



Landratsamt
Kitzingen

Die Selbsthilfe- und Helfergruppen im Landkreis Kitzingen

Mut zum eigenen Weg.

4. Auflage 2023



Liebe Leserinnen und Leser,

die Selbsthilfe- und Helfergruppen sind in unserem Kitzinger Landkreis ein fester Bestandteil der sozialen Infrastruktur, der nicht mehr wegzudenken ist. Die Selbsthilfegruppen haben sich als wichtige Anlaufstelle für Menschen etabliert, die sich – oftmals urplötzlich – in einer schwierigen Lebenssituation wiederfinden. Die Teilnehmer erleben in Selbsthilfegruppen, dass sie mit ihren Anliegen nicht alleine sind. Erfahrungsaustausch, Verständnis, Beratung und fachliche Information helfen Betroffenen sowie ihren Angehörigen und zeigen ihnen Wege auf, wie aus eigener Kraft, aber gestärkt durch die Gruppe, der Alltag bewältigt werden kann.

Helfergruppen kennt man im Landkreis Kitzingen vor allem als gewachsenes Netzwerk der Nachbarschaftshilfen („Eine Stunde Zeit“). Aber auch in anderen Bereichen bieten Helfergruppen ihre Dienste an, zum Beispiel im Hospizbereich oder bei der Betreuung demenzkranker Menschen. Im Vordergrund steht die Hilfe am „Nächsten“, ein Einsatz der höchsten Respekt verdient.

Der Landkreis Kitzingen unterstützt die wertvolle Arbeit der Selbsthilfe- und Helfergruppen und setzt sich dafür ein, die Rahmenbedingungen für die vielfältigen Möglichkeiten der Selbsthilfe und des Bürgerschaftlichen Engagements weiterhin zu verbessern.

Der vorliegende Wegweiser will Betroffenen, Angehörigen und interessierten Bürgerinnen und Bürger helfen, sich einen schnellen und zielgerichteten Überblick zu verschaffen und die geeignete Selbsthilfe- oder Helfergruppe zu finden.

Mein herzlicher Dank gilt all den ehrenamtlich engagierten Bürgerinnen und Bürgern in den Selbsthilfe- und Helfergruppen, deren Motivation im Zitat der Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach sehr treffend beschrieben wird: „Die Menschen, denen wir eine Stütze sind, geben uns den Halt im Leben“.

Herzlichst



Ihre Tamara Bischof
Landrätin



Liebe Leserinnen und Leser,

heute halten Sie die 4. Auflage des Wegweisers für die Selbsthilfe- und Helfergruppen im Landkreis Kitzingen in den Händen.

Die Selbsthilfe hat bereits eine lange Tradition und ist in unserem Gesundheitswesen und in der Bevölkerung in seiner Bedeutung anerkannt. Die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe bringt eine Menge positiver Veränderungen mit sich:

- die Teilnehmer/innen können mit ihrer Krankheit besser umgehen
- wissen mehr über ihre Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten Bescheid
- haben weniger Angst vor der Krankheit und erleben sich allgemein selbstbewusster

Die Intension der Helfergruppen ist es Zeit, Zuwendung und Hilfestellung zu schenken. Die Nachfrage bildet sich aus den Anfragen und Bedürfnissen der Bürger und Bürgerinnen, die eine Unterstützung oder Hilfe von den Helfergruppen erfragen und wünschen. Der informative Wegweiser bietet einen Überblick über alle Selbsthilfe- und Helfergruppen in alphabetischer Reihenfolge. Er soll Ihnen eine Hilfestellung bei der Suche nach einer für Sie geeigneten Selbsthilfe- oder Helfergruppe und deren Ansprechpartner sein.

Haben Sie Mut zum eigenen Weg!

Ihre Barbara Ettinger

Sprecherin der Selbsthilfe- und Helfergruppen



Inhalt



Einleitung

	Seite
Grußwort Landrätin	2
Grußwort Frau Ettinger (Sprecherin)	3
Inhaltsverzeichnis	4
Was können Selbsthilfegruppen leisten?	6
Was können Helfergruppen und Nachbarschaftshilfen leisten?	7



1. Selbsthilfegruppen

Adipositas	10
AD(H)S Kinder	11
Al-Anon Familiengruppen	12
Anonyme Alkoholiker	13
Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund	14
Depressionen	16
Deutsche Ilco	17
Diabetes	18
Fibromyalgie	19
Krebs	20
Kreuzbund	21
Lebenshilfe "UNTER UNS"	22
Lebertransplantierte	23
Lip-Lymphödem	25
Multiple Sklerose	26
One-Leg-Power-Team	27
Narcotics Anonymus	28
Osteoporose Dettelbach	29
Osteoporose Rüdenhausen	29
Osteoporose Kitzingen	30
Rheuma-Liga	31
Sarkoidose	32
Schädel-Hirnpatienten in Not	33
Schlafapnoe	33
Skoliose	34
Schlaganfall und Aphasie	35



2. Helfergruppen

	Seite
ALF – Arbeitslosenfrühstück	38
Alltagsbegleiter-Hilfe für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen	39
Aktiv bleiben im Alter	40
Arbeitskreis Asyl Kitzingen	42
Besucherdienst des BRK-Kitzingen	43
Hospizverein – Regionalgruppe Kitzingen/Volkach	44
Internationale Mutter-Kind-Gruppe	45

Nachbarschaftshilfen

"Die Zeitverschenker" Dettelbach	48
"Eine Stunde Zeit" Iphofen	49
"Eine Stunde Zeit" Kitzingen – Marktbreit	50
"A bissle Zeit" Mainbernheim	51
"E´Stündle Zeit" Mainstockheim	52
"Zeit füreinander" Prichsenstadt	53
"Zeit füreinander" Schwarzach am Main	54
"Füreinander Zeit" Unterickelsheim	55
"Eine Stunde Zeit füreinander" Volkach	56
"Zeit füreinander" Wiesenbronn	57
"Zeit füreinander e. V."	58
Wiesentheid/Kleinlangheim	



3. Wichtige Kontaktstellen

Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen	62
Der Paritätische in Unterfranken – Selbsthilfekontaktstelle	63
GemeinSinn – Freiwilligenagentur der BRK Kitzingen	64
SeKo – Selbsthilfekoordination Bayern	65
ACHSE e.V.	66



> Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe- und Helfergruppen

Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen

Landratsamt Kitzingen
Kaiserstraße 4, 97318 Kitzingen
Tel.: 09321 928-5010
E-Mail:
herbert.koehl@kitzingen.de
www.kitzingen.de

Ihr Ansprechpartner:
Herbert Köhl – siehe Seite 62

Der Paritätische in Unterfranken

Münzstraße 1, 97070 Würzburg
Tel.: 0931 3540117
E-Mail:
selbsthilfe-ufr@paritaet-bayern.de
www.unterfranken.paritaet-bayern.de

Ihr Ansprechpartner:
Andreas Selig – siehe Seite 63

Was können Selbsthilfegruppen leisten?

In Bayern gibt es ca. 11.000 Selbsthilfegruppen (s. Seite 10 bis 35) mit 500.000 Mitgliedern. Immer mehr Menschen nutzen die Chance, in einer Selbsthilfegruppe seelische, gesundheitliche und soziale Probleme anzugehen. Dies geschieht im Austausch mit anderen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Dies ersetzt nicht die ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe, kann sie aber sinnvoll und hilfreich ergänzen und unterstützen. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, eigene Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüssen von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind. Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben. Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende; darin unterscheiden sie sich von anderen For-

men des Bürgerengagements (z.B. Helfergruppen). Eines der wichtigsten Prinzipien der Selbsthilfegruppen ist „Vertraulichkeit, denn eine vertrauensvolle Atmosphäre kann nur entstehen, wenn alles was in der Gruppe geschieht im Raum bleibt und nicht nach außen dringt“. (Auszug aus der Definition der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. Gießen).

Was können Helfergruppen und Nachbarschaftshilfen leisten?

Helfergruppen (s. Seite 38 bis 59) sind im Landkreis Kitzingen vor allem aufgrund der in vielen Orten tätigen Nachbarschaftshilfen („1 Stunde Zeit“) bekannt. Die Angebote richten sich im Vergleich zu den Selbsthilfegruppen an Außenstehende. Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer übernehmen kleine Aufgaben, für die keine Fachstellen zuständig sind. Sie fahren Senioren zum Arzt, helfen beim Einkauf oder Putzen, springen mal ein, wenn jemand krank geworden ist, führen den Hund aus oder gießen einfach in der Ferienzeit die Blumen. Allen Nachbarschaftshilfen gemein ist, Verantwortung für ein lebenswertes Wohnumfeld zu übernehmen, Zeit zu schenken und sich gegen die Vereinsamung zu engagieren und damit zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen. Auch die Hospizgruppen, die sich um Todkranke und ihre Angehörige sowie um die Betreuung trauernder Angehöriger kümmern und Gruppen mit Hilfsangeboten zur Betreuung demenzkranker Menschen zählen mit ihren wichtigen Angeboten zu den Helfergruppen.

Caritasverband Kitzingen (Nachbarschaftshilfegruppen)

Schrankenstraße 10,
97318 Kitzingen
Tel.: 09321 22030
E-Mail:
katrin.anger@caritas-kitzingen.de
www.caritas-kitzingen.de

Ihr Ansprechpartner:
Katrin Anger – siehe Seite 42

Sprecherin der Selbsthilfe und Helfergruppen im Landkreis Kitzingen

Am Wilhelmsbühl 7,
97318 Kitzingen
Tel.: 09321 5032

E-Mail:
konrad.ettinger@t-online.de

Ihr Ansprechpartner:
Barbara Ettinger – siehe Seite 3

Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern

Theaterstraße 24, 97080 Würzburg
Tel.: 0931 20781640
E-Mail:
selbsthilfe-ufr@paritaet-bayern.de
www.unterfranken.paritaet-bayern.de

Ihr Ansprechpartner:
Theresa Keidel – siehe Seite 65

achse – Allianz Chronischer Seltener Krankheiten

siehe Seite 66

Ich schaffe
das alleine...



