!
Telefon: 0821 324-2013
shg.gesundheitsamt@augsburg.de
augsburg.de/selbsthilfegruppen

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg	Online
Adiposits	•	•	•	•		
Adoption	•					
ADS/ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit	•	•	•			
Aids	•					
Akne Inversa	•					
Alkoholabhängigkeit	•	•	•	•	•	•
Alleinerziehend	•	•				•
Allergien	•				•	
ALS						•
Alzheimer	•	•	•		•	
Amalgam	•					
Amputation	•					
Angst/Panikattacken	•	•		•		
Anorexie/Magersucht	•			•		
Aphasie	•					
Arbeitslosigkeit	•					
Asthma					•	
Augen- und Sehbehinderung	•	•	•	•	•	
Autismus	•	•	•	•	•	
Behinderung, geistige	•	•		•	•	
Behinderung, körperliche	•	•		•	•	•
Behinderung, seelische	•	•	•	•	•	
Behinderung, schwerst-mehrfach	•			•		

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg	Online
Behinderung, Menschen mit und ohne / Inklusion	•	•				
Bipolare Störungen	•			•		
Blasenkrebs	•					
Borderline	•					
Brustkrebs	•			•	•	
Bulimie/Essbrechsucht	•			•		
Burn out	•			•	•	
C-Zell-Karzinom (Schilddrüsenkrebs)	•					
Chiari Malformation	•					
Chronische Erkrankungen	•			•		
Chronische Schmerzen	•			•		
Covid 19	•		•	•		
Covid 19 Impfung	•					
Co-Abhängigkeit	•			•		
Computersucht	•	•	•	•	•	
Colitis Ulcerosa	•					
Demenz	•	•	•	•	•	
Depressionen	•	•	•	•	•	
Depression, postpartale	•					
Diabetes mellitus	•	•	•	•	•	
Down-Syndrom	•					
Drogenabhängigkeit	•	•	•	•	•	

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg	Online
Dysmelie	•					
Dystonie	•					
Einsamkeit	•	•	•	•	•	
Elektrohypersensibilität	•					
Endometriose	•					
Epilepsie	•					
Essstörungen	•		•	•		
Familie – verlassene Eltern	•					
Fibromyalgie	•			•	•	•
Frauengruppen	•					
Früh- und risikogeborene Kinder	•					
Gewalterfahrung	•					•
Gehörlosigkeit	•	•		•	•	
Glutarazidurie	•	•	•	•	•	
Haarausfall	•					
Herz-/Kreislauferkrankungen	•			•		•
Herztransplantation HTX	•					
Herzfehler, angeboren	•			•		
Hirnaneurysma	•					
HIV-positiv	•					
Hochbegabung	•					
Hochsensibilität	•					
Hörbehinderung	•	•		•	•	
Huntington						•

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg	Online
Hypersensitivität	•					
Hypophysen- und Nebennieren-erkrankungen	•					
Immundefekte	•					
Inkontinenz	•					
Intensivstation	•					
Kartagener Syndrom	•					
Kehlkopfoperierte	•					
Kinder, früh- und risikogeboren	•					
Kinder auf Intensivstation	•					
Kinder, schwerkrank	•					
Kleptomanie	•					
Klinefelter Syndrom	•					
Krebserkrankungen	•	•	•	•	•	
Künstlicher Darmausgang / Stoma	•				•	
Legasthenie / Eltern	•					
Lernbehinderung	•				•	
LGBTQIA+	•					
Lipödem	•	•	•		•	
Lymphödem	•	•	•		•	
Lymphom	•					
Männergruppen	•					
Magersucht	•			•		

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg	Online
Makuladegeneration	•					
Marfan-Syndrom	•					
ME/CFS (Chronisches Erschöpfungssyndrom)	•			•		•
Medikamentenabhängigkeit	•	•	•	•	•	
Medizingeschädigte	•					
Messies / Desorganisationssyndrom	•					
Migräne	•					•
Migration	•					
Morbus Bechterew	•			•	•	
Morbus Crohn	•					
Mukoviszidose	•					
Multiple Sklerose	•	•	•	•	•	
Muskelkrankheiten	•					
Myasthenie	•					
Myeloproliferative Neoplasien	•					
Narzissmus	•			•		
Nebennieren-/Hypophysen-erkrankung	•					
Neurofibromatose	•					
Nierenerkrankungen und -transplantation	•					
Onlinesucht/Onlinespielsucht	•					
Organtransplantation	•					

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg	Online
Osteoporose	•				•	
Panikattacken	•		•			
Parkinson	•		•	•		
Pflegekinder	•					
Pflegende Angehörige	•	•	•	•	•	•
Phenylketonurie / Eltern	•					
Plasmozytom	•					
Poliomyelitis & Post-Polio-Syndrom	•					
Polycythaemia vera	•					
Polyneuropathie	•					
Prostatakrebs	•					
Psychische Erkrankungen	•	•	•	•	•	•
Psychosomatische Erkrankungen	•					
Psychische Erkrankungen / Angehörige	•	•		•	•	•
Religion / Sekten	•					
Restless legs	•				•	
Retinitis pigmentosa	•					
Rett-Syndrom		•				
Rheuma	•	•	•	•	•	
Rheuma / Eltern	•					
Sauerstoff-Langzeit-Therapie	•					
Schädel-Hirn-Verletzung	•					
Scheidung/Trennung	•					

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg	Online
Schilddrüsenerkrankungen	•					
Schlafapnoe					•	
Schlaganfall	•					
Schmerzen	•			•		
Schwangerschaftsabbruch	•					
Selbstsicherheit/Schüchternheit	•					
Senioren	•	•	•	•	•	
Sexsucht	•					
Sexueller Missbrauch	•					
Sklerodermie / Bindegewebs-erkrankte	•					
Spielsucht	•	•	•	•		
Sterbebegleitung	•	•	•	•	•	
Stillen	•					
Stoma / Künstlicher Darmausgang	•				•	
Stottern	•					
Sucht	•	•	•	•	•	
Suizid / Angehörige	•					
Syringomyelie	•					
Tourette-Syndrom			•			
Transidentität	•					
Trauergruppen	•	•	•	•	•	
Trauernde Eltern	•	•	•	•	•	
Trauernde Geschwister	•					

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg	Online
Trauma	•				•	
Trennung	•					
Ullrich-Turner-Syndrom	•					
Unfallverletzte	•					
Usher-Syndrom	•					
Väter	•					
Verwaiste Eltern	•		•	•	•	
Witwen / Witwer	•					
Zahnmedizingeschädigte	•					
Zöliakie	•					
Zwangserkrankungen	•	•		•	•	•
Zwillinge / Eltern	•					

Themenbereich Pflege

Zum Themenbereich Pflege gibt es verschiedenste Gruppen, die sich entweder mit dem Krankheitsbild beschäftigen, das der Pflegebedürftigkeit zugrunde liegt oder aber Gruppen, in denen es hauptsächlich um das Thema Pflege an sich geht. In der Regel sind das Gruppen für Angehörige. Gemeinschaftliche Selbsthilfe und Pflege sind eng miteinander verbunden. Die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen hilft pflegenden Angehörigen ihre Gesundheit zu schützen, die Lebensqualität zu verbessern und die Herausforderungen der Pflege besser zu bewältigen.

