

Gemeinsam neue
Wege gehen!

Selbsthilfegruppen im
Landkreis Haßberge

SELBST HILFE

THEMEN | KONTAKTE | AKTIVITÄTEN



Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe
am Landratsamt Haßberge



AB 2020





Ihr Partner für Soziale Dienstleistungen

BRK Sozialstation Haßberge



Unser ambulanter Pflegedienst für den Landkreis Haßberge mit seinen Pflegestützpunkten in Haßfurt, Hofheim, Königsberg, Ebern und Eltmann garantiert höchste Pflegequalität rund um die Uhr.

Pflege-Rufnummer
09521 9550-285



Fahrdienste



Ob sitzend, liegend oder im Rollstuhl: Unser Fahrdienst macht Sie mobil und bietet Ihnen vor, während und nach der Fahrt persönliche Hilfe und Unterstützung.

kostenfreie Fahrdienst-Rufnummer
0800 9212121



Hausnotruf/Mobilruf



Sorgenfrei zu Hause und sicher unterwegs leben: Das Sicherheits-Maximum auf allen Wegen durch eine maßgeschneiderte Lösung garantiert sicheres Leben in Ihrer vertrauten Umgebung.

Hausnotruf-Rufnummer
09521 9550-210

Menüservice „Essen auf Rädern“



Unsere abwechslungsreichen Menüs für Jedermann: In sieben Kostformen bringt dieser Service Lebensqualität und Gesundheit auf Ihren Tisch. Guten Appetit!

Menüservice-Rufnummer
09521 9550-210

Mehrgenerationenhaus Haßfurt

Das MGH ist Familientreffpunkt und Anlaufstelle für individuelle, niedrigschwellige familienentlastende- und familienunterstützende Beratungs- und Betreuungsangebote für alle Generationen.

MGH-Rufnummer
09521 952825-0



Mehr
Generationen
Haus Haßfurt

Ehrenamtliche Mitarbeit

Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in den BRK Bereitschaften, den Wasserwacht Ortsgruppen, dem Jugendrotkreuz und der Wohlfahrts- und Sozialarbeit handeln aus Liebe zum Menschen.



 **Bayerisches
Rotes
Kreuz**
Bereitschaften



Wohlfahrts- und Sozialarbeit

Gerne informieren wir Sie über weitere Angebote!

BRK-Kreisverband Haßberge • Industriestraße 20 • 97437 Haßfurt

Telefon: 09521 9550-0 • Telefax: 09521 9550-220

E-Mail: info@kvhassberge.brk.de • Internet: www.kvhassberge.brk.de

Inhalt

Impressum	8
Vorwort	9
Grußworte	10
Selbsthilfe: Gemeinsam geht einfach mehr!	12
Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landratsamt Haßberge	14
Aus der Selbsthilfearbeit	16
Selbsthilfereundliches Krankenhaus: Wir gemeinsam für Sie	19
Ausstellung „Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen“	20
Film ab! Der KOS-Infofilm zur Selbsthilfe	23
Landesweite Netzwerkeinrichtung für die Selbsthilfe: SeKo Bayern	24
Interessantes & Nützliches für Selbsthilfe: Angebote für Mode, Teilhabe, Reisen, Hilfsmittel	122

Bitte beachten Sie: Das vorliegende Verzeichnis stellt den Stand im Januar 2020 dar. Informationen über Gruppenneugründungen und Veränderungen bei bestehenden Gruppen nach Erscheinen dieser Broschüre erhalten Sie immer aktuell telefonisch bei der Kontaktstelle oder online über www.selbsthilfe-hassberge.de!

Alle Leistungen der Kontakt- und Informationsstelle sind kostenlos!

Verzeichnis nach **Stichworten:**

Alleinstehend	Gruppe für jüngere Alleinstehende Ebern	27
	„Gemeinsam statt einsam“ Selbsthilfegruppe für alleinstehende Frauen und Männer ab 50 Jahren – Haßfurt	28
Alpha-1- Antitrypsinmangel	Selbsthilfegruppe für Alpha-1-Antitrypsinmangel-Erkrankte	29
Alzheimer	Alzheimer Angehörigengruppe	30
Aphasie u. Schlaganfall	Die „Andersdenker“ Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall	31
Betreuungsgruppe	„Atempause“ – Caritas-Betreuungsgruppe für ältere betreuungsbedürftige Menschen Eltmann	32
Behinderung	BA Kommunalen Behindertenbeauftragter des Landkreises Haßberge	105
	OP intakt.info – Internetplattform für Eltern von Kindern mit Behinderung	106

Menschen, die bewegen.

www.mannl-hauck.de



Wir definieren Leistung an den individuellen Erfolgen unserer Kunden

- Orthopädietechnik
- Handstudio
- Schuhtechnik
- Laufstudio
- Rehabilitationstechnik
- Kinderversorgung
- Häusliche Pflege
- Sanitätshausartikel
- Wundversorgung



mannl + hauck

SANITÄTSHAUS · ORTHOPÄDIE- & REHATECHNIK
ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

Hauptverwaltung Haßfurt · Orthopädie- & Rehatechnik

Ohmstraße 2 · Postfach 1451 · 97437 Haßfurt
Telefon: (0 95 21) 94 32 0 · Telefax: (0 95 21) 94 32 19

Orthopädietechnik

Neuburger Str. 35
90451 Nürnberg
Telefon: (09 11) 6 43 77 78 0
Telefax: (09 11) 6 43 77 78 19

Sanitätshaus Haßfurt

Hofheimer Str. 63
97437 Haßfurt
Telefon: (0 95 21) 9 58 97 33
Telefax: (0 95 21) 9 58 96 41

Sanitätshaus Orthopädie-Schuhtechnik

Hauptstraße 43
97437 Haßfurt
Telefon: (0 95 21) 61 97 0
Telefax: (0 95 21) 61 97 19

Sanitätshaus Orthopädietechnik

Ketschendorfer Str. 86-88
96450 Coburg
Telefon: (0 95 61) 82 94 0
Telefax: (0 95 61) 82 94 88

... Behinderung	BA Offene Hilfen – Lebenshilfe Haßberge e. V.	107
	BA Kontakt- und Beratungsangebot MittenDrin	108
Blindheit und Sehbehinderung	Begegnungstreffen des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes e.V. im Landkreis Haßberge	33
Demenz	Selbsthilfegruppe für Angehörige von demenzerkrankten Menschen	34
Depression	„Lieder für die Seele“ Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Lebenskrisen	35
Depression - Angst	„Ich sag Ja zum Leben“ Selbsthilfegruppe für jüngere und jung gebliebene Menschen mit Depressionen und Angststörungen	36
	„Auf und Ab“ Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Angststörungen	37
	Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Angststörungen Ebern	38
Diabetes	Selbsthilfegruppe diabetischer Kinder und Diabetiker Typ-I – Sweeties 88	39
Dialyse	Interessengemeinschaft Niere Schweinfurt/Haßberge e. V. Stammtisch Haßfurt	40
	Interessengemeinschaft Niere Schweinfurt/Haßberge e. V.	41
Ehrenamt, Bürgerengagement	BA Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement Landkreis Haßberge (KoBE)	109
	BA Ehrenamtskarte Bayern	110
	BA Ehrenamtsnachweis Bayern	110
Epilepsie	Epilepsie Haßfurt	42
	BA Juliusspital Epilepsieberatung Unterfranken Psychosoziale Beratungsstelle für Menschen mit Epilepsie	111
Fibromyalgie	Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Eltmann	43
	Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Haßfurt	44
	Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Schweinfurt	45
Gehörlos	DEAF-Treff Haßberge Selbsthilfegruppe für Gehörlose und Angehörige	46
Hörschädigung	Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte Schweinfurt/Haßberge	48
Herzerkrankungen	Herzsportgruppe Ebelsbach	49
	Herzsportgruppe TV 1863 Ebern e. V.	50
	Herzsportgruppe Haßfurt	51
	Herzsportgruppe Hofheim	52
	Herzsportgruppe Zeil a. M.	53
	JEMAH Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler....	54
Hochbegabung	Selbsthilfegruppe Eltern hochbegabter Kinder	55
Hochsensibilität	HSP-Treff Haßberge „highly sensitiv persons“	56
Huntington	Huntington Selbsthilfegruppe Haßberge/Schweinfurt für Angehörige und Betroffene	57

Krabbelgruppen	Infodienst Krabbelgruppen im Landkreis Haßberge	58
Krebs	Sport nach einer Krebserkrankung für Erwachsene – Wege aus der Krise	59
Darmkrebs	Deutsche ILCO e. V. Regionalgruppe Schweinfurt-Main-Rhön	60
Lip-/Lymphödem	Lily – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lip- und/oder Lymphödem Haßfurt	61
	Lily SW – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lip- und/oder Lymph-Ödem Raum Schweinfurt	62
Manisch depressiv	Ver-rück-tes Leben Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer manisch-depressiven Erkrankung	63
Medizingeschädigte	Die Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter -Patient im Mittelpunkt- e. V.	64
Morbus Bechterew	Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Schweinfurt Funktionstrainingsgruppe Haßfurt mit Stammtisch	65
Morbus Osler	Selbsthilfegruppe Morbus Osler (HHT)	66
Multiple Sklerose	Multiple Sklerose-Gruppe Haßberge	67
Orthopäd. Erkrankungen	Rehasport für orthopädische Erkrankungen	68
Organspende	siehe Dialyse Seiten 40, 41	
Osteoporose	Osteoporose-Selbsthilfe e. V. Haßfurt	69
	Osteoporose Selbsthilfegruppe Zeil Gesprächsgruppe	70
	Osteoporose Rehasport Zeil Übungsgruppe	71
Parkinson	Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. Regionalgruppe Haßfurt und Umland	72
Psoriasis	Selbsthilfegruppe für Schuppenflechte und Neurodermitis	73
Pflegende Angehörige	Gesprächskreis Angehörige pflegen Angehörige	74
	Gesprächskreis für pflegende Angehörige Eltmann	75
	Frühstück für pflegende Angehörige	76
	BA Fachstellen für pflegende Angehörige	113
Pflege, Betreuung	BA Pflegestützpunkt Haßberge Landratsamt Haßberge	112
Pflege- und Adoptivkinder	Selbsthilfegruppe für Familien mit Pflege- und Adoptivkindern	77
Polyneuropathie/ Schmerzen	Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe Haßberge	78
Psychische Problemlagen	Kontaktgruppe für Menschen mit seelischen Problemen – Offene Gruppe.....	79
	Offener Treff – Frühstücksgruppe für psychiatriee erfahrene Menschen (Fachlich begleitete Gruppe)	80
	Problemorientierte Gesprächsgruppe für Frauen (Fachlich begleitete Gruppe)	81
	Fachlich begleitete Gruppe Gesprächsgruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen (Fachlich begleitete Gruppe)	82
	BA Psychosoziale Beratung Gesundheitsamt Haßfurt	116

Rheuma	Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V. Arbeitsgemeinschaft Ebern 83
	Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V. Arbeitsgemeinschaft Haßberge 84
Schlaganfall	Selbsthilfegruppe Schlaganfall Stadt- und Landkreis Schweinfurt 85 siehe auch Aphasie, Seite 31
Schmerzen	Selbsthilfegruppe Menschen mit chronischen Schmerzen Ebern 86 Selbsthilfegruppe Menschen mit chronischen Schmerzen Haßfurt 87
Schwangerschaft	BA Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Gesundheitsamt Haßfurt 117
	BA Schwanger schaf(f)t Veränderung 118
Schwerhörigkeit	Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Menschen mit Hörhilfen (CI) und deren Angehörige Haßberge 47
Seltene Erkrankungen	OP NAKOS Seltene Erkrankungen und Probleme 114
Skoliose	Skoliose Selbsthilfegruppe Schweinfurt/Haßberge 88
Soziale Rechte	BA VdK-Sozialverband Kreisverband Haßberge 119
Stoma	Deutsche ILCO e. V. Regionalgruppe Schweinfurt-Main-Rhön 60
Stottern	Selbsthilfegruppe Stottern Bamberg/Haßberge 89
Sucht	Kreuzbund e. V. Gruppe Ebern 90 Kreuzbund e. V. Gruppe Haßfurt II mit Frauen- und Männergesprächskreis 91 Kreuzbund Haßfurt II Frauengesprächskreis Haßfurt 92 Kreuzbund e. V. Gruppe Knetzgau 93 „M. i. A. Treffpunkt“ Mütter in Abstinenz 94 Angehörigengruppe für Suchtkranke 95
Sterbebegleitung	Malteser Hospizarbeit 96 Malteser Kinder- und Jugendhospizarbeit 97
Teilhabe	BA EUTB – Teilhabeberatung der gfi gGmbH in den Haßbergen 120
Transplantation	siehe Dialyse Seiten 40, 41
Trauer	„ALMULME“ Selbsthilfegruppe für Eltern verstorbener Kinder 98 Malteser Trauertreff und Trauerwandern Haßfurt 99 Malteser Trauergruppe für Kinder und Jugendliche 100 Trauer-Einzelbegleitung Haßfurt 101 Letzte-Hilfe-Kurs – Anregungen für den Umgang mit Sterben und Trauer im eigenen Umfeld 102 Informationsservice Patientenverfügung 102
Übergewicht	Gesprächskreis „Dicke Freunde“ Übergewicht bei Kindern Ursachen und Hilfen 103
Unfallopfer	Unfall-Opfer-Bayern e. V. Gemeinnütziger Selbsthilfeverein 104
Verbrechensopfer	BA Weisser Ring Außenstelle Haßberge 121
Wohnberatung	BA Wohnberatung im Pflegestützpunkt Landratsamt Haßberge 115



„Menschen zu finden,
die mit uns fühlen und empfinden,
ist wohl das schönste Glück
auf Erden.“

Carl Spitteler, Schweizer Dichter
Nobelpreisträger für Literatur im 20. Jahrhundert

Die Selbsthilfegruppen im Landkreis werden gefördert durch die

**Regionale Fördergemeinschaft der Krankenkassen
Runder Tisch Unterfranken**

AOK Bayern · Die Betriebskrankenkassen in Bayern ·
Die Ersatzkassen in Bayern · IKK classic · Knappschaft ·
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Unsere Kontaktstelle wird gefördert von

Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen/-verbände in Bayern



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

IMPRESSUM: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landratsamt Haßberge
Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt, Tel.: 09521 27313, Fax: 09521 2778313, kos@hassberge.de
www.selbsthilfe-hassberge.de

Redaktion: Monika Strätz-Stopfer (Leiterin der Kontaktstelle) v.i.S.d.P.,
Gudrun Johannes, Andrea Tiessen-Lehmann

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, Ihnen die 7. aktualisierte Auflage unserer Selbsthilfebroschüre für den Landkreis Haßberge präsentieren zu können.



Immer mehr Menschen interessieren sich für Selbsthilfe und sehen die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zunehmend als eine Möglichkeit für sich und seine Gesundheit aktiv und selbstverantwortlich zu handeln der Selbstverantwortung vor.

Aber auch für gesellschaftliche und psycho-soziale Bereiche erkennen Menschen mit gleichen Interessen die Chancen, die eine Gruppe und gemeinsames Tun bieten. Die Bereitschaft, sich Selbsthilfegruppen anzuschließen wächst daher weiter. Ein neuer

Schwerpunkt gemeinsam mit den Haßberg-Kliniken ist das „**selbsthilfefreundliche Krankenhaus**“ – zu diesem spannenden und wichtigen Thema mehr auf Seite 19.

Unsere Selbsthilfegruppen-Broschüre bietet Ihnen erste Informationen über:

- » Die uns bekannten Selbsthilfegruppen aus unserer Region, alphabetisch aufgelistet.
- » Kurzbeschreibungen, der in den Gruppen geleisteten Arbeit und deren Zielsetzungen
- » Treffpunkte und Kontaktpersonen
- » Wissenswertes rund um das Thema Selbsthilfe

Immer aktuell finden Sie die Angebote der Selbsthilfegruppen auch im Internet unter www.selbsthilfe-hassberge.de.

Dieses Verzeichnis erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da sich Selbsthilfegruppen oft spontan bilden und auch wieder auflösen. Außerdem gibt es auch Gruppen, die keine Veröffentlichung in dieser Form wünschen.

Ein großes DANKE gilt vor allem den Leiterinnen und Leitern der Selbsthilfegruppen für ihr unermüdliches Engagement und den gesetzlichen Krankenkassen, die eine finanzielle Förderung der gesundheitsbezogenen Gruppen leisten. Und ein besonderer Dank auch an die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen/-verbände in Bayern und an das Landratsamt Haßberge für die finanzielle Unterstützung dieses Heftes!

Ich wünsche mir, dass diese Selbsthilfegruppen-Broschüre vielen Menschen Nutzen bringt und Möglichkeit der Hilfe zur Selbsthilfe bietet.

Ihre

Monika Strätz-Stopfer,
Leiterin der Kontaktstelle

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“ – dieser Spruch hat einen großen Wahrheitsgehalt. Bei vielen Krankheiten ist es sehr hilfreich und wohltuend, wenn man sich mit Menschen austauschen kann, die die gleichen Probleme und Sorgen haben. Genau dies leisten Selbsthilfegruppen.



Selbsthilfegruppen werden heute nicht nur von medizinischen, pädagogischen sowie psychologischen Fachleuten anerkannt, sie sind eine erste Anlaufstelle in scheinbar aussichtslosen Situationen. Diese Broschüre richtet sich an all jene, die ihre Probleme offensiv angehen wollen und eine Selbsthilfegruppe suchen. Die Erfahrung, mit seinen Schwierigkeiten nicht allein

zu sein, sich von anderen verstanden zu fühlen, Erfahrungen und Tipps auszutauschen und gegenseitig füreinander da zu sein, macht diese Gruppen sehr wertvoll.

Wir haben in unserem Landkreis bereits ein erfreulich enges Geflecht an verschiedensten Selbsthilfegruppen. Ständig steigende Anfragen zeigen, dass sich die Selbsthilfe als eine wichtige Säule in unserem Gesundheitssystem und im gesellschaftlichen Denken etabliert hat. Die Selbsthilfe macht anderen Menschen Mut. Sie sehen, dass sie nicht alleine sind mit ihren Ängsten und Nöten und gemeinsam gelingt es viel besser als alleine, neuen Mut und neue Lebenskraft zu schöpfen.

Zur Unterstützung der Arbeit der Selbsthilfegruppen hat der Landkreis Haßberge im Jahr 1996 eine Kontakt- und Informationsstelle eingerichtet. Die Anlaufstelle hat sich in den vergangenen 24 Jahren bewährt und wird von den Selbsthilfegruppen sowie hilfe- und ratsuchenden Bürgern gerne in Anspruch genommen.

Ich hoffe, dass diese Broschüre weit herumgereicht wird und Betroffene im ganzen Landkreis darauf aufmerksam macht, wo sie Hilfe von ebenfalls Betroffenen finden können.

Mein Dank gilt allen, die sich in den Selbsthilfegruppen des Landkreises ehrenamtlich für ihre Mitmenschen einsetzen. Für ihre weitere Arbeit wünsche ich den Gruppen viel Erfolg.

Ihr ***Wilhelm Schneider***

Landrat

Immer mehr Menschen nutzen die Chance,

Immer mehr Menschen nutzen die Chance, in einer Selbsthilfegruppe seelische, gesundheitliche und soziale Probleme auf einer persönlichen Ebene anzugehen. Dies geschieht zusammen mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe werden zwar nicht überflüssig, aber sie können sinnvoll ergänzt werden.



Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen am Landratsamt /Gesundheitsamt Haßfurt bringt nun diese Neuauflage der Selbst-

hilfebroschüre heraus, um über das vielfältige Angebot im Landkreis Haßberge zu informieren.

Diese Neuauflage dokumentiert erneut die Vielfalt des Spektrums der Selbsthilfegruppen und macht deutlich, dass es viele Menschen gibt, für die Selbsthilfe Ausdruck einer solidarischen Bürgergesellschaft ist. Selbsthilfegruppen helfen sich gegenseitig und damit sich selbst. In den Jahren seit der letzten Auflage der Selbsthilfebroschüre hatten immer mehr Mitbürger den Mut sich einer solchen Gruppe anzuschließen oder eine neue zu gründen. So wurde eine Neuauflage dringend notwendig, für deren Zustandekommen allen Beteiligten zu danken ist.

Ihr ***Dr. Jürgen Reimann***

Medizinaldirektor

Leiter der Fachabteilung II – Gesundheitsamt
im Landratsamt Haßberge

Selbsthilfe

Immer mehr Menschen suchen Kontakt zu gleich oder ähnlich Betroffenen und schließen sich Selbsthilfegruppen an oder gründen Selbsthilfegruppen.

- » Eine Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Personen mit dem gleichen krankheitsbezogenen, seelischen oder sozialen Problem.
- » Es ist auch möglich, dass Angehörige von Betroffenen eine Gruppe bilden, z. B. Elterngruppen (Eltern herzkranker Kinder/Eltern krebskranker Kinder).
- » In eine Selbsthilfegruppe geht jeder wegen seiner Betroffenheit in eigener Verantwortung.
- » Je nach Zielsetzung kann es sinnvoll sein, dass Fachleute, z. B. Ärzte, Therapeuten, Sozialarbeiter, etc. zeitweise eine Gruppe begleiten.

Gruppenziele

- » Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe wollen lernen, in regelmäßigen Gesprächen ohne Mitwirkung eines Gruppenleiters mit ihrer Situation angemessener umzugehen und versuchen, ihre persönlichen Probleme zu lösen.
- » Die Teilnahme an den Gruppensitzungen ist freiwillig, genau wie der Beitritt in eine Selbsthilfegruppe. Erfolg kann nur erwarten, wer regelmäßig und über längere Zeit an der Gruppe teil nimmt.
- » Alle Gruppenmitglieder sind gleich gestellt, es gibt keinen Leiter (anfallende Aufgaben sollen abwechselnd von verschiedenen Teilnehmern wahr genommen werden).
- » Innerhalb der Selbsthilfegruppe bestimmen die Teilnehmer selbst, was und wie viel sie von sich in die Gruppe einbringen.

Vertraulichkeit in der Gruppe

- » Alle Mitglieder verpflichten sich, vertrauliche Mitteilungen aus der Gruppe nicht nach außen zu tragen. Alles was in der Gruppe besprochen wird, soll in der Gruppe bleiben.

Gruppengröße

- » Die Mitglieder bestimmen selbst, wie groß die Gruppe werden soll und aus welchem Personenkreis sie sich zusammen setzt.
- » Gruppen, die hauptsächlich in persönlichen Gesprächen ihre Probleme bearbeiten wollen, sollten mindestens sechs und nicht mehr als zwölf Personen umfassen. Weitere am gleichen Themenkreis interessierte Betroffene können eine neue Gruppe bilden.

Gruppentreffen

- » Die Gruppe sollte sich regelmäßig an einem festen Ort zu fest gesetzten Zeiten treffen. Wie oft und in welchen Abständen, muss die Gruppe in eigener Verantwortung entscheiden.
- » Die Teilnehmer bestimmen selbst, wie lang die Treffen dauern. Empfehlung: eineinhalb bis zwei Stunden.
- » Die Treffen sollten nicht im privaten Rahmen, sondern in einem neutralen Raum stattfinden.
- » Die Gruppenmitglieder bestimmen gemeinsam, wie sie die Arbeit gestalten, ob und wann sie offen für „Neue“ sind, welche Aktivitäten sie durchführen usw. Alle Beschlüsse und Entscheidungen trifft die Gruppe gemeinsam.

Welchen Sinn kann eine Selbsthilfegruppe haben?

- » **Kontakte:** Durch die regelmäßigen Treffen kann die Isolation und Einsamkeit vieler Betroffener aufgehoben werden. Neben den regelmäßigen Gruppentreffen können sich auch gemeinsame Aktivitäten und private Kontakte entwickeln.
- » **Erfahrungsaustausch:** In gemeinsamen Gesprächen und im gemeinsamen Handeln mit Gleichbetroffenen können die besonderen Probleme, die

mit Krankheiten, Lebensproblemen oder Konfliktsituationen verbunden sind, offen besprochen werden.

» **Selbstsicherheit:** Durch den bewussten Umgang mit sich selbst, wie auch mit anderen Personen und mit Institutionen können die Teilnehmer selbstbewusster werden und die gewonnene Sicherheit auch auf den Alltag übertragen.

» **Persönliches:** Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann zu wichtigen Ergänzungen und Bereicherungen, zur Verarbeitung oder auch Infragestellung der eigenen Sicht- und Verhaltensweisen führen und damit Prozesse persönlichen Wachstums auslösen.

» **Gemeinsames Handeln:** Die Gruppe kann sich zum Erreichen gemeinsamer Ziele an die Öffentlichkeit, an Politiker oder Behörden wenden. Nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stärker“ kann eine Gruppe ihre Interessen oftmals besser verfolgen und durchsetzen als Einzelpersonen.

» **Gezieltes Nutzen professioneller Angebote:** Selbsthilfegruppen verhelfen ihren Mitgliedern dazu, die Angebote beruflicher Helfer sachkundiger und damit gezielter, aber oft auch kritischer zu nutzen.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KOS)

am Landratsamt Haßberge, Fachbereich Gesundheitsamt

Wir bieten:

- » Beratung
- » Förderung
- » Unterstützung

Unsere Partner:

- » Interessierte
- » Professionelle
- » Selbsthilfegruppen

Die Schwerpunkte:

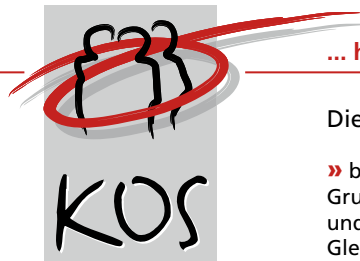
- » Gesundheitliche
- » psychische und
- » soziale Themen

Menschen, die von einer Krankheit, einer Lebenskrise oder Problemlage betroffen sind ...

