

# Wegweiser zur Selbsthilfe

für Augsburg und Schwaben Nord



Kontaktstelle für  
Selbsthilfegruppen  
in Schwaben

In vielen Situationen hilft es, sich mit Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind. Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg bringt Selbsthilfegruppen und Interessierte zusammen und unterstützt die Arbeit der Gruppen.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt Augsburg agiert schwabenweit.

Schwaben Nord umfasst neben der Stadt Augsburg die Landkreise Augsburg, Aichach-Friedberg, Dillingen, Donau Ries und Günzburg.



## 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 Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen?

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

## Wie funktioniert der Wegweiser?

Der Wegweiser umfasst die Selbsthilfegruppen in Schwaben Nord in alphabetischer Reihenfolge. Das **X** kennzeichnet 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 Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

Sie haben keine passende Gruppe gefunden? Suchen Sie im Wegweiser nach Synonymen oder Überbegriffen – vielleicht finden Sie dann eine geeignete Gruppe. Auf der Homepage der Kontaktstelle **[augsburg.de/selbsthilfegruppen](https://augsburg.de/selbsthilfegruppen)** finden Sie ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen. Dort sind auch neu gegründete Gruppen eingeschlossen, die im Wegweiser möglicherweise noch nicht enthalten sind. Darüberhinaus können Sie sich gerne bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen melden. Wir helfen Ihnen bei Ihrer Suche weiter und können bei einer Neugründung unterstützen.

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Adipositas	x			x	
Adoption Eltern	x				x
ADS/ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit	x	x			x
ADS/ADHS Angehörige	x	x			
ADS/ADHS Eltern	x	x			
Aids	x				
Akne Inversa	x				
Alkoholabhängigkeit	x	x	x	x	x
Alkoholabhängigkeit Angehörige	x	x	x	x	x
Alleinerziehend	x		x	x	x

Alleinerziehend Frauen	x		x	x	x
Allergien	x				x
Alzheimer	x	x	x	x	x
Alzheimer Angehörige	x	x	x	x	x
Amalgam	x				
Amputation	x				
Amyotrophe Lateralsklerose ALS	x				
Angst/Panikattacken	x	x	x	x	
Anorexie/Magersucht	x			x	
Aphasie	x		x	x	x
Arbeitslosigkeit	x				
Asthma	x				x
Augen- und Sehbehinderung	x	x	x	x	x
Autismus	x			x	
Autismus Angehörige	x			x	x

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Autismus <i>Eltern</i>	x				x
Behinderung, geistige	x	x	x	x	x
Behinderung, körperliche	x	x		x	x
Behinderung, seelische	x	x	x	x	x
Behinderung, schwerst-mehrfach <i>Eltern</i>	x			x	
Behinderung, Menschen mit und ohne Inklusion	x	x			
Behinderung <i>Angehörige</i>	x			x	x
Behinderung <i>Eltern</i>	x	x	x	x	x
Bipolare Störungen	x			x	
Bipolare Störungen <i>Angehörige</i>	x				

Blindheit	x	x	x	x	x
Borderline	x				
Brustkrebs	x			x	
Bulimie/Essbrechsucht	x				
Burn out	x			x	x
C-Zell-Karzinom (Schilddrüsenkrebs)	x				
Chiari Malformation	x				
Chronische Erkrankungen	x			x	
Chronische Schmerzen	x			x	x
Cluster-Kopfschmerz	x				
Covid 19	x				
Co-Abhängigkeit CoDA	x			x	
Computersucht	x				
COPD	x				x
Colitis Ulcerosa	x				
Cornelia-de-Lange-Syndrom	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Demenz	x	x	x	x	x
Demenz Angehörige	x	x	x	x	x
Depressionen	x	x	x	x	x
Depression, postpartale	x				
Diabetes mellitus	x			x	x
Diabetes Mellitus Eltern	x				
Dialyse	x				
Down-Syndrom	x				
Down-Syndrom Eltern	x				
Drillinge Eltern	x				
Drogenabhängigkeit	x	x	x	x	x

Drogenabhängigkeit Angehörige	x	x	x	x	x
Dysmelie	x				
Dystonie	x				
Emotional anonymous	x			x	
Endometriose	x		x		
Epilepsie	x			x	
Epilepsie Angehörige	x				
Epilepsie Eltern	x				
Essstörungen	x		x	x	
Essstörungen Angehörige	x				
Essstörungen Eltern	x				
Familie - verlassene Eltern	x				
Familie - entsorgte Eltern / Großeltern	x				
Fibromyalgie	x			x	

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Forensik-Angehörige					x
Frauengruppen	x				
Gehörlosigkeit	x	x		x	x
Glutarazidurie <i>Angehörige</i>	x				
Haarausfall					x
Herz-/Kreislauf- erkrankungen	x			x	
Herzkrankungen <i>Eltern</i>	x			x	
Herztransplantation HTX	x				
Herzfehler, angeboren	x			x	
Hirnaneurysma	x				
HIV-positiv	x				
Hochbegabung <i>Eltern</i>	x				