1. Selbsthilfegruppen

In einer Selbsthilfegruppe können seelische und gesundheitliche Probleme zusammen mit anderen Menschen besprochen werden, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Viele Krankheiten werden auch heute noch in der Gesellschaft tabuisiert, und die Betroffenen fühlen sich häufig allein gelassen. Auch für Angehörige sind diese Gruppen wichtig. Die Selbsthilfe ist deshalb eine wichtige Säule in unserem Gesundheitssystem.



> Kontakt und Info zur Adipositas Selbsthilfegruppe Kitzingen

P. Köhler

Tel.: 09325 902 615

E-Mail:

adipositas-shg-kitzingen@web.de

www.adipositas

-selbsthilfegruppe-kitzingen.de

Allgemeine Informationen zum Thema Adipositas finden Sie unter:

www.adipositasverband.de

www.adipositas-gesellschaft.de

Adipositas

Selbsthilfegruppe Kitzingen

... für Leute die mehr drauf haben.

Hilfe zur Selbsthilfe bei starkem Übergewicht

Unsere Teilnehmer sind:

- stark übergewichtige Menschen
- Angehörige oder Freunde

Bei unseren Treffen geht es um:

- das Leben mit Übergewicht
- den Austausch von Informationen rund um Wohlbefinden, gesunde Ernährung, bariatrische Maßnahmen
- in Bewegung kommen
- Probleme anzusprechen, ohne sich zu schämen oder rechtfertigen zu müssen

Wir treffen uns 1 x im Monat und ggf. für weitere gemeinsame Aktivitäten.

AD(H)S-Kinder

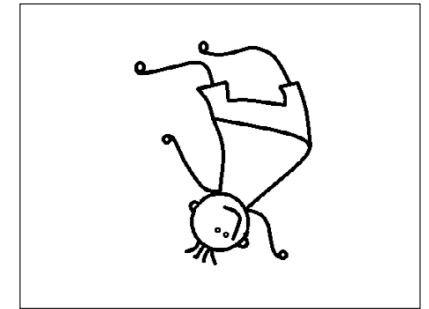
Familienselbsthilfegruppe

Seit Februar 2017 gibt es in Kitzingen die AD(H)S-Familienselbsthilfegruppe von und für Eltern (und Angehörige). Es treffen sich ca. 15 Familien, bestehend aus Eltern, Großeltern, Alleinerziehende und Patchwork-Familien.

Für die Betroffenen ist es sehr schön, mit Gleichgesinnten und Gleichbetroffenen Erfahrungen auszutauschen. Dort erfährt man Tipps, wie andere mit den unterschiedlichsten Themen und Situationen im Alltag und in der Schule klar kommen. Es wird auch zu den verschiedensten Bereichen wie Ernährung, Medikamenten oder Kinderbetreuung Erfahrungen ausgetauscht.

- es ist sehr angenehm, verstanden und gehört zu werden
- das Besprochene wird in der Gruppe vertraulich behandelt und nicht nach außen getragen

Die Teilnehmer treffen sich regelmäßig jeden zweiten Montag im Monat ab 19:30 bis 21:30 Uhr im Bürger Café im Stadtteilzentrum Kitzingen/Siedlung, Königsbergerstr. 11.



> Ansprechpartner

Sandra Oswald

Tel.: 0160 257 8048

E-Mail:

selbsthilfe-kitzingen@web.de



Al-Anon Familiengruppen & Alateen – Gruppen

**Alcoholics Anonymous Family &
Al-Anon Teenager**

Was ist Al-Anon?

Die Al-Anon Familiengruppen sind die einzige weltweite Organisation, die ein **Selbsthilfeprogramm nur für Familien und Freunde von Alkoholikern** anbietet. Hier treffen sie sich regelmäßig, um durch Gespräche und Erfahrungsaustausch ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Dabei ist es unwichtig, ob der Alkoholiker selbst bereit ist, sein Alkoholproblem zuzugeben und eigene Hilfe sucht.

In den Al-Anon Gruppen können Angehörige und Freunde von Alkoholikern lernen:

- von ihren Problemen Abstand zu gewinnen und wieder zu sich selbst zu finden
- Angst und Schuldgefühle abzubauen sowie durch eine neue zuversichtliche Einstellung ihr Leben wieder zu meistern
- durch Erfahrungsaustausch sich selbst und die Krankheit Alkoholismus immer besser zu verstehen und damit Kraft und Hoffnung zu gewinnen und zu vermitteln

Wöchentliches Treffen: jeden Donnerstag um 19:00 Uhr, Bauhaus, Mainbernheimerstr. 30, Kitzingen.

Infomeeting Krankenhaus: jeden zweiten und jeden letzten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr, Neubau Ost, Krankenpflegeschule.

> Ansprechpartner

Armin

Tel.: 09325 902 798

Rita

Tel.: 0173 510 6799

www.anonyme-alkoholiker.de

Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und andere zur Genesung zu verhelfen.

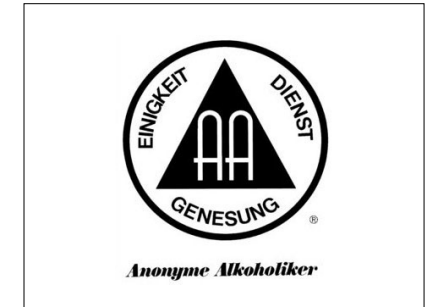
Die einzige Voraussetzung ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden, sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Wöchentliche Treffen: jeden Donnerstag, Bauhaus, Mainbernheimerstr. 30, Kitzingen.

Offener Treff jeden zweiten, vierten und fünften Donnerstag.

Infomeeting Krankenhaus: jeden zweiten und jeden letzten Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr in der Klinik-Kitzinger-Land, Neubau Ost, Krankenpflegeschule.



> Ansprechpartner

Adolf

Tel.: 0178 322 4894

Monika

Tel.: 0151 207 524 05

Ludwig

Tel.: 0176 206 196 32

Barbara

Tel.: 09325 902 798

www.anonyme-alkoholiker.de

> PHOENIX in Ochsenfurt

In Ochsenfurt ist die Selbsthilfegruppe PHOENIX für Alkohol- und Suchtkranke Menschen (und Angehörige) aktiv, die offen ist für Betroffene aus dem Landkreis Kitzingen.

Infos unter:

www.phoenix.selbsthilfe-wue.de

Tel.: 0170 203 0515



> **Ansprechpartner im
Landkreis Kitzingen**

Erika Schuhmann
Tel.: 09323 1219

Christine Thaler
Tel.: 09381 6232

> **BBSB e.V. Blickpunkt
Auge-Beratungsstelle-
Unterfranken-Würzburg**

Juliuspromenade 40-44,
97070 Würzburg
Tel.: 0931 465 2950
E-Mail: wuerzburg@bbsb.org
www.bbsb.org

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.

Probleme mit dem Sehen? Wir sind für Sie da!

In unserer Beratungsstelle informieren und
beraten wir Sie:

- über Ihre Augenerkrankung
- zu Sehhilfen und anderen Hilfsmitteln
- zu Ihren rechtlichen und finanziellen Ansprüchen
- zu Tipps, Tricks und Schulungen zur Alltagsbewältigung
- zur sicheren Teilnahme am Straßenverkehr
- zur Berufstätigkeit mit Sehbeeinträchtigung

BBSB e.V. Blickpunkt Auge-Beratungsstelle-
Unterfranken-Würzburg:
Juliuspromenade 40–44, 97070 Würzburg
Tel.: 0931 465 2950
E-Mail: wuerzburg@bbsb.org
www.bbsb.org

Beratungs- und Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9:00 – 13:00 Uhr

Blickpunkt Auge Beratungsstunde im
Rathaus Kitzingen:
jeden zweiten Donnerstag im Monat von 9:30
bis 11:30 Uhr. Es finden auch regelmäßige
Treffen in Kitzingen zum Erfahrungsaustausch
von Mitgliedern sowie Interessierten statt.



Man kann einen Menschen nichts
lehren, man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.

Galileo Galilei



> Ansprechpartner

Christine Robl

Tel.: 0176 779 720 80

E-Mail: christine-robl@gmx.de

Erreichbarkeit

Dienstags und Donnerstags:

18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

www.aktiv-gegen-depression.com

Depressionen

Gemeinsam aktiv gegen Depression

Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit Juli 2017 und wurde von uns als betroffene Personen für den Landkreis Kitzingen ins Leben gerufen.

Im Zentrum unserer Treffen steht das Miteinander. Wir wollen...

... MITEINANDER WIEDER LEBEN SPÜREN!!!

Das heißt für uns: Zurück in ein freudvolles und lebenswertes Leben finden, gemeinsam weinen und lachen, reden und schweigen, Erfahrungen des Scheiterns und des Gelingens, der Trauer und der Freude teilen, die unterschiedlichen Facetten des Lebens zulassen und einfach SEIN!

Alles kann, nichts muss!

Wir möchten uns offen über unsere Erkrankung austauschen, möchten gesehen und gehört werden und spüren, dass wir nicht alleine sind.

Wir möchten miteinander auch Spaß haben und begleiten uns durch die unterschiedlichsten Lebenslagen.

Unsere Gruppe trifft sich 14-tägig immer mittwochs von 18:30 bis 21:00 Uhr. Wir bitten um Verständnis, dass eine Teilnahme nur durch Voranmeldung per Mail möglich ist.