... suchen Hilfe

Die KOS

- » berät und informiert
- » vermittelt in regionale und überregionale Gruppen, an Verbände und Dachorganisationen sowie an professionelle Dienste



... helfen sich gegenseitig

Die KOS

- » berät und unterstützt bei Gruppenneugründungen und der Suche nach Gleichbetroffenen
- » berät und begleitet Selbsthilfegruppen
- » fördert Selbsthilfe durch regelmäßige Fortbildungen und Erfahrungsaustausch für Selbsthilfeaktive
- » vermittelt und fördert die Zusammenarbeit mit professionellen Partnern

- » verbreitet den Selbsthilfegedanken durch Öffentlichkeitsarbeit
- » vernetzt und informiert Institutionen und professionelle Helfer

Ihre Ansprechpartnerin:

Monika Strätz-Stopfer,
Landratsamt Haßberge – KOS
Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt
Tel. 09521 27313, Fax: 09521 2778313
kos@hassberge.de

Info & Terminabsprache:

Montag–Donnerstag 8.30–12.30 Uhr
14.00–16.00 Uhr
Donnerstag verlängert bis 17.00 Uhr
Terminvereinbarung erwünscht!

Selbsthilfe im Landkreis aktuell: www.selbsthilfe-hassberge.de



Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe
am Landratsamt Haßberge

Unsere Angebote und Tätigkeitsfelder:

Information und Vermittlung

- » Vermittlung von Interessierten an bestehende Selbsthilfegruppen und -initiativen (örtlich, überörtlich)
- » Persönliche Information und Beratung über Möglichkeiten der Selbsthilfe

Gruppen- und Projektberatung

- » Hilfestellung bei Gruppenproblemen
- » Information über Vereinsfragen, Finanzierungsformen und Verwendung öffentlicher Mittel

Räume und technische Hilfe

- » Hilfe bei der Suche nach geeigneten Räumen
- » Bereitstellung technischer Hilfen (Beamer, Overhead-Projektor usw.)

Öffentlichkeitsarbeit / Fortbildung / Veranstaltungen

- » Unterstützung von und Mitwirkung bei der Öffentlichkeitsarbeit für die Themen von Gruppen und Projekten
- » Organisation und Information über geeignete Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen (z. B. Selbsthilfe-Rundbriefe, Medienarbeit, Veröffentlichungen)
- » Veranstaltungen (z. B. Vorträge, methodische Fragen der Gruppen- u. Projektarbeit)

Multiplikatorenarbeit

- » Kontakte herstellen zwischen Professionellen und Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen, Erfahrungsaustausch
- » Information professioneller Helfer im Sozial- und Gesundheitsbereich über Möglichkeiten der Initiierung und Integrierung von Selbsthilfegruppen im eigenen Arbeitsfeld

Alle Leistungen der Kontaktstelle sind kostenlos!

Aus der Selbsthilfe-Arbeit

Junge Selbsthilfe – neue Kommunikationsformen in der Selbsthilfe

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

SCHON MAL AN SELBSTHILFE GRUPPEN GEDACHT?
Das Portal für Junge Selbsthilfe

HOME
ANDERS ALS ERWARTET
JUNGE SELBSTHILFE
GRUPPEN FINDEN
NACHRICHTEN
TERMINE
ZUM BLOG

Monster besiegt man nicht alleine. Deswegen haben sich deutschlandweit rund 3 Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. 1.000 Themen – 100.000 Gruppen

Finde eine junge Selbsthilfegruppe in deiner Nähe

LEBENS MUTIG Blog
19. Januar 2020
„Du bist doch so gut. Was willst du noch?“ Du hast keine Ahnung... Wutrede
Du willst einen Nachteilsausgleich. Was willst du denn noch bessere Noten? Du bist doch so gut. Meine lyrische Antwort (an die Altsprachlehrer): „Du bist doch so

Aktuell
Noch Restplätze frei
Das 5. Bundestreffen Junge Selbsthilfe findet vom 24. bis 26. April 2020 zum zweiten Mal in Duderstadt (Niedersachsen) statt. Das Vernetzungstreffen wird von der NAKOS organisiert und durch eine Projektförderung des AOK-Bundesverbands...

Netzwerk Junge Selbsthilfe
Junge Aktive engagieren sich

MEHR LESEN

Neue Formen des Austausches untereinander sind entstanden und die „sozialen Medien“ werden ausgiebig genutzt wie z.B. im Bereich „Junge Selbsthilfe“. Speziell für diese Altersgruppe hat die nationale Kontaktstelle (NAKOS) eine eigene Internetplattform entwickelt unter dem Motto: „Die junge Seite der NAKOS. Dieses Portal ist seit Anfang 2010 online und wird von der Knappschaft gefördert.

Das Portal dient als Schaufenster für junge Selbsthilfe: Auf einer Pinnwand kündigen junge Gruppen Termine an, machen auf Aktionen aufmerksam und suchen Mitstreiter/innen. In der Rubrik „Gruppe des Monats“ beschreiben junge Selbsthilfeaktive ihr Engagement.

Das **interaktive Quiz „Let’s talk about Selbsthilfegruppen“** räumt mit Vorurteilen über Selbsthilfegruppen auf und der **Comicfilm „Vielen Dank für das Gespräch“** macht in origineller Weise auf die aufbauende Kraft von Selbsthilfegruppen aufmerksam.

Darüber hinaus unterstützt das Portal junge Menschen auf ihrem Weg in die Selbsthilfe: So gibt es unter anderem eine Übersicht über rund 800 Adressen junger Selbsthilfegruppen aus unterschiedlichsten Themen- und Erkrankungsbereichen.

Lebensmutig. Junge Selbsthilfeblog

Wir bloggen über unsere Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, unsere Herausforderungen im Leben und unsere ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion.



Die Internetplattform der SeKO Bayern: www.selbsthilfe-interaktiv.de

Auf der von den Mitarbeiterinnen der SelbsthilfeKoordination Bayern (SeKO) auf die Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen abgestimmte Internetseite www.selbsthilfe-interaktiv.de können Sie sich in virtuellen Gruppen treffen, sich informieren oder in Foren mitdiskutieren.

Das Angebot wird gut angenommen und ist selbstverständlich werbefrei.

Genauere Informationen dazu finden Sie im Beitrag zur Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) auf Seite 25 oder probieren Sie es einfach aus und besuchen dieses sehr informative und umfassende online-Angebot.

Selbsthilfe bestimmt selbst – Unabhängigkeit in der Selbsthilfe



Die Broschüre mit Begleitheft möchte zur Diskussion über Autonomie und Unabhängigkeit in der Selbsthilfe anregen. In einer anschaulich gestalteten Broschüre beschäftigt sich die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) mit Fragen wie:

- » Wie können Selbsthilfegruppen im Umgang mit Wirtschaftsunternehmen ihre Ziele und Interessen wahren?
- » Wie können sie Beeinflussungsversuche erkennen und sicherstellen, dass sie sich nicht vereinnahmen lassen?
- » Was kann die gemeinschaftliche Selbsthilfe tun, um unabhängig, selbstbestimmt und glaubwürdig zu bleiben?

Diese Thematik wird hier aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Die Broschüre will Impulse für die Auseinandersetzung und für Diskussionen in der Selbsthilfe geben und so den sensiblen Umgang mit Sponsoring und Kooperationsangeboten von Unternehmen fördern.

Deutliche Erhöhung der finanziellen Gruppenförderung durch den RRT

Seit 2008 gibt es bayernweit einheitliche Regelungen zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen durch die sogenannten Regionalen Runden Tische der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen/-verbände in Bayern. Für die Gruppen aus dem Landkreis Haßberge ist der unterfränkische Runde Tisch zuständig, der beim Aktivbüro der Stadt Würzburg angesiedelt ist. Die Höhe der Förderung stieg in den letzten Jahren kontinuierlich an und liegt derzeit bei ca. 8 Millionen. Das bedeutet, dass den Gruppen aus dem gesundheitlichen Bereich mehr Fördergelder zur Verfügung stehen. In diesen Förderprozess sind auch Selbsthilfeaktive mit einbezogen.

KOS-Film ab – seit November 2019

Unser neues Video gibt Einblicke in die Arbeit der Informationsstelle und der Selbsthilfegruppen in unserem Landkreis und ist auch im Klinikfernsehen der Haßberg-Kliniken zu sehen. Mehr darüber auf Seite 23.

Barrierefreies Hören – Leihen einer induktiven Höranlage bei der KOS möglich

Die KOS startete 2019 ein neues Projekt unter dem Titel „Barrierefreies Hören“ in Kooperation mit dem Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement (KoBE). Um hörbehinderten Menschen die Teilhabe in erster Linie am kulturellen Leben zu ermöglichen wurde ein Arbeitskreis gegründet.

Ziel ist es, Veranstalter anzuregen, sogenannte induktive Höranlagen in öffentlichen Gebäuden zu installieren.

Die KOS hat eine transportable Höranlage angeschafft und bietet sie zum Verleih an Selbsthilfegruppen an.

Ausblick 2021

25 Jahre KOS Haßberge

Im Jahr 2016 feierte die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Haßberge (KOS) ihr 20-jähriges Bestehen. Nun steht 2021 das 25-jährige Jubiläum bevor, das wir im Herbst 2021 gebührend feiern wollen. Wir planen wieder einen großen Festakt in der Stadthalle Haßfurt. Lassen Sie sich von unserem bunten Programm überraschen.

Wir gemeinsam für Sie: Klinik + Selbsthilfe

Im **selbsthilfefreundlichen Krankenhaus** nutzen Ärzte und Pflegepersonal das große Erfahrungswissen und die Kompetenzen der Selbsthilfe um

- » die Behandlung positiv zu beeinflussen und therapeutische Maßnahmen zu optimieren,
- » für Patient/innen die Behandlung und Therapie besser verständlich zu machen,
- » die Psyche sowie das Lebensumfeld zu stabilisieren und Wege zur Bewältigung aufzuzeigen.

Leider enden Erkrankungen nicht immer mit dem Entlassungstag aus dem Krankenhaus. Dann müssen Diagnosen verkräftet und das Leben oft neu und anders eingerichtet werden. Selbsthilfegruppen bieten in solchen kritischen Lebenssituationen Unterstützung, helfen, schaffen Schutzraum und geben neuen Mut.

Selbsthilfegruppen-Aktive, die Haßberg-Kliniken und die Kontaktstelle für Selbsthilfe arbeiten eng zusammen, um den größtmöglichen Nutzen für die Patienten zu erreichen.

Bereits während des stationären Aufenthalts kann auf Wunsch Kontakt zu einer entsprechenden



Selbsthilfegruppe aufgenommen werden und durch manche Gruppen auch bereits Beratung erfolgen. Damit kann der Übergang von der stationären zur ambulanten Behandlung erleichtert werden.

Nähere Informationen zu diesem Projekt und teilnehmende Selbsthilfegruppen unter www.selbsthilfe-hassberge.de

Mitglied im Netzwerk



Selbsthilfefreundlichkeit[®]
und Patientenorientierung
im Gesundheitswesen

Beratung und Information:

für Selbsthilfe-Suchende und -Interessierte und Selbsthilfegruppen

Monika Strätz-Stopfer, Leiterin der KOS, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

für Selbsthilfegruppen, die mit den Haßberg-Kliniken zusammenarbeiten wollen

Natalja Kruppa, Selbsthilfebeauftragte, Hofheimer Str. 69, Haßfurt

Tel. 09521 28-4915, natalja.kruppa@hassberg-kliniken.de, www.hassberg-kliniken.de



Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen!

Die Rollup-Ausstellung informiert über Selbsthilfegruppen im Landkreis Haßberge.

Die Motive entstehen im engen Zusammenwirken mit den Gruppen und spiegeln mit den Texten ihr Selbstverständnis wider.

Für Veranstaltungen, Präsentationen und Öffentlichkeitsarbeit können die einfach zu handhabenden Rollup-Displays (auch einzeln) bei der KOS ausliegen werden



Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Haßberge KOS

Selbsthilfegruppe

Polyneuropathie

Wir ziehen alle an einem Strang

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Haßberge KOS

Selbsthilfegruppe

Chronische Schmerzen

Unser Fels in der Brandung ...

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Haßberge KOS

Selbsthilfegruppe

Stoma - künstlicher Darmausgang

Mit neuer Lust am Leben ...

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Die Ausstellung der Selbsthilfegruppen im Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Haßberge KOS

Selbsthilfegruppe

Sucht - Alkoholismus

Alk - dich hab' ich am Arsch.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Haßberge KOS

Selbsthilfegruppe

Hörschädigte

... verstanden!

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Haßberge KOS

Selbsthilfegruppe

Multiple Sklerose

Alles geht, aber eben anders!

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge



Selbsthilfegruppe Depression



Ein anderer Rahmen für's Leben!

Depression ist ein ernstes, aber heilbares und überwindbares Krankheitsbild. Mit Unterstützung von Angehörigen und einem professionellen Therapeuten können wir wieder mehr Lebensfreude und Energie in unser Leben holen. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einem geeigneten und für unsere Lebens- und Lebenssituationen.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge
Landratsamt Haßberge
Selbsthilfe-Koordinatorin

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge



Selbsthilfegruppe Epilepsie



Gewitter im Kopf

Epilepsie ist eine Erkrankung des zentralen Nervengewebes und hat viele Gesichter. Mit der Gruppe tauschen wir unser Abstraktes und Verwirrliches für ein konkretes, greifbares, verständliches, kompetentes und unterstützendes Netzwerk.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge
Landratsamt Haßberge
Selbsthilfe-Koordinatorin

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge



Selbsthilfegruppe Depression | Lebenskrisen



Lieder für die Seele

bringen dich in die Sprache, die dich trägt und dich trägt, wenn du nicht mehr weiter weißt.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge
Landratsamt Haßberge
Selbsthilfe-Koordinatorin

Die Ausstellung der Selbsthilfegruppen im Landkreis Haßberge

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge



Selbsthilfegruppe Stottern



Und es geht doch.

Wir unterstützen, erlernen und helfen uns gegenseitig bei der Überwindung von Stottern. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einem geeigneten und für unsere Lebens- und Lebenssituationen.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge
Landratsamt Haßberge
Selbsthilfe-Koordinatorin

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge



Selbsthilfegruppe Morbus Osler (HHT)



Machen wir das Beste daraus!

Der „Lebensstil“ kann nicht anders sein als bei anderen Menschen. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einem geeigneten und für unsere Lebens- und Lebenssituationen.

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge
Landratsamt Haßberge
Selbsthilfe-Koordinatorin

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landkreis Haßberge



Selbsthilfegruppe Gehörlose und Schwerhörige



DEAF-Treff Haßberge

- Geduldige Kommunikation
- Gefühlvolle Hilfe
- Ein geschützter Raum für den Austausch
- Ein geschützter Raum für den Austausch
- Ein geschützter Raum für den Austausch

Selbsthilfe: Gemeinsam neue Wege gehen

Landkreis Haßberge
Landratsamt Haßberge
Selbsthilfe-Koordinatorin

Film ab! Der KOS-Infofilm zur Selbsthilfe

Jetzt auch im „bewegten Bild“: Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landratsamt Haßberge (KOS) nutzt verstärkt neue Medien, um über das wichtige Thema Selbsthilfe zu informieren und für Selbsthilfe-Engagement zu werben!

In dem professionell produzierten Filmbeitrag wird die Arbeit der Kontaktstelle vorgestellt, bekommen Mitglieder von Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, über die Wichtigkeit ihrer Gruppe zu sprechen und das Video auch als Werbeplattform für Selbsthilfeengagement zu nutzen.

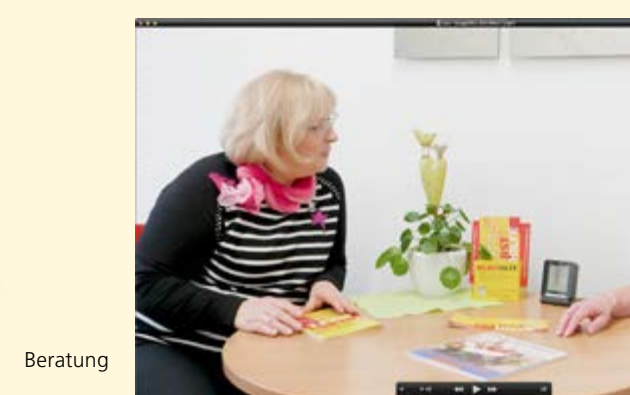
Eindrücklich vermittelt das knapp 10 Minuten lange Video das Anliegen der KOS, Menschen über die Selbsthilfe zu informieren und zu beraten, ihnen Mut zur Neugründung einer Selbsthilfegruppe zu geben und sie hinsichtlich finanziellen Fördermöglichkeiten,

z. B. durch die gesetzlichen Krankenkassen, zu beraten. Dank des offenen, authentischen Mitwirkens aller Beteiligten entsteht ein lebendiges Bild der Arbeit der KOS und der Selbsthilfeaktivitäten im Landkreis.

Gezeigt wird das Video vor allem im hauseigenen Werbefernsehen der Haßberg-

Gruppentreffen

Kliniken (Haus Haßfurt, Haus Ebern), im Landratsamt, in Arztpraxen, auf Veranstaltungen und natürlich auf unserer Website www.selbsthilfe-hassberge.de und auf Youtube.



Beratung



Landesweite Netzwerkeinrichtung für die Selbsthilfe

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern)



Der Vorstand des
Trägervereins
„Selbsthilfekontaktstellen
Bayern e. V.“ (v.l.n.r.)



Renate Mitleger-Lehner,
Klaus Grothe-Bortlik,
Gudrun Hobrecht

Das SeKo-Team: (hinten v.l.n.r.) Barbara Fischer, Irena Tezak, Theresa Keidel, Stefanie Hoßfeld (vorne v. l.n.r.): Ruth Götz, Elisabeth Ifland

Seit 2002 ist die Selbsthilfekoordination Bayern als Geschäftsstelle des gemeinnützigen Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern tätig.

Aufgabe ist die landesweite Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Die 33 Einrichtungen, die im Trägerverein SeKo e.V. zusammengeschlossen sind, unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen in ihrer Region und arbeiten im Verein und projektbezogen mit der Geschäftsstelle zusammen.

Das Ziel – die Stärkung der Selbsthilfebewegung bayernweit voranzubringen – wird seitdem in vielfältiger Weise umgesetzt. Durch die Bündelung von Betroffenen- und Patienteninteressen, aber auch durch gezielte öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen und konsequente Lobbyarbeit ist Selbsthilfe in Bayern immer sichtbarer geworden

Projektvielfalt seit siebzehn Jahren

Selbsthilfekongresse, Selbsthilfefachtage, Ideenwerkstätten und Tage der seltenen

Erkrankungen sowie weitere Projekte mit unterschiedlichsten Kooperationspartnern werden organisiert und durchgeführt. Ziel ist es Fachkräfte aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich und Menschen aus Selbsthilfegruppen miteinander in Kontakt zu bringen.

Dies fördert den Austausch der Beteiligten auf Augenhöhe und bringt Selbsthilfe als eine Möglichkeit der Alltagsbewältigung und Nachsorge ins Gespräch.

Fortbildungen zu übergreifenden Gruppenthemen wie Gesprächsführung, Resilienz, Bewältigung von Konflikten oder Methoden einer lebendigen Gruppenarbeit werden für Selbsthilfegruppen und -organisationen, aber auch Mitarbeiter*innen von Selbsthilfekontaktstellen angeboten.

Alle Informationen dazu sind auf www.seko-bayern.de abrufbar.

Dritte aktualisierte Auflage der Broschüre „Selbsthilfe in Bayern – Gemeinsam – Ein Wegweiser“

Auf 76 Seiten sind Informationen und Adressen rund um das Thema Selbsthilfe in Bayern zusammengestellt.

Frauen und Männer aus der Selbsthilfe erzählen, aus welchen Gründen sie als Betroffene selbst aktiv wurden und warum ihnen ihre Selbsthilfegruppe so wichtig ist.

Fachleute aus dem Gesundheitsbereich berichten, wie und warum sie mit Selbsthilfegruppen gerne zusammenarbeiten. Informationsblöcke und Sachartikel stellen kurz und knackig die wichtigsten Fakten zum jeweiligen Thema dar.



Finanziert wird SeKo vom Bayerischen Sozialministerium und von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern, zwei Projekte werden vom Gesundheitsministerium und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns gefördert und bei größeren Veranstaltungen kommen weitere Partner wie Apotheker- oder Psychotherapeutenverbände dazu.

Kontakt:

Selbsthilfekoordination Bayern
(SeKo Bayern)
Theaterstraße 24, 97080 Würzburg
Tel: 0931 20781640
selbsthilfe@seko-bayern.de
www.seko-bayern.de

Ansprechpartnerinnen:

Theresa Keidel, Irena Tezak, Ruth Götz,
Barbara Fischer, Stefanie Hoßfeld

Telefonische Sprechzeiten:

Montag 9.30 bis 16 Uhr,
Dienstag 13 bis 16 Uhr und
Mittwoch bis Freitag 9.30 bis 12.30 Uhr
Persönliche Sprechzeiten nach
Vereinbarung

ORGANSPENDE?

Vielleicht? Ja? Nein? Oder doch...?

Es ist ganz alleine Ihre Entscheidung.

Der Organspendeausweis vermittelt klar und eindeutig Ihr JA oder NEIN.

Weitere Informationen + Organspendeausweise:

- ▶ www.ueber-leben.de
- ▶ **KOS** [Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe am Landratsamt Haßberge]
Tel.: 09521 27-313 · kos@hassberge.de
- ▶ **Interessengemeinschaft Niere Schweinfurt/Haßberge e. V.**
Tel.: 09721 90787 · info@ig-niere.info
- ▶ bei Ihren Krankenkassen



Auf der Rückseite des Ausweises können Sie Organspenden umfassend oder eingeschränkt zustimmen oder untersagen.



Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe
am Landratsamt Haßberge



IG Niere
Schweinfurt/
Haßberge e. V.



ÜBER
LEBEN
Initiative Organspende

Organspende schenkt Leben.

Ab 2022 sollen Organspender nach gesetzlicher Regelung in einem Register erfasst werden, in dem jede/r ab einem Alter von 16 Jahren Erklärungen zur persönlichen Entscheidung zu Organspenden abgeben, ändern oder widerrufen kann. Abrufen können diese Angaben nur der Betroffene selbst sowie benannte Ärzte, die aber nicht an der Organspende beteiligt sind. Wer das Register nicht nutzen will, kann auch weiter den Organspendeausweis oder eine Patientenverfügung verwenden.

Gruppe für jüngere Alleinstehende Ebern

In der Gruppe treffen sich jüngere, noch berufstätige Menschen, die alleinstehend sind – ob verwitwet, geschieden oder auch alleinerziehend.

Wir beschäftigen uns mit Fragen wie: Wie bewältige ich meinen Alltag? Wie kann ich Beruf und Kindererziehung vereinbaren? Welche Hilfen kann ich in Anspruch nehmen?

Ziel ist es, sich gegenseitig zu unterstützen, sich auszutauschen und auch gemeinsam etwas zu unternehmen, wie z. B. Wandern, Mini-Golf-Spielen.

Auch Kinder und Jugendliche sollen mit eigenen Angeboten untereinander Kontakt bekommen und so integriert werden.

Ansprechpartner/in:

über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Ebern, Gewerkschaftsheim, Gleusdorfer Str. 25
- » jeden 3. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr

Kosten: keine



„Gemeinsam statt einsam“ Selbsthilfegruppe für alleinstehende Frauen und Männer ab 50 Jahren – Haßfurt

Die Selbsthilfegruppe für alleinstehende Frauen und Männer richtet sich an alle, die gemeinsam mit anderen etwas unternehmen, miteinander reden und sich gegenseitig unterstützen möchten.

Ziel dieser Gruppe ist es, dem Alleinsein und der Vereinsamung etwas entgegen zu setzen.

Die Gruppe versucht, Antworten auf Fragen zu finden, wie: Ich bin plötzlich allein, wie regele ich meine Sachen, was muss ich beachten? Freundschaften verändern sich, wenn der Partner fehlt - bei Unternehmungen mit befreundeten Paaren fühle ich mich „wie das fünfte Rad am Wagen!“.

Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder und trifft sich zu gemeinsamen Unternehmungen, z. B. Spielenachmittagen, Wandern, Essen gehen (Eis essen), Schiffsfahrten, Konzert- und/oder Theaterbesuchen, Picknick, Federball u. v. m.

Ansprechpartnerin:

Silva Hauck, Tel.: 09521 6229239, silvia.hauck1960@gmail.com
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » an wechselnden Orten im Landkreis
- » jeden 3. Samstag im Monat, 18.00 Uhr

Kosten: keine

Selbsthilfegruppe für Alpha-1-Antitrypsinmangel-Erkrankte

Bei der erblichen Stoffwechselkrankheit Alpha-1-Antitrypsin-mangel (kurz Alpha-1 genannt) fehlt Betroffenen ein Schutzweiß, das sogenannte Alpha-1-Antitrypsin. Durch diesen fehlenden Schutz wird das Lungen- und/oder Lebergewebe im Laufe der Jahre zersetzt. Die Stoffwechselkrankheit kann sich vor allem durch Atemnot (zuerst nur bei Belastung – später auch in Ruhe), Husten (häufig zunächst in den frühen Morgenstunden) oder Auswurf (in vielen Variationen) bemerkbar machen.

In dieser Gruppe haben sich Betroffene und deren Angehörige organisiert, um ihre Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Alpha 1 Deutschland e. V. Gesellschaft für Alpha-1-Antitrypsinmangel-Erkrankte
Tel.: 0800 5894662, inco@alpha1-deutschland.org
www.alpha1-deutschland.org

Ansprechpartnerinnen:

Sandra Böhmer, Tel.: 09522 80115, shg.franken@alpha1-deutschland.org
Kersten Reiner, Tel.: 0921 21958
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Treffen zwei- bis dreimal jährlich an verschiedenen Orten in Franken.
Interessierte werden per Mail informiert

Kosten: keine



Alzheimer Angehörigengruppe

Unsere Gruppe steht allen Angehörigen offen, die Menschen mit einer Demenzerkrankung betreuen. Wir informieren über die Erkrankung, über Möglichkeiten der Behandlung und tauschen uns über den Umgang mit dem Kranken aus. Wir helfen bei Hilfeanträgen, Pflegeeinstufung etc..

