



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 agiert schwabenweit.

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?

Genauere Angaben zu Ort, Zeit und Ansprechpersonen der Gruppe sowie Informationen über Online- oder Präsenzgruppen und anonyme Gruppen erhalten Sie bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

### Sie haben keine passende Gruppe gefunden?

Suchen Sie im Wegweiser nach Synonymen oder Überbegriffen – vielleicht finden Sie dann eine geeignete Gruppe. Auf **[augsburg.de/selbsthilfegruppen](https://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

Fax 0821 324-2009

[shg.gesundheitsamt@augsburg.de](mailto:shg.gesundheitsamt@augsburg.de)

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

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

|                                  |   |   |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| Alleinerziehend<br><i>Frauen</i> | x |   | x | x | x |
| Allergien                        | x |   |   |   | x |
| Alzheimer                        | x | x | x | x | x |
| Alzheimer<br><i>Angehörige</i>   | x | x | x | x | x |
| Amalgam                          | x |   |   |   |   |
| Amputation                       | x |   |   |   |   |
| Angst/Panikattacken              | x | x | x | x |   |
| Anorexie/Magersucht              | x |   |   | x |   |
| Aphasie                          | x |   |   | x | x |
| Arbeitslosigkeit                 | x |   |   |   |   |
| Asthma                           | x |   |   |   | x |
| Augen- und<br>Sehbehinderung     | x | x | x | x | x |
| Autismus                         | x | x | x | x | x |
| Autismus<br><i>Angehörige</i>    | x |   |   |   | x |

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

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| Bipolare Störungen<br><i>Angehörige</i> | x |   |   |   |   |
| Blindheit                               | x | x | x | x | x |
| Borderline                              | x |   |   |   |   |
| Brustkrebs                              | x |   |   | x |   |
| Bulimie/Essbrechsucht                   | x |   |   |   | x |
| Burnout                                 | x |   |   | x | x |
| C-Zell-Karzinom (Schilddrüsenkrebs)     | x |   |   |   |   |
| Chiari Malformation                     | x |   |   |   |   |
| Chronische Erkrankung                   | x |   |   |   |   |
| Chronische Schmerzen                    | x |   | x | x | x |
| Cluster-Kopfschmerz                     | x |   |   |   |   |
| Covid-19                                | x |   | x |   |   |
| Covid-19-Impfung                        | x |   |   |   |   |
| Co-Abhängigkeit CoDA                    | x |   |   | x |   |
| Computersucht                           | x |   |   |   |   |

| Thema                     | Stadt und Landkreis Augsburg | Landkreis Aichach-Friedberg | Landkreis Dillingen | Landkreis Donau-Ries | Landkreis Günzburg |
|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| COPD (Lungenemphysem)     | x                            |                             |                     |                      | x                  |
| Colitis Ulcerosa          | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Cornelia-de-Lange-Syndrom | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Demenz                    | x                            | x                           | x                   | x                    | x                  |
| Demenz Angehörige         | x                            | x                           | x                   | x                    | x                  |
| Depressionen              | x                            | x                           | x                   | x                    | x                  |
| Depression, postpartale   | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Diabetes Mellitus         | x                            |                             |                     | x                    | x                  |
| Diabetes Mellitus Eltern  | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Diabetes Mellitus Kinder  |                              | x                           |                     |                      |                    |

|                                 |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| Dialyse                         | x |   |   |   |   |
| Dissoziative Identitätsstruktur | x |   |   |   |   |
| Down-Syndrom                    | x |   |   |   |   |
| Down-Syndrom Eltern             | x |   |   |   |   |
| Drogenabhängigkeit              | x | x | x | x | x |
| Drogenabhängigkeit Angehörige   | x | x | x | x | x |
| Dysmelie                        | x |   |   |   |   |
| Dystonie                        | x |   |   |   |   |
| Emotional anonymous             | x |   |   |   |   |
| Endometriose                    | x |   |   |   |   |
| Epilepsie                       | x |   |   | x |   |
| Essstörungen                    | x |   | x | x |   |
| Essstörungen Angehörige         | x |   |   |   |   |
| Essstörungen Eltern             | x |   |   |   |   |

