

Ein Weg für mich! **Selbsthilfegruppen**



Verzeichnis
für die Region Amberg
und Amberg-Sulzbach
07/2024



AMBERG

VORWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

organisierte Selbsthilfe ist wichtiger Bestandteil einer aktiven und lebendigen Gesellschaft und die vierte Säule in unserem Gesundheits- und Sozialsystem. Dessen sind sich auch die Stadt Amberg und der Landkreis Amberg-Weizsach bewusst. Gerne unterstützen wir daher die Selbsthilfegruppen in ihrer wertvollen Arbeit – so zum Beispiel mit diesem Wegweiser, der die vielfältigen Selbsthilfeangebote in Stadt und Landkreis widerspiegelt.

Aktuell sind rund 60 Selbsthilfegruppen und weitere Ansprechpartner bei uns in der Region aktiv. Sie geben Rat- und Hilfesuchenden die Möglichkeit zu einem offenen Erfahrungsaustausch und helfen ihnen in vielen Fragen weiter. Dadurch bieten sie Orientierung, Gemeinschaft, Wissen, Akzeptanz und Bewältigungsstrategien. Außerdem können sie einen Beitrag dazu leisten, das Gefühl von Ohnmacht und Isolation zu bewältigen, das sich leider sehr häufig einstellt, und den Menschen helfen, ihre Krankheit besser zu verstehen sowie Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.



Die vorliegende Broschüre enthält eine Übersicht über alle diese Gruppen und Möglichkeiten, um Betroffenen die Orientierung in diesem umfangreichen Gesamtangebot zu erleichtern. Die Zusammenstellung wurde von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen gemeinsam mit dem Gesundheitsamt erarbeitet, wofür wir uns an dieser Stelle recht herzlich bedanken. Die Kontaktstelle wurde bei der Stadt Amberg eigens eingerichtet, um den Initiativen und ihren Mitgliedern hilfreich zur Seite zu stehen. Hierzu lädt sie alle Gruppen regelmäßig zu Vernetzungs- und Informationsveranstaltungen ein und unterstützt sie bei Bedarf im Gruppenalltag.

Ihr und allen weiteren Akteuren gebührt unser Dank für dieses wichtige Engagement. Wir hoffen und wünschen uns, dass dieser Wegweiser Betroffenen, Fachleuten und Interessierten eine große Hilfe ist, indem er dazu beiträgt, dass sie mit ihren Anliegen schnell zum Ziel kommen und die richtigen Antworten auf ihre Fragen finden.

Michael Cerny
Oberbürgermeister
Stadt Amberg

Richard Reisinger
Landrat
Amberg-Sulzbach

INHALT

ALLGEMEINES

Warum eine Selbsthilfegruppe?	6
Was und wer ist die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen?	7

Selbsthilfegruppen 8

Gesundheitliche Selbsthilfe

Behinderung	9
Chronische Erkrankungen	16
Autoimmunerkrankungen	16
Krebserkrankungen	18
Neurologische Erkrankungen	22
Pflege	24
Weitere Krankheitsbilder	26
Seelische Gesundheit	37
Sucht	40

Soziale Selbsthilfe

Familie	44
Trauer	47
Weitere	49

Neugründung von Selbsthilfegruppen	51
Anlauf- und Beratungsstellen	52
Notrufnummern	54
Überregionale Ansprechpartner	56
Stichwortverzeichnis	57
Änderungen/Neuaufnahmen	61
Impressum	62
Kontakt	64

**Diese Broschüre finden Sie auch online auf:
www.amberg.de/selbsthilfegruppen**



WARUM EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

- ▶ Eine Selbsthilfegruppe (SHG) ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die sich aufgrund eines gemeinsamen gesundheitlichen, sozialen oder seelischen Hintergrundes regelmäßig treffen.
- ▶ Als Gleichgesinnte tauschen Sie ihre Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig.



**„DER ERFAHRUNGSAUSTAUSCH UNTER
GLEICHBETROFFENEN MACHT MICH STARK
UND GIBT MIR MUT UND KRAFT, MIT MEINEM
SCHICKSAL UMZUGEHEN!“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

SELBSTHILFEGRUPPEN:

- ▶ bieten Erfahrungsaustausch & Information
- ▶ heben Isolation auf
- ▶ ermöglichen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- ▶ geben Halt und Orientierung im Alltag
- ▶ ermutigen zum Weitermachen
- ▶ ergänzen eine ärztliche oder therapeutische Behandlung

WAS UND WER IST DIE KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFGRUPPEN?

- ▶ Sie überlegen, ob Selbsthilfe ein Weg für Sie ist und suchen eine Entscheidungshilfe?
- ▶ Sie suchen eine geeignete Selbsthilfegruppe in der Region?
- ▶ Sie wollen eine Selbsthilfegruppe gründen und suchen Unterstützung?
- ▶ Sie leiten oder besuchen eine Selbsthilfegruppe und brauchen Beratung und Begleitung weil z. B. ein Leitungswechsel ansteht, Konflikte in der Gruppe vorhanden sind, der Gruppenprozess stockt, Mitglieder fehlen oder Sie Unterstützung bei einem Projekt benötigen?

DANN SIND WIR VON DER KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFGRUPPEN FÜR SIE DA!

DARÜBER HINAUS

- ▶ vernetzen wir Selbsthilfegruppen vor Ort
- ▶ leisten wir Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe
- ▶ stärken wir vorhandene Selbsthilfestrukturen
- ▶ vermitteln wir Kontakte zu Fachkräften, Medien, Verbänden, Verwaltungen und anderen Selbsthilfegruppen

**DIE LEISTUNGEN DER BERATUNG
SIND FÜR SIE KOSTENLOS.**

**WIR RESPEKTIEREN IHREN WUNSCH
NACH ANONYMITÄT.**



Spitalgraben 3
92224 Amberg
EG, Zi. 05



T 09621 101399
F 09621 701399
selbsthilfegruppen@amberg.de
www.amberg.de/selbsthilfegruppen



Mo. - Do.: 9:00 - 12:00 Uhr
Di.: 14:00 - 16:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Besuchen Sie uns auf



Oft ist der Austausch unter Gleichbetroffenen das Wichtigste.

Deshalb finden Sie in der folgenden Auflistung nicht nur Selbsthilfegruppen, sondern auch einzelne betroffene Ansprechpartner oder fachlich geleitete Gruppen.

Außerdem sind viele Gruppen offen für Betroffene und Angehörige.