Die Treffen dienen in erster Linie dem Informations- und Erfahrungsaustausch für Angehörige.

Ziele sind:

- » dem Einzelnen helfen, indem er/sie Entlastung findet,
- » Unterstützung, damit er/sie besser mit den Kranken umgehen kann
- » die Öffentlichkeit über die Erkrankung informieren.

Weitere Informationen beim Dachverband:

DAzG Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Friedrichstr. 236, 10969 Berlin
Tel.: 030 25937950, info@deutsche-alzheimer.de
www.deutsche-alzheimer.de

Ansprechpartnerin:

Fachstelle für pflegende Angehörige, Felicia Wunder, Johann-Wenzel-Str. 2, 97526 Sennfeld, Tel. 09721 772899 oder wunder@diakonie-schweinfurt.de
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Sennfeld, Johann-Wenzel-Str. 2, Fachstelle für pflegende Angehörige
- » einmal monatlich, an einem Dienstag, von 14.30 – 16.30 Uhr, genauen Termin bitte erfragen

Kosten: keine

Die „Andersdenker“ Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall

Mitglieder der Gruppe sind Personen,

- » die durch einen Schlaganfall unter körperlichen Beeinträchtigungen leiden,
- » die durch Krankheit oder Unfall von einer Aphasie betroffen sind.

Die Aphasie ist eine Sprachstörung, die in unterschiedlichen Formen und Schweregraden auftreten kann.

Wir sind offen für Betroffene und Angehörige jeden Alters und bieten Hilfen zur Krankheits- und Alltagsbewältigung an. Schwerpunkt ist dabei der Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Kennenlernen der Gruppenmitglieder und Angehörigen. Darüber hinaus laden wir auch zur Weiterbildung Referenten ein, gestalten kleine Feste und Feiern und unternehmen jährlich einen mehrtägigen Ausflug.

Bei Interesse fordern Sie bitte unser Jahresprogramm an.

Weitere Informationen :

Regionalverband Aphasiker Zentrum Unterfranken gGmbH

Robert-Koch-Str. 36, 97080 Würzburg

Tel.: 0931 29975-0, Fax 0931 29975-29, info@aphasie-unterfranken.de

www.aphasie-unterfranken.de

Landesverband: Bayerischer Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker e.V.

– Aphasie Landesverband Bayern, Waldmeisterweg 18, 86199 Augsburg

Tel. 0821 9987301, info@aphasie-bayern.de

www.aphasie-bayern.de

Ansprechpartner/innen:

Heidi Bayer, Tel.: 09536 575

Adelgunde Knab, Tel.: 09536 1364

Günther Schnabel, Tel.: 09531 8465

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Seniorenheim St. Bruno, Promenade 37

» jeden letzten Mittwoch im Monat, 14.30 – 16.30 Uhr

Kosten: keine



„Atempause“ – Caritas-Betreuungsgruppe für ältere betreuungsbedürftige Menschen Eltmann

*Sie betreuen einen älteren Menschen, dessen geistige Fähigkeiten nachlassen?
Sie fühlen sich gefordert, sorgen rund um die Uhr für Ihren Angehörigen?
Ihre persönlichen Bedürfnisse stehen zurück?*

Zur Entlastung pflegender Angehöriger bieten wir Ihnen für einige Stunden eine „Atempause“ durch unsere Betreuungsgruppen.

Ziel ist es, bei den Betreuungsbedürftigen soziale Kontakte und die Kommunikation zu fördern, Isolation zu vermeiden, vorhandene Fähigkeiten zu fördern und zu erhalten, positive Gruppenerfahrungen zu vermitteln, aber das Wohlbefinden und das Selbstvertrauen zu stärken. Auch die Unterhaltung und das Wiederauflebenlassen von Erinnerungen sollen dabei nicht zu kurz kommen.

Jeder Gast kann selbst entscheiden, in wie weit er sich aktiv oder passiv beteiligen möchte.

Ansprechpartnerinnen:

Ursula Benke und Margit Reuß

Sozialstation St. Hedwig e. V., Am Fichtenbach 1, 97483 Eltmann

Tel.: 09522 7094-0, www.sozialstation-eltmann.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Eltmann, Sozialstation St. Hedwig, Eingang Fichtenbach, Tagungsraum

» Dienstag und Donnerstag, 9.00 – 12.00, 14.00 – 17.00 Uhr

im wöchentlichen Wechsel

Termine bitte bei den Ansprechpartnerinnen erfragen

Kosten: 20 Euro/Stunde

Begegnungstreffen des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes e. V. im Landkreis Haßberge

Der Bayerische Blindenbund ist die Selbsthilfeorganisation der Blinden und Sehbehinderten in Bayern.

Wir helfen, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit schrittweise zurückzugewinnen; fördern die berufliche Integration und helfen bei der Inanspruchnahme gesetzlicher und sonstiger Sozialleistungen.

Unser Ziel ist es, den Betroffenen in allen Altersgruppen Möglichkeiten für ein selbstständiges Leben aufzuzeigen.

Angesprochen werden alle Krankheiten, die mit Blindheit und Sehbehinderung zu tun haben.

Wir bieten Beratung in sozialen und krankheitsbedingten Fragen. Wir vermitteln Fachdienste und Erholungseinrichtungen, gewähren Rechtsbeistand und sind behilflich bei Infos und Beschaffung von Hilfsmitteln.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bezirksgeschäftsstelle Bezirksgruppe Unterfranken-Würzburg

Juliuspromenade 40 – 44, 97070 Würzburg

Tel.: 0931 465295-0, Fax: 0931 46522528, wuerzburg@bbsb.org

Landesverband Bayerischer Blindenbund e. V., Landesgeschäftsstelle

Arnulfstr. 22, 80335 München

Tel.: 089 559880, Fax: 089 55988266, info@bbsb.org

www.bbsb.org

Ansprechpartner:

Christoph Stumpf, Tel.: 09525 1211, csstu52@gmail.com

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Haßfurt, Hotel Walfisch, Obere Vorstadt 8

» jeden 2. Dienstag der ungeraden Monate, 15.00 – 17.00 Uhr

Kosten: keine

Selbsthilfegruppe für Angehörige von demenzerkrankten Menschen

Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen. Dies führt dazu, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können.

Menschen mit Demenz können Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis haben, den Überblick über Handtasche oder Brieftasche zu behalten, beim Bezahlen von Rechnungen, bei der Planung und Vorbereitung von Speisen, bei der Erinnerung an Termine oder beim Verlassen der gewohnten Umgebung.

In der Gruppe sollen Informationen und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Vor allem folgende Fragen sollen im Mittelpunkt stehen:

- » Wie gehe ich mit dem Erkrankten um?
- » Welche De-Eskalationsmaßnahmen gibt es?
- » Wie kann ich mir den Alltag erleichtern?

In dieser Selbsthilfegruppe sollen Informationen und Erfahrungen ausgetauscht werden. Hierzu sollen auch Fachleute in die Gruppe eingeladen werden.

Ansprechpartner/in:

über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Caritas, Julius-Echter-Haus, Obere Vorstadt 19
- » jeden 3. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr

Kosten: keine

„Lieder für die Seele“ Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Lebenskrisen

Die Selbsthilfegruppe „Lieder für die Seele“ will Menschen ansprechen, die sich Gedanken über das Leben machen, die psychisch oder chronisch krank sind und/oder sich in einer Krise befinden (Trennungssituation, Trauer).

„Musik heilt, Musik tröstet und dafür eignen sich besonders poetische Texte“, davon ist der Gründer der Gruppe, Alexander Müller, überzeugt. „Ich habe es selbst erlebt, dass Musik es schafft zu berühren, die Seele zu öffnen und die eigenen Gefühle zu entdecken.

Bei den Gruppentreffen singe ich zur Gitarre Lieder von Liedermachern wie Reinhard May, Klaus Hofmann und vielen mehr.“

Die Gruppe trifft sich regelmäßig zum Zuhören und zum Reden über das, was die Liedtexte an Emotionen, Erinnerungen, Gedanken auslösen.

Ansprechpartner:

Alexander Müller, Tel.: 09535 188796, ja-leben@web.de
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Ebern, evangelisches Gemeindehaus, Lützeleberner Str. 8
- » jeden 2. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr

Kosten: keine

„Ich sag Ja zum Leben“ Selbsthilfegruppe für jüngere und jung gebliebene Menschen mit Depressionen und Angststörungen

Eine Depression geht in ihrem Ausmaß weit über ein normales Stimmungstief hinaus: Eine Depression ist von anhaltender, tiefer Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Energielosigkeit geprägt. Hinzu kommen schwermütige Gedanken und Grübeleien. Das Empfinden für Freude geht verloren, ebenso das Interesse für die Umgebung, an nahe stehenden Menschen und Hobbys.

Dieser Zustand kann so belastend werden, dass er das Denken und Handeln blockiert, z. B. das Treffen von Entscheidungen oder die Fähigkeit, ganz normale Dinge des Alltags zu bewältigen. Die Folge sind Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, Mutlosigkeit und Ausweglosigkeit – eine quälende Situation, die dazu führt, dass sich zusätzlich ausgeprägte Angst breit macht. Die gesamte Situation kann für einen Betroffenen so unerträglich werden, dass er nicht mehr leben möchte.

Unsere Ziele:

- » Wege aus möglicher Isolation herausfinden
- » neue Kontakte knüpfen
- » neues Selbstbewusstsein aufbauen
- » Verständnis in der Gesellschaft und bei Ärzten wecken, um ernst genommen zu werden
- » wieder „leben“ lernen
- » den seelischen Schmerz durchbrechen
- » Schuldgefühle ablegen
- » Suche nach neuen Perspektiven
- » seine Selbstzweifel besiegen ...

Unsere Möglichkeiten und Ideen:

- » Über neue Therapiemöglichkeiten sprechen
- » Erfahrungsaustausch über verschiedene Medikamente
- » Fachleute in die Gruppe zum Austausch einladen
- » sich mit Entspannungstechniken auseinander setzen
- » sich gegenseitig helfen
- » Geselligkeit
- ...

Ansprechpartnerin:

Carolin Hajek-Werner, Tel.: 0151 46629065 oder sag-ja-zum-leben@web.de
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Lebenshilfe Haßberge e. V., Marktplatz 12
- » 14-tägig, Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr

Kosten: keine

„Auf und Ab“ Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Angststörungen

Eine Depression geht in ihrem Ausmaß weit über ein normales Stimmungstief hinaus: Eine Depression ist von anhaltender, tiefer Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Energielosigkeit geprägt. Hinzu kommen schwermütige Gedanken und Grübeleien. Das Empfinden für Freude geht verloren, ebenso das Interesse für die Umgebung, nahe stehenden Menschen und Hobbys.

Dieser Zustand kann so belastend werden, dass er das Denken und Handeln blockiert, z. B. das Treffen von Entscheidungen oder die Fähigkeit, ganz normale Dinge des Alltags zu bewältigen. Die Folge sind Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, Mutlosigkeit und Ausweglosigkeit. Eine quälende Situation, die dazu führt, dass sich zusätzlich ausgeprägte Angst breit macht.

Die gesamte Situation kann für einen Betroffenen so unerträglich werden, dass er nicht mehr leben möchte.

Die Gruppe gibt Hilfestellungen bei Terminvereinbarungen mit Therapeuten und Ärzten; sorgt für den Austausch von Erfahrungen, organisiert Vorträge von Ärzten und Therapeuten und unterstützt die Angehörigen im Umgang mit den Betroffenen.

Für den leichteren Einstieg in die Gruppe werden neuen Mitgliedern Einzelgespräche angeboten.

Ansprechpartner/innen:

Angela Bergmann, Tel.: 09524 3046764

Ewald Göpfert, Tel.: 0175 2169580

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Caritas, Julius-Echter-Haus, Obere Vorstadt 19

» 14-tägig, Montag, 17.00 – 19.00 Uhr

Kosten: keine

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Angststörungen Ebern

Die Depression hat viele Gesichter. Sie geht weit über ein normales Stimmungstief hinaus. Depressionen können sich in langanhaltender tiefer Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Interessen- und Antriebslosigkeit äußern. Der Alltag wird immer mehr zur Last. Es ist wie ein Loch, aus dem man schwer heraus kommt. Alles kostet extrem viel Überwindung und Kraft.

Die Folgen sind z. B.: Selbstzweifel, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle sowie ein Gefühl der Überlastung.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen unterschiedlichen Alters, die unter Depressionen und Angststörungen leiden. Wir tauschen in Gruppengesprächen Erfahrungen aus und laden qualifizierte Fachleute zu verschiedenen Themen ein. Wir treffen uns in einer vertrauensvollen Atmosphäre, ermutigen uns gegenseitig und helfen, die Einsamkeit zu verringern.

Wir organisieren regelmäßig gemeinsame Aktivitäten, z. B.: Theater- und Musikworkshops, Joga- und Malkurse.

Ansprechpartner:

Tel.: 09531 4399176, selbsthilfe.ebern@gmail.com

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Ebern, evangelisches Gemeindehaus, Lützelebernerstr. 8

» 14-tägig, genaue Termine nach Absprache

Kosten: keine

Selbsthilfegruppe diabetischer Kinder und Diabetiker Typ-I – Sweeties 88

Die Gruppe steht Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Diabetes mellitus sowie deren Eltern offen.

Unsere Gruppe ist aber auch für erwachsene insulinpflichtige Diabetiker geöffnet.

Unsere Gruppe betreut mehr als 250 Betroffene bzw. Familien mit betroffenen Kindern und Jugendlichen in der Region Main-Rhön.

Wir bieten ein umfangreiches Service-Angebot wie:

- » Organisation von Fortbildungsveranstaltungen
- » Infos über aktuelle Neuigkeiten auf medizinischen und sozialrechtlichen Gebieten
- » Kurzfassungen von Vorträgen usw.

Unsere Ziele sind:

- » Hilfestellung bei Neuerkrankung
- » Zusammenführen Betroffener
- » Erfahrungsaustausch
- » Fortbildung
- » Beratung bei Problemen im Alltag.

Mehr über uns im Internet: www.diabetiker-schweinfurt.de

Unsere Gruppe wurde 1988 gegründet und ist seit 1997 als gemeinnütziger *Selbsthilfegruppe diabetischer Kinder und Diabetiker Typ-I 97 e. V. Schweinfurt* eingetragen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist **keine Voraussetzung**, um an den Aktivitäten der Gruppe teilnehmen zu können. Der Verein gehört keinem Dachverband an.

Ansprechpartner:

Norbert Mohr, Tel.: 09721 933208 (Vorsitzender und Gruppenleiter SW)
Niko Weigl, Tel.: 09521 951650 (stellv. Vorsitzender und Gruppenleiter HAS)
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » regelmäßige Treffen
- » Veranstaltungsorte und Termine bitte erfragen unter Tel.: 09521 951650 oder über www.diabetiker-schweinfurt.de

Kosten: keine



Interessengemeinschaft Niere Schweinfurt/Haßberge e. V. Stammtisch Haßfurt

Der Stammtisch in Haßfurt besteht aus Betroffenen, die anderen Betroffenen und deren Angehörigen Information, Beratung und gegenseitige Hilfe geben.

Unser Ziel ist es, Hilfestellung zu leisten in medizinischer, sozialer, rechtlicher und auch technischer Hinsicht.

Außerdem ist es uns wichtig, in der Öffentlichkeit und gegenüber Behörden und Institutionen die Interessen der Betroffenen und deren Angehörigen entsprechend zu vertreten.

Eine wichtige Aufgabe sehen wir auch darin, für die Organspende zu werben und damit die Spendenbereitschaft zu fördern. Dies versuchen wir durch Veranstaltungen z. B. zum Tag der Organspende oder durch Ausstellungen zum Thema Transplantationen zu erreichen.

Unsere Internet-Adresse: www.ig-niere.info

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bundesverband Niere e.V.

Essenheimer Str. 126, 55128 Mainz

Tel.: 06131 85152, Fax: 06131 835198, geschaeftsstelle@bnev.de

www.bnev.de

Ansprechpartnerin:

Hannelore Seitz, Tel.: 09721 90787, Fax: 09721 933771, vorsitzende@ig-niere.info
www.ig-niere.info

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

Veranstaltungsorte und Termine bitte telefonisch bei der Ansprechpartnerin erfragen

Kosten:

Mitgliedsbeitrag: 15,00 Euro pro Person im Jahr

Mitgliedsbeitrag: 21,00 Euro pro Familie im Jahr

Im Mitgliedsbeitrag sind die Fachzeitschriften „Diatrajournal“ und „Der Nierenpatient“ enthalten.



Interessengemeinschaft Niere Schweinfurt/Haßberge e. V.

Wir sind Betroffene, welche anderen Betroffenen und deren Angehörigen Information, Beratung und gegenseitige Hilfe geben.

Unser Ziel ist es, Ihnen Hilfestellung zu leisten in medizinischer, sozialer, rechtlicher und technischer Hinsicht. Wir nehmen die Interessen der Betroffenen gegenüber Behörden und in der Öffentlichkeit wahr. Wir veranstalten jährlich Feste und organisieren Tagesfahrten und Urlaube gemeinsam mit unseren Mitgliedern.

Wir bieten Fachvorträge und die Teilnahme am jährlichen „Tag der Arbeitskreise“, einer Veranstaltung unseres Dachverbandes.

Eines unserer Ziele ist es, die Organspendebereitschaft zu fördern. Wir sind mit Vorträgen zum Thema Organspende in Schulen, bei Vereinen mit Info-Ständen z. B. am „Tag der Organspende“ unterwegs.

Wir sind Mitglied im „Der Paritätische Bayern“ – www.paritaet-bayern.de

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bundesverband Niere e.V.

Essenheimer Str. 126, 55128 Mainz

Tel.: 06131 85152, Fax: 06131 835198, geschaeftsstelle@bnev.de

www.bnev.de

Ansprechpartner/innen:

Hannelore Seitz, Tel.: 09721 90787, Fax: 09721 933771, vorsitzende@ig-niere.info

Peter Ziegler, Tel.: 09727 9097865

www.ig-niere.info

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Veranstaltungsorte und Termine bitte telefonisch bei den Ansprechpartnern erfragen

Kosten:

Mitgliedsbeitrag: 15,00 Euro pro Person im Jahr

Mitgliedsbeitrag: 21,00 Euro pro Familie im Jahr

Im Mitgliedsbeitrag sind die Fachzeitschriften „Diatrajournal“ und „Der Nierenpatient“ enthalten.



Epilepsie Haßfurt

Epilepsie ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems und hat viele Facetten.

Die Selbsthilfegruppe hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Thema Epilepsie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Sie möchte mehr Akzeptanz, den Abbau unberechtigter Vorurteile und Diskriminierung bezüglich der Krankheit Epilepsie erreichen.

In der Gruppe werden Erfahrungen ausgetauscht. Sie setzt sich mit dem Thema Epilepsie auseinander, um die Krankheit besser zu verstehen.

Mit der Epilepsieberatungsstelle Juliusspital Würzburg stehen wir in ständigem Kontakt und planen weitere Veranstaltungen.

Weitere Informationen bei:

Landesverband Epilepsie Bayern e. V.

Leharstraße 6, 90453 Nürnberg

Tel.: 0911 18093747, Fax: 0911 18093746, kontakt@epilepsiebayern.de

www.epilepsiebayern.de

Dachverband: Deutsche Epilepsievereinigung

www.epilepsie-vereinigung.de

Ansprechpartner:

Heinrich Jahn, Tel.: 09523 5036699

Sebastian Müller, Tel.: 09724 908650

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Mehrgenerationenhaus, Marktplatz 10

» 1 x im Monat, mittwochs, 18.00 Uhr (genauen Termin bitte erfragen)

Kosten: keine

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Eltmann

Die Krankheit ist schwer chronisch und nicht heilbar. Hauptsymptome sind chronische Schmerzen im Bereich des Binde- und Weichteilgewebes, bei der insbesondere Muskel-Sehnen-Bereiche bzw. deren Übergänge betroffen sind.

Weitere häufige Begleitsymptome: Morgensteifigkeit, Schwellungsgefühle im Gesicht, an Händen und Füßen, Reizmagen-, Reizdarm-, Reizblasensymptome, Schlaf-, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen.

Überanstrengung, Wetterveränderungen, Lärm, psychischer und körperlicher Stress können die Symptome verschlimmern.

Ziel ist der bessere Umgang mit der Erkrankung. Dazu laden wir Referenten ein, tun aber selbst auch etwas.

Die Gruppe ist offen für Betroffene und Interessierte.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung (DFV) e. V., Bundesverband

Waidachshofer Str. 25, 74743 Seckach

Tel.: 06292 928758, Fax: 06292 928761, info@fibromyalgie-fms.de

www.fibromyalgie-fms.de

Kontakt:

selbsthilfe_fibromyalgie@yahoo.com

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Eltmann, Pfarrhaus, Johannes-Nas-Platz 3

» jeden 2. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr

Kosten: keine

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Haßfurt

Das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) ist eine chronische, nicht entzündliche Erkrankung, die sich durch Schmerzen in mehreren Körperabschnitten, überwiegend in der gelenknahen Muskulatur und im Ansatzbereich der Bänder und Sehnen äußert.

Dazu kommen zahlreiche vegetative und geistige Erschöpfungszustände (Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen), Morgensteifigkeit, Reizdarm und -blase, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Angst, Depressionen u. v. m. .

Die Selbsthilfegruppe möchte Raum bieten für Erfahrungsaustausch, Aufklärung, Information und gegenseitige Unterstützung. Außerdem wollen wir Möglichkeiten der Entspannung ausprobieren.

Ziel der Gruppe ist es, Wege zu finden, den Gesundheitszustand zu verbessern, Wertschätzung zu erfahren, sowie das Körper- und Selbstwertgefühl zu stärken.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung (DFV) e. V., Bundesverband
Waidachshofer Str. 25, 74743 Seckach

Tel.: 06292 928758, Fax: 06292 928761, info@fibromyalgie-fms.de
www.fibromyalgie-fms.de

Ansprechpartner/innen:

Sonja Beck, Tel.: 09727 1494

Karlhans Slawik, Tel.: 09521 618277

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Caritas, Julius-Echter-Haus, Obere Vorstadt 19, Dachgeschoss

» jeden 1. Montag im Monat, 18.00 Uhr

» „Kaffeeklatsch“: Haßfurt, Örtlichkeit nach Vereinbarung,
jeden 3. Dienstag im Monat, 10.00 Uhr

Kosten: keine

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Schweinfurt

Das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) ist eine chronische, nicht entzündliche Erkrankung aus dem weichteilrheumatischen Formenkreis, die durch sehr starke Schmerzen in Muskeln und Sehnen, als auch zahlreichen vegetativen und funktionellen Störungen wie z. B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen (Migräne), Konzentrationsstörungen usw. charakterisiert ist.

Ziel der Gruppe: Wir unterstützen Betroffene durch Erfahrungsaustausch, Aufklärung und Information.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung (DFV) e. V., Bundesverband
Waidachshofer Str. 25, 74743 Seckach

Tel.: 06292 928758, Fax: 06292 928761, info@fibromyalgie-fms.de

www.fibromyalgie-fms.de

Kontakt:

über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» 1 x im Quartal, Treffpunkt je nach Absprache

Kosten: keine

DEAF-Treff Haßberge Selbsthilfegruppe für Gehörlose und Angehörige

Gehörlose kommunizieren in Gebärdensprache.

Diese Personen können sich schwer an Gesprächen beteiligen. Deshalb ist die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben mit Problemen verbunden. Dies kann zum Rückzug und zur Einsamkeit führen.

Die Gruppe ermöglicht neue Freunde und Menschen mit den gleichen Schwierigkeiten und Barrieren kennen zu lernen.

Der Austausch über Erfahrungen und Erlebnisse wird in der Gruppe als sehr wertvoll erlebt. So ist es möglich, das eigene Selbstbewusstsein im Umgang mit diesem Handicap zu stärken.

Gemeinsam überlegen und besprechen wir, wie das Verständnis im öffentlichen Leben verbessert werden kann.

Dabei unterstützt uns bei den Treffen eine Person, die die Gebärdensprache beherrscht. Die Kommunikation untereinander wird dadurch wesentlich erleichtert bzw. ermöglicht. Wir vermitteln das Gefühl „Ich bin nicht alleine mit meinen Problemen“ und stärken so einen „selbstbewussten Umgang Gehörloser in der Gesellschaft“.

Wir bieten Möglichkeiten der gemeinsamen Freizeitgestaltung und geben Informationen zu Hilfsmitteln.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten e. V.

Werner Hagedorn, Wörnzhofenstr. 9, 81241 München

Tel.: 089 63856901, Fax: 089 20928216, werner.hagedorn@schwerhoerige-bayern.de

www.schwerhoerige-bayern.de

Kontakt:

deaf-treff.hassberge@t-online.de

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Büro „MittenDrin“ der Rummelsberger Diakonie, Hauptstr. 11

» jeden 2. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr

Kosten: keine

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Menschen mit Hörhilfen (CI) und deren Angehörige Haßberge

Schwerhörige und Träger von Hörhilfen, wie Hörgeräten und Cochlea Implantaten (CI), tun sich schwer mit dem Hören und Verstehen.

Es ist für sie oft mühevoll, sich schwer an Gesprächen zu beteiligen. Die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ist daher häufig mit Problemen verbunden, was zu Rückzug und Einsamkeit führen kann.

Die Teilnahme an der Gruppe ermöglicht es, neue Menschen mit den gleichen Schwierigkeiten und Barrieren kennenzulernen und neue Freundschaften zu schließen. Wir nehmen jeden mit seiner eigenen Problemsituation an. Dabei wird der Austausch über Erfahrungen und Erlebnisse als sehr wertvoll erlebt und vermittelt das Gefühl „ich bin nicht allein mit meinen Problemen“.

Unser Ziel ist es, das eigene Selbstbewusstsein im Umgang mit diesem Handicap zu stärken. Dazu gehören auch Vorträge und Informationen zu Hilfsmitteln und deren Anwendung.

