



Ausgabe 2025
kostenlos



Stadt Augsburg

Zeitung der Selbsthilfegruppen

Augsburg & Schwaben Nord

MUTLOS

Hilfe bei psychischen Krisen.
Wir sind für Sie da.

- Telefonische Soforthilfe
- Rund-um-die-Uhr
- Support in over 120 languages
- Kostenlos
- Anonym



Krisendienst Schwaben
www.krisendienste.bayern

KRISEN
DIENSTE
BAYERN

0800
/655
3000

Im Auftrag des:



Bezirk
Schwaben

Zeitung der Selbsthilfegruppen

Augsburg & Schwaben Nord





**Liebe Leserinnen
und Leser,**

hier in Nordschwaben gibt es viele Menschen, die ähnliche Herausforderungen im Leben meistern – ob gesundheitlich, seelisch oder im Alltag.

Selbsthilfegruppen bringen genau diese Menschen zusammen. Hier trifft man auf offene Ohren, ehrliche Gespräche und das gute Gefühl: Ich bin nicht allein.

In dieser Ausgabe wollen wir zeigen, was Selbsthilfe alles kann. Es geht um echte Geschichten aus der Region, um Erfahrungen, die Mut machen, und um

das, was entsteht, wenn Menschen sich zusammentun: Unterstützung, Verständnis und manchmal sogar Freundschaft.

Selbsthilfe ist keine Lösung von außen – sie kommt von innen, aus der Gruppe heraus. Und genau das macht sie so stark.

Herzliche Grüße
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	8
Neugründungen 2024	12
Selbsthilfe gemeinsam gestalten	13
Das kann Selbsthilfe	14
Gruppentreffen lebendig gestalten	15
Die große Zwergenwanderung	16
25 Jahre AGUS-Gruppe Augsburg	18
AI-Anon	20
25 Jahre einsmehr	22
17 Jahre regionale runde Tische	23
Endometriose-Treff Augsburg	24
Fibromyalgie Verein Bayern e.V.	26
JEMAH e.V.	28
LICHTBLICK	39
Mitten im Leben	30
PRO RETINA	31
Prothesenbewegung	32
PsychICH	33
Rheuma-Liga Bayern	34
Verwaiste Eltern	35
25 Jahre SHG Soziale Ängste	36
Impressum	38

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 Land-
kreisen Donau-Ries und Günzburg
Projekte in den Landkreisen
Runder Tisch Schwaben Nord
Suchtbereich
Telefon: 0821 324-2016

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



Uschi Eggert
Projekte
Verwaltung
Telefon: 0821 324-2013



**Christiane Dehne,
Dipl. Soz. Päd. (FH)**

Selbsthilfeberatung
Außensprechstunden im
Landkreis Aichach-Friedberg
Seminare
Telefon: 0821 324-2016



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 selbsthilfe-relevanten Angelegenheiten
- Durchführung von Selbsthilfe-Fortbildungen und Supervision
- Hilfestellung bei der Organisation von Selbsthilfe-veranstaltungen
- 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 augzburg.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@augzburg.de

augzburg.de/selbsthilfegruppen

Adipositas
Adoption
ADS/ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit
AIDS
Akne Inversa
Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehend
Allergien
Alzheimer
Amalgam
Amputation
Angst/Panikattacken
Anorexie/Magersucht
Aphasie
Asthma
Augen- und Sehbehinderung
Autismus
Behinderung, geistige
Behinderung, körperliche
Behinderung, seelische
Behinderung, schwerst-mehrfach
Behinderung, Menschen mit und
ohne / Inklusion
Bipolare Störungen
Borderline
Brustkrebs
Bulimie/Essbrechsucht
Burnout
C-Zell-Karzinom (Schilddrüsenkrebs)
Chiari-Malformation
Chronische Erkrankungen
Chronische Schmerzen

Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg
•			•	
•				
•	•			
•				
•				
•	•	•	•	•
•				•
•				•
•		•		•
•				
•	•	•	•	
•			•	
•				
•		•		•
•				
•			•	
•	•			
•			•	
•			•	
•			•	•
•				
•			•	
•			•	
•			•	

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg		Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg
Cluster-Kopfschmerz	•					Hochsensibilität	•				
Covid 19	•		•			Hörbehinderung	•	•		•	•
Co-Abhängigkeit CoDA	•			•		Hypersensitivität	•				
Colitis Ulcerosa	•					Hypophysen- und Nebennieren- erkrankungen	•				
Cornelia-de-Lange-Syndrom	•					Immundefekte	•				
Demenz	•	•	•	•	•	Inkontinenz	•				
Depressionen	•	•	•	•	•	Kartagener Syndrom	•				
Depressionen, postpartale	•					Kehlkopfooperierte	•				
Diabetes Mellitus	•	•	•	•	•	Kinder auf Intensivstation	•				
Down-Syndrom	•					Kleptomanie	•				
Drogenabhängigkeit	•	•	•	•	•	Klinefelter Syndrom	•				
Dysmelie	•					Krebserkrankungen	•	•	•	•	•
Dystonie	•					Künstlicher Darmausgang/Stoma					•
Einsamkeit	•	•	•	•	•	Lebertransplantation				•	
Elektrohypersensibilität	•					Legasthenie	•				
Endometriose	•					Lernbehinderung	•				•
Epilepsie	•					LGBTQIA+	•				
Essstörungen	•			•		Lipödem	•	•	•		•
Familie – verlassene Eltern	•					Lupus-Erythematodes	•				
Fibromyalgie	•			•	•	Lymphödem	•	•	•		•
Frauengruppen	•					Lymphom	•				
Früh- und risikogeborene Kinder	•					Männergruppen	•				
Gewalterfahrung	•					Magersucht	•			•	
Gehörlosigkeit	•	•		•	•	Makuladegeneration	•				
Glutarazidurie	•	•	•	•	•	Marfan-Syndrom	•				
Haarausfall	•					ME/CFS (chronisches Erschöpfungs- syndrom)	•				
Herz-/Kreislauferkrankungen	•			•		Mediensucht	•	•	•	•	•
Herztransplantation HTX	•					Medikamentenabhängigkeit	•	•	•	•	•
Herzfehler, angeboren	•			•		Medizingeschädigte	•				
Hirnaneurysma	•					Messies/Desorganisationssyndrom	•				
HIV-positiv	•										
Hochbegabung	•										

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg		Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg
Migräne	•					Restless legs	•				•
Migration	•					Retinits Pigmentosa	•				
Morbus Bechterew	•			•	•	Rett-Syndrom		•			
Morbus Crohn	•					Rheuma	•	•	•	•	•
Mukoviszidose	•					Sarkoidose	•				
Multiple Sklerose	•	•	•	•	•	Sauerstoff-Langzeit-Therapie	•				
Muskelkrankheiten	•					Schädel-Hirn-Verletzung	•				
Myasthenie	•					Scheidung/Trennung	•				
Myeloproliferative Neoplasien	•					Schilddrüsenerkrankungen	•				
Narzissmus	•					Schlafapnoe					•
Nebennieren-/Hypophysen- erkrankung	•					Schlaganfall	•				
Neurofibromatose	•					Schmerzen	•			•	
Nierenerkrankungen und -transplantation	•					Schwangerschaftsabbruch	•				
Onlinesucht/Onlinespielsucht	•					Selbstsicherheit/Schüchternheit	•				
Organtransplantation	•			•		Senioren	•	•	•	•	•
Osteoporose	•				•	Sexsucht	•				
Overeates Anonymous	•					Sexueller Missbrauch	•				
Panikattacken	•		•			Sklerodermie/Bindegewebserkrankte	•				
Parkinson	•		•	•		Spielsucht	•			•	
Pflegekinder	•					Sprue	•				
Pflegende Angehörige	•		•	•	•	Sterbebegleitung	•	•	•	•	•
Plasmozytom	•					Stillen	•				
Poliomyelitis & Post-Polio-Syndrom	•					Stoma/Künstlicher Darmausgang					•
Polycythaemia vera	•					Stottern	•				
Polyneuropathie	•					Sucht	•	•	•	•	•
Post-Vac	•					Suizid	•				
Prostatakrebs	•					Syringomyelie	•				
Psychische Erkrankungen	•	•	•	•	•	Tourette-Syndrom			•		
Psychosomatische Erkrankungen	•					Transidentität	•				
Religion/Sekten	•					Trauergruppen	•	•	•	•	•
						Trennung	•				
						Ulrich-Turner-Syndrom	•				

	Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries	Günzburg					
Unfall-Verletzte	•									
Usher-Syndrom	•									
Väter	•		•							
Verwaiste Eltern	•		•	•	•					
Witwen/Witwer	•									
Zahnmedizingeschädigte	•									
Zöliakie	•			•		Alzheimer	•		•	•
Zwangserkrankungen	•	•		•	•	Behinderung, geistige	•	•	•	•
Zwillinge / Eltern	•					Behinderung, körperliche	•	•		•
						Behinderung, seelische	•	•	•	•
						Behinderung, schwerst-mehrfach	•		•	
						Behinderung, Menschen mit und ohne / Inklusion	•	•		
						Demenz	•	•	•	•
						Multiple Sklerose	•	•	•	•
						Parkinson	•		•	
						Pflegende Angehörige	•		•	•
						Sterbebegleitung	•	•	•	•
							Stadt & Lkr. Augsburg	Aichach Friedberg	Dillingen	Donau-Ries
										Günzburg

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.

Neugründungen 2025

Januar

- DiaKids Landkreis Günzburg -Diabetes Typ 1
Günzburg
- Der Hafen Stadt Augsburg / Landkreis Augsburg

Februar

- Gemeinsam gegen psychische Einsamkeit
Stadt Augsburg
- ADHS für Erwachsene: Du & Wir – Kreativ Anders
Stark Stadt Augsburg

März

- Hochsensibilität Stadt Augsburg
- #runningfirst – Laufend gegen Depression
Stadt Augsburg

April

- Angehörige autistischer Kinder und Jugendlicher
BRK Stadtteilzentrum Haunstetten Stadt Augsburg

Mai

- Psychlch, allg. psychische Erkrankungen
Stadt Augsburg

Juni

- RLS-Selbsthilfegruppe Günzburg
- Fatigatio e.V. – Regionalgruppe Augsburg online

Selbsthilfe gemeinsam gestalten

Eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen bietet die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen machen. Gemeinsam lassen sich Strategien entwickeln, um Herausforderungen besser zu bewältigen und gegenseitige Unterstützung zu erfahren.

Die Kontaktstelle unterstützt bei der Gründung der Gruppe und stellt bei Bedarf auch Beratung durch erfahrene Fachkräfte zur Verfügung.

Wer Interesse hat, kann sich direkt an die Kontaktstelle wenden und den ersten Schritt zu einem wertvollen Austausch machen.

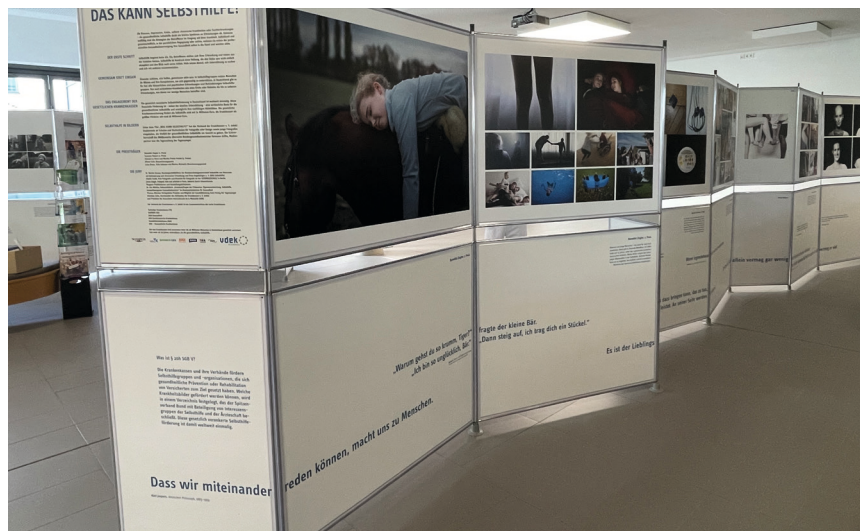


„Das kann Selbsthilfe!“ – Fotoausstellung im Krankenhaus in Aichach

Der Landrat des Landkreises Aichach-Friedberg, Dr. Klaus Metzger eröffnete die Foto-Ausstellung des Verbands der Ersatzkassen „Das kann Selbsthilfe!“, die vom 29.04. - 25.05.2025 in der Aula des Aichacher Krankenhauses zu sehen war. Die Ausstellung würdigt die Vielfalt, Wirksamkeit und Menschlichkeit der gesundheitlichen Selbsthilfe – und macht sichtbar, was oft im Verborgenen geschieht.

Entstanden ist die Ausstellung im Rahmen eines bundesweiten Fotowettbewerbs, an dem sich Studierende an Schulen und Hochschulen für Fotografie sowie junge Fotografinnen und Fotografen beteiligten. Sie alle setzten sich mit der Frage auseinander: „Was kann Selbsthilfe?“ Die Ergebnisse sind eindringlich, künstlerisch und zutiefst persönlich. Sie zeigen das breite Spektrum der Selbsthilfe – von individuellen Bewältigungsstrategien bis hin zum gemeinschaftlichen Miteinander.

„Auch im Landkreis Friedberg werden die Gruppen vom großen Engagement, viel Herzblut und beeindruckender Eigeninitiative getragen und füllen eine Lücke, die keine Institution in dieser Form schließen kann“, resümierte Landrat Dr. Klaus Metzger.



Die Singgruppe der Selbsthilfegruppe für Krebsnachsorge begleitet die Ausstellungseröffnung musikalisch mit drei Mutmachliedern. Christiane Dehne von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Augsburg und Schwaben Nord, spannte im Gespräch mit Heinrich Reim von der Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Aichach und mit Nadine Plach vom Lipo-Treff in Sielenbach den Bogen von den Themen der Ausstellung hin zur gelebten Selbsthilfe im Landkreis Aichach-Friedberg.

Seminarreihe „Gruppentreffen lebendig gestalten mit kreativen Methoden“

„Wie bringen wir Abwechslung in unsere Gruppentreffen?“ fragen sich häufig länger bestehende Selbsthilfegruppen. Sie suchen nach Auflockerung und anderen Einstiegen in die Treffen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle gibt mit der dreiteiligen Seminarreihe „Gruppentreffen lebendig gestalten“ Antwort auf die Frage. Einige Selbsthilfeaktive wollten mehr darüber wissen und vor allem ausprobieren. So konnten die Teilnehmenden die Übungen direkt selbst durchführen und dabei einschätzen, ob der Ansatz für ihre Gruppe geeignet ist. Im Austausch mit anderen Seminarteilnehmenden bauen sich Unsicherheiten und Hemmnisse ab. Die Seminarleiterinnen unterstützt und stehen beratend zur Seite.

Die Seminarreihe besteht aus drei Teilen, die nicht zwingend aufeinander aufbauen:

Beim ersten Baustein treffen sich die Teilnehmenden im Freien. Die Nähe zur Natur beeinflusst das psychische, physische und soziale Wohlbefinden von uns Menschen. Dieser Effekt lässt sich für Gruppentreffen im Freien sehr gut nutzen, wie z.B. durch Achtsamkeitsübungen oder Gruppenaktivitäten, die Pflanzen, Steine, Erde und andere natürliche Elemente einbeziehen. Vor Ort werden verschiedene Techniken angeleitet und ausprobiert, die Natur und Gruppenarbeit miteinander verbinden. Die Teilnehmenden erhalten vielfältige Anregungen, um die Treffen lebendig, motivierend und naturnah zu gestalten.

Der zweite Baustein widmet sich der kreativen Gestaltung der Anfangs- und Schlussrunde. Kreatives Handwerkzeug wie z.B. die Verwendung von Symbolen

erleichtert den Einstieg ins Treffen, lässt alle Mitglieder zu Beginn zu Wort kommen und befähigt die Gruppe gut ins Gespräch zu finden. Diese unkonventionellen Ansätze sind mitunter hilfreich, wenn es mal in der Gruppe „stockt“. Im Ausprobieren während des Seminars gewinnen Gruppenaktive Sicherheit im Umgang mit neuen Ansätzen und werden in ihrem Tun bestärkt.

