

Selbsthilfe

Gruppen & Kontakte



Stand: März 2020



Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger!

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“ – das ist ein altes Sprichwort, das bis heute viel Wahrheit enthält. Dies gilt auch und besonders bei Erkrankungen, für die es keine oder keine schnelle Heilung gibt. Die Erfahrung anderer, das Gespräch mit Betroffenen ist hier so viel wert wie ärztliche Hilfe, Medikamente und Therapie.

Doch auch in Zeiten des Internets bleibt oft die Frage unbeantwortet, wo finde ich Rat und Hilfe, vor allem aber, wo finde ich diese Hilfe in meiner Nähe.

Hier wollen wir mit der Neuauflage der Selbsthilfebroschüre einen Beitrag leisten. Denn oft ist schon eine Adresse oder eine Telefonnummer der erste Schritt, um aus einem Problem herauszufinden, das eben noch unlösbar schien.

Gemeinsam das Leben zu meistern, das ist das Anliegen der zahlreichen Selbsthilfegruppen, die sich in unserem Landkreis zusammengefunden haben. Und wieder einmal zeigt sich, dass die Menschen bei uns sozial und solidarisch denken und handeln. Es sind viele Gruppen zu vielen Themen, die andere von den eigenen Erfahrungen profitieren lassen.

Die Broschüre, die Sie in Händen halten, ergänzt in wertvoller Weise die Informationen, die wir im Bereich Familie und Senioren veröffentlichen. Natürlich können wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Aber ich darf Ihnen versprechen, dass wir Ihnen gerne behilflich sind, wenn Sie sich persönlich, telefonisch oder über das Internet an uns wenden.

Ich bin mir sicher, dass die Selbsthilfebroschüre für den Landkreis Schwandorf Ihnen ein hilfreicher Begleiter und Ratgeber ist.

Thomas Ebeling
Landrat

Übersicht

	Seite
Behinderung	
Autismus	4
Down-Syndrom und andere Kontaktgruppen	4 5
Chronische Erkrankungen	
Diabetes	6
Fibromyalgie	7
Herzerkrankungen	7
Ilco	8
Kinderlähmung	9
Krebs	10
Leukämie	11
Multiple Sklerose	12
Niere	13
Osteoporose	13
Restless-Legs-Syndrom	14
Rheuma	14
Torticollis spasmodicus	15
Seelische Erschütterung	
Angst	16
Angehörige	16
Trauer	17
Sucht	
Alkohol-/Medikamentensucht	18
Informationsstellen für Selbsthilfegruppen	22

Hinweis

Die jeweils aktuellste Version finden Sie auf den Internet-Seiten des Landratsamtes Schwandorf:

www.landkreis-schwandorf.de/Familie_Soziales_Gesundheit/Selbsthilfegruppen/

Bitte informieren Sie uns deshalb zeitnah über alle Änderungen, Neugründungen etc.

Herausgegeben von: Landratsamt – Gesundheitsamt – Schwandorf

BEHINDERUNG

Autismus

Autismus Regensburg e. V. Vereinigung zur Förderung von Menschen mit Autismus

Kontakt: autismus-Regensburg e.V.
Christof Hartmann
Reichsstr. 22, 93055 Regensburg
Tel: 0171/ 65 300 83
Email: autismus-regensburg@gmx.de

Internet: www.autismus-regensburg.de

Termin: Elternfrühstück jeden 2. Monat
Anmeldung bei Ernestine Namislo, Tel 09471/ 90792

Down-Syndrom und andere

Eltern-Kind-Gruppe Down-Syndrom und andere

Kontakt: Heike Schaller
Margeritenstr. 12, 92536 Pfreimd
Tel: 09606/ 6980433 oder 0173/ 8295832
Email: schaller.h@gmx.de