Deutsche Ilco

Selbsthilfevereinigung für Stromaträger und Menschen mit Darmkrebs

Stromaträger sind Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung.

Mit einem Stoma (einem künstlichen Darmausgang oder einer künstlichen Harnableitung) oder mit Darmkrebs leben zu müssen bringt besonders für viele Neubetroffene Bedrängnisse mit sich und wirft Fragen auf wie:

- wo finde ich Fachleute, die sich mit dem Stoma und dem Darmkrebs auskennen?
- was kommt auf mich zu im Alltagsleben?
- wer unterstützt mich, wenn ich Fragen zum Leben mit Stoma oder Darmkrebs habe?
- was kann ich tun, wenn ich nach einer Stoma-Rückverlegung Probleme habe?

Die Deutsche ILCO hilft dabei, diese Fragen zu beantworten! Sie will Betroffenen beistehen und Mut machen, das Leben mit Stoma oder Darmkrebs anzunehmen.



> Ansprechpartner im Landkreis Kitzingen

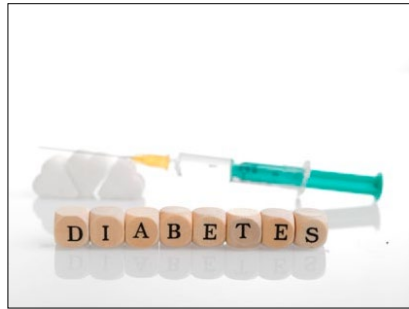
Hildegard Klein

Tel.: 09325 539

Kleinlangheimer Str. 1,
97353 Feuerbach-Wiesentheid

www.ilco.de





Diabetiker Selbsthilfegruppe Kitzingen

In geselliger Runde werden Erfahrungen ausgetauscht. Gemeinsam setzen wir uns mit dem Thema Diabetes auseinander. Referenten informieren über Therapiemöglichkeiten, die richtige Ernährung und Bewegung.

Fragen zum Umgang mit der Krankheit werden beantwortet, sowie Risiken und Folgeerkrankungen aufgezeigt.

Zusammen machen wir uns stark für ein „gesundes“ Leben!

Treffen der Gruppe: Jeden dritten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr im Paul-Eber-Haus in Kitzingen. Die einzelnen Themen zu den Diabetiker-Treffen werden im Report bekanntgegeben!

> Ansprechpartner

Frau Mergler

Tel.: 09321 316 99

Frau Ringelmann

Tel.: 09324 867 4645

Fibromyalgie

Das sind wir... Betroffene, die unter der chronischen, äußerst schmerzhaften und nichtentzündlichen Muskel- und Schmerzkrankung Fibromyalgie leiden.

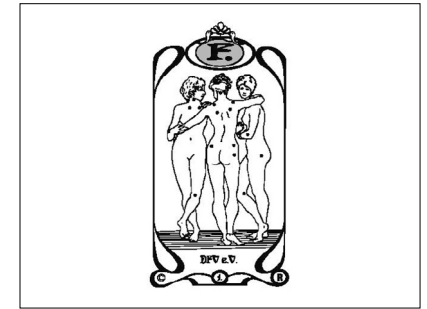
Das tun wir:

- wir versuchen in der Gesprächs-Selbsthilfegruppe unsere Probleme bewusst zu machen und Ansätze zur Bewältigung zu finden
- wir helfen anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe, besser mit ihren Problemen fertig zu werden
- wir machen der Öffentlichkeit und den Ärzten bewusst, was es heißt, von der Fibromyalgie betroffen zu sein

Unsere Ziele:

- Information
- Wissensvermittlung und Beratung
- Unterstützung der Prävention und Rehabilitation
- Hilfe zur Selbsthilfe vermitteln

Wann dürfen wir Sie in unseren Reihen begrüßen?



> Ansprechpartner im Landkreis Kitzingen

Marie-Luise Basel

Tel.: 09321 927 4343

Buchbrunnerstr. 35,
97318 Kitzingen



Krebs Selbsthilfegruppe Kitzingen

Gemeinsam stark gegen Krebs.

Wir bieten:

- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, um viele Fragen und Probleme anzusprechen und zu klären

Wir versuchen:

- Mut und Hoffnung zu wecken, um unter anderem mit Sorgen und Ängsten nicht alleine zu sein, um neuen Lebensmut zu fassen, und vieles mehr

Finden Sie den Mut zu uns zu kommen!

> Ansprechpartner im Landkreis Kitzingen

Marie-Luise Basel

Tel.: 09321 927 4343
Buchbrunnerstr. 35,
97318 Kitzingen

> Zusätzliche Beratung - Informationen

Psychosoziale Krebsberatungs- stelle der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Ludwigstraße 22 / II,
97070 Würzburg
Tel.: 0931 280 650
E-Mail: kbs-wuerzburg@
bayerische-krebsgesellschaft.de



Kreuzbund Kitzingen

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für
Suchtkranke und Angehörige.

In unseren Selbsthilfegruppen bieten wir:

- Information und Motivation
- Gruppengespräche und sinnvolle Freizeitgestaltung für ein Leben in zufriedener Abstinenz mit Gleichgesinnten
- Begleitende Hilfe während und nach Behandlungen
- Nachsorge nach Entwöhnungsbehandlungen
- Prävention
- Beiträge zur Aufklärung über Krankheit, Ursachen, Verlauf, Krankheitsbild
- Weiterbildungsmaßnahmen

Der Kreuzbund ist Fachverband der Caritas und steht in enger Kooperation mit anderen Sucht-Selbsthilfeverbänden und der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Die wöchentlichen Treffen finden statt:

Schrankenstraße 10, Caritashaus,
97318 Kitzingen.
Montag 20:00–22:00 Uhr,
Tel.: 09331 983250
Donnerstag 19:30–21:30 Uhr,
Tel.: 0176 34540904
Freitag 20:00–22:00 Uhr,
Tel.: 09556 569



> Ansprechpartner im Landkreis Kitzingen

Harald Hufnagel

Tel.: 09381 716 258
oder 0176 345 409 04
Bleichwasen 9, 97332 Gaibach
E-Mail:
harald.hufnagel@yahoo.de
www.kreuzbund-kitzingen.de



Selbsthilfegruppe "UNTER UNS"

Lebenshilfe Kitzingen e. V.

Wir sind eine Gemeinschaft von Eltern geistig sowie körperlich behinderter Kinder. Wir tauschen uns aus und helfen uns gegenseitig in den verschiedensten Lebenssituationen.

Unser Treffen findet jeden zweiten Dienstag im Monat in wechselnden Lokalisationen nach Absprache um 18:30 Uhr statt.



> Ansprechpartner im Landkreis Kitzingen

Sabine Voit

Tel.: 09321 228 10
Hauptstraße 132,
97320 Mainstockheim

Barbara Kahl

Tel.: 09321 233 41
Kaltensondheimerstraße 21,
97318 Kitzingen

Lebertransplantierte Deutschland e. V.

Fragen? Probleme?

Sie sind chronisch leberkrank und es steht wahrscheinlich eine Lebertransplantation bevor?

Sie sind bereits lebertransplantiert?

Sie sind Betroffene/r oder Angehörige/r?

Wir helfen durch:

- telefonische und persönliche Kontakte
- Besuche – auch am Krankenbett
- Erfahrungsaustausch - auch für Angehörige
- Zusammenarbeit mit den Transplantationszentren und Kliniken
- die Patientenzeitschriften Lebenslinien und Lebenslinien aktuell
- Informationsschriften zu Themen rund um die Lebertransplantation
- Interessenvertretung der Betroffenen
- Information der Bevölkerung über das Thema Organspende

Wenden Sie sich an uns!



> Ansprechpartner im Landkreis Kitzingen

Christina Wiedenhofer

Tel.: 0177 278 1056
E-Mail: christina.wiedenhofer@lebertransplantation.de
www.lebertransplantierte.eu



Paulo Coelho

Nicht Erklärungen helfen
uns weiter, sondern unser
Wille voranzuschreiten.

Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem Raum Kitzingen

> Kontakt im
Landkreis Kitzingen

Tel.: 0172 673 9044

E-Mail:

shgraumkitzingen@yahoo.com

Was ist ein Lipödem?

- krankhafte Veränderung des Fettgewebes
- typische "Reiterhosen"
- Neigung zu blauen Flecken
- Druckschmerz und Spannungsgefühl
- Diäten und Sport zeigen nur wenig Wirkung
- hoher Leidensdruck / seelische Probleme

Was ist ein Lymphödem?

- angeborene/erworbene Störung des Lymphsystems
- Lymphflüssigkeit sammelt sich in betroffenen Körperteilen (Arme/Beine)
- Spannungsgefühl, Schmerzen, geschwollene Beine
- Lymphödem nach Tumorentfernung

In einem geschützten Raum und vertrauensvoller Atmosphäre können sich Betroffene gegenseitig austauschen, unterstützen und motivieren, ihre Krankheit anzunehmen.

Eine wichtige Erfahrung für uns alle ist festzustellen, dass man mit dieser Erkrankung nicht alleine ist, denn unter Gleichgesinnten erhalten wir das größte Verständnis.

Komm gern bei uns vorbei – wir treffen uns 1x im Monat in Kitzingen.

"Du bist mehr als deine Beine!"



Multiple Sklerose Kontaktgruppe Kitzingen

Wir laden Sie herzlich zu unseren Treffen für Betroffene und Angehörige ein, die nachmittags am zweiten Samstag im Monat stattfinden (Ort nach telefonischer Absprache).

