



**STADT  
ASCHAFFENBURG**



**Landkreis  
Aschaffenburg**

Gute Lage. Gute Leute. Gutes Leben.

# **SELBST HILFE GRUPPEN**

***IN STADT UND LANDKREIS  
ASCHAFFENBURG***

# Inhalt

<u>Vorwort</u>	3
<u>Selbsthilfekontaktstelle AB stellt sich vor</u>	4
<u>Behindertenbeauftragte Stadt und Landkreis AB stellen sich vor</u>	6
<u>Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Aschaffenburg</u>	12
<u>Für Sie ist keine passende Selbsthilfegruppe dabei?</u>	30
<u>Finanzielle Förderung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen</u>	31
<u>Stichwortverzeichnis</u>	32
<u>Impressum</u>	35

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,



wir freuen uns sehr, Sie zur aktuellen Ausgabe unserer Informationsbroschüre zur Selbsthilfe in Aschaffenburg und Umgebung begrüßen zu dürfen. Selbsthilfe ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Gesellschaft. Menschen schöpfen in der Selbsthilfe Kraft, werden zusammen aktiv und erfahren dadurch Selbstwirksamkeit in einer belastenden Lebenssituation. Dieses ehrenamtliche Engagement stärkt nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Angehörigen und leistet einen bedeutenden Beitrag zum sozialen Zusammenhalt.

In Stadt und Landkreis Aschaffenburg sind über einhundert Selbsthilfegruppen aktiv. Zu deren Unterstützung leisten auch die Behindertenbeauftragten von Stadt und Landkreis seit vielen Jahrzehnten eine wertvolle wie unverzichtbare Arbeit. Und auch mit der Neugründung der Selbsthilfekontaktstelle in der Luitpoldstraße 4b im Jahr 2021 wurde ein bedeutender Schritt gegangen, um die Arbeit der Selbsthilfegruppen zu koordinieren,

Neugründungen zu unterstützen und wertvolle Informationen bereitzustellen.

Diese Broschüre bietet eine umfassende Übersicht über bestehende Gruppen und Beratungsstellen. Sie richtet sich an Betroffene und ihre Angehörigen, aber auch an alle, die mehr über die Möglichkeiten der Selbsthilfe erfahren möchten.

In der Broschüre werden auch zwei Selbsthilfegruppen vorgestellt, die sich vorwiegend für Frauen engagieren – ein wichtiger Beitrag zum diesjährigen Jahresschwerpunkt des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention „Frauengesundheit – ein Leben lang“, das auch unsere Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Stadt und Landkreis Aschaffenburg besonders im Fokus hat.

Unser Dank gilt allen, die sich ehrenamtlich in den Selbsthilfegruppen engagieren. Ihre Arbeit ist von unschätzbarem Wert!

Herzliche Grüße,

Jürgen Herzing  
Oberbürgermeister

Dr. Alexander Legler  
Landrat

# Selbsthilfekontaktstelle AB stellt sich vor

## Über uns

Die Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg wurde im April 2021 unter der Trägerschaft der Stadt Aschaffenburg gegründet. Die Selbsthilfekontaktstelle wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern. Selbsthilfekontaktstellen sind eigenständige, professionelle Einrichtungen auf regionaler Ebene. Sie arbeiten indikationsgruppenübergreifend und sind nicht auf eine bestimmte Problemstellung oder Erkrankung begrenzt. Sie verfügen über hauptamtliches Personal, Räume und Ressourcen. Selbsthilfekontaktstellen bieten in aller Regel umfassende Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebote zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

## Aufgaben

Die Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg ist Ansprechpartnerin für Einzelpersonen und Gruppen zu allen Themen rund um die Selbsthilfe. Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle informieren und klären über Selbsthilfegruppen und ihre Arbeitsweisen auf und halten eine aktuelle Übersicht zu örtlichen Selbsthilfegruppen bereit. Des Weiteren stellen sie den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen her, vermitteln Interessierte und unterstützen bei der Gruppengründung sowie bei der Durchführung von Veranstaltungen. Die Selbsthilfekontaktstelle koordiniert zudem den Austausch der verschiedenen Selbsthilfegruppen, vernetzt diese und bietet eigene Informations- und Fortbildungsveranstaltungen zur Selbsthilfe an. Sie informiert über finanzielle Fördermöglichkeiten, vermittelt Kontakte zu Fachleuten,

Verbänden und Verwaltungen und gibt Hinweise auf professionelle Versorgungsangebote in der Stadt oder Region.

## Kooperationspartner\*innen und Mitgliedschaften

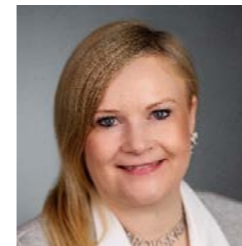
Die Selbsthilfekontaktstelle arbeitet regional und überregional mit verschiedenen Kooperationspartner\*innen zusammen, um den Selbsthilfegedanken zu fördern. Regelmäßig nehmen die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle an verschiedenen Arbeitskreisen mit relevanten Organisationen und Selbsthilfe-Akteuren teil. Von Beginn an besteht die Mitgliedschaft zur Seko Bayern e.V. - der Selbsthilfekoordination Bayern. Die SeKo Bayern ist eine Netzwerkstelle zur landesweiten Unterstützung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich.



## Adresse und Sprechzeiten:

### Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg

- 📍 Luitpoldstraße 4b (Büro)  
Dalbergstraße 15 (Postanschrift)  
63739 Aschaffenburg
  - ☎ 06021 330 1821
  - ✉ selbsthilfe@aschaffenburg.de
  - 🌐 [www.selbsthilfekontaktstelle-aschaffenburg.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-aschaffenburg.de)
- Montag und Dienstag 9-12 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 12-16 Uhr  
Termine nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten



Sonja Germer-  
Sachgebietsleitung



Annika Bergman  
Koordination und  
Beratung



Charlotte Kopp  
Beratung



Vivienne Braun  
Verwaltung



# Behindertenbeauftragte Stadt und Landkreis AB stellen sich vor

Menschen mit Behinderung stehen vor besonderen Herausforderungen unterschiedlichster Art. Die Behindertenbeauftragten von Stadt und Landkreis Aschaffenburg sind zentrale Ansprechpartnerinnen in allen Fragen, die mit Behinderung in Zusammenhang stehen und setzen sich engagiert für eine uneingeschränkte Teilhabe am öffentlichen Leben und für Inklusion ein. Als Auskunft- und Vermittlungsstelle beraten sie insbesondere zu gesetzlich geregelten Hilfen wie die Sozialhilfe mit der Eingliederungshilfe sowie die Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderung. Weiterhin beraten die Behindertenbeauftragten zu der Versorgung mit Hilfsmitteln, Hilfen der freien Wohlfahrtsverbände und privater Initiativen (z.B. Anbindungsmöglichkeiten an Selbsthilfegruppen oder die Vermittlung an Fachberatungsstellen), schulischen und außerschulischen Fördermöglichkeiten sowie barrierefreiem Planen und Bauen. Zu den vielfältigen Aufgaben gehören des Weiteren die Unterstützung und die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen. Bereits vor der Einrichtung der Selbsthilfekontaktstelle in 2021 kümmerten sich die Behindertenbeauftragten um den Bereich Selbsthilfe für Menschen mit Behinderung. Im Vordergrund stand dabei die Bedeutung der

Selbsthilfe für Menschen mit Behinderung in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und den Austausch der Gruppen untereinander sowie deren Vernetzung zu fördern. Hierfür wurden Vorträge, kulturelle Veranstaltungen (z.B. Ausstellungen, Lesungen, Konzerte, Auftritte von Kabarettisten) sowie Infostände zum Europäischen Informations- und Protesttag der Menschen mit Behinderung am 5. Mai organisiert. In regelmäßigen Abständen wurde die erstmals im Jahr 2000 veröffentlichte Borschüre Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung in Stadt und Landkreis Aschaffenburg aufgelegt. Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit ist zudem die Mitwirkung bei den jährlich stattfindenden Selbsthilfetagen in der City Galerie Aschaffenburg sowie bei den Austauschtreffen des Arbeitskreises der Selbsthilfegruppen. Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Sie sich aktiv in die Selbsthilfearbeit mit einbringen möchten oder um mehr über unsere Arbeit und kommende Veranstaltungen zu erfahren.