BEHINDERUNG

**ASBH-ARBEITSGEMEINSCHAFT SPINA BIFIDA
UND / ODER HYDROCEPHALUS
SELBSTHILFEGRUPPE
NÖRDLICHE OBERPFALZ**
Ansprechpartner

TREFFEN:
Bundesweit

KONTAKT:
Helga Dippel
T 09644 8010
helgadi@gmx.de

**DIAKONIEVEREIN E.V.
FACHBEREICH OFFENE BEHINDERTENARBEIT
UND FAHRDIENST**
Beratungsstelle, geleitete Gruppen für
Menschen mit Behinderung und Angehörige

TREFFEN:
Amberg

- ▶ Offene inklusive Frühstücksguppe für Menschen mit und ohne Behinderung
- ▶ Gruppe für junge Erwachsene
- ▶ Freizeit- und Begegnungsveranstaltungen

KONTAKT:
Diakonieverein Amberg e.V.
T 09621 64555
oba@diakonieverein-amberg.de
www.diakonieverein-amberg.de

DOWN-SYNDROM-AKTIV

Ansprechpartner für
Familien von Kindern mit Down-Syndrom

KONTAKT:

Sabine Weber
T 09628 8331
M 0178 4668639
ruewesa@gmail.com
www.down-syndrom-aktiv.de

FRAGILES X SYNDROM OBERPFALZ

Selbsthilfegruppe für
Familien mit betroffenen Kindern

TREFFEN:

Fr. 19:00 Uhr, alle 6 Wochen
Ort auf Nachfrage

KONTAKT:

Andrea Bock-Vahle
M 0170 4190813
bock.vahle@gmail.com

HISTIOZYTOSSEHILFE E.V

Ansprechpartner für Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Bundesweit
1 x jährlich

KONTAKT:

Günter und Renate Makitta
T 09661 53281
renate@makitta.de
www.histiozytose.org

INKOMPLETTE QUERSCHNITTLÄHMUNG AM-SUL-SAD

Selbsthilfegruppe für
Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Amberg, Sulzbach-Rosenberg, Schwandorf

KONTAKT:

inkomplette-querschnittlaehmung-bayern@web.de

REGENBOGENKINDER

Selbsthilfegruppe für
Familien mit entwicklungsverzögerten oder
behinderten Kindern im Kleinkind- und
Vorschulalter

TREFFEN:

Amberg

monatlich, mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr
Frühförderstelle Amberg, Haager Weg 12

KONTAKT:

Julia Schmidbauer
T 09624 4740341
julia.schmidbauer@gmail.com

**„DURCH DIE GRUPPE HABE ICH ERFAHREN,
DASS ICH NICHT DIE EINZIGE BIN. DER
AUSTAUSCH TUT GUT UND ZEIGT, DASS ICH
DIE SCHWIERIGE ZEIT ÜBERSTEHEN KANN.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

ROADRUNNER - GLIEDMAßENAMPUTIERTE

Selbsthilfegruppe für
Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Amberg

1. Mi. im Monat, 18:00 Uhr, außer an Feiertagen
Gasthaus „Alte Kaserne“, Dekan Hirtreiter-Str.5

KONTAKT:

Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
T 09621 101399

Manfred Kick
roadrunner@ampushg.de
www.ig-ampu.de/roadrunner/

ROLLSTUHLFAHRER – BEHINDERTENCLUB UND SEINE FREUNDE AMBERG UND LANDKREIS AMBERG-SULZBACH E.V.

Selbsthilfegruppe

TREFFEN:

monatlich in verschiedenen Lokalen

KONTAKT:

Petra Delling
T 09438 8229636
petra.delling1@freenet.de

RSC AMBERG - ROLLSTUHLSPORT AMBERG E.V.

Rollstuhlsport

TREFFEN:

Amberg

Fr. 18:00 Uhr
Trimax Turnhalle, Max Josef Str. 3

KONTAKT:

Jürgen Weiß
M 0172 8942269
rsc-amberg@web.de
www.rsc-amberg.de

Schwerhörigkeit und CI-Träger

Ansprechpartner für Betroffene und
Angehörige

KONTAKT:

Peter Lottner
M 0151 65435784
p-lottner@outlook.de

SELBSTHILFEGRUPPE AUTISMUS

Selbsthilfegruppe für
Eltern von Kindern mit Autismus-Spektrums-
Störung, und junge, betroffene Erwachsene

TREFFEN:

Amberg

Sa. 18:30 - 21:00 Uhr, monatlich
Termin und Ort auf Nachfrage

KONTAKT:

Daniela Bernschneider
autismus.amberg@web.de

Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
T 09621 101399

Stammtisch BBSB

Selbsthilfegruppe für Menschen mit
Sehschwäche und Sehbehinderung

TREFFEN:

Amberg

1. Mi. im Monat, 17:00 Uhr

Winkler Bräuwirt, Untere Nabburger Str. 34

KONTAKT:

Petra Rupp

T 091 802605

bbsb.p.r1@gmail.com

**„SELBSTHILFEGRUPPEN SIND NICHT NUR
EIN STUHLKREIS. SIE SIND LEBENDIG UND
INDIVIDUELL.“**

KERSTIN BAUER, KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

DIGITALE KOMPETENZ STÄRKEN



Ein Projekt der Freiwilligenagentur

Wir beraten Sie

kostenlos, ehrenamtlich, individuell



Wie nutze ich mein Smartphone?
Was ist WLAN und wie bekomme ich es?
Wie finde ich Antworten im Internet?

Wie funktioniert Online-Banking?
Wie kommuniziere ich im Netz?
Wie bearbeite ich online Anträge?
Wie schütze ich mich im Internet?
Und vieles mehr.



Sie fragen - Ehrenamtliche antworten

Sponsor:



Unterstützer:



Kooperationspartner:



Freiwilligenagentur „Engagiert in Amberg“

Adresse: Spitalgraben 3/EG, 92224 Amberg

Telefon: 09621/10-1513, 10-1352

E-Mail: engagiert@amberg.de

Web: <https://engagiert.amberg.de>



AUTOIMMUN- ERKRANKUNGEN

FLIDIABS

Flika Diabetes Gruppentreff für Familien von
Kindern mit Diabetes Typ 1
Geleitete Gruppe

TREFFEN:

Amberg

vierteljährlich, jeden 1. Mi. im Quartal 18:00 Uhr
Klinikum St. Marien, Amberg

KONTAKT:

Flika Förderverein Klinik für Kinder und Jugendliche am
Klinikum St. Marien Amberg e.V.

Margit Meier
T 09621 381202
flidiabs@flika.de
www.flika.de

Auch auf Facebook



MS ABENDTREFF AMBERG

Selbsthilfegruppe
Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Kümmersbruck/Haselmühl

2. Di. im Monat, 19:00 Uhr
Gasthof „Zur blauen Traube“, Kirchensteig 2

KONTAKT:

Ellen Galle
M 0152 01541890
ellen.galle@online.de

MS CHAMÄLEONS

Selbsthilfegruppe für

Junge und jung gebliebene Betroffene

TREFFEN:

Amberg/Weiden

So. monatlich

Termine siehe Homepage



KONTAKT:

Andreas Hager

T 09661 8157927

schreib-uns@ms-chamaeleons.de

www.ms-chamaeleons.de

MS STAMMTISCH

Selbsthilfegruppe für

Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Amberg

Letzter Do. im Monat, 19:00 Uhr

Gasthaus „Alte Kaserne“, Dekan-Hirtreiter-Str. 5

KONTAKT:

Renate Weiß

T 09621 42764

**„SELBSTHILFE IST STARK, BUNT UND
VIELFÄLTIG.“**

KERSTIN BAUER, KONTAKTSTELLENLEITUNG

KREBSERKRANKUNGEN

„OFFENES ATELIER“ DES FFGO E.V.