Treffpunkt: Privat

Termin: Vierteljährlich

Kontaktgruppen

Kontaktgruppe Behinderte-Nichtbehinderte in Pfreimd

Kontakt: Roswitha Prey
Marktplatz 28, 92536 Pfreimd
Email: rosiprey@yahoo.de

Treffpunkt: An verschiedenen Orten

Termin: 1 x monatlich Erfahrungsaustausch

Kontaktgruppe Behinderte-Nichtbehinderte, Neunburg v. Wald

Kontakt: Anita Spiegler
Am Bürgerl 6, 92431 Neunburg v. Wald
Tel: 09672/924433

Margit Bäumler
Am Kalvarienberg 12, 92431 Neunburg v. Wald
Tel: 09672/ 2108

Treffpunkt: Pfarrheim St. Josef
Im Berg 10b, 92431 Neunburg v. Wald

Termin: Monatliche Treffen im Pfarrheim zum Erfahrungsaustausch,
gemeinsame Freizeitgestaltung oder zu Ausflügen und sonstigen
Unternehmungen, Einzelheiten im jährlichen Programmhinweis

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Diabetes

Selbsthilfegruppe Diabetes

Kontakt: Maria Nothaaß
Mühlweg 11, 92445 Neukirchen-Balbini
Tel: 09465/ 911478
Email: maria.nothaass@t-online.de

Treffpunkt: Pflegeeinrichtung Refugium
Krankenhausstr. 3a, 92431 Neunburg v. Wald

Termin: Jeden 1. Montag im Monat
November bis Februar um 16.00 Uhr,
März bis Oktober um 19.00 Uhr

Diabetiker-Selbsthilfegruppe im Städtedreieck

Kontakt: Margot Breitenstein
Hugo-Geiger-Siedlung 64, 93158 Teublitz
Tel: 09471/ 97776

Angela Plecher
Max-Reger-Str. 2, 93133 Burglengenfeld
Tel: 09471/ 6288

Treffpunkt: Burglengenfeld , Gasthaus „Zur Krone“
Hauptstr. 1, 93133 Burglengenfeld

Termin: Jeden 2. Dienstag im Monat

Diabetes – Erfahrungsaustausch Nittenau

Kontakt: Anneliese Langer-Herrmann
Amselstr. 9, 92421 Schwandorf
Email: rudih-opa@t-online.de

Treffpunkt: Wechselnde Treffpunkte, bitte Kontakt aufnehmen

Fibromyalgie

Fibromyalgie – Kontakt

Kontakt: Sylvia Hoffmann
Ströberstr. 6, 92421 Schwandorf
Tel: 09431/ 960638 bzw. Mobil: 0151/ 41295733
Email: s.hoffmann.sad@t-online.de

Herzerkrankungen

„Herzkranke Kinder“

Kontakt: Ursula Weiherer
Birkenstr. 3a, 92442 Wackersdorf
Tel: 09431/ 64392
Email: ursula.weiherer@t-online.de

Herzsportgruppe TV 1880 Nabburg (mit Rehasportverordnung & Anmeldung)

Kontakt: Karl Mayer
Effnerstr. 3, 92536 Pfreimd
Tel: 09606/ 1621

Treffpunkt: Turnhalle der Grundschule Nabburg
Kemnather Str. 2, 92507 Nabburg

Termin: Jeden Dienstag 17.45 – 19.00 Uhr bzw. 18.45 – 20.00 Uhr

Koronarsportgruppe des TV 1875 Burglengenfeld (mit Rehasportverordnung)

Kontakt: Dr. med. Franz Josef Riedhammer
Am Neubruch 31, 93133 Burglengenfeld
Tel: 09471/ 8486
Email: fj.riedhammer@googlemail.com

Treffpunkt: Stadthalle Burglengenfeld,
Im Naabtalpark 40, 93133 Burglengenfeld

Termin: Jeweils Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr

Koronarsportgruppe des ASV Fronberg (mit Rehasportverordnung & Anmeldung)

