

SELBSTHILFE

Gruppen und Kontakte

In Stadt und Landkreis Schwandorf



Selbsthilfeunterstützung
am Gesundheitsamt
Schwandorf
Wackersdorfer Str. 78a
92421 Schwandorf

Tel.: 09431/471-600
Fax: 09431/471-634
praevention@landkreis-schwandorf.de

Liebe Mitbürgerinnen,
Liebe Mitbürger!

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“ – das ist ein altes Sprichwort, das bis heute anhält. 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

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------|--|----|
| 1 | Behinderung | 3 |
| 1.1 | Autismus..... | 3 |
| 1.2 | Kontaktgruppe..... | 3 |
| 2 | Chronische Erkrankungen | 4 |
| 2.1 | Adipositas | 4 |
| 2.2 | Demenz | 4 |
| 2.3 | Herzerkrankungen/Herzsportgruppen | 4 |
| 2.4 | Krebserkrankungen | 6 |
| 2.5 | Multiple Sklerose..... | 7 |
| 2.6 | Parkinson | 7 |
| 2.7 | Polyneuropathie | 8 |
| 2.8 | Post-Covid, Post-VAC und ME/CFS..... | 8 |
| 2.9 | Rheuma | 8 |
| 2.10 | Skoliose | 9 |
| 2.11 | Torticollis spasmodicus | 9 |
| 3 | Seelische Gesundheit | 10 |
| 3.1 | Angehörige..... | 10 |
| 3.2 | Depression | 10 |
| 3.3 | Trauer | 11 |
| 3.4 | Trauma..... | 13 |
| 4 | Sucht | 14 |
| 4.1 | Alkohol-/Medikamenten-/Drogensucht | 14 |
| 5 | Anlauf- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen | 19 |
| 6 | Wegweiser Stadt und Landkreis Schwandorf..... | 21 |

Hinweis

Die aktuellste Version finden Sie auf den der Internetseite des Landratsamtes Schwandorf
<https://www.landkreis-schwandorf.de/Familie-Soziales-Gesundheit/Selbsthilfegruppen/>

Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Schwandorf

1 Behinderung

1.1 Autismus

Autismus Regensburg e.V.

Vereinigung zur Förderung von Menschen mit Autismus

Kontakt: Frau Dajana Krstev
(1. Vorsitzende)
Autismus-Regensburg e.V.
Postfach 12 03
93135 Lappersdorf



Autismus-regensburg@gmx.de
www.autismus-regensburg.de



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

1.2 Kontaktgruppe

Kontaktgruppe Behinderte-Nichtbehinderte (Neunburg vorm Wald)

Kontakt: Margit Bäumler



Margit.baeumler@gmx.de



09672/2108

Treffpunkt: Pfarrheim St. Georg, Im Berg 10b, 92431 Neunburg vorm Wald

Termin: samstags 14:30 Uhr, monatliche Treffen/Ausflüge

2 Chronische Erkrankungen

2.1 Adipositas

Adipositas Selbsthilfegruppe Burglengenfeld

„Gemeinsam durch dick und dünn“

Kontakt: Christine Siebauer

 info@adipositas-bul.de



09471/7056106
(Erreichbarkeit von 7-12 Uhr)

Treffpunkt: Bürgertreff Burglengenfeld, Am Europaplatz 1, 93133 Burglengenfeld

Treffen: Jeden letzten Montag im Monat, von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

2.2 Demenz

Angehörigengruppe

Persönlicher Austausch mit anderen Pflegenden

Kontakt: Caritasverband für den
Landkreis Schwandorf e.V.
Sandra Hammer



info@caritas-schwandorf.de



09431/38160

Treffpunkt: Begegnungsraum, Ettmannsdorfer Str. 19-21, 92421 Schwandorf

Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

2.3 Herzerkrankungen/Herzsportgruppen

„Herzranke Kinder“

Kontakt: Ursula Weiherer



ursula.weiherer@t-online.de



0171/5725061

Treffen: auf Anfrage

HerzIn Oberpfalz und Niederbayern

Kohki Regionalgruppe für Familien herzkranker Kinder

Kontakt: Antonia Preßl



antonia.pressl@gmx.de

www.kohki.de

Instagram:

herzIn_oberpfalz.niederbayern

Facebook:

herzInoberpfalzundniederbayern



0151-43244947

Treffpunkt: Nach Vereinbarung

Treffen: Nach Vereinbarung

Herzsportgruppe TV 1880 Nabburg

mit Rehasportverordnung und Anmeldung

Kontakt: Karl Mayer



Mayer.kare@gmx.de



09606/1621

0163/1372323

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

Treffen: 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



info@tvburglengenfeld.de



09471/8486

Treffpunkt: Stadthalle Burglengenfeld, Im Naabtalpark 40, 93133 Burglengenfeld

Treffen: Jeden Donnerstag 17:00 Uhr (Ankündigung in der MZ)

2.4 Krebserkrankungen

Deutsche Ilco e.V.

