

Ein Weg für mich!  
**Selbsthilfegruppen**

Verzeichnis  
für die Region Amberg  
und Amberg-Sulzbach  
02/2024



AMBERG

# VORWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

organisierte Selbsthilfe ist wichtiger Bestandteil einer aktiven und lebendigen Gesellschaft und die vierte Säule in unserem Gesundheits- und Sozialsystem. Dessen sind sich auch die Stadt Amberg und der Landkreis Amberg-Sulzbach bewusst. Gerne unterstützen wir daher die Selbsthilfegruppen in ihrer wertvollen Arbeit – so zum Beispiel mit diesem Wegweiser, der die vielfältigen Selbsthilfeangebote in Stadt und Landkreis widerspiegelt.

Aktuell sind rund 60 Selbsthilfegruppen und weitere Ansprechpartner bei uns in der Region aktiv. Sie geben Rat- und Hilfesuchenden die Möglichkeit zu einem offenen Erfahrungsaustausch und helfen ihnen in vielen Fragen weiter. Dadurch bieten sie Orientierung, Gemeinschaft, Wissen, Akzeptanz und Bewältigungsstrategien. Außerdem können sie einen Beitrag dazu leisten, das Gefühl von Ohnmacht und Isolation zu bewältigen, das sich leider sehr häufig einstellt, und den Menschen helfen, ihre Krankheit besser zu verstehen sowie Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.



Die vorliegende Broschüre enthält eine Übersicht über alle diese Gruppen und Möglichkeiten, um Betroffenen die Orientierung in diesem umfangreichen Gesamtangebot zu erleichtern. Die Zusammenstellung wurde von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen gemeinsam mit dem Gesundheitsamt erarbeitet, wofür wir uns an dieser Stelle recht herzlich bedanken. Die Kontaktstelle wurde bei der Stadt Amberg eigens eingerichtet, um den Initiativen und ihren Mitgliedern hilfreich zur Seite zu stehen. Hierzu lädt sie alle Gruppen regelmäßig zu Vernetzungs- und Informationsveranstaltungen ein und unterstützt sie bei Bedarf im Gruppenalltag.

Ihr und allen weiteren Akteuren gebührt unser Dank für dieses wichtige Engagement. Wir hoffen und wünschen uns, dass dieser Wegweiser Betroffenen, Fachleuten und Interessierten eine große Hilfe ist, indem er dazu beiträgt, dass sie mit ihren Anliegen schnell zum Ziel kommen und die richtigen Antworten auf ihre Fragen finden.

Michael Cerny  
Oberbürgermeister  
Stadt Amberg

Richard Reisinger  
Landrat  
Amberg-Sulzbach

# INHALT

## ALLGEMEINES

Warum eine Selbsthilfegruppe?	6
Was und wer ist die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen?	7

## Selbsthilfegruppen 8

## Gesundheitliche Selbsthilfe

Behinderung	9
Chronische Erkrankungen	16
Autoimmunerkrankungen	16
Krebserkrankungen	18
Neurologische Erkrankungen	22
Pflege	24
Weitere Krankheitsbilder	26
Seelische Gesundheit	37
Sucht	40

## Soziale Selbsthilfe

Familie	44
Trauer	47
Weitere	49

Neugründung von Selbsthilfegruppen	51
Anlauf- und Beratungsstellen	52
Notrufnummern	54
Überregionale Ansprechpartner	56
Stichwortverzeichnis	57
Änderungen/Neuaufnahmen	61
Impressum	62
Kontakt	64

**Diese Broschüre finden Sie auch online auf:  
[www.amberg.de/selbsthilfegruppen](http://www.amberg.de/selbsthilfegruppen)**



## WARUM EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

- ▶ Eine Selbsthilfegruppe (SHG) ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die sich aufgrund eines gemeinsamen gesundheitlichen, sozialen oder seelischen Hintergrundes regelmäßig treffen.
- ▶ Als Gleichgesinnte tauschen Sie ihre Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig.