**Charlotte Kopp**  
**Koordinatorin kommunale Behindertenarbeit/  
Inklusion Stadt Aschaffenburg**

📍 Amt für soziale Leistungen  
Dalbergstraße 15, Zi. 236, 63739 Aschaffenburg  
☎ 06021 330 1439  
✉ [teilhabe@aschaffenburg.de](mailto:teilhabe@aschaffenburg.de)  
🌐 [www.aschaffenburg.de](http://www.aschaffenburg.de)



**Alexandra Eisermann**  
**Behindertenbeauftragte Landkreis Aschaffenburg**

📍 Landratsamt Aschaffenburg  
Fachbereich 31, Gesellschaftliche Teilhabe,  
rechtliche Betreuung und Pflege  
Bayernstraße 18, 63739 Aschaffenburg  
☎ 06021 394 6062  
✉ [Behindertenbeauftragte@Lra-ab.bayern.de](mailto:Behindertenbeauftragte@Lra-ab.bayern.de)  
🌐 [www.landkreis-aschaffenburg.de](http://www.landkreis-aschaffenburg.de)



## SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR

# Endometriose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg

### Tamara Caps, Gründerin von Endometriose SHG Aschaffenburg:



Fotos S. 8/9: Tamara Caps

„Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der gebärmutterfleischähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst. Es kann sich im Bauch- und Beckenraum, an Darm, Blase, Eierstöcken und sogar in der Lunge oder im Gehirn ansiedeln. Betroffene berichten häufig von Schmerzen im Unterleib, dem Rücken, beim Stuhlgang, Wasserlassen oder

Sex, aber auch von starker Erschöpfung, Unverträglichkeiten, Migräne oder einem unerfüllten Kinderwunsch. Jede zehnte Frau hat Endometriose.

Es ist die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung. Trotzdem ist bis heute nicht geklärt, warum eine Endometriose genau entsteht. Und es vergehen im Durchschnitt acht bis zehn Jahre, bis die Diagnose gestellt wird. Umso wichtiger ist es, Frauen einen geschützten Raum zu bieten, in dem sie sich austauschen können. Das weiß ich (Tamara, 35, aus Aschaffenburg) aus eigener Erfahrung: Nach einer großen Endo-Operation wurde mir eine Anschlussheilbehandlung in einer spezialisierten Rehaklinik genehmigt. Dort tat

mir der Austausch mit anderen Betroffenen so gut, dass ich in Aschaffenburg eine Selbsthilfegruppe gründete. Seit fünf Jahren besteht diese Gruppe nun – mein absolutes Herzensprojekt! Begonnen habe ich mit einer Facebookseite ([www.facebook.com/EndoAschaffenburg](http://www.facebook.com/EndoAschaffenburg)) und regelmäßigen Treffen im Klinikum. Seit ich Mama bin, werde ich von Anne-Kathrin unterstützt. Wir haben mittlerweile auch eine WhatsApp-Gruppe mit über 50 Frauen und einen Instagram-Account (@endometriose\_shg\_aschaffenburg).

Gemeinsam wollen wir mehr Aufmerksamkeit schaffen. Dafür organisieren wir zum Beispiel im Endo-Aktionsmonat März eine zweite Kinovorführung. Das Wichtigste bleibt aber der Austausch bei unseren Treffen, die einmal im Monat donnerstags abends stattfinden und an denen im Durchschnitt fünf Frauen teilnehmen. Wir beginnen mit einer Vorstellungsrunde und widmen uns dann den Themen, die die Teilnehmerinnen mitbringen. Der Gesprächsverlauf entwickelt sich meist von selbst. Es ist uns wichtig, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich alle wohl und verstanden fühlen. Du suchst Hilfe und Unterstützung? Lass uns Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig stärken, zusammen Spaß haben, mehr aufklären.“



### Kontakt

- ✉ [EndoAschaffenburg@web.de](mailto:EndoAschaffenburg@web.de)
- 📘 [www.facebook.com/EndoAschaffenburg](http://www.facebook.com/EndoAschaffenburg)
- 📷 [endometriose\\_shg\\_aschaffenburg](https://www.instagram.com/endometriose_shg_aschaffenburg)



## SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR

# „Zusammen gegen Krebs“ Selbsthilfegruppe in Goldbach

Shima Seitz, Gründerin von „Zusammen gegen Krebs“:

„Jedes Jahr erkranken in Deutschland und weltweit eine Vielzahl von Menschen an Krebs. Es gibt viele verschiedene Erkrankungsformen, die alle eine Gemeinsamkeit haben: das unkontrollierte Wachstum von bösartigen Körperzellen. Die Diagnose Krebs ist zunächst für die meisten Menschen ein Schock und mit Ängsten und Unsicherheit verbunden. Nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch bei deren Angehörigen wirft dies viele Fragen auf.

2017 habe ich die Diagnose „Morbus Hodgkin“ erhalten und konnte zum Glück durch einige Operationen und Zyklen an Chemotherapie den Krebs besiegen. Für Betroffene und ihre Angehörigen ist es manchmal

leider nicht einfach Zuhause über ihre Gefühle zu sprechen. Im Jahr 2022 kam mir die Idee, eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und deren Angehörige zu gründen. Damit habe ich mir auch selbst etwas Gutes getan. In meinen ersten Selbsthilfetreff ist Tanja Sehn gekommen und geblieben. Sie ist mittlerweile meine Stellvertreterin. Unsere Selbsthilfegruppe „Zusammen gegen Krebs“ ist für alle Menschen offen, unabhängig von der Krebsart und des Geschlechts. Aktuell sind wir vier Frauen und alle mit verschiedenen Krebsdiagnosen (Brustkrebs, Lymphome, Darmkrebs und Blutkrebs). Wir unterstützen uns, indem wir uns gegenseitig zuhören und

aufmuntern. Mittlerweile gehen wir auch gerne zusammen aus oder machen gemeinsame Unternehmungen. Neben dem Austausch betätigen wir uns auch öfter kreativ. So haben wir zum Beispiel einen Traumfänger gebastelt oder kleine Achtsamkeitsübungen durchgeführt. Du bist selbst Betroffene\*r oder Angehörige\*r und suchst Hilfe und Unterstützung? Dann melde dich gerne!“

## Selbsthilfegruppe "Zusammen!"

Du hast oder hattest Krebs?

Du bist Angehörige/r von jemandem,  
der/die an Krebs erkrankt ist?

Du bist nicht allein. Ich bin diesen Weg  
ebenfalls gegangen.

Komm einfach vorbei, ich freue mich dich  
kennenzulernen.

Lass uns zusammen reden, weinen,  
lachen, schweigen oder einfach nur  
zuhören, denn zusammen schaffen wir  
alles besser.



SELBSTHILFEGRUPPE\_ZUSAMMEN



Mehr  
Generationen  
Haus  
Miteinander – Füreinander

Jeden zweiten und vierten  
Montag im Monat  
von 19:00 bis 20:00 Uhr.



"Zusammen"  
WhatsApp-Gruppe

Mehrgenerationenhaus "Lebenswert"  
Altmutterweg 2+4 - 63773 Goldbach



# Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Aschaffenburg

## Chronische Erkrankung und Behinderung

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Daten ggf. abweichen können.

### AdP e.V. Regionalgruppe Aschaffenburg (Bauchspeicheldrüsenerkrankte)

👤 Uwe Schultes  
☎ 06021 6286206  
✉ adp-aschaffenburg@adp-bonn.de  
🌐 <https://bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de>  
📍 Bildungsbüro, Pfaffengasse 7,  
63739 Aschaffenburg  
➔ Turnus: Termine nach Vereinbarung

### Adipositas Aschaffenburg

👤 Roberta Englert  
☎ 0171 8070870  
✉ roberta@adipositas-selbsthilfe-netz.de  
🌐 <http://adipositas-selbsthilfe-netz.de>  
adipositas-selbsthilfegruppe-aschaffenburg.html  
➔ Monatlicher Austausch,  
Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### Alzheimergesellschaft Aschaffenburg e.V. Selbsthilfegruppe „Leben mit Demenz“

👤 Friederike Platzek  
☎ 06021 7713177  
✉ platzek@alzheimer-aschaffenburg.de  
🌐 <http://www.alzheimer-aschaffenburg.de>  
📍 Bernhard-Junker-Haus  
(Café im Untergeschoss),  
Neuhofstraße 11, 63743 Aschaffenburg  
➔ Turnus: Jeden ersten Mittwoch im Monat  
um 19 Uhr

### Asperger Eltern Untermain

✉ aspergereltern-untermain@gmx.de  
🌐 <http://www.aspergereltern-untermain.de>  
📍 Waldhaus Obernburg, Waldhausstraße 6,  
63785 Obernburg am Main  
➔ Monatlicher Austausch,  
Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### Autismus Kompetenzzentrum Unterfranken e.V.