Geleitete Gruppe für
Menschen, mit körperlichen und seelischen
Herausforderungen

TREFFEN:

Amberg

Mi. 18:30 - 21:30 Uhr

Fr. 9:30 - 12:30 Uhr

Kunsttherapie Atelier Michaela Peter, Pfistermeisterstr. 2

Kostenfrei

KONTAKT:

Michaela Peter

M 0179 9628089

mail@michaela-peter.de

www.michaela-peter.de

DEUTSCHE ILCO E. V. GRUPPE AMBERG

Selbsthilfe für Darmkrebs, künstlicher Ausgang,
Urostomie, Rückverlagerungen, andere
Darmerkrankungen und deren Angehörige

TREFFEN:

Amberg

Jeden 2. Mi. ab 17:00 Uhr

Gaststätte Hubertushof, Drahthammerstr. 10

KONTAKT:

Regionalsprecherin

Kerstin Kirchhofer

M 0179 6919200

ilcogruppe.amberg@gmail.com

KLINIKUM ST. MARIEN AMBERG
ONKOLOGISCHES ZENTRUM
AMBERGER MODELL INTEGRATIVE ONKOLOGIE (AM.MIO)
Beratung, geleitete Angebote für
Krebspatienten

TREFFEN:

Amberg

Kursangebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung
und Entspannung

KONTAKT:

Klinikum St. Marien Amberg
Annika Wawersig
Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg
T 09621 384049
wawersig.annika@klinikum-amberg.de
www.klinikum-amberg.de

KREBS AMBERG II GEMISCHTE GRUPPE
Selbsthilfegruppe für
Betroffene und Angehörige mit
Krebserkrankungen

TREFFEN:

Amberg

3. Di. im Monat 17:00 Uhr , Rotkreuzhaus, Eingang
Florianstraße
Programm siehe Website

KONTAKT:

Cornelia Lochner
T 09621 705856
carpediem.conny@gmx.de
www.klinikum-amberg.de

KREBS AMBERG III „VON FRAU ZU FRAU“

Selbsthilfegruppe für
Betroffene und Angehörige von Brustkrebs und
gynäkologischen Tumorerkrankungen

TREFFEN:

Amberg

Erster Do. im Monat 15:00 Uhr
ESV Amberg e.V., Am Schanzl 7

KONTAKT:

Brigitta Schöner
T 09621 64488
M 0170 8543955
brigitta.schoener@t-online.de

KREBSKRANKE KINDER

AMBERG-SULZBACH E.V.

Selbsthilfegruppe, Selbsthilfeinitiative für
Familien mit krebskranken Kindern

TREFFEN:

Siehe Homepage

KONTAKT:

Petra Waldhauser	Marco Kind
M 0173 6953677	M 0151 19183405
petra.waldhauser@web.de	marco.kind@online.de

www.krebskranker-kinder-amberg-sulzbach.de

MULTIPLES MYELOM SELBSTHILFE FRANKEN

Ansprechpartner und Gruppe auch für die
nördliche Oberpfalz

TREFFEN:

vierteljährlich

Termine siehe Homepage

KONTAKT:

Dipl. Psych. Andreas Schale

T 09161 6645848

Waltraud Blümel-Eiber

T 0911 325339

mail@multiples-myelom-selbsthilfe-franken.de

www.multiples-myelom-selbsthilfe-franken.de

PROCAS - PROSTATA CARZINOM

Selbsthilfegruppe für Regensburg/Oberpfalz

TREFFEN:

Regensburg

zweimonatlich ab Januar, Do.

Näheres siehe Homepage

Caritas-Krankenhaus St. Josef, Kongresssaal,

Verwaltungsgebäude, Landshuter Str. 65

Amberg

Treffen nach Vereinbarung

Klinikum St. Marien Amberg, Mariahilfbergweg 7

KONTAKT:

Alfons Swaczyna

M 01512 8778766

alfons.swaczyna@t-online.de

www.prostatakrebs-shg-rbg-opf.de

NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

ADHS

Selbsthilfegruppe für
Angehörige von Kindern mit ADHS

TREFFEN:

Amberg

Fr. vormittags, alle 4-6 Wochen
Treffpunkt nach telefonischer Absprache

KONTAKT:

Claudia Kumschier
M 0162 9775800
claudiacz1981@gmx.de

RESTLESS LEGS

Selbsthilfegruppe

TREFFEN:

Weiden

3. Sa., 14:00 Uhr, im März und November
Gasthof „Dagner“, Wallensteinstr. 1

KONTAKT:

Peter Ilchmann
T 09972 3703
M 0171 7716336
peter.ilchmann@t-online.de



Sie sind chronisch krank und wollen etwas für sich tun?

Lernen Sie Wege und Methoden kennen, aktiv mit der Erkrankung umzugehen.

Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

KURSE AUCH IN AMBERG

Die Teilnahme ist kostenlos



Veranstaltet von:

KONTAKTSTELLE
FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN
STADT AMBERG

Weitere Informationen & Anmeldung:
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen - Kerstin Bauer 09621 - 10 1399
oder www.insea-aktiv.de

PFLEGE

AOVE-ANGEHÖRIGENGRUPPE

„ANGEHÖRIGENCAFÉ“

Geleitete Gruppe für pflegende Angehörige

TREFFEN:

Gebenbach

letzter Mittwoch, jeden 2. Monat, 14:00 Uhr
Gemeinschaftshaus, Atzmansricht 12 A

KONTAKT:

AOVE Koordinationsstelle „Alt werden zu Hause“
Doris Beer
T 09664 9539720
altwerden@aove.de
www.altwerdenzuhause.de

ÖKUMENISCHE SOZIALSTATION SULZBACH ROSENBERG

Geleitete Gruppen für
Betroffene und Angehörige aus Sulzbach-
Rosenberg und Umland

TREFFEN:

Sulzbach-Rosenberg

Hofgartenstr. 10
Anmeldung erbeten

Seniorentreff am Hofgarten
Do. 14:00 - 16:00 Uhr

Angehörigentreffen
1. Do. im Monat 18:00 Uhr

Strick-Kreis
14-tägig, Mo. 14:30 - 16:30 Uhr

KONTAKT:

T 09661 876000
regina.pilhofer@sozialstation-sulzbach.de

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE E.V.