Außerdem überlegen wir gemeinsam, wie das Verständnis für schwerhörige Menschen im öffentlichen Leben verbessert werden kann, z.B. durch Pressearbeit oder durch Zusammenarbeit mit Ärzten wie z.B. im Rahmen des Projekts „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

Und nicht zuletzt organisieren wir in der Freizeit gemeinsame Unternehmungen.

Herzlich willkommen sind alle, die von Schwerhörigkeit betroffen sind, sowie auch Angehörige und Freunde, die mit schwerhörigen Menschen zusammenleben.

Weitere Informationen bei den Dachverbänden:

Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten e.V.

Wörnzhofenstr. 9, 81241 München

Tel.: 089 63856901, Fax: 089 20928216, info@schwerhoerige-bayern.de

www.schwerhoerige-bayern.de

Ansprechpartner/in:

über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Bitte bei der Kontaktstelle erfragen

Kosten: keine



Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte Schweinfurt/Haßberge

Hörgeschädigte ... sind Menschen wie Du und ich, nur dass sie eben schlecht oder nicht hören können. Jeden von uns kann dieses Schicksal treffen, durch Unfall, Hörsturz oder Infektion. Zunehmend sind auch junge Menschen betroffen. Etwa 2,5 Millionen Menschen sind Hörgeräteträger. Hörgeräte sind zwar bedeutsame Hilfen, vermögen den Hörverlust jedoch nicht vollkommen auszugleichen.

Schwerhörige und ertaubte Menschen haben es schwer, mit Hörenden in Kontakt zu bleiben. Schwerhörige sind deshalb darauf angewiesen, unter Ausnutzung des Restgehörs Sprache vom Mund des Gesprächspartners abzusehen.

Die Zusammenkünfte im Rahmen der Selbsthilfegruppe helfen, die Isolation abzubauen. Jeder Hörgeschädigte kann ohne Scheu über seine Probleme reden und merkt, dass andere die gleichen Schwierigkeiten haben bzw. kann Lösungswege für sich im Gespräch finden.

Weitere Informationen bei den Dachverbänden:

Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten e.V.

Wörnzhofenstr. 9, 81241 München

Tel.: 089 63856901, Fax: 089 20928216, info@schwerhoerige-bayern.de

www.schwerhoerige-bayern.de

BayCiv Bayerischer Cochlea-Implantat-Verband e. V.

Regine Zille, Arberweg 28, 85748 Garching

www.bayciv.de

Ansprechpartner/innen:

Barbara Weickert, barbara.weickert@web.de

Gabi Ternus, gabriela.ternus@gmx.com

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Schweinfurt, Schroturm, Petersgasse 3

» jeden 4. Donnerstag im Monat, 17.00 Uhr

Kosten: keine

Herzsportgruppe Ebelsbach

Die Herzsportgruppen der Volkshochschule Landkreis Haßberge sind Gruppen von Patienten mit chronischen Herz-Kreislaufkrankungen, die sich wohnortnah regelmäßig mindestens einmal wöchentlich auf ärztliche Verordnung unter Betreuung eines Herzgruppenarztes und eines qualifizierten Sporttherapeuten treffen. Gemeinsam werden im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes durch Bewegungs- und Sporttherapie, Erlernen von Stressmanagementtechniken, Änderungen im Ess- und Genuss-Verhalten sowie durch psychosoziale Unterstützung Folgen der Krankheit überwunden und ein Fortschreiten verhindert.

Das Ziel ist es, dass Sie durch die fachkompetente Anleitung, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen gewinnen, um das erlernte Wissen und die gewonnenen Erfahrungen eigenständig und eigenverantwortlich in Alltag, Beruf und Freizeit konsequent umzusetzen, Ihrer Gesundheit und Lebensqualität zu Liebe!

Wenn bei Ihnen einer der folgenden Krankheiten vorliegt, sollten die Chancen der Herzgruppe genutzt werden: Koronare Herzerkrankung (mit stabiler Angina pectoris, nach Herzinfarkt und Reinfarkt), nach Bypass-Operation, nach Ballondilatation (PTCA) mit und ohne Stent-Implantation, nach Aneurysmaektomie, Herzfehler und Herzklappenfehler mit und ohne operativer Korrektur, Zustand nach Myokarditis, Kardiomyopathie, Herzinsuffizienz, Zustand nach Schrittmacherimplantation oder implantiertem Defibrillator, ausgeprägte funktionelle Herz-Kreislaufstörungen, insbesondere Hypertonie mit kardiovaskulären Schäden, hyperkinetisches Herzsyndrom.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V., Herz-LAG Bayern, Höhenried 2, 82347 Bernried am Starnberger See
Tel.: 08158 903373, Fax: 08158 903375, mail@herzgruppen-lag-bayern.de
www.herzgruppen-lag-bayern.de

Ansprechpartnerin:

Sonja Förtsch

Kontakt/Anmeldung über die vhs Landkreis Haßberge, Tel.: 09521 94200

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Ebelsbach, Bürgersaal am Sportgelände
- » Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr / 18.00 – 19.30 Uhr / 19.30 – 21.00 Uhr
(außer in den Ferien)

Kosten: auf Anfrage

Herzsportgruppe TV 1863 Ebern e. V.

Bei Herzsport geht es darum, Patienten mit kardialen Erkrankungen (z. B. koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Zustand nach Bypass-Operation, Herzklappenfehler, Herzschwäche, etc.) eine Rehabilitationsmaßnahme anzubieten. Nach Abschluss der kardiologischen Behandlung sind Herzranke in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Beim Herzsport wird unter ärztlicher Leitung gezielt auf die einzelnen gesundheitlichen Zustände eingegangen, so dass diese Personen eine maßgeschneiderte Rehabilitation erfahren. Dabei arbeiten Arzt, Patienten und Therapeuten/Übungsleiter eng zusammen. In jeder Übungsstunde ist ein Arzt anwesend.

Die rehabilitative Übungs-, Trainings- und gemischte Gruppe ohne Begrenzung des Alters und Geschlechts dient der Nachsorge für Herz-/Kreislauferkrankungen und der Verminderung von Risikofaktoren (z. B. Bewegungsmangel, Übergewicht und Rauchen). Teilnehmer, die in eine Rehabilitation anstreben, benötigen eine Verordnung zum Herzsport durch einen Haus-/Facharzt und eine Bestätigung der Kostenübernahme durch ihre Krankenkasse.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V., Herz-LAG Bayern
Höhenried 2, 82347 Bernried am Starnberger See
Tel.: 08158 903373, Fax: 08158 903375, mail@herzgruppen-lag-bayern.de
www.herzgruppen-lag-bayern.de

Ansprechpartner:

Stefanie Waiblinger, Tel.: 09531 943093
oder sekretariat@tv-eborn.org

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Ebern, Dreifach-Turnhalle am Gymnasium
- » Montag, 19.00 – 20.00 Uhr (außer in den Ferien)

- » Ebern, Sportheim TV Ebern
- » Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

Kosten: keine

Herzsportgruppe Haßfurt

Die Herzsportgruppen der Volkshochschule Landkreis Haßberge sind Gruppen von Patienten mit chronischen Herz-Kreislaufkrankungen, die sich wohnortnah regelmäßig mindestens einmal wöchentlich auf ärztliche Verordnung unter Betreuung eines Herzgruppenarztes und einer qualifizierten Physiotherapeutin treffen. Gemeinsam werden im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes durch Bewegungs- und Sporttherapie, Erlernen von Stressmanagementtechniken, Änderungen im Ess- und Genuss-Verhalten sowie durch psychosoziale Unterstützung Folgen der Krankheit überwunden und ein Fortschreiten verhindert.

Das Ziel ist es, dass Sie durch die fachkompetente Anleitung, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen gewinnen, um das erlernte Wissen und die gewonnenen Erfahrungen eigenständig und eigenverantwortlich in Alltag, Beruf und Freizeit konsequent umzusetzen, Ihrer Gesundheit und Lebensqualität zu Liebe!

Wenn bei Ihnen einer der folgenden Krankheiten vorliegt, sollten die Chancen der Herzgruppe genutzt werden: Koronare Herzerkrankung (mit stabiler Angina pectoris, nach Herzinfarkt und Reinfarkt), nach Bypass-Operation, nach Ballondilatation (PTCA) mit und ohne Stent-Implantation, nach Aneurysmaektomie, Herzfehler und Herzklappenfehler mit und ohne operativer Korrektur, Zustand nach Myokarditis, Kardiomyopathie, Herzinsuffizienz, Zustand nach Schrittmacherimplantation oder implantiertem Defibrillator, ausgeprägte funktionelle Herz-Kreislaufstörungen, insbesondere Hypertonie mit kardio-vasculären Schäden, hyperkinetisches Herzsyndrom.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V., Herz-LAG Bayern
Höhenried 2, 82347 Bernried am Starnberger See
Tel.: 08158 903373, Fax: 08158 903375, mail@herzgruppen-lag-bayern.de
www.herzgruppen-lag-bayern.de

Ansprechpartnerin:

Ruth Fritzmann

Kontakt/Anmeldung über die vhs Landkreis Haßberge, Tel.: 09521 94200

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Turnhalle West am Schulzentrum, Dürerweg 20–22
- » Montag, 18.00 – 20.00 Uhr (außer in den Ferien)

Kosten: auf Anfrage

Herzsportgruppe Hofheim

Eine ambulante Herzgruppe ist eine Gruppe von Patienten mit coronarer Herzkrankheit oder einer anderen für die Übungstherapie geeigneten Herzkrankheit. Sie trifft sich unter Leitung eines qualifizierten Sporttherapeuten regelmäßig auf ärztliche Verordnung und unter ärztlicher Überwachung. Durch gemeinsame Bewegungstherapie sowie durch Entspannungsübungen und Gruppengespräche sollen die Folgen der Herzkrankheit kompensiert und Tertiärprävention angestrebt werden. Bewegungstherapie ist dabei die ärztlich verordnete, dosierte, der Leistungseinschränkung des Patienten angepasste und ärztlich überwachte körperliche Aktivität.

Indikationsspektrum:

- » Koronarkranke (stabile Angina pectoris, Zustand nach Myocard-infarkt, Zustand nach Bypass-Op., Zustand nach Resektion eines Herzwandaneurysma, Zustand nach transluminaler, koronarer Angioplastik - TCA)
- » Vitien (operierte, angeborene, erworbene)
- » Kardiomyopathien
- » Schrittmacherpatienten
- » ausgesprochen funktionelle Kreislaufstörungen (z. B. hyperkinetisches Herzsyndrom)
- » Hypertoniker, Diabetiker und andere Risikopatienten.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V., Herz-LAG Bayern
Höhenried 2, 82347 Bernried am Starnberger See
Tel.: 08158 903373, Fax: 08158 903375, mail@herzgruppen-lag-bayern.de
www.herzgruppen-lag-bayern.de

Ansprechpartnerin:

Christine Busch

Kontakt/Anmeldung über die vhs Landkreis Haßberge, Tel.: 09521 94200

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Hofheim, Zweifachturnhalle, Johannisstr. 32
- » Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr (außer in den Ferien)

Kosten: auf Anfrage

Herzsportgruppe Zeil a. M.

Die Herzsportgruppen der Volkshochschule Landkreis Haßberge sind Gruppen von Patienten mit chronischen Herz-Kreislaufkrankungen, die sich wohnortnah regelmäßig mindestens einmal wöchentlich auf ärztliche Verordnung unter Betreuung eines Herzgruppenarztes und eines qualifizierten Sporttherapeuten treffen. Gemeinsam werden im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes durch Bewegungs- und Sporttherapie, Erlernen von Stressmanagementtechniken, Änderungen im Ess- und Genuss-Verhalten sowie durch psychosoziale Unterstützung Folgen der Krankheit überwunden und ein Fortschreiten verhindert.

Das Ziel ist es, dass Sie durch die fachkompetente Anleitung, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen gewinnen, um das erlernte Wissen und die gewonnenen Erfahrungen eigenständig und eigenverantwortlich in Alltag, Beruf und Freizeit konsequent umzusetzen, Ihrer Gesundheit und Lebensqualität zu Liebe!

Wenn bei Ihnen einer der folgenden Krankheiten vorliegt, sollten die Chancen der Herzgruppe genutzt werden: Koronare Herzerkrankung (mit stabiler Angina pectoris, nach Herzinfarkt und Reinfarkt), nach Bypass-Operation, nach Ballondilatation (PTCA) mit und ohne Stent-Implantation, nach Aneurysmaektomie, Herzfehler und Herzklappenfehler mit und ohne operativer Korrektur, Zustand nach Myokarditis, Kardiomyopathie, Herzinsuffizienz, Zustand nach Schrittmacherimplantation oder implantiertem Defibrillator, ausgeprägte funktionelle Herz-Kreislaufstörungen, insbesondere Hypertonie mit kardiovaskulären Schäden, hyperkinetisches Herzsyndrom.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V., Herz-LAG Bayern, Höhenried 2, 82347 Bernried am Starnberger See
Tel.: 08158 903373, Fax: 08158 903375, mail@herzgruppen-lag-bayern.de
www.herzgruppen-lag-bayern.de

Ansprechpartnerin:

Petra Hohenberger

Kontakt/Anmeldung über die vhs Landkreis Haßberge, Tel.: 09521 94200

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Zeil, Mainfitness, Telefunkenstr. 12
- » Montag, 16.30 – 18.00 Uhr (auch in den Ferien)

Kosten: auf Anfrage



JEMAH

Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler.

Ziele der Gruppe:

- » Erfahrungsaustausch
- » Verbesserung der medizinischen Versorgung
- » Kontakt mit Fachärzten
- » Kontakt zu anderen Betroffenen mit ähnlichem Herzfehler
- » sozial-rechtliche Beratung
- » sicherer und besserer Umgang mit der eigenen Erkrankung

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bundesvereinigung JEMAH e. V.

Am Exer 19a, 38302 Wolfenbüttel

Tel. 05331 92784-850, Fax: 05331 92784-851, info@jemah.de

www.jemah.de

Ansprechpartner:

Johannes Gräter, Regionalleitung Franken (JEMAH e. V.)

Tel.: 0178 3578366, franken@jemah.de

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » in verschiedenen Städten Frankens und der nördlichen Oberpfalz
- » Samstags alle 2 bis 3 Monate, ca. 14 – 18 Uhr
- » Die genauen Termine bitte per E-Mail oder telefonisch erfragen.

Kosten: keine (Mitgliedschaft im Verein: 26,00 Euro im Jahr)



Selbsthilfegruppe Eltern hochbegabter Kinder

Besonders begabte Kinder weichen von der Norm ab und sind für viele Eltern eine echte Herausforderung im täglichen Umgang innerhalb des Familienverbandes. In der Gesellschaft werden sie oft verkannt und sind nicht nur im Schulalltag mit zahlreichen Schwierigkeiten konfrontiert.

Es geht um den Abbau von Vorurteilen in der Öffentlichkeit, um die Verbesserung der Zusammenarbeit Eltern – Kinder – Schule und darum, die Fähigkeiten unserer Kinder zu entdecken und zu fördern.

Diese Gruppe trifft sich nur nach Bedarf.

Kontakt:

über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Termine und Veranstaltungsorte in Landkreis nach Vereinbarung

Kosten: keine

HSP-Treff Haßberge „highly sensitiv persons“

Etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen gelten als hochsensibel. Ihre Wahrnehmungsfähigkeit ist auf Grund einer speziellen Veranlagung überdurchschnittlich differenziert. Andererseits ist ihr Gehirn häufig nicht in der Lage, die dadurch entstehende Reizüberflutung adäquat zu verarbeiten.

Bildhaft ausgedrückt fehlen dem hochsensiblen Menschen „Filter“ und eine stabile „Haut“, die vor zu vielen Einflüssen schützen. Solch „dünnhäutige“ Menschen können über ein reiches inneres Potenzial verfügen, beispielsweise über Eigenschaften wie Differenziertheit, Einfühlungsvermögen, Intuition, Reflexionsfähigkeit, Feinfühligkeit, Kreativität ...

Manchmal ist es ihnen jedoch nicht möglich, dieses Potenzial vollumfänglich in ihr Leben zu integrieren, weil sie zum Beispiel häufig damit beschäftigt sind, sich vor Reizen zu schützen oder sich an die ‚normalsensible‘ Mehrheit anzupassen.

Wir HSPler (highly sensitiv persons) wollen eine Plattform anbieten zum gegenseitigen Gedankenaustausch, zur Unterstützung der eigenen Wahrnehmung, zum Selbstmanagement im Alltag und zu neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu dieser Sinnes- und Wahrnehmungsform.

Uns erscheint wichtig, dass HSP *nicht* als Krankheit eingestuft wird!

Ansprechpartner:

HSP-Treff-Hassberge@web.de

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Es finden regelmäßige Treffen statt.

Bitte die genauen Treffpunkte und Termine unter HSP-Treff-Hassberge@web.de erfragen.

Kosten: keine



Huntington Selbsthilfegruppe Haßberge/Schweinfurt für Angehörige und Betroffene

Die Huntington-Krankheit ist ein erbliches Nervenleiden, das durch den Abbau von Nervenzellen in bestimmten Hirngebieten verursacht wird. Sie kann in jedem Alter auftreten und ist nicht heilbar. In der Regel bricht sie jedoch zw. dem 35. und 50. Lebensjahr aus. Menschen mit der Huntington-Krankheit sind unterschiedlich betroffen. Manche haben ausgeprägte Symptome in Bezug auf die Bewegung, die das Gleichgewicht, das Gehen und die Leistungsfähigkeit betreffen. Bei anderen treten Veränderungen im Verhalten auf: Die Betroffenen sind leicht reizbar, fühlen sich Belastungssituationen nicht mehr gewachsen, meiden gesellschaftliche Kontakte, werden gleichgültiger, dumpfer und nachlässiger in ihrem Äußeren.

Zu den ersten körperlichen Merkmalen gehören eine oft als Nervosität gedeutete körperliche Unruhe, ruckartige unwillkürliche Bewegungen, Tic-artige Zuckungen im Gesicht. Später kommen noch Schwierigkeiten beim Sprechen und Schlucken dazu.

Im Mittelpunkt der Gruppentreffen stehen: Erfahrungen austauschen, sich zu sozialen und medizinischen Fragen informieren, Referenten einladen z.B. zu Fragen der Pflege, Krankengymnastik, Vollmachten; welche praktischen Hilfen gibt es oder wie wirkt sich die Erkrankung auf das Familienleben aus, usw.; auch gemeinsame Freizeitunternehmungen sind denkbar.

Dabei ist wichtig, dass sich die Mitglieder verstanden fühlen, sich gegenseitig unterstützen und neue Kontakte knüpfen. Die Teilnehmenden bestimmen das Programm der Gruppe selbst, welche Themen besprochen werden sollen.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Deutsche Huntington-Hilfe e. V.
Falkstraße 73–77, 47058 Duisburg
Tel. 0203 22915, Fax 0203 22925, dhh@dhh-ev.de
www.dhh-ev.de, www.facebook.com/huntingtonhilfe

Ansprechpartnerin:

Angela Große-Hovest, Tel. 09721 4997937, angela5456gh@t-online.de
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» jeden 1. Donnerstag im Januar, März, Mai, Juli, September, November, 10 Uhr

Kosten: keine

Infodienst

Krabelgruppen im Landkreis Haßberge

Im Landkreis Haßberge gibt es fast in jeder Gemeinde eine oder mehrere Krabelgruppen. Da sich naturgemäß die Zusammensetzung dieser Gruppen ständig ändert, sind die im Landkreis existierenden Gruppen in dieser Broschüre nicht einzeln aufgeführt. Immer mehr Kommunen bauen im Rahmen des ehrenamtlichen Engagements Bürgertreffs mit Mehrgenerationenangeboten auf. Es entstehen dabei auch interessante Angebote für Eltern und Kinder.

Das Mehrgenerationenhaus in Haßfurt bietet unter anderem Krabel- und Kleinkindergruppen an.



Veranstaltungsorte, Termine:

Aktuelle Kontaktadressen und Treffpunkte erfahren Sie i. d .R. bei Ihrer Stadt/ Gemeinde oder Ihrer Kirchengemeinde.

Kosten: je nach Veranstaltung – bitte erfragen

Sport nach einer Krebserkrankung für Erwachsene – Wege aus der Krise

Die Diagnose Krebs stürzt viele Menschen in eine Lebenskrise. Wie geht es weiter mit sich selbst, Familie, Beruf usw.?

Ein versehrter Körper nach Operationen kann zudem eine Hemmschwelle sein für die erneute Aufnahme sozialer Kontakte, Teilnahme in der Öffentlichkeit und auch am Sport. Doch gerade die Bewegung in der Gruppe, der Kontakt zu gleichartig Betroffenen kann helfen eine neue Lebensperspektive zu finden.

Mit Unterstützung der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Str. 21 a, 80335 München

Tel.: 089 5488400, Fax: 089 54884040, info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Ansprechpartnerin:

Sonja Förtsch, Tel.: 09522 708051

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Zeil, Mainfitness, Telefunkenstr. 12

» donnerstags, 17.00 bis 18.00 Uhr, Leitung: Sonja Förtsch

Kosten:

Die Teilnahme ist nach ärztlicher Verordnung (Formular 56) und Genehmigung durch die Krankenkasse möglich (mit Kostenbeteiligung), aber auch Selbstzahler können teilnehmen!



Deutsche ILCO e. V. Regionalgruppe Schweinfurt-Main-Rhön

Die Regionalgruppe Schweinfurt-Main-Rhön ist für Betroffene jeden Alters oder Geschlechts offen. Wir ermöglichen Stomaträgern und Darmkrebsbetroffenen mit Gleichbetroffenen zu sprechen bei Gruppentreffen und Einzelgesprächen und so Erfahrungen anderer zum Alltagsleben mit Stoma oder Darmkrebs hören und nutzen zu können.

Wir bieten Besucherdienste an im Krankenhaus oder zu Hause, Gesprächsrunden in Reha-Kliniken, Gruppentreffen mit Erfahrungsaustausch, weiterhin fachliche Informationen durch Vorträge, Broschüren zum Stoma und die ILCO-Praxis, Informationsstände, aber auch gemeinsame Unternehmungen, wie Tagesausflüge und Adventsfeiern.

Ziel unserer ILCO-Regionalgruppe ist es, allen Stomaträgern und Menschen mit Darmkrebs beizustehen. Wir möchten Ihnen helfen. Nutzen Sie das Wissen und den Erfahrungsschatz der ILCO!

Und – Sie sind nicht allein!

Weitere Informationen beim Dachverband:

Deutsche ILCO e. V., Bundesgeschäftsstelle

Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn

Tel.: 0228 33889450, Fax: 0228 33889475, info@ilco.de

www.ilco.de

Für an Vereinsmitgliedschaft bei der Deutschen ILCO E. V. Interessierte:

Jahresmitgliedsbeitrag: 36 Euro

www.stoma-forum.de: anonyme Beratung möglich

Ansprechpartner/innen:

Karlheinz Illig, Tel.: 09721 89148

Erich Rose, Tel.: 09382 8746

Helga Göb, Tel.: 09363 1038

www.ilco-schweinfurt-main-rhoen.de (mit Kontaktformular)

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Schweinfurt, DJK-Sportgaststätte, Josef-Reuß-Str. 7

» jeden 2. Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr (außer Januar und August)

Kosten: monatliche Treffen kostenlos

Fachinformationen und Besucherdienste in Vereinsmitgliedschaft enthalten



LiLy – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lip- und/oder Lymphödem Haßfurt

Das Lipödem ist eine krankhafte Fettverteilungsstörung an den Hüften und Oberschenkeln. Im späteren Verlauf können auch Unterschenkel, Ober- und Unterarme, Bauch und der Nacken betroffen sein.

Das Lymphödem ist eine sicht- und tastbare Flüssigkeitsansammlung im Zwischenzellraum. Zugrunde liegt ein chronisch-entzündliches Krankheitsbild, das nicht nur die Extremitäten, sondern auch das Gesicht, den Hals, Rumpf und auch die Genitalien betreffen kann.

Das Lipo-Lymphödem ist eine Kombination aus Lipödem und Lymphödem. In diesem Fall können Füße und/oder Hände mit betroffen sein. Bei allen Erkrankungen kommt es zu Schäden an den Gelenken.

Für Außenstehende ist nicht zu erkennen, ob man „nur“ dick ist, oder ob man an einer dieser Krankheiten leidet.

Aus diesem Grund, wollen wir über das Lip- und Lymphödem aufklären. Wir wollen Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig unterstützen, gemeinsame Aktivitäten (Sport, Ernährung, usw.) planen und gemeinsame Projekte auf die Beine stellen. Wir wollen einen Rahmen schaffen, in dem wir uns sicher und offen verhalten können, denn alle Informationen bleiben geschützt. Das soll unsere Basis sein für neue Stärke und weitere Schritte in ein selbstbewusstes Leben.

Betroffene, sowie Personen, welche Anzeichen einer dieser Erkrankungen haben, sind hierzu herzlich eingeladen.

Weitere Informationen: www.lily-shg-hassfurt.de

Ansprechpartnerinnen:

Stefanie Köhler, Tel.: 0172 4070640, info@lily-shg-hassfurt.de

Tanja Fischer, Tel.: 0152 28895047

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Wohnstätte der Lebenshilfe Haßberge e. V., Goethestr. 27

» jeden 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr

Kosten: keine



LiLy SW – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lip- und/oder Lymph-Ödem Raum Schweinfurt

In Deutschland gibt es laut der Földiklinik ca. 3,8 Millionen betroffene Menschen, meist Frauen, die an einem Lipödem bzw. an einem Lymphödem leiden.

Wir wollen sowohl aufklären als auch eine Anlaufstelle für betroffene Personen sein.

Wir wollen uns gegenseitig unterstützen und versuchen durch gemeinsame Aktionen und Hilfestellungen eine neue Lebensqualität zu gewinnen.

Wir setzen uns für eine stärkere Akzeptanz der Erkrankung ein, z. B. durch Öffentlichkeitsarbeit.