Kontakt: Ingrid Geis
St.-Andreas-Str. 7, 92421 Schwandorf
Tel: 09431/ 8716

Treffpunkt: Gerhardinger Schulturnhalle
Kirchengasse 5, 92421 Schwandorf

Termin: Jeweils Donnerstag 17.45 – 19.15 Uhr

Ilco

Deutsche Ilco e. V. – Region Amberg – Schwandorf - Weiden

Kontakt: Kerstin Kirchhofer
Perschen 6, 92507 Nabburg
Tel: 09433/ 202790
Email: ilcogruppe.amberg@gmail.com

Treffpunkt: Gasthaus Schmidt Bräu
Marktplatz 7, 92421 Schwandorf

Termin: Jeden 2. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr
außer Januar, August, Dezember

Kinderlähmung – Spätfolgen

Polio Initiative Europa e. V., Selbsthilfe Oberpfalz

Kontakt: Dieter Schlegel
Lindenweg 8, 92507 Nabburg
Tel: 09433/ 407
Email: karin.schlegel@gmx.net

Arthur Fenzl
Weidener Str. 14, 92685 Floß
Tel. 09603/ 2594

Internet: www.polio-initiative-europa.de

Treffpunkt: Stephanusheim
Regensburger Str. 47, 92507 Nabburg

Termin: Alle 2 Monate

Krebs

Krebs-Selbsthilfegruppe Schwandorf der Bayerischen Krebsgesellschaft München

- Kontakt:** Angela Krüger
Ahornweg 15, 92521 Schwarzenfeld
Tel: 09435/ 8575
Email: angela.just@web.de
- Treffpunkt:** Evangelisches Pfarrheim Schwandorf, EG, kleiner Saal
Bahnhofstr. 1, 92421 Schwandorf
Eingang Bahnhofstraße
- Termin:** Jeden 3. Montag im Monat um 14.00 Uhr
Außer im August und Dezember

BRK – Psychosoziale Nachsorge bei Krebserkrankung, Schwandorf

- Kontakt:** Roswitha Gurdan
Fabrikstr. 5, 92442 Wackersdorf
Tel: 09431/ 1843
Email: H.Gurdan@gmx.de
- Ingeborg Schneck
Bahnhofsplatz 6, 92421 Schwandorf
Tel: 09431/ 41417
- Treffpunkt:** Rotkreuzhaus Schwandorf
Kopernikusstr. 4a, 92421 Schwandorf
- Termin:** Jeden 1. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr

Bayerische Krebsgesellschaft e.V. München; Hilfe und Erfahrungsaustausch Burglengenfeld

Kontakt: Helga Althammer
Zementwerkstr. 1, 93133 Burglengenfeld
Tel: 09471/ 8731

Anita Rickl
Holzheimer Str. 32, 93133 Burglengenfeld
Tel: 09471/ 807543 oder Mobil: 0170/ 9525425
Email: senior@rickl.de

Oberarzt Dr. Pronath, Asklepios Klinik Burglengenfeld,
Tel: 09471/ 705-0

Treffpunkt: Tagesstätte des Pfarrheims St. Michael
Kallmünzer Str. 16, 93133 Burglengenfeld

Termin: 1 x im Monat an einem Mittwoch ab 14.30 Uhr
Die Termine werden in der Zeitung bekannt gegeben

Leukämie

Selbsthilfegruppe Leukämie und Lymphome Regensburg IV (Oberpfalz) der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. München und der Deutschen Leukämiehilfe in Bonn e.V.

Kontakt: Christa Burggraf
Fliederstr. 9, 92421 Schwandorf
Tel: 09431/ 20564
Email: christa.burggraf@web.de

Ingeborg Janker
Roßbacherstr. 20, 93170 Bernhardswald
Tel: 09463/ 437
Email: janker.ingeborg@t-online.de

Internet: www.shg-ichkannleben.de

Treffpunkt: Universitätsklinikum Regensburg, 1. UG im Personalkasino

Termin: Jeden 1. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose, MS-Abendgruppe

Kontakt: Nicole Tschenet-Dörk
Tel: 09471/ 601489, Fax: 09471/ 5527
Email: nicole@ms-schwandorf.de
Internet: www.ms-schwandorf.de