Kontakt: Martin Schriml





09431/61291
0162/9716213

Treffpunkt: Gasthof Schmid Bräu, Marktplatz 7, 92421 Schwandorf

Treffen: Jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr (außer Januar, August, Dezember)

Selbsthilfegruppe Krebs Burglengenfeld

Hilfe und Erfahrungsaustausch Burglengenfeld

Kontakt: Dorothea Gebauer
und
Anita Rickl
(Stellvertretung)



dorothea.gebauer@t-online.de
shg-krebs-burglengenfeld.de



0160/99181193

Treffpunkt: Europaplatz 1, 93133 Burglengenfeld, Bürgertreff Burglengenfeld

Treffen: 1x monatlich an einem Mittwoch, 14:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Leukämie und Lymphome Regensburg

Kontakt: Christa Burggraf



christa.burggraf@web.de
www.shg-ichkannleben.de



Frau Burggraf: 09431/20564

Treffpunkt: Universitätsklinikum Regensburg, 1. UG im Personalkasino

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

BRK – Psychosoziale Nachsorge bei Krebserkrankungen, Schwandorf

Kontakt: Frau Jedczeck





Kontakt über Frau Uschold
09431/471-977

Treffpunkt: Rotkreuzhaus Schwandorf, Kopernikusstr. 4a, 92421 Schwandorf

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr

2.5 Multiple Sklerose

Multiple Sklerose

MS Abendgruppe

Kontakt:



info@ms-schwandorf.de
www.ms-schwandorf.de



Treffpunkt: Gasthof Ziegelhütte in Ettmannsdorf, Ziegelhütte 4, 92421 Schwandorf

Treffen: Jeden 2. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr

2.6 Parkinson

Parkinson Wackersdorf

Kontakt: Peter Koller



shg.wackersdorf@email.de



0160/93941802
09431/790330

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstraße 15a, 92442 Wackersdorf

Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat

2.7 Polyneuropathie

Polyneuropathie Wackersdorf

Kontakt: Heinz-Jürgen Nowack  polyneuropa@t-online.de



Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstraße 15a, 92442 Wackersdorf

Treffen: Jeden 1. Mittwoch im Monat, von 10:00 Uhr – 11:30 Uhr.

2.8 Post-Covid, Post-VAC und ME/CFS

Post Covid, Post VAC und ME/CFS - Selbsthilfegruppe

Kontakt: Lisa Dotzler  postcovid.sad@gmx.de



Treffpunkt: VHS Schwandorf, Kirchengasse 1, 92421 Schwandorf

Treffen: Jeden 1. Montag im Monat um 18:00 Uhr (Abweichung bei Feiertagen)

2.9 Rheuma

Deutsche Rheuma-Liga

LV Bayern e.V. – ArGe Schwandorf

Kontakt  info@rheuma-liga-schwandorf.de
www.rheuma-liga-schwandorf.de




Treffen:

- Jeden 3. Donnerstag im Monat um 14:30 Uhr im Waldcafe oder am Steinberger See, ohne Voranmeldung
 - Von September bis Mai jeden 4. Dienstag im Monat in der Kaisertherme Bad Abbach, mit Voranmeldung bei Herrn Söllner, Tel. 09431/62934
-

2.10 Skoliose

Selbsthilfegruppe Skoliose Oberpfalz

Kontakt:

 Skoliose-shg-oberpfalz@web.de



Treffpunkt: Reha-Zentrum Schmid Döpfer, Schwaigerstr. 4, 92421 Schwandorf

Treffen: Jeden Montag 17:30 Uhr außer in den Ferien. (mit KG-Rezept)

2.11 Torticollis spasmodicus

Selbsthilfegruppe Torticollis spasmodicus

„Wir lassen den Kopf nicht hängen“

Kontakt: Christine Schöberl

 kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

KISS – Haus der Parität
Landshuter Str. 19
93047 Regensburg



Frau Schöberl: 09434/2488
0170/1009026
KISS Regensburg: 0941/599388-610

Treffpunkt: bei KISS Regensburg, Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg

Treffen: samstags (nach Absprache), 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

3 Seelische Gesundheit

3.1 Angehörige

Informationen und Veranstaltungen für Angehörige psychisch erkrankter Menschen:

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.:
<https://www.lapk-bayern.de/>

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Kontakt: Beratungsstelle für
psychische Gesundheit
Sozialpsychiatrischer Dienst
Waldschmidtstr. 14
92421 Schwandorf

Waltraud Ettl und
Rosemarie Niebler



sdz.schwandorf@diakoniesuro.de



09431/88170
0160/7955726

Treffpunkt: Schwandorfer Diakonie Zentrum (SDZ), Waldschmidtstr. 14, 92421 Schwandorf

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr; für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich

3.2 Depression

Selbsthilfegruppe Depression

Kontakt: Frau Anja Miller



shg.neunburg@gmail.com



Treffpunkt: „Haus der Begegnung“ (Fronfeste), Im Berg 17, 92431 Neunburg vorm Wald

Treffen: Donnerstag, 18 Uhr (14-tägig)


3.3 Trauer

Selbsthilfegruppe Trauernde Eltern

In Weiden i. d. Opf.

Kontakt:

 winfriedhuebner@freenet.de

 0151-25212588


Treffpunkt: Malteser Hilfsdienst e.V., Felixallee 9a, 92660 Neustadt/WN


Treffen: Jeden letzten Montag im Monat (außer August und Dezember) um 19:30 Uhr

Offene Trauergruppe

„Trost-Raum“

Kontakt: Hospizverein Stadt und
Landkreis Schwandorf e.V.
Bruder-Gerhard-Hospiz
Hoher Bogen Str. 5
92421 Schwandorf

 info@hospizverein-schwandorf.de
www.hospizverein-schwandorf.de


 09431/7998-76
0151-52525315


Treffpunkt: -

Treffen: Jeden 3. Samstag im Monat von 10-12 Uhr

Letzte-Hilfe-Kurs

Kontakt: Hospizverein Stadt und
Landkreis Schwandorf e.V.
Bruder-Gerhard-Hospiz
Hoher Bogen Str. 5
92421 Schwandorf

 info@hospizverein-schwandorf.de
www.hospizverein-schwandorf.de

 09431/7998-76
0151-52525315


Treffpunkt: -


Treffen: 19.09.2024 in Schwandorf, 28.09.2024 Neunburg vorm Wald, 16.11.2024 Wackersdorf, 23.11.2024 Wernberg, 17.01.2025 Maxhütte-Haidhof,
Die Kurse sind kostenfrei. Vorherige Anmeldung unter angegebenen Adressen (E-Mail oder Telefon) notwendig.

Details siehe Homepage www.hospizverein-schwandorf.de/kurse-termine/

TrauerCafe

Kontakt: Hospizdienst der Caritas
für den Landkreis
Schwandorf
St.-Wolfgang-Str. 3
93149 Nittenau

 ---

 09436/3009313

Treffpunkt: Pfarrheim St. Martin, Oberviechtacher Str. 4, 92545 Niedermurach

Treffen: Jeden 3. Freitag im Monat von 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Trauerspaziergang

Kontakt: Hospizdienst der Caritas
für den Landkreis
Schwandorf
St.-Wolfgang-Str. 3
93149 Nittenau

 hospiz@caritas-schwandorf.de

 09436/3009313

Treffpunkt: um 14:00 Uhr am Eustachius Kugler Pfarrheim, 93149 Nittenau

Treffen: 16.03.2024 und 19.10.2024, Dauer ca. 2,5 Std.

Einzeltrauerbegleitung

Für Kinder/Jugendliche und Erwachsene auf Anfrage

Kontakt: Hospizdienst der Caritas
für den Landkreis
Schwandorf
St.-Wolfgang-Str. 3
93149 Nittenau

 hospiz@caritas-schwandorf.de

 09436/3009313

Treffpunkt: -

Treffen: -

Eselwanderung

Kontakt: Hospizdienst der Caritas
für den Landkreis
Schwandorf
St.-Wolfgang-Str. 3
93149 Nittenau



hospiz@caritas-schwandorf.de



09436/3009313

Treffpunkt: auf Anfrage

Treffen: auf Anfrage

KRETA – kreatives Trauerangebot für Kinder

Kontakt: Hospizdienst der Caritas
für den Landkreis
Schwandorf
St.-Wolfgang-Str. 3
93149 Nittenau



hospiz@caritas-schwandorf.de



09436/3009313

Treffpunkt: VHS, Gerichtsstraße 11, 93149 Nittenau

Treffen: 13.03.2024 „Plötzlich ist alles anders“ und 08.05.2024 „Hilf mir, wenn ich traurig bin“ von 15:00 Uhr – 17:00 Uhr