Wir wollen über das Krankheitsbild und vor allem auch über die Möglichkeiten informieren, mit denen die Krankheit bekämpft werden kann, wie z. B. durch:

- » Bestrumpfung / Kompression
- » Grifftechniken der Lymphdrainage
- » Selbstbandage

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig zu wissen, welche rechtlichen Versorgungsansprüche es gibt.

Um diese Ziele zu erreichen ist immer eine gewisse eigene Weiterbildung und Zusammenarbeit mit Fachleuten notwendig. Hierzu zählen wir den Besuch von Fachvorträgen, sowohl bei Ärzten, Therapeuten als auch den Besuch von Fachtagungen und -kliniken. Auch der Austausch mit anderen Gruppen ist eine Bereicherung.

Aber auch der Spaß soll nicht zu kurz kommen. Deshalb organisieren wir auch immer gemeinsame Aktivitäten.

Ansprechpartner/in:

info@shg-lily-sw.de, www.shg-lily-sw.de

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Schweinfurt, Zentrum am Schroturm, Petersgasse 5
- » jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr

Kosten: keine

Ver-rück-tes Leben Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer manisch-depressiven Erkrankung

In fast allen Fällen bedeutet die Krankheit eine massive Einschränkung der Lebensqualität für Betroffene und deren Umfeld. Daher ist es auch für die Angehörigen nicht immer einfach, mit der Situation zurecht zu kommen.

In der **manischen Phase** sind die Betroffenen nicht mehr sie selbst (finanzieller Ruin, Jobverlust, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch, Alkohol, Partnerverlust).

Die **depressiven Phasen** sind häufig geprägt von Verlustängsten, Suizidgedanken, Panikattacken und dem Verlust von sozialen Kontakten.

Sich in einer Gruppe auszutauschen, sich gegenseitig im Umgang mit der Krankheit zu stärken, einander in Krisensituationen zu stützen, von den Erfahrungen anderer zu lernen, Lebensqualität erhalten und nicht zuletzt neue soziale Kontakte zu knüpfen, sind die Ziele dieser Gruppe.

Um unser Wissen zu erweitern laden wir uns Referenten für Fachvorträge ein, z. B. über rechtliche Angelegenheiten.

Unsere Gruppe ist offen für alle Angehörigen, gleich welchen Alters.

Ansprechpartnerinnen:

Petra Cramer, Tel.: 09382 3358, ver-rueckt-selbsthilfe@web.de

Martina Thomas, Tel.: 09524 7302

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Lebenshilfe Haßberge e. V., Marktplatz 12, 97437 Haßfurt

» jeden 1. Montag im Monat, 18.30 Uhr

Kosten: keine



Die Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter -Patient im Mittelpunkt- e.V.

Die Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter - Patient im Mittelpunkt - e.V. (kurz SGM e.V., Vereinsname bis 2017: NGM, Notgemeinschaft Medizingeschädigter -Patient im Mittelpunkt- e.V.) ist ein Zusammenschluss von "Experten in eigener Betroffenheit". Denn die meisten unserer ca. 350 Mitglieder sind Menschen, die selbst oder deren nahe Angehörige durch ärztliche Behandlungsfehler geschädigt sind und deren Folgen zur Genüge erfahren haben.

Wir entstanden 1996, sind als gemeinnützig anerkannt und verstehen uns als konfessionell und parteipolitisch ungebundener Selbsthilfeverein. Unser Sitz und unsere Geschäftsstelle befindet sich in Nürnberg (www.sgmev.de).

Unsere satzungsgemäßen Aufgaben sind die:

- » Beratung und Unterstützung im Umgang mit einem Behandlungsfehler und seinen Folgen
- » Gründung, Förderung und Unterstützung dem Verein zugehöriger Gruppen zum Informations- und Erfahrungsaustausch (Regionalgruppen)
- » Öffentlichkeitsarbeit über die Situation geschädigter Patienten/Unfallopfer
- » Durchsetzung eines zeitgemäßen Patientenrechtegesetzes
- » Förderung eines partnerschaftlichen Arzt-Patienten-Verhältnisses
- » Zusammenarbeit mit Organisationen ähnlicher Zielsetzung

Ansprechpartner/-innen:

Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter -Patient im Mittelpunkt- e.V.
Tel. 0911 4746528 oder 0160 5526507,
e.braeunlein@sgmev.de
www.sgmev.de

Beratungstermine und -orte:

- » Maxfeldstraße 9, 90409 Nürnberg
- » Montag, Dienstag: 11 – 14 und 15 – 19 Uhr, Donnerstag: 11 – 14 und 15 – 18 Uhr

Kosten: keine

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Schweinfurt Funktionstrainingsgruppe Haßfurt mit Stammtisch

Morbus Bechterew oder Bechterewsche Erkrankung ist eine chronische, entzündliche, fortschreitende, rheumatische Wirbelsäulenerkrankung mit besonderer Neigung zur Versteifung. Der Betroffene kann durch spezielle Gymnastik und angemessene sportliche Betätigung seine funktionelle Beweglichkeit erhalten.

Unsere Gruppe ist offen für alle Morbus Bechterew-Patienten, egal welchen Alters. In unseren Treffen tauschen wir uns neben dem Funktionstraining auch über den Umgang mit der Krankheit aus. Wöchentlich führt die Gruppe das Funktionstraining auf Rezept mit einer speziell ausgebildeten Physiotherapeutin durch.

Außerdem stehen Wanderungen und Ausflüge mit den Familienangehörigen auf dem jährlichen Programm. Diese werden gemeinsam mit der Gruppe aus Schweinfurt durchgeführt.

Die Mitgliedschaft ist keine Bedingung, um am Funktionstraining teilzunehmen.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bundesverband DVMB e. V.

Metzgerstr. 16, 97421 Schweinfurt

Tel.: 09721 22033, dvmb@bechterew.de, www.bechterew.de

Landesverband DVBM e. V., Kidlerplatz 8, 81371 München,

Christina Schneider, Tel.: 09741 3887, schneider@dvmb-by.de

(Jahresmitgliedsbeitrag: 45,- Euro)

Ansprechpartner:

Rudi Reinhart (Vorsitzender des Ortsverbandes), Tel.: 0152 26211111

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Sylbach, Turnraum der Grundschule

» Montag, 19.30 – 20.30 Uhr

Kosten:

Kostenfrei bei Verordnung



Selbsthilfegruppe Morbus Osler (HHT)

Morbus Osler, auch HHT (Hereditäre hämorrhagische Teleangiektasie) genannt, ist eine seltene, erbliche Erkrankung der Blutgefäße und des umliegenden Gewebes. Hierbei kommt es zu einer krankhaften Erweiterung der Blutgefäße und ist anschließend als stecknadelkopf- bis reiskorngroße rote Flecken zu sehen. Diese sogenannten Teleangiektasien können überall auftreten, finden sich jedoch hauptsächlich in Nase, Mund, Gesicht und an Schleimhäuten des Magen-Darm-Traktes und der inneren Organe. Da die Gefäßerweiterungen sehr verletzlich sind, kann es sehr leicht zu Einrissen und somit zur Blutung kommen. Die Erkrankung tritt oft erstmals in der Pubertät auf oder wird während einer Schwangerschaft erkannt.

Ziel der Gruppe ist es, neben dem Erfahrungsaustausch bei den Gruppentreffen, möglichst viele Personen aller Altersgruppen auf diese Krankheit aufmerksam zu machen. Ärzte (allen voran Haus-, Augen-, Zahn- und HNO-Ärzte), Apotheken und Kliniken wollen wir über diese Erkrankung informieren.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Morbus Osler Selbsthilfe e. V.
Kammerlanderstr. 3, 89264 Weißenhorn
Tel.: 0800 7236044, info@morbus-osler.de
www.morbus-osler.de

Ansprechpartnerinnen:

Silvia Hauck, Tel.: 0172 5323841, reg.franken@morbus-osler.de
Helene Dömling, Tel.: 09761 6115
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Caritas, Julius-Echter-Haus, Obere Vorstadt 19
- » Die Gruppentreffen finden nach Absprache statt.
Termine sind bei Silvia Hauck zu erfragen.

Kosten: keine

Mitgliedschaft im Verein: 20 €/Jahr (als Familie 25 €)

Multiple Sklerose-Gruppe Haßberge

Multiple Sklerose ist die am häufigsten auftretende organische Nervenerkrankung. Sie ist als Krankheit erst vor gut 100 Jahren erkannt worden. MS kann Menschen auf so unterschiedliche Weise in der Symptomatik und mit extrem abweichenden Verlaufsformen treffen, dass man manchmal schwer glauben kann, dass es sich um ein und dieselbe Krankheit handelt. Als Krankheitsbild kommen z. B. in Frage: Sehstörungen, Drehschwindel mit Fallneigung, Gefühlsstörungen an Händen und Beinen (Stromgefühl), spastische Versteifung der Beinmuskulatur, Unsicherheit des Ganges, zunehmende Schwäche der Arme und Beinmuskulatur.

In unserer Gruppe sind alle Betroffenen und deren Angehörige willkommen.

Unser Ziel ist es, aktiv zu bleiben und am Leben teilzunehmen und von „Gesunden“ akzeptiert zu werden. Es sollen Hemmungen und Ängste abgebaut und neue Kontakte geknüpft werden, um die Isolation zu durchbrechen. Durch unsere Gespräche, gemeinsame Ausflüge und Vorträge von Fachreferenten zum neuesten Stand der Medizin richten wir uns immer wieder gegenseitig auf.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Bayern e. V.
St. Jakobs-Platz 12, 80331 München,
Tel.: 089 236641-0
www.dmsg.de

Ansprechpartner/innen:

Rosemarie Pischel, Tel.: 09521 4690
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Wohnstätte der Lebenshilfe, Goethestraße 27
- » jeden 2. Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr
im Sommer Treffpunkt erfragen

Kosten: keine (Unkosten werden durch Spenden gedeckt)

Rehasport für orthopädische Erkrankungen

Reha-Sportgruppen für alle Menschen mit orthopädischen Beschwerden. Darunter fallen alle Erkrankungen der Skelettmuskulatur und des Bewegungsapparates.

Zum Reha-Sport zählen Sport und sportliche Spiele, aber auch gezielte bewegungstherapeutische Übungen, abgestimmt auf Vorerkrankungen, Erkrankungen und Behinderungen.

Ziele sind

- » Ausdauer und Kraft stärken
- » Koordination und Flexibilität verbessern
- » Selbstbewusstsein, Motivation und Eigenverantwortung stärken
- » die Arbeitsfähigkeit zu erhalten bzw. wieder herzustellen.
- » ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Ansprechpartnerin:

Petra Hohenberger, Tel.: 09524 850686

oder über die vhs Landkreis Haßberge, Tel.: 09521 94200

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Zeil, Mainfitness, Telefunkenstr. 12
- » Montag, 10.00 – 11.00 Uhr (Leitung: Thomas Weinhold)
- » Montag, 18.30 – 19.30 Uhr (Leitung: Mirjam Reitwiesner)
- » Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr (Leitung: Thomas Weinhold)
- » Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr (Leitung: Thomas Weinhold)

Kosten:

Die Teilnahme ist nach ärztlicher Verordnung (Formular 56) und Genehmigung durch die Krankenkasse möglich (mit Kostenbeteiligung), aber auch Selbstzahler können teilnehmen!



Osteoporose-Selbsthilfe e. V. Haßfurt

Osteoporose zählt heute zu den häufigsten Erkrankungen des Knochengerüsts.

Osteoporose ist eine Krankheit, die mit einem Verlust von Knochensubstanz verbunden ist. Als Folge wird der Knochen porös und brüchig. Zu Knochenbrüchen kommt es hauptsächlich an Wirbelsäule und Oberschenkelknochen.

Ziele der SHG sind die Hilfe zur Selbsthilfe und die notwendige Unterstützung der Osteoporosetherapie durch gezielte Aufklärungsarbeit und Erfahrungsaustausch – denn: „Vorbeugen ist besser als heilen“.

Wir bieten:

- » Wöchentliche Gymnastikstunden durch ausgebildete Physiotherapeuten.
- » Monatliche Gesprächsrunde
- » Jahresausflug, 2–3 x jährlich großes Gruppentreffen, Weihnachtsfeier zum Jahresabschluss

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e. V.

Kirchfeldstr. 149, 40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 3013140, Fax: 0211 30131410, info@osteoporose-deutschland.de

www.osteoporose-deutschland.de (Jahresmitgliedsbeitrag: 30 Euro)

Ansprechpartnerinnen:

Ursula Wirsing, Tel.: 09521 1789

Maria Voit, Tel.: 09527 381

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

Gymnastikstunden:

- » Sylbach, Gemeinschaftshaus
- » Donnerstag, 17.45 – 18.30 oder 18.30 – 19.15 Uhr

Gesprächsrunde:

- » jeden letzten Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr
- » Treffpunkt bitte erfragen

Kosten:

Für Gymnastikstunden Kostenerstattung durch Krankenkassen möglich

Selbstzahler: bitte Kosten erfragen



Osteoporose Selbsthilfegruppe Zeil Gesprächsgruppe

Osteoporose ist eine Krankheit, die mit Verlust von Knochensubstanz verbunden ist. Als Folge werden die Knochen porös und es kommt zu Knochenschwund und Knochenbrüchen. Heute zählt die Osteoporose zu den häufigsten Erkrankungen des Knochengewebes. Neben der Trockengymnastik, die wöchentlich stattfindet, hat sich eine Gesprächsgruppe gegründet, die sich einmal monatlich trifft.

Ziel dieser Treffen ist es, sich über Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung auszutauschen, Tipps zu geben und sich gegenseitig zu unterstützen.

Dazu werden auch Vorträge von Ärzten und Therapeuten organisiert und Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen gepflegt.

Auch die Geselligkeit soll dabei nicht zu kurz kommen; so unternehmen die Gruppenmitglieder gemeinsame Ausflüge, Wanderungen oder gehen Schwimmen.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e. V.

Kirchfeldstr. 149, 40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 3013140, Fax: 0211 30131410, info@osteoporose-deutschland.de

www.osteoporose-deutschland.de

(Jahresmitgliedsbeitrag: 30 Euro)

Ansprechpartnerinnen:

Margarete Brandl, Tel.: 09524 7107

Johanna Kuhn, Tel.: 09524 5526

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Zeil am Main, „Gaststätte Esszimmer“, Bahnhofstraße 2

» jeden 2. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr (Winter), 19.00 Uhr (Sommer)

Kosten: keine

Osteoporose Rehasport Zeil Übungsgruppe

Osteoporose ist eine Krankheit, die mit Verlust von Knochensubstanz verbunden ist. Als Folge werden die Knochen porös und es kommt zu Knochenschwund und Knochenbrüchen. Heute zählt die Osteoporose zu den häufigsten Erkrankungen des Knochengerüsts. Unsere Aktivitäten: Trockengymnastik unter fachlicher Anleitung, gemeinsame Wanderungen, Schwimmen, gemeinsame Schulungen unter ärztlicher Anleitung, Ausflüge, Kontakt zu anderen SHG pflegen.

Weitere Informationen:

VdK Bayern – Der Sozialverband, Landesgeschäftsstelle
Schellingstraße 31, 80799 München
Tel.: 089 21170, Fax: 089 2117240, info@vdk.de
www.vdk.de/bayern

Ansprechpartnerinnen:

Margarete Brandl, Tel.: 09524 7107
Johanna Kuhn, Tel.: 09524 5526
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Zeil, Schulturnhalle
- » Montag, 18.00 – 18.45 Uhr
- » wöchentlich

Kosten:

kostenlos mit einer von der Krankenkasse genehmigten ärztlichen Verordnung
3 Euro/Gymnastikstunde für Selbstzahler

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. Regionalgruppe Haßfurt und Umland

Parkinson ist eine Erkrankung mit „1000 Gesichtern“. Von der neurologischen Erkrankung sind meist ältere Menschen betroffen. Aber auch immer mehr Jüngere leiden an der nicht heilbaren Krankheit. Die Symptome sind durch neue, hilfreiche Medikamente und gezieltes Bewegungstraining zu lindern.

In der Selbsthilfegruppe erfährt man alles Wissenswerte über die Krankheit und profitiert von den Erfahrungen der anderen Betroffenen. Außerdem fällt es hier leichter, über gesundheitliche, zwischenmenschliche und bürokratische Probleme, die sicher auftreten, zu sprechen. Sie finden Verständnis und Unterstützung.

Wir versuchen dem „Selbstbewusstseinskiller“ Parkinson die Stirn zu bieten, indem wir gemeinsam der Isolation entgegenwirken.

Deshalb gibt es abwechselnd fachbezogene Vorträge zu Themen unserer Zeit. Gemütliches Beisammensein, Ausflüge und Feste gehören ebenfalls zum Programm.

Themenwünsche werden jederzeit gerne angenommen.

Sehr wichtig ist unser spezielles Angebot von Gruppengymnastik mit einer neurologisch ausgebildeten Krankengymnastin.

Dachverband:

Deutsche Parkinson Vereinigung Bundesverband e. V.
Moselstraße 31, 41464 Neuss
info@parkinson-vereinigung.de
www.parkinson-vereinigung.de

Ansprechpartner/innen:

Gabriele Vogel, Tel.: 09523 6562
www.parkinson-hassfurt.de
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

Gesprächsgruppe:

- » Zeil, Gaststätte „Esszimmer“, Bahnhofstr. 2
- » jeden 1. Freitag im Monat um 18.00 Uhr

Gruppengymnastik:

- » Haßfurt, VHS Stadt Haßfurt e. V., Mainmühle, Ringstr. 16
- » Montag, 16.00 – 17.00 Uhr

Kosten: jährlicher Mitgliedsbeitrag: 55 Euro



Selbsthilfegruppe für Schuppenflechte und Neurodermitis

Psoriasis oder auch besser bekannt unter dem Begriff „Schuppenflechte“ ist eine Hautkrankheit, die sich nach außen hin im Wesentlichen durch stark schuppene, punktförmige bis handtellergroße Hautstellen zeigt. Sie ist eine erbliche, nicht ansteckende Autoimmunkrankheit und kann neben der Haut auch Gelenke und Finger-/Zehennägel befallen.

Viele Betroffene berichten, dass durch die Schuppenflechte schwerwiegende physische und psychische Belastungssituationen ausgelöst werden können.

Ziel der Gruppe soll es sein, sich Tipps im Umgang mit dieser Erkrankung zu geben, sich gegenseitig zu unterstützen, neues Selbstbewusstsein aufzubauen, Wege aus möglicher Isolation zu finden und sich über die neuesten Behandlungsmethoden und Kliniken auszutauschen.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Deutscher Psoriasis Bund e.V.

Seewartenstr. 10, 20459 Hamburg

Tel.: 040 2233990, Fax: 040 22339922, info@psoriasis-bund.de

www.psoriasis-bund.de

Ansprechpartnerin:

Waltraud Wirth, Tel.: 09524 300448

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Zeil, Hans-Weinberger Haus (Altenwohnheim), Krumer Str. 2, Mehrzweckraum
- » jeden 1. Montag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr

Kosten: keine



Gesprächskreis Angehörige pflegen Angehörige

Die Vorstandschaft des Bayerischen Bauernverbandes hat die Bedürfnisse der Pflegenden erkannt und sucht nach Lösungsmöglichkeiten.

Wir vermitteln Ablenkung vom Alltag, indem wir uns im Gespräch austauschen oder Einrichtungen besuchen und besichtigen. Durch Fachvorträge und pflegebezogene Schulung wollen wir Hilfestellung leisten.

Im bereits 1994 gegründeten Gesprächskreis nimmt eine steigende Anzahl an Pflegenden und Pflegeinteressierten teil.

Unsere Aktivitäten: Vorträge im Gesundheitswesen bzw. den Alltag betreffend, Kräuterwanderungen, Werkkurse, Liederabende, Besichtigungen von verschiedenen Institutionen (Seniorenheime, Pflegeeinrichtungen, Krankenhäuser etc.), Erfahrungsaustausch, Busfahrten, Besichtigungen neuer Einrichtungen im Landkreis.

Weitere Informationen beim Träger:

Bayerischer Bauernverband, Geschäftsstelle Hofheim-Schweinfurt
Bahnhofstr. 24, 97461 Hofheim

Tel.: 09523 9540-0, Fax 09523 9540-19, hofheim@bayerischerbauernverband.de
www.bayerischerbauernverband.de

Ansprechpartnerin:

Constance Bayer, Bahnhofstr. 24, 97461 Hofheim

Tel.: 09523 95400, Fax 09523 954019, hofheim@bayerischerbauernverband.de

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » an wechselnden Orten im Landkreis
- » jeden 1. Dienstag im Monat (Sommerpause Juli und August)
- » bitte Ort und Zeit telefonisch erfragen: Tel.: 09523 9540-0

Kosten: keine



Gesprächskreis für pflegende Angehörige Eltmann

In Deutschland gibt es ca. 1,6 Millionen Menschen, die pflegebedürftig sind. Davon werden 75% zu Hause gepflegt. Oft wird neben der gewöhnlichen Alltagsarbeit rund um die Uhr Pflege geleistet. Dadurch entstehen häufig große Belastungen.

Wir wollen Frauen und Männer ansprechen, die zu Hause einen alten oder kranken Menschen pflegen.

Ihnen als pflegenden Angehörigen wollen wir Raum geben, sich auszusprechen und zu erkennen, dass Sie mit ihren Problemen nicht alleine sind.

Weitere Informationen beim Träger:

Caritasverband für die Diözese Würzburg e.V.

Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg

Tel.: 0931 386-66700, Fax: 0931 386-66701, info@caritas-wuerzburg.de

www.caritas-wuerzburg.de

Ansprechpartnerin:

Ursula Benke, Sozialstation St. Hedwig, Am Fichtenbach 1, 97483 Eltmann

Tel.: 09522 70940, Fax: 09522 709429, info@sozialstation-eltmann.de

www.sozialstation-eltmann.de

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Eltmann, Sozialstation St. Hedwig, Tagungsraum

» jeden 3. Mittwoch im Monat, 16.00 – 17.30 Uhr

Kosten: keine

Frühstück für pflegende Angehörige

Wir laden Sie herzlich ein zu einer kleinen Auszeit aus Ihrem Pflegealltag.

Genießen Sie die Zeit bei einem gemütlichen Frühstück (gegen einen kleinen Unkostenbeitrag von 2,- €) in angenehmer Atmosphäre, angereichert mit Meditation und Impulsen, Achtsamkeit und Humor.

Wir wollen unsere Lebenszufriedenheit und die gesunden Anteile in uns stärken und verschüttete Kraftquellen wiederentdecken.

Weitere Informationen beim Träger:

Diakonisches Werk Haßberge

Hauptstr. 12, 96126 Maroldsweisach

Tel.: 09532 922313, Fax: 09532 922323, dwhas-pflegepartner@gmx.de

www.diakonie-has.de

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Hempfling, Fachstelle für pflegende Angehörige

Cornelia Schulze-Weidlich, Fachstelle für pflegende Angehörige

Diakonisches Werk Haßberge, Hauptstr. 12, 96126 Maroldsweisach

Tel.: 09532 922313, Fax: 09532 922323, dwhas-pflegepartner@gmx.de

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Ebern, Evangelisches Gemeindehaus

» jeden 4. Mittwoch im Monat, 9.30 – 11.30 Uhr

Kosten: 2 € pro Person/Tag

Selbsthilfegruppe für Familien mit Pflege- und Adoptivkindern

Die Selbsthilfegruppe setzt sich dafür ein, dass möglichst viele Pflege- und Adoptivkinder, die langfristig nicht in der eigenen Familie aufwachsen können, ein Zuhause in einer Pflege-/Adoptivfamilie finden.

Angeboten werden:

- » Einzelgespräche und Beratung
- » Austausch, praktische Hilfe und Unterstützung in ähnlichen Lebenslagen
- » Fachvorträge von Referenten
- » Veranstaltungen und Aktionen gemeinsam für Kinder und Eltern (Familiennachmittage, Sommerfest, Ausflüge, Besuche von sozialpädagogischen Zentren).

Ansprechpartnerinnen:

Gudrun Dinkel, Tel.: 09533 8706

Doris Greul, Tel.: 09524 7882

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Altenstein, CVJM-Heim
- » Sonntag, 14.00 – 17.00 Uhr
- » alle 3 Monate werden samstags Vorträge angeboten
(bitte Zeitungsanzeigen beachten)

Kosten: keine

Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe Haßberge

Polyneuropathie ist eine Krankheit des peripheren Nervensystems unterschiedlichster Ursachen, die mit Gefühlsstörungen und Muskelschwäche einhergeht. Die Symptome reichen von Brennen, Kribbeln, Schwäche, Taubheit, Lähmungen bis hin zu quälenden Schmerzen vor allem in den Füßen, Beinen, Händen und Armen.

Es gibt über 300 Ursachen für diese Krankheit: u. a. können Diabetes mellitus, Erkrankungen des Immunsystems, Vergiftungen, rheumatische Erkrankungen, Nierenerkrankungen, Alkoholismus, Vitamin B12-Mangel als Auslöser in Betracht kommen.

Durch Erfahrungsaustausch und dem Kennenlernen von Behandlungsmethoden, will die Gruppe durch mehr Wissen eine positivere Einstellung zu dieser Erkrankung und zum eigenen Körper entwickeln.

Durch entsprechende Fachvorträge werden neue Erkenntnisse zum Krankheitsbild sowie alternative Behandlungsmethoden bekannt gemacht. Durch die Selbsthilfegruppe erhalten die Mitglieder neue Motivation und mehr Lebensfreude.

Ansprechpartner/in:

Erich Klopf, Tel.: 09523 6756

Gabriele Pfaff-Simonika, Tel.: 09729 7352

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Caritas, Julius-Echter-Haus, Obere Vorstadt 19

» Dienstag, einmal im Monat, 17.00 Uhr

» bitte genauen Termin nachfragen

Kosten: keine



Kontaktgruppe für Menschen mit seelischen Problemen

Offene Gruppe

Die Kontaktgruppe ist ein Angebot für Menschen mit psychischen Problemen. Geselligkeit sowie Kontakt-, Kreativ- und Freizeitangebote stehen im Vordergrund.

