



Stadt Augsburg

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 ist schwabenweit tätig.

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

Dieser Wegweiser zeigt auf, zu welchen Themen im Bereich Augsburg und Schwaben Nord Selbsthilfegruppen aktiv sind.



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?

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

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach- Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau- Ries	Landkreis Günzburg
Adipositas	x			x	
Adoption	x				
ADS/ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit	x	x			
AIDS	x				
Akne Inversa	x				
Alkoholabhängigkeit	x	x	x	x	x
Alleinerziehend	x				x
Allergien					x
Alzheimer	x		x		x
Amalgam	x				
Amputation	x				
Angst/ Panikattacken	x	x	x	x	
Anorexie/ Magersucht	x			x	

Aphasie	x				
Asthma					x
Augen- und Sehbehinderung	x	x	x	x	x
Autismus	x	x	x	x	x
Behinderung, geistige	x	x		x	x
Behinderung, körperliche	x	x		x	x
Behinderung, seelische	x	x	x	x	x
Behinderung, schwerst-mehrfach	x			x	
Behinderung, Menschen mit und ohne / Inklusion	x	x			
Bipolare Störungen	x			x	
Borderline	x				
Brustkrebs	x			x	
Bulimie/Essbrechsucht	x			x	
Burnout	x			x	x

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach- Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau- Ries	Landkreis Günzburg
C-Zell-Karzinom (Schilddrüsenkrebs)	x				
Chiari-Malformation	x				
Chronische Erkrankung	x			x	
Chronische Schmerzen	x			x	
Cluster-Kopfschmerz	x				
Covid-19	x		x		
Co-Abhängigkeit CoDA	x			x	
Colitis Ulcerosa	x				
Cornelia-de-Lange- Syndrom	x				
Demenz	x	x	x	x	x
Depressionen	x	x	x	x	x
Depression, postpartale	x				

Diabetes Mellitus	x	x	x	x	x
Down-Syndrom	x				
Drogenabhängigkeit	x	x	x	x	x
Dysmelie	x				
Dystonie	x				
Einsamkeit	x	x	x	x	x
Elektrohypersensibilität	x				
Endometriose	x				
Epilepsie	x				
Essstörungen	x			x	
Familie – verlassene Eltern	x				
Fibromyalgie	x			x	x
Frauengruppen	x				
Früh- und Risiko- geborene Kinder	x				
Gewalterfahrung	x				
Gehörlosigkeit	x	x		x	x

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach- Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau- Ries	Landkreis Günzburg
Glutarazidurie	x	x	x	x	x
Haarausfall	x				
Herz-/Kreislauf- erkrankungen	x			x	
Herztransplantation HTX	x				
Herzfehler, angeboren	x			x	
Hirnaneurysma	x				
HIV-positiv	x				
Hochbegabung	x				
Hochsensibilität	x				
Hörbehinderung	x	x		x	x
Hypersensitivität	x				

Hypophysen- und Nebennieren- erkrankungen	x				
Immundefekte	x				
Inkontinenz	x				
Kartagener Syndrom	x				
Kehlkopfooperierte	x				
Kinder auf Intensivstation	x				
Kleptomanie	x				
Klinefelter Syndrom	x				
Krebserkrankungen	x	x	x	x	x
Künstlicher Darmausgang /Stoma					x
Lebertransplantation				x	
Legasthenie	x				
Lernbehinderung	x				x
LGBTQIA+	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach- Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau- Ries	Landkreis Günzburg
Lipödem	x	x	x		x
Lupus-Erythematodes	x				
Lymphödem	x	x	x		x
Lymphom	x				
Männergruppen	x				
Magersucht/Anorexie	x			x	
Makuladegeneration	x				
Marfan-Syndrom	x				
ME/CFS (chronisches Erschöpfungssyndrom)	x				
Mediensucht	x	x	x	x	x
Medikamenten- abhängigkeit	x	x	x	x	x
Medizingeschädigte	x				