**„DER ERFAHRUNGSUSTAUSCH UNTER GLEICHBETROFFENEN MACHT MICH STARK UND GIBT MIR MUT UND KRAFT, MIT MEINEM SCHICKSAL UMZUGEHEN!“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

### **SELBSTHILFEGRUPPEN:**

- ▶ bieten Erfahrungsaustausch & Information
- ▶ heben Isolation auf
- ▶ ermöglichen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- ▶ geben Halt und Orientierung im Alltag
- ▶ ermutigen zum Weitermachen
- ▶ ergänzen eine ärztliche oder therapeutische Behandlung

## WAS UND WER IST DIE KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN?

- ▶ Sie überlegen, ob Selbsthilfe ein Weg für Sie ist und suchen eine Entscheidungshilfe?
- ▶ Sie suchen eine geeignete Selbsthilfegruppe in der Region?
- ▶ Sie wollen eine Selbsthilfegruppe gründen und suchen Unterstützung?
- ▶ Sie leiten oder besuchen eine Selbsthilfegruppe und brauchen Beratung und Begleitung weil z. B. ein Leitungswechsel ansteht, Konflikte in der Gruppe vorhanden sind, der Gruppenprozess stockt, Mitglieder fehlen oder Sie Unterstützung bei einem Projekt benötigen?

## DANN SIND WIR VON DER KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR SIE DA!

### DARÜBER HINAUS

- ▶ vernetzen wir Selbsthilfegruppen vor Ort
- ▶ leisten wir Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe
- ▶ stärken wir vorhandene Selbsthilfestrukturen
- ▶ vermitteln wir Kontakte zu Fachkräften, Medien, Verbänden, Verwaltungen und anderen Selbsthilfegruppen

**DIE LEISTUNGEN DER BERATUNG  
SIND FÜR SIE KOSTENLOS.**

---

**WIR RESPEKTIEREN IHREN WUNSCH  
NACH ANONYMITÄT.**



Spitalgraben 3  
92224 Amberg  
EG, Zi. 05



T 09621 101399  
F 09621 701399  
selbsthilfegruppen@amberg.de  
www.amberg.de/selbsthilfegruppen



Mo. - Do.: 9:00 - 12:00 Uhr  
Di.: 14:00 - 16:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Besuchen Sie uns auf



Oft ist der Austausch unter Gleichbetroffenen das Wichtigste.

Deshalb finden Sie in der folgenden Auflistung nicht nur Selbsthilfegruppen, sondern auch einzelne betroffene Ansprechpartner oder fachlich geleitete Gruppen.

Außerdem sind viele Gruppen offen für Betroffene und Angehörige.





# BEHINDERUNG

**ASBH-ARBEITSGEMEINSCHAFT SPINA BIFIDA  
UND / ODER HYDROCEPHALUS  
SELBSTHILFEGRUPPE  
NÖRDLICHE OBERPFALZ**  
Ansprechpartner

---

**TREFFEN:**  
**Bundesweit**

**KONTAKT:**  
Helga Dippel  
T 09644 8010  
helgadi@gmx.de

---

**DIAKONIEVEREIN E.V.  
FACHBEREICH OFFENE BEHINDERTENARBEIT  
UND FAHRDIENST**  
Beratungsstelle, geleitete Gruppen für  
Menschen mit Behinderung und Angehörige

---

**TREFFEN:**  
**Amberg**

- ▶ Offene inklusive Frühstücksgruppe für Menschen mit und ohne Behinderung
- ▶ Gruppe für junge Erwachsene
- ▶ Freizeit- und Begegnungsveranstaltungen

**KONTAKT:**  
Diakonieverein Amberg e.V.  
T 09621 64555  
oba@diakonieverein-amberg.de  
www.diakonieverein-amberg.de

---

## **DOWN-SYNDROM-AKTIV**

Ansprechpartner für  
Familien von Kindern mit Down-Syndrom

---

### **KONTAKT:**

Sabine Weber  
T 09628 8331  
M 0178 4668639  
ruewesa@gmail.com  
www.down-syndrom-aktiv.de

---

## **FRAGILES X SYNDROM OBERPFALZ**

Selbsthilfegruppe für  
Familien mit betroffenen Kindern

---

### **TREFFEN:**

Fr. 19:00 Uhr, alle 6 Wochen  
Ort auf Nachfrage

### **KONTAKT:**

Andrea Bock-Vahle  
M 0170 4190813  
bock.vahle@gmail.com

---

## **HISTIOZYTLOSEHILFE E.V**

Ansprechpartner für Betroffene und Angehörige

---

### **TREFFEN:**

**Bundesweit**  
1 x jährlich

### **KONTAKT:**

Günter und Renate Makitta  
T 09661 53281  
renate@makitta.de  
www.histiozytose.org

---

## **INKOMPLETTE QUERSCHNITTLÄHMUNG AM-SUL-SAD**

Selbsthilfegruppe für  
Betroffene und Angehörige

---

### **TREFFEN:**

**Amberg, Sulzbach-Rosenberg, Schwandorf**

### **KONTAKT:**

inkomplette-querschnittlaehmung-bayern@web.de

---

## **REGENBOGENKINDER**

Selbsthilfegruppe für  
Familien mit entwicklungsverzögerten oder  
behinderten Kindern im Kleinkind- und  
Vorschulalter