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg	Online
Alzheimer	•	•	•		•	
Amputation	•					
Behinderung, geistige	•	•	•	•	•	
Behinderung, körperliche	•	•		•	•	
Behinderung, seelische	•	•	•	•	•	
Behinderung, schwerst-mehrfach	•			•		
Behinderung, Menschen mit und ohne / Inklusion	•	•				
Demenz	•	•	•	•	•	
Multiple Sklerose	•	•	•	•	•	
Parkinson			•	•		
Pflegekinder	•	•				
Pflegende Angehörige	•		•	•	•	
Sterbebegleitung	•	•	•	•	•	

Neugründungen 2026

Januar

- SHG Blasenkrebs Augsburg Augsburg Stadt
- Gemeinsam gehen – Selbsthilfegruppe für traumatisierte Menschen Landkreis Günzburg
- Adipositas SHG – Ich bin ich Landkreis Aichach-Friedberg
- SHG für Eltern psychisch erkrankter Kinder und Jugendliche – Hand in Hand, Kennen und verstehen e.V. Landkreis Aichach-Friedberg
- Lilly's Safe Space – SHG Lipödem & Lipödem Liposuktion Augsburg Stadt
- Adipositas Lauingen Landkreis Dillingen
- ILCO SHG Augsburg Landreis Augsburg

Februar

- Walk & Talk Augsburg. Spaziergänge für Menschen mit Angsterkrankung Augsburg Stadt

März

- Online-Selbsthilfegruppe für Aortendissektion online
- Frauen-Selbsthilfegruppe für Überlebende von verdecktem Narzissmus Augsburg Stadt
- Zöliakiegruppe Augsburg / Westliche Wälder 2700 (Erwachsene) Landkreis Augsburg
- SHG Intensive Zeiten, Verarbeitung vom Aufenthalt auf Intensivstation Augsburg Stadt
- Nicht Genesen Kids e.V. Long Covid, Post Vac, ME/CFS Landkreis Donauries
- Nebel-Lichtung: wo die eigene Wahrnehmung wieder klar wird, Betroffene von narzisstischem Missbrauch – Nördlingen, Landkreis Donauries
- AuDHS -Autismus in Kombination mit ADHS Augsburg Stadt

April

- Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS Landkreis Augsburg Bobingen

Juli

- Dranbleiben – SHG für Burnout, psychosomatische Erschöpfung und Depressionen Augsburg Stadt
- ADHS im Erwachsenenalter und Depressionen Landkreis Dillingen

Lebendige Selbsthilfe

Neue Ausstellungen der Selbsthilfegruppen Schwaben Nord

Was bedeutet Selbsthilfe eigentlich? Wie erleben Menschen den Austausch in einer Selbsthilfegruppe? Und welche Kraft kann aus Gemeinschaft entstehen? Antworten auf diese Fragen geben die beiden neuen Wanderausstellungen der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Augsburg/ Schwaben Nord.

Unter den Titeln **„Lebendige Selbsthilfe: Vielfalt Mensch – Vielfalt Selbsthilfe“** und **„Lebendige Selbsthilfe: Wege aus der Sucht“** stehen die Menschen selbst im Mittelpunkt. Die Ausstellungen geben Selbsthilfegruppen eine Stimme und ermöglichen den Besuchenden einen persönlichen Einblick in ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge.

Statt abstrakter Informationen begegnet man echten Lebensgeschichten. Menschen berichten davon, wie sie mit Erkrankungen, Behinderungen, belastenden Lebenssituationen oder einer Suchterkrankung umgehen und welche Rolle die Selbsthilfe dabei spielt. Dabei werden nicht nur Schwierigkeiten sichtbar, sondern auch die Ressourcen, die durch den Austausch mit anderen entstehen: Verständnis, neue Perspektiven und das Gefühl, nicht allein zu sein.

Die Ausstellung „Vielfalt Mensch – Vielfalt Selbsthilfe“ zeigt die große Bandbreite der Selbsthilfelandschaft. Dabei werden ganz unterschiedliche Themen sichtbar, zu denen sich Menschen in Selbsthilfegruppen zusammenschließen. Beteiligte Gruppen beschäftigen sich beispielsweise mit Körperbehinderungen, Krebserkrankungen, sozialen Ängsten, Colitis ulcerosa oder chronischen Schmerzen.



Die Ausstellung „Wege aus der Sucht“ widmet sich den unterschiedlichen Facetten von Abhängigkeit. Offen und authentisch berichten Selbsthilfegruppen von ihrem Weg aus der Sucht. Dabei werden verschiedene Formen von Abhängigkeit thematisiert, darunter Mediensucht, Alkoholabhängigkeit, Esssüchte und Drogenabhängigkeit. Auch Angehörigengruppen kommen zu Wort und zeigen, wie sehr Sucht das Leben des persönlichen Umfelds prägen kann.





Beide Ausstellungen verfolgen ein gemeinsames Anliegen: Sie möchten Berührungsängste abbauen und einen unkomplizierten Zugang zur Selbsthilfe schaffen. Wer bisher wenig Kontakt mit Selbsthilfe hatte, erhält die Möglichkeit, das Engagement und die Bedeutung der Gruppen kennenzulernen. Ausstellungstermine sind auf der Homepage der Kontaktstelle zu finden: www.augsburg.de/selbsthilfegruppen

Mit den neuen Ausstellungen lädt die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Augsburg/Schwaben Nord dazu ein, die Vielfalt der Selbsthilfe zu entdecken. Denn hinter jeder Gruppe stehen Menschen, die zeigen: Gemeinsam lassen sich Herausforderungen leichter bewältigen – und neue Wege finden.

Ein besonderer Dank gilt den Selbsthilfeaktiven, die bereit waren, ihre persönlichen Lebensgeschichten zu teilen. Mit ihrer Offenheit ermöglichen sie authentische Einblicke in die Selbsthilfe, bauen Berührungsängste ab und machen Mut, sich Unterstützung zu suchen oder selbst aktiv zu werden. Ihre Beiträge machen die Ausstellungen lebendig und zeigen, wie viel Stärke, Hoffnung und Zusammenhalt in der Selbsthilfe steckt.

Ein bewährtes Modell

18 Jahre Regionale Runde Tische zur Förderung von Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern seit vielen Jahren die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch immaterielle, infrastrukturelle und finanzielle Hilfen.

Das Modell der Runden Tische zur Koordinierung der finanziellen Förderung der Selbsthilfegruppen wurde 2008 in Bayern flächendeckend eingeführt und an die Selbsthilfekontaktstellen angebunden. Dadurch wurde das Förderverfahren vereinheitlicht und für die Gruppen transparenter.

Das Gremium besteht in Nordschwaben aus örtlichen Vertreterinnen und Vertretern der gesetzlichen Krankenkassen, Selbsthilfeaktiven und Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Die Organisation und Koordination dieses unbürokratischen Förderverfahrens für Schwaben Nord obliegt der Geschäftsstelle des Runden Tisches Schwaben Nord und ist Bestandteil der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Amt für Gesundheit und Prävention der Stadt Augsburg.

Den berechtigten Selbsthilfegruppen wird ein vereinfachter Zugang zu dieser finanziellen Unterstützung ermöglicht.

Die Fördergemeinschaft der Krankenkassen unterstützte im Einzugsgebiet Schwaben Nord

im Förderjahr 2025: **226 Selbsthilfegruppen** mit einer Gesamtsumme: **471.958,60 €**.

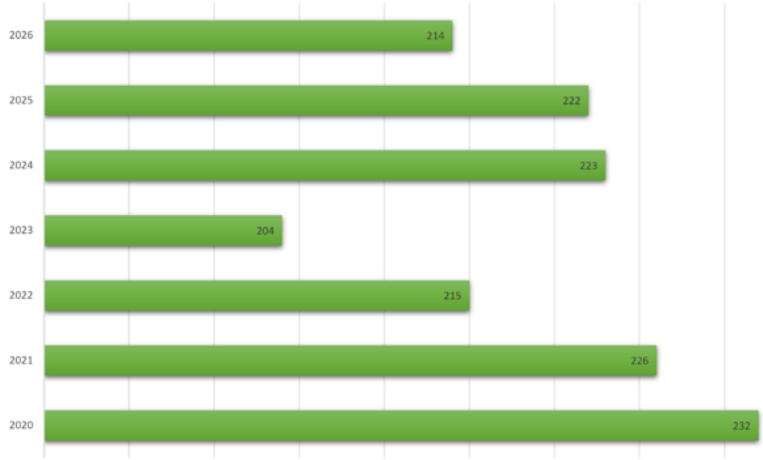
Bisher im Jahr 2026: **Bereits 214 Selbsthilfegruppen** im Gesamtvolumen: **457.285,19 €**
(Stand Juni 2026)

Nähere Informationen zur Förderung über den Runden Tisch Schwaben Nord erhalten Sie von den Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle für Selbsthilfe unter 0821/324-2012.

Entwicklung der Gesamtfördersumme von 2020 bis 2026



Entwicklung der Anzahl der geförderten Gruppen von 2020 bis 2026



Ein erlebnisreicher Selbsthilfeausflug an den Starnberger See

Ein Tag voller Gemeinschaft, guter Laune und besonderer Erlebnisse: Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen machte sich wie jedes Jahr, gemeinsam mit ihren ehrenamtlich Engagierten auf zu einem abwechslungsreichen Ausflug an den wunderschönen Starnberger See.