Beratungsstelle, keine Gruppe  
☎ 0931 3598300  
✉ info@autismus-unterfranken.de  
🌐 <http://www.autismus-unterfranken.de>  
📍 Autismus Kompetenzzentrum Unterfranken e.V.  
Augustinerstraße 6, 97070 Würzburg  
➔ Termine nach Vereinbarung

### Außensprechstunde Aschaffenburg der Psychozialen Krebsberatungsstelle Würzburg

👤 Erika Hofmann-Lugbauer, Petra Kriechel  
☎ 06021 42 28 18 -0  
✉ aschaffenburg@bayerische-krebsgesellschaft.de  
🌐 [www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)  
📍 Kleberstraße 6-8, 63739 Aschaffenburg  
➔ Termine nach Vereinbarung

### Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.

Beratungsstelle, keine Gruppe  
☎ 06021 29393  
✉ aschaffenburg@bbsb.org  
🌐 <https://bbsb.org>  
📍 Bayerischer Blinden- und  
Sehbehindertenbund e.V.,  
Hanauer Straße 2, 63741 Aschaffenburg  
➔ Termine nach Vereinbarung

### Beratungsstelle Demenz Untermain

Beratungsstelle, keine Gruppe  
☎ 06021 4511117  
✉ info@bd-untermain.de  
🌐 <https://www.bd-untermain.de>  
📍 Beratungsstelle Demenz Untermain,  
St. Martinsgasse 4, 63739 Aschaffenburg  
➔ Termine nach Vereinbarung

### Club'82 Initiative Körperbehinderter e.V.

👤 Sabine Eichler  
☎ 0152 33729372  
✉ redaktionclub82@outlook.de  
📍 Club'82 - Initiative Körperbehinderter e.V.,  
Bahnhofstraße 7, 63796 Kahl am Main  
➔ Termine nach Vereinbarung

### COPD Selbsthilfe Aschaffenburg

👤 Franz Rickert  
☎ 06021 98101  
✉ franz-rickert@t-online.de  
➔ Termine nach Vereinbarung

### Crohn Colitis Selbsthilfe Aschaffenburg

☎ 06021 460340  
✉ kontakt@cocos-aschaffenburg.de  
🌐 <http://www.cocos-aschaffenburg.de>  
➔ Monatlicher Austausch,  
Termine sind auf der Homepage einsehbar.

#### Dafür stehen die Symbole

👤 Ansprechperson

✉ E-Mail-Adresse

📍 Adresse

☎ Telefonnummer

🌐 Webseite

➔ Weitere Informationen

### Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.

👤 Jürgen Hock  
☎ 06073 8564  
✉ j.hock62@web.de  
🌐 <https://dgm-bayern.de/kontaktgruppe/kontaktgruppe-aschaffenburg>  
➔ Monatlicher Austausch,  
Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### Deutsche ILCO e.V. Selbsthilfegruppe Aschaffenburg

👤 Thomas Krebs  
☎ 0171 8387000  
✉ Thomas.Krebs@ilco-kontakt.de  
🌐 <https://www.ilco.de>  
📍 Main Bäcker Hench,  
Sandgasse 15, 63739 Aschaffenburg  
➔ Turnus: Jeden ersten Freitag im Monat  
um 16 Uhr

### Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Aschaffenburg

👤 Peter Kolb  
☎ 06021 450172  
✉ p-c.kolb@t-online.de  
🌐 <https://www.ms-selbsthilfegruppe-aschaffenburg.de>  
📍 Baptisten Gemeinde,  
Mainaschafferstraße 107, 63741 Aschaffenburg  
➔ Turnus: Jeden zweiten Dienstag im Monat  
um 14:30 Uhr

### Demenz Alzenau

👤 Marion Huth  
☎ 0178 1452058  
📍 Gemeinschaftsraum des Wohnparks am  
Hauckwald, Am Hohen Kreuz 1, 63755 Alzenau  
➔ Turnus: Jeden letzten Mittwoch im Monat  
um 18:30 Uhr

### Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e.V. - Gruppe Alzenau

👤 Irene Scharwies  
☎ 06023 5072500  
✉ rheuma-liga-alzenau@t-online.de  
🌐 <http://www.rheuma-liga-alzenau.de>  
➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e.V. - Gruppe Aschaffenburg

👤 Irene Urspringer u. Regina Fleckenstein  
☎ 0171 7081223  
✉ rheumaligaaschaffenburg@gmail.com  
🌐 <https://www.rheuma-liga-aschaffenburg.de/>  
➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. - Gruppe Aschaffenburg

👤 Horst Grüninger  
☎ 06029 8681  
✉ dvmb-aschaffenburg@gmx.de  
🌐 <https://www.bechterew.de>  
📍 Comenius-Schule,  
Bessenbacher Weg 125, 63739 Aschaffenburg  
➔ Turnus: Gymnastik jeden Donnerstag  
um 17:30 Uhr und 18:30 Uhr

### Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. - Selbsthilfe Aschaffenburg/Miltenberg

👤 Brigitte Schäfer  
☎ 06021 570416  
✉ glutenfrei-aschaffenburg@kp-dzg-online.de  
📍 Kultur und Sportpark,  
Jahnstraße 7, 63768 Hösbach  
➔ Turnus: Jeden ersten Dienstag im Monat  
um 18 Uhr, Anmeldung per E-Mail erwünscht.

### Diabetes Selbsthilfe e.V. Aschaffenburg

👤 Michaela Boudreau  
☎ 06020 9785556  
✉ mb@dsh-ab.de  
🌐 <http://www.dsh-ab.de>  
📍 Sportheim des SG Strietwald,  
Adlerstraße 2, 63741 Aschaffenburg  
➔ Turnus: Jeden dritten Dienstag im Monat

### Endometriose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg

👤 Tamara Caps  
✉ endoaschaffenburg@web.de  
🌐 [www.facebook.com/EndoAschaffenburg](http://www.facebook.com/EndoAschaffenburg)  
➔ Turnus: Einmal im Monat,  
donnerstags um 18:30 Uhr.  
Termine werden auf Facebook und  
Instagram veröffentlicht.

### FrauenSelbsthilfe Krebs e.V.

👤 Waltraud Schott  
☎ 09372 - 9478536  
✉ schott-waltraud@t-online.de  
🌐 <https://frauenselbsthilfe-bw.de/gruppen-vor-ort/gruppe-obernburg>  
📍 Evangelisches Gemeindehaus,  
Martin-Luther-Platz 16, 63906 Erlenbach  
➔ Turnus: Jeden dritten Donnerstag im Monat  
um 14:30 Uhr

### Gehörlosenverein Aschaffenburg und Miltenberg e.V.

Beratungsstelle, keine Gruppe  
👤 Alexander Hock  
✉ vorstand@deafaschaffenburg.de  
🌐 <https://www.deafaschaffenburg.de/>  
📍 Gehörlosenverein Aschaffenburg und  
Miltenberg e.V.,  
Ebersbacher Straße 83, 63743 Aschaffenburg  
➔ Monatliche Treffen für Familien, Seniorinnen  
und Senioren.  
Weitere Infos bitte per E-Mail anfragen.

### Gesellschaft für Mukopolysaccharidosen e.V.

Beratungsstelle, keine Gruppe  
☎ 06021 446360  
✉ info@mps-ev.de  
🌐 <https://mps-ev.de>  
📍 MPS Beratungsstelle, Herstattstraße 35,  
63739 Aschaffenburg

### Gesprächskreis Down-Syndrom

- 👤 Elke Schmidt-Brückner
- ☎ 0176 83358680
- ✉ e.schmidt-brueckner@gmx.de
- ➔ Weitere Infos bitte per E-Mail anfragen.