Selbsthilfeinitiative, Ansprechpartner,
Onlinegruppen

TREFFEN:

Online

Onlinekneipe „Beisammensein“
täglich 21:00 Uhr über Zoom
Link bei Kontaktaufnahme

Facebookgruppen

- Letzte Phase, Abschiednehmen
- Trauer in/nach der Pflege

KONTAKT:

Kornelia Schmid
T 09621 784206
info@pflegende-angehoerige-ev.de
www.pflegende-angehoerige-ev.de

Auch auf Facebook



**„KONTAKT UND AUSTAUSCH MIT
GLEICHGESINNTEN IST EIN GEWINN FÜR
MEIN PERSÖNLICHES LEBEN.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

WEITERE KRANKHEITSBILDER

ADIPOSITAS SELBSTHILFEGRUPPE AMBERG

Selbsthilfegruppe für
Betroffene vor und nach Adipositas-Chirurgie

TREFFEN:**Amberg**

1. Fr. im Monat, 19:00 Uhr
Bayerisches Rotes Kreuz, Amselweg 30

KONTAKT:

Claudia Metzler	Sabrina Ströhl
M 0173 8021433	M 0160 99103460
shg-adiop-am@web.de	

Auch auf Facebook



AKTIV UND GEMEINSAM

Krankheitsübergreifende Selbsthilfegruppe für
Menschen, die durch eine lange Krankheitsphase
oder auch andere Schicksalsschläge aus dem
normalen Alltag gerissen wurden

TREFFEN:**Amberg**

wöchentlich, Mo. 9:30 - 12:30 Uhr
CVJM Amberg, Zeughausstr. 14

KONTAKT:

Sabine Graf
M 0151 73061011
amberg@aktivundgemeinsam.de
www.aktivundgemeinsam.de

Auch auf Instagram und Facebook



APHASIKER-SELBSTHILFEGRUPPE AMBERG - SULZBACH - NEUMARKT

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Sulzbach-Rosenberg

Jeden 1. Do. im Monat

Sommerzeit: ab 16:00 Uhr

Winterzeit: ab 15:00 Uhr

Treffpunkt siehe Homepage

KONTAKT:

Franz Meier

T 09662 6135

shg-amberg@aphasie-bayern.de

www.aphasiker-amberg.de

**„ICH BIN NICHT ALLEINGELASSEN.
DURCH DIE GEMEINSAMEN AKTIVITÄTEN
NEHME ICH WIEDER AM LEBEN TEIL.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

BUNDESVERBAND SCHÄDEL-HIRNPATIENTEN IN NOT E.V.

DEUTSCHE WACHKOMA GESELLSCHAFT

Dachverband mit Selbsthilfegruppen für
Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Amberg

Gruppe „Kind Betroffen“

Gruppe: Angehörige

KONTAKT:

Bundesverband Schädel-Hirnpatienten in Not e.V.

Deutsche Wachkoma Gesellschaft

T 09621 63666

zentrale@schaedel-hirnpatienten.de

www.schaedel-hirnpatienten.de

CANNABIS ALS MEDIZIN

Ansprechpartner für Patienten mit medizinischem
Bedarf bei chronischen Schmerzen

KONTAKT:

Ralf Wiesner

T 09624 922612

„GEMEINSAM SIND WIR STARK!“

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

CHRONISCHER SCHMERZ SULZBACH-ROSENBERG

Selbsthilfegruppe für
Chronische Schmerzpatienten und Angehörige

TREFFEN:

Sulzbach-Rosenberg

1. Mi. im Monat, 19:00 Uhr, St. Anna Krankenhaus
Aktuelles Programm siehe Homepage

KONTAKT:

Maria Boßle
T 09661 2994
maria@fambossle.de
www.shgchronschmerzsuero.jimdo.com

COPD

Selbsthilfegruppe für
Angehörige und Betroffene

TREFFEN:

Kümmersbruck

3. Di. im Monat, 17:00 Uhr, außer Feiertag
Sportzentrum Kümmersbruck, Am Butzenweg 35

KONTAKT:

Brigitte Conklin
copd.amberg@t-online.de

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
T 09621 101399

DEUTSCHE RHEUMA LIGA ARBEITSGEMEINSCHAFT SULZBACH- ROSENBERG

Selbsthilfegruppe u. a. mit Funktionstraining

TREFFEN:

Sulzbach Rosenberg

Verschiedene Gruppen u.a:

Allgemeiner Austausch

Nordic Walking

Wandern

Wassergymnastik

Trockengymnastik

Termine siehe Presse

Für das Funktionstraining wird ein Rezept benötigt

KONTAKT:

Helen Werner

T 09661 811787

drl-suro@gmx.de

www.drl-suro.de

**„DIE SELBSTHILFEGRUPPE ALS
SCHICKSALSGEMEINSCHAFT GIBT MIR
ZUVERSICHT UND HOFFNUNG.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

GEMEINSAM GEGEN EINSAM

Selbsthilfegruppe für Long- und Post-Covid Betroffene

TREFFEN:

Amberg

Long- und Post-Covid Betroffene
einmal im Monat, Do. 18:00 Uhr
Bayerisches Rotes Kreuz, Amselweg 30

Long Covid - Fatik Syndrom
3. Di. im Monat, 18:00 Uhr
Pfarramt St. Georg, Malteserplatz 4

Anmeldung erwünscht

KONTAKT:

Petra Richthammer
gemeinsam-gegen-einsam@gmx.de

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
T 09621 101399

HERZGESUNDHEIT

Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene mit Herzschwäche

TREFFEN:

Amberg

3. Mo. im Monat, 18:00 Uhr
Klinikum St. Marien Amberg

KONTAKT:

Alfons Wanninger
T 09621 657544

Christian Neumaier
M 0151 15691993
christian.neumaier@mein.gmx

HERZGRUPPE/KORONARGRUPPE

Geleitete (Sport)Gruppe für
Herzpatienten

TREFFEN:

Amberg

Mi. 17:30 Uhr - 18:30 Uhr

triMAX-Sporthalle, Max Josef Str. 1

Anmeldung, ärztliche Verordnung und Arztbericht
erforderlich!

KONTAKT:

VHS-Amberg

Zeughausstraße 1a

T 09621 101340

vhs@amberg.de

www.vhs.amberg.de

TREFFEN:

Sulzbach-Rosenberg/Hirschau

Mi. 17:30 Uhr St. Anna Krankenhaus

Do. 18:30 Uhr Trimpfad in der Wagensass

Fr. 16:30 Uhr Sportpark Hirschau

Anmeldung, ärztliche Verordnung und Arztbericht
erforderlich!

KONTAKT:

VHS Amberg-Sulzbach

T 09661 80294

info@vhs-as.de

Walter Baierlein

M 0160 92962884

T 09664 614

walter.baierlein@t-online.de

**„IN DER GRUPPE KANN ICH
„ICH SEIN“!“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

HERZINSUFFIZIENZ SPORTGRUPPE

Geleitete Gruppe für Betroffene

TREFFEN:

Amberg

wöchentlich

Di. 16:30 - 18:00 Uhr

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

Klinikum St. Marien Amberg, Mariahilfbergweg 7

Anmeldung und Rezept notwendig!