3.4 Trauma

Traumagruppe Roding

Kontakt: Stephan Schmelber



traumagruppe-roding@t-online.de



0160/91440722

Treffpunkt: Roding, wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat von 17:30 Uhr bis 20.00 Uhr

4 Sucht

4.1 Alkohol-/Medikamenten-/Drogensucht

Informationen für Menschen mit einer Suchterkrankung

www.suchtinfo-oberpfalz.de

www.anonyme-alkoholiker.de

www.al-anon.de

www.kreuzbund-regensburg.de

www.narcotics-anonymous.de

Anonyme Alkoholiker

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Kontakt:



www.anonyme-alkoholiker.de



Treffpunkt: Martin-Luther-Str. 2, 92526 **Oberviechtach**

Termin: mittwochs, ab 18:30 Uhr, Offenes Meeting nach Bedarf

Anonyme Alkoholiker

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Kontakt: Kontakttelefon im Landkreis
Schwandorf



www.anonyme-alkoholiker.de



Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus, Obertor 4b, 92507 **Nabburg**

Termin: donnerstags, ab 19:00 Uhr

Al-Anon: Selbsthilfegruppe für Angehörige

Kontakt: ---



www.al-anon.de



Treffen: Meetings in Regensburg (Dienstag), Sulzbach-Rosenberg (Montag), Hemau (2. Und 4. Donnerstag im Monat), Weiden (Montag), Neumarkt (Donnerstag)

Burglengenfeld

Kontakt: ---



wnothaas@kreuzbund-regensburg.de



0160-2858946

Treffpunkt: Gemeindehaus der ev. Kirchengemeinde, Christoph-Willibald-Gluck-Str. 18, 93133 Burglengenfeld

Treffen: Jeden Freitag um 19:30 Uhr

Maxhütte-Haidhof - Montag

Kontakt: ---



ingrid.haeberlein@kreuzbund-regensburg.de



0157-50310961

Treffpunkt: Gemeindehaus „Arche“, Dr.-Kurt-Schumacher-Straße 6, 93142 Maxhütte-Haidhof

Treffen: Jeden Montag ab 18:00 Uhr

Maxhütte-Haidhof - Donnerstag

Kontakt: ---



wnothaas@kreuzbund-regensburg.de



0160-2858946

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Maxhütte-Haidhof, Regensburger Str. 20, 93142 Maxhütte-Haidhof

Treffen: Jeden Donnerstag um 19:30 Uhr

Nabburg

Kontakt: ---



gl-nabburg@kreuzbund-regensburg.de



09606-585

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus, Obertor 4b, 92507 Nabburg

Treffen: Jeden Montag um 19:30 Uhr

Neunburg v. Wald

Kontakt: ---



Kreuzbund_neunburg@gmx.net



09672/4249

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

Treffen: Jeden Montag um 19:30 Uhr

Info-Gruppe Region Schwandorf

Kontakt: Achim Schmidmeier



achim.schmidmeier@kreuzbund-regensburg.de



Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstr. 15, 92442 Wackersdorf

Treffen: Wöchentlich Donnerstag 17:30 Uhr, außer an Feiertagen

Schwandorf - Dienstag

Kontakt: ---



gl-schwandorf2@kreuzbund-regensburg.de



Treffpunkt: Mehrfamilienhaus 1. Stock/Wohnung, Breite Straße 8, 92421 Schwandorf

Treffen: Jeden Dienstag um 18:00 Uhr

Schwandorf - Mittwoch

Kontakt: ---



gl-schwandorf1@kreuzbund-regensburg.de



Treffpunkt: Kath. Pfarrei Herz Jesu (Chorzimmer), Max-Reger-Straße 3, 92421 Schwandorf

Treffen: Jeden Mittwoch, 14-tägig (ungerade KW), 19:00 Uhr

Teublitz

Kontakt: Alexander Runz



a-runz@hotmail.com



09471/98222

Treffpunkt: Pfarrzentrum Teublitz, Schützenstr. 2a, 93158 Teublitz

Treffen: montags, 14-tägig (gerade KW), 18:30 Uhr

Wackersdorf

Kontakt:
Achim Schmidmeier



achim.schmidmeier@kreuzbund-
regensburg.de



Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstraße 15a, 92442 Wackersdorf