Die Gruppe wird von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen geleitet.

Neue Interessenten sind willkommen. Eine Voranmeldung ist erwünscht.

Ansprechpartnerin:

Fernanda Hübner, Caritasverband für den Landkreis Haßberge e.V.,
Sozialpsychiatrischer Dienst
Promenade 37, 97437 Haßfurt
Tel.: 09521 926-571, Fax: 09521 926-555, fhuebner@caritas-hassberge.de
www.caritas-hassberge.de, www.facebook.de/caritashassberge
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Caritas, Julius-Echter-Haus, Obere Vorstadt 19, 2. Stock
- » Dienstag, 14-tägig, 14.30 – 16.30 Uhr
- » offene Gruppe – Anmeldung erwünscht

Kosten: keine



OFFENER TREFF – Frühstücksgruppe für psychiatrienerfahrene Menschen

Fachlich begleitete Gruppe

Der OFFENE TREFF ist eine Frühstücksgruppe für psychiatrienerfahrene Menschen. Nach einem Aufenthalt in der psychiatrischen Klinik fällt es oft schwer, sich im Alltag wieder zurechtzufinden. Für viele Besucher ist die Gruppe zum festen wöchentlichen Anlaufpunkt geworden.

Der OFFENE TREFF ermöglicht es, andere Menschen kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen.

Darüber hinaus können Sie unverbindlich mit dem Personal des Sozialpsychiatrischen Dienstes Kontakt aufnehmen. Anfragen beantworten wir gerne auch telefonisch.

Neue Interessenten/-innen sind herzlich willkommen.

Ansprechpartner:

Thomas Kim, Caritasverband für den Landkreis Haßberge e. V.,
Sozialpsychiatrischer Dienst
Promenade 37, 97437 Haßfurt
Tel.: 09521 926-572, Fax: 09521 926-555, tkim@caritas-hassberge.de
www.caritas-hassberge.de, www.facebook.de/caritashassberge
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Caritas, Julius-Echter-Haus, Obere Vorstadt 19, 2. Stock
- » jeden Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr

Kosten: keine



Problemorientierte Gesprächsgruppe für Frauen

Fachlich begleitete Gruppe

Die Gesprächsgruppe ist ein Angebot für Frauen mit psychischen Problemen.

Die inhaltliche Gestaltung erfolgt gemeinsam mit den Teilnehmerinnen.

Inhalte können sein:

- » Selbsterfahrung
- » Entspannungstraining
- » gegenseitige Unterstützung
- » gegenseitiger Austausch
- » Psychoedukation
- » Umgang mit der Erkrankung

Ansprechpartnerin:

Esther Rittner, Caritasverband für den Landkreis Haßberge e. V.,

Sozialpsychiatrischer Dienst

Promenade 37, 97437 Haßfurt

Tel.: 09521 926-570, Fax: 09521 926-555, erittner@caritas-hassberge.de

www.caritas-hassberge.de, www.facebook.de/caritashassberge

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Haus Sankt Bruno, Promenade 37, 3. Stock
Gruppenraum des SpDi, Raum 3.887
- » Montag, 14-tägig, 15.00 – 17.00 Uhr
- » geschlossene Gruppe – **Anmeldung erforderlich**

Kosten: keine



Gesprächsgruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen

Fachlich begleitete Gruppe

Psychisch kranke und behinderte Menschen leiden nicht allein an ihrer Erkrankung. Vielmehr ist das gesamte soziale Umfeld – vor allem die Familie – von der Krankheit betroffen. Die psychische Erkrankung eines Familienmitgliedes bedeutet oftmals eine dramatische Veränderung und Beeinträchtigung des Alltags aller Beteiligten.

In der Gruppe soll es nicht nur um die Patienten gehen, sondern vor allem um die eigenen Sorgen und Nöte, um die Schwierigkeiten im Umgang mit dem oder der Kranken.

Wir wollen uns gegenseitig stützen, Erfahrungen austauschen, miteinander und voneinander lernen, die Probleme zu bewältigen, die eine psychische Erkrankung für die ganze Familie mit sich bringt.

In dieser Gruppe ist Fachpersonal des Sozialpsychiatrischen Dienstes anwesend, so dass jederzeit Fragen geklärt werden können.

Neue Besucher/innen herzlich willkommen!

Ansprechpartnerin:

Thomas Kim, Caritasverband für den Landkreis Haßberge e. V.,
Sozialpsychiatrischer Dienst
Promenade 37, 97437 Haßfurt
Tel.: 09521 926-572, Fax: 09521 926-555, tkim@caritas-hassberge.de
www.caritas-hassberge.de, www.facebook.de/caritashassberge
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Haus Sankt Bruno, Promenade 37, 3. Stock
Gruppenraum des SpDi, Raum 3.887
- » jeden 1. Mittwoch im Monat, 17.00 – 18.30 Uhr
- » offene Gruppe – Anmeldung erwünscht

Kosten: keine

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V. Arbeitsgemeinschaft Ebern

Wir betreuen Menschen aller Altersstufen, die an den unterschiedlichsten Rheumakerkrankungen leiden.

Wir versuchen durch Information, gezielte Aktivitäten, Geselligkeit und auch in persönlichen Gesprächen uns gegenseitig Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung unserer Krankheiten und Schmerzen zu geben unter dem Motto: „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Für das Funktionstraining, verordnet durch Ärzte und genehmigt durch die Krankenkassen, haben wir zwei Gruppen mit ca. 12 bis 14 Personen.

Hierfür stellen wir einen Gymnastikraum und ein entsprechend beheiztes Hallenbad zur Verfügung. Alle Gymnastik-Angebote werden von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten durchgeführt.

Außerdem beraten und informieren wir unsere Interessenten; machen Krankenhausbesuche, organisieren Vorträge von Fachärzten, Bäderfahrten und gesellige Zusammenkünfte.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Deutsche Rheuma-Liga Landesgeschäftsstelle

Fürstenrieder Str. 90, 80686 München

Tel.: 089 589885680, Fax: 089 5898856899, info@rheuma-liga-bayern.de

www.rheuma-liga-bayern.de

(Jahresmitgliedsbeitrag: 25 Euro)

Ansprechpartnerin:

Elisabeth Sauer, Tel.: 09535 342

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Ebern, Haßbergkliniken – Haus Ebern und Hallenbad Ebern

Trockengymnastik: Haßbergkliniken – Haus Ebern

Wassergymnastik: Hallenbad Ebern

» Mittwoch, 17.45 und 19.00 Uhr

» Rheumatreff monatlich: Ort und Zeit nach Einladung

Kosten:

Kostenfrei bei Verordnung

Selbstzahler: bitte Kosten erfragen

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V. Arbeitsgemeinschaft Haßberge

Die Deutsche Rheuma-Liga ist eine Hilfs- und Selbsthilfe-Organisation. Sie möchte zu aktiver Mitarbeit bei der Bewältigung der Krankheit motivieren. Als Rheuma werden Schmerzen vor allem im Bewegungsapparat bezeichnet. Diese werden durch verschiedene Krankheiten verursacht. Rheuma ist keine Krankheit des Alters; auch Kinder können schon betroffen sein.

Unser Ziel ist es, durch regelmäßige Gymnastik die Beweglichkeit der Gelenke so lange wie möglich zu erhalten. Betroffene sollen erfahren, dass man in einer Gruppe leichter mit der Krankheit umgehen kann.

Weiter finden statt: Patiententreffs, gelegentlich Vorträge; Jahresausflug mit Besichtigung einer medizinischen Einrichtung.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Deutsche Rheuma-Liga Landesgeschäftsstelle
Fürstenrieder Str. 90, 80686 München

Tel.: 089 589885680, Fax: 089 5898856899, info@rheuma-liga-bayern.de

www.rheuma-liga-bayern.de

(Jahresmitgliedsbeitrag: 25 Euro)

Ansprechpartnerinnen:

Notburga Hümmer, Tel.: 09521 618740 (Gruppenleitung)

Elfriede Zirkler, Tel.: 09521 8372 (Telefonische Beratung)

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Zeil, Schulturnhalle

» **Gymnastik:** Mittwoch, 17.00, 17.45 und 18.30 Uhr
(3 Gruppen, jeweils 45 Minuten)

» **Patiententreff:** Ort und Termine bitte erfragen

Kosten:

auf Anfrage

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Stadt- und Landkreis Schweinfurt

Wir bieten Betroffenen und Angehörigen Möglichkeiten zum Gespräch, zum Erfahrungsaustausch und verhelfen damit zu neuem Lebensmut und zu neuen Lebensperspektiven. Außerdem informieren wir über die Krankheit und die daraus resultierenden Behinderungen sowie über Behandlungsmöglichkeiten. Wir entwickeln gemeinsame Aktivitäten und geben Hilfestellung bei Fragen der Pflege, möglichen Hilfsmitteln und Behördenangelegenheiten.

Die Gruppe ist für alle Betroffenen jeden Alters, Geschlechts und deren Angehörigen offen.

Es finden statt: Monatstreffen, Gymnastik und Vorträge

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bayerischer Verband Schlaganfallbetroffener e.V.

Leopoldstr. 153, 80804 München

Tel.: 089 33035300, Fax: 089 330353029, info@schlaganfall-bayern.de

www.schlaganfall-in-bayern.de

Vorsitzender Martin Steidler, Martin.Steidler@t-online.de

Ansprechpartner:

Barbara Kraus, Tel.: 09721 82443

Konrad Endres, Tel.: 09721 90481

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Schweinfurt, Turngemeinde, Lindenbrunnenweg 51

» jeden 3. Freitag im Monat, 14.30 – 18.00 Uhr

Kosten: keine



Selbsthilfegruppe Menschen mit chronischen Schmerzen Ebern

Auszeit vom Schmerz

Gemeinsam in der Gruppe trotzen wir dem Schmerz – mit Geselligkeit, Lachen und Fachvorträgen.

Wir sind eine Gruppe, die sich mit den verschiedenen Schmerzerkrankungen und ihren Symptomen auseinandersetzt, wie z. B. Migräne, Schmerzen des gesamten Bewegungsapparates, Bandscheibenschmerzen, Schulternackenschmerzen, Darmerkrankungen, psychischen Erkrankungen durch Schmerzen usw.

Unser Angebot: Sie haben die Möglichkeit, Erfahrungen und Kenntnisse mit anderen Betroffenen auszutauschen, sich alle Ängste und Sorgen von der Seele zu reden und einfach auch „krank“ sein zu dürfen.

Wir sind bestrebt, Informationen an Sie weiterzugeben, die zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes und Ihres Selbstwertgefühles beitragen. Dazu arbeiten wir mit Ärzten und sachkundigen Experten, auch in der Alternativmedizin und natürlich begleitenden Therapien, zusammen.

Unsere Ziele:

- » Verbesserung der Lebensqualität
- » Steigerung des Selbstwertgefühles
- » Wege aus der Isolation, Verbesserung des Gesundheitszustandes und somit auch eine psychische Stabilisierung

Ansprechpartnerinnen:

Waltraud Schneider, Tel.: 09531 9436868

Brigitte Heyer, Tel.: 09536 8253

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Ebern, Seniorenheim St. Elisabeth, Seniorencafe, Kapellenstr. 14
- » jeden 3. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr

Kosten: keine



Selbsthilfegruppe Menschen mit chronischen Schmerzen Haßfurt

Menschen mit chronischen Schmerzen fühlen sich oft allein gelassen, unverstanden und in ihrer Lebensfreude beeinträchtigt.

Die Teilnahme an dieser Gruppe soll den Betroffenen helfen, Wege zu finden, die zur Verbesserung ihres Gesundheitszustandes und ihres Selbstwertgefühls beitragen. Bei den Gruppentreffen sollen vor allem der Erfahrungsaustausch, die gegenseitige Unterstützung und Information im Mittelpunkt stehen.

Unsere gemeinsamen Ziele sind:

- » seelische Belastungen abbauen
- » Wege aus der Isolation finden
- » Erleichterung durch gemeinsame Gespräche und Verständnis füreinander
- » Durchbrechen der Schmerzodyssee
- » Verständnis bei den Ärzten wecken, um ernst genommen zu werden
- » neues Lebensgefühl entwickeln

Des Weiteren werden Vorträge, Besichtigungen (z. B. therapeutische Einrichtungen) und gesellige Unternehmungen angeboten.

Ansprechpartnerinnen:

Waltraud Burger, Tel.: 09521 1353

Angelika Dittrich, Tel.: 09527 1361

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Lebenshilfe Haßberge e. V., Marktplatz 12
- » jeden 3. Donnerstag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr
(bitte auf Pressemitteilungen achten)

Kosten: keine

Skoliose Selbsthilfegruppe Schweinfurt/Haßberge

Was ist Skoliose? Skoliose ist eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule, verbunden mit einer Verdrehung der Wirbelkörper.

Die Gruppe trifft sich zum Informations- und Erfahrungsaustausch. Ein zusätzliches Angebot ist die wöchentliche Gymnastik.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V.

Siegburger Str. 1 a, 51491 Overath

Tel.: 02206 9047956, verwaltung@bundesverband-skoliose.de

www.bundesverband-skoliose.de

Ansprechpartnerin:

Brigitte Voith, Tel.: 09384 633

Auskünfte und Anmeldung bei der Ansprechpartnerin

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

Gesprächsrunde:

» Schweinfurt, Cafe Filou, Markt 29

» jeden 1. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr

Kosten: keine



Selbsthilfegruppe Stottern Bamberg/Haßberge

Wir sind eine altersgemischte Gruppe von Männern und Frauen, die sich seit nunmehr 20 Jahren regelmäßig in einem von der AWO Bamberg zur Verfügung gestellten Bildungsraum trifft. Wir begegnen uns in lockerer Runde und sind somit offen für jede/n, der/die zu uns kommen möchte.

Wichtiger Inhalt unserer Abende ist das Gespräch. Die meisten von uns haben schon eine oder mehrere Therapien durchlaufen. Es sind der Erfahrungsaustausch, die Erkenntnisse aus der Forschung und Beiträge aus Fachzeitschriften und anderen Medien für uns von Interesse.

Gelegentlich besuchen Mitglieder auch Seminare und Fortbildungen, über die sie dann berichten und der Gruppe dadurch neue Impulse geben. Betroffene und nicht-betroffene Interessenten sind uns bei unseren Treffen immer willkommen.

Auch die Öffentlichkeitsarbeit ist uns wichtig. So nehmen wir gerne am „Tag der Selbsthilfe“ in Bamberg und Forchheim teil, wo wir an einem eigenen Stand durch Prospekte, Flyer, Bücher und DVD's sowie eigenen Erfahrungen informieren und aufklären.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e. V. - Koordinations- und Beratungsstelle,
Zülpicher Str. 58, 50674 Köln

Tel.: 0221 1391106, Fax: 0221 139370, info@bvss.de, www.bvss.de

Ansprechpartner:

Udo Wicklein, Tel.: 09264 968019, 24stunden.udo@gmail.com, bamberg@stotterer-selbsthilfegruppen.de, www.stotterer-selbsthilfegruppen.de/bamberg

Markus Schlichting, Tel.: 01525 6155885

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Bamberg, AWO Bildungsraum „Moskau“, Theatergassen 7
- » jeden 3. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr

Kosten: keine



Kreuzbund e. V. Gruppe Ebern

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige.

Die Gruppe ist für alle Suchtkranke jeden Alters, Geschlechts und Konfession und Angehörige offen.

Es finden sich Menschen zusammen, die versuchen, in gemeinsamen Gesprächen von ihrer Suchtkrankheit loszukommen. Die Gruppe bietet einen Dienst an für alle hilfesuchenden Menschen, gleich welcher Religion und Herkunft.

Unsere Hilfe ist partnerschaftliche Hilfe, ist gegenseitiger Austausch, in der jeder gleichzeitig der Gebende und der Nehmende ist. Wir nehmen jeden, der sich an uns wendet, vorurteilsfrei auf.

Unser Ziel ist die Abstinenz und Zufriedenheit, sowie die Entfaltung der Persönlichkeit.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e. V.

Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg

Tel.: 0931 38658550, Fax: 0931 38658559, info@kreuzbund-wuerzburg.de

www.kreuzbund-wuerzburg.de

Ansprechpartner:

Harald Arnold, Tel.: 09532 1567

Günter Hahnlein, Tel.: 09531 5233

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Ebern, Evangelisches Gemeindehaus, Lützeleberner Str. 8

» 14-tägig am Freitag, 19.30 Uhr

» genauen Termin erfragen

Kosten: keine



Kreuzbund e. V. Gruppe Haßfurt II mit Frauen- und Männergesprächskreis

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und/oder deren Angehörige für Frauen und Männer, altersunabhängig.

Gruppenaktivitäten: Kreuzbund Seminarprogramm, Wanderungen, Weihnachtsfeier, Weihnachtsmärkte, Besuch von Ausstellungen, Zoobesuche, etc. Bewältigung von Abhängigkeitserkrankungen und Folgeerscheinungen, Rückfallprophylaxe etc.

Ziel ist eine ausgewogene und zufriedenstellende Lebensgestaltung ohne Suchtverhalten.

Jeden ersten Mittwoch im Monat teilt sich die Gruppe in einen Frauen- und einen Männergesprächskreis um geschlechterspezifische Themen ansprechen zu können.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e. V.

Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg

Tel.: 0931 38658550, Fax: 0931 38658559, info@kreuzbund-wuerzburg.de

www.kreuzbund-wuerzburg.de

Ansprechpartner/innen:

Reinhold Strätz, Tel.: 09522 2809339

Alfred Beck, Tel.: 0160 6961648, alfred.beck-kreuzbund@web.de

Brigitte Strätz (Frauengesprächskreis), Tel.: 09522 2809339

Theresia Portele (Frauengesprächskreis), Tel. 09527 1412

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Caritas, Julius-Echter-Haus, Obere Vorstadt 19, Gruppenraum im Keller

» Mittwoch, 19.30 – 21.30 Uhr

» Jeden 1. Mittwoch im Monat: 19.30 Uhr

Frauengesprächskreis: im Dachgeschoss

Männergesprächskreis: im Gruppenraum im Keller

Kosten: keine



Kreuzbund Haßfurt II Frauengesprächskreis Haßfurt

Dieser Gesprächskreis richtet sich an Frauen jeden Alters, die im allerweitesten Sinne etwas mit dem Thema „Sucht“ zu tun haben – sei es als Angehörige oder Betroffene. Diese Gruppe bietet Frauen die Möglichkeit, geschlechtsspezifische Themen anzusprechen.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e. V.

Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg

Tel.: 0931 38658550, Fax: 0931 38658559, info@kreuzbund-wuerzburg.de

www.kreuzbund-wuerzburg.de

Ansprechpartnerinnen:

Brigitte Strätz, Tel.: 09522 2809339

Theresia Portele, Tel. 09527 1412

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Caritas, Julius-Echter-Haus, Obere Vorstadt 19, Aufenthaltsraum

» jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr – ca. 21.30 Uhr

Kosten: keine



Kreuzbund e. V. Gruppe Knetzgau

Der Kreuzbund e. V. als Fachverband des Deutschen Caritasverbandes, ist eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke – speziell für alkohol- und medikamentenabhängige Mitbürger und Mitbürgerinnen.

Die Gruppe ist für jede Person offen, egal welchen Alters, Geschlecht oder Religion; auch für die Mitbetroffenen. Neben Gruppengesprächen gestalten wir auch unsere Freizeit miteinander (Ausflüge, Grillpartys, Mittagstisch).

Weitere Informationen beim Dachverband:

Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e. V.

Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg

Tel.: 0931 38658550, Fax: 0931 38658559, info@kreuzbund-wuerzburg.de

www.kreuzbund-wuerzburg.de

Ansprechpartner:

Aloysius Böhnlein, Tel.: 09522 1381

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Knetzgau, Altes Rathaus, Ringstraße 10
- » 14-tägig, Donnerstag, 19.30 Uhr
- » Termine bitte erfragen

Kosten: keine



„M. i. A. Treffpunkt“ Mütter in Abstinenz

Diese Gruppe wendet sich an abstinent stabile Mütter jeder Altersgruppe, die im allerweitesten Sinne etwas mit „stoffgebundener Sucht“ zu tun hatten. Auch werdende Mütter sind willkommen.

Das sind Fragen, denen sich die Gruppenmitglieder stellen wollen:

- » Wie schaffe ich es, Alltag, Beruf, Stress und auch die Kindererziehung bewältigen zu können ohne einen Rückfall zu erleiden?
- » Wer versteht mich?

Wir bieten an, Mütter auf ihrem Weg aus der Abhängigkeit in ein gesundes und suchtfreies Leben zu begleiten. Wir wollen Hilfestellung geben durch Erfahrungsaustausch, ggf. auch durch anonyme Gespräche und Aktivitäten mit Gleichgesinnten.

Bitte erfragen Sie den aktuellen Stand der Gruppe bei der Kontaktstelle!

Ansprechpartnerin:

mia.treffpunkt@gmail.com

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » bitte bei der Kontaktstelle erfragen

Kosten: keine



Angehörigengruppe für Suchtkranke

Ein Angebot für alle, die

- » Entlastung und Unterstützung im Umgang mit einem suchtkranken Angehörigen wünschen,
- » eigene Ängste und Schuldgefühle abbauen
- » wieder zu sich selbst finden wollen
- » einem nahestehenden suchtkranken Menschen helfen
- » sich informieren möchten
- » das Gefühl haben, so könne es nicht weiter gehen.

Ansprechpartner:

Annette Meunier, Soziale Arbeit B. A.

Caritasverband für den Landkreis Haßberge e. V.

Psychosoziale Beratungsstelle

Promenade 37, 97437 Haßfurt

Telefon: 09521 926-550, ameunier@caritas-hassberge.de

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Haus Sankt Bruno, Promenade 37, 3. Stock
- » jeden 3. Mittwoch im Monat, 18.00 – 19.30 Uhr
- » **Anmeldung erforderlich** bei Annette Meunier, Tel. 09521 926562 oder meunier@caritas-hassberge.de

Kosten: keine

Malteser Hospizarbeit

„Zusammen leben bis zuletzt“ – unter diese Überschrift stellen die Malteser ihre Hospizarbeit. Viele ehrenamtliche Mitarbeiter engagieren sich als Hospizhelfer und besuchen und begleiten sterbende Menschen und ihre Angehörigen zu Hause, in Alten- und Pflegeheimen oder in Kliniken. Aber auch Menschen, die um einen Angehörigen trauern, erhalten bei den Maltesern Unterstützung.

Das Angebot des Hospizdienstes unterscheidet sich vom reinen Besuchsdienst und versteht sich als ganzheitliche Begleitung in der letzten Lebensphase. Dabei sind vielfältige Formen der Begleitung möglich, je nach Situation und Umständen. So ist ein länger andauernder Kontakt ebenso durchführbar wie eine kurzzeitige Begleitung in den letzten Lebenstagen.

Hauptanliegen der Hospizarbeit ist es, sterbende Menschen und ihre Angehörigen in der letzten Lebensphase nicht allein zu lassen. Insbesondere für trauernde Menschen ist es wichtig, nicht alleine gelassen zu sein und einen Gesprächspartner zu haben, mit dem sie über ihre Trauer sprechen können.

Dieses Angebot der Malteser ist unentgeltlich und steht für alle Menschen zur Verfügung, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion und Nationalität.

Weitere Informationen beim Träger:

Malteser Hilfsdienst e. V., Diözese Würzburg
Mainaustr. 45, 97082 Würzburg
Georg Bischof, Diözesangeschäftsstelle
Tel.: 0931 4505225, Fax: 0931 4505229, georg.bischof@malteser.org
www.malteser-wuerzburg.de

Ansprechpartnerin:

Claudia Stadelmann, Christine Menter, Malteser Hilfsdienst e. V.,
Tel. 09521 9529900, Fax 09521 9529996, hospiz-has@malteser.org
Promenade 37 (Haus St. Bruno), 97437 Haßfurt
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Treffpunkt, Uhrzeit und Häufigkeit nach Vereinbarung

Kosten: keine

**Malteser**

...weil Nähe zählt.

Malteser Kinder- und Jugendhospizarbeit

Wir begleiten Familien, in denen Kinder und Jugendliche mit einer lebensverkürzenden Erkrankung leben. Im Mittelpunkt der Arbeit steht der sterbende junge Mensch, seine Eltern, Geschwister, Großeltern und die ihm Nahestehenden.

Väter und Mütter, die ein Kind während der Schwangerschaft, während oder kurz nach der Geburt verloren haben, können sich an uns wenden. Sie finden Hilfe in Einzelgesprächen oder der Trauergruppe.

Darüber hinaus umfasst unsere Arbeit auch die Begleitung von Kindern, die in ihrem familiären Umfeld mit Tod und Sterben in Berührung kommen und unsere Unterstützung brauchen.

Die Begleitung ist in der Zeit des Abschiednehmens und in der Zeit der Trauer möglich.

Weitere Informationen beim Träger:

Malteser Hilfsdienst e. V., Diözese Würzburg

Mainaustr. 45, 97082 Würzburg

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst

Georg Bischof, Diözesangeschäftsstelle

Tel.: 0931 4505225, Fax: 0931 4505229, georg.bischof@malteser.org

www.malteser-wuerzburg.de

Ansprechpartnerin:

Claudia Stadelmann, Christine Menter, Malteser Hilfsdienst e. V.,

Tel. 09521 9529900, Fax 09521 9529996, hospiz-has@malteser.org

Promenade 37 (Haus St. Bruno), 97437 Haßfurt

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» nach Vereinbarung und Bedarf

Kosten: keine

„ALMULME“

Selbsthilfegruppe für Eltern verstorbenen Kinder

Wir – als Gruppenleiterinnen – sind 2 Mamas, die ihre Töchter auf unterschiedlichste Weise verloren haben. Einmal durch einen tragischen Verkehrsunfall und einmal durch Krankheit. Jeder, der schon einmal einen geliebten Menschen verloren hat, weiß wie es sich anfühlt. Der Verlust eines Kindes ist aber, denken wir, das Schlimmste was man sich vorstellen kann. Egal wie alt die Kinder sind. Nichts ist mehr wie es einmal war. Plötzlich ist eine große Leere da.

