# Ein Weg für mich!
# **Selbst**hilfegruppen

Verzeichnis
für die Region Amberg
und Amberg-Sulzbach
02/2024

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-Sulzbach 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 SELBSTHILFEGRUPPEN?

- 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 SELBSTHILFEGRUPPEN 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

KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

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 Frühstücksgruppe 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

## HISTIOZYTOSEHILFE 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:** Sparkasse Amberg-Sulzbach

**Unterstützer:** Familie

**Kooperationspartner:** AMBERG Seniorenstadt

**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

engagiert in amberg

AMBERG

# 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 Anghörige

**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
M 0173 6953677
petra.waldhauser@web.de

Marco Kind
M 0151 19183405
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

INSEA aktiv

Leben mit chronischer Krankheit

**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, Atzmannsricht 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
M 0173 8021433
shg-adiop-am@web.de

Sabrina Ströhl
M 0160 99103460

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.shgchronschmerzsuro.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 Trimmpfad 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:**
Wolfang 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-doepfer.de
www.schmid-doepfer.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 KREUZBUND 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, Kümmersbruck

**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:

- Cannabis als Medizin
- Migräne
- Schwierige Lebenssituationen
- Schwindel/Orthostase

## IHR THEMA IST NICHT DABEI?

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

**WIR NEHMEN ES IN DIE LISTE AUF ODER HELFEN 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

KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

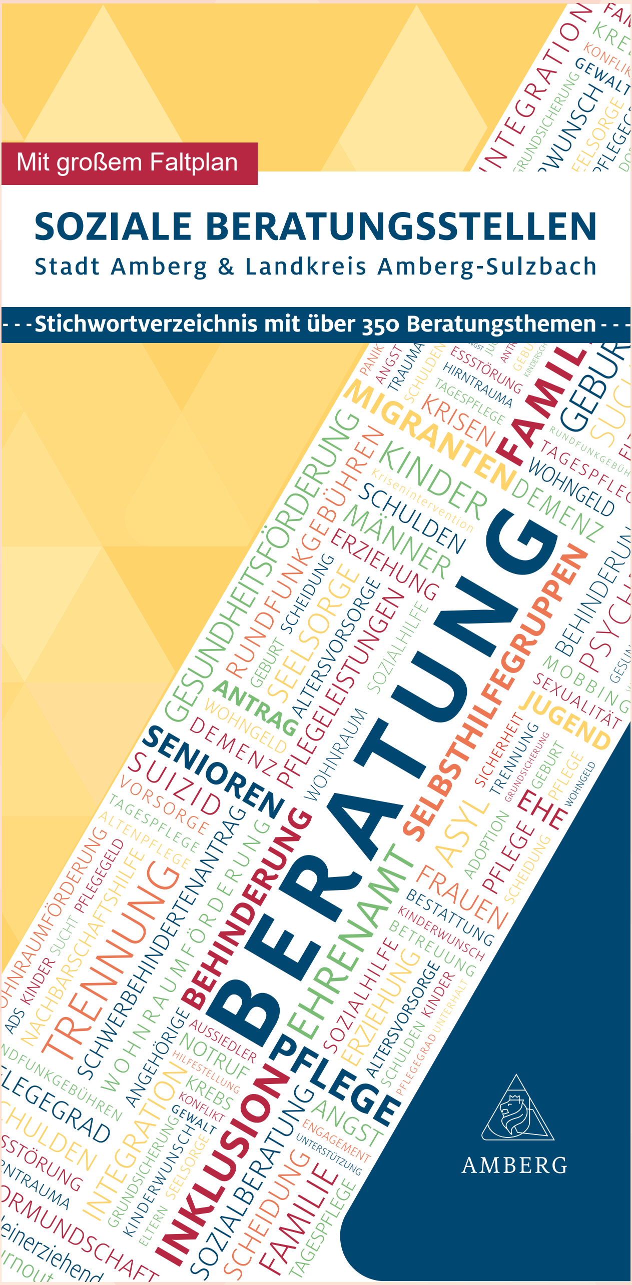
Mo. - Do.: 9:00 - 12:00 Uhr
Di.: 14:00 - 16:00 Uhr

# ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN

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

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

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


Mit großem Faltplan
SOZIALE BERATUNGSSTELLEN
Stadt Amberg & Landkreis Amberg-Sulzbach
- - - Stichwortverzeichnis mit über 350 Beratungsthemen - - -
BERATUNG
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 | 26,37,51 |
| Bisexualität | 49,50 |
| Borderline | 26,37,51 |
| Brustkrebs | 19,20 |
| Burnout | 37 |
| | |
| Cannabis als Medizin | 28,51 |
| 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 |
| Down-Syndrom, Familien | 10 |

| | |
|---|---|
| Drogenabhängigkeit | 41-43 |
| Einsamkeit und Isolation | 26,37 |
| Entwicklungsverzögerung | 11 |
| Essstörung | 26 |
| 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 |
| Migräne | 51 |
| Morbus Crohn | 18 |
| Morbus Parkinson | 34 |

| | |
|---|---|
| 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 |

| | |
|---|---|
| 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

Landkreis Amberg-Sulzbach

**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:**

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/11151-2305-3149

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: Februar 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