Mit dem Busunternehmen Z Mobility ging es bequem und gut gelaunt Richtung Starnberg. Schon während der Fahrt wurde viel erzählt, gelacht und die Vorfreude auf den gemeinsamen Tag wuchs.

Am See angekommen, wartete bereits das nächste Highlight: eine Schifffahrt auf dem Starnberger See. Bei herrlichem Ausblick auf das Wasser und die bayerische Landschaft konnten alle die Seele baumeln lassen und ein leckeres Frühstück genießen. Die entspannte Fahrt bot reichlich Gelegenheit für nette Gespräche und gemeinsame Momente. Anschließend führte unser Weg zum nahe gelegenen Gut Aiderbichl in Iffeldorf. Bei einer interessanten Führung erhielten wir spannende Einblicke in den beeindruckenden Gnadenhof und seine zahlreichen tierischen Bewohner. Es war schön zu sehen, mit wie viel Engagement und Herz sich dort um die Tiere gekümmert wird. Viele Begegnungen sorgten für Staunen, Freude und den einen oder anderen besonderen Schnappschuss.

Nach so vielen Eindrücken durfte natürlich auch die gemütliche Einkehr nicht fehlen. Bei einer kleinen Stärkung im Biergarten ließen wir den erlebnisreichen Tag in geselliger Runde ausklingen.









Gut gestärkt und mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck ging es schließlich wieder Richtung Heimat. Ein rundum gelungener Ausflug, der einmal mehr gezeigt hat, wie wertvoll gemeinsame Erlebnisse, Begegnungen und ehrenamtliches Engagement sind.

Ein herzliches Dankeschön an unsere engagierten Ehrenamtlichen für die tolle Gemeinschaft!

Blickpunkt Auge

Haben Sie Probleme mit dem Sehen?
Sie sind nicht allein! WIR laden Sie herzlich ein,
mit uns Kontakt aufzunehmen. Trauen Sie sich!

Begegnungen und Monatstreffs in Augsburg, Donauwörth, Echenbrunn, Friedberg, Illertissen/Vöhringen, Krumbach, Neu-Ulm, Nördlingen und Röfingen
Treffen für Mitglieder und Neuinteressierte zur gemeinsamen Krankheits-bewältigung und zum geselligen Informationsaustausch.
Gespräche und Telefonate in unserer Beratungsstelle oder mit selbstbetroffenen ehrenamtlichen Beraterinnen und Beratern.
Sozialabteilung Schwaben: sozialrechtliche Beratung bei Fragen zu Blindengeld, Blindenhilfe, Schwerbehindertenausweis, Nachteilsausgleichen, Rente und Teilhabe am Arbeitsleben.
Ambulante soziale Rehabilitation: Reha-Fachkräfte beraten direkt vor Ort, um Betroffenen zu helfen, den Alltag trotz Einschränkungen selbstständig zu bewältigen.
Hilfsmittelberatung: Beratung zu technischen und optischen Hilfsmitteln für den Alltag, Freizeit und Beruf.

„Schon wieder habe ich die Kaffeesahne daneben gegossen." – Dann trinke ich meinen Kaffee nur noch schwarz.
„Huch, das Fleischstück war aber jetzt groß! Hoffentlich hat es keiner gesehen." – Ich gehe besser nicht mehr ins Restaurant.
„Ui, 60°C. Und das beim Wollpullover!" – Ich hab´s einfach nicht erkannt.
„War das jetzt die dunkelblaue oder
die schwarze Hose?" – Hoffentlich passen die Schuhe dazu!
„Oh je, der Arzttermin war gestern." – Ich kann die Termine einfach nicht mehr lesen.
„Jetzt habe ich mich zum dritten Mal verwählt!"

Blickpunkt Auge
Rat und Hilfe bei Sehverlust

Ein Angebot des Bayerischen Blinden- und Sehbehinderten-bundes e. V. (BBSB)



Diese Liste ließe sich von blinden und sehbehinderten Menschen sicherlich mühelos verlängern. Das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen und die Selbständigkeit leiden enorm. Mit einer Sehbehinderung eröffnen sich Schwierigkeiten in verschiedensten Bereichen.

An erster Stelle ist und bleibt natürlich, wie bei allen Selbsthilfegruppen, die Begleitung von Selbstbetroffenen durch Gespräche, Telefonate, Begegnungen und Treffs. Sie helfen damit den Betroffenen auf dem Weg der Bewältigung.

Blickpunkt-Auge-Beratungsstelle Schwaben-Augsburg
Schaezlerstraße 13 ½, 86150 Augsburg
Tel.: 0821 455 415 0 Mail: augsburg@bbsb.org
www.bbsb.org

Selbsthilfe Körperbehinderter
Bereich Augsburg e.V.
Gerda Fleig
Singoldanger 53, 86399 Bobingen
Tel.: 08234 6564
Mail: gerda.fleig@t-online.de

Was machen wir?

- Kegeln
- Gesprächs- und Spielenachmittage
- Ausflüge und Urlaub
- Veranstaltungen
- und vieles mehr...

Aktuelle Termine, Angebote und Infos auf unserer Homepage: www.bsk-bereich-augsburg.de



Kegeln bei DJK
in Augsburg-Göggingen



Yoga mit Vanessa Stoß im Cabresso
Augsburg-Göggingen
www.in-you.de



Ausflug
auf die Seiser Alm
in Südtirol



Sitztanz
im Cabresso
mit Karin
und Rosmarie

MACH EINFACH MIT!

Fibromyalgie Verein Bayern e.V.

Das Fibromyalgiesyndrom (Faser-Muskel-Schmerz) – Mit Selbsthilfe neue Wege gehen

Nach einer langen Ärzte-Odyssee hat das Beschwerdebild endlich einen Namen – Fibromyalgiesyndrom. Eine chronische Erkrankung mit dauerhaften Schmerzen und zahlreichen Begleitsymptomen. Mit dieser Krankheit zu leben heißt lernen damit umzugehen. Das eigene Leben neu auszurichten, sich in der Familie und bei Freunden und Freundinnen neu zu positionieren und im Arbeitsleben eventuelle Anpassungen vorzunehmen, sind keine leichten Aufgaben, um sich mit der Krankheit zu arrangieren. Neben der medikamentösen, physikalischen und psychologischen Therapie ist die Selbsthilfe eine wichtige Säule, um neue Wege zu finden damit der Alltag erträglicher wird. Der Fibromyalgie Verein Bayern e.V. möchte Betroffenen mit seiner Selbsthilfearbeit kurze Wege zu regionalen Ärzten und Ärztinnen, Therapeuten und Therapeutinnen, Veranstaltungen und Selbsthilfegruppen ermöglichen. Ziel der Selbsthilfe ist es, speziell über das Krankheitsbild aufzuklären, in Selbsthilfegruppen den Erfahrungsaustausch zu fördern und die Patientenrechte zu stärken. Unsere Gruppensprecher und -sprecherinnen sind Ansprechpersonen im Umgang mit der Erkrankung und können Hilfesuchende nach Diagnosestellung auffangen. Ziel ist es, in Selbsthilfe mit dieser veränderten Lebenssituation eine neue Orientierung zu finden, um die Lebensqualität im Alltag zu verbessern.

Für weitere Hilfe und Unterstützung melden Sie sich beim:

Fibromyalgie Verein Bayern e. V.
Selbsthilfegruppe Augsburg
M. Seifert
Tel. 0178 – 93 11 661 (bitte auf AB sprechen)
www.fibromyalgie-bayern.de

Sichtbarkeit schaffen für eine Erkrankung, deren Betroffene aus dem Leben verschwinden

Wir sind noch da – wir sind viele – und wir dürfen nicht verschwinden.

Menschen, die durch einen Virus, eine Impfung oder ein ähnliches Ereignis aus dem Leben gerissen werden, erhalten im weiteren Verlauf nicht selten die Diagnose ME/CFS – Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom. Mit dieser Diagnose steht das Leben still und es beginnt ein Warten auf Versorgung, Forschung und Hilfe und oft ein zermürbender Kampf um Anerkennung der Erkrankung und ihrer schweren Einschränkungen. Viele Betroffene verlieren ihr soziales Leben, werden pflegebedürftig und liegen im Dunkeln hinter verschlossenen Türen. Sie werden unsichtbar für die Gesellschaft.