### INTENSIVkinder zuhause e.V.

- Beratungsstelle, keine Gruppe
- 👤 Petra Neizel
- ☎ 08142 580045
- ✉ regio-bayern@intensivkinder.de
- 🌐 <https://intensivkinder.de>
- ➔ Weitere Infos bitte per E-Mail anfragen.

### Kopfsache - SHG Aphasie und Schlaganfall Mömbis

- 👤 Sonja Stephan
- ☎ 06021 5824486
- ✉ tus.stephan@ewgmedianet.com
- 🌐 <http://www.aphasie-unterfranken.de>
- 📍 Ivo-Zeiger-Haus (Kaminzimmer),  
Marktplatz 4, 63776 Mömbris
- ➔ Turnus: Jeden letzten Donnerstag im Monat  
um 15 Uhr

### Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.

- Für Menschen mit Behinderung -  
Schwerpunkt geistige oder mehrfache Behinderung
- Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 06021 3068-0
- ✉ geschaeftsstelle@lebenshilfe-aschaffenburg.de
- 🌐 [www.lebenshilfe-aschaffenburg.de](http://www.lebenshilfe-aschaffenburg.de)
- 📍 Bayreuther Straße 9, 63743 Aschaffenburg
- ➔ Termine nach Vereinbarung

### Leukämie Selbsthilfe Aschaffenburg

- 👤 Hermann Buhler
- ☎ 0170 2280196
- ✉ bopp.buhler@t-online.de
- 🌐 [www.leukaemie-aschaffenburg.de](http://www.leukaemie-aschaffenburg.de)
- ➔ Turnus: Einmal im Monat,  
Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### Long / Post Covid Selbsthilfegruppe Aschaffenburg

- 👤 Doris Zahn
- ☎ 0160 7364598
- ✉ longcovid-AB@gmx.de
- 📍 Hospitalstiftung,  
Treibgasse 5, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden zweiten und vierten Freitag  
im Monat um 15:30 Uhr

### Lymphtreff Aschaffenburg

- 👤 Heike van de Weyer
- ☎ 0151 11746134
- ✉ lyphe-aburg@web.de
- ➔ Weitere Infos bitte per E-Mail anfragen.

### Migräne Online-SHG Aschaffenburg der MigräneLiga e.V. Deutschland

- 👤 Volker Horst
- ☎ 0151 40525142
- ✉ volker\_singapur@t-online.de
- 🌐 <https://www.migraeneliga.de/selbsthilfegruppen-online/>
- 📍 Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### NeuroDivers e.V.

- 👤 Ilona Piotrowski
- ☎ 0177 4050397
- ✉ verein@neurodivers.net
- 🌐 <https://neurodivers.net>
- ➔ Turnus: Einmal im Monat,  
Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### Osteoporose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg

- 👤 Veronika Nöth
- ☎ 0177 7532547
- ✉ osteoporoseSHG.aschaffenburg@web.de
- 🌐 <https://osteoporose-lvb.selbsthilfe-wue.de>
- ➔ Turnus: Funktionstraining jeden Freitag im  
Monat, Stammtisch jeden ersten Dienstag  
im Monat.

### Parkinson Selbsthilfegruppe Aschaffenburg

- 👤 Peter Kunkel
- ☎ 06093 7603
- ✉ kunkel\_peter@t-online.de
- ➔ Turnus: Einmal in der Woche  
Gymnastik von 10 bis 11 Uhr, einmal im Monat  
Stammtisch. Termine nach Vereinbarung.

### Selbsthilfegruppe Alltag mit einem behinderten Kind

- ☎ 06021 299304
- ✉ info@stiftung-aschaffenburg.de
- 📍 Sozialdienst katholischer Frauen e.V.,  
Erbsengasse 9, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Monatlicher Gesprächskreis.  
Um eine Anmeldung wird gebeten.

### Selbsthilfegruppe Alzenau - Bayer. Krebsgesellschaft

- 👤 Beate Ball
- ✉ beate.ball@gmx.de
- 📍 Dietrich Bonhoeffer Haus,  
Gunkelsrainstraße 19, 63755 Alzenau
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Mittwoch im Monat

### Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall Aschaffenburg

- 👤 Gerhard Grohs
- ☎ 06021 4428914
- ✉ gerhard-grohs@t-online.de
- 🌐 <http://www.aphasie-unterfranken.de>
- 📍 Gemeindehaus der St. Paulusgemeinde,  
Boppstraße 17, 63741 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden ersten Mittwoch im Monat  
um 15:30 Uhr



### Selbsthilfegruppe bei Brustkrebs Mamazone

#### Aschaffenburg

- 👤 Anja Eisert
- ✉ eisert@mamazone.de
- 🌐 <https://www.mamazone.de/aschaffenburg>
- ➔ Regelmäßige Treffen in öffentlichen Lokalitäten im Raum Aschaffenburg. Termine und Ort bitte per E-Mail anfragen.

### Selbsthilfegruppe für Anfallsranke (Epilepsie)

- 👤 Martina Weirich
- ☎ 06022 4498
- ✉ weirich@weirichonline.de
- 📍 VHS Aschaffenburg, Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden dritten Donnerstag im Monat um 18 Uhr

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

- 👤 Marion Huth
- ☎ 0178 1452058
- 📍 Gemeinschaftsraum des Wohnparks am Hauckwald, Am Hohen Kreuz 1, 63755 Alzenau
- ➔ Turnus: Jeden letzten Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr

### Selbsthilfegruppe für Brustkrebs und gynäkologische Erkrankungen

- 👤 Jessica Thomas und Liane Raab
- ✉ selbsthilfegruppe-ab@gmx.de
- 📍 Kleberstr. 6-8, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden letzten Mittwoch im Monat um 19 Uhr

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen

#### Schmerzen

- 👤 Carolin Nöding / Anne Eilbacher
- ☎ 0157 30905535 / 0160 97872327
- 📍 TherapieRaum, Elsavatalstraße 63, 63820 Elsenfeld/Rück
- ➔ Turnus: Termine nach Vereinbarung

### Selbsthilfegruppe für Polio -

#### Region Main-Odenwald

- 👤 Karin Vogel
- ☎ 09372 9480912
- ✉ herbertfranzvogel@web.de
- 🌐 <https://www.polio-selbsthilfe.de/de/> Der-Verband/Regionalgruppen
- ➔ Gruppentreffen zwei bis drei Mal im Jahr in Erlenbach.

### Selbsthilfegruppe für Schwerhörige Aschaffenburg

- 👤 Manfred Hartmann
- ✉ manfr.hartmann@t-online.de
- 📍 Bildungsbüro, Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Jeden ersten Freitag im Monat ab 16 Uhr. Weitere Infos bitte per E-Mail anfragen.

### Selbsthilfegruppe Krebsnachsorge Kahl

- 👤 Renate Rheingans
- ☎ 06188 8688
- ✉ rheingans.renate@web.de
- 📍 Kath. Pfarrheim St. Benedikt, Wiesenweg 7, 63796 Kahl am Main
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Mittwoch im Monat um 15 Uhr

### Selbsthilfegruppe Zuckermäuse & Zuckerteens

- Diabetesgruppe für Kinder und Jugendliche
- 👤 Dominique Kreul
- ✉ info@dsh-zuckermäuse.de
- 🌐 <https://dsh-zuckermäuse.de>
- ➔ Die Treffen finden einmal im Monat an unterschiedlichen Orten statt. Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### Selbsthilfegruppe „Zusammen gegen Krebs“

- 👤 Shima Seitz
- ☎ 0157 86303575
- ✉ zusammengegenkrebs@web.de
- 📍 Mehrgenerationenhaus Lebenswert, Altmutterweg 2+4, 63773 Goldbach
- ➔ Turnus: Jeden zweiten und vierten Montag im Monat um 19 Uhr

### Wohnortnahe Beratung - Eingliederungshilfe Beratungsstelle, keine Gruppe

- ☎ 0931 7959 1349
- ✉ beratung-eingliederungshilfe@bezirk-unterfranken.de
- 🌐 [www.bezirk-unterfranken.de/beratung-egh](http://www.bezirk-unterfranken.de/beratung-egh)
- 🌐 [www.bezirk-unterfranken.de/Online-Beratung](http://www.bezirk-unterfranken.de/Online-Beratung)
- 📍 Rathaus, Dalbergstr. 15, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Termine nach Vereinbarung

„DER WEG ENTSTEHT,  
WENN MAN ANFÄNGT,  
IHN ZU GEHEN.“

## Psychische Erkrankungen und seelische Gesundheit

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Daten ggf. abweichen können.