| Thema                                   | Stadt und Landkreis Augsburg | Landkreis Aichach-Friedberg | Landkreis Dillingen | Landkreis Donau-Ries | Landkreis Günzburg |
|---|------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| Familie – verlassene Eltern             | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Familie – entsorgte Eltern / Großeltern | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Fibromyalgie                            | x                            |                             |                     | x                    | x                  |
| Frauengruppen                           | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Gewalterfahrung                         | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Gehörlosigkeit                          | x                            | x                           |                     | x                    | x                  |
| Glutarazidurie<br><i>Angehörige</i>     | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Haarausfall                             |                              |                             |                     |                      | x                  |
| Herz- / Kreislauf-<br>erkrankungen      | x                            |                             |                     | x                    |                    |
| Herzkrankungen<br><i>Eltern</i>         | x                            |                             |                     | x                    |                    |

|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| Herztransplantation<br>HTX                      | x |   |  |   |   |
| Herzfehler, angeboren                           | x |   |  | x |   |
| Hirnaneurysma                                   | x |   |  |   |   |
| HIV-positiv                                     | x |   |  |   |   |
| Hochbegabung<br><i>Eltern</i>                   | x |   |  |   |   |
| Hochsensibilität                                | x |   |  |   |   |
| Hörbehinderung                                  | x | x |  | x | x |
| Homosexualität                                  | x |   |  |   |   |
| Hypophysen-<br>und Nebennieren-<br>erkrankungen | x |   |  |   |   |
| Immundefekte                                    | x |   |  |   |   |
| Intersexualität                                 | x |   |  |   |   |
| Inkontinenz                                     | x |   |  |   |   |
| Kartagener Syndrom                              | x |   |  |   |   |
| Kehlkopfooperierte                              | x |   |  |   |   |

| Thema  | Stadt und Landkreis Augsburg | Landkreis Aichach-Friedberg | Landkreis Dillingen | Landkreis Donau-Ries | Landkreis Günzburg |
|--|------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| Kinder, früh- und risikogeboren<br><i>Eltern</i> | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Kinder auf Intensivstation<br><i>Eltern</i>      | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Kinder, schwerkrank<br><i>Eltern</i>             | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Kinderwunsch                                     | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Kleinwüchsige Menschen                           | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Kleptomanie                                      | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Körperbehinderung                                | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Koronarsport                                     | x                            |                             |                     | x                    |                    |
| Krebserkrankungen                                | x                            | x                           | x                   | x                    | x                  |

|                                    |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Krebserkrankungen<br><i>Eltern</i> | x |   |   | x |   |
| Krebserkrankungen<br><i>Frauen</i> | x |   |   |   |   |
| Künstlicher Darmausgang / Stoma    |   |   |   |   | x |
| Lebertransplantation               |   |   |   | x |   |
| Legasthenie<br><i>Eltern</i>       | x |   |   |   |   |
| Lernbehinderung                    | x |   |   |   | x |
| LGBTQIA+                           | x |   |   |   |   |
| Lichen Sklerosus                   | x |   |   |   |   |
| Lipödem                            | x | x | x |   | x |
| Lupus-Erythematodes                | x |   |   |   |   |
| Lymphödem                          | x | x | x |   | x |
| Männergruppen                      | x |   |   |   |   |
| Magersucht / Anorexie              | x |   |   | x |   |
| Makuladegeneration                 | x |   |   |   |   |

| Thema                            | Stadt und Landkreis Augsburg | Landkreis Aichach-Friedberg | Landkreis Dillingen | Landkreis Donau-Ries | Landkreis Günzburg |
|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| Manisch-depressive Erkrankungen  | x                            |                             |                     | x                    |                    |
| Marfan                           | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Mediensucht                      | x                            | x                           | x                   | x                    | x                  |
| Medikamenten-abhängigkeit        | x                            | x                           | x                   | x                    | x                  |
| Messies/Desorganisa-tionssyndrom | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Migräne                          | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Migration                        | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Mobbing                          | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Morbus Bechterew                 | x                            |                             |                     | x                    | x                  |
| Morbus Bechterew <i>Frauen</i>   | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Morbus Crohn                     | x                            |                             |                     |                      |                    |