Hochsensibilität	x				
Hörbehinderung	x	x		x	x
Homosexualität	x				
Hydrocephalus	x				
Hypophysen-und Neben- niereenerkrankungen	x				
Immundefekte	x				
Intersexualität	x				
Inkontinenz	x				
Kartagener Syndrom	x				
Kehlkopfoperierte	x				
Kinder, früh- und risikogeboren <i>Eltern</i>	x				
Kinder auf Intensivstation <i>Eltern</i>	x				
Kinder, schwerkrank <i>Eltern</i>	x				
Kinderwunsch	x				
Kleinwüchsige Menschen	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Kleptomanie	x				
Kneipp	x		x	x	x
Körperbehinderung	x			x	
Koronarsport	x			x	
Krebserkrankungen	x	x	x	x	x
Krebserkrankungen Eltern	x			x	
Krebserkrankungen Frauen	x				
Künstlicher Darmausgang /Stoma					x
Lebertransplantation				x	
Legasthenie Eltern	x				
Lernbehinderung	x				x

Leukämie	x			x	
LGBT*	x				
Lichen sclerosus	x		x	x	x
Lipödem	x	x	x		x
Lupus-Erythematodes	x				
Lymphödem	x	x	x		x
Lymphom	x				
Männergruppen	x				
Magersucht	x			x	
Makuladegeneration	x				
Manisch-depressive Erkrankungen	x				
Marfan	x				
Mediensucht	x	x	x	x	x
Medikamenten-abhängigkeit	x	x	x	x	x
Migräne	x				
Migration	x				



Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Mobbing	x				
Morbus Bechterew	x			x	x
Morbus Bechterew Frauen	x				
Morbus Crohn	x				
MRT-Kontrastmittel-unverträglichkeit	x				
Mucopolysaccharidose	x	x			
Mütter	x				
Mukoviszidose	x				
Multiple Sklerose	x	x	x	x	x
Multiple Sklerose Frauen	x				
Muskelkrankheiten	x				
Myasthenie	x				

Myelom	x				
Myeloproliferative Neoplasien	x				
Nebennieren-/ Hypophysenerkrankung	x				
Neurodermitis	x				
Neurofibromatose	x				
Onlinesucht/Online-spielsucht	x	x	x	x	x
Organtransplantation	x			x	
Osteoporose	x				x
Overeaters anonymous	x				
Panikattacken	x		x		
Parkinson	x		x	x	x
Pflegekinder	x				
Pflegende Angehörige	x	x	x	x	x
Phenylketonurie Eltern	x				
Plasmozytom	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Poliomyelitis	x				
Polyneuropathie	x				
Prostatakrebs	x				
Psychische Erkrankungen	x	x	x	x	x
Psychische Erkrankungen Angehörige	x	x		x	x
Regulationsstörungen Eltern	x				
Reha-Sport	x			x	
Restless Legs	x				
Retinitis Pigmentosa	x				
Rett-Syndrom	x	x			
Rheuma	x	x	x	x	x
Rheuma Eltern	x				

Sarkoidose	x				
Sauerstoff-Langzeit-Therapie	x				
Schädel-Hirn-Verletzung	x		x		x
Scheidung/Trennung	x				
Schilddrüsen-erkrankungen	x				
Schlafapnoe					x
Schlaganfall	x		x		x
Schlaganfall Eltern	x				
Schmerzen	x			x	x
Schwere Erkrankungen	x				
Seelische Probleme	x	x	x	x	x
Sehbehinderung	x	x	x	x	x
Selbstsicherheit/Schüchternheit	x				
Senioren	x	x	x	x	x
Sexsucht	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Sexueller Missbrauch	x				
Sklerodermie/Bindegeweberkrankte	x				
Spielsucht	x			x	
Sprue	x				
Sterbebegleitung	x	x	x	x	x
Stillen	x				
Stoma/Künstlicher Darmausgang					x
Stottern	x				
Sucht	x	x	x	x	x
Suizid Angehörige	x				
Syringomyelie	x				
Tinnitus	x			x	

Tourette-Syndrom			x		
Transidentität	x				
Trauergruppen	x	x	x	x	x
Trauernde Eltern	x	x	x	x	x
Trauernde Geschwister	x				
Trauma	x				
Trennung	x				
Trigeminusneuralgie	x				
Ullrich-Turner-Syndrom	x				
Usher-Syndrom	x				
Uveitis				x	
Väter	x				
Verhaltensauffälligkeiten	x				
Verwaiste Eltern	x		x	x	
Witwen /Witwer	x				
XX-Chromosom, Jungen mit	x				
XY-Chromosom, Mädchen mit	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Zahnmedizinischgeschädigte	x				
Zöliakie	x			x	
Zöliakie Eltern	x				
Zwangserkrankungen	x	x		x	
Zwillinge Eltern	x	x			

### 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 November 2022



Wir sind da  
für dich.

## Herausgegeben von


Stadt Augsburg

## Verantwortlich

Gesundheitsamt der Stadt Augsburg  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Karmelitengasse 11, 86152 Augsburg  
Tel. 0821 324-2013

Fax. 0821 324-2009

shg.gesundheitsamt@augsburg.de

 [augsburg.de/selbsthilfegruppen](https://augsburg.de/selbsthilfegruppen)

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



@stadtaugsburg