### ADHS Deutschland e.V. (Zielgruppe Eltern)

#### Regionalgruppe Aschaffenburg

- 👤 Michaela Dietrich
- ✉ rg.aschaffenburg@adhs-deutschland.de
- 🌐 <https://www.adhs-deutschland.de>
- 📍 Bildungsbüro Aschaffenburg,  
Pfaßengasse 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr

### AD(H)S-Selbsthilfegruppe Großkrotzenburg

- 👤 Jürgen Schwarzer
- ☎ 06021 3284352
- ✉ info@adhs-erwachsene.eu
- 🌐 <http://www.adhs-erwachsene.eu>
- 📍 Theodor-Pörtner-Haus,  
Breite Straße 14, 63538 Großkrotzenburg
- ➔ Turnus: Jeden ersten und vierten Donnerstag im Monat um 20 Uhr,  
Teilnahme nur mit Voranmeldung.

### CoDA Deutschland e.V.

#### (Co-Dependents Anonymous)

- ✉ coda-aschaffenburg@gmx.de
- 🌐 <https://www.coda-deutschland.de>
- 📍 Pfarreiengemeinschaft Am Schönbusch,  
Kirchstraße 16, 63741 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Donnerstag um 19 Uhr

### DIS-RESONANZ Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer dissoziativen Identitätsstruktur

- ✉ dis-resonanz@proton.me
- ➔ Die Gruppe befindet sich im Aufbau,  
bitte per E-Mail kontaktieren.

### EA-Selbsthilfe e.V. – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

- ✉ ea-ab@web.de
- 🌐 <https://www.ea-selbsthilfe.net>
- 📍 Café Metropol,  
Kolpingstraße 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Dienstag um 19:30 Uhr

### Freie Selbsthilfegruppe für Angst und Panikstörungen

- 👤 Bettina Keil
- ☎ 0160 7424680
- ✉ bettina-keil-ziegeler@t-online.de
- 📍 Kleintierzüchterverein Aschaffenburg,  
Am Herbigsbach 16A, 63743 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Mittwoch um 17:30 Uhr

### Freie Selbsthilfegruppe für psychische Erkrankungen

- 👤 Markus Schuh
- ☎ 0151 18755694
- 📍 Kleintierzüchterverein Aschaffenburg,  
Am Herbigsbach 16A, 63743 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Donnerstag um 17 Uhr

### Gemeinsam genesen (60+)

- 👤 Karin Ball
- ☎ 06021 3720081
- ✉ carinaball@googlemail.com
- ➔ Termine bitte per E-Mail oder Telefon anfragen.

### Krisendienste Bayern

- Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 0800 655 3000
- 🌐 <https://www.krisendienste.bayern>
- ➔ Telefonische Beratung in seelischen Notlagen.

### Oberlicht e.V.

- 👤 Gisela Eichfelder
- ☎ 0170 4011900
- ✉ gisela\_eichfelder@t-online.de
- 🌐 <http://www.oberlicht-ev.de>
- 📍 Bergstr. 8, 63755 Alzenau
- ➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### Selbsthilfe bei Depressionen e.V.

Gruppen für Depressionen, Burnout, Ängste, Zwangserkrankungen, Hochsensibilität, junge Erwachsene 18+ und Eltern psychisch kranker Kinder

- 👤 Margit Weiner
- ☎ 06021 23626 (Mo-Do 9:00-12:00 Uhr)
- ✉ info@redenundhandeln.de
- 🌐 <http://www.redenundhandeln.de>
- 📍 Selbsthilfe bei Depressionen e.V.,  
Wernbachstrasse 13 (Eingang Freihofsgasse),  
63739 Aschaffenburg
- ➔ Nach einem Erstgespräch mit dem Verein werden Sie in eine für Sie passende Gruppe eingegliedert. Bitte melden Sie sich vorab an.

### Selbsthilfegruppe Angehörige von Narzissmus

- 👤 Barbara Koch-Spittler
- ✉ SHG-Narzissmus@web.de
- ➔ Termine bitte per E-Mail anfragen.



„GEHÖRT ZU WERDEN IST DER ERSTE  
SCHRITT AUS DER ÖHNMACHT.“  
Prinzip Hoffnung, Quotes Creator

### Selbsthilfegruppe Bipolare Störung (manisch depressiv)

- ✉ bipolar.selbsthilfe.aburg@gmail.com
- 📍 Vereinsheim des Kleintierzuchtvereins e.V., Am Herbigsbach 16A, 63743 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19 Uhr.

### Selbsthilfegruppe SMOB verursacht von Psychotherapeuten

(SMoB = Sexueller Missbrauch mit und ohne Berührung)

- ✉ smob\_aschaffenburg@aol.com
- ➔ Die Gruppe befindet sich im Aufbau, bitte per E-Mail kontaktieren.

### Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.

- 👤 Sabine Grieger
- ✉ selbsthilfe@seligenstadt-depression.de
- 🌐 <http://www.seligenstadt-depression.de>
- 📍 Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V., Stehweg 2, 63500 Seligenstadt
- ➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### Sozialpsychiatrischer Dienst Aschaffenburg

- 📞 Beratungsstelle, keine Gruppe
- 📞 06021 902400
- ✉ spdi-aschaffenburg@awo-unterfranken.de
- 🌐 <https://www.awo-unterfranken.de/einrichtungen/sozialpsychiatrischer-dienst-aschaffenburg/>
- 📍 Tagesklinik Am Rosensee, Siegfried-Rischar Straße 2-4, 63743 Aschaffenburg

### Verein der Angehörigen psychisch Kranker Aschaffenburg

- 👤 Eva Mende
- 📞 06021 60710
- ✉ eva.mende@gmx.de
- 🌐 <https://www.psychosozialer-beratungswegweiser.de/einrichtungen/item/verein-der-angehoerigen-psychisch-kranker-aschaffenburg.html>
- 📍 Tagesklinik Am Rosensee, Siegfried-Rischar Straße 2-4, 63743 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden ersten Freitag im Monat um 19 Uhr

## Soziale Themen und Lebensbewältigung

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Daten ggf. abweichen können.

### AGUS e.V. – Angehörige um Suizid

- 👤 Irene Hollitzer
- 📞 06051 75181
- ✉ Irene.Hollitzer@t-online.de
- 🌐 <https://aschaffenburg.agus-selbsthilfe.de>
- 📍 Haus Oberle, Kittelstr. 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19 Uhr

### Beratungsstelle für Ehe, Familien und Lebensfragen

- 📞 Beratungsstelle, keine Gruppe
- 📞 06021 21189
- ✉ info@eheberatung-aschaffenburg.de
- 🌐 <https://www.eheberatung-wuerzburg.de/beratungsstellen/aschaffenburg>
- 📍 Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Webergasse 1, 63739 Aschaffenburg

### Funkstille – für Eltern nach Kontaktabbruch ihrer erwachsenen Kinder

- ✉ funkstille@mein.gmx
- ➔ Termine nach Vereinbarung.

### HERZVERWANDT Pflege- und Adoptivfamilien Aschaffenburg / Miltenberg

- 👤 Christopher Vedder
- ✉ info@herzverwandt.com
- 📍 Bildungsbüro, Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Jeden dritten Samstag im Monat um 14 Uhr

### Hilfe zur Selbsthilfe e.V.

- „Täter-Opfer-Ausgleich“
- 📞 06021 29135
- ✉ info@hilfe-zur-selbsthilfe-ab.de
- 🌐 <https://www.hilfe-zur-selbsthilfe-ab.de>
- 📍 Hilfe zur Selbsthilfe e.V. Aschaffenburg, Goldbacherstraße. 39, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Termine nach Vereinbarung.