KONTAKT:

VHS Amberg

Zeughausstraße 1a

T 09621 101340

INSEA Aktiv

Selbsthilfegruppe für ehemalige Teilnehmer/
Innen von INSEA Aktiv Kursen

TREFFEN:

Amberg

letzter Mi. im Monat, 17:00 Uhr

Restaurant „Alte Kaserne“, Dekan-Hirtreiter-Str. 5

Anmeldung erwünscht

KONTAKT:

Brigitte Conklin

brigitte.conklin@t-online.de

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

T 09621 101399

LANDESVERBAND NIERE BAYERN E.V. REGIONALGRUPPE AMBERG-SULZBACH

Selbsthilfegruppe für
Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Amberg/Fichtenhof

Alle zwei Monate, siehe Homepage

Ort siehe Homepage

KONTAKT:

Franz Weber

T 09431 64242

rgamberg@landesverband-niere-bayern.de

www.landesverband-niere-bayern.de/Amberg

MORBUS PARKINSON

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Amberg

Jeden 3. Fr. im Monat, 17:00 Uhr

Gasthaus „Alte Kaserne“, Dekan-Hirtreiter-Str. 5

KONTAKT:

Wolfgang Weiß

T 09621 178804

OSTEOPOROSE

Ansprechpartner und überregionale Onlinegruppe
mit Austausch und Funktionstraining

TREFFEN:

Online

KONTAKT:

Landesverband Osteoporose Bayern

lfo_bayern_kasse@gmx.de

www.osteoporose-lvb.selbsthilfe-wue.de

SCHWINDEL, ORTHOSTASE

Ansprechpartner für Betroffene, Gruppe auf Anfrage

KONTAKT:

Claus Bauer

M 0172 9138113

claus_bauer@web.de

SELBSTHILFEGRUPPE SKOLIOSE OBERPFALZ

Selbsthilfegruppe mit Gymnastik
für Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Schwandorf

Stammtisch

Jeden letzten Montag im Monat, 19:00 Uhr,
außer Dez., Jul., Aug.

Gymnastikgruppe für Kinder und Jugendliche
Mo. 16:20 - 17:00 Uhr

Gymnastikgruppe für Erwachsene
Mo. 17:30 - 18:30 Uhr

Für die Gymnastikgruppen werden Anmeldung und
Rezept benötigt

Ort auf Nachfrage

KONTAKT:

Anita Winter

M 0157 55373184

skoliose-shg.oberpfalz@web.de

www.bundesverband-skoliose.de

Reha-Zentrum Schmid-Döpfer

T 09431 41660

info@schmid-doeper.de

www.schmid-doeper.de/skoliose-zentrum

ZAHNMATERIALGESCHÄDIGTE

Selbsthilfegruppe

TREFFEN:

Sulzbach Rosenberg

1. Do. im Monat 19.00 Uhr, außer Januar und August
St. Anna Krankenhaus

KONTAKT:

Annette Stein
T 09621 14357

Doris Jäger
T 09492 6006333

stein.annetteshg-zahnmaterialgeschaedigte@gmx.de

**„DIE SELBSTHILFEGRUPPE
HAT MIR GEHOLFEN
MEIN SCHICKSAL ANZUNEHMEN UND
NEUE WEGE ZU GEHEN.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

SEELISCHE GESUNDHEIT

JUNG, AKTIV UND GEMEINSAM

Selbsthilfegruppe für junge Leute zur Verbesserung emotionaler und seelischer Gesundheit

TREFFEN:

Amberg

wöchentlich, Mo. ca. 13:00 - ca. 18:00 Uhr
Ort auf Nachfrage oder über soziale Medien

KONTAKT:

jung@aktivundgemeinsam.de

www.aktivundgemeinsam.de

Instagram:

[jung_aktiv_gemeinsam_amberg](#)

Anmeldung über WhatsApp:

0151 15975477



GEWALT GEGEN FRAUEN

Wir Füreinander - Betroffene Frauen im Austausch

TREFFEN:

Amberg

1. Di. im Monat 18.00 Uhr
Ort auf Nachfrage

KONTAKT:

wir.fuereinander@gmx.de

oder

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

T 09621 101399

selbsthilfegruppen@amberg.de

BURNOUT

Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene

TREFFEN:

Amberg

nach Vereinbarung

KONTAKT:

Alexandra Monatzeder

M 0152 21485315

niemand-ist-allein@t-online.de

DEPRESSION - DER ANKER

Selbsthilfegruppe für Betroffene von Depression und Angsterkrankungen

TREFFEN:

Amberg

Mi. gerade Kalenderwochen 17:30 Uhr

Rotkreuzhaus Amberg, Eingang Florianstraße

KONTAKT:

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

T 09621 101399

selbsthilfegruppen@amberg.de

www.amberg.de/selbsthilfegruppen

**SOZIALPSYCHIATRISCHES ZENTRUM DER
DIAKONIE AMBERG
BERATUNGS-BETREUUNGS-
BEGEGUNGSZENTRUM FÜR PSYCHISCH
KRANKE UND MENSCHEN IN LEBENSKRISEN**
Beratungsstelle, geleitete Gruppen

TREFFEN:
Amberg

Angeleitete Gruppenangebote

- ▶ zu sozialpsychiatrischen Krankheitsbildern
- ▶ im Kontakt und Freizeitbereich

z. B.

- ▶ Depression
zwischen Angst und Panik
- ▶ Psychosomatikseminare
- ▶ Achtsamkeitstraining
- ▶ Psychoedukative Gruppe zum Umgang mit
psychiatrischen Erkrankungen
- ▶ Selbstsicherheitstraining
- ▶ Progressive Muskelentspannung
- ▶ Kochprojekt
- ▶ Handwerken und Kreativbereich
- ▶ Therapeutisches Malen / Kreativgruppe
- ▶ Angehörigengruppe von Demenzerkrankten
- ▶ Betreuungsgruppen für Seniorinnen und Senioren mit
gerontopsychiatrischen Krankheitsbildern
(auch in Vilseck und Auerbach)

KONTAKT:

Katja Deyerl
Paulanergasse 18, Amberg
T 09621 37240
sekretariat-spz@diakoniesuro.de
katja.deyerl@diakoniesuro.de

SUCHT

ANONYME ALKOHOLIKER

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Amberg

Do. 19:00 Uhr

für Angehörige und Interessierte nur nach Rücksprache
AWO, Bahnhofstr. 18

Neukirchen

So. 19:30 Uhr

für Angehörige und Interessierte nur nach Rücksprache
Evangelisches Gemeindehaus, Hauptstr. 32
Blaues Buch Meeting