Treffpunkt: Gasthof Ziegelhütte in Ettmannsdorf
Ziegelhütte 4, 92421 Schwandorf

Termin: Jeden 2. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr

DMSG-Selbsthilfegruppe Nabburg „Wir Menschen“

Kontakt: Kristina Meidinger-Schmidt
Hohentreswitz 18, 92536 Pfreimd
Tel: 09606/ 446
Email: ms-gruppe-nabburg@t-online.de

Treffpunkt: Gasthaus Kräuterbeck
Regensburger Str. 3, 92507 Nabburg

Termin: Jeden 3. Montag im Monat um 19 Uhr

Niere

Landesverband Niere Bayern – Regionalgruppe Schwandorf

Kontakt: Helmut Bruhnke
Iffelsdorf 20, 92536 Pfreimd
Tel: 09606/ 914597
Email: helmut-bruhnke@web.de

Internet: www.ig-bayern.bv-niere.de

Treffpunkt: Dialyse-Stammtisch im Waldhotel Schwefelquelle
An der Schwefelquelle 12, 92421 Schwandorf

Termin: Jeden 3. Donnerstag im Monat ab 16.30 Uhr

Osteoporose

Osteoporose Erfahrungsaustausch - Bodenwöhr

Kontakt: Inge Zimmer
Am Hammersee 4, 92439 Bodenwöhr
Tel: 0171/ 2707326
Email: inge.zimmer@t-online.de

Treffpunkt: TV Sportheim
Schulstr. 10, 92439 Bodenwöhr

Termin: Jeden Mittwoch
Von Oktober bis April um 16.30 Uhr
Von Mai bis September um 17.30 Uhr

Restless-Legs-Syndrom

RLS

Kontakt: Peter Ilchmann
Tel: 09972/ 3703 oder Mobil: 0171/ 7716336
Email: peter.ilchmann@gruma-agrar.de

Treffpunkt: Hotel Post, Bahnhofstr. 23, 92637 Weiden

Termin: 2 x jährlich – i.d.R. im März und November

Rheuma

Rheuma-Liga - Schwandorf

Kontakt: Josef Scheuerer
Ottostr.1, 92421 Schwandorf
Tel: 09431/ 60102, Fax: 09431/ 8029564
Email: info@rheuma-liga-schwandorf.de

Treffpunkt: Gasthaus Meiler, Lindenstr. 2, 92421 Schwandorf

Termin: Jeden 2. Montag im Monat um 14.30 Uhr im Gasthaus Meiler zum Erfahrungsaustausch, Fachvorträge – ohne Voranmeldung möglich

Von September bis Mai jeden 3. Montag im Monat organisierte Badefahrten zur Kaisertherme nach Bad Abbach – mit Voranmeldung

Skoliose

Selbsthilfegruppe Skoliose, Schwandorf-Amberg

Kontakt: Anita Winter
Ransbach 17, 92277 Hohenburg
Tel: 09626/ 667
Fax: 09626/ 912171
Email: winter-anita@web.de

Treffpunkt: Selbsthilfegruppe: An wechselnden Orten

Termin: Selbsthilfegruppe: 1 x monatlich

Treffpunkt: Gymnastikgruppe:
Reha-Zentrum Schmid-Döpfer
Schwaigerstr. 4, 92421 Schwandorf
Tel: 09431/ 41660

Termin: Gymnastikgruppe: Jeden Montag um 17.30 Uhr mit KG-Rezept

Torticollis spasmodicus

Selbsthilfegruppe Torticollis spasmodicus – Wir lassen den Kopf nicht hängen

Kontakt: Christine Schöberl
Osserstr. 20, 92436 Bruck
Tel: 09434/ 2488

KISS – Haus der Parität
Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg
Tel: 0941/ 599 388 610
Fax: 0941/ 599 388 666
Email: kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

Treffpunkt: Bei KISS in Regensburg

Termin: Nach Absprache: Erfahrungsaustausch von Patient*innen mit Schiefhals, Lid- und Schreibeckkrampf