Messies/Desorganisations-syndrom	x				
Migräne	x				
Migration	x				
Morbus Bechterew	x			x	x
Morbus Crohn	x				
Mukoviszidose	x				
Multiple Sklerose	x	x	x	x	x
Muskelkrankheiten	x				
Myasthenie	x				
Myeloproliferative Neoplasien	x				
Narzissmus	x				
Nebennieren- / Hypophysenerkrankung	x				
Neurofibromatose	x				
Nierenerkrankungen und -transplantation	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach- Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau- Ries	Landkreis Günzburg
Onlinesucht/ Onlinespielsucht	x				
Organtransplantation	x			x	
Osteoporose	x				x
Overeaters anonymous	x				
Panikattacken	x		x		
Parkinson	x		x	x	
Pflegekinder	x				
Pflegende Angehörige	x		x	x	x
Plasmozytom	x				
Poliomyelitis und Post-Polio-Syndrom	x				
Polycythaemia vera	x				
Polyneuropathie	x				

Post-Vac	x				
Prostatakrebs	x				
Psychische Erkrankungen	x	x	x	x	x
Psychosomatische Erkrankungen	x				
Religion / Sekten	x				
Restless Legs	x				x
Retinitis Pigmentosa	x				
Rett-Syndrom		x			
Rheuma	x	x	x	x	x
Sarkoidose	x				
Sauerstoff-Langzeit-Therapie	x				
Schädel-Hirn-Verletzung	x				
Scheidung	x				
Schilddrüsen-erkrankungen	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach- Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau- Ries	Landkreis Günzburg
Schlafapnoe					x
Schlaganfall	x				
Schmerzen	x			x	
Schwangerschafts- abbruch	x				
Selbstsicherheit/ Schüchternheit	x				
Senioren	x	x	x	x	x
Sexsucht	x				
Sexueller Missbrauch	x				
Sklerodermie/Binde- gewebserkrankungen	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	x				
Syringomyelie	x				
Tourette-Syndrom			x		
Transidentität	x				
Trauergruppen	x	x	x	x	x
Trennung	x				
Ullrich-Turner-Syndrom	x				
Unfallverletzte	x				
Usher-Syndrom	x				
Väter	x		x		
Verwaiste Eltern	x		x	x	x

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach- Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau- Ries	Landkreis Günzburg
Witwen / Witwer	x				
Zahnmedizin- geschädigte	x				
Zöliakie	x			x	
Zwangserkrankungen	x	x		x	x
Zwillinge	x				

Themenbereich Pflege

Zum Themenbereich Pflege gibt es sowohl Gruppen, die sich mit dem Krankheitsbild beschäftigen, das der Pflegebedürftigkeit zugrunde liegt, als auch Gruppen, in denen es hauptsächlich um das Thema Pflege an sich geht.

In der Regel handelt es sich um 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.

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach- Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau- Ries	Landkreis Günzburg
-------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------	-----------------------------	-----------------------

Alzheimer	x		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	x			x	
Behinderung, Menschen mit und ohne / Inklusion	x	x			
Demenz	x	x	x	x	x
Multiple Sklerose	x	x	x	x	x
Parkinson	x		x	x	
Pflegende Angehörige	x		x	x	x
Sterbebegleitung	x	x	x	x	x

Öffnungszeiten der Kontaktstelle

Montag	08:00 – 16:00 Uhr
Dienstag	10:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch	08:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	08:00 – 16:00 Uhr
Freitag	08:00 – 11:30 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung.

Wenn Sie in einem anderen Landkreis leben und nicht nach Augsburg in die Kontaktstelle kommen können, sind auch Termine vor Ort möglich.



**Wir sind da
für dich.**



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Der Wegweiser wird gefördert von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern, der Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern (soziale Pflegekassen) und der Privaten Pflegepflichtversicherung sowie durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Herausgegeben von
Stadt Augsburg

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

Telefon 0821 324-2013

shg.gesundheitsamt@augzburg.de



augzburg.de/selbsthilfegruppen



@stadtaugsburg