Sulzbach Rosenberg

Mo. und Mi. 19:00 Uhr

für Angehörige und Interessierte nur nach Rücksprache

Al-Anon: Mo. 19:00 Uhr

Alle Treffen

Stefan-Kastenbauer-Haus, Am Annaschacht 4
rauchfrei, rollstuhlgeeignet

KONTAKT:

Regionales Kontakttelefon für alle Gruppen:

M 0174 6908250 (8:00 -22:00 Uhr)

www.anonyme-alkoholiker.de

FACHAMBULANZ FÜR SUCHTPROBLEME CARITAS AMBERG

Beratung, Selbsthilfegruppen und geleitete
Gruppen

TREFFEN: Amberg

Selbsthilfegruppen:

- ▶ Selbsthilfegruppe für Angehörige von suchtbetroffenen Menschen
- ▶ Offener Freizeittreff für Betroffene

Angeleitete Gruppen:

- ▶ Basisgruppe „Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit“
- ▶ Regenbogengruppe für Kinder aus suchtbelasteten Familien
- ▶ in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
- ▶ Stabilisierungsgruppe Alkohol für alle, die sich bereits mit ihrem Alkoholkonsum mit professioneller Hilfe auseinandergesetzt haben und ein alkoholfreies Leben führen (wollen)
- ▶ Informationsveranstaltung für Angehörige (einmalig)
einmalige Informationsveranstaltung für alle Personen, die einem suchtkranken Menschen nahe stehen

KONTAKT:

T 09621 475540
beratung@suchtambulanz-amberg.de
www.suchtambulanz-amberg.de
Dreifaltigkeitsstraße 3, Amberg

F.V.S. FREI VON SUCHT

Ansprechpartnerin bei Alkohol und Drogen
Selbsthilfegruppe je Nachfrage für Suchterkrankte
und deren Angehörige

KONTAKT:

Sabine Colter
M 0151 75091369
sabinecolter@yahoo.de

SELBSTHILFE UND HELFERGEMEINSCHAFT FÜR SUCHTKRANKE UND ANGEHÖRIGE KREUZZBUND E.V. REGION AMBERG

Selbsthilfegruppe für Betroffene
und Angehörige

TREFFEN:

Amberg

Mo, wöchentlich 18:00 Uhr (Nov.-Febr.),
18:30 Uhr (März-Okt.)
Di., 14-tägig, 18:00 Uhr
Do., 14-tägig, 18:00 Uhr

Hirschau

Fr., 14-tägig, 18:00 Uhr
Alle Termine außer Feiertags
Mehr Infos auf Nachfrage

KONTAKT:

Jürgen Stengl
M 0152 02349390
juemast@gmx.de

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR SUCHTPROBLEME

Ansprechpartner, Gruppe auf Anfrage für
Betroffene und Angehörige

KONTAKT:

Klaus Luttenberger

M 0176 54416207

klaus.luttenberger@gmx.de

„WENN NICHT WIR SELBST, WER DANN?“

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

FAMILIE

ALLEINERZIEHENDE AMBERG-SULZBACH Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende Mütter und Väter

TREFFEN:

Amberg

2. So. im Monat, 10:30 - 13:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Rotkreuzplatz 9
mit Kinderbetreuung

KONTAKT:

Birgit Wittmann
M 0176 84163364

www.alleinerziehende-amberg.de

DER KINDERSCHUTZBUND **AMBERG-SULZBACH E.V.** Beratung und geleitete Gruppen

GRUPPENANGEBOTE:

Starke Eltern - Starke Kinder

KONTAKT:

T 09621 21111
info@Kinderschutzbund-am-su.de
www.kinderschutzbund-am-su.de

DONUM VITAE IN BAYERN E.V.

Beratung, geleitete Gruppen

TREFFEN:

Amberg

- ▶ Frauen mit Kinderwunsch
- ▶ Kinderwunschgruppe für Männer
- ▶ Mehrlingsgruppe

Anmeldung erforderlich

KONTAKT:

T 09621 973966

amberg@Donum-Vitae-Bayern.de

www.amberg.donum-vitae-bayern.de

MUTTER-KIND-GRUPPEN

Selbsthilfegruppen, geleitete Gruppen für
Eltern und deren Kinder

KONTAKT:

Stadt Amberg

KoKi – Koordinierende Kinderschutzstelle

T 09621 101487

koki@amberg.de

Landkreis Amberg-Sulzbach

KoKi – Koordinierungsstelle Frühe Hilfen

T 09621 39870

koki@amberg-sulzbach.de

www.amberg-sulzbach.de//koki/

www.menschenskind.de

**PFAD FÜR KINDER
VEREIN DER PFLEGE- UND ADOPTIVFAMILIEN
SCHWANDORF-AMBERG UND UMGEBUNG E.V.**
Selbsthilfegruppe für Pflege- und Adoptivfamilien

TREFFEN:

Amberg

Letzter Di. im Monat, 19:30 Uhr

Gasthaus „Alte Kaserne“, Dekan Hirtreiter Str.5

Schwandorf

3. Mi. im Monat, 19:30 Uhr

Restaurant „Ziegelhütte“, Ziegelhütte 4

KONTAKT:

Engelbert Mertel

T 09661 8159060

em@pfad-schwandorf-amberg.de

www.pfad-schwandorf-amberg.de

**„IN DER GRUPPE SITZEN WIR ALLE
IM SELBEN BOOT.
HIER SIND WIR ALLE GLEICH.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

TRAUER

TRAUERGRUPPEN DES HOSPIZVEREINS E.V. AMBERG UND LANDKREIS AMBERG- SULZBACH E.V.

Beratung und geleitete Gruppen

TRAUER-STAMMTISCH

TREFFEN:

Sulzbach-Rosenberg

Jeden 1. Mo. im Monat

ab 20:00 Uhr

Sperberbräu, Rosenberger Str. 14

TRAUER-CAFE

TREFFEN:

Amberg

Jeden 1. Mi. im Monat

16:00 - 18:00 Uhr

Paulaner-Gemeindehaus, Paulanerplatz Amberg

In Zusammenarbeit mit EBW und KEB

Kastl

Jeden 1. Mi. im Monat

15:00 - 17:00 Uhr

Kath. Pfarramt St. Petrus, Klosterburg 3

TRAUER-TREFF FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

TREFFEN:

Amberg

letzten Freitag im Monat

16:30 - 18:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit FLIKA e.V.

Jugendzentrum Klärwerk, Bruno-Hofer-Str. 8

TRAUERTREFF

TREFFEN:

Hirschau

Jeden 1. Di. im Monat

15:00 - 17:00 Uhr

Pfarrheim Hirschau, Kolpingstraße 10

KOCHEN FÜR WITWER

TREFFEN:

Frühjahr und Herbst, je 6 x

Anmeldung erforderlich

KONTAKT:

Hospizverein Amberg und Landkreis Amberg-Sulzbach e.V.