Die Frage „Über was wollen wir beim Gruppentreffen heute sprechen?“ kommt vielen etablierten Gruppen bekannt vor. Damit nicht mühsam ein Thema gefunden werden muss, lernen die Teilnehmenden im dritten Seminarblock Methoden kennen, um Themenvorschläge aus der Gruppe zu sammeln und alle Mitglieder aktiv einzubeziehen. Kleine Hilfsmittel, wie z.B. Symbolkarten werden direkt im Seminar ausprobiert, damit hautnah erlebt werden kann, wie sich die Methode in der eigenen Gruppe umsetzen lässt.

Die Seminarreihe hat 2025 bereits zum zweiten Mal stattgefunden und wird auch 2026 wieder angeboten.



Die große Zwergenwanderung – Selbsthilfe geht auf Tour!

Was haben Gartenzwerge, Wochenmärkte, Krankenhäuser und Selbsthilfe gemeinsam?

Richtig: Eine bunte, wandernde Zwergenschar mit einer Mission! Vom 07.07. bis 18.07.2025 haben sich die tapferen Selbsthilfegartenzwerge der Kontaktstelle aufgemacht – einmal quer durch die Wochenmärkte und Krankenhäuser in Schwaben Nord. Und dabei hatten sie nicht nur Zipfelmützen auf dem Kopf, sondern auch große, neugierig machende Schilder im Gepäck. Die Botschaft? „Selbsthilfe ist bunt, mutig und ziemlich schlau!“ Die Passanten staunten nicht schlecht: Was machen diese Zwerge hier? Wofür stehen sie? Sprechen die etwa mich an? Die frechen Sprüche auf den Schildern stellten genau die Fragen, die sich viele leise im Alltag stellen:

„Was ist eigentlich Selbsthilfe?“

„Bin ich allein mit meinem Problem?“

„Gibt es Menschen, die mich verstehen?“

Zwerge mit Botschaft – und Insiderwissen

An den Ständen war aber nicht nur Deko angesagt – hier wurde richtig informiert! Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle standen Rede und Antwort – und wurden dabei unterstützt von echten Selbsthilfegruppenmitgliedern, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen teilten. Authentischer geht's kaum!

Interessierte konnten direkt vor Ort erfahren, welche Gruppen es gibt, wie man mitmacht und warum Selbsthilfe so viel mehr ist als nur „darüber reden“.



Von Depression bis Sehschwäche – alles dabei!

Die kleinen Zwerge waren echte Multitalente – und vielseitig unterwegs. Einige Zwergenteams trugen Themen wie Depression, Essstörungen oder Sehbeeinträchtigungen auf ihren Schildern, andere standen für Gefühle wie Machtlosigkeit oder das Alleinsein.



Aber keine Sorge – es wurde nicht nur schwer:

Die fröhliche Seite der Selbsthilfe kam definitiv nicht zu kurz! Die Zwerge warben auch für das, was Selbsthilfe wirklich ausmacht: Zusammenhalt, Austausch, neue Perspektiven, manchmal auch Lachen – und oft ganz viel Aha!



Fazit: Selbsthilfe rockt – sogar mit Gartenzwergen!

Am Ende war klar: Unsere Zwergendelegation hat Schwaben Nord ordentlich aufgemischt. Sie plädierten für mehr Sichtbarkeit, mehr Miteinander und ganz viel Farbe in den Gruppen. Und das Beste: Den Menschen hat's gefallen – viele merkten erst durch diese Aktion, wie kraftvoll und hilfreich Selbsthilfe wirklich sein kann. Selbsthilfe ist für alle da. Auch für dich.

Mit den Verstorbenen leben

25 Jahre AGUS-Gruppe Augsburg

Die Situation für Suizidhinterbliebene war Ende der 1990er Jahre noch eine ganz andere. Dies musste auch Ursula Mai aus Augsburg spüren, die 1997 ihren Bruder durch Suizid verloren hatte. Sie war auf der Suche nach Hilfsmöglichkeiten für Suizidbetroffene in Augsburg. Aber es gab nichts. Über die örtliche Selbsthilfekontaktstelle hat sie die Nummer von Emmy Meixner-Wülker in Bayreuth erhalten. Diese hat ihr Regina Ellinger-Kiss, die im nahegelegenen Weilheim einige Jahre vorher eine AGUS-Gruppe gegründet hat, als Ansprechpartnerin genannt. Gemeinsam haben die beiden dann die AGUS-Gruppe Augsburg im Jahr 2000 gegründet. An einem Abend im Februar 2025 fand hierzu eine besonderer Abend statt, über den Ursula Mai und Ute Weldishofer, die seit einigen Jahren zum Leitungsteam gehört, berichten:



Sonnenblumen ziehen sich in verschiedenster Form durch 25 Jahre AGUS Augsburg, sei es als Dekoration für die Mitte beim Gruppentreffen, bei einem Gottesdienst oder als Symbol auf unserer Jubiläumskerze. Dankbar blicken wir auf unsere Jubiläumsfeier, zu der wir Angehörige und weitere Gäste eingeladen hatten.



Im Haus Tobias, das für uns eine „Wohlfühloase“ ist und die Heimat unserer Gruppentreffen, durften wir gemeinsam unser Jubiläum mit einem Gottesdienst beginnen, der unter dem Thema stand: Mit den Verstorbenen leben. Freya von Stülpnagel las während des Gottesdienstes ihr Glaubensbekenntnis für Trauernde vor. Dies zu hören war eine Wohltat für uns und tut immer wieder gut.



Im Anschluss folgten die Grußworte vom Bezirkstagsviizepräsidenten, vom Referenten für Nachhaltigkeit, Umwelt, Klima und Gesundheit und von der AGUS Bundesgeschäftsstelle.

Danach zeigten Ursula Mai und Ute Weldishofer, die Ansprechpartnerinnen der Augsburger AGUS Gruppe einen Fotorückblick durch 25 Jahre AGUS Augsburg.

Mit vielen angenehmen Gesprächen und mit einem leckeren kulinarischen Buffet, mitgebracht und organisiert durch die Angehörigen, ließen wir unser Jubiläum ausklingen.

Wir danken allen, die uns begleiten, bestärken, unterstützen und uns in unserem Dasein so annehmen, wie wir sind!

Kontakt über [Ursula Mai und Ute Weldishofer](#)
augsbург@agus-selbsthilfe.de

Liebst Du einen Alkoholiker?

Ich schreibe diese Geschichte in männlicher Form. Nicht weil es keine alkoholkranken Frauen gibt. Sondern, weil wir in Al-Anon nur von uns selbst sprechen und ich habe dieses Drama mit meinem Mann erlebt.

Ich nenne es das Karussell des Leugnens! Denn ich bin bei einem Karussell eingestiegen, bei dem ich glaubte, ich könnte es steuern. Am Anfang drehte es sich langsam. Wir hatten viel Spaß mit Freunden es wurde kräftig getrunken, aber es ging mir gut. Irgendwann bemerkte ich, dass die Anderen nur an diesem Abend tranken und sonst nicht. Mein Partner trank aber immer öfter jeden Tag. Ich wollte das nicht wirklich sehen und versuchte es nach außen zu verheimlichen. Aber das Karussell nahm Fahrt auf und mir ging es nicht gut damit. Ich dachte aber immer noch, ich könnte das Tempo beeinflussen. Ich begann zu kontrollieren wieviel er trank. Ich redete mit ihm im Guten und im Streit. Immer wieder dachte ich: "jetzt hat er es verstanden" und wenn er mich genug liebte, würde er aufhören.

Ich wusste da noch nicht, dass die Sucht stärker ist. Umso schneller sich das Karussell drehte, umso verwirrt wurde ich. Ich tat alles um nach außen den Schein zu wahren. Ich schämte mich! Unsere Finanzen und unsere Ehe gerieten in Schieflage. Mein Verhalten wurde immer ungesünder, bis ich am Ende war und mir Hilfe suchte. Ich fand zu Al-Anon und hörte dort, dass „niemand“ dieses Karussell stoppen kann, nur er selbst, wenn „er“ am Ende ist.