|                                    |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Mucopolysaccharidose               |   | x |   |   |   |
| Mütter                             | x |   |   |   |   |
| Mukoviszidose                      | x |   |   |   |   |
| Multiple Sklerose                  | x | x | x | x | x |
| Multiple Sklerose <i>Frauen</i>    | x |   |   |   |   |
| Muskelerkrankungen                 | x |   |   |   |   |
| Myasthenie                         | x |   |   |   |   |
| Myeloproliferative Neoplasien      | x |   |   |   |   |
| Narzissmus <i>Angehörige</i>       | x |   |   |   |   |
| Nebennieren-/ Hypophysenerkrankung | x |   |   |   |   |
| Neurodermitis                      | x |   |   |   |   |
| Neurofibromatose                   | x |   |   |   |   |
| Onlinesucht/ Onlinespielsucht      | x | x | x | x | x |
| Organtransplantation               | x |   |   | x |   |

| Thema                                | Stadt und Landkreis Augsburg | Landkreis Aichach-Friedberg | Landkreis Dillingen | Landkreis Donau-Ries | Landkreis Günzburg |
|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| Osteoporose                          | x                            |                             |                     |                      | x                  |
| Overeaters anonymous                 | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Panikattacken                        | x                            |                             | x                   |                      |                    |
| Parkinson                            | x                            |                             | x                   | x                    | x                  |
| Pflegekinder                         | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Pflegende Angehörige                 | x                            | x                           | x                   | x                    | x                  |
| Phenylketonurie<br><i>Eltern</i>     | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Plasmozytom                          | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Poliomyelitis/<br>Post-Polio-Syndrom | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Polyneuropathie                      | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Prostatakrebs                        | x                            |                             |                     |                      |                    |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| Psychische Erkrankungen                       | x | x | x | x | x |
| Psychische Erkrankungen<br><i>Angehörige</i>  | x | x |   | x | x |
| Reha-Sport                                    | x |   | x | x | x |
| Konflikte im Zusammenhang mit Religion/Sekten | x |   |   |   |   |
| Restless Legs                                 | x |   |   |   |   |
| Retinitis Pigmentosa                          | x |   |   |   |   |
| Rett-Syndrom                                  |   | x |   |   |   |
| Rheuma  | x | x | x | x | x |
| Rheuma<br><i>Eltern</i>                       | x |   |   |   |   |
| Sarkoidose                                    | x |   |   |   |   |
| Sauerstoff-Langzeit-Therapie                  | x |   |   |   |   |
| Schädel-Hirn-Verletzung                       | x |   |   |   | x |

| Thema                           | Stadt und Landkreis Augsburg | Landkreis Aichach-Friedberg | Landkreis Dillingen | Landkreis Donau-Ries | Landkreis Günzburg |
|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| Scheidung/Trennung              | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Schilddrüsenerkrankungen        | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Schlafapnoe                     |                              |                             |                     |                      | x                  |
| Schlaganfall                    | x                            |                             |                     |                      | x                  |
| Schlaganfall Eltern             | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Schmerzen                       | x                            |                             | x                   | x                    | x                  |
| Schwangere und junge Mütter     | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Schwere Erkrankungen            | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Seelische Probleme              | x                            | x                           | x                   | x                    | x                  |
| Sehbehinderung                  | x                            | x                           | x                   | x                    | x                  |
| Selbstsicherheit/Schüchternheit | x                            |                             |                     |                      |                    |

|                                      |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Senioren                             | x | x | x | x | x |
| Sexsucht                             | x |   |   |   |   |
| Sexueller Missbrauch                 | x |   |   |   |   |
| Sklerodermie/Bindegewebserkrankungen | x |   |   |   |   |
| Spielsucht                           | x |   |   | x |   |
| Sprue                                | x |   |   |   |   |
| Sterbebegleitung                     | x | x | x | x | x |
| Stillen                              | x |   |   |   |   |
| Stoma/Künstlicher Darmausgang        |   |   |   |   | x |
| Stottern                             | x |   |   |   |   |
| Sucht                                | x | x | x | x | x |
| Suizid Angehörige                    | x |   |   |   |   |
| Syringomyelie                        | x |   |   |   |   |
| Tinnitus                             | x |   |   | x |   |
| Tourette-Syndrom                     |   |   | x |   |   |