T 09621 12430

hospizverein-amberg@t-online.de

www.hospizverein-amberg.de

TRAUERGRUPPE FÜR „VERWAISTE ELTERN“

Geleitete Gruppe

TREFFEN:

Ammerthal

1x monatlich, nach Vereinbarung

Anmeldung erforderlich

KONTAKT:

Karin Borchers

M 0152 09039595

borchers-karin@gmx.de

WEITERE

BETREUUNGSGRUPPE FÜR SENIOREN

Geleitete Gruppe für Betroffene aus dem Bereich Amberg, Kümmerbruck

TREFFEN:

Amberg

Do. 14:00 - 16:00 Uhr

Caritas Sozialstation Amberg

Breslauer Str. 61

Anmeldung erforderlich

KONTAKT:

Caritas Sozialstation Amberg

T 09621 763205

info@sozialstation-amberg.de

KUNTERBUNT AMBERG

LGBTQ+

Selbsthilfeinitiative, Selbsthilfegruppe für Lesben, Schwule, Trans*-, Inter*personen, Queer und Angehörige

TREFFEN:

Amberg

Jugendgruppe (bis 35 Jahre)

2. Sa. im Monat, 16:00 – 18:00 Uhr

Die Verzauberten (Ü30)

3. Sa. im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr

Beanery Amberg, Marienstraße 10

Erkennungsmerkmal kleine Regenbogenflagge



Parents go Queer
jeden zweiten Samstag im Monat, 16-18 Uhr
Ort auf Nachfrage

KONTAKT:

M 0152 22 49 89 29
info@kunterbunt-amberg.de
phillip@kunterbunt-amberg.de
www.kunterbunt-amberg.de

Auch auf Instagram und Facebook



SENIORENCLUBS

Selbsthilfegruppen, geleitete Gruppen für
Senioren

KONTAKT:

Stadt Amberg
Seniorenstelle
Sabrina Liermann
T 09621 101370
sabrina.liermann@amberg.de
www.seniorennetz-amberg.de

Landratsamt Amberg-Sulzbach
Pflegeberatungsstelle
Silke Kunz
T 09621 39165
pflegeberatung@amberg-sulzbach.de

**„ES TUT EINFACH SO GUT,
MIT JEMANDEM ZU SPRECHEN,
DER WEISS VON WAS MAN REDET!“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

NEUGRÜNDUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Manchmal gibt es noch keine passende Gruppe in der Region. Zu folgenden Themen sucht mindestens eine Person den Austausch mit Gleichgesinnten:

- ▶ Diabetes Typ II
- ▶ Fibromyalgie
- ▶ Schwierige Lebenssituationen

IHR THEMA IST NICHT DABEI?

**DANN MELDEN SIE SICH BEI
DER KONTAKTSTELLE FÜR
SELBSTHILFEGRUPPEN.**

**WIR NEHMEN ES IN DIE LISTE AUF ODER
HELFE DABEI, DASS EINE GRUPPE
ENTSTEHT.**



Spitalgraben 3
92224 Amberg
EG, Zi. 05



T 09621 101399
F 09621 107399
selbsthilfegruppen@amberg.de
www.amberg.de/selbsthilfegruppen



Mo. - Do.: 9:00 - 12:00 Uhr
Di.: 14:00 - 16:00 Uhr

ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN

Die Broschüre „Soziale Beratungsstellen in der Stadt Amberg und im Landkreis Amberg-Weizsach“ gibt Auskunft über rund 130 Beratungsstellen zu über 350 Beratungsthemen und ist erhältlich bei

- ▶ der Stadtverwaltung Amberg
- ▶ dem Landkreis Amberg Weizsach
- ▶ den Gemeindeverwaltungen im Landkreis Amberg-Weizsach
- ▶ allen sozialen Beratungsstellen

Eine Interaktive Karte mit allen Beratungsstellen finden Sie auch online unter www.beratungsstellen.amberg.de



Mit großem Faltpplan

SOZIALE BERATUNGSSTELLEN

Stadt Amberg & Landkreis Amberg-Weizsach

- - Stichwortverzeichnis mit über 350 Beratungsthemen - -



AMBERG



NOTRUFNUMMERN

Apothekennotdienst

0800 - 00 22 83 3

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

116 117

Elterntelefon

0800 - 11 10 55 0

Feuerwehr

112

Frauenhaus für Frauen in Gewaltsituationen und deren Kinder

09471 - 71 31

Frauennotruf / Frauenschutzwohnung (Sozialdienst katholischer Frauen e.V.)

09621 - 22 20 0

Giftnotruf

089 - 19 24 0

Hebammensprechstunde (AM + AS)

0170 - 59 93 66 1

Hilfe für Mütter in Not

0800 - 45 60 78 9

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

0800 - 01 16 01 6

Kinder- und Jugendtelefon

116 111 oder 0800 - 11 10 33 3

Kinderschutzhotline

0800 - 19 21 00 0

Krisendienst Oberpfalz

0800 - 65 53 00 0

Notarzt, Rettungsdienst

112

Notfallseelsorge Amberg-Sulzbach

09621 - 49 33 20

Opfertelefon Weißer Ring

116 006

Polizei

110

Polizeiinspektion Amberg

09621 - 89 00

Polizeiinspektion Auerbach

09643 - 92 04 0

Polizeiinspektion Sulzbach-Rosenberg

09661 - 87 44 0

Polizeistation Vilseck

09662 - 70 08 69 0

Schwangere in Not - anonym und sicher

0800 - 40 40 02 0

Sperrnotruf (EC- und Kreditkarten, Handys, ePerso)

116 116

**Störungsnummer für Strom, Gas, Wasser
(Stadtwerke Amberg - 24h Notdienst)**

09621 - 60 36 66

Telefonseelsorge

0800 - 11 10 11 1 oder 0800 - 11 10 22 2 oder 116 123

ÜBERREGIONALE ANSPRECHPARTNER

Kiss – Mittelfranken

T 0911 2349449

nuernberg@kiss-mfr.de

Kiss – Regensburg

mit Geschäftsstelle Runder Tisch Oberpfalz

T 0941 599388610

Kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe

Von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihrer Angehörigen in Bayern e.V.