Durch mein Verhalten ermöglichte ich ihm aber, dass er nicht an dieses Ende kam. In Al-Anon lernte ich ganz langsam dieses Verhalten zu ändern und ihn in Liebe loszulassen. Es war entscheidend, mich auf mich selbst zu besinnen, vor meiner eigenen Tür zu kehren und ich musste mühsam begreifen, dass ich keinen anderen Menschen ändern kann, nur mich selbst. Nur diese Änderung kann mein Leben wieder auf einen guten Weg bringen.



Alkohol kann eine Familie zerreißen

Es gibt Hilfe

Telefon: 0151/56944205

Al-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholkranken Menschen

Einigkeit Dienst Genesung

Alkoholismus ist eine Familienkrankheit, weil die ganze Familie körperlich oder seelisch krank wird.

ist Al-Anon etwas für Sie?

Ja, wenn Sie das Gefühl haben, dass das Trinken Ihrer angehörigen Person wichtiger ist als Sie.

Ja, wenn Sie lügen, um das Trinken Ihrer angehörigen Person zu vertuschen.

Ja, wenn Sie meinen, dass andere Schuld sind am Trinken Ihrer angehörigen Person.

Ja, wenn Sie Drohungen aussprechen, es aber nie tun.

Ja, wenn Sie heimlich auf den Atem Ihrer angehörigen Person achten.

Ja, wenn Sie eine Auseinandersetzung scheuen, aus Angst eine neue Trinkphase auszulösen.

Ja, wenn Sie sich ertappen, nach versteckten Flaschen zu suchen.

Ja, wenn sie sich schämen, wegen Ihrer Situation.

Ja, wenn Sie Ihren Gefühlen nicht mehr vertrauen.

Ja, wenn Sie an Ihrem Verstand zweifeln.

Ja, wenn Sie glauben, dass Ihrer angehörigen Person aufhören würde zu trinken, wenn er sie nur genug liebte.

Ja, wenn Sie Schuldgefühle haben, wenn Ihre angehörige Person trinkt.

Ja, wenn sie glauben, es zu Hause nicht mehr auszuhalten.

Als angehörige Person eines trinkenden Partners oder einer trinkenden Partnerin bin oder werde ich oft selbst krank, weil mein Herz erfriert und ich keinen Hoffnungsschimmer mehr sehe.

Gelungene Feier zu 25 Jahren Engagement!

Mit einem vielfältigen und kurzweiligen Programm im Kleinen Goldenen Saal feierte der Verein einsmehr, dass sich seit 25 Jahren Menschen mit und ohne Down-Syndrom gemeinsam engagieren.

Karin Lange: „Wir können es selber kaum glauben, wie sich unser Verein entwickelt hat. Vor 25 Jahren schlossen sich einige Eltern zu einer Selbsthilfegruppe zusammen und seit 15 Jahren gibt es den Verein. Inzwischen sind wir eine wichtige Plattform der gegenseitigen Unterstützung der über 200 Familien, stellen ein riesiges Angebot für unsere Mitglieder zur Verfügung und betreiben ein Hotel, eine Akademie und ein Backmobil. Das hätten wir uns nicht träumen lassen beim Start!“

Sehr positive Rückmeldungen bekam einsmehr von Seiten der Politik: Regierungspräsidentin Barbara Schretter, Bezirkstagspräsident Martin Sailer und die Augsburger Oberbürgermeisterin Eva Weber betonten, dass Vereine wie einsmehr dazu beitragen, dass auch Menschen mit Handicap ihren Platz in der Gesellschaft finden. Eva Weber: „Für uns als Gesellschaft ist es von zentraler Bedeutung, dass sich alle wohl und heimisch fühlen und ihren Platz finden. Dazu trägt der Verein einsmehr bei, indem er Räume der Begegnung schafft. Und es ist toll zu sehen, wie mutig und engagiert der Verein auch große Projekte angeht und realisiert.“

Die Feier des Jubiläums war auch ein guter Anlass, sich bei den vielen zu bedanken, welche die Arbeit des Vereins seit Jahren unterstützen. Neben den staatlichen Stellen wie dem Bezirk, der Stadt Augsburg oder dem



Freistaat haben auch die Sternstunden, die Stadtparkasse Augsburg, die

Sparda-Bank Augsburg, die Hans-und-Anna-Adlhoch-Stiftung, verschiedene rotarische Vereine, die gesetzlichen Krankenkassen sowie viele Einzelpersonen und Betriebe jeweils einen kleinen oder großen Beitrag geleistet. Karin Lange: „Es ist überwältigend zu sehen, wie viele Personen und Einrichtungen uns helfen. Dafür ein herzliches Dankeschön.“

Im Verein einsmehr – Initiative Down-Syndrom für Augsburg und Umgebung sind über 220 Familien mit einem Familienangehörigen mit Trisomie 21 aus dem Großraum Augsburg zusammengeschlossen. Der Verein bietet gegenseitige Unterstützungsmöglichkeiten, führt themenspezifische Veranstaltungen durch, besucht Schulklassen zum Thema und organisiert den Lauf einsmehr, inklusive Freizeiten und regelmäßig stattfindende Themen-, Sport- und Kulturgruppen, wie Tanz, Theater, Fußball und Kunst. Seit November 2020 betreibt der Verein das Hotel einsmehr – das erste Inklusionshotel in Augsburg und backt seit 2023 auf Festen mit einem inklusiven Team Flammkuchen mit dem einsmehr Backmobil. Seit 2024 entwickelt er in der einsmehr Akademie Angebote der beruflichen Bildung für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung.

einsmehr e.V., Metzstr. 13, 86157 Augsburg
Karin.Lange@einsmehr.org
Weitere Informationen auf: www.einsmehr.org

Bildquelle: einsmehr,
Fotograf: Martin Beck



17 Jahre

Regionale Runde Tische zur Förderung von Selbsthilfegruppen nach §20h SGB V – ein bewährtes Modell

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.

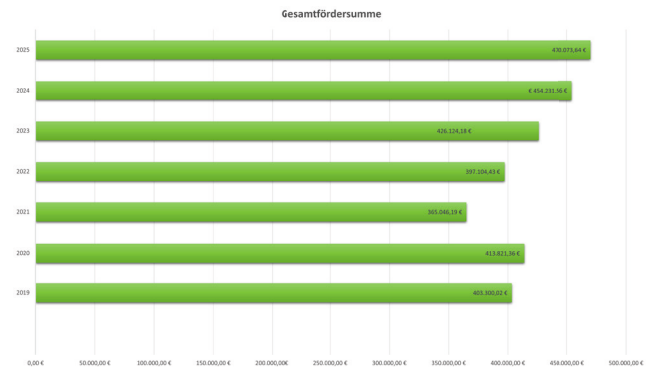
Das Gremium besteht in Nordschwaben aus örtlichen Vertreterinnen und Vertretern der gesetzlichen Krankenkassen, Selbsthilfeaktiven und Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Die Organisation und Koordination dieses unbürokratischen Förderverfahrens für Schwaben Nord obliegt der Geschäftsstelle des Runden Tisches Schwaben Nord und ist Bestandteil der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg. Den berechtigten Selbsthilfegruppen wird ein vereinfachter Zugang zu dieser finanziellen Unterstützung ermöglicht.

Die Fördergemeinschaft der Krankenkassen unterstützte im Einzugsgebiet Schwaben Nord...

