

KE / OA Kempten Oberallgäu

MM / UA Memmingen Unterallgäu

KF / OAL Kaufbeuren Ostallgäu

LI Lindau

Online

Selbsthilfe Wegweiser

für das Allgäu



Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
in Schwaben

Selbsthilfe Wegweiser

für das Allgäu

In vielen Situationen hilft es, sich mit Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu bringt Selbsthilfegruppen und Interessierte zusammen und unterstützt die Arbeit der Gruppen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle betreut neben den Städten Kempten, Memmingen und Kaufbeuren die Landkreise Oberallgäu, Unterallgäu, Ostallgäu und Lindau.



Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die selbst oder als Angehörige betroffen sind. Dabei kann es sich um körperliche (chronische) Erkrankung, Behinderung, psychische Erkrankung, Sucht oder ein soziales Thema handeln.

Die Gruppenmitglieder treffen sich regelmäßig zum Informations- und Erfahrungsaustausch und profitieren so gegenseitig von ihrem Erfahrungsschatz.

Die Teilnahme ist kostenlos. In der Gruppe wird auf Eigenverantwortlichkeit und Gleichberechtigung der Teilnehmenden geachtet.

Wie unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu?

Die Kontaktstelle informiert und berät Bürgerinnen und Bürger zum Thema Selbsthilfe und vermittelt an geeignete Gruppen bzw. unterstützt bei Neugründung einer Gruppe. Bestehende Gruppen werden in allen selbsthilferelevanten Angelegenheiten unterstützt und erfahren Beratung zu inhaltlichen, organisatorischen oder finanziellen Fragen. Die Kontaktstelle bietet außerdem Unterstützung zu den Themen Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildung.

Wie funktioniert der Wegweiser?

Der Wegweiser umfasst die Selbsthilfegruppen im Allgäu in alphabetischer Reihenfolge. Das ✕ kennzeichnet Städte und Landkreise, in denen es eine Gruppe zum jeweiligen Thema gibt.

Sie haben eine passende Gruppe gefunden oder haben noch Fragen?

Genaue Angaben zu Ort, Zeit und Ansprechpersonen der Gruppe, sowie Informationen über Online- oder Präsenzgruppen und Anonyme Gruppen erhalten Sie bei der **Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu**:



0831 960 60 91



shk-allgaeu.gesundheitsamt@augzburg.de



www.augsburg.de/selbsthilfegruppen

Sie haben keine passende Gruppe gefunden?

Auf der Homepage der Kontaktstelle finden Sie ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen. Dort sind auch neu gegründete Gruppen aufgelistet, die im Wegweiser möglicherweise noch nicht enthalten sind. Natürlich können Sie sich auch bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle melden. Wir helfen Ihnen bei Ihrer Suche gerne weiter und können bei einer Neugründung unterstützen.

Thema	Kempten / Oberallgäu	Memmingen / Unterallgäu	Kaufbeuren / Ostallgäu	Lindau	Online
Adipositas	×	×	×		
Adoption - <i>Eltern</i>	×				
ADS / ADHS - Aufmerksamkeitsdefizit - <i>Eltern</i>			×		
Alkoholabhängigkeit	×	×	×	×	×
Alkoholabhängigkeit - <i>Angehörige</i>	×	×	×	×	×
Allergien	×				
Angst	×	×			
Anorexie / Magersucht	×		×	×	
Aphasie	×	×			
Aphasie - <i>Angehörige</i>		×			
Arbeitssucht	×			×	

Augen / Sehbehinderung	×	×	×	×	
Autismus	×				
Autismus - <i>Angehörige</i>	×		×		
Autismus - <i>Eltern</i>	×		×		
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen (TEB)		×			
Behinderung - <i>Betroffene und Angehörige</i>	×	×	×		
Behinderung - <i>Eltern</i>	×		×		
Bipolare Störungen	×				
Bipolare Störungen - <i>Eltern</i>	×				
Blasenkrebs	×				
Blindheit	×	×	×	×	
Borderline	×				
Borderline - <i>Eltern</i>	×				
Bulimie / Essbrechsucht	×		×	×	