Die Regionalgruppe Augsburg des Fatigatio e.V. – Bundesverband ME/CFS möchte nicht nur Betroffene und Angehörige vernetzen und einen Raum für Austausch und Unterstützung schaffen, sondern auch die Gesellschaft auf die schwere Erkrankung aufmerksam machen und die Versorgungssituation in der Region verbessern. Zusammen mit der Initiative LiegendDemo Augsburg sind vor diesem Hintergrund im Jahr 2026 zahlreiche Projekte ins Leben gerufen und umgesetzt worden:

Den Auftakt gab die Kunstausstellung „Nicht ohne uns! Über(s)leben mit ME/CFS, Post-Covid und Post-Vac“ im Zeughaus im Februar 2026 mit Kunstwerken von über 50 Betroffenen und Angehörigen aus ganz Deutschland und darüber hinaus, die ihre persönliche Lebensrealität in Gedichten, Bildern, Fotos, Videos, Songs, Skulpturen und Objekten verarbeiteten. Verschiedenste Alters-



klassen beteiligten sich an der Ausstellung und schufen Werke, die berühren und für Aufklärung sorgen sollen. Der Aufbau erfolgte in Kooperation mit dem Augsburger Staatsinstitut für die Ausbildung von Fachlehrern. Aufgrund des großen Interesses an der Ausstellung, ist mittlerweile daraus eine Wanderausstellung geworden. Momentan ist sie in Regensburg noch bis zum 11.10.26 in der PINA – die kleine Pinakothek zu sehen. Einige der Werke aus der Ausstellung wurden in der Apotheke am Oberhauser Bahnhof im Schaufenster ausgestellt und können ab sofort von weiteren Apotheken in Augsburg und Umgebung unter augsburg@liegenddemo.de angefragt werden.

Im Mai zum internationalen ME/CFS – Awarenessday fand die jährliche „LiegendDemo“ auf dem Königsplatz statt. Über 200 Menschen legten sich symbolisch auf den Boden, um auf die schwere Erkrankung aufmerksam zu machen und für eine bessere Versorgung und biomedizinische Forschung zu demonstrieren. Die Regionalgruppe Augsburg des Fatigatio e.V. beteiligte sich unter anderem mit einem Redebeitrag, in welchem sie über die Gruppe informierte.





Im Juni stellte die Künstlerin Antonia Eckel im Lehrgebäude der Medizinischen Fakultät der Universität Augsburg Werke aus ihrer Bachelorarbeit aus. Die Ausstellung mit dem Titel „Aus dem Leben gerissen“ wurde mit einer Kurzfilmpräsentation eröffnet. Gemeinsam mit der Studierendenvereinigung der Medizin, unterstützt vom Zentrum für interdisziplinäre Gesundheitsforschung der Universität, wurde eine begleitende Podiumsdiskussion organisiert, an der neben einer der Sprecherinnen der Regionalgruppe Augsburg des Fatigatio e.V., u.a. der niedergelassene Neurologe Herr Dr. Becker und die Oberärztin Frau Dr. Ludwig der Umweltambulanz des Uniklinikums teilnahmen. Gemeinsam wurde über Erfahrungen und Herausforderungen der Versorgung von ME/CFS Betroffenen diskutiert und eine Arbeitsgruppe gegründet.

Im Juli wurden Mitglieder der Initiative LiegendDemo und der Regionalgruppe erneut kreativ tätig: Für die Aktion „Play Me“ der Stadt Augsburg wurde ein Klavier gestaltet, das unter dem Titel „Play ME/CFS“ vom 27.



August bis 14. September in der Stadt öffentlich aufgestellt und von allen Bürgerinnen und Bürgern bespielbar sein wird. Auf den Tasten des Klaviers sind die zahlreichen Symptome der Erkrankung in goldener Schrift aufgemalt. Ein QR-Code auf dem Märchenbuch führt zu einem Musikvideo, welches zum Song „A Million



von links nach rechts: Antonia Eckel (Künstlerin), Leonie Klefe (Regionalgruppensprecherin), Elisabeth Schröder (Studierendenvereinigung der Medizin)



Dreams“ die Geschichte derjenigen Prinzessin erzählt, die auf dem Klavier mit Schlafmaske und Gehörschutz in einem Bett aus blauen Rosen liegt. Die blaue Rose gilt als Symbol für an oder mit ME/CFS verstorbene Personen. Im Anschluss an die Aktion soll das Klavier Teil der Wanderausstellung „Nicht ohne uns!“ werden.

Du bist auch von ME/CFS betroffen und suchst Unterstützung und Austausch? Dann melde dich gerne unter rg.augsburg@fatigatio.de

Du möchtest uns bei weiteren Aktionen unterstützen? Die Initiative LiegendDemo sucht laufend Personen, die mit Ideen, Kontakten und/oder Tatkraft unterstützen können. Kontakt: augsburg@liegenddemo.de

Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit psychisch Erkrankter



Seit Februar 2025 setzt sich unsere Gruppe „Gegen Einsamkeit psychisch Erkrankter“ für mehr Gemeinschaft, Austausch und gegenseitige Unterstützung ein. Wir sind eine offene und freundliche Runde von Menschen, die Wert auf Begegnung, Zusammenhalt und gemeinsame Aktivitäten legen.

Unser Ziel ist es, der Isolation entgegenzuwirken und einen Ort zu schaffen, an dem sich jeder willkommen und verstanden fühlen kann. Dabei stehen das Miteinander, gegenseitige Wertschätzung und die Freude an gemeinsamen Erlebnissen im Mittelpunkt.

Die Gruppe gestaltet ihr Programm gemeinsam. Neben den regelmäßigen Treffen im Gruppenraum unternehmen wir auch Aktivitäten außerhalb der Gruppe. Ob Ausflüge, Dia- und Bildervorträge, Spielenachmittage, Gespräche zur Problembewältigung oder andere Ideen – Vorschläge aller Teilnehmenden sind jederzeit willkommen.

Unter unserem Motto „Gemeinsam Herausforderungen meistern“ unterstützen wir uns gegenseitig im Alltag. Wer Interesse an unserer Gemeinschaft hat und uns kennenlernen möchte, kann ganz unkompliziert und unverbindliches ein Kennenlern-Telefonat vereinbaren. Denn es ist immer schöner gemeinsam statt einsam.

Bei Interesse erfahren Sie mehr unter
https://shgaugsburgeinsamundspy.my.canva.site/

Gemeinsam gehen

Die Selbsthilfegruppe für traumatisierte Menschen

„Das Wort, das dir hilft, kannst du dir nicht selber sagen“
äthiopisches Sprichwort



Vielen ist gar nicht bewusst, dass sie traumatisiert sind, denn das was man spürt sind Symptome wie Depression, Minderwertigkeitsgefühle, Leistungsdruck oder Einsamkeit.

Unsere Selbsthilfegruppe besteht aus Menschen, die in ihrem Leben verschiedenste Arten von Traumata erfahren haben: Sei es der überlebte Unfall, Opfer eines Verbrechens geworden zu sein, langjährige Entwertungen, Misshandlungen oder Vernachlässigung, die die gesamte Kindheit negativ geprägt haben. Es gibt viele unscheinbare Situationen, die zu einem Trauma führen können.

In der Gruppe sind alle willkommen, die sich in einem geschützten Rahmen austauschen wollen, die andere treffen möchten, die ähnliche Erfahrungen machen mussten und voneinander lernen möchten. Wir wollen Gemeinschaft erlebbar machen, ohne über die Grenzen des jeweils anderen zu gehen. Mit ganz viel Verständnis, Mut und Achtsamkeit.

Es gibt sowohl entlastende Gespräche, als auch viel Bewegung in der Natur. Denn wie Traumaforscher Bessel van der Kolk bereits formulierte: „Trauma passiert nicht nur im Kopf – es lebt im Körper.“

Die Gruppe trifft sich zweiwöchentlich immer Sonntagnachmittag. Sie richtet sich an Menschen, die aus Günzburg kommen mit den angrenzenden Landkreisen.