| Thema                     | Stadt und Landkreis Augsburg | Landkreis Aichach-Friedberg | Landkreis Dillingen | Landkreis Donau-Ries | Landkreis Günzburg |
|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| Transidentität            | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Trauergruppen             | x                            | x                           | x                   | x                    | x                  |
| Trauernde Eltern          | x                            | x                           | x                   | x                    | x                  |
| Trauernde Geschwister     | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Trauma                    | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Trennung                  | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Trigeminusneuralgie       | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Ullrich-Turner-Syndrom    | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Usher-Syndrom             | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Uveitis                   |                              |                             |                     | x                    |                    |
| Väter                     | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Verhaltensauffälligkeiten | x                            |                             |                     |                      |                    |
| Verwaiste Eltern          | x                            |                             | x                   | x                    |                    |

|                           |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|
| Witwen/Witwer             | x |   |   |   |   |
| XX-Chromosom, Jungen mit  | x |   |   |   |   |
| XY-Chromosom, Mädchen mit | x |   |   |   |   |
| Zahnmedizin-geschädigte   | x |   |   |   |   |
| Zöliakie                  | x |   |   |   |   |
| Zöliakie Eltern           | x |   |   |   |   |
| Zwangserkrankungen        | x | x | x | x | x |

### Ergänzung zur Tabelle

- Eltern* = Elterngruppe/  
Gruppe für Eltern von Kindern mit...
- Angehörige* = Angehörigengruppe/  
Gruppe für Angehörige von Menschen mit...
- Frauen* = Frauengruppe/  
Gruppe ausschließlich für Frauen mit...

## Wichtige Notfall-Rufnummern

**Polizei:** 110

**Feuerwehr:** 112

**Rettungsdienst/Notarzt:** 112

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern:** 116 117

**Opfer-Notruf:** 116 006

**Gift-Notruf:** 089 19240

**Krisendienst bei psychischen Krisen:** 0800 65 53 000

**Telefonseelsorge:** 0800 11 10 111 **oder:** 0800 11 10 222

**Türkischsprachiges Sorgentelefon:** 0821 45 50 044

**Russischsprachiges Sorgentelefon:** 0821 45 08 000

**Gehörlosen-Service (Fax):** 0800 51 91 212

**Krisentelefon Drogenhilfe Schwaben:** 0821 343 90-25

**Via – Wege aus der Gewalt/**

**Anlaufstelle bei häuslicher Gewalt:** 0821 45 033 910

**Elterntelefon "Nummer gegen Kummer":** 0800 11 10 550  
(kostenfrei & anonym, Mo–Fr 9–11 Uhr und Di+Do 17–19 Uhr)

**Kinder- und Jugendtelefon "Nummer gegen Kummer":** 116 111  
(anonym & kostenfrei)

**Notruf für verzweifelte werdende Mütter:** 0800 00 66 737  
(anonym & kostenfrei)

**"Du schaffst es,  
aber du schaffst es  
nicht alleine."**

**Motto der anonymen Alkoholiker**

## Öffnungszeiten der Kontaktstelle

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| Montag     | <b>08:00 – 16:00 Uhr</b> |
| Dienstag   | <b>10:00 – 16:00 Uhr</b> |
| Mittwoch   | <b>08:00 – 12:00 Uhr</b> |
| Donnerstag | <b>08:00 – 16:00 Uhr</b> |
| Freitag    | <b>08:00 – 11:30 Uhr</b> |

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.

Stand Januar 2024



**Wir sind da  
für dich.**



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

Der Wegweiser wird gefördert von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände in Bayern sowie dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.

**Herausgegeben von**  
Stadt Augsburg

**Verantwortlich**  
Gesundheitsamt der Stadt Augsburg  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Karmelitengasse 11, 86152 Augsburg

Telefon 0821 324-2013

Fax 0821 324-2009

[shg.gesundheitsamt@augzburg.de](mailto:shg.gesundheitsamt@augzburg.de)



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



@stadtaugsburg