Es hat gut getan, sich mit einer anderen betroffenen Person darüber auszutauschen. Manchmal ist es sehr schwer in der eigenen Familie bzw. im Freundeskreis darüber zu reden. Man möchte ja keinen zusätzlich damit belasten.

Da kam uns die Idee, dass es gut wäre, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen.

Wir könnten uns in vielen Sachen gegenseitig helfen. Miteinander reden, zuhören, lachen, weinen oder dem Alltag einfach mal ein Stückchen Normalität zurückgeben.

„Die Zeit heilt alle Wunden“. Dieser Spruch stimmt nicht. Die Wunde wird uns ein Leben lang begleiten. Wir können Sie aber zusammen ein wenig verkleinern. Nicht nur in der Trauer versinken, sondern einfach mal raus und ein paar Stunden abgelenkt sein. Um auch wieder mal zu lachen, natürlich auch mal um zu weinen, um zu sehen, das Leben geht weiter und kann schöne Momente beinhalten.

Neben dem miteinander reden (auch gerne in Einzelgesprächen), wollen wir auch gemeinsam etwas unternehmen z. B. im Sommer in den Biergarten gehen, im Winter einen Weihnachtsmarktbesuch oder einen Ausflug zu einer Kirche machen, z. B. nach Vierzehneiligen.

Die Inhalte unserer Treffen wollen wir nach den Wünschen der Eltern gemeinsam planen.

Ansprechpartner:

über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Caritas, Julius-Echter-Haus, Obere Vorstadt 19, Dachgeschoss
- » jeden 3. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr – bei Bedarf auch öfter

Kosten: keine



Malteser Trauertreff und Trauerwandern Haßfurt

Sie haben einen Partner, Angehörigen oder einen sonst Ihnen nahe stehenden Menschen verloren.

Trauernde fühlen sich oft ausgegrenzt, unverstanden und allein gelassen. Trauer kann Menschen einsam und krank machen oder Angst auslösen.

Beim Malteser Trauertreff haben Sie durch die Begegnung und durch das Gespräch mit ebenfalls betroffenen Menschen die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen ihrer Trauer Raum und Zeit zu geben.

Dabei unterstützen Sie gut vorbereitete Malteser Hospiz- und Trauerbegleiterinnen.

Die Gruppe ist nicht konfessionell gebunden und offen für Betroffene jeder Altersgruppe.

Trauerwandern als offenes Angebot

Eine andere Form, mit der Trauer umzugehen, ist die Begleitung während der Bewegung in der freien Natur. Deshalb bieten wir zweimal jährlich unser Trauerwandern an.

Weitere Informationen beim Träger:

Malteser Hilfsdienst e. V., Diözese Würzburg

Mainaustr. 45, 97082 Würzburg

Georg Bischof, Diözesangeschäftsstelle

Tel.: 0931 4505225, Fax: 0931 4505229, georg.bischof@malteser.org

www.malteser-wuerzburg.de

Ansprechpartnerin:

Claudia Stadelmann, Christine Menter, Malteser Hilfsdienst e. V.

Promenade 37 (Haus St. Bruno), 97437 Haßfurt

Tel. 09521 9529900, Fax 09521 9529996, hospiz-has@malteser.org

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt, Bürgerbüro, Marktplatz (Altes Rathaus)

» mindestens 2 Treffen jährlich

» Termine auf Anfrage

Kosten: keine



Malteser Trauergruppe für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche trauern anders.

Ihre Trauer kann viele Gesichter haben. Weinen oder lachen, albern oder aggressiv sein. Solche oft widersprüchlichen Gefühle sind typische Zeichen für die innere Unsicherheit und Zerrissenheit trauernder Kinder.

Doch die Eltern oder andere Angehörige können sich den Kindern oft nicht so zuwenden, wie es nötig wäre. Sie sind ja selbst tief traurig.

Die **Malteser Trauergruppe für Kinder und Jugendliche** in Haßfurt ist ein Angebot mit dem Ziel, ihnen zu helfen, den Verlust in ihr Leben zu integrieren.

Selbstverständlich können sie auch einzeln begleitet werden, wenn ihnen das gut tut.

Weitere Informationen beim Träger:

Malteser Hilfsdienst e. V., Diözese Würzburg

Mainastr. 45, 97082 Würzburg

Georg Bischof, Diözesangeschäftsstelle

Tel.: 0931 4505225, Fax: 0931 4505229, georg.bischof@malteser.org

www.malteser-wuerzburg.de

Ansprechpartnerin:

Claudia Stadelmann, Christine Menter, Malteser Hilfsdienst e. V.

Promenade 37 (Haus St. Bruno), 97437 Haßfurt

Tel. 09521 9529900, Fax 09521 9529996, hospiz-has@malteser.org

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Haßfurt

» Treffpunkt, Uhrzeit und Häufigkeit nach Vereinbarung

Kosten: keine



Trauer-Einzelbegleitung Haßfurt

Der Tod eines nahestehenden Menschen stürzt Angehörige häufig in eine Lebenskrise, in der sie ihre Aufgaben und ihren Alltag vorübergehend nicht mehr bewältigen können. Viele Trauernde möchten ihre Situation nicht (oder noch nicht) in einer Gruppe besprechen.

Deshalb bieten wir Malteser Einzelgespräche mit im Bereich der Trauerbegleitung besonders geschulten ehrenamtlichen Helferinnen oder Helfern an. In dieser Zeit kann auch der Krankheits- und Sterbeprozess noch einmal angesprochen werden.

Die Begleitung dauert so lange wie es den Trauernden gut tut. Diese Gespräche können jederzeit verabredet werden. Rufen Sie uns einfach an.

Weitere Informationen beim Träger:

Malteser Hilfsdienst e. V., Diözese Würzburg

Mainaustr. 45, 97082 Würzburg

Georg Bischof, Diözesangeschäftsstelle

Tel.: 0931 4505225, Fax: 0931 4505229, georg.bischof@malteser.org

www.malteser.de

Ansprechpartnerin:

Claudia Stadelmann, Christine Menter, Malteser Hilfsdienst e. V.,

Tel. 09521 9529900, Fax 09521 9529996, hospiz-has@malteser.org

Promenade 37 (Haus St. Bruno), 97437 Haßfurt

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» nach Absprache

Kosten: keine

Letzte-Hilfe-Kurs

Anregungen für den Umgang mit Sterben und Trauer im eigenen Umfeld

Die Malteser bieten für Interessierte und Betroffene neben den bekannten Erste-Hilfe-Kursen jetzt auch Letzte-Hilfe-Kurse an.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist es sehr wichtig, dass ein nahestehender Mensch da ist.

Sie erfahren in diesem Kurs, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können. Der Letzte-Hilfe-Kurs informiert, vermittelt Basiswissen und gibt Orientierung zum Thema Sterbebegleitung.

Das Seminar gliedert sich in 4 Module:

1. Sterben als Teil des Lebens
2. Vorsorgen und entscheiden
3. Körperliche und seelische Nöte lindern
4. Abschied nehmen (können)



Informationsservice **Patientenverfügung**

Allgemeine Informationen und Gespräche rund um das Thema Patientenverfügung, sowie Erläuterungen zu den rechtlichen Grundlagen und Hilfe bei der Erstellung von Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen.

Informationsgespräche nur nach vorheriger Terminvereinbarung.

Ansprechpartner/-innen:

Malteser Hospizarbeit Haßberge
Tel.: 09521 95299-00, hospiz-has@malteser.org

Beratungstermine und -orte:

» Maxfeldstraße 9, 90409 Nürnberg

Kosten: keine

Gesprächskreis „Dicke Freunde“ Übergewicht bei Kindern Ursachen und Hilfen

Übergewicht ist durchaus nicht immer die Folge von falscher Ernährung. Vielmehr können auch andere Ursachen wie z. B. Fructose-Unverträglichkeit, Laktose-Intoleranz oder andere Stoffwechselstörungen dahinter stecken.

Kennen Sie das auch? Ihr Kind wird von anderen z. B. in der Schule gehänselt oder gar gemobbt und leidet darunter: Bauchschmerzen, nicht in die Schule gehen wollen, Konzentrationsstörungen, sich zuhause isolieren, können die psychischen Folgen sein.

Es kann sich ein Teufelskreis entwickeln, aus dem die Kinder und Jugendlichen sich nur schwer selbst befreien können. Auch die Eltern stehen diesem Problem oft hilflos gegenüber.

Die Selbsthilfegruppe soll die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen, über eigene Erfahrungen zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen. Auf Wunsch können auch Vorträge von Ärzten und Ernährungsberatern organisiert werden. Dabei werden auch die Vorschläge und Ideen der Gruppenmitglieder berücksichtigt.

Ansprechpartnerin:

Irmhild Hill-Wächter, Tel.: 09521 3050, wishf@web.de
oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Termin und Ort nach Wunsch der Gruppenmitglieder

Kosten: keine



Unfall-Opfer-Bayern e. V. Gemeinnütziger Selbsthilfverein

Das Angebot dieser Selbsthilfegruppe des Vereins „Unfall-Opfer-Bayern e. V.“ richtet sich an Menschen, die an den Folgen eines Arbeits- oder Wegeunfalls leiden wie z.B.: Schädelhirntrauma, Verletzungen der Wirbelsäule, innere Verletzungen, Frakturen, Amputationen, Bänderläsionen, psychische Störungen, PTBS, und chronische Beschwerden.

Der Selbsthilfverein hat sich zum Ziel gesetzt ...

- » Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen zu geben
- » bei der Bewältigung von physischen und psychischen Unfallfolgen zu helfen
- » Vorträge von Therapeuten, Medizinern, Psychologen, Juristen und anderen Fachleuten zu organisieren
- » durch gemeinsame Unternehmungen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, von den Erfahrungen der anderen Betroffenen zu profitieren und Unterstützung durch die anderen zu erhalten. Besonders wichtig ist es, die Geschädigten aus ihrer sozialen Isolation herauszuholen, in die sie als Verunfallte und chronisch kranke Menschen sehr oft geraten. Denn auch ein Leben nach dem Unfall mit Einschränkungen ist lebenswert, man muss nur wissen wie.

Unsere Angebote:

- » 1 x wöchentlich Entspannungsübungen gegen chronische Schmerzen
- » 1 x monatlich Erfahrungsaustausch zu den Themen „Unfall-Berufserkrankung“ (nach Bedarf)
- » mehrmals jährlich: Vorträge von Therapeuten, Medizinern, Psychologen, Juristen und anderen Fachleuten. Die Termine werden rechtzeitig in der Presse, online über www.unfall-opfer-bayern.de oder per Mail angekündigt.

Ansprechpartnerin:

Birgit Franz, Tel.: 09382 3101336, hilfe@unfall-opfer-bayern.de

Telefonische Beratung: Montag, Dienstag und Donnerstag von 11.00 – 13.00 Uhr

Teilnahme an Gruppenangeboten NUR mit Anmeldung über Birgit Franz!

Veranstaltungsorte, Termine:

- » genauen Treffpunkt bitte bei Birgit Franz erfragen
- » Donnerstag, 18.00 Uhr

Kosten: keine

BERATUNGSANGEBOT

Kommunaler Behindertenbeauftragter des Landkreises Haßberge

Aufgaben: Der Behindertenbeauftragte hat dafür einzutreten, dass Benachteiligungen von Menschen mit Behinderung beseitigt werden, ihre gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft gewährleistet und behinderten Menschen eine selbstbestimmte Lebensführung ermöglicht wird.

Da die Kommunen verpflichtet sind, diese Ziele aktiv zu fördern und bei der Planung von Maßnahmen zu beachten, stellt der kommunale Behindertenbeauftragte ein wichtiges Bindeglied zwischen Menschen mit Behinderung und den kommunalen Entscheidungs- und Beratungsgremien dar. Dabei leistet er einen wichtigen Beitrag zur Integration und zum besseren Verständnis von behinderten und nicht behinderten Menschen.

Mein Individuelles Beratungsangebot:

Neben der Beratung des Landkreises und der kreisangehörigen Kommunen biete ich individuelle Beratung für Menschen mit Behinderung und Interessierte an.

Dabei werden die vielschichtigen Problemlagen im Einzelfall besprochen und nach Lösungsmöglichkeiten gesucht.

Mögliche Beratungsthemen sind beispielsweise:

- » Schwerbehindertenausweis
- » Rundfunkgebührenermäßigung
- » Barrierefreiheit
- » Vermittlung von Kontakten zu Behörden, Verbänden, Vereine

Weitere Informationen beim Dachverband :

Vereinigung Kommunaler Interessenvertreter von Menschen mit Behinderung in Bayern, www.vkib.de

Ansprechpartner am Landratsamt Haßberge:

Hans-Josef Hero, Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt
Tel.: 09521 27218, Fax 09521 27661, hans-josef.hero@landratsamt-hassberge.de

Ort, Bürozeiten, Termine:

- » Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1, Haßfurt
- » Montag bis Freitag 8.30 – 12.30 Uhr, Montag bis Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr, Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr
- » Beratungsmöglichkeit: telefonische Terminabsprachen erwünscht; kurzfristige Termine möglich (häufig noch am gleichen Tag)

Kosten: keine

ONLINE-SELBSTHILFEPORTAL

intakt.info – Internetplattform für Eltern von Kindern mit Behinderung

intakt.info bietet für **Eltern**:

- » wichtige Informationen aus einer Hand zum Thema Sozialrecht und vielen Fragen im Lebenslauf
- » Überblick über die zur Verfügung stehenden Hilfsangebote und Anlaufstellen
- » Hilfestellung bei konkreten Problemen
- » umfangreiche Adressdatenbank, Bayern mit Adressen von Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Freizeitangeboten etc.

intakt.info bietet für **Selbsthilfegruppen**:

- » Bekanntmachung der eigenen Selbsthilfegruppe für Forum und Datenbank
- » kostenfreier Austausch im INTAKT-Forum, orts- und zeitunabhängig

intakt.info bietet für **Experten und Organisationen**:

- » Wissensaustausch mit anderen professionellen Helfern, Eltern und Selbsthilfegruppen
- » Öffentlichkeitsarbeit und Möglichkeit zum Anbieten von Dienstleistungen

Ansprechpartner:

Florian Rubenberger, Familienbund der Katholiken
in der Diözese Würzburg e. V.,
Kürschnerhof 2, 97070 Würzburg
Tel.: 0931 38665228, kontakt@intakt.info
www.intakt.info

Kosten: keine



BERATUNGSANGEBOT

Offene Hilfen – Lebenshilfe Haßberge e. V.

Die **ambulanten Angebote** der Offenen Hilfen setzen sich aus mehreren Bereichen zusammen:

- » **Allgemeine Beratung** (z. B. Fragen zur Pflegeversicherung, Fragen zur Pflege und Betreuung der Angehörigen, Hilfe bei Antragsstellungen und Begutachtungen durch den Medizinischen Dienst).
- » **Ambulante Beratungseinsätze** (Durchführung der ambulanten Pflichtberatungseinsätze nach §37 SGB XI)
- » **Persönliches Budget** (Teilhabeleistungen für Menschen mit geistiger Behinderung nach § 17, SGB IX)
- » **Offene Behinderten Arbeit** (OBA) (Gruppen- und Ferienfreizeiten für Menschen mit geistiger Behinderung)
- » **Familienentlastender Dienst** (FED): (Einzelbetreuungsangebote für Menschen mit geistiger Behinderung in der Familie)
- » **Freizeitassistenz für Erwachsene** (FA): (Begleitung von erwachsenen Menschen mit Behinderung bei Freizeitangeboten)

Ansprechpartnerinnen:

Laura Süßmann, Tel.: 09521 95457-14, oh@lebenshilfe-hassberge.de
Daniela Müntefering, Tel.: 09521 95457-15, oh3@lebenshilfe-hassberge.de
Lebenshilfe Haßberge e. V., Offene Hilfen, Marktplatz 12, 97437 Haßfurt
www.lebenshilfe-hassberge.de

Ort, Termine:

- » Haßfurt, Marktplatz 12
- » Montag bis Freitag 8.30 – 14.30 Uhr, Donnerstag 8.30 – 16.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Kosten: Beratungsangebote sind kostenlos
Betreuungsangebote werden über die Pflegekasse oder den Bezirk abgerechnet.



BERATUNGSANGEBOT

Kontakt- und Beratungsangebot MittenDrin

- » **Ambulant unterstütztes Wohnen:** Wir beraten, begleiten und unterstützen Menschen mit Beeinträchtigungen (leichte bis mittelgradige Behinderung, Lernbehinderung, Körperbehinderung) in allen Belangen des täglichen Lebens und Wohnens, in ihrer eigenen Wohnung. *(Ansprechpartner: Timo Streng)*
- » **Casemanagement:** Fall-Begleitung für Menschen mit Beeinträchtigung; Unterstützung bei der Suche und Umsetzung der passenden Hilfen. *(Ansprechpartnerinnen: Ilona Frantzen, Tina Scheller)*
- » **Inklusionsmanagement:** Förderung der Inklusion von Menschen mit Beeinträchtigung durch Netzwerkarbeit, Projekte und Öffentlichkeitsarbeit. *(Ansprechpartnerin: Ilona Frantzen)*
- » **OBA Teilhabedienste:** Beratung für Menschen mit Beeinträchtigung und deren Angehörige bei Fragen zur Bewältigung des Alltags
Angebote: inklusive Freizeitangebote und Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. *(Ansprechpartnerin: Tina Reinwand)*
- » **capito Nordbayern:** Kompetenz-Zentrum der Rummelsberger Diakonie für barrierefreie Informationen und bauliche Barrierefreiheit. *(Ansprechpartnerin: Tina Reinwand)*
- » **Ambulante erzieherische Dienste (AED):** Hilfe für Familien, Alleinerziehende, Kinder und Jugendliche, Erziehungsbeistand. Sozialpädagogische Familienhilfe. Intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung. *(Ansprechpartnerin: Tina Scheller)*

Ansprechpartner/innen:

Ilona Frantzen, Tel.: 09521 5048656, frantzen.ilona@rummelsberger.net

Tina Reinwand, Tel.: 09521 5048655, reinwand.tina2@rummelsberger.net

Tina Scheller, Tel.: 09521 5048656, scheller.tina@rummelsberger.net

Timo Streng, Tel.: 09521 5048657, streng.timo@rummelsberger.net

Veranstaltungsorte, Termine:

- » Haßfurt, Büro MittenDrin der Rummelsberger Diakonie Region Haßberge, Hauptstr. 11
- » Montag und Mittwoch 9.00 – 13.00 Uhr
- » Donnerstag 13.00 – 18.00 Uhr
- » Weitere Termine nach Vereinbarung!

Kosten: keine



BERATUNGSANGEBOT Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement Landkreis Haßberge (KoBE)

Wir informieren und beraten Sie kostenlos, neutral und unverbindlich rund um das Thema „bürgerschaftliches Engagement“. Gerne unterstützen wir Sie bei der Suche nach einer geeigneten ehrenamtlichen Tätigkeit.

Online-Ehrenamtsbörse

Kernstück unseres Angebotes ist die online-Ehrenamtsbörse mit Angeboten, Anfragen und Informationen: Hier können Sie sich mit wenigen Klicks einen schnellen Überblick über die bestehenden Aktivitäten bürgerschaftlichen und ehrenamtlichen Engagements im Landkreis Haßberge verschaffen oder nach konkreten Angeboten suchen.

Biete: Registrieren Sie sich mit Ihren Vorstellungen als Freiwillige/r auf der Ehrenamtsbörse.

Suche: Stellen Sie als Einrichtung/Verein Ihre Engagementmöglichkeiten auf der Ehrenamtsbörse ein.

Das Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement (KoBE)

- » vernetzt bestehende Aktivitäten
- » schafft Überblick und Kontakte im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements
- » unterstützt die Umsetzung neuer Ideen auf Landkreisebene
- » begleitet und koordiniert lokale Öffentlichkeitsarbeit
- » bietet Fortbildungen und Schulungen für bürgerschaftlich Engagierte aus Gemeinden und Organisationen an
- » regt den Aufbau von Strukturen an und unterstützt bei der Entwicklung geeigneter lokaler Projekte
- » fördert, unterstützt und stärkt die Anerkennungskultur für bürgerschaftliches Engagement

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Monika Strätz-Stopfer (Leitung KoBE), Tel.: 09521 27313

Andrea Tiessen-Lehmann, Sachbearbeitung Ehrenamtskarte, Tel.: 09521 27378

beide: Fax: 09521 27101, kobe@hassberge.de

Ort:

Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1, Haßfurt

www.kobe.hassberge.de

Kosten: keine

Ehrenamtsnachweis Bayern

Der **Ehrenamtsnachweis** – ein Projekt der Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Bayern – ist eine Mischung aus Urkunde und Zeugnis.



Er dokumentiert und würdigt ehrenamtliche Tätigkeit, z. B. als Leitung einer Selbsthilfegruppe sowie Aus- und Fortbildungen in diesem Tätigkeitsfeld. Außerdem erhalten Sie eine Art Zeugnis, aus dem alte oder neue Arbeitgeber Schlüsselkompetenzen und Ihre Bereitschaft zu gesellschaftlichem Engagement erkennen können.

Der Ausweis kann ausgestellt werden:

- » Für alle Tätigkeiten im Rahmen eines ehrenamtlichen, freiwilligen, bürgerschaftlichen Engagements im sozialen Bereich im weitesten Sinn.
- » **Ab 80 Stunden ehrenamtlichem Engagement pro Jahr**

Weitere Infos: www.ehrenamtsnachweis.de

Antragstellung bei der KOS, Tel.: 09521 27378 oder 09521 27313,

Fax: 09521 2778378 , kos@hassberge.de

Ehrenamtskarte Bayern

Mit der Verleihung der **Bayerischen Ehrenamtskarte** dankt der Landkreis Haßberge seinen Ehrenamtlichen für die Zeit und die Kraft, die sie dem Allgemeinwohl in vielfältiger Weise zur Verfügung stellen.



- » Die Karte bietet viele Vergünstigungen: z. B. in Museen, Theatern, Geschäften, Gastronomie und sportlichen Einrichtungen, sowie bei Dienstleistungen und kulturellen Veranstaltungen.
- » Besonders attraktiv: Die Karte gilt bayernweit in allen Landkreisen und Städten, die sich an der Aktion beteiligen.
- » **Voraussetzungen:** Durchschnittlich **5 Wochenstunden** oder **250 Std./jährlich** unentgeltliches freiwilliges Engagement und das **seit mindestens 2 Jahren**.

Weitere Infos: www.ehrenamtskarte.bayern.de, kostenlose App: Ehrenamt Bayern

Antragstellung beim Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement (KoBE), Andrea Tiessen-Lehmann, Sachbearbeitung Ehrenamtskarte, Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1, Haßfurt
Tel.: 09521 27378, Fax: 09521 27101, kobe@hassberge.de
www.hassberge.de › Die Bayerische Ehrenamtskarte

BERATUNGSANGEBOT

Julius-Spital Epilepsieberatung Unterfranken

Psychosoziale Beratungsstelle für Menschen mit Epilepsie

Unser Angebot:

- » Information über Krankheitsbild, Krankheitsverarbeitung, Anfallsituation und Notfallversorgung
- » Beratung bei persönlichen und familiären Problemen
- » Hilfestellung bei Berufswahl, Konflikten am Arbeitsplatz und der Inklusion ins Erwerbsleben
- » Unterstützung bei der Regelung von rechtlichen Angelegenheiten (z. B. Schwerbehindertenausweis, Führerschein)
- » Zusammenarbeit mit anderen Stellen wie Kindergärten, Schulen, Ausbildungsstellen, Ämtern, Selbsthilfegruppen und sozialen Diensten
- » Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildungen zum Thema Epilepsie

Zielgruppe:

Epilepsiekranke Kinder, Jugendliche und Erwachsene, deren Eltern, Angehörige und Bezugspersonen, ErzieherInnen, LehrerInnen, AusbilderInnen und alle interessierten Personen

Arbeitsfelder:

Einzel- und Familienberatung, Vortragsveranstaltungen und Fortbildung, Vernetzung mit Selbsthilfegruppen und anderen sozialen Diensten

Ansprechpartnerinnen:

Henrike Staab, Simone Fuchs

Tel.: 0931 393-1580, Fax: 0931 393-1582, epilepsieberatung@julius-spital.de

Juliuspromenade 19, 97070 Würzburg

www.julius-spital-epilepsieberatung.de

Ort, Bürozeiten, Termine:

- » Beratungstermine nach Vereinbarung
- » Regelmäßige Außensprechtage in Haßfurt, Schweinfurt und Bad Neustadt
- » Vorträge und Seminarangebote in Würzburg, Schweinfurt und in den Haßbergen

Kosten: die Beratung ist kostenlos, Seminarkosten auf Anfrage

BERATUNGSANGEBOT

Pflegestützpunkt Haßberge

Landratsamt Haßberge

Der Pflegestützpunkt ist Informations- und Anlaufstelle für alle Menschen, die Fragen rund um das Thema Pflege und Pflegeversicherung haben. Sie erhalten eine neutrale, kostenfreie und individuelle Beratung.