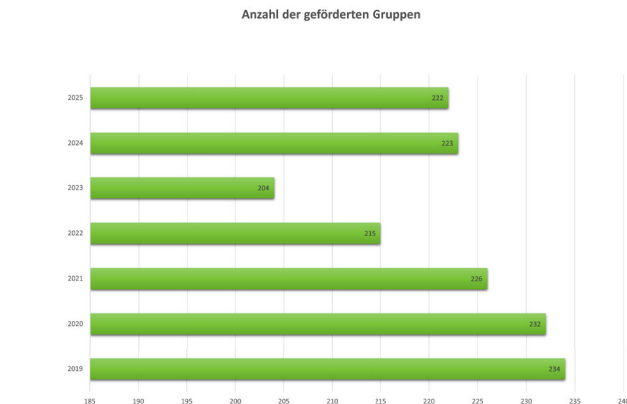
im Förderjahr 2024: **229 Selbsthilfegruppen** mit einer Gesamtsumme von: **459.440,39 €**.
Bisher im Jahr 2025: Bereits **222 Gruppen** im Gesamtvolumen von: **470.073,64 €**.
(Stand Juni 2025)

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 2019 bis 2025



Entwicklung der Anzahl der geförderten Gruppen von 2019 bis 2025



Endometriose-Treff Augsburg: Gemeinsam stark gegen das „Chamäleon der Gynäkologie“

Von Austausch bis Aufklärung – wie wir Betroffenen Halt, Wissen und Gemeinschaft bieten

Augsburg – Einmal im Monat treffen wir uns als Endometriose-Betroffene im Raum Augsburg, um uns gegenseitig zu stärken, Erfahrungen auszutauschen und einfach nicht allein zu sein. Unser **Endometriose-Treff Augsburg** ist dabei viel mehr als nur eine Selbsthilfegruppe – er ist ein Ort der Offenheit, der Informationen, des Miteinanders und der Hoffnung.

Eine unterschätzte Erkrankung

Endometriose ist eine chronische, oft sehr schmerzhafter Erkrankung, bei der Gewebe, das der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter wächst – an Eierstöcken, im Bauchraum, manchmal sogar an der Lunge. Die Folge: starke Regelschmerzen, chronische Unterleibsbeschwerden, Fatigue, unerfüllter Kinderwunsch. Viele von uns haben Jahre auf eine Diagnose gewartet – im Schnitt dauert es sieben bis zehn Jahre.

Wir räumen mit Vorurteilen auf

Noch immer begegnen wir zwei hartnäckigen Mythen:

1. **„Regelschmerzen sind normal“** – Nein. Wenn Schmerzen unser Leben einschränken, den Alltag lähmen oder regelmäßig Schmerzmittel notwendig machen, ist das nicht „normal“, sondern ein Warnsignal.



2. **„Mit Schwangerschaft oder Wechseljahren verschwindet alles“** – Auch das stimmt nicht. Endometriose kann auch nach den Wechseljahren bestehen bleiben oder erneut auftreten. Eine Schwangerschaft ist keine Therapie.

Vielfalt im Angebot – Vielfalt im Miteinander

Unser Treff ist ein geschützter Raum für alle Betroffenen – unabhängig vom Alter, Diagnosezeitpunkt oder Behandlungsweg. Unsere Formate sind so vielfältig wie wir selbst:

- **Moderierte Runden** – Hier dürfen alle ihre Fragen, Gedanken oder Sorgen teilen. Alles kann, nichts muss.
- **Endo-Café** – Ein offener, unmoderierter Raum für freien Austausch, gemeinsames Lachen oder auch gemeinsames Schweigen.

- **Themenabende** – Von Osteopathie über Ernährung bis Forschung: Wir bringen unsere Themenwünsche ein und gestalten die Abende gemeinsam.
- **Freizeitformate** – Auch Spieleabende, Picknicks oder Ausflüge gehören dazu – weil Leichtigkeit ebenso wichtig ist wie Aufklärung.

Vor Ort und online – immer verbunden

Mit unserem Mix aus Präsenz- und Online-Angeboten sorgen wir für ortsnahe Anbindung und flexible Teilnahmemöglichkeiten. Auch wenn wir uns mal nicht aktiv einbringen können, sind wir willkommen – sei es zum Zuhören, Dabeisein oder einfach zum Auftanken.

Unser Alphabet des Miteinanders

Was uns ausmacht, lässt sich in einem einzigen Satz zusammenfassen: „Alle von uns zählen.“ Oder auch in einem „ABC der Endometriose“: Von A wie Austausch, Akzeptanz und Aufklärung, über B wie Beckenbodenphysio und Begleitung, bis Z wie Zusammenhalt und Zugehörigkeit – wir stehen füreinander ein, mit allem, was uns bewegt. **Denn genau darum geht es:** Verstehen fördern. Ängste auffangen. Gemeinsam mit der Erkrankung leben lernen – ehrlich, offen und verbunden.

Du fühlst dich angesprochen oder möchtest mehr über Endometriose erfahren?

Unser Treff ist offen für Betroffene und Interessierte – ganz gleich, ob du gerade erst eine Diagnose erhalten hast, schon länger damit lebst oder einfach mehr wissen möchtest. Ein erstes Kennenlernen ist jederzeit unverbindlich möglich. Termine und weitere Informationen gibt es per Mail an endo-treff-augsburg@web.de.

Wir freuen uns auf neue Gesichter, offene Gespräche und das gemeinsame Weitergehen – Schritt für Schritt.



**Sprechen
Sie uns an**

Selbsthilfe zeigt Wege auf

Selbsthilfegruppen sind wichtige Anlaufstellen, insbesondere für chronisch Kranke und ihre Angehörigen. Wir unterstützen die Selbsthilfe.

Infos unter der Telefonnummer: 0821 321-0

Fibromyalgie Verein Bayern e.V. – Selbsthilfegruppe Günzburg

Was wollen wir?

Wir wollen mit unserer Selbsthilfearbeit den Betroffenen in der Region um Günzburg die Möglichkeit bieten, mit Gleichgesinnten Erfahrungen für das Krankheitsbild „Fibromyalgie“ auszutauschen. Diese chronische Erkrankung setzt den Patientinnen und Patienten Grenzen, die im privaten wie beruflichen Umfeld neu gelebt werden sollen. In den regelmäßigen Treffen können wir über den Umgang mit der Krankheit sprechen, dabei wird sie uns bewusster und wir können neue Fähigkeiten in uns entdecken. Wir können dadurch wieder mehr Selbstvertrauen gewinnen und auch die soziale Isolation besser abwenden. Alle Betroffenen tragen ihren ganz persönlichen Erfahrungsschatz in sich, von dem andere in der Gruppe profitieren können. Die Gespräche stärken uns auch emotional für die täglichen Konflikte, denen wir oft ausgesetzt sind.

Was ist uns wichtig?

- In der Gruppe vor allem das gegenseitige Ernstnehmen bei diesem Krankheitsbild.
- Niemand muss sich in der Gruppe rechtfertigen.
- Auch gemeinsam lachen oder gemeinsame Ausflüge gehören dazu.

Unsere Treffen

Wir treffen uns am 2. Montag im Monat in einem Raum, der zu einer öffentlichen Einrichtung gehört. Damit ist auch gewährleistet, dass die Gruppenstunden in einer geschützten Atmosphäre stattfinden können und auch der Datenschutz sichergestellt ist.



Unsere Gruppe hat sich 2023 gegründet und unsere Mitglieder können von folgenden Leistungen profitieren:

- Aufklärung und Schulung zum Krankheitsbild
- gegenseitiger Erfahrungsaustausch in Gruppenstunden
- Suche nach geeigneten Ärztinnen/Ärzten und Therapeutinnen/Therapeuten in der Region
- Informationsmaterial
- Unterstützung bei Problemen
- Wir sind füreinander da und geben Hilfestellung
- Wir laden uns Referierende zu verschiedenen Themen rund um das Krankheitsbild ein
- Wir organisieren Schnupperveranstaltungen, um verschiedene Therapieansätze kennen zu lernen
- Gerne gehen wir auch mit einem Infotisch zu Tagen der offenen Tür oder Veranstaltungen in Krankenhäuser und Kliniken, um über das Krankheitsbild zu informieren



Wann: am 2. Montag im Monat

Zeit: 18.00 Uhr

Wo: AOK Günzburg, Jahnstraße 6, 89312 Günzburg

Anmeldung erforderlich!

Kontakt: Margarita Schubert, Gruppensprecherin

Mobil: 0177 – 642 46 34



Blücherstr. 44 - 46, 86165 Augsburg

Tel.: 0821/708827

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



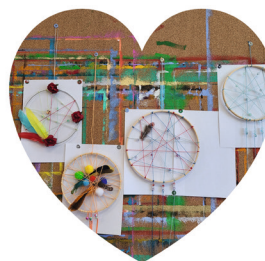
Regionalgruppe Augsburg

Jedes 100. Kind kommt mit einem angeborenem Herzfehler zur Welt. Dank der heutigen Medizin und Wissenschaft werden aus den Herzkindern Erwachsene. Die ehemaligen Herzkinder bringen ihre individuellen Geschichten und Erfahrungen mit ihrer Erkrankung mit. Diese Themen finden Platz in der Selbsthilfegruppe „JEMAH – Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler“.