SEELISCHE ERSCHÜTTERUNG

Ängste

Selbsthilfegruppe zur Bewältigung von Ängsten

- Kontakt:** Beratungsstelle für psychische Gesundheit
Sozialpsychiatrischer Dienst
Waldschmidtstr. 14, 92421 Schwandorf
Tel: 09431/ 88170
Email: sdz.schwandorf@diakoniesuro.de
- Treffpunkt:** Schwandorfer Diakonie Zentrum (SDZ)
Waldschmidtstr. 14, 92421 Schwandorf
- Termin:** Jeden 2. Donnerstag im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr
Für eine Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich

Angehörige

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

- Kontakt:** Beratungsstelle für psychische Gesundheit
Sozialpsychiatrischer Dienst
Waldschmidtstr. 14, 92421 Schwandorf
Tel: 09431/ 88170
Email: sdz.schwandorf@diakoniesuro.de
- Treffpunkt:** Schwandorfer Diakonie Zentrum
Waldschmidtstr. 14, 92421 Schwandorf
- Termin:** Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18.00 – 19.30 Uhr
Für eine Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich

Trauer

Trauerbegleitung

Kontakt: Margarete Stich
 Tel.: 09431/21374

Treffpunkt: Schwandorfer Diakonie Zentrum
 Waldschmidtstr. 14, 92421 Schwandorf

Termin: Nach Vereinbarung

SUCHT

Alkohol-/Medikamentensucht

Informationen für Menschen mit einer Suchterkrankung:

- www.suchtinfor-oberpfalz.de
- www.anonyme-alkoholiker.de
- www.kreuzbund-regensburg.de

Anonyme Alkoholiker: Selbsthilfegruppen für Betroffene

Kontakt: Kontakttelefon im Landkreis Schwandorf
Tel: 0151/ 16660088 (Siggi) oder 09675/ 1609

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus
Martin-Luther-Str. 2, 92526 Oberviechtach

Termin: Jeweils Mittwoch von 19.30 – 21.30 Uhr
Offenes Meeting nach Bedarf

Nabburg

Treffpunkt: Evangelisches Pfarrzentrum
Regensburger Str. 47, 92507 Nabburg

Termin: Jeweils Donnerstag von 19.00 – 20.30 Uhr

AI-Anon: Selbsthilfegruppe für Angehörige

Oberviechtach

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus
Martin-Luther-Str. 2, 92526 Oberviechtach

Termin: Jeweils Mittwoch von 19.30 – 21.30 Uhr

Kreuzbund: Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchterkrankung(en) und deren Angehörigen

Schwandorf – Offene Informationsgruppe

Kontakt: Werner Suchomel
Tel: 09431/ 998198, Fax: 03224169691
Email: wsuchomel@kreuzbund-regensburg.de

oder

Fachambulanz der Caritas
Tel: 09431/ 998068-0, Fax: 09431/998068-10

Treffpunkt: Caritas Schwandorf, Altentagesstätte
Ettmannsdorfer Str. 21, 92421 Schwandorf

Termin: Infogruppe jeweils Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr, außer an Feiertagen

Burglengenfeld

Kontakt: Tel: 09471/ 3735 oder Mobil: 0160/ 2858946
Email: nothaaswolfgang@onlinehome.de

Treffpunkt: Evangelische Kirche Burglengenfeld,
Chr.-W.-Gluck-Str. 18, 93133 Burglengenfeld

Termin: Jeden Freitag um 19.30 Uhr

Maxhütte-Haidhof

Kontakt: Tel: 09471/ 3735 oder Mobil: 0160/ 2858946
Email: nothaaswolfgang@onlinehome.de

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Maxhütte-Haidhof
Regensburger Str. 18, 93142 Maxhütte-Haidhof

Termin: Jeden Donnerstag um 19.30 Uhr

Nabburg

Kontakt: Winfried Rödl
Tel: 09604/ 931017
E-Mail: Kreuzbund-Nabburg@web.de

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus
Obertor 4b, 92507 Nabburg