Unser Gruppenmotto:
**„Nicht grübeln, sondern miteinander reden!
 Gemeinsam sind wir stark!“**

Weitere Infos und Programm unter:
www.dmsg-bayern.de

> Ansprechpartner im Landkreis Kitzingen

Heike Rickel
 Tel.: 09325 6792

Martina Ondreka
 Tel.: 09323 5186

Christa Schmitt
 Tel.: 09321 228 85

Traudl Kliche
 Tel.: 09321 925 817

Kontaktadresse der Gruppe:

1. Heike Rickel
 Am Kalkofen 40,
 97320 Großlangheim
 Tel.: 09325 6792
 E-Mail: heike-rickel@web.de

2. Martina Ondreka
 Tel.: 09323 5186

One-Leg-Power-Team Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputationen

In unseren Beratungs- und Begegnungszentren bieten wir:

- Rat und Hilfe
- Hilfen im Alltag
- Rehabilitation zur Bewältigung des Alltags
- Freizeitangebote
- Sportangebote
- Kuren und Urlaubsangebote

Bei Fragen zu unserem vielfältigen Angebot können Sie sich gerne jederzeit an unsere ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wenden!

Jeden Montag um 19:00 Uhr Sportliche Betätigung, bitte telefonisch nach Ort fragen.



> Ansprechpartner im Landkreis Kitzingen

Martina Heym
 Tel.: 09325 1557
 Kleinlangheimerstr. 4,
 97355 Kleinlangheim-Atzhausen

> BMAB - Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputationen e.V.

Kleverkamp 24,
 30900 Wendemark
 Tel.: 08941 617 4011
 Fax.: 08941 617 4090
 E-Mail: info@bmab.de
www.bmab.de



Narcotics Anonymus

Internationale gemeinnützige Organisation von Selbsthilfegruppen für abstinent lebende Süchtige.

Genesung in NA funktioniert durch Selbsthilfe. Mitglieder sprechen in Meetings über ihre Erfahrungen und Genesung von Sucht und helfen sich so gegenseitig clean zu bleiben.

Die Teilnahme bei NA ist freiwillig und kostenlos. Die Grundlage von NA besteht darin, dass sich Süchtige regelmäßig treffen. Erfahrenere Mitglieder arbeiten individuell mit neueren Mitgliedern. Das Herz des NA-Programms sind die Zwölf Schritte. Durch diese einfachen Vorschläge lernen Süchtige, ohne Drogen zu leben und sich den Herausforderungen des täglichen Lebens zu stellen.

Um den eigenen Tätigkeitsschwerpunkt zu bewahren, achtet die Gemeinschaft auf ihre Neutralität und bezieht daher keinerlei Position zu Fragen außerhalb des eigenen Tätigkeitsbereichs. Narcotics Anonymous erhält sich vollständig selbst. Das bedeutet, dass NA eine vollständige Eigenfinanzierung durch Mitgliederspenden anstrebt und keine Spenden von öffentlichen Stellen oder Nichtmitgliedern akzeptiert.

Wöchentliche Treffen in persischer Sprache (Farsi/Dari/Deutsch): jeden Dienstag um 19:00 Uhr im Stadtteilzentrum KT-Siedlung, Königsbergerstr. 11, 97318 Kitzingen.

> Ansprechpartner

Arman

Tel.: 0176 343 624 30

Amir

Tel.: 0176 217 422 58

www.narcotics-anonymous.de

Osteoporose

Osteoporose ist eine **Erkrankung des Knochenstoffwechsels**.

Erst wenn sich starke Schmerzen einstellen oder die ersten Brüche auftreten, wird die Krankheit erkannt. Das hat Folgen für die Behandlungskosten. Dabei könnte ein Großteil der Kosten, eingespart, Schmerzen und Folgeschäden verhindert werden, wenn erste Anzeichen (Rückenschmerzen) und Risikofaktoren wie erbliche Veranlagung, Geschlecht, Alter, Rauchen, Alkohol und falsche Ernährung, beachtet werden.



Selbsthilfegruppe Dettelbach

Wöchentliche Gymnastik

Jeden Donnerstag 09:45 Uhr
Turnhalle im Raum des Jugendtanzsportclub
Dettelbach, Maintalhalle, 97337 Dettelbach

Selbsthilfegruppe Rüdtenhausen

Treffen: jeden Montag 17:45–18:45 Uhr
Turnhalle in Rüdtenhausen.

> Ansprechpartner und Gruppenleitung Dettelbach

Kerstin Müller-Engel

Weingartenstrasse 18,
97337 Dettelbach
Tel. 09324 604 880

> Ansprechpartner Rüdtenhausen

Martin Klein

Tel.: 09325 539
Kleinlangheimer Str. 1,
97353 Wiesentheid-Feuerbach
E-Mail:
kleinfeuerbach@t-online.de

> Osteoporose Informationsstellen
finden Sie auf der nächsten Seite



> Ansprechpartner im Landkreis Kitzingen

Hannelore Eger

Tel.: 09321 383 777

E-Mail: lfo-bayern@

osteoporose-deutschland.de

www.osteoporose-deutschland.de

de

> Osteoporose Informationsstellen

Landesverband Osteoporose Bayern

Ettinger Barbara

Tel.: 09321 5032

Fax: 09321 9291980

Am Wilhelmsbühl 7,

97318 Kitzingen

Email:

konrad.ettinger@t-online.de

Bundesselbsthilfeverband f. Osteoporose e. V. (BfO e. V.)

Tel.: 0211 3013140

Kirchfeld Str. 149,

40215 Düsseldorf

www.osteoporose-deutschland.de

de

Osteoporose Selbsthilfegruppe Kitzingen

Unser Motto: „Gemeinsam sind wir stark“.

Osteoporose ist eine **Erkrankung des Knochenstoffwechsels**. Nach Bewertung der Weltgesundheitsorganisation WHO gehört diese Volkskrankheit zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. Man geht in Deutschland von 8 Mio. Betroffenen aus, davon 20 % Männer. Eine Früherkennung ist schwierig. Erst wenn sich starke Schmerzen einstellen oder die ersten Brüche auftreten, wird die Krankheit erkannt. Das hat Folgen für die Behandlungskosten. Dabei könnte ein Großteil der Kosten, eingespart, Schmerzen und Folgeschäden verhindert werden, wenn erste Anzeichen (Rückenschmerzen) und Risikofaktoren wie erbliche Veranlagung, Geschlecht, Alter, Rauchen, Alkohol und falsche Ernährung, beachtet werden.

Aktivitäten

Die Gruppe bietet regelmäßig Gymnastik unter Leitung speziell für den Osteoporose-Sport geschulter Physiotherapeuten an. Die angebotene Funktionsgymnastik wird von den Krankenkassen (Rezept für Funktionsgymnastik Nr. 56) gefördert.

Wöchentliche Gymnastik

Jeden Dienstag in der TSV Sporthalle in Hohenfeld, 97318 Kitzingen

17:00–17:45 Uhr Funktionstraining

18:00–18:45 Uhr Funktionstraining

Rheuma-Liga

Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach im Landesverband Bayern e. V.

Aktiv bleiben – aktiv werden ist das Motto der Deutschen Rheuma-Liga. Die Deutsche Rheuma-Liga ist die größte Selbsthilfeorganisation der Bundesrepublik. Der Landesverband Bayern betreut in über 97 Arbeitsgemeinschaften und Anlaufstellen unter Mithilfe ehrenamtlicher Betroffener ca. 19.000 Mitglieder und Ratsuchende bei ihren Problemen im menschlichen Bewegungsapparat.

Was wir bieten:

- Beratung und Begegnung
- Bewegung – regelmäßige Treffen zur Trocken- und Wassertherapie und zum Laufen/Walking

Kaffeenachmittag

Jeden dritten Mittwoch im Monat im Haus der AWO, Kitzingen, Buchbrunnerstr. 7b, bei Kaffee und Kuchen ab 14:00 Uhr.

Fibro-Stammtisch

auf Anfrage

Beratung

Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat im Büro im Haus Margarete in Kitzingen, Buchbrunner Straße 7b (Haus der AWO) von 14:00–16:00 Uhr.

Tel.: 09321 922 377 (keine medizinische

Beratung), außerhalb der Bürozeiten

Anrufbeantworter

Deutsche RHEUMA-LIGA
Landesverband Bayern e.V.



> Leitungsteamsprecher/in

Peter Dodt

Tel.: 09323 3379

Angela Mertins

Tel.: 09321 24597

Elfriede Röbling

Tel.: 09381 847034

> Fibromyalgie Ansprechpartnerin

Frau Maria Glaser

Tel: 09324 4878

> Beratung

Tel.: 09321 922 377

E-Mail:

rheuma-liga-ag-kt@t-online.de

www.rheuma-liga-ag-kt.de

Informationen für junge Rheumatiker:

www.rheuma-liga.de



Sarkoidose

Bei der Sarkoidose bilden sich aus ungeklärter Ursache mikroskopisch kleine Gewebekörnchen (Granulome), meistens in der Lunge, als auch an anderen Körperstellen (Augen, Leber, Herz, Haut). Kurzatmigkeit und Husten sind nur zwei von vielen möglichen Symptomen. Die Erkrankung tritt meist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf.

Was wir bei unseren regelmäßig angebotenen Treffen bieten:

- Offene Ohren
- Rat und Hilfe im Alltag
- Persönlichen Austausch, besonders bei Neuerkrankung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Unterstützende Mithilfe bei der Suche nach Spezialisten
- Beratung zu Rehabilitation, speziell bei Sarkoidose

Bei Fragen zu unseren Hilfsangeboten, können Sie sich gerne jederzeit an unsere Gesprächsgruppenleiterin wenden.