### Hospizgruppe Aschaffenburg – Trauerangebote

- 📞 06021 980055
- ✉ info@hospizgruppe-aschaffenburg.de
- 🌐 <https://www.hospizgruppe-aschaffenburg.de>
- 📍 Hanauer Str. 21a, 63739 Aschaffenburg

### laufundplausch – Gemeinsam statt Einsam 50+

- 📞 06021 453031
- ✉ laufundplausch@web.de
- ➔ Turnus: Jeden ersten Dienstag und dritten Donnerstag im Monat in Hösbach und Umgebung.

### Mein Sternenkind Miltenberg e.V.

- ✉ info@sternenkind-mil.de
- 🌐 [www.sternenkind-mil.de](http://www.sternenkind-mil.de)
- 📍 Mein Sternenkind Miltenberg e.V., Römer 6, 63839 Kleinwallstadt
- ➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

### Dafür stehen die Symbole

- 👤 Ansprechperson
- ✉ E-Mail-Adresse
- 📍 Adresse
- 📞 Telefonnummer
- 🌐 Webseite
- ➔ Weitere Informationen

### Raum für Menschlichkeit -

#### Angehörige von Menschen in Haft

- 👤 Nicole
- ✉ raum.fuer.menschlichkeit@gmail.com
- 📍 Bildungsbüro, Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Termine nach Vereinbarung

#### SEFRA e.V. - Selbsthilfe und Beratungszentrum für Frauen in Aschaffenburg

- Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 06021 24728
- ✉ info@sefraev.de
- 🌐 <https://www.sefraev.de>
- 📍 SEFRA e.V., Frohsinnstraße 19, 63739 Aschaffenburg

#### Selbsthilfegruppe Trans-Ident e.V. Bayern

- 👤 Juliane Thiesing
- ☎ 0156 79555861
- ✉ juliane@trans-ident.de
- 🌐 <https://www.trans-ident.de>
- 📍 Bildungsbüro, Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Termine sind auf der Homepage einsehbar.

#### Selbsthilfegruppe Trauernde Kinderherzen

- 👤 Christina Neumann
- ☎ 06021 416118
- ✉ hospiz-ab@malteser.org
- 🌐 <https://www.malteser-unterfranken.de/angebote-und-leistungen/hospizarbeit/trauerangebote-fuer-kinder-und-jugendliche.html>
- 📍 Malteser Hilfsdienst e.V., Schönbornstraße 38, 63741 Aschaffenburg
- ➔ Weitere Informationen bitte erfragen.

#### SHG verwaiste/trauernde Eltern - Hospizgruppe Aschaffenburg

- 👤 Steffen Naumann
- ☎ 06021 980055
- ✉ info@hospizgruppe-aschaffenburg.de
- 🌐 <http://www.hospizgruppe-aschaffenburg.de>
- 📍 Hospizgruppe Aschaffenburg, Hanauer Str. 21a, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden zweiten Dienstag im Monat um 18 Uhr. Bitte um Anmeldung und Vorgespräch.

#### Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Aschaffenburg

- Beratungsstelle, keine Gruppe
- ☎ 06021 27806
- ✉ [beratung@skf-aschaffenburg.de](mailto:beratung@skf-aschaffenburg.de)
- 🌐 <https://www.skf-aschaffenburg.de/beratung/frauen-familie-und-alleinerziehende>
- 📍 Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Aschaffenburg, Erbsengasse 9, 63739 Aschaffenburg

#### Sternenkinder Aschaffenburg

- 👤 Dagmar Weimer
- ✉ dagmarweimer@web.de
- 🌐 [https://www.instagram.com/sternenkinder\\_aschaffenburg](https://www.instagram.com/sternenkinder_aschaffenburg)
- 📍 Bildungsbüro, Pfaffengasse 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Termine nach Vereinbarung

SELBSTHILFE MACHT STARK!

SEI STARK GENUG,  
UM UNABHÄNGIG ZU BLEIBEN;  
SEI KLUG GENUG, UM ZU ERKENNEN,  
WENN DU HILFE BRAUCHST,  
SEI WEISE GENUG, UM DARUM ZU BITTEN.

Unbekannter Autor

SCHRITT FÜR SCHRITT, JEDEN TAG

[WWW.SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE-ASCHAFFENBURG.DE](http://WWW.SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE-ASCHAFFENBURG.DE)

## Sucht

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Daten ggf. abweichen können.

### Aktiv gegen Mediensucht e.V.

- 👤 Roland Stolz
- ☎ 08337 3420742
- ✉ info@aktiv-gegen-mediensucht.de
- 🌐 <http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de>
- ➔ Die Gruppe findet online zu unterschiedlichen Tages- und Uhrzeiten statt. Weitere Infos zu den Treffen sind auf der Homepage einsehbar.

### AI-Anon Group Aschaffenburg (english speaking)

- ☎ 033878 907440
- 📍 Pfarrsaal Herz Jesu Kirche, Saarstraße. 2, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Every Friday at 7 p.m.

### AI-Anon Gruppe Aschaffenburg

- ☎ 033878 907440
- 📍 Pfarrsaal Herz Jesu Kirche, Saarstraße 2, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Montag im Monat um 19:30 Uhr

### AI-Anon Gruppe Mespelbrunn

- ☎ 033878 907440
- 📍 Pfarrzentrum Mespelbrunn, Hauptstraße 161, 63875 Mespelbrunn
- ➔ Turnus: Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat um 19 Uhr

### Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg I

- ☎ 0172 7326010
- 📍 Gemeindezentrum Mainaschaff, An der Senne 37, 63814 Mainaschaff
- ➔ Turnus: Jeden Donnerstag um 19:30 Uhr

### Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg II

- ☎ 06020 9791860
- 📍 Martinushaus, Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Mittwoch um 18 Uhr

### Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg III

- ☎ 0151 28985628
- 📍 Pfarrsaal Herz Jesu Kirche, Saarstraße 2, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Montag 19:30 Uhr

### Anonyme Alkoholiker Gruppe Alzenau

- ☎ 0176 24508654
- 📍 Dietrich-Bohnhoeffer-Haus, Wasserloser Str. 35, 63755 Alzenau
- ➔ Turnus: Jeden Sonntag um 19 Uhr

### Anonyme Alkoholiker Online-Meetings

- 🌐 <https://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/onlinemeetings>
- ➔ Die Gruppe findet online zu unterschiedlichen Tages- und Uhrzeiten statt. Weitere Infos zu den Treffen sind auf der Homepage einsehbar.

### Anonyme Schuldner, Kaufsüchtige und Messies

- 👤 Elmar Herr
- ✉ elmar.nurfuerheute@web.de
- 🌐 <http://www.diakonie-aschaffenburg.de>
- 📍 Café Metropol, Kolpingstr. 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Montag um 19:30 Uhr

### Elternkreis Aschaffenburg - Eltern suchtkranker Kinder

- 👤 Christiane Holtzward
- ☎ 0176 55007738
- ✉ hilfe@elternkreis-aschaffenburg.de
- 🌐 [www.elternkreis-aschaffenburg.de](http://www.elternkreis-aschaffenburg.de)
- 📍 Martinushaus, Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden dritten Donnerstag im Monat um 19 Uhr

### Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft

- 👤 Brigitte Vath
- ☎ 0176 30779585
- ✉ brigitte\_vath@web.de
- 🌐 <https://www.kreuzbund.de/de>
- 📍 Kath. Pfarrheim, St.-Benedikt-Straße 19, 63768 Hösbach
- ➔ Turnus: Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat um 19 Uhr

### Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft I

- 👤 Helmar Bachmann
- ☎ 0157 88100581
- ✉ gruppe-aschaffenburg1@kreuzbund-wuerzburg.de
- 🌐 <https://www.kreuzbund.de/de>
- 📍 Haus Oberle, Kittelstr. 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Mittwoch um 18:30 Uhr

### Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft II

- 👤 Jessica Vicedom
- ☎ 0172 7843968
- ✉ gruppe-aschaffenburg2@kreuzbund-wuerzburg.de
- 🌐 <https://www.kreuzbund.de/de>
- 📍 Haus Oberle, Kittelstr. 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Dienstag um 19 Uhr



### Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft III

- 👤 Edith Ritter
- ✉ gruppe-aschaffenburg3@kreuzbund-wuerzburg.de
- 🌐 <https://www.kreuzbund.de/de>
- 📍 Haus Oberle, Kittelstr. 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Donnerstag um 19 Uhr

### Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft IV

- 👤 Gisbert Kempel
- ☎ 0176 64029091
- ✉ gruppe-aschaffenburg4@kreuzbund-wuerzburg.de
- 🌐 <https://www.kreuzbund.de/de>
- 📍 Adventgemeinde Aschaffenburg, Steinrückenstraße 22, 63741 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Dienstag um 19 Uhr

### mog - meine Online Gruppe für Suchtselbsthilfe

- 🌐 <https://www.mog-bke.de>
- ➔ Die Gruppe findet online zu unterschiedlichen Tages- und Uhrzeiten statt. Weitere Infos zu den Treffen sind auf der Homepage einsehbar.