Gestartet haben wir im September 2024 als Regionalgruppe Augsburg des Vereins Jemah e.V. (jemah.de). Wir finden es wichtig, sich als Jemahs untereinander zu vernetzen, sich gegenseitig zu verstehen und zu ermutigen. Denn niemand sonst kann einen so gut verstehen, wie Gleichgesinnte.

Wir treffen uns regelmäßig in Augsburg und Umgebung zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch im Umgang mit unserem angeborenem Herzfehler. Dem Verein ist es zudem wichtig, sich für die Bedürfnisse von Jemahs stark zu machen wie z.B. flächendeckende medizinische Versorgung, Rehakliniken, Patientenvorträge zu verschiedenen Themen, bundesweite Onlinestammtische oder Bundesmeetings usw.

In Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern finden im Rahmen unserer Treffen neben Gesprächen, auch immer wieder kleine Projekte statt wie z.B. Kunsttherapie, kleine Unternehmungen, gemeinsamer Besuch



von Infoveranstaltungen etc. Bedingt durch unsere angeborenem Herzfehler können wir als Gruppenleitungen auch Austausch über Lungenhochdruck und implantierten Defi bieten.

Wann? Wir treffen uns jeden zweiten Donnerstag in den Monaten Februar, April, Juni, September und November.

Uhrzeit? 18:00 - 20:00 Uhr

Wo? Treffpunkt sind die Räumlichkeiten im Haus Tobias (Nähe Uniklinikum)

Adresse: Stenglingstraße 7, 86256 Augsburg

Kostenfreie Parkplätze sind am Haus Tobias vorhanden.

Gruppenleitungen: Martina Malcher und Stefanie Ullrich

E-Mail: augsburg@jemah.de

Wir bitten darum, vor dem ersten Besuch der Gruppe per Mail mit uns Kontakt aufzunehmen. Ihr seid herzlich eingeladen die Gruppe aktiv mitzugestalten. Eure Vorschläge und Ideen sind willkommen.

„LICHTBLICK“

Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikattacken

Wir sind die Selbsthilfegruppe „LICHTBLICK“, für Depressionen, Angst- und Panikattacken aus Schwabmünchen. Gegründet wurden wir im März 2024 und bestehen momentan aus 12 Teilnehmenden und sind schon zu einer sehr guten Gemeinschaft gewachsen.

Wir treffen uns zweimal im Monat, immer am 1. und 3. Donnerstag von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr im Gemeindehaus der Evangelischen Kirche. Es wird gelacht, geweint, diskutiert, wir spenden uns Trost in einer schwierigen Phase. Was das Umfeld nicht versteht, verstehen wir. Weil jede und jeder auf seine Art dasselbe Päckchen trägt. Dieser Zusammenhalt macht unsere Gruppe aus.

In unserer Gruppe möchten wir:

- Einen rücksichtsvollen Austausch
- Das eigene Selbstbewusstsein stärken
- Unternehmungen planen Vorträge organisieren

Wir achten in unserer Gruppe besonders auf:

- Anonymität und Diskretion (Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe)
- Achtsamkeit (Sorgen und Probleme der anderen sind nicht die eigenen. Auf sich selbst hören)
- Akzeptanz (Man kann über Meinungen diskutieren, aber nicht über Gefühle)

Ihr dürft jederzeit ohne Voranmeldung gerne zu unserem Gruppentreffen kommen. Oder meldet euch bei:

Bettina Winter

E-Mail: bettina.lichtblick@gmail.com

Handy: 0157 37643901

**IN JEDEM MENSCHEN IST SONNE
MAN MUSS SIE NUR ZUM LEUCHTEN BRINGEN
SOKRATES**



Mitten im Leben – Alles im Wechsel und Wandel

„Weibliche Verbundenheit in der Lebensmitte -
Neue Gruppe für den Austausch unter Frauen“

Lange war die Lebensmitte so weit weg, dass es unwirklich schien, dass sie uns tatsächlich irgendwann einholen würde – und jetzt ist sie da. Auch die letzte Verlängerung der Jugend ist endgültig abgepiffen, wir sind noch nicht alt, aber eben auch nicht mehr jung. Endlichkeit, auch die eigene, schiebt sich ins Blickfeld. Die Eltern alt oder schon verstorben, wir rücken nach, sind die nächsten, aber dazwischen tut sich ein Raum von Jahrzehnten auf, der mich manchmal schwindeln lässt, da in ihm so viel Freiheit und zugleich so viel Verlust liegt. Von manchen Träumen und Lebensplänen müssen wir uns schmerzlich verabschieden, aber das Game ist ja noch lange nicht over – was wollen wir anfangen mit der verbleibenden Lebenszeit, wie sie gestalten? Welche Türen haben sich geschlossen, welche sind noch offen und welche können wir, vielleicht zunächst ungeahnt, aufstoßen? Inzwischen liegt mehr hinter als noch vor uns, wir haben eine Menge erlebt, wir ziehen Bilanz. Worüber definieren wir uns, Werte verschieben sich, was für ein Bild der Frau um die 50 transportiert die Gesellschaft, und wie möchten wir selbst uns sehen, wer wollen wir sein und noch werden?

Jede von uns hat ihre ganz eigene Geschichte – es ist wichtig, dass wir darüber sprechen. Hannah Arendt hat gesagt, es gehe darum, die Ratlosigkeit, die uns doch alle von Zeit zu Zeit befällt, zur gemeinsamen Sache zu machen.

Es ist eine Zeit des Umbruchs, ein „liminal space“ im Sinne eines „nicht mehr und noch nicht“. Wenn wir uns zusammenschließen in dieser Zeit, in der Veränderungen



zum Teil mit Wucht über uns hereinbrechen, wenn wir uns verbinden im offenen, vertrauensvollen Austausch mit dem Ziel gegenseitiger Bestärkung, wird glaube ich vieles leichter – und manches wahrscheinlich auch ziemlich schwungvoll und lustig.

Über allem steht das Wir - unser Wir.

Die (Selbsthilfe)-Gruppe „Mitten im Leben – Alles im Wechsel und Wandel“ – trifft sich einmal im Monat. Angesprochen sind Frauen um die 50, die sich in den beschriebenen Erfahrungen wiederfinden und sich dazu regelmäßig austauschen möchten.

Kontaktaufnahme über soulsisters@gmx.de oder die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg – Tel. 0821/324-2016.

PRO RETINA Deutschland e.V. Regionalgruppe Augsburg

Diagnose Netzhautdegeneration?

Das stellte mein Leben im mittleren Alter, noch berufstätig, ganz schön auf den Kopf! Unterstützung fand ich in der diagnosespezifischen Patientenorganisation, der PRO RETINA. Es kostete mich einige Überwindung, bevor ich zu meinem ersten Treffen nach München fuhr. Im Austausch mit Gleichbetroffenen bekam ich wichtige Tipps und fühlte mich verstanden. Ich wagte sogar einen Urlaub mit der Gruppe in der Toskana, was mir gezeigt hat, dass das Leben für mich weitergeht, wenn auch ein bisschen anders

Seitdem bin ich als Mitbegründerin der Regionalgruppe Augsburg im Jahr 2001 für Menschen mit Netzhauterkrankungen aktiv. Dass ich eine sinnvolle Aufgabe übernommen habe, zeigt mir die wachsende Zahl der Mitglieder. Glücklicherweise ist mein Team durch Lisa, für die jungen Betroffenen (18 – 35 Jahre) und mit Nicole, die sich für die mittlere Altersgruppe (36 – 60 Jahre) einsetzt, verstärkt worden. Wir treffen uns regelmäßig zum Informations- und Erfahrungsaustausch, zu Gesprächskreisen und bieten mit inklusiven Kultur- und Freizeitmöglichkeiten Begegnungen im psychosozialen Bereich an. In unserer PRO RETINA Sprechstunde am Standort Augsburg bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Fachärztinnen und Fachärzten umfassende Beratung, wie über Hilfsmittel, Nachteilsausgleiche und ein Netzwerk von Kontakten an, damit Sie Ihren Alltag selbstbestimmt leben können.