Treffen: Jeden Donnerstag um 18:00 Uhr, außer an Feiertagen

Narcotics Anonymous

Selbsthilfegruppen für drogen- und medikamentenabhängige Menschen

Kontakt: ---



www.narcotics-anonymous.de



Treffpunkt: --

Treffen: Meetings in Regensburg (Montag, Freitag, Sonntag) und Weiden (Freitag)

5 Anlauf- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfeunterstützung am Landratsamt – Gesundheitsamt – Schwandorf

Kontakt: Gesundheitsamt
Schwandorf
Wackersdorfer Str. 78a
92421 Schwandorf



prävention@landkreis-schwandorf.de



09431/471-600

KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Kontakt: Landshuter Str. 19
93047 Regensburg



Kiss.regensburg@paritaet-bayern.de
www.kiss-regensburg.de



0941/599 388 610

Ansprechpartnerin bei der Förderung von Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Schwandorf:

Frau Bliss
0941/599 388 618
evelyn.bliss@paritaet-bayern.de

Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz

Kontakt: Brigitte Lindner und
Jürgen Huhn
Diakonisches Werk Weiden
e.V.
Sebastianstr. 18
92637 Weiden



Seko.nopf@diakonie-weiden.de
www.seko-nopf.de



0961/38931-63

Selbsthilfekontaktstelle Stadt Amberg

Kontakt: Kerstin Bauer
Spitalgraben 3
92224 Amberg



selbsthilfegruppen@amberg.de
www.amberg.de/selbsthilfegruppen



09621/10-1399

Selbsthilfekoordination – SeKo – Bayern

Kontakt: Theaterstraße 24
97070 Würzburg



selbsthilfe@seko-bayern.de
www.seko-bayern.de



0931/20 78 16 40
Fax: 0931/20 78 16 46

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

Kontakt: Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin-
Charlottenburg



selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de



030/310 189 60
030/310 189 80
Fax: 030/310 189 70

6 Wegweiser Stadt und Landkreis Schwandorf

| Ort | Selbsthilfegruppe mit dem Thema | Seitenzahl |
|---------------------------------|--|-------------------|
| Burglengenfeld | Adipositas | S. 4 |
| | Herzsportgruppe | S. 4 |
| | Krebserkrankung | S. 6 |
| | Kreuzbund - Sucht | S. 14 |
| Maxhütte-Haidhof | Kreuzbund - Sucht | S. 14 |
| Nabburg | Herzsportgruppe | S. 4 |
| | Multiple Sklerose | S. 7 |
| | Polio | S. 6 |
| | Kreuzbund - Sucht | S. 14 |
| Neunburg vorm Wald | Kontaktgruppe Behinderte-Nichtbehinderte | S. 3 |
| | Kreuzbund - Sucht | S. 14 |
| | Depression | S. 103.2 |
| Niedermurach | Trauercafe | S. 11 |
| Nittenau | Trauer | S. 11 |
| Oberviechtach | Anonyme Alkoholiker | S. 14 |
| Pfreimd | --- | |
| Regensburg | Autismus | S. 3 |
| | Leukämie und Lymphome | S. 6 |
| | Torticollis spasmodicus | S. 9 |
| Roding | Traumagruppe | S. 13 |
| Schwandorf | Angehörigengruppe Demenz | S. 4 |
| | Angehörigengruppe psych. Erkrankungen | S. 10 |
| | Herzsportgruppe | S. 4 |
| | Krebserkrankungen | S. 6 |
| | Multiple Sklerose | S. 7 |
| | Post Covid, Post-VAC, ME/CFS | S. 8 |
| | Rheuma | S. 8 |
| | Skoliose | S. 9 |
| | Sucht | S. 14 |
| | Trauer | S. 11 |
| Teublitz | Kreuzbund – Sucht | S. 14 |
| Wackersdorf | Parkinson | S. 7 |
| | Polyneuropathie | S. 8 |
| | Sucht | S. 14 |
| Weiden/Neustadt an der Waldnaab | Trauernde Eltern | S. 11 |

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 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
Tel.: 09431/471-599
E-Mail: praevention@landkreis-schwandorf.de

Bildquelle:

„Das idyllische Murnthal bei Neunburg vorm Wald“ (Quelle: Thomas Kujat, S. 1 Deckblatt)