> Ansprechpartnerin/ Gesprächsgruppenleiterin

Frau Theresia Then

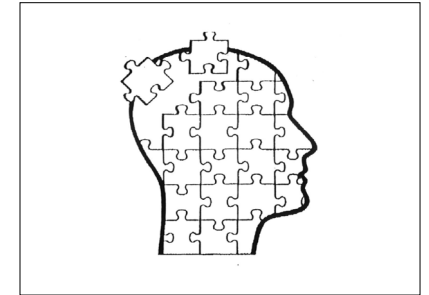
Tel.: 09381 9396
u. 0160 931 549 03
Am Rothenbühl 5,
97334 Sommerach
E-Mail: theresia.then@t-online.de

> Deutsche Sarkoidose-Vereinigung Gemeinnütziger e.V.

Verdinger Str. 43,
40668 Meerbusch
Tel.: 02150 705 960
E-Mail: info@sarkoidose.de
www.sarkoidose.de

Schädel-Hirnpatienten in Not e. V. Regionalgruppe Würzburg

Wir bieten Hilfe für:
Menschen mit einer Schädel-Hirnverletzung nach Unfall, Koma oder anderen erworbenen Gehirnschädigungen.



> Schädel-Hirnpatienten in Not e.V. Regionalgruppe Würzburg

Gerald Büchold

Tel.: 09365 897 1888
Mozartstraße 1,
97261 Güntersleben
E-Mail: gerald.buechold@gmail.com

Schlafapnoe/Atemstillstand Landkreis Kitzingen

Schlafapnoe ist eine Erkrankung, bei der Menschen im Schlaf Atemstillstände haben, wodurch der Blutsauerstoff bedrohlich sinkt und somit im Laufe der Zeit sämtliche Organe geschädigt werden können. Die Tagesschläfrigkeit nimmt zu und Arbeitsunfälle häufen sich. Auf deutschen Autobahnen sterben mehr Menschen durch Schläfrigkeit als durch Alkohol. Ca. 2–4% Erwachsene, aber auch Kinder sind von Schlafapnoe betroffen. Dies spiegelt sich in den schulischen Leistungen wider.

- wir helfen und beraten
- wir treffen uns zu Vorträgen und Gedankenaustausch



> Ansprechpartner

Derzeit Kommissarische Vertretung:

Monika Hager
E-Mail: monika-hager@gmx.de



Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.

Interessengemeinschaft für Wirbelsäulengeschädigte

Was ist Skoliose?

Als Skoliose bezeichnet man eine dreidimensionale Verdrehung der Wirbelsäule, die nicht vollständig aufgerichtet werden kann. Die Erkrankung tritt häufig im Kindesalter auf. Die Diagnose wird manchmal erst im Erwachsenenalter gestellt. Sie kann nicht nur zum Verlust der Beweglichkeit führen, sondern auch zur Buckelbildung. Häufige Folgen im Erwachsenenalter sind Funktionseinschränkungen der inneren Organe, vor allem des Herzens und der Lunge.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass durch die regelmäßige Gymnastik das Fortschreiten der Verkrümmung positiv beeinflusst wird, Schmerzen reduziert und Atmungen, bzw. neurologische Einschränkungen verbessert werden können.

- Seit 2001 steht die wöchentliche gemeinsame Krankengymnastik im Mittelpunkt
- Regionale örtliche Treffen mit Informationen und Austausch
- Fachvorträge, Workshops, Symposien
- Schwerpunkt Kinder, Jugendliche und Eltern

> Ansprechpartnerin im Landkreis Kitzingen

Sonya Pfriem

Tel.: 09323 1490

E-Mail: ks.pfriem@web.de

Ella Baier

Tel.: 09321 130 8791

www.bundesverband-skoliose.de



Schlaganfall und Aphasie

Was heißt Aphasie?

Aphasie (griech. „Ohne Sprache“) ist eine erworbene Störung der Sprache aufgrund einer Schädigung bestimmter Bereiche des Gehirns, meist nach einem Schlaganfall. Betroffene und Angehörige sind in dieser Zeit mit ihren Fragen und Problemen oft auf sich alleine gestellt.

Unsere Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall Kitzingen kann Ihnen gerade in dieser Zeit mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Unser Gruppenleben:

- Information & Beratung
- Begegnung
- Veranstaltungen
- Kooperation

Wir treffen uns jeden dritten Dienstag im Monat um 17:00 Uhr in der Klinik Kitzinger Land (Ebene 3, Krankenpflegeschule, Keltenstr. 67, 97318 Kitzingen).



> Ansprechpartner im Landkreis Kitzingen

Brunhilde Klein

Tel.: 09162 123 0157

www.aphasie-unterfranken.de



Ich helfe wo
ich kann

2. Helfergruppen

Die Intention der Helfergruppen ist es Zeit, Zuwendung und Hilfestellung zu schenken. Auch die Hospizgruppen, die sich um Todkranke und ihre Angehörige sowie um die Betreuung trauernder Angehöriger kümmern, sowie Gruppen mit Hilfsangeboten zur Betreuung demenzkranker Menschen zählen mit ihren wichtigen Angeboten zu den Helfergruppen. Im Landkreis Kitzingen gibt es eine Vielzahl an Helfergruppen.

> Ansprechpartner

Initiativgruppe ehrenamtlicher - christlich u./o. sozial engagierter Mitarbeiter
 – V.i.S.d.P. Frau Astrid Glos
 Tel.: 09321 222 39
 E-Mail: alfhilfekt@aol.com

ALF

Arbeitslosenfrühstück

... für alle interessierten Menschen aus Kitzingen und Umgebung

Wir bieten allen Menschen aus Kitzingen und Umgebung, die sich in Not befinden, oder arbeitslos sind, in regelmäßigen Abständen ein Frühstück in schöner Atmosphäre an.

- Gelegenheit zu Informationen und Austausch rund um das Thema „Arbeitslosigkeit“
- Impulse durch Vorträge
- Persönliche Beiträge
- Gesprächsrunden
- Praktische Hilfen z.B. bei Behördengängen, Bewerbungen, Antragstellungen etc.

ALF findet im Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember immer am ersten Mittwoch des Monats von 9:00 bis ca. 11:00 Uhr statt.
 Unkostenbeitrag pro Frühstück: 1,- Euro

Treffpunkt:
 Paul-Eber-Haus, neben evang. Stadtkirche
 Kaiserstraße, 97318 Kitzingen

Alltagsbegleiter und ehrenamtliche Helfer

Hilfe und Betreuung für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen

Alltagsbegleiter und ehrenamtlich Helfende entlasten pflegende Angehörige im häuslichen Bereich und fördern gleichzeitig die Erkrankten. Durch aktivierende Beschäftigung sollen verbliebene Fähigkeiten der Kranken erhalten und verbessert werden. Ziel ist es, die Lebensqualität der Erkrankten zu sichern, damit ein möglichst selbst- und eigenbestimmtes Leben in vertrauter Umgebung lange möglich ist. Die Helfenden sind im Umgang mit demenzkranken Menschen sowie anderen psychischen Erkrankungen speziell geschult.

Die Alltagsbegleiter oder ehrenamtlichen Helfenden begleiten, betreuen und beschäftigen...

- stundenweise Ihren erkrankten Angehörigen,
- unterstützen im Haushalt und im Alltag beim Einkaufen, beim Spaziergang, bei Behörden- und Arztbesuchen,
- aktivieren in Form von Gedächtnistraining, leichten Bewegungsübungen, singen, vorlesen und kochen,
- leisten Gesellschaft und sind da, wenn Angehörige verhindert sind.

Pflegende Angehörige können in dieser Zeit der Entlastung beispielsweise in Ruhe zum Einkaufen oder zum Arzt oder einmal nur für sich da sein. Ein Angebot der Fachstelle für pflegende Angehörige mit Demenz-Servicestelle Kitzingen.

Wir vermitteln Alltagsbegleiter und ehrenamtlich Helfende und bilden auch aus.



> Ansprechpartner

Fachstelle für pflegende Angehörige
 Paul-Eber-Straße 16/18,
 97318 Kitzingen
 Tel.: 09321 267 297-10
 E-Mail: FpflA@caritas-kitzingen.de
 www.demenz-kitzingen.de



> Ansprechpartner

Fachstelle für

pflegende Angehörige

Paul-Eber-Straße 16/18,
97318 Kitzingen

Tel.: 09321 267 297-10

E-Mail: FpflA@caritas-kitzingen.de

www.demenz-kitzingen.de

Aktiv bleiben im Alter

Betreuung, Aktivierung und Bewegung

Nur was man benutzt, kann man erhalten! Diese Regel gilt für Muskeln ebenso wie für Gehirnzellen. Gemeinsam wollen wir mit viel Spaß Erinnerungen pflegen, Rätsel lösen und uns an früher gelernte Lieder und Gedichte erinnern. Mit leichten gymnastischen Übungen trainieren wir Koordination und Balance.

Gruppentreffen zur Aktivierung von Menschen mit Demenz und Entlastung für pflegende Angehörige, sowie Prävention und Therapie bei beginnender Demenzerkrankung:

- Café Zeitlos: Jeden Donnerstag im Stadtteilzentrum Kitzingen-Siedlung, Königsbergerstr. 11, von 14:00 bis 17:00 Uhr
- Denken und Bewegen gegen die Vergesslichkeit: Jeden Mittwoch von 14:30 bis 17:30 Uhr trifft sich die Gruppe „Die Herbstzeitlosen“ im Pfarrheim St. Josef, Dorfgraben 10, in Rödelsee
- Präventives Bewegungsangebot: Gesund Altern – durch Gehirntraining und Bewegung körperlich und geistig fit bleiben. Jeden Donnerstag im Caritas Mehrgenerationenhaus St. Elisabeth, Kapuzinerstr. 13–15, Kitzingen, von 15:00 bis 16:00 Uhr

Für Teilnehmer mit Pflegegrad können die Kosten von der Pflegekasse erstattet werden. Ein Angebot der Fachstelle für pflegende Angehörige mit Demenz-Serviceestelle Kitzingen.