Thema	Kempten / Oberallgäu	Memmingen / Unterallgäu	Kaufbeuren / Ostallgäu	Lindau	Online
Chorea Huntington		×			
Clusterkopfschmerzen	×				
Co-Abhängigkeit (CoDA)	×		×	×	
Cochlear Implantat (CI)		×			
Colitis Ulcerosa	×				
Computersucht	×	×			×
Defibrillator	×				
Demenz	×	×	×		
Demenz - Angehörige	×	×	×		
Depressionen	×	×	×		
Depressionen - Angehörige	×	×			

Depressionen - Eltern	×				
Diabetes mellitus	×	×			
Diabetes mellitus - Eltern	×				
Down-Syndrom - Eltern	×				
Drogenabhängigkeit	×	×	×	×	×
Drogenabhängigkeit - Angehörige	×	×			
Emotions Anonymous (EA)	×	×	×	×	
Endometriose	×				
Epilepsie	×	×			
Epilepsie - Eltern	×				
Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern / dysfunktionale Familien (EKS)	×		×	×	
Essstörungen	×	×	×	×	
Gehörlosigkeit	×	×			
Guillain-Barré-Syndrom	×				

Thema	Kempten / Oberallgäu	Memmingen / Unterallgäu	Kaufbeuren / Ostallgäu	Lindau	Online
Hautkrebs	×				
Herz- / Kreislauferkrankungen	×		×		
Hochsensibilität		×			
Hörbehinderung	×	×		×	
Homosexualität	×				
Huntington-Krankheit (Chorea Huntington)		×			
Internetsucht	×				×
Inzestüberlebende / Überlebende sexueller Missbrauch (ISA)	×				
Kaufsucht (DA)	×				
Kneipp	×				

Kontaktabbruch - Eltern / Großeltern		×	×		
Krebserkrankungen	×	×	×	×	
Krebserkrankungen - Frauen		×			
Leukämie	×			×	
Lipödem		×	×		
Lymphödem		×	×		
Lymphom	×			×	
Magersucht	×		×	×	
Mediensucht	×				×
Medikamentenabhängigkeit	×	×	×	×	
Medikamentenabhängigkeit - Angehörige	×	×			
Messies (MA)	×				
Migräne		×			×
Morbus Bechterev	×				

Thema	Kempten / Oberallgäu	Memmingen / Unterallgäu	Kaufbeuren / Ostallgäu	Lindau	Online
Morbus Crohn	×				
Mukoviszidose	×				
Multiple Sklerose	×	×	×	×	
Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom (ME / CFS) - <i>Eltern</i>	×				
Narzissmus - <i>Angehörige</i>	×				
Neurologische Erkrankungen	×				
Nikotinsucht	×	×			
Onlinesucht / Onlinespielsucht	×	×			×
Overeaters Anonymous (OA)	×		×	×	
Parkinson	×	×		×	

Pflegekinder	×				
Pflegende Angehörige	×	×	×	×	
Poliomyelitis und Post-Polio-Syndrom			×		
Polyneuropathie, CIDP	×				
Psychiatrieerfahrung	×				
Psychische Erkrankungen	×	×	×		
Psychische Erkrankungen - <i>Angehörige</i>	×	×	×		
Psychische Erkrankungen - <i>Eltern</i>	×				
Psychische Erkrankungen, peripartal	×	×			×
Religiöse Abhängigkeit und Missbrauch (SRAA)	×				
Restless Legs (RLS)		×	×		
Rheuma / rheumatische Erkrankungen	×	×	×		
Sauerstoff-Langzeit-Therapie				×	
Schädel-Hirn-Verletzung		×	×		

Thema	Kempten / Oberallgäu	Memmingen / Unterallgäu	Kaufbeuren / Ostallgäu	Lindau	Online
Schlaganfall	×	×			
Seelische Probleme	×	×	×		
Sehbehinderung	×	×	×	×	
Senioren	×	×	×		
Sexsucht	×				
Sexsucht - Angehörige (S-Anon)	×				
Sex- und Liebessüchtige	×			×	
Sexueller Missbrauch	×				
Spielsucht	×	×			×
Stoma / Künstlicher Darmausgang				×	
Sucht	×	×	×	×	×