Um den genauen Treffpunkt und das aktuelle Datum für das nächste Treffen zu erfahren, wird um Kontaktaufnahme gebeten:

1. Direkt über Sylvia: traumalos@gmx.de
2. Oder über die
   Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Schwaben Nord
   Tel.: 0821 324-2013
   Mail: shg.gesundheitsamt@augsburg.de

Gemeinsam STARK

Wir sind …
- die Selbsthilfegruppe„Gemeinsam STARK“ für Menschen mit Lernschwierigkeiten im Mindel-Zusamtal
- Betroffene, egal woher und mit welcher Beeinträchtigung

Wir möchten …
- Erfahrungen austauschen
- unser Leben selbst bestimmen und uns dabei gegenseitig unterstützen
- uns für mehr Anerkennung einsetzen
- uns für mehr Teilhabe einsetzen

Wir organisieren gemeinsam …
- regelmäßige Treffen
- Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen
- gesellige Zusammenkünfte und einiges mehr

Wir treffen uns …
- am letzten Freitag des Monats

Wer Interesse hat …
- kann gerne bei uns vorbeikommen!

Gemeinsam
STARK

Esra Celik
0176 81434679
Escelik1991@gmail.com
www.svg-gemeinsamstark.de
info@svg-gemeinsamstark.de



„Wege entstehen dadurch, dass wir sie gemeinsam gehen“

angelehnt an Franz Kafka

Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit angeborenem Herzfehler

in und um Augsburg

Wir sind eine kleine Gruppe von Erwachsenen mit angeborenen Herzfehlern, die sich jeden zweiten Donnerstag in den kurzen Monaten (Februar, April, Juni, September und November) von 18 – 20 Uhr im Haus Tobias (neben dem Uniklinikum) in Augsburg trifft.

Beim gemeinsamen Austausch kommt der Erfahrungsschatz aller Mitglieder zum Tragen. Es gehören auch spezielle Themen wie Empfehlung von Rehakliniken, Fragen zur Rente / Teilrente, Adressen für Kardiologinnen und Kardiologen/Therapeutinnen und Therapeuten usw. dazu.

Was wir bei den Treffen machen, entscheidet die Gruppe gemeinsam. Wobei sich die Themen aus den aktuellen Wünschen und Bedürfnissen der Gruppenteilnehmenden ergeben. Wir, die Gruppenleiterinnen Steffi und Martina, kümmern uns um die Organisation und Umsetzung. Neben dem Austausch stehen kreative Angebote (Filzen, Karten basteln…), Gesundheitsvorträge (Kräuter, Ernährung, …), gemeinsame Aktivitäten (Waldbaden, Kunsttherapie…) oder kleine Ausflüge (Botanischer Garten, Kneippen gehen…) auf dem Programm.

Unsere Selbsthilfegruppe ist an den Bundesverein Jemah e.V. angeschlossen, durch den, neben unseren Treffen hier in Augsburg, auch bundesweite Angebote stattfinden wie z.B. regelmäßige Onlinestammtische, Gesundheitsvorträge, ein großes Bundesmeeting, U27 Gruppe (inklusive Mentoren-Programm für Jugendliche), Ü60-Gruppe, Newsletter, Sorgentelefon und vieles mehr.



Dem Verein ist es zudem wichtig, sich für die Bedürfnisse von Jugendlichen und Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler stark zu machen, wie eine flächendeckende medizinische Versorgung, Rehakliniken, Patientenvorträge usw.

Herzlich eingeladen sind alle Betroffenen und deren Angehörige. Um Anmeldung zur Teilnahme wird gebeten. Kontaktieren könnt ihr uns über augsburg@jemah.de
oder
Kontakt über die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Amt für Gesundheit und Prävention der Stadt Augsburg unter Tel. 0821 324 2016.

HERZ-liche Grüße
Martina und Steffi

Marfan Syndrom

Das Marfan Syndrom ist eine Krankheit von der viele Menschen noch nie gehört haben. Sie zählt zu den seltenen, chronischen Erkrankungen und wird meist erst nach einem Ärzte-Marathon der Betroffenen oder durch einen lebensbedrohlichen Notfall diagnostiziert. Beim Marfan Syndrom handelt es sich um eine unheilbare Bindegewebserkrankung, die sowohl genetisch vererbbar ist aber auch als Neumutation auftreten kann. Der Grad der Ausprägung kann sehr stark variieren und wirkt sich oft auf folgende Bereiche des Körpers aus:

- Veränderung der Aorta (Aneurysma, Dissektion, Ruptur)
- Herzklappenfehler
- Luxation der Augenlinse, Kurzsichtigkeit, Deformierung der Linse, Astigmatismus
- Fehlstellung Wirbelsäule, Trichter- oder Kielbrust, Hochwuchs, lange dünne Finger, Überstreckbarkeit der Gelenke bzw. Streckdefizit, Fußdeformationen
- Duraektasie (Aufweitung der Hirnhaut im Bereich der Lendenwirbel)
- Pneumothorax (Lungenkollaps).

Auch wenn die Krankheit nicht heilbar ist, ist es wichtig in spezialfachärztlichen Kliniken (sog. Marfan Sprechstunden nach ASV) versorgt zu werden und den Verlauf zu verfolgen.

Marfan Selbsthilfegruppe Südbayern

Was wollen wir in unserer Selbsthilfegruppe?
Unser Ziel ist es, vom Marfan Syndrom betroffenen Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen eine Anlaufstelle zu bieten. Viele Betroffene erhalten die Diagnose, sind erschrocken und haben viele Fragen. Bei uns bekommen sie Informationen rund um die Erkrankung, gesetzlichen Möglichkeiten, Ansprechpersonen, notwendigen Untersuchungen usw. Die Mitglieder unserer Gruppe bilden ein vielfältiges Team, das in puncto Alter eine große Bandbreite umfasst. Alle von uns bringen ihre eigenen Erfahrungen und Symptome mit und merken im Austausch mit Gleichgesinnten, dass sie mit ihren Problemen, Sorgen und Ängsten nicht alleine sind.
Wir helfen uns gegenseitig bei unterschiedlichen Krankheitsverläufen individuelle Strategien zu entwickeln, um mit der Erkrankung umgehen und informiert auf die Ärztinnen und Ärzte zugehen zu können. Diese Vielfalt ist eine wertvolle Ressource, von der wir alle profitieren. Daher legen wir großen Wert auf den Austausch und den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe und ermöglichen zu jeder Zeit den Austausch mit anderen Betroffenen und deren Angehörigen. Ebenso informieren wir ärztliches Fachpersonal bzw. gemeinsam mit diesem über die Erkrankung und sorgen dafür, dass das Marfan Syndrom in der Öffentlichkeit bekannter wird.

Wo treffen wir uns?
Mehrmals im Jahr in München und auch online um Betroffenen aus anderen Regionen die Teilnahme zu ermöglichen. Ein besonderer Höhepunkt ist das jährliche Herbsttreffen am Chiemsee. Hier stehen neben dem persönlichen Austausch Vorträge von ärztlichem Fachpersonal und weiteren Expertinnen und Experten auf dem Programm. Es bietet sich hierdurch die Möglichkeit, aktuelle medizinische Erkenntnisse kennenzulernen und Fragen direkt an die Fachleute zu richten.

Wie findet man uns?
Wir laden herzlich ein, unsere Homepage www.marfan-suedbayern.de zu besuchen und für die Kontaktaufnahme eine E-Mail an info@marfan-suedbayern.de zu schicken.



Selbsthilfegruppe (SHG) – Weiterentwicklung und Empowerment

Migräne als neurologische Erkrankung verstehen und behandeln

Migräne ist weit mehr als nur eine vorübergehende Befindlichkeitsstörung – sie ist eine komplexe neurologische Erkrankung, die das Leben der Betroffenen auf vielfältige Weise beeinflussen kann. Dieser Erkenntnis Raum zu geben, ist ein wichtiger Schritt, um Vorurteile abzubauen und Betroffenen die Anerkennung und Unterstützung zukommen zu lassen, die sie verdienen. In unserer Selbsthilfegruppe möchten wir genau hier ansetzen: Wir wollen gemeinsam das Bewusstsein schärfen, dass Migräne eine ernstzunehmende Erkrankung ist, die nicht nur mit starken Kopfschmerzen, sondern oft auch mit Begleitsymptomen wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit einhergeht. Indem wir uns über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse informieren, können wir besser verstehen, was im Körper passiert und warum Migräne so individuell unterschiedlich erlebt wird.