Wenn Sie teilnehmen möchten oder Fragen haben wenden Sie sich an die Fachstelle für pflegende Angehörige.



Es ist nie zu spät für eine gemeinsame Anstrengung für die, die auf unsere Hilfe warten.

Norbert Blüm



Arbeitskreis Asyl Kitzingen

Der Arbeitskreis Asyl versteht sich als eine Initiative für mehr Menschenwürde. Alle Beteiligten verbindet der Wunsch, die Lebenssituation von Flüchtlingen zu verbessern, Integration zu fördern und Gemeinschaft zu schaffen.

Wir suchen projektbezogen engagierte Mitbürger/innen, die sich für Asylbewerber und Kriegsflüchtlinge einsetzen.

Sie möchten im Arbeitskreis Asyl, beim Internationalen Frauentreff oder beim Cafe International mitarbeiten? Sie haben Interesse, ein neues Projekt zu starten, z.B. einen Internationalen Männertreff? Sie haben Fragen zur ehrenamtlichen Tätigkeit im Asylbereich? Rufen Sie uns an!

> Ansprechpartner

Caritasverband für den Landkreis Kitzingen

Katrin Anger
Schrannenstr. 10, 97318 Kitzingen
Tel.: 09321 220 30
E-Mail:
katrin.anger@caritas-kitzingen.de



Besucherdienst des BRK-Kreisverbandes Kitzingen

Der Lohn ist ein zufriedenes Lächeln von den Patienten und Senioren.

Seit über 40 Jahren besteht der Besuchsdienst des Kreisverbandes Kitzingen. Beim Besuchsdienst des Bayerischen Roten Kreuzes werden immer wieder Freiwillige gesucht.

Wollten Sie schon immer einmal ehrenamtlich aktiv werden? Die Aufgabe ist nicht nur sinnvoll, sie macht auch Spaß. Anfrage lohnt sich. Sie sind bei uns immer willkommen.



Aus Liebe zum Menschen.

> Ansprechpartner im Landkreis Kitzingen

Marie-Luise Basel

Buchbrunnerstr. 35,
97318 Kitzingen
Tel.: 09321 927 4343

BRK-Kreisverband Kitzingen

Schmiedelstr. 3, 97318 Kitzingen
Tel.: 09321 210 30





> Hospizverein Würzburg e.V.

Tel.: 0931 533 44
www.hospizverein-wuerzburg.de

> Ansprechpartner

Regionalgruppe Volkach – Gerolzhofen

Frank Auer, Tel.: 0151 106 011
E-Mail: rg-volkach@
hospizverein-wuerzburg.de

Regionalgruppe Kitzingen

Tel.: 0931 533 44
(über Hospizbüro Würzburg)
E-Mail: koordinatin@
hospizverein-wuerzburg.de

Hospizverein Würzburg e. V.

Regionalgruppen Kitzingen und Volkach

Der Hospizverein bietet an:

- Begleitung Schwerkranker und Sterbender (zu Hause, im Krankenhaus oder im Pflegeheim)
- Beratung und Unterstützung durch qualifiziertes Team
- Trauerbegleitung in offenen Gesprächsgruppen oder Einzelgesprächen
- Referenten zu vielfältigen Hospizthemen
- Information zur Patientenverfügung
- Ambulantes „Hospiz- und Palliative-Care Beratungsteam“

„Ein Leben in Würde – bis zuletzt!“

Internationale Mutter-Kind-Gruppe

- Spielen-Singen-Austauschen-Essen
- Hilfe und Unterstützung

Wir laden dich und deine Kinder (0–3 Jahre) herzlich ein zur Internationalen Mutter-Kind-Gruppe. Schwangere sind auch herzlich willkommen!

Ziel ist es, den Müttern die Integration zu erleichtern und auch Themen der Kindergesundheit aufzugreifen.

Wir treffen uns jeden Montag von 9:00–11:00 Uhr im Caritasgebäude in der Schrankenstraße 10, Kitzingen. Ohne Anmeldung, kostenfrei, unabhängig von der Religionszugehörigkeit. (Treffen nicht in den Ferien).

Internacionalni
susret majki sa djecom

والاطفال لأمه الدوليّة المجموعة

Gruppo Internazionale
Madre-Figli

> Ansprechpartner

Hajar Noori

Tel.: 0178 821 0496

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus und Gesundheitsamt

Gegenseitig helfen



Nachbarschaftshilfen

Im Landkreis Kitzingen gibt es mittlerweile eine stattliche Anzahl ehrenamtlich organisierter Nachbarschaftshilfen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der „1-Stunde-Zeit-Gruppen“ übernehmen kleine Aufgaben, für die keine Fachstellen zuständig sind. Sie fahren Senioren zum Arzt, helfen beim Einkauf oder Putzen, springen mal ein, wenn jemand krank geworden ist, führen den Hund aus oder gießen einfach in der Ferienzeit die Blumen. Allen Nachbarschaftshilfen gemein ist, Verantwortung für ein lebenswertes Wohnumfeld zu übernehmen, Zeit zu schenken und sich gegen die Vereinsamung zu engagieren und damit zur Verbesserung der Lebensqualität im Sozialraum beizutragen.



"Die Zeitverschenker" Dettelbach

Das sind wir, eine Gruppe von Bürger*innen aus Dettelbach und Ortsteilen. Wir möchten Ihnen unsere Hilfe anbieten, wenn Sie sie brauchen.

Wir schenken Zeit:

- um Sie im Alltag zu unterstützen:
 - Sie zum Arzt oder zum Einkaufen zu begleiten
 - Kurze Fahrdienste zu übernehmen
 - Mit Ihnen die Post durchzuschauen
- um Sie im Seniorenheim zu besuchen und zuzuhören, spazieren zu gehen, zu basteln etc.
- um Eltern durch gelegentliche Kinderbetreuung zu entlasten

Oder treten Sie mit Ihrem persönlichen Anliegen an uns heran.

> Ansprechpartner

Iris Wienhold bis Ende 2023

Tel.: 09324 3731

Carmen Langer ab 2024

Tel.: 0151 260 122 86

Montag bis Freitag von 10:00–17:00 Uhr

"Eine Stunde Zeit" Iphofen

Benötigen Sie manchmal Unterstützung? Haben Sie manchmal nach Menschen gesucht, die etwas Zeit für Sie haben? Wussten Sie manchmal nicht, an wen Sie sich mit kleinen Anliegen wenden können?

Datenschutz und Vertraulichkeit:

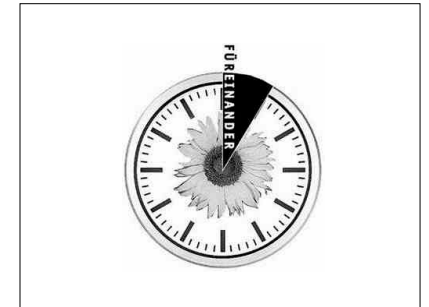
Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt und nur im Rahmen der Initiative „Eine Stunde Zeit Iphofen“ verwendet. Die Mitarbeitenden werden alle Gespräche und sonstige Informationen vertraulich behandeln.

Träger-Organisationen:

Die Initiative „Eine Stunde Zeit Iphofen“ wird getragen und unterstützt von

- der Stadt Iphofen
- der Kath. Pfarrgemeinde St. Veit
- der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Iphofen.

Bitte rufen Sie eine Kontaktperson an, um zu besprechen, was wir für Sie tun können.



> Ansprechpartner

Christa Kern

Tel.: 09323 1479

Krista von Kiesling

Tel.: 09323 6368

Gerne auch auf Anrufbeantworter sprechen.





"Eine Stunde Zeit" Kitzingen – Marktbreit

Aktion „Eine Stunde Zeit“ – Nachbarschaftshilfe verschenkt anderen Menschen „eine Stunde Zeit pro Woche“.

Unsere Hilfsangebote sind:

- Menschen daheim oder im Seniorenheim zu besuchen (zuhören, erzählen, vorlesen)
- Menschen zum Arzt, zur Kirche, zu Behörden oder zum Einkaufen zu begleiten
- gelegentliche Besorgungen zu übernehmen
- Alleinerziehenden in Notsituationen zu helfen
- beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen zu unterstützen
- pflegende Angehörige zu entlasten
- kleine Hilfsdienste im Haus zu erledigen

Wir arbeiten ehrenamtlich, unentgeltlich und streng vertraulich! Unsere Dienste stehen allen – unabhängig der Konfession – zur Verfügung

> Ansprechpartner

Monika Junker (KT-Stadt)

Tel.: 0170 962 2185

Brigitte Metzger (Sulzfeld)

Tel.: 09321 244 21

Annerose Bauer (Sulzfeld)

Tel.: 09321 219 81

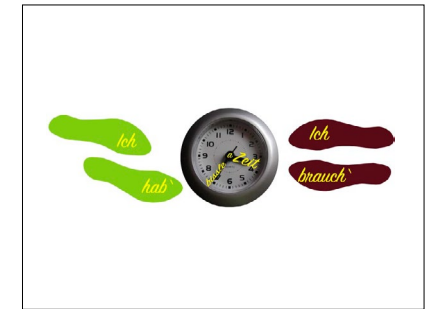
"A bissle Zeit" Mainbernheim

Benötigen Sie manchmal Unterstützung? Möchten Sie einen Menschen um sich haben, der etwas Zeit für Sie hat? Wussten Sie manchmal nicht, an wen Sie sich wenden können?