**PRO RETINA
Deutschland e.V.**

Selbsthilfvereinigung von Menschen
mit Netzhautdegenerationen

Zu mehr Selbständigkeit kann auch das Erlernen der Blindenschrift, die Louis Braille vor 200 Jahren erfunden hat, führen. Meine Brailleschrift-Kurse finden jährlich zweimal statt, probieren Sie es doch auch einmal aus, wie es sich anfühlt „wenn Papier die Pünktchen kriegt“.

Haben Sie auch die Diagnose Netzhautdegeneration – Retinitis Pigmentosa – angeborene und altersabhängige Makuladegeneration – pathologische Myopie? Sie sind nicht alleine!

Nehmen Sie gerne Kontakt auf mit:

Marion Goth

Tel.: 0821 441212



Amputiert? Sollte kein Hindernis sein! Jetzt geht es los!

„ZU BEGINN BRAUCHT ES KRAFT, ZUM VOLLENDEN STÄRKE“ – LERNT UNS KENNEN!

Wir sind eine Reihe optimistischer Menschen mit Handicap. Wir haben uns das Ziel gesetzt, eine Plattform zu bieten, auf der man andere Betroffene treffen kann. Erfahrungen austauschen, sich über Probleme unterhalten aber auch über Chancen zu informieren. Wir wollen den Menschen Mut machen, ein positiveres und aktiveres Leben zu führen und damit wieder ein ganzes Stück Lebensqualität zu gewinnen. Wir helfen, Schwierigkeiten zu meistern. Wir bauen auf, unterstützen und versuchen, Probleme zu lösen. Kommt einfach zu unseren Treffen und lernt uns kennen. Besucht uns auf unserer Website: www.pro-thesen-bewegung.com oder ruft uns an.

„Es geht fast alles, man muss es nur wollen!“

WIR SIND AKTIV!

Bei unseren Aktivitäten ist für jeden etwas dabei. Wir treffen uns regelmäßig, essen und trinken, informieren, diskutieren, planen, tauschen uns aus und unternehmen einiges, ohne jeden Druck. Mit viel Spaß. Wir machen Ausflüge und Städtetouren. Wir organisieren Bogenschießen und Golfspielen, wir planen Gehschultraining oder auch interessante Vorträge (z. B. von Ärztinnen und Ärzten, Rechtsanwältinnen und -anwälten, Physiothera-

peutinnen und -therapeuten, Prothesentechnikerinnen und -technikern und -herstellerinnen und -herstellern, Fahrschulen. Den Ideen sind kaum Grenzen gesetzt.

UND AUCH DAS KÖNNEN WIR LEISTEN!

Unsere ehrenamtlichen, ausgebildeten Peerberatenden „Betroffene helfen Betroffenen“ unterstützen auch schon vor einer Amputation, im Krankenhaus und danach mit Rat und Tat.

Kontakt: Marlies Eichner

Mobil: 0179 5401204

Email: infoaugsburg@pro-thesen-bewegung.de

Wir treffen uns: jeden 2. Dienstag in jedem ungeraden Monat um 18:00 Uhr

im Restaurant zeit.los, Fröhlichstr. 13, 86150 Augsburg, direkt an der Stadtklinik im diako.



Neu gegründete Selbsthilfegruppe PsychICH

Du hast eine psychische/ psychosomatische Erkrankung und suchst nach Hilfe und Austausch mit anderen Betroffenen?

Die Selbsthilfegruppe PsychICH ist für alle betroffenen Menschen von psychischen & psychosomatischen Erkrankungen da. Du bist jederzeit willkommen.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

Wir reden nicht übereinander, sondern miteinander

Wir machen Fehler und verzeihen uns diese

Wir klären Probleme in Gesprächen

Wir sind gemeinsam statt einsam

Wir helfen uns gegenseitig

Wir sind die Veränderung

Wir hören zu

Wir sind

da

Unsere Gruppentreffen findet immer am 1. & 3. Dienstag des Monats statt, immer 16:30-18:30 Uhr, in der Karmelitengasse 11, zum offenen Austausch, für Hilfetipps, zum Zuhören, Reden & Schweigen.

Kontakt: PsychICH-Selbsthilfegruppe@web.de

Oder über die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen:

(0821) 324 – 2016

Gruppenleitung: Andi Krammer

Veränderungen sind möglich. Es kann besser werden.

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.





Entdecken Sie die
Rheuma-Liga Bayern!

Rheuma braucht Gemeinschaft

Selbsthilfegruppe?

Die sitzen doch nur zusammen und erzählen, wie schlecht es ihnen geht. Das ruft nur negative Gefühle und Erinnerungen hervor. Die Teilnahme an den Treffen kostet viel Zeit, aber es kommt doch nichts dabei heraus.

Oder doch!

Es finden sich Menschen zusammen, die mit den gleichen oder ähnlichen krankheitsbedingten Problemen und Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Jede/jeder Einzelne lernt vom Erfahrungsschatz des anderen. Dabei werden wertvolle Tipps und hilfreiche Ratschläge ausgetauscht. Jedes Mitglied schenkt dem anderen ein offenes Ohr und gibt ehrliche Rückmeldung. Allein die Zugehörigkeit zu einer – nennen wir es ruhig so – Schicksalsgemeinschaft vermittelt Zuversicht und stärkt das Selbstwertgefühl.

Arbeitsgemeinschaft

Bei der Deutschen Rheuma-Liga findet der Begriff „Arbeitsgemeinschaft“ für die örtlichen Selbsthilfegruppen Anwendung. Dieser Begriff hebt die aktive Zusammenarbeit und den Austausch von Wissen und Erfahrungen unter den Mitgliedern hervor. Es geht um Unterstützung und gemeinsames Lernen und Handeln bezüglich der Vielzahl der rheumatischen Erkrankungen. Die Arbeitsgemeinschaften bieten nicht nur emotionale Unterstützung, sondern auch Beratung, Bewegung und Seminare zur eigenen Fortbildung an. Viele Arbeitsgemeinschaften haben unter ihren Mitgliedern zertifizierte Beraterinnen und Berater, was den Informationsaustausch sowie die

Qualität der Hilfe und Unterstützung erhöht. Speziell geschulte Physiotherapeutinnen und -Therapeuten führen mit den Betroffenen in der Gruppe Bewegungsübungen durch. Die Kosten übernimmt in aller Regel die jeweilige Krankenkasse. Den Mitgliedern werden beispielsweise diagnosespezifische Seminare zur Aufklärung und Information über die Erkrankung oder themenspezifische Seminare, die der Selbsterfahrung und dem Austausch dienen, angeboten. Die Ziele dabei sind, im Alltag besser mit der Erkrankung zurechtzukommen und wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Diese Angebote unterstützen die Mitglieder, besser mit den Einschränkungen ihrer Erkrankung umgehen zu können. Der Begriff „Arbeitsgemeinschaft“ fördert letztlich ein Gefühl der Gemeinschaft und der Zusammengehörigkeit, was bei chronischen Erkrankungen – wie bei Rheuma – besonders wichtig ist.

Ihr Kontakt für Augsburg und Nordschwaben

Augsburg	Tel.: 0821 9983 9040 info@rheuma-liga-augsburg.de
Dillingen	Tel.: 09071 4558 rheumaliga.bayern.dillingen@gmx.de
Donauwörth	Tel.: 09070 8371 info@rheuma-liga-donauworth.de
Nördlingen	Tel.: 09087 266
Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e.V.	Tel.: 089 5898 8568 0 info@deutsche-rheumaliga-bayern.de www.rheuma-liga-bayern.de

Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine professionelle Diagnose und die abgestimmte Therapie einer Fachärztin oder eines Facharztes. Sie können aber eine wertvolle Ergänzung sein!



GEMEINSCHAFT, DIE BEWEGT.