### Non Alc e.V.

- 👤 Toni Staudt
- ☎ 06021 4438662
- 📍 Haus Oberle, Kittelstraße 7, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Freitag um 19 Uhr

### Overeaters Anonymous - Online

- 🌐 <https://www.overeatersanonymous.de>
- ➔ Die Gruppe findet online zu unterschiedlichen Tages- und Uhrzeiten statt. Weitere Infos zu den Treffen sind auf der Homepage einsehbar.

### Psychosoziale Suchtberatungsstelle der Caritas

- 📞 06021 392280
- ✉ psb@caritas-aschaffenburg.de
- 🌐 <https://www.suchtberatung-aschaffenburg.de>
- 📍 Caritasverband Aschaffenburg, Treibgasse 26 (Martinushaus), 63739 Aschaffenburg

### Selbsthilfegruppe Anonymen Spieler

- ☎ 0163 9878799
- ✉ aschaffenburg@anonyme-spieler.org
- 🌐 <https://www.anonyme-spieler.org>
- 📍 JUKUZ Aschaffenburg (1. Stock, Raum 2), Kirchhofweg 2, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Mittwoch um 19 Uhr

### Selbsthilfegruppe der Anonymen Nikotinabhängigen (Nika)

- ☎ 0157 81759434
- 📍 Schneidmühlweg 38, 63741 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Jeden Donnerstag um 19:30 Uhr

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchterkrankten

- 👤 Marion Lang
- ✉ suchtberatung@caritas-aschaffenburg.de
- 📍 Martinushaus, Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: im zweiwöchigen Rhythmus dienstags um 17 Uhr im Gruppenraum „Katakombe“

### SelbstHilfeweg (Selbsthilfegruppe für illegale Drogen mit und ohne seelischer Erkrankung)

- ✉ info@selbsthilfeweg.de
- 📍 Martinushaus, Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg
- ➔ Turnus: Bitte per Mail erfragen

### U25 - Online-Suizidprävention für junge Erwachsene

- 📞 06021 392280
- 🌐 <https://www.u25-deutschland.de>



# Für Sie ist keine passende Selbsthilfegruppe dabei?

Kontaktieren Sie uns - wir beraten Sie gerne.



**Selbsthilfekontaktstelle  
Aschaffenburg Aktiv!**

## Adresse und Sprechzeiten: Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg

- 📍 Luitpoldstraße 4b (Büro)  
Dalbergstraße 15 (Postanschrift)  
63739 Aschaffenburg
- ☎ Telefon 06021 330 1821
- ✉ selbsthilfe@aschaffenburg.de
- 🌐 www.selbsthilfekontaktstelle-aschaffenburg.de

## Weitere Beratungsstellen von Stadt und Landkreis Aschaffenburg:

### Betreuungsstelle Stadt Aschaffenburg

- 📍 Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 330 1599
- ✉ betreuungsstelle@aschaffenburg.de
- 🌐 www.aschaffenburg.de/betreuungsstelle

### Betreuungsstelle Landratsamt Aschaffenburg

- 📍 Bayernstraße 18, 63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 394-0
- ✉ Betreuungsstelle@Lra-ab.bayern.de
- 🌐 www.landkreis-aschaffenburg.de/betreuungsstelle

### Pflegestützpunkt Stadt Aschaffenburg

- 📍 Luitpoldstraße 4b (Büro),  
Dalbergstraße 15 (Postanschrift),  
63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 330 1822
- ✉ pflegestuetzpunkt@aschaffenburg.de
- 🌐 www.pflegestuetzpunktaschaffenburg.de

### Pflegestützpunkt im Landratsamt Aschaffenburg

- 📍 Bayernstraße 18, 63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 394 6060
- ✉ Pflegestuetzpunkt@Lra-ab.bayern.de
- 🌐 www.pflegestuetzpunkt-ab.de

### Seniorenberatung Stadt Aschaffenburg

- 📍 Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 330 1439
- ✉ senioren@aschaffenburg.de
- 🌐 www.aschaffenburg.de/senioren

### Seniorenberatung Landkreis Aschaffenburg

- 📍 Bayernstraße 18, 63739 Aschaffenburg
- ☎ 06021 394 5120
- ✉ seniorenberatung@lra-ab.bayern.de
- 🌐 www.landkreis-aschaffenburg.de

# Finanzielle Förderung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen

Die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände fördern Selbsthilfegruppen, die sich die gesundheitliche Prävention oder die Rehabilitation bei einem festgelegten Verzeichnis von Krankheitsbildern zum Ziel gesetzt haben. Seit 2008 gibt es in Bayern ein einheitliches Förderverfahren für die finanzielle Unterstützung nach §20h SGB V.

Für Informationen und bei Beratungs- und Unterstützungsbedarf in Bezug auf Erst- und Folgeanträge wenden Sie sich bitte an:



## Geschäftsstelle Runder Tisch der Krankenkassen Unterfranken

- ☎ 0931 37 39 35
- ✉ aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

# Stichwortverzeichnis

## A

### ADHS

ADHS Deutschland e.V. (Zielgruppe Eltern) **20**

AD(H)S-Selbsthilfegruppe Großkrotzenburg **20**

### Adipositas

Adipositas Aschaffenburg **12**

### Adoptivfamilien

HERZVERWANDT Pflege- und Adoptivfamilien Aschaffenburg / Miltenberg **23**

### Alkoholsucht

Al-Anon Group Aschaffenburg (english speaking) **26**

Al-Anon Gruppe Aschaffenburg **26**

Al-Anon Gruppe Mespelbrunn **26**

Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg I **26**

Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg II **26**

Anonyme Alkoholiker Aschaffenburg III **26**

Anonyme Alkoholiker Gruppe Alzenau **27**

Anonyme Alkoholiker Online-Meetings **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft I **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft II **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft III **28**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft IV **28**

Non Alc e.V. **28**

### Alleinerziehende

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Aschaffenburg **24**

### Alzheimer

Alzheimergesellschaft Aschaffenburg e.V. **12**

### Angehörige von Haftinsassen

Raum für Menschlichkeit - Angehörige von Menschen in Haft **24**

### Angststörung

Freie Selbsthilfegruppe für Angst und Panikstörungen **21**

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. **21**

### Aphasie

Kopfsache - SHG Aphasie und Schlaganfall Mömbis **17**

Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall

Aschaffenburg **17**

### Asperger-Syndrom

Asperger Eltern Untermain **12**

### Autismus

Autismus Kompetenzzentrum Unterfranken e.V. **13**

## B

### Bauchspeicheldrüsenerkrankte

AdP e.V. Regionalgruppe Aschaffenburg (Bauchspeicheldrüsenerkrankte) **12**

### Bipolar

Selbsthilfegruppe Bipolare Störung (manisch depressiv) **22**

### Blindheit

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. **13**

### Brustkrebs

Selbsthilfegruppe bei Brustkrebs Mamazone Aschaffenburg **18**

### Burnout

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. **21**

## C

### Chronische Schmerzen

Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen **18**

### Co-Abhängigkeit

CoDA Deutschland e.V. (Co-Dependents Anonymous) **20**

### Colitis Ulcerosa

Crohn Colitis Selbsthilfe Aschaffenburg **13**

### COPD

COPD Selbsthilfe Aschaffenburg **13**

## D

### Demenz

Beratungsstelle Demenz Untermain **13**

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Alzenau **18**

Selbsthilfegruppe „Leben mit Demenz“ **12**

### Depression

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. **21**

Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V. **22**

### Diabetes

Diabetes Selbsthilfe e.V. Aschaffenburg **15**

Selbsthilfegruppe Zuckermäuse & Zuckerteens **19**

### Down-Syndrom

Gesprächskreis Down-Syndrom **16**

### Drogensucht

SelbstHilfeweg (Selbsthilfegruppe für illegale Drogen mit und ohne seelischer Erkrankung) **29**