Eine Gruppe hat vielerlei Fähigkeiten und weiß oft mehr als ein Einzelner. Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden der Gruppe „A bissle Zeit“ können Ihnen zur Seite stehen und Sie unterstützen, sie können z.B.:

- Sie zu Terminen begleiten
- Ihnen bei Besorgungen helfen
- Ihnen etwas vorlesen
- mit Ihnen spazieren gehen
- Ihnen bei einer Tasse Kaffee zuhören
- Ihnen beim Schriftverkehr helfen
- mit Ihnen singen und musizieren
- Ihnen bei der Bedienung eines Computers oder Handys helfen
- für Sie im Internet Informationen herausfinden

Träger-Organisationen sind der Evang. Diakonieverein Mainbernheim unterstützt von der Stadt Mainbernheim und der Kath. Pfarrgemeinde. Bitte wenden Sie sich an eine der Kontaktpersonen, um zu besprechen, was für Sie getan werden kann.



> Ansprechpartner

Frieda Biener

Tel.: 09323 452

Karl Wolf

Tel.: 09323 451

Irmgard Franz

Tel.: 09323 1560,

E-Mail: irmgard.franz@icloud.com





"E' Stündle Zeit"

Nachbarschaftshilfe und Besuchsdienst Mainstockheim

Unsere Idee ist ...
... einem anderen Menschen Zeit zu schenken.

Um ...

- Menschen daheim oder im Seniorenheim zu besuchen (zuhören erzählen, etc.)
- gelegentliche Besorgungen zu übernehmen
- Menschen zum Arzt, zur Kirche, zu Behörden, zum Einkaufen, etc. zu begleiten
- Menschen beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen zu unterstützen
- Alleinerziehenden in konkreten Notsituationen zu helfen, z.B. gelegentliche Kinderbetreuung
- Schüler als Lernpaten zu unterstützen

Wer wir sind ...

Wir arbeiten ehrenamtlich und unentgeltlich.
Unsere Dienste stehen allen – unabhängig von der Religionszugehörigkeit – zur Verfügung.

Man kann nicht jeden Tag etwas Großes tun,
aber gewiss immer etwas Gutes.

> Ansprechpartner

Gabriele Brandner
Tel.: 09321 7613

**Seniorenheim
Schloss Ebracher Hof GmbH**
Schlossstraße 32-38,
97320 Mainstockheim
E-Mail: info@
seniorenheim-ebacher-hof.de

"Zeit füreinander"

Nachbarschaftshilfe Großgemeinde Prichsenstadt

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern,
die andere Menschen gerne unterstützen.

Wir wollen eine Stunde Zeit pro Woche einem
anderen schenken, Menschen zusammenbrin-
gen, Rat und Tat für Mitmenschen anbieten.

Wir suchen Menschen jeden Alters mit verschie-
denen Interessen und Begabungen, die gemein-
sam mit uns anderen von ihrer Zeit schenken.

Wir arbeiten ehrenamtlich, unentgeltlich und
streng vertraulich.

Wir bieten nachbarschaftliche Hilfe für Men-
schen, die Rat, Tat oder Unterstützung brauchen.

Hilfen verschiedenster Art wie Besorgungen
erledigen, alte, kranke oder behinderte
Menschen besuchen, pflegende Angehörige
entlasten (kein Pflegedienst), in außergewöhnli-
chen Situationen Kinder betreuen, bei Einkäufen,
Arztbesuchen, Freizeitaktivitäten begleiten,
kleine handwerkliche Tätigkeiten übernehmen
(z.B. Glühbirne auswechseln), bei Behörden-
gängen begleiten, beim Ausfüllen von Formu-
laren mithelfen.



> Ansprechpartner

Hildegund Bauer
Tel.: 09383 1592
Kirchsönbacher Str. 3,
97357 Prichsenstadt
E-Mail:
bauer.prichsenstadt@t-online.de

Renate und René Schlehr
Tel.: 09383 903 945
Ziegelwasen 3a,
97357 Prichsenstadt
E-Mail: rschlehr@aol.com



> Ansprechpartner

Brigitte Barthel

Tel.: 09324 1098

Monika Nunn

Tel.: 09383 994 370

Rosi Moser

Tel.: 09324 3849

Anette Stafflinger

Tel.: 09324 5218

"Zeit füreinander"

Schwarzach am Main

Wir möchten gerne anderen Menschen Zeit schenken.

Wir möchten ...

- Menschen daheim oder im Seniorenheim besuchen (zuhören, erzählen,...)
- gelegentliche Besorgungen übernehmen
- Menschen zum Arzt, zur Kirche, zu Behörden, zum Einkaufen, begleiten

Wir suchen Menschen jeden Alters mit verschiedenen Interessen und Begabungen, die bereit sind, eine lebenswerte Dorfgemeinschaft mitzugestalten.

Wir arbeiten:

- ehrenamtlich
- unentgeltlich
- streng vertraulich
- konfessionsübergreifend

„Für einen guten Umgang mit der Zeit braucht es nicht nur das richtige Zeitmaß, sondern auch die richtige Einstellung“.

— P. Anselm Grün

"Füreinander Zeit"

Nachbarschaftshilfe Unterickelsheim

Wir sind Frauen und Männer aus Unterickelsheim, die sich ehrenamtlich engagieren. Wir bieten kleine Hilfen im Haushalt und übernehmen Kleinreparaturen, die im Alltag zu einem Problem geworden sind. Gerne übernehmen wir die stundenweise Betreuung von Kindern und hilfebedürftigen Mitbürgern (keine pflegerischen Tätigkeiten).

Wir verstehen unser Hilfsangebot im Sinne einer Nachbarschaftshilfe.

Unsere Hilfsangebote:

Hilfe im Haushalt:

- Backen und Kochen
- Wäschepflege
- Besuche
- Kleine Reparaturen
- Blumen- und Grabpflege
- Einkaufen
- Spaziergänge

Kinderbetreuung:

- Vorlesen oder Lesen üben
- Spielen
- kurzfristige Betreuung bei Krankheit

Wir arbeiten ehrenamtlich, unentgeltlich und streng vertraulich. Fachliche Beratung und Begleitung durch die Gemeinde Caritas Kitzingen. Anfallende Kosten rechnen Sie bitte mit den Mitarbeitern*innen direkt ab.



> Ansprechpartner

Gerda Mertig

Tel.: 09339 1032



"Eine Stunde Zeit füreinander"

Volkach

Wir sind: Ehrenamtliche, die sich in ihrem sozialen Umfeld einsetzen und helfen. Wir entscheiden selbst, wie viel Zeit wir einbringen, können jederzeit unser Engagement beenden, bestimmen selbst in welchem Bereich wir tätig sind. Jeder kann mitmachen! Sprechen Sie uns gerne an.

Wir bieten an:

- Nachbarschaftshilfe (Hilfs- und Fahrdienste, Begleitung und Unterstützung)
- Altersberatung (Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung)
- Kooperation (Vermittlung zu anderen Hilfsdiensten, gemeinsame Informationsveranstaltungen)

Unsere Angebote sind kostenlos für alle, die unsere Hilfen brauchen.

> Koordinationsteam

**Elisabeth Fenn,
Magret Martens,
Doris Petersen**
Tel. (Gruppenhandy):
0160 987 490 77
E-Mail: 1stundezeit@web.de

> Begleitung durch

Katrin Anger
(Gemeindecaritas KT)

"Zeit füreinander"

Nachbarschaftshilfe in Wiesenbronn

Eine Gruppe von Frauen und Männern aus Wiesenbronn ist bereit, sich ehrenamtlich zu engagieren und „Zeit zu verschenken“. Wenn Sie sich dieser Gruppe anschließen oder wenn Sie den Dienst dieser Gruppe in Anspruch nehmen möchten, melden Sie sich bei den Ansprechpartnern.

Wir bieten an:

- Spaziergänge
- Gespräche
- Einkäufe
- Kinderbetreuung
- Fahrdienste
- Zuhören
- Krankenbesuche
- Formulare ausfüllen
- Begleitung bei Arztbesuchen und zu Behörden
- Hilfsdienste im Alltag (Glühbirnen wechseln, Vorhänge aufhängen)

Unsere Dienste sind unentgeltlich!



> Ansprechpartner

Doris Paul
Tel.: 0171 287 7899
E-Mail: doris.paul@gmx.de

Paula König
Tel.: 09325 1860
E-Mail: paula.koenig@gmx.de

Frau Pfarrerin Meist
Tel.: 09325 274
E-Mail:
pfarramt.wiesenbronn@elkb.de



"Zeit füreinander e. V."

Nachbarschaftshilfe Wiesentheid/ Kleinlangheim

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern:

- die gerne eine Stunde Zeit pro Woche einem anderen Menschen schenkt
- die Menschen verschiedenen Alters und unterschiedlicher Bedürfnisse zusammenbringt
- die sich zur Verschwiegenheit verpflichtet
- die sich immer über neue Mitarbeiter freut

Wir bieten z.B. an: Fahrdienste, Gespräche, Begleitung bei Arztbesuchen und zu Behörden, Vorlesen, kleine Hilfsdienste im Alltag, Hilfe beim Formulare ausfüllen...
Unsere Dienste sind unentgeltlich!

Wir treffen uns regelmäßig zum monatlichen Austausch und zum gemeinsamen Singen in der Seniorenresidenz Wiesentheid.