Die gute Nachricht ist: Es gibt heute mehr Behandlungsmöglichkeiten denn je. Von medikamentösen Ansätzen über nicht-medikamentöse Therapien wie Entspannungstechniken, Akupunktur oder Verhaltenstherapie bis hin zu innovativen Methoden wie der CGRP-Antikörpertherapie – die Palette an Optionen wächst stetig. Jeder Mensch ist einzigartig, und so ist auch der Weg, mit Migräne umzugehen, sehr persönlich. In unserer Gruppe möchten wir Ihnen die Chance geben, sich über diese Vielfalt zu informieren, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam herauszufinden, welche Strategien für Sie am besten funktionieren. Ob Sie sich für eine klassische schulmedizinische Behandlung entscheiden, alternative Ansätze ausprobieren oder eine Kombination aus beidem wählen – wichtig ist, dass Sie den Weg finden, der zu Ihnen passt.

Dabei geht es nicht nur um Information, sondern auch um Ermutigung. Viele Betroffene zögern, sich Hilfe zu suchen, sei es aus Scham, Unwissenheit oder der Angst, nicht ernst genommen zu werden. Doch niemand muss mit Migräne allein bleiben. In unserer Gruppe finden Sie einen sicheren Raum, um offen über Ihre Herausforderungen zu sprechen, sich gegenseitig zu bestärken und von den Erfahrungen anderer zu lernen. Wir möchten Sie ermutigen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen – sei es durch ärztliches, therapeutisches oder anderes Fachpersonal. Hilfe anzunehmen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt, um die Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen.

Unser Ziel ist es, dass alle Teilnehmenden gestärkt aus unseren Treffen gehen: mit neuem Wissen, praktischen Tipps und dem Gefühl, nicht allein zu sein. Denn gemeinsam können wir nicht nur den Umgang mit Migräne verbessern, sondern auch dazu beitragen, dass die Erkrankung in der Gesellschaft besser verstanden und anerkannt wird. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen – informiert, selbstbestimmt und mit der Gewissheit, dass Sie Ihre Migräne aktiv gestalten können.

Regina Teinitzer
Leiterin der SHG Migräne



Hoffnung wächst – im kalten Winter – durch Freundschaft

Gesundheitskompetenz – gemeinsam stark im Umgang mit Rheuma

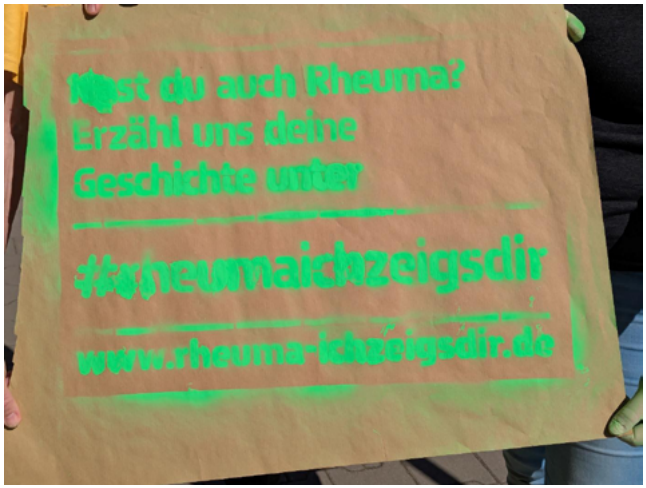
Rheumaichzeigsdir

„Gesundheitskompetenz“ – ein Begriff, der in aktuellen Debatten immer häufiger fällt. Für die Rheuma-Liga ist das jedoch nichts Neues. Was heute so genannt wird, ist für uns seit jeher Ziel unserer Arbeit: Wir möchten Betroffene zu selbstbestimmten und informierten Expertinnen und Experten in eigener Sache machen.

Wir setzen auf verständliche und praxisnahe Informationen – in unserem Magazin mobil, in Broschüren, auf unseren Internetseiten oder in der persönlichen Beratung vor Ort. Denn wer weiß, was in seinem Körper geschieht, wer medizinische Entscheidungen nachvollziehen kann, geht ganz anders mit der Erkrankung um. Die Wahrscheinlichkeit, eine Therapie konsequent umzusetzen, steigt mit dem Wissen darüber – und das wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus.

Wissen schafft Sicherheit

Eine Diagnose kann verunsichern: Was bedeutet das für meinen Alltag, meine Familie oder meinen Beruf? Genau in solchen Momenten stehen wir Betroffenen zur Seite – mit Rat, Erfahrung und Einfühlungsvermögen. Unsere geschulten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer wissen aus eigener Erfahrung, wie sich solche Fragen anfühlen. Sie begegnen Ratsuchenden auf Augenhöhe, kennen die Sorgen und helfen, Orientierung zu finden. Manche Menschen suchen regelmäßige Unterstützung, andere erst dann, wenn ein wichtiger Schritt ansteht – ein Therapiewechsel, eine Operation oder eine berufliche



Veränderung. Für all diese Situationen ist die Rheuma-Liga ansprechbar: Wir geben seriöse, hilfreiche Informationen und konkrete Unterstützung. Das Ziel ist immer dasselbe: Alle sollen sich bei uns verstanden und gut aufgehoben fühlen – ganz gleich, in welcher Lebenslage.

Ehrenamt als Weg zur Stärke

Viele Betroffene finden gerade durch ein Ehrenamt bei der Rheuma-Liga zu neuer Stärke. Wer sich engagiert, hilft nicht nur anderen, sondern oft auch sich selbst. Besonders Menschen mit starkem Leidensdruck berichten davon, dass ihre Schmerzen und Einschränkungen weniger belastend wirken, wenn sie sich aktiv einbringen und etwas bewegen können.

Ein Ehrenamt ist dabei keineswegs nur Arbeit. Es bringt wertvolle Informationen, neue soziale Kontakte und das gute Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Ob als Gruppenleitung im Funktionstraining, bei der Organisation oder als Schatzmeisterin oder-meister – es gibt für

jede Fähigkeit eine passende Aufgabe. Viele gewinnen durch ihr Engagement eine neue, positivere Einstellung zu sich selbst und zum Leben.

Mach mit – dein Engagement zählt!

Du möchtest nicht nur deine Erkrankung besser verstehen, sondern auch andere unterstützen? Du willst dich mit deinen Stärken einbringen, neue Erfahrungen machen und Teil einer starken Gemeinschaft werden? Dann bist du bei uns genau richtig!

Ob regelmäßig oder punktuell, ob organisatorisch oder beratend – wir freuen uns über jede helfende Hand und jedes offene Herz.

Mehr Infos gibt es bei deiner örtlichen Rheuma-Liga:

Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Bayern e.V.
AG Augsburg
Hessingstraße 17
86199 Augsburg
0821/99839040
sprecher@rheuma-liga-augsburg.de

Anzeige

BEI UNS SIND SIE IN GUTEN HÄNDEN

Sanitätshaus | Orthopädietechnik | Orthopädieschuhtechnik| Medizintechnik | careteam | reha team

Wir arbeiten Hand in Hand in einem Netzwerk aus Ärzten, Therapeuten, Krankenkassen und weiteren Partnern zusammen, und bieten Ihnen damit eine individuelle und umfassende Gesundheitsversorgung. Mit Empathie und Sensibilität gehen wir auf Ihre persönliche Situation ein, beraten umfassend und finden die für Sie die passende Lösung. Medizinprodukteberater, Orthopädietechniker, Orthopädieschuhtechniker, RehaKIND-Fachberater, Spezialisten im Sonderbau und viele mehr arbeiten dafür, das Leben leichter zu machen.

www.drescher-lung.de
Haupthaus Göggingen | Filialen Augsburg, Friedberg, Bergheim & Kempten



D&L

DRESCHER+LUNG

#runningfirstaux

LAUFENd gegen Depression

Liebe Leserin, lieber Leser der Selbsthilfezeitung,
wir sind: #runningfirstaux - LAUFENd gegen Depression. Seit April 2025 laufen wir immer montags (egal bei welchem Wetter, ob Feiertag oder Ferien!) um 18 Uhr gegen Depression und für mehr Lebensmut und Lebensfreude. Eine SelbsthilfeLAUFgruppe mal anders gedacht: Keine Wartelisten, kein Stuhlkreis, kein reiner Fokus auf der Erkrankung.

Vielmehr geht es um die Gemeinschaft, um das gemeinsame in Bewegung kommen an der frischen Luft, den Körper aktiv werden und den Gedanken freien Lauf lassen.