Sucht - Angehörige	×	×	×		×
Sucht - Eltern	×				
Suizid - Angehörige	×	×			
Trauer	×	×	×		
Trauer - Eltern			×		
Verwaiste Eltern			×		
Zöliakie	×		×		
Zöliakie - Kinder- und Jugendgruppe	×				

Ergänzung zur Tabelle

- *Eltern* = Elterngruppe / Gruppe für Eltern von Kindern mit ...
- *Angehörige* = Angehörigengruppe / Gruppe für Angehörige von Menschen mit ...
- *Frauen* = Frauengruppe / Gruppe ausschließlich für Frauen mit ...

Stand Juni 2025

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu

 Rathausplatz 14, 87435 Kempten (Allgäu)
 0831 960 60 91
 shk-allgaeu.gesundheitsamt@augzburg.de
 www.augsburg.de/selbsthilfegruppen

Wir arbeiten fach-, themen- und verbandsübergreifend in allen selbsthilferelevanten Angelegenheiten.

Öffnungszeiten der Kontaktstelle:

Dienstag bis Donnerstag: 9 - 13 Uhr und 14 - 16 Uhr
 und nach telefonischer Vereinbarung
 Zusätzliche Telefonzeiten: Montag 9 - 13 Uhr

Wir bieten regelmäßig Sprechstunden in den Landkreisen und Städten an. Bei Bedarf vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin.

„Du allein schaffst es, aber Du schaffst es nicht alleine“

Motto der Anonymen Alkoholiker

Impressum

Herausgeber:	Gesundheitsamt der Stadt Augsburg Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu
Postanschrift:	Rathausplatz 14, 87435 Kempten (Allgäu)
Redaktion:	Cornelia Beyrer, Annika Schmäing
Design, Layout, Satz:	Monika Kahnert
Druck:	Uhl-Media GmbH
Auflage:	5.000 Stück, Juli 2025

Herzlichen Dank der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern, dem Bezirk Schwaben, den Städten Kempten, Kaufbeuren und Memmingen, den Landkreisen Oberallgäu, Unterallgäu und Ostallgäu sowie dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales für die Finanzierung des Selbsthilfe-Wegweisers.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Notrufe

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst / Notarzt	112
Gift-Notruf	089 192 40
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern	116 117
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern, Gehörlosen-Service, Fax	0800 519 12 12
Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“ kostenfrei & anonym Mo-Sa 14-20 Uhr	116 111
Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“ kostenfrei & anonym Mo-Fr 9-17 Uhr Di+Do 9-19 Uhr	0800 111 0 550
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Opfer-Telefon, täglich 7 - 22 Uhr	116 006
Hilfetelefon „Schwangere in Not – anonym und sicher“ kostenfrei	0800 40 40 020
Frauenhaus Kempten	0831 180 18
Frauenhaus Kaufbeuren-Ostallgäu	08341 166 16
Frauenhaus Memmingen	08331 46 44
Hilfe für Frauen in Not e.V. unterer Landkreis Lindau oberer Landkreis Lindau (Lindenberg)	0172 88 51 483 0171 21 97 952
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	116 016
Hilfetelefon Gewalt an Männern	0800 123 99 00
Krisentelefon Drogenhilfe Schwaben täglich von 19-7 Uhr	0821 34 390-20
Krisendienst Schwaben	0800 65 53 000

Selbsthilfe Wegweiser

für das Allgäu

Herausgegeben von

Stadt Augsburg

Verantwortlich

Gesundheitsamt der Stadt Augsburg
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu



Rathausplatz 14, 87435 Kempten (Allgäu)



0831 960 60 91



shk-allgaeu.gesundheitsamt@augzburg.de



www.augsburg.de/selbsthilfegruppen

KE / OA Kempten Oberallgäu

MM / UA Memmingen Unterallgäu

KF / OAL Kaufbeuren Ostallgäu

LI Lindau

Online

Der Wegweiser wurde finanziert von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände in Bayern.



@stadtaugsburg