Die wichtigsten Leistungen im Überblick:

- » wettbewerbsneutrale Auskunft und kostenfreie Beratung zum Thema Pflegeversicherung
- » umfassende Information und Beratung über vorhandene Pflege- und Betreuungsangebote im Landkreis Haßberge
- » individuelle Pflegeberatung nach § 7 a SGB XI sowie Unterstützung und Begleitung der Hilfesuchenden
- » Erstellung von individuellen Hilfe- und Versorgungsplänen
- » Information zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Unsere Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

Beratung:

Tel.: 09521 27495, Fax: 09521 27700, psp@hassberge.de
www.pflegestuetspunkt-hassberge.de

Ort, Bürozeiten:

- » Pflegestützpunkt Haßberge, Landratsamt Haßberge, Haßfurt, Am Herrenhof 1
- » Montag bis Mittwoch, Freitag 9.30 – 12.30 Uhr
Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr
- » **Außensprechstunde:** jeden 3. Donnerstag im Monat, von 14.00 bis 17.00 Uhr, in der Verwaltungsgemeinschaft Ebern, Rittergasse 3, 2. Stock
(genaue Termine finden Sie auch unter: www.pflegestuetspunkt-hassberge.de)

Kosten: keine

BERATUNGSANGEBOT

Fachstellen für pflegende Angehörige

Der Anteil Pflegebedürftiger nimmt stetig zu. Der Großteil der Pflegebedürftigen wird von Angehörigen entweder mit Unterstützung oder alleine gepflegt. Oftmals sind pflegende Angehörige zudem noch berufstätig.

Zur psychosozialen Begleitung und Beratung der pflegenden Angehörigen stehen die Fachstellen für pflegende Angehörige zur Verfügung.

Ansprechpartner/innen der Fachstellen:

Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Haßberge

Mehrgenerationenhaus Haßfurt, Marktplatz 10, 97437 Haßfurt

Ansprechpartnerin: Lisa Geyer, Tel.: 09521 952825-13, geyer@kvhassberge.brk.de

www.mehrgenerationenhaus-hassfurt.de

Caritasverband für den Landkreis Haßberge e. V.

Obere Vorstadt 19, 97437 Haßfurt

Ansprechpartner: Thomas Jakob, Tel.: 09521 69125, tjakob@caritas-hassberge.de,

www.caritas-hassberge.de

Diakonisches Werk Haßberge e. V.

Hauptstraße 12, 96126 Maroldsweisach

Ansprechpartnerinnen: Cornelia Schulze-Weidlich, Claudia Hempfling

Tel.: 09532 922313, dwhas-kasa@gmx.net

www.diakonie-has.de

ONLINE-SELBSTHILFEPORTAL NAKOS Seltene Erkrankungen und Probleme

Betroffene suchen Betroffene

Sie suchen bei einer bestimmten Erkrankung oder Problemstellung nach Selbsthilfegruppen oder nach einzelnen Gleichbetroffenen?

Dann nutzen Sie die Selbsthilfe Datenbanken der NAKOS

Im Internet auf www.nakos.de › Menüpunkt „Adressen“ finden Sie folgenden Datenbanken:

GRÜNE ADRESSEN Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland

Die Datenbank GRÜNE ADRESSEN der NAKOS enthält Informationen und Kontakte zu bundesweiten Selbsthilfevereinigungen, zu Organisationen bzw. Institutionen mit Selbsthilfebezug und zu Selbsthilfe-Internetforen.

BLAUE ADRESSEN Seltene Erkrankungen und Probleme:

Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen

Wenn Sie Menschen suchen, mit denen Sie sich zu einem seltenen oder besonderen medizinischen, psychischen oder sozialen Problem austauschen wollen, zu dem es keine bundesweite Selbsthilfevereinigung gibt, können Sie in der Datenbank BLAUE ADRESSEN nachschauen.

Ansprechpartner/innen:

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin

Tel. 030 31018960, Fax: 030 31018970, selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

Zu diesen Zeiten können Sie das Servicetelefon unter 030 31018960 erreichen:

Dienstag, Mittwoch, Freitag 10 – 14 Uhr und Donnerstag 14 – 17 Uhr

Kosten: keine

BERATUNGSANGEBOT

Wohnberatung im Pflegestützpunkt Landratsamt Haßberge

Viele Wohnungen sind nicht auf die Bedürfnisse älterer, pflegebedürftiger oder behinderter Menschen ausgerichtet. Oft können einfache Veränderungen oder Anpassungen in der Wohnung, der Gebrauch von speziellen Hilfsmitteln oder in Einzelfällen ein Umbau ausreichend sein, um ein Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen.

Die Wohnberatung des Landkreises Haßberge bietet Informationen zu diesem Thema von Grundlagen der Barrierefreiheit über individuelle Maßnahmen der Wohnraumanpassung bis hin zu Finanzierungs- und Förderungsmöglichkeiten.

Die Wohnberatung findet zuhause statt und wird von speziell ausgebildeten Ehrenamtlichen übernommen.

Neben den Fachkräften im Landratsamt beraten auch die Mitarbeiter des Caritasverbandes für den Landkreis Haßberge e. V. (Soziale Wohnungsbörse FairMieten) und der Energieberater des Umweltbildungszentrums Oberaurach (UBiZ).

Kontakt:

Tel.: 09521 27-395, 09521 27-495 oder 09521 27-314, Fax: 09521 27-700
wohnberatung@hassberge.de

Kosten: keine

BERATUNGSANGEBOT

Psychosoziale Beratung Gesundheitsamt Haßfurt

Psychosoziale Beratung beginnt dort, wo Menschen notwendige Hilfen, die sie aufgrund einer Krankheit, Behinderung oder sonstigen Störungen benötigen, nicht eigenständig erreichen.

Wir sind da für Menschen...

- » mit seelischen Problemen
- » mit Abhängigkeitserkrankungen
- » mit Behinderungen
- » altersbedingten Einschränkungen
- » sowie deren Angehörige

Unser Angebot

- » Beratung und Vermittlung von Hilfen
- » Unterstützung in Krisensituationen
- » Motivationsarbeit mit Betroffenen geeignete Hilfsmaßnahmen anzunehmen
- » Kooperation mit anderen Fachstellen und Institutionen und Vermittlung in diese
- » Hausbesuche im Bedarfsfall

Wir behandeln Ihr Anliegen vertraulich!

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Irene Wenzel-Hinterstöber, Tel.: 09521 27413

Karin Martini, Tel.: 09521 27414

Christiane Seidel, Tel.: 09521 27415

Ort: Gesundheitsamt, Zwerchmaingasse 14, Haßfurt

Kosten: keine



BERATUNGSANGEBOT

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Gesundheitsamt Haßfurt

Eine Schwangerschaft verändert das Leben und wirft viele Fragen auf. Wir informieren, beraten und begleiten Frauen, Männer und Paare vor und während der Schwangerschaft und bieten Nachbetreuung bis zum 3. Lebensjahr des Kindes an. Dabei unterliegen wir der gesetzlichen Schweigepflicht.

Unser Angebot:

- » **Schwangerenkonfliktberatung** nach § 219 StGB
- » Beratung, wenn Sie sich Gedanken machen über **Veränderungen in der Partnerschaft, Familie und als Alleinerziehende**
- » Informationen über finanzielle Ansprüche wie **Elterngeld, Familiengeld, Unterhalt, Arbeitslosengeld II** etc.; Unterstützung bei der Antragstellung.
- » Vermittlung finanzieller Hilfen, z. B. der **Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind** oder anderer Stiftungen
- » Informationen über **rechtliche Regelungen wie Mutterschutz oder Elternzeit**
- » Psychosoziale Beratung bei **pränataler Diagnostik**
- » Beratung in **Krisensituationen um die Geburt** sowie bei Trennung oder nach Fehlgeburt
- » Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch und nach einem Schwangerschaftsabbruch
- » Beratung zur **Vertraulichen Geburt**
- » **Vortragsveranstaltungen** für werdende Eltern „**Schwanger – alles klar?**“
- » Säuglingspflegekurse und themenspezifische Gruppenangebote
- » Informationen zu **Familienplanung und Empfängnisverhütung**
- » Präventionsveranstaltungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen wie Rauchen oder Alkohol in der Schwangerschaft.
- » Sexualpädagogische Veranstaltungen in Schulen und Gruppen (Sexualpädagogik)

www.schwanger-in-hassfurt.de: Hier finden Sie alle Angebote und Ansprechpartner für Schwangere und junge Familien aus dem Landkreis Haßberge.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Irene Wenzel-Hinterstöber, Tel.: 09521 27413

Karin Martini, Tel.: 09521 27414

Christiane Seidel, Tel.: 09521 27415

schwangerenberatung@hassberge.de (alle Ansprechpartnerinnen)

Ort: Gesundheitsamt, Zwerchmaingasse 14, Haßfurt

Kosten: keine



BERATUNGSANGEBOT

Schwanger schaf(f)t Veränderung

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Schweinfurt

Eine Schwangerschaft verändert das ganze Leben. Plötzlich ist da noch jemand - und es tauchen Fragen auf, die man vielleicht nicht im privaten Umfeld klären kann. Wir sind für Sie da mit all Ihren Sorgen und Nöten und begleiten Sie während der Schwangerschaft und bis zum Ende des dritten Lebensjahres Ihres Kindes.

Wir vermitteln finanzielle Hilfen der „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“ sowie Unterstützung durch kirchliche Hilfsfonds.

Wir beraten Sie

- » in Not- und Konfliktlagen während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- » zur vertraulichen Geburt
- » bei der Vorbereitung auf die neue Lebenssituation mit dem Kind
- » vor, während und nach pränataler Diagnostik
- » bei einer möglichen oder festgestellten Behinderung des Kindes
- » bei Verlust eines Kindes nach Fehl- oder Totgeburt
- » nach einem Schwangerschaftsabbruch
- » zu Fragen der Familienplanung und Empfängnisregelung
- » bei unerfülltem Kinderwunsch
- » zu gesetzlichen Ansprüchen wie Mutterschutz, Elterngeld und Kindergeld
- » beim Umgang mit Behörden.

Säuglinge und Kleinkinder sind nicht immer leicht zu verstehen, besonders wenn das Kind viel schreit, wenig schläft, sich schwer füttern lässt, heftig trotzts oder massiv klammert. In der **entwicklungspsychologischen Beratung** nehmen wir uns Zeit für Sie und Ihre Fragen und vermitteln Ihnen Informationen über die frühkindliche Entwicklung.

Ein weiteres Angebot ist unser **Elternkurs „Fit fürs Baby“**.

Wir arbeiten ergänzend mit im **Online-Beratungsportal** www.caritas.de/onlineberatung.

Ansprechpartnerinnen:

Ute Nicklas, Nadja Stürzenberger

Tel.: 09521 64411, Fax: 09521 951917, aussenstelle-hassfurt@skf-schweinfurt.de,

Beratungstermine und -orte:

- » Haßfurt, Fuchsgasse 5:
Montag und Freitag: 8 – 12 Uhr, Dienstag: 8 – 15 Uhr,
Donnerstag 8 – 12, 14 – 17 Uhr und
Beratungstermine nach Vereinbarung
- » Außensprechtermine in Gerolzhofen (Anmeldung über Haßfurt) und
Hausbesuche auf Anfrage im Landkreis möglich!

Kosten: keine



BERATUNGSANGEBOT VdK-Sozialverband Kreisverband Haßberge

Ob Sie auf Unterstützung bei der Durchsetzung Ihrer sozialen Rechte setzen, einen starken Partner bei Krankheit und Behinderung brauchen oder einen potenten Fürsprecher in der sozialpolitischen Diskussion vermissen – der VdK hat Ihre Interessen im Blick. Darüber hinaus bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Service- und Dienstleistungen zu den Themen Freizeitgestaltung, Reisen, Gesundheit und maßgeschneiderte Angebote mit geldwerten Vorteilen – exklusiv für VdK-Mitglieder.

Kontaktieren Sie uns bei Fragen zu folgenden Rechtsgebieten:

- » Gesetzliche Rentenversicherung
- » Gesetzliche Krankenversicherung
- » Gesetzliche Pflegeversicherung
- » Gesetzliche Unfallversicherung
- » Schwerbehindertenrecht
- » Arbeitsförderungsgesetz/Arbeitslosengeld
- » Grundsicherung für Arbeitsuchende / ALG II
- » Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- » Kriegsoffer- und Soldatenversorgung
- » Rehabilitation

Weitere Informationen:

VdK Kreisgeschäftsstelle, Torgraben 3, 97437 Haßfurt
Tel.: 09521 5602, Fax: 09521 5424, kv-hassberge@vdk.de
www.vdk.de/kv-hassberge

Ansprechpartner/in:

Andrea Stühler-Holzheimer, VdK-Kreisgeschäftsführerin, Tel.: 09521 5602
Bernd Kießling, Sozialrechtsberater, Tel.: 09521 5602

Ort, Bürozeiten, Termine:

- » Haßfurt, Torgraben 3
- » Beratung nur nach telefonischer Vereinbarung
- » Bürozeiten: Montag bis Mittwoch 8.00 – 12.00 und 13.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag 8.00 – 12.00 und 13.00 – 18.00 Uhr
Freitag 8.00 – 12.00 Uhr

Kosten: keine



BERATUNGSANGEBOT

EUTB – Teilhabeberatung der gfi gGmbH in den Haßbergen

„Ich brauche Hilfe bei der Antragsstellung und dem Verstehen der Bescheide“ mit diesen und anderen Anliegen kommen Ratsuchende in die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) in Schweinfurt. Dieses Angebot ist eines von über 500 bundesweiten Beratungsstellen, die auf Initiative des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales gefördert werden. Die EUTB richtet sich an Menschen mit Behinderung oder die von Behinderung bedroht sind und deren Angehörige bzw. andere Unterstützer. Die EUTB stellt ein ergänzendes Beratungsangebot zu den bestehenden Angeboten dar.

Ziel ist es, Ratsuchende in ihrer Selbstbestimmung zu unterstützen und als „Wegweiser“ vor der Beantragung von Leistungen sowie innerhalb des vielfältigen Angebots von Unterstützungsmöglichkeiten zu dienen.

Dabei orientiert sich das unabhängige und vertrauliche Beratungsangebot ganz an den individuellen Bedürfnissen. Es erstreckt sich auf alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens: von Arbeit, Mobilität, Wohnen, Gesundheit bis hin zu Freizeit.

Wichtig ist der EUTB vor allem, dass jeder die Beratung im Sinne der Barrierefreiheit in Anspruch nehmen kann. Ebenso ermöglicht die EUTB im Sinne des Peer-Gedankens eine Beratung von Betroffenen für Betroffene.

Das Angebot wird unterstützt durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales.

Ansprechpartnerinnen:

Elke Rinneck, Tel. 09721 172433

Ann-Kathrin Tietje, Tel. 09721 172413

Dr. Doris Kühne, Tel. 09721 172427

info@teilhabeberatung-schweinfurt.de

www.teilhabeberatung-schweinfurt.de, www.teilhabeberatung.de

Beratungstermine und -orte:

» Londonstraße 20, 97424 Schweinfurt

Kosten: keine



BERATUNGSANGEBOT WEISSER RING Außenstelle Haßberge

Hilfe für Kriminalitätsoffer

Wir sind vorbeugend tätig, indem wir Seminare und Vorträge halten. Für Geschädigte stellen wir Beratungsschecks für den Rechtsanwalt aus. Wir begleiten Opfer zum Gericht und zu den Anwälten, wenn dies gewünscht wird und wir gewähren finanzielle Hilfen schnell und unbürokratisch.

Alle Außenstellen des Vereins haben kein „festes Büro“. Daher finden unsere Beratungen in der Regel bei den Opfern oder an neutralen Orten statt.

Sollte es für Sie unangenehm sein, mit einem Mann über das zu sprechen, was Ihnen passiert ist, nehmen wir darauf selbstverständlich Rücksicht. Wir werden dann ein Gespräch mit einer Mitarbeiterin der Außenstelle ermöglichen.

Unser Angebot ist kostenlos; eine Mitgliedschaft beim WEISSEN RING ist nicht erforderlich, um Hilfe durch den Verein zu erhalten.

Weitere Informationen beim Dachverband:

Bundesgeschäftsstelle WEISSER RING e. V.

Weberstraße 16, 55130 Mainz

Tel.: 06131 83030

www.weisser-ring.de

Durch eine Mitgliedschaft können Sie Ihre Solidarität mit den Opfern bekunden: Jahresbeitrag 30 Euro

Ansprechpartner:

Helmut Will, Tel.: 09531 943516, Fax: 09531 943515,

wr-hassberge@t-online.de

oder über die Kontaktstelle, Tel.: 09521 27313, kos@hassberge.de

Veranstaltungsorte, Termine:

» Beratung nach Bedarf

Kosten: keine

Unser Tipp: Gibt's nicht ... gibt es nicht

Nutzen Sie die Möglichkeiten des Internets: Sie haben eine Idee, suchen nach Freizeitmöglichkeiten, Bekleidung oder Ähnlichem – hier werden Sie fündig. Geben Sie Ihre Suchbegriffe ein und staunen Sie, was es alles zu entdecken gibt (natürlich mit der gebotenen Vorsicht) ... ein „Gibt's nicht“ gibt es nicht!

Wir haben hier Wissenswertes und einige „Entdeckungen aus dem Netz“ zum Thema Selbsthilfe für Sie zusammengestellt.

Mode für besondere Anforderungen

Nur wenige Unternehmen in Deutschland haben sich bislang mit Bekleidung, die auf die Bedürfnisse von behinderten Menschen abgestimmt sind, auseinandergesetzt.

Schicke und gleichzeitig dem Handicap angepasste Mode ist bislang leider nur selten zu finden.

Aber: es gibt erste erfolgreiche Versuche, dies zu ändern. Erste Netzwerke entstehen europaweit und branchenübergreifend mit Kleinst- und Kleinunternehmen.

Wir listen hier einige Anbieter auf, die sich auf bestimmte Bereiche spezialisiert haben wie z. B. Mode für Kleinwüchsige oder für Menschen im Rollstuhl.

Mode für Kleinwüchsige

Die Modeindustrie ignoriert Menschen mit Proportionen, die vom Standard abweichen. Eine junge Modedesign-Studentin aus Berlin hat daher das Projekt „Auf Augenhöhe“ initiiert. Mit Modenschauen und Öffentlichkeitsarbeit soll das Thema „Mode“ für kleinwüchsige Menschen mehr in den Blickpunkt gerückt werden.

Nähere Infos hierzu unter: » www.aufaugenhoehe.design

Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien (BKIMF) e. V., www.bkfmf.de

Rolling Pants

Dieses neue Fashionlabel bietet maßgeschneiderte Mode für Menschen im Rollstuhl. Im Online-Shop kann die eigens entwickelte Kollektion von Hosen, Shirts und Accessoires bestellt werden. Durchdachte Details wie flache Hosennähte, die nicht drücken, weiche Stoffe oder Frontknöpfe mit Hakenverschluss, die sich auch mit eingeschränkter Fingerfertigkeit bedienen lassen, machen das Leben im Rollstuhl bequemer.

» www.rolling-pants.com

Urlaub mit Nierenerkrankung? Reisetipps für Dialysepatienten

Sie planen einen Urlaub mit Dialyse, sind sich aber noch unsicher, wohin die Reise geht und wie Sie das alles organisieren sollen?

Bevor Sie sich auf einen Urlaub mit Dialyse vorbereiten, müssen zunächst mit Ihrem Zentrum und Ihrem behandelnden Arzt folgende Fragen geklärt werden: sind Sie reisefähig? Ihr Urlaubszeit, Reisezeit und Unterkunft geeignet? Welche Transferkosten zur Dialyse können anfallen und ist die ärztliche sowie medikamentöse Versorgung gesichert?

Weitere ausführliche Informationen erhalten Sie u. a. im Faltblatt des Bundesverbandes Niere e. V. „Fit für das Reisen“. Sie finden es unter www.bundesverband-niere.de oder fragen Sie bei Ihrer örtlichen Selbsthilfegruppe danach.

Dort werden auch Reiseanbieter aufgeführt, die Ihre Reise individuell und anforderungsgerecht planen.

Kontakt zur IG Niere über [Hannelore Seitz, seitz@bnev.de](mailto:seitz@bnev.de)

BN-Faltblatt „Fit für das Reisen“: Lust auf eine Reise an die Nordsee? Oder in die Alpen? Das Infoblatt des BN e. V. enthält wertvolle Orientierungshilfen und Anregungen für die Reise als Dialysepatient.

Darin finden Sie auch eine Checkliste vor Reisebeginn – mit allen wichtigen Infos zu Kostenübernahmen, Medikamenten und vielem mehr. Sie können das Faltblatt auf der Website des BN e.V. Link kostenlos herunterladen:
www.bundesverband-niere.de › Angebote › Downloads

Impressionen von einer
Dialysereise nach Kreta



Die Mobilitätsservice-Zentrale (MSZ) für barrierefreies Reisen der Deutschen Bahn

Die Mobilitätsservice-Zentrale organisiert alles Notwendige, wenn Sie Hilfe beim Ein-, Um- oder Aussteigen benötigen – zum Beispiel einen Hublift für den Rollstuhl. Sie beantwortet auch Fragen zu geeigneten Zügen, der Barrierefreiheit von Bahnhöfen oder Mindestumsteigezeiten.

Kontakt: Tel.: 0180 6 512512 (Festnetz: 20 ct/Anruf, Mobilfunk max. 60 ct/Anruf)
Fax: 0180 5 159357 (Festnetz: 14 ct/Min., Mobilfunk max. 42 ct/Min)
msz@deutschebahn.com

Montag bis Freitag von 6 bis 22 Uhr,

Samstag, Sonntag und an Feiertagen von 8 bis 20 Uhr.

Digitale Unterstützung für barrierefreies Reisen mit der Bahn:

Die App **DB Barrierefrei** orientiert sich in erster Linie an den Bedürfnissen von Reisenden mit körperlichen Beeinträchtigungen und Sinnesbehinderungen, schafft jedoch auch einen Mehrwert für viele andere Reisende.

Die App DB Barrierefrei ist barrierefrei gestaltet und bietet allen Nutzern eine digitale Unterstützung bei der Durchführung ihrer Bahnreise.



Fußball-Erlebnis für Sehgeschädigte und Blinde!



In den Stadien der Würzburger Kickers, des 1. FC Nürnberg, von Greuther-Fürth oder des FC Bayern München sowie in den meisten Arenen der 1. und 2. Bundesliga stehen eigene Plätze für blinde und sehgeschädigte Fans und deren Begleitpersonen zu Verfügung.

Über einen individuellen Empfänger werden von eigenen Reportern die Spiele live kommentiert/übertragen.

Es lohnt sich dieses Angebot anzunehmen!

Auskünfte erteilen die Behinderten-Fan-Beauftragten der jeweiligen Clubs.

Weitere Informationen unter: www.fanclub-sehhunde.de

Hier erfahren Sie unter anderem wie viele Sitzplätze für Blinde und ihre Begleitperson in den jeweiligen Stadien zur Verfügung stehen.

... oder auch unter

www.einfach-teilhaben.de

das Webportal für Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen, Verwaltungen und Unternehmen, herausgegeben vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales.

Hier finden Sie z. B. unter Sport und Sportstätten den „Bundesliga Reiseführer für Menschen mit Handicap“

www.einfach-teilnehmen.de bietet darüber hinaus umfassende Informationen in den Themenbereichen Kindheit und Familie, Schule und Studium, Ausbildung und Arbeit, Alter, Gesundheit und Pflege, Mobilität und Freizeit, Bauen und Wohnen, Finanzielle Leistungen, Schwerbehinderungen und mehr.

Die Inhalte sind verfügbar in leichter Sprache sowie in Videos mit Gebärdensprache.

Anbieter des Portals ist das Bundesministerium für Arbeit und Soziales.



Informationsportale zu Hilfsmitteln und Barrierefreiheit

Hier erhalten Sie Tipps zu Hilfsmitteln und barrierefreier Technik im Internet. Diese Liste soll einen kleinen Überblick vermitteln und ist anbieterneutral.

- » Marktübersichten zu Hilfsmitteln und beispielhafte Arbeitsplatzanpassungen
www.rehadat-hilfsmittel.de
- » Wohnraum anpassen und barrierefrei gestalten
www.online-wohn-beratung.de
- » Umwelt, Verkehr und touristische Angebote zugänglich gestalten
www.nullbarriere.de
- » Kommunikationstechnik für Menschen mit Seheinschränkungen
www.incobs.de
- » Technologien, die Wahrnehmen, Lernen und Computernutzung unterstützen
www.stiftung-barrierefrei-kommunizieren.de

Informationsportal zur beruflichen Teilhabe von Menschen mit Behinderung



REHADAT ist das zentrale Informationsangebot zur beruflichen Teilhabe von Menschen mit Behinderung. Die Informationen sind in Internet-Portalen frei zugänglich. Rund 100.000 Einträge mit Links auf weiterführende Informationen werden laufend aktualisiert. Das Angebot von REHADAT richtet sich an Menschen mit Behinderung und an alle, die sich für ihre berufliche Integration einsetzen.

REHADAT wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales aus dem Ausgleichsfonds gefördert.

Alle REHADAT-Angebote erreichen Sie über die zentrale Einstiegsseite www.rehadat.de.

Kontakt: REHADAT, Konrad-Adenauer-Ufer 21, 50668 Köln

Tel.: 0221 4981-812, info@rehadat.de

www.rehadat.de



Mitziehen.

Durch Gemeinschaft gewinnen.

Der VdK bietet kompetente Beratung und Vertretung im Sozialrecht, z.B. in den Bereichen Rente, Behinderung und Pflege.

Jetzt Mitglied werden!

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisgeschäftsstelle Haßberge
Torgraben 3, 97437 Haßfurt
Telefon: 09521 / 56 02
Telefax: 09521 / 54 24
kv-hassberge @vdk.de
www.vdk.de/kv-hassberge

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN

unabhängig. solidarisch. stark.



Haßberg-Kliniken – Selbsthilfefreundliches Krankenhaus



Haus Haßfurt

Hofheimer Str. 69, 97437 Haßfurt, Tel. 09521 280

Chirurgie, Innere Medizin, Gynäkologie/Geburtshilfe,
Akutgeriatrie, HNO, Notfallambulanz



Haus Ebern

Coburger Str. 21, 96106 Ebern, Tel. 09531 6280

Chirurgie, Innere Medizin, Notfallambulanz,
Palliativmedizinischer Dienst

Kontakt Selbsthilfebeauftragte:

Natalja Kruppa
Tel. 09521 28-4915
Fax 09521 28-2249
natalja.kruppa@hassberg-kliniken.de