Termin Jeden Montag um 19.30 Uhr

Neunburg v. Wald

Kontakt: Martha Ebner
Tel: 09672/ 751

Treffpunkt: Pfarrzentrum Neunburg v. Wald (Eingang bei Georgs Brunnen)
Im Berg 10b, 92431 Neunburg v. Wald

Termin: Jeden Montag um 19.30 Uhr

Oberviechtach

Kontakt: Kath. Pfarrheim Oberviechtach
Zum Bahnhof 7, 92526 Oberviechtach
Info-Tel: 09674/ 1474

Termin: Jeden Montag um 19.30 Uhr

Teublitz

Kontakt: Tel: 09471/ 3216618
Email: g.frammersberger@gmx.net

Treffpunkt: Pfarrheim Teublitz
Schützenstr. 2, 93158 Teublitz

Termin: Jeden zweiten Montag in den geraden Wochen,
von 18.00 – 19.30 Uhr

Alkohol „Nein Danke“ – Selbsthilfegruppe nur für Frauen

Kontakt: Tel: 0171/ 5592693 (Edith)

Treffpunkt: Pfarrheim St. Josef
Pfarrer-Schreyer-Str. 10a, 92533 Wernberg-Köblitz

Termin: Montags um 19.00 Uhr

Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfeunterstützung am Landratsamt – Gesundheitsamt - Schwandorf

Landratsamt Schwandorf - Gesundheitsamt
Wackersdorfer Str. 78a, 92421 Schwandorf
Tel: 09431/ 471 600
Fax: 09431/ 471 634
Email: gesundheitsamt@landkreis-schwandorf.de

•Behinderung, Chronische Erkrankungen, Seelische Erschütterungen und Soziale
Selbsthilfe: Marina Zinkl
Tel: 09431/ 471 658
Email: marina.zinkl@landkreis-schwandorf.de

•Sucht: Josefine Hirn
Tel: 09431/ 471 643
Email: josefine.hirn@landkreis-schwandorf.de

KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Landshuter-Str. 19, 93047 Regensburg
Tel: 0941/ 599 388 610
Email: kiss.regensburg@paritaet-bayern.de
Internet: www.kiss-regensburg.de

Selbsthilfekoordination - SeKo - Bayern

Theaterstraße 24, 97070 Würzburg
Tel: 0931/ 20 78 16 40
Fax: 0931/ 20 78 16 46
Email: selbsthilfe@seko-bayern.de
Internet: www.seko-bayern.de / www.selbsthilfe-in-bayern.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg
Tel: 030/ 310 189 60 oder 030/ 310 189 80
Fax: 030/ 310 189 70
Email: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de

Das Gesundheitsamt des Landratsamtes SAD unterstützt Selbsthilfe

➤ Finden Sie in der Region keine passende Selbsthilfegruppe?

In unserer Region gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen, aber auch Bereiche die nicht abgedeckt sind. Wir verfügen über Verzeichnisse der umliegenden Landkreise und können Ihnen in der Regel die nächstgelegene Gruppe zur vorliegenden Problematik oder überregionale Ansprechpartner*innen nennen.

➤ Möchten Sie eine Selbsthilfegruppe gründen?

Wir unterstützen Sie mit Informationsmaterial, besprechen offene Fragen mit Ihnen und nennen Ansprechpartner*innen auf Bayern- und Bundesebene.

Aktualität

Damit wir das Selbsthilfeverzeichnis möglichst aktuell halten können, bitten wir bei allen relevanten **Änderungen** (wie z.B. Änderung der Kontaktdaten, Neugründungen oder Aufgabe einer Selbsthilfegruppe etc.) um **zeitnahe Information an:**

Landratsamt Schwandorf - Gesundheitsamt
Wackersdorfer Str. 78a, 92421 Schwandorf
Tel: 09431/ 471 600
Fax: 09431/ 471 634
Email: gesundheitsamt@landkreis-schwandorf.de

www.landkreis-schwandorf.de/Familie_Soziales_Gesundheit/Selbsthilfegruppen/