## E

### Einsamkeit

laufundplausch – Gemeinsam statt Einsam 50+ **23**

### Endometriose

Endometriose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg **15**

### Epilepsie

Selbsthilfegruppe für Anfallsranke (Epilepsie) **18**

### Essstörung

Overeaters Anonymous – Online **28**

## G

### Geschlechtsidentität

Selbsthilfegruppe Trans-Ident e.V. Bayern **24**

### Gewalt gegen Frauen

SEFRA e.V. - Selbsthilfe und Beratungszentrum für Frauen in Aschaffenburg **24**

## H

### Hochsensibilität

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. **21**

### Hörschädigung

Gehörlosenverein Aschaffenburg und Miltenberg e.V. **15**

## I

### Intensivkinder

INTENSIVkinder zuhause e.V. **16**

## K

### Kaufsucht

Anonyme Schuldner, Kaufsüchtige und Messies **27**

### Kontaktabbruch

Funkstille – für Eltern nach Kontaktabbruch ihrer erwachsenen Kinder **23**

### Körper- und Mehrfachbehinderung

Club'82 Initiative Körperbehinderter e.V. **13**

Lebenshilfe Aschaffenburg e.V. für Menschen mit Behinderung **16**

Selbsthilfegruppe Alltag mit einem behinderten Kind **17**

Wohnortnahe Beratung - Eingliederungshilfe **17**

### Krebs

Außensprechstunde Aschaffenburg der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Würzburg **13**

Frauenselbsthilfe Krebs e.V. **15**

Selbsthilfegruppe Alzenau – Bayer. Krebsgesellschaft **17**

Selbsthilfegruppe bei Brustkrebs Mamazone Aschaffenburg **18**

Selbsthilfegruppe für Brustkrebs und gynäkologische Erkrankungen **18**

Selbsthilfegruppe Krebsnachsorge Kahl **18**

Selbsthilfegruppe „Zusammen gegen Krebs“ **19**

## L

### Leukämie

Leukämie Selbsthilfe Aschaffenburg **16**

### Long / Post Covid

Long / Post Covid Selbsthilfegruppe Aschaffenburg **16**

## M

### Mediensucht

Aktiv gegen Mediensucht e.V. **26**

### Medikamentenabhängigkeit

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft I **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft II **27**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft III **28**

Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft IV **28**

### Messies

Anonyme Schuldner, Kaufsüchtige und Messies **27**

### Migräne

Migräne Online-SHG Aschaffenburg **16**

### Morbus Bechterew

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. **14**

## **Morbus Crohn**

Crohn Colitis Selbsthilfe Aschaffenburg **13**

## **Mukopolysaccharidose**

Gesellschaft für Mukopolysaccharidosen e.V. **15**

## **Multiple Sklerose**

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Aschaffenburg **14**

## **Muskelerkrankung**

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. **14**

## **N**

### **Narzissmus**

Selbsthilfegruppe Angehörige von Narzissmus **21**

### **Neurodivers**

NeuroDivers e.V. **17**

### **Nikotinabhängigkeit**

Selbsthilfegruppe der Anonymen Nikotinabhängigen (NikA) **28**

## **O**

### **Online-Selbsthilfe**

Aktiv gegen Mediensucht e.V. **26**

Anonyme Alkoholiker Online-Meetings **27**

mog – meine Online Gruppe für Suchtselbsthilfe **28**

Overeaters Anonymous – Online **28**

U25 – Online-Suizidprävention für junge Erwachsene **29**

### **Opferschutz**

Hilfe zur Selbsthilfe e. V. **23**

### **Osteoporose**

Osteoporose Selbsthilfegruppe Aschaffenburg **17**

## **P**

### **Parkinson**

Parkinson Selbsthilfegruppe Aschaffenburg **14**

### **Polio**

Selbsthilfegruppe für Polio – Region Main-Odenwald **18**

### **Psychische Erkrankungen, allgemein** **21**

DIS-RESONANZ -Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer dissoziativen Identitätsstruktur **20**

EA-Selbsthilfe e.V. – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit **20**

Freie Selbsthilfegruppe für psychische Erkrankungen **21**

Oberlicht e.V. **21**

Sozialpsychiatrischer Dienst Aschaffenburg **22**

Verein der Angehörigen psychisch Kranker

Aschaffenburg **22**

## **R**

### **Rheuma**

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband

Bayern e.V. – Gruppe Alzenau **14**

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e.V. - Gruppe Aschaffenburg **14**

## **S**

### **Schlaganfall**

Kopfsache - SHG Aphasie und Schlaganfall Mömbis **17**

Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall

Aschaffenburg **17**

### **Schulden**

Anonyme Schuldner, Kaufsüchtige und Messies **27**

### **Schwerhörigkeit**

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige/Hörbehinderte Aschaffenburg **18**

### **Seelische Notlagen**

Krisendienste Bayern **21**

Sozialpsychiatrischer Dienst Aschaffenburg **22**

### **Sehbehinderung**

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. **13**

### **Sexualisierte Gewalt**

Selbsthilfegruppe SMoB verursacht von Psychotherapeuten **22**

### **Spielsucht**

Selbsthilfegruppe Anonymen Spieler **28**

### **Sternenkinder**

Mein Sternenkind Miltenberg e.V. **23**

SHG verwaiste/trauernde Eltern – Hospizgruppe Aschaffenburg **24**

Sternenkinder Aschaffenburg **25**

### **Stoma**

Deutsche ILCO e.V. Selbsthilfegruppe Aschaffenburg **14**

### **Sucht, allgemein**

Elternkreis Aschaffenburg – Eltern suchtkranker Kinder **27**

Psychosoziale Suchtberatungsstelle der Caritas **28**

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchterkrankten **29**

## **Suizid**

AGUS e.V. – Angehörige um Suizid **23**

U25 – Online-Suizidprävention für junge Erwachsene **29**

## **T**

### **Trans\*/Inter/Nicht-binär**

Selbsthilfegruppe Trans-Ident e.V. Bayern **24**

### **Trauer**

Hospizgruppe Aschaffenburg e.V. – Trauerangebote **23**

Selbsthilfegruppe Trauernde Kinderherzen **24**

SHG verwaiste/trauernde Eltern – Hospizgruppe Aschaffenburg **24**

## **Trennung**

Beratungsstelle für Ehe, Familien und Lebensfragen **23**

## **Z**

### **Zöliakie**

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Aschaffenburg/Miltenberg **15**

### **Zwangserkrankungen**

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. **21**

# Impressum

## Herausgeber



Stadt Aschaffenburg,  
Dalbergstraße 15,  
63739 Aschaffenburg

in Kooperation mit dem



Landratsamt Aschaffenburg  
Bayernstraße 18,  
63739 Aschaffenburg

## Redaktion



Selbsthilfekontaktstelle  
Aschaffenburg Aktiv!

Selbsthilfekontaktstelle  
Stadt Aschaffenburg  
Amt für soziale Leistungen  
Luitpoldstraße 4b (Büro)  
Dalbergstraße 15 (Postanschrift)  
63739 Aschaffenburg

☎ 06021 330 18 21

✉ selbsthilfe@aschaffenburg.de

🌐 www.selbsthilfekontaktstelle-  
aschaffenburg.de

## Design & Layout



Julia Wayman Design

🌐 www.juliawayman.de

500 Exemplare, März 2026  
Änderungen vorbehalten. Die  
Stadt Aschaffenburg übernimmt  
keine Haftung für unrichtige oder  
unvollständige Angaben.

## Druckerei:

www.muellers-drucken.de