Gruppenstunde bei den Verwaisten Eltern

Es kommen tief verletzte Menschen zusammen. Viele betroffene Eltern sehen sich als Außenseiter, wer versteht sie noch?

Frühere Freunde weichen Begegnungen mit betroffenen Eltern aus. „Was, Sie trauern immer noch? Sie haben Gott sei Dank noch mehr Kinder. Sie müssen doch allmählich den Tod Ihres Kindes verarbeitet bzw. überwunden haben. Das Leben geht doch weiter.“ Dies und vieles mehr müssen sich die Eltern anhören.

Bei Familientreffen wird der Name des Kindes oft nicht mehr genannt. „Wir wollen keine Wunden aufreißen.“ Ich finde, das ist verletzend. Vater und Mutter tun sich nicht selten schwer miteinander. Jeder trauert anders und zu anderen Zeiten. Sprachlosigkeit ist angesagt. Wo kann ich reden, meine Trauer in Worte kleiden, offen zeigen? Wo?

Da, wo sich betroffene Eltern in den Gruppen einander näherkommen. Begegnungen in den Gruppen haben heilenden Charakter. Eine selbstbetroffene Mutter oder ein selbstbetroffener Vater leitet die Gruppe.

Ich erlebe in den Begegnungen, wie Tiefverletzte wieder beginnen, durchzuatmen, den Kopf zu heben, den Blick nach vorn zu wagen. Mehr und mehr beginnen die Eltern wieder zu leben, aufzuleben, das Leben wieder zu wagen, zu lachen, sich verhalten zu freuen.

Aber es dauert, alles hat seine Zeit.
Ein Neubeginn – der Tag Null.



Weitere Informationen zur Selbsthilfegruppe gibt

[Hannelore Rohrmoser](#)

Tel.: 0821 705261

25 Jahre SHG Soziale Ängste

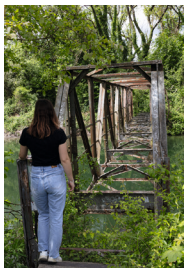
Im Juni 2025 fand eine Ausstellung im Zeughaus zum Thema SHG „Soziale Ängste“ statt. Fotos und Bilder sollten das Lebensgefühl Betroffener darstellen.



Eine soziale Phobie, auch soziale Angststörung genannt, ist eine Angststörung, die durch die Furcht vor sozialen Situationen gekennzeichnet ist.

Angst ruft die Befürchtung hervor, von anderen negativ beurteilt zu werden, Anforderungen und Erwartungen nicht zu genügen.

Betroffene haben in der Regel Angst davor, sich peinlich zu verhalten und sich damit vor anderen zu blamieren.



Typische Gedanken von Betroffenen sind:

„Die anderen merken, dass ich unsicher bin und schauen plötzlich nur noch auf mich.“

„Die anderen denken bestimmt, ich bin seltsam oder dumm.“

Manchmal haben Betroffene tatsächlich die Erfahrung gemacht – oft schon in der Schule – wegen ihrer

„Andersartigkeit“ abgelehnt zu werden.

Manchmal reicht aber schon die Angst davor, dass es so sein könnte. Es entsteht eine Angst vor der Angst.

So können sich soziale Ängste ausdrücken

Angst vor:

- dem Sprechen in der Öffentlichkeit, insbesondere vor mehreren bekannten oder unbekannten Personen (Referate halten, ...)
- dem Essen in der Öffentlichkeit, in Gruppen
- dem Angesprochen werden
- Small Talk
- Telefonieren mit fremden Menschen (z.B. im Beruf)
- dem Umgang mit fremden Menschen
- Autoritätspersonen

Oft treten begleitend körperliche Symptome auf: Erröten, Benommenheit, Schwitzen, Schwindelgefühle, Zittern, trockener Mund, Schwindel, Bauchschmerzen, Herzrasen, gebeugte/starre Körperhaltung, Übelkeit, Harndrang, aufgerissene Augen, Atemnot, erhöhter Puls, stotternde/leise Stimme, Konzentrationsstörungen, Erschöpfung, Panikattacken, Vermeiden von Blickkontakt



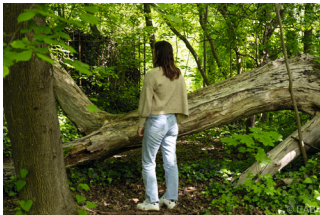
Bestimmte vermeintliche Verhaltensmuster schränken das Leben ein

- Vermeidung von sozialen Situationen, besonders von Situationen, in denen

man befürchtet von anderen beurteilt zu werden.

- Sozialer Rückzug, weshalb der Kontakt zu Mitmenschen vermieden oder eingeschränkt wird.
- Schwierigkeiten im Umgang mit anderen, sich zu unterhalten, Augenkontakt zu halten.
- Betroffene verhalten sich „konform“, um nicht anzuecken, vermeiden eigene Meinungen zu vertreten oder vermeiden Verhaltensweisen, die vom jeweiligen „Gruppenkonsens“ abweichen. Damit geht die

- eigene Authentizität verloren.
- Trachten nach „Perfektsein“, um vermeintliche Fehler und negative Beurteilung bzw. Konsequenzen zu vermeiden.



Mögliche Folgen

- Einsamkeit und Isolation.
- Vermeidung bzw. Rückzug verstärkt die Angst und verfestigt diese damit.
- Mangelnde „Übung“ in sozialen

Kontakten verhindert Erfolgserlebnisse und positive Erfahrungen.

- Depressionen durch Vereinsamung und Mangel an stärkenden Erlebnissen.
- Schwierigkeiten in Beruf, Studium und Ausbildung, da die Betroffenen oft Angst haben, sich mit ihren Fähigkeiten angemessen einzubringen bzw. sich darzustellen und lieber im Hintergrund bleiben oder auch Angst haben, sich zu behaupten.
- Gesundheitsprobleme wie Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Müdigkeit.
- Anfälligkeit für Burnout.
- Verlust der eigenen Spontaneität, Lebensimpulse.

Behandlung einer Angststörung

Hilfe suchen

Diese Form der Angst verschwindet selten von alleine. Soziale Isolation kann zu weiteren Er-



krankungen wie Depression oder Erkrankungen psychosomatischer Art führen.

Psychotherapie

In den meisten Fällen wird zur Verhaltenstherapie geraten. Es gibt aber auch noch andere therapeutische Methoden, die von Fachleuten durchgeführt werden können.

Selbsthilfegruppe

Begleitend und unterstützend zur Psychotherapie wird zum Besuch einer Selbsthilfegruppe für soziale Ängste geraten:

- Sammeln neuer, positiver Erfahrungen in sozialen Situationen, durch das Gefühl des Angenommenseins und Verständnisses Gleichbetroffener untereinander
- Gegenseitige emotionale Unterstützung Betroffener
- Erfahrungsaustausch
- gegenseitige Bestärkung bei Erfolgen
- Relativierung vermeintlicher Misserfolge durch unterschiedliche Wahrnehmung
- Gegenseitige Würdigung von Fortschritten
- Angstminderung im geschützten sozialen Raum
- Unterstützung der Psychotherapie durch den Erwerb neuer positiver Erfahrungen
- Gruppenabende bieten die Möglichkeit zur Übung anstehender Herausforderungen (z.B. Referat/Präsentation wird vor den Gruppenmitgliedern gehalten)
- Übungen in der Realität (z.B. Menschen auf der Straße ansprechen)

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Ernst Bauer

ernst.bauer2@gmx.de

Tel.: 0821 7480753

Impressum

Herausgegeben: Stadt Augsburg
Verantwortlich: Referat für Nachhaltigkeit, Umwelt, Klima und Gesundheit
Gesundheitsamt der Stadt Augsburg
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Karmelitengasse 11, 86152 Augsburg

Redaktion: Alexandra Haf-Wittreck
Design, Layout, Satz: Jan Barow

Fotos: Titelbild: iStock.com/JacobAmmentorpLund
Seite 4: iStock.com/shironosov
alle weiteren: Kontaktstelle & die Selbsthilfegruppen

Druck:



Auflage: 2000

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 die AOK Augsburg, den Bezirk Schwaben und 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.

GEHT'S
DIR AUCH SO
?
DANN
SEI DABEI





gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
in Schwaben