> Ansprechpartner

Irene Hünnerkopf

1. Vorsitzende

Tel.: 0160 743 6622

E-Mail:

irene@otto-huennerkopf.de

Monika Zehnder

2. Vorsitzende

Tel.: 09325 6996

E-Mail: gm.zehnder@t-online.de





A und O

3. Wichtige Kontaktstellen



Die Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen

Landratsamt Kitzingen

Unsere Leistungen für Selbsthilfe- und Helfergruppen:

- Enge Zusammenarbeit mit der Sprecherin und den Verantwortlichen und Leitern der Selbsthilfe- und Helfergruppen
- Beratung und Unterstützung der Gruppen
- Erstellung eines Wegweisers für Selbsthilfe- und Helfergruppen
- Durchführung von Veranstaltungen (Fortbildung / Erfahrungsaustausch, Arbeitstreffen)
- Organisation einer jährlichen Adventsfeier als Dankeschön des Landkreises für die Leiterinnen und Leiter der Gruppen
- Ausgabe der Bayerischen Ehrenamtskarte (Ihre Ansprechpartnerin: Frau Manuela Link, Tel.: 09321 928-5015)
- Enge Zusammenarbeit mit der Freiwilligenagentur GemeinSinn BRK-Kreisverband Kitzingen



Herbert Köhl

Selbsthilfe- u. Helfergruppen / Seniorenarbeit – Senioren- u. Behindertenbeauftragter

Bürgerschaftl. Engagement

Tel.: 09321 928-5010

E-Mail:

herbert.koehl@kitzingen.de



Manuela Link

Selbsthilfe- u. Helfergruppen Seniorenarbeit / Ehrenamtskarte

Bürgerschaftl. Engagement

Tel.: 09321 928-5015

E-Mail:

manuela.link@kitzingen.de

Der Paritätische in Unterfranken

Selbsthilfekontaktstelle

Der Paritätische ...

ist einer der sechs Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege und ist weder parteilich noch konfessionell gebunden.

Er ist ein Zusammenschluss vieler unterschiedlicher Selbsthilfegruppen und Organisationen und unterstützt in Unterfranken etwa 55 Mitgliedsorganisationen und 130 Selbsthilfegruppen.

Was wir bieten:

- Beratung und Unterstützung von Selbsthilfeverantwortlichen
- Regionale Vernetzung durch regelmäßige Treffen der Verantwortlichen von Selbsthilfegruppen
- Angebote für Fort- und Weiterbildung
- Beratung und Unterstützung in Zuschussangelegenheiten sowie Bearbeitung von Zuschussanträgen
- Hilfe beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Interessensvertretung nach innen und außen
- Sprechstunden vor Ort



Andreas Selig

Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Bayern e.V. / Bezirksverband Unterfranken

Tel.: 0931 354 0117

Münzstraße 1, 97070 Würzburg

E-Mail: selbsthilfe-ufr@

paritaet-bayern.de

www.unterfranken.paritaet-

bayern.de



> Ansprechpartner

GemeinSinn BRK-Kreisverband Kitzingen

Schmiedelstr. 3, 97318 Kitzingen
Tel. 09321 2103-305
E-Mail: info@gemeinsinn-kt.de
www.gemeinsinn-kt.de

GemeinSinn

Agentur für bürgerschaftliches Engagement und freiwillige Arbeit im Landkreis Kitzingen

Die Freiwilligenagentur GemeinSinn ist zentrale Fach- und Beratungsstelle sowie Netzwerkeinrichtung für bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt des Bayerischen Roten Kreuzes im Landkreis Kitzingen.

In allen Belangen rund um die Themen Ehrenamt und freiwilliges Engagement stehen die Mitarbeiter engagierten und interessierten Bürgern als Ansprechpartner zur Verfügung. Ebenso sind sie die zentrale Anlaufstelle für Organisationen, Fachstellen, Vereine, Institutionen und Bürgerinitiativen.

Was macht eigentlich eine Freiwilligen-Agentur?

Kurz gesagt, sie schafft eine Vernetzung für freiwillig Engagierte und Organisationen/ Vereine. Darüber hinaus plant eine Freiwilligenagentur Schulungen zum Thema Ehrenamt und ist Ansprechpartner für alle Fragen bezüglich Ehrenamt und Ehrenamtlichem Interesse. (Träger: BRK, mit finanzieller Unterstützung des Landkreises Kitzingen)

Sie suchen ein Ehrenamt?
Oder Ihr Verein/Organisation sucht ehrenamtliche Helfer?
Dann schauen Sie auf unsere Plattform unter www.gemeinsinn-kt.de
Wir vermitteln gerne!

Selbsthilfekoordination Bayern

SeKo Bayern

Die SeKo Bayern wurde im Jahr 2002 zur landesweiten Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitsbereich eingerichtet. Ihr Ziel ist die Stärkung der Selbsthilfebewegung in Bayern. Träger ist der Verein „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.“. Im Internet präsentiert sich SeKo mit einer umfangreichen Seite unter www.seko-bayern.de. Hier finden sich Kontakte zu bayernweit tätigen Selbsthilfeorganisationen, zu den regionalen Selbsthilfekontaktstellen und über diese zu den örtlichen Selbsthilfegruppen. Zu mehr als 800 Themen von Adoption bis Zystitis gibt es in Bayern etwa 11.000 Selbsthilfegruppen.

Zu den wichtigsten Aufgaben zählen:

- Beratung und Unterstützung von Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsangeboten in Nebenaufgabe
- Informationen und Vermittlung zum Thema Selbsthilfe für interessierte Professionelle, Selbsthilfegruppen/-organisationen und Bürger/innen
- Vernetzung zwischen Akteuren rund um das Thema Selbsthilfe in Bayern
- Lobby- und Gremienarbeit auf fachpolitischer Ebene in Bayern
- Vermittlung von Fortbildungsreferenten etc. für Selbsthilfegruppen/-organisationen, in geringem Umfang eigene Angebote
- Öffentlichkeitsarbeit, z.B. Infostände auf Fachmessen, Selbsthilfekongressen und anderen selbsthilferelevanten Großveranstaltungen
- Informationen und Beratung rund um die Selbsthilfeförderung in Bayern
- Bundesweite Vernetzung



> Kontakt

SeKo Bayern (Geschäftsstelle des Vereins SHK Bayern e.V.)

Tel: 0931 207 816 40
Theaterstr. 24, 97070 Würzburg
E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de
www.seko-bayern.de



> Kontakt

Achse e.V. c/o

Tel.: 030 330 070 80
 DRK-Kliniken Berlin-Mitte
 Drontheimer Straße 39,
 13359 Berlin
 E-Mail: info@achse-online.de
www.achse-online.de

> Betroffenen- und Angehörigenberatung

Tel.: 030 330 070 80
 Die Beratung erreichen Sie
 Mo und Mi von 10–13 Uhr
 und Do von 10–17 Uhr
 sowie nach Vereinbarung unter
beratung@achse-online.de

ACHSE e. V.

Anlaufpunkt für Menschen mit seltenen Erkrankungen

Die ACHSE e.V. hat sich zu einem Anlaufpunkt für Menschen mit seltenen Erkrankungen und deren Angehörigen entwickelt. Unsere Beraterinnen hören zu, informieren und suchen mit Ihnen nach einer Lösung: Sie helfen zum Beispiel bei der Suche nach krankheitsbezogenen Informationen, vermitteln Kontakte zu Selbsthilfeorganisationen, sind bei der Vorbereitung von Arztbesuchen behilflich oder geben Anregungen zum weiteren Vorgehen.

Insgesamt leben in Deutschland etwa vier Millionen Menschen mit einer Seltenen Erkrankung. So gesehen sind die „Seltene“ gar nicht so selten. Viele Betroffene unterstützen sich gegenseitig in Selbsthilfeorganisationen. Der Zusammenschluss in Selbsthilfeorganisationen stärkt, weil Gleichbetroffene und ihre Angehörige wissen, was es heißt, mit dieser Erkrankung zu leben. ACHSE unterstützt deshalb die Arbeit bestehender Selbsthilfeorganisationen und fördert das Entstehen von neuen Gruppen. Damit die Selbsthilfe im Umfeld von Seltenen Erkrankungen insgesamt stärker wird, fördern wir den Austausch von Betroffenen untereinander. Wir bieten Weiterbildungen an, laden zu Veranstaltungen, tauschen Erfahrungen in Arbeitsgruppen aus und bauen im Internet eine Informationsplattform auf. Darüber hinaus unterstützt die ACHSE Betroffene beim Aufbau neuer Organisationen. So profitieren Betroffene einer bestimmten Erkrankung auch von Erfahrungen, die Menschen mit einer ganz anderen Seltenen Erkrankung gemacht haben. In der ACHSE haben sich über 120 Selbsthilfeorganisationen zusammengeschlossen. In ihnen organisieren sich Betroffene und ihr Angehörigen.



Franz Schmidberger
 (*1942), deutscher
 Publizist

Hilfsbereitschaft ist eine Tugend, die nicht immer belohnt wird und trotzdem Sinn macht.

Landratsamt Kitzingen

Kaiserstr. 4

97318 Kitzingen

Tel.: 09321 928-0

Fax: 09321 928-9999

www.kitzingen.de

Öffnungszeiten des Landratsamts

Montag - Freitag 08:00–12:00 Uhr

Montag, Dienstag 13:00–15:30 Uhr

Donnerstag 13:00–17:00 Uhr

Impressum

Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen

Kaiserstraße 4, 97318 Kitzingen

Tel: 09321 928-5010

Fax: 09321 928-5098

E-Mail:

herbert.koehl@kitzingen.de

www.kitzingen.de

Die in diesem Wegweiser aufgenommenen Angaben beruhen auf den Auskünften der Selbsthilfe- und Helfergruppen und der Gemeinden. Keinerlei Gewähr oder Haftung für Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Herausgeber Landratsamt Kitzingen

Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Seniorenfragen

4. Auflage 2.000 Stück,

Erscheinungsdatum September 2023

Druck Druckerei Hügelschäffer, Mainbernheim

Gestaltung atelier zudem, Kitzingen

Fotos studio zudem

Redaktionsteam Herbert Köhl, Manuela Link

Verantwortliche Arbeitsgruppe Barbara Ettinger, Sabine Voit, Sonya Pfriem, Monika Lux, Regina Hetterich, Andreas Selig, Nicole Ruß, Herbert Köhl



Landratsamt
Kitzingen