Man entscheidet selbst: Habe ich das Bedürfnis heute mit jemandem zu reden oder möchte ich lieber nur für mich, jedoch aber in Gemeinschaft sein. Möchte ich meine Gedanken und aktuellen Herausforderungen teilen oder möchte ich eher einen Moment der Unbeschwertheit erleben?

Wir bei runningfirst sind füreinander da, unterstützen und verstehen - gleichzeitig können wir gemeinsam Lachen, uns sportlich motivieren und Gemeinschaft gestalten. Jede und jeder ist bei uns herzlich willkommen. Bei uns steht die Gemeinschaft im Fokus, nicht die Leistung. Es spielt also keine Rolle, ob man Laufanfängerin oder Laufanfänger, Wiedereinsteigerin oder Wiedereinsteiger oder gar regelmäßige Läuferin oder Läufer ist. Wir bedienen jedes Tempo!

Nachstehend berichtet eine Person von runningfirst von ihren Erfahrungen:

Erfahrungsbericht (anonym)

Als ich an einem Freitag im August 2025 zufällig den ausgehängten Flyer von #runningfirstaux gesehen habe, wusste ich sofort: „da will/muss ich mal hin!“. Mir ging es zu der Zeit gar nicht gut: ich hatte keine gute Beziehung zu meiner Herkunftsfamilie/meinen Freunden, keine Arbeit, allgemein wenig Lust/Freude und sehr wenig Energie (um grundsätzlich etwas zu unternehmen bzw. vor allem wieder so zu leben wie früher). Aber allein der Gedanke an diese Depressions-Laufgruppe gab mir Auftrieb. Ich fuhr sogar gleich am nächsten Montag ca. 20 Minuten mit dem Fahrrad zum Treffpunkt am Hochablass und war mehr als gespannt, wer und was mich da erwarten wird. Ich traf auf sehr nette Menschen (eine davon Tabea - die Hauptinitiatorin/-organisatorin der Laufgruppe) und wurde von allen freundlich empfangen und aufgenommen. Nach einem kleinen Aufwärmprogramm liefen wir los - es gibt verschiedene Laufgeschwindigkeitsangebote, was ich super fand. Nach dem Lauf und einem kurzen Dehnen gingen wir (wie immer) noch etwas trinken, was sehr nett war. Die Gespräche beim Laufen und danach waren für mich sehr schön und hilfreich (man darf alles fragen/muss nichts erzählen - ganz wie es einem -gerade- passt). Ich hatte in dieser Gruppe das erste Mal nicht nur das Gefühl, sondern auch die Gewissheit, dass ich verstanden werde in meiner Situation und dass es andere gibt, denen es ähnlich geht wie mir. Das war ein tolles, überwältigendes und befreiendes Gefühl. Seitdem bin ich so oft wie möglich am Montag bei der Laufgruppe dabei und habe dort auch gute Freunde gefunden - wir helfen uns gegenseitig bei der Bewältigung von all den negativen Aspekten der Depression oder bei Fachfragen und wir treffen uns auch sonst in der Freizeit zu verschiedenen schönen Aktivitäten. Wir laufen gegen und reden über die Depression mit all ihren Facetten und was sehr wichtig ist: wir lachen auch viel, weil das total guttut und hilft!!!

Danke an Tabea, dass sie im Frühjahr 2025 die Idee und die Kraft hatte mit zwei Unterstützern diese Selbsthilfelaufgruppe zu starten - getragen wird sie mittlerweile von allen Beteiligten.

Schritt für Schritt - gemeinsam sind wir der Hit.
Sei auch DU dabei - wir freuen uns auf DICH.

So erreichst du uns:
Instagram: #runningfirstaux
Facebook: runningfirstaux
E-Mail: runningfirstaux@gmail.com
Telefon: 0157 55563724

Wir wünschen dir viel Kraft und Mut!
Alles Liebe
Runningfirst

Anzeige

RehaService Mühleisen

Blücherstr. 44 - 46, 86165 Augsburg
1. **Tel.: 0821/708827**
2. **Fax: 0821/742303**

www.rollstuhl-muehleisen.de
info@rollstuhl-muehleisen.de
Inhaber: Frank Thomas und Georg Hitzler

Spezialist für Elektrofahrzeuge, Aktivrollstühle
und Behindertensportgeräte
Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Licht durch die Risse

Trotz-dem

Wenn ein Kind stirbt, zerbricht nicht nur ein Leben. Es zerbrechen Zukunft, Vertrauen und vieles von dem, was bis dahin selbstverständlich war. Die Welt bekommt Risse. Durch sie dringen Schmerz, Sprachlosigkeit und tiefe Verzweiflung.

Genau dort beginnt die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe **„Trotz-dem Leben Augsburg“**. Wir begleiten Familien nach dem Tod eines Kindes. Unsere Treffen sind ein geschützter Ort, an dem man sprachlos sein darf, Erinnerungen ausgesprochen werden dürfen, Tränen ebenso ihren Platz haben wie ein Lächeln und niemand erklären muss, warum der Schmerz und die Sehnsucht auch nach vielen Jahren bleiben. Selbsthilfe bedeutet für uns, Menschen zu begegnen, die verstehen – weil sie selbst Ähnliches erlebt haben.

Jedes Jahr gestalten wir im Botanischen Garten Augsburg die Gedenkfeier zum **Worldwide Candle Lighting**, dem weltweiten Gedenktag für verstorbene Kinder. Am zweiten Sonntag im Dezember entzünden Menschen rund um den Globus Kerzen für ihre verstorbenen Töchter und Söhne. Innerhalb von 24 Stunden zieht so eine Lichterwelle um die Erde – als stilles Zeichen der Verbundenheit.

In diesem Jahr stand die Begegnung unter dem Leitgedanken **„Licht durch die Risse – Trotz-dem“**.

Im Mittelpunkt stand eine Tonschale mit ihren sichtbaren Rissen. Während des Rituals „Dein Name bleibt“ wurde sie mit jedem ausgesprochenen Namen und jedem entzündeten Licht mehr und mehr erhellt. So wurde das Thema nicht nur hörbar, sondern auch sichtbar.

Risse erzählen von dem, was unwiederbringlich verloren gegangen ist. Sie müssen weder verborgen noch verschönert werden. Und doch kann durch sie manchmal Licht fallen – in einer Erinnerung, einer Umarmung, einem stillen Verstandenwerden oder in dem Wissen, mit der eigenen Trauer nicht allein zu sein.

Auch die Geschwisterkinder standen bewusst im Mittelpunkt. Ihr Verlust bleibt im Alltag oft unsichtbar, obwohl auch sie ihre Schwester oder ihren Bruder schmerzlich vermissen. Ihre Erinnerungen, ihre Liebe und ihre Trauer verdienen dieselbe Aufmerksamkeit.

Über den Gedenktag hinaus lud ein Langzeitprojekt an der Rundkrippe im Botanischen Garten während der Weihnachtszeit dazu ein, Impulsfragen zu beantworten, Gedanken, Erinnerungen und persönliche Botschaften zu hinterlassen. So entstand ein gemeinsames Erinnerungsbild, das über Wochen hinweg wuchs und zeigte, wie viele Lebensgeschichten miteinander verwoben sind.
Die Musik von Isabel Münsch und Basti Langer verlieh der Begegnung eine besondere Tiefe. Zwischen Liedern, Worten und Stille entstand ein Raum, in dem vieles ausgesprochen werden konnte – und manches einfach da sein durfte.

Selbsthilfe kennt keine Abkürzung durch die Trauer. Sie nimmt den Schmerz nicht und erwartet auch nicht, dass das Leben möglichst schnell wieder hell wird. Manchmal bleibt es lange dunkel. Manchmal ist es schon ein großer Schritt, den nächsten Tag zu überleben.
Gerade dann trägt Gemeinschaft.

Menschen, die selbst durch diese Dunkelheit gegangen sind, müssen nichts erklären. Sie halten mit aus, schenken Zeit, Hoffnung und Licht – nicht, um die Risse zu schließen, sondern damit niemand sie allein tragen muss.



Vielleicht ist genau das das Trotz-dem. Nicht gegen die Trauer. Nicht vorbei am Schmerz.



Sondern miteinander – Schritt für Schritt. Denn „Trotz-dem Leben“ ist nicht die Abwesenheit von



Dunkelheit. Trotz-dem ist die Erfahrung, sie nicht allein aushalten zu müssen.

Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Dillingen



Der Tod eines Kindes, Jugendlichen oder viel zu früh verstorbenen jungen Erwachsenen bedeutet für die ganze Familie die Stunde Null. Nichts ist mehr, wie es vorher war.

Wenn das eigene Kind verstirbt, stirbt die Zukunft.

Der Tod ihrer eigenen Kinder war vor 27 Jahren für betroffene Eltern in Dillingen und Umgebung der Anlass eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen. Zu dieser Zeit waren die Angebote für Trauerbewältigung und Trauerbegleitung beim Tod eines Kindes noch sehr spärlich.

Bis heute ist es unsere Aufgabe, Betroffene, die vor kurzem oder schon länger mit dem Tod eines Kindes konfrontiert wurden, Unterstützung und Begleitung auf ihrem weiteren Weg anzubieten. Die eigene Betroffenheit bietet Verständnis, Anteilnahme oder oft auch einfach mal nur Zuhören. Wir können vermitteln und Beispiel geben, dass es irgendwann doch irgenwie weitergeht und dass es „danach" auch für uns wieder mal Freude und Lachen geben kann.

Wir wollen begreiflich machen, dass auch andere mit diesem Bruch in ihrem Leben irgendwie umzugehen lernen. Weil andere Menschen, die bereits den Weg durch die Trauer gegangen sind, Hoffnung machen, dass man es selbst auch schaffen kann. Wir wissen, dass wir nicht alleine sind.

Der Austausch von Erfahrungen, Erlebnissen oder auch nur das „Reden dürfen" ist für uns überaus wichtig. Denn oft kommt es vor, dass die Betroffenen auf Unverständnis in ihrer nächsten Umgebung stoßen. Unsere Trauer möchte gesehen werden, auch noch nach längerer Zeit.

Eltern, Geschwister, Großeltern, Verwandte, Freundinnen und Freunde aus dem Landkreis Dillingen und den angrenzenden Gebieten können mit der Gruppenleitung Kontakt aufnehmen. Unabhängig von der Teilnahme an der Gruppe können Hilfesuchende auch Einzelgespräche und /oder Telefonberatung in Anspruch nehmen.



Teilnehmen können alle, die eine Tochter oder einen Sohn, gleich welchen Alters verloren haben. Sei es durch Frühgeburt, plötzlichen Kindstod, Unfall, Krankheit, Suizid oder Gewaltverbrechen. Eltern können kommen, allein oder mit ihrem Partner, ihrer Partnerin, unabhängig von Alter, Weltanschauung und gleich, wieviel Zeit seit dem Tod des Kindes bereits vergangen ist. Wir sind eine offene Gruppe, d.h. weitere Teilnehmende können jederzeit gerne hinzukommen. Das Alter des verstorbenen Kindes und die Todesart (Krankheit, Unfall, Suizid, fremdverschuldeter Tod) spielen keine Rolle. Die Teilnahme an den Gruppentreffen und der Beratung ist kostenlos. Im weiteren Verlauf ist auch die Vermittlung zu weiteren Hilfsangeboten, z.B. Trauerseminare, speziell für verwaiste Eltern möglich. Wir sind dem Verein Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in München angeschlossen.

Dank der Unterstützung von der regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen Runder Tisch Schwaben Nord können für Seminare, Vorträge etc. Fördergelder beantragt werden.

Die Gruppe trifft sich in der Regel jeden zweiten Dienstag im Monat im Caritaszentrum Dillingen. Die Leitung der Gruppe ist ehrenamtliche Trauerbegleiterin und selbst betroffene Mutter.

Lucia Mayr
SH Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister
Dillingen / Donau

40 Jahre Selbsthilfegruppe Kreuzbund e.V. Günzburg I

Die Selbsthilfegruppe des Kreuzbund e.V. Günzburg I feierte am 4. Oktober 2025 ihr 40-jähriges Bestehen. Die Jubiläumsfeier fand in den Räumen der Suchtfachambulanz Dillingen statt und wurde in kleiner, harmonischer Runde begangen.

Seit vier Jahrzehnten bietet die Gruppe einen geschützten Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Dabei ist der erste Schritt oft der schwerste: Vertrauen aufzubauen und sich zu öffnen ist eine wichtige Voraussetzung, damit Hilfe gelingen kann.
Das Miteinander basiert auf Freiwilligkeit, gegenseitigem Respekt und der Einhaltung der Schweigepflicht.
In schwierigen Situationen stehen sich die Mitglieder unterstützend zur Seite.

Auch gemeinsame Aktivitäten wie ein Essen oder eine Weihnachtsfeier gehören zum Gruppenleben und stärken den Zusammenhalt.







Impressum

Herausgegeben:	Stadt Augsburg
Verantwortlich:	Amt für Gesundheit und Prävention der Stadt Augsburg Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Karmelitengasse 11, 86152 Augsburg
Redaktion:	Alexandra Haf-Wittreck
Design, Layout, Satz:	Jan Barow
Fotos:	Titelbild: iStock.com alle weiteren: Selbsthilfegruppen und Kontaktstelle
Auflage:	2500

Alle Rechte vorbehalten. Der Herausgeber haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Eine Haftung für die inhaltliche Richtigkeit der einzelnen Berichte der SHG kann nicht übernommen werden.

Dankeschön an alle SHG, die mit Aufsätzen und Berichten zum Gelingen der Zeitung beigetragen haben.

Ohne Werbeanzeigen würde Ihnen diese Zeitung nicht vorliegen. Ein herzlicher Dank geht hier an Drescher und Lung sowie Rollstuhl Mühleisen. Vielen Dank auch an die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und an das Landesamt für Pflege.

Ein Wort zur geschlechterneutralen Sprache:
Uns war wichtig, dass in den Beiträgen eine geschlechtersensible Sprache verwendet wird. Wie diese dargestellt wird, obliegt den jeweiligen Gruppen und wurde von uns bewusst nicht vereinheitlicht.

Gemeinsam Selbsthilfe-gruppen erfolgreich auf den Weg bringen

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Schwaben Nord ist Ende vergangenen Jahres dem In Gang Setzer Projekt (IGS) des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes beigetreten – ein wichtiger Schritt, um Neugründungen noch besser zu unterstützen. Geschulte ehrenamtliche In Gang Setzerinnen und In Gang Setzer begleiten neue Gruppen in der sensiblen Anfangsphase: sie moderieren die ersten Treffen, fördern das gegenseitige Kennenlernen und Unterstützen beim Aufbau einer vertrauensvollen und tragfähigen Gruppenstruktur. So schaffen sie den Raum, in dem sich Vertrauen entwickeln kann und aus ersten Begegnungen eine verlässliche Gemeinschaft wird. Ziel ist es, die Teilnehmenden Schritt für Schritt zu befähigen, ihre Selbsthilfegruppe eigenständig weiterzuführen. Mit dem Beitritt zum IGS erweitert die Kontaktstelle ihr Unterstützungsangebot und stärkt damit die Selbsthilfe in der Region nachhaltig, indem Menschen besser vernetzt und der Einstieg in eine selbstorganisierte Gemeinschaft erleichtert wird.

Aufgabenkarten für Selbsthilfegruppen

Wer macht was beim Treffen der Selbsthilfegruppe? Hier finden Sie zur Anregung und Unterstützung Aufgabenkarten zum Ausschneiden:

Zeitwache

Du bist die freundliche Uhr der Runde:

30 Minuten vor Schluss erinnerst du „Merkt euch: Abschluss in 15“ und bei 15 Minuten läutest du die Abschlussrunde ein.

Moderation

Du öffnest das Gespräch:

ein kurzes Blitzlicht zum Einstieg, Themen sammeln, gemeinsam entscheiden, was heute drankommt, und für jedes Thema eine Zeit vereinbaren. Achte darauf, dass alle zu Wort kommen – die Zeitwache unterstützt dich.

Raum-Checker

Du sorgst dafür, dass der Ort am Ende wieder stimmt:

Getränke und Geschirr richten oder wegräumen, Materialien bereit- und wegräumen, Fenster schließen und Heizung aus. Wenn ihr wollt, kommst du beim nächsten Mal etwas früher zum Vorbereiten.

Notizen

Du bist das Gedächtnis der Gruppe:

du notierst Themen für den Themenspeicher, die Absprachen fürs nächste Treffen und alle Vereinbarungen zum Miteinander, damit nichts verloren geht.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
in Schwaben