T 089 4599240

post@lag-selbsthilfe-bayern.de

www.lag-selbsthilfe-bayern

Nakos

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

T 030 31018980

selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz

T 0961 3893163

Seko.nopf@diakonie-weiden.de

www.seko-nopf.de

Selbsthilfekoordination (SEKO) Bayern

T 0931 20781640

selbsthilfe@seko-bayern.de

www.seko-bayern.de

STICHWORTVERZEICHNIS

ADHS	22, 37
Adipositas	26
Adoptivfamilien	46
ADS	22, 37
Aktiv sein	26, 37
Alkoholabhängigkeit	40-43
Alleinerziehende	44
Alter	50
Alterserkrankungen	24,25,39
Alzheimer	24,25,39
Amputation	12
Angehörige von Süchtigen	40-43
Angst	37,38
Aphasie	27
Asthma	29
Autismus	13
Autoimmunerkrankung	16,17
Behindertensport	12
Behinderung	9-14
Beratungsstellen	52,53
Bipolarität	26,37
Bisexualität	49,50
Borderline	26,37
Brustkrebs	19,20
Burnout	37
Cannabis als Medizin	28
Chronischer Schmerz	29
Co-Abhängigkeit	40-43
Cochlea Implantat	13
COPD	29
COPS	29
Darmkrebs	18
Demenz	24,25,39
Depression	26,37-39
Diabetes	16,51
Down-Syndrom, Familien	10

Drogenabhängigkeit	41-43
Einsamkeit und Isolation	26,37
Entwicklungsverzögerung	11
Essstörung	26
Fibromyalgie	51
Fragiles X Syndrom	10
Frauen/Gewalt	37
Gefühle/Emotionen	26,37-39,51
Gehörlosigkeit	13
Gewalt	37
Gliedmaßenamputation	12
Herzerkrankung	31,32
Herzsport	32
Hirnschädigung, erworbene	28
Hirntumor	19
Histiozytose	10
Homosexualität	49,50
Hörbeeinträchtigung	13
Hospiz	47,48
Hydrocephalus	9
Hyperaktivität	22,37
Intersexualität	49,50
Kinderwunsch	45
Krankheitsübergreifend	26, 29, 37
Krebserkrankung	18-21
Künstlicher Darmausgang	18
LGBTQ +	49, 50
Long Covid	31
Lunge	29
Magenkrebs	19
Manisch-Depressiv	26, 37-39
Männer	21
Morbus Crohn	18
Morbus Parkinson	34

STICHWORTVERZEICHNIS

Multiple Sklerose	16,17
(Multiples) Myelom	21
Mutter-Kind-Gruppen	45
Nichtstoffliche Süchte	41-43
Nierenerkrankung	34
Nierenkrebs	19
Orthostase	35
Osteoporose	34
Panik	26, 37-39
Pflegeeltern	46
Pflegende Angehörige	24,25, 39
Plasmozytom	21
Post Covid	31
Prostata Karzinom	21
Queer	49, 50
Restless Legs Syndrom	22
Rheuma	30
Rollstuhlfahrer	12
Schädel-Hirn-Verletzungen	28
Schlaganfall	27
Schmerzen	29
Schwierige Lebenssituation	26, 51
Schwindel	35
Seelische Gesundheit	26, 37-39
Sehbehinderung	14
Sehschwäche	14
Senioren	50
Skoliose	35
Soziale Isolation	26, 37
Spielsucht	41-43
Spina Bifida	9
Sterbebegleitung	25
Stomaträger	18
Stottern	27
Sucht	26, 40-43

STICHWORTVERZEICHNIS

Tagesstruktur	26, 37
Transsexualität	49, 50
Transgender	49, 50
Trauer	25, 47, 48
Trennung	44
Übergewicht	26
Zahnmaterialgeschädigte	36

„SELBSTHILFE IST STARK, BUNT UND VIELFÄLTIG.“

KERSTIN BAUER, KONTAKTSTELLENLEITUNG

ÄNDERUNGEN / NEUAUFNAHMEN

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen freut sich über Hinweise

- ▶ wenn Sie Änderungen bei bisherigen Einträgen im Verzeichnis mitteilen wollen

oder

- ▶ Ihre Selbsthilfegruppe, ihre Selbsthilfeinitiative, ihr geleitetes Gruppenangebot neu in das Verzeichnis aufgenommen werden soll.

Melden Sie sich gerne in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen unter:

T 09621 101399

selbsthilfegruppen@amberg.de

Das Verzeichnis wird digital regelmäßig aktualisiert.
Schauen Sie vorbei!

www.amberg.de/selbsthilfegruppen



IMPRESSUM

Herausgeber

Stadt Amberg,
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Spitalgraben 3, 92224 Amberg
T 09621 101399
selbsthilfegruppen@amberg.de



AMBERG

Landratsamt Amberg-Sulzbach
Schlossgraben 3, 92224 Amberg
T 09621 390
poststelle@amberg-sulzbach.de

**Redaktion:**

Stadt Amberg
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Kerstin Bauer, Christina Struzyna

Bildnachweis:

Adobe Stock,
Michael Golinski

Layout:

Das Team Werbeagentur OHG
www.das-team.de

Druck:

Alle Rechte, auch die der fotomechanischen Wiedergabe, der Vervielfältigung und der Verbreitung mittels besonderer Verfahren (zum Beispiel Datenverarbeitung, Datenträger, Datennetze), auch teilweise, behalten sich die Herausgeber vor. Für etwaige Satzfehler sowie für die Richtigkeit der Eintragungen übernehmen die Herausgeber keine Gewähr.

Die Inhalte dieser Broschüre/dieses Verzeichnisses werden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Fehler im Bearbeitungsvorgang sind dennoch nicht auszuschließen.

Hinweise und Korrekturen senden Sie bitte an die angegebene Redaktion. Eine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität dieser Broschüre/dieses Verzeichnisses kann trotz sorgfältiger Prüfung nicht übernommen werden. Die Herausgeber übernehmen insbesondere keinerlei Haftung für eventuelle Schäden oder Konsequenzen, die durch die direkte oder indirekte Nutzung der angebotenen Inhalte entstehen.

Die Herausgeber sind als Inhaltsanbieter für die eigenen Inhalte, die sie zur Nutzung bereithalten, nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Von diesen eigenen Inhalten sind Verweise auf die von anderen Anbietern bereitgehaltenen Inhalte zu unterscheiden. Diese fremden Inhalte stammen weder von den Herausgebern, noch haben diese die Möglichkeit, den Inhalt Dritter zu beeinflussen. Die fremden Inhalte, auf die die Herausgeber hinweisen, spiegeln nicht die Meinung der Herausgeber wieder, sondern dienen lediglich der Information und der Darstellung von Zusammenhängen. Die Herausgeber haften nicht für fremde Inhalte, auf die lediglich im oben genannten Sinne hingewiesen wird. Die Verantwortlichkeit liegt alleine bei dem Anbieter der Inhalte.

Stand: Juli 2024



KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN



Kerstin Bauer
Dipl. Sozialpädagogin
Kontaktstellenleitung



Spitalgraben 3
92224 Amberg
EG, Zi. 05



T 09621 101399
F 09621 107399
selbsthilfegruppen@amberg.de



Mo. - Do.: 9:00 - 12:00 Uhr
Di.: 14:00 - 16:00 Uhr

Besuchen Sie uns auf



Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen wird gefördert durch die Selbsthilfefördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und den Bezirk Oberpfalz