---

### **TREFFEN:**

**Amberg**

monatlich, mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr  
Frühförderstelle Amberg, Haager Weg 12

### **KONTAKT:**

Julia Schmidbauer  
T 09624 4740341  
julia.schmidbauer@gmail.com

---

**„DURCH DIE GRUPPE HABE ICH ERFAHREN,  
DASS ICH NICHT DIE EINZIGE BIN. DER  
AUSTAUSCH TUT GUT UND ZEIGT, DASS ICH  
DIE SCHWIERIGE ZEIT ÜBERSTEHEN KANN.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

## **ROADRUNNER - GLIEDMAßENAMPUTIERTE**

Selbsthilfegruppe für  
Betroffene und Angehörige

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

1. Mi. im Monat, 18:00 Uhr, außer an Feiertagen  
Gasthaus „Alte Kaserne“, Dekan Hirtreiter-Str.5

### **KONTAKT:**

Kontaktstelle für  
Selbsthilfegruppen  
T 09621 101399

Manfred Kick  
roadrunner@ampushg.de  
[www.ig-ampu.de/roadrunner/](http://www.ig-ampu.de/roadrunner/)

---

## **ROLLSTUHLFAHRER – BEHINDERTENCLUB UND SEINE FREUNDE AMBERG UND LANDKREIS AMBERG-SULZBACH E.V.**

Selbsthilfegruppe

---

### **TREFFEN:**

monatlich in verschiedenen Lokalen

### **KONTAKT:**

Petra Delling  
T 09438 8229636  
[petra.delling1@freenet.de](mailto:petra.delling1@freenet.de)

---

## **RSC AMBERG - ROLLSTUHLSPORT AMBERG E.V.**

Rollstuhlsport

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

Fr. 18:00 Uhr  
Trimax Turnhalle, Max Josef Str. 3

**KONTAKT:**

Jürgen Weiß  
M 0172 8942269  
rsc-amberg@web.de  
www.rsc-amberg.de

---

**Schwerhörigkeit und CI-Träger**

Ansprechpartner für Betroffene und  
Angehörige

---

**KONTAKT:**

Peter Lottner  
M 0151 65435784  
p-lottner@outlook.de

---

**SELBSTHILFEGRUPPE AUTISMUS**

Selbsthilfegruppe für  
Eltern von Kindern mit Autismus-Spektrums-  
Störung, und junge, betroffene Erwachsene

---

**TREFFEN:**

**Amberg**

Sa. 18:30 - 21:00 Uhr, monatlich  
Termin und Ort auf Nachfrage

**KONTAKT:**

Daniela Bernschneider  
autismus.amberg@web.de

Kontaktstelle für  
Selbsthilfegruppen  
T 09621 101399

---

## **Stammtisch BBSB**

Selbsthilfegruppe für Menschen mit  
Sehschwäche und Sehbehinderung

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

1. Mi. im Monat, 17:00 Uhr

Winkler Bräuwirt, Untere Nabburger Str. 34

### **KONTAKT:**

Petra Rupp

T 091 802605

bbsb.p.r1@gmail.com

---

**„SELBSTHILFEGRUPPEN SIND NICHT NUR  
EIN STUHLKREIS. SIE SIND LEBENDIG UND  
INDIVIDUELL.“**

KERSTIN BAUER, KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

# DIGITALE KOMPETENZ STÄRKEN



**Ein Projekt der Freiwilligenagentur**

**Wir beraten Sie**

kostenlos, ehrenamtlich, individuell



Wie nutze ich mein Smartphone?  
Was ist WLAN und wie bekomme ich es?  
Wie finde ich Antworten im Internet?

Wie funktioniert Online-Banking?  
Wie kommuniziere ich im Netz?  
Wie bearbeite ich online Anträge?  
Wie schütze ich mich im Internet?  
Und vieles mehr.



**Sie fragen - Ehrenamtliche antworten**

**Sponsor:**



**Unterstützer:**



**Kooperationspartner:**



**Freiwilligenagentur „Engagiert in Amberg“**

**Adresse:** Spitalgraben 3/EG, 92224 Amberg

**Telefon:** 09621/10-1513, 10-1352

**E-Mail:** [engagiert@amberg.de](mailto:engagiert@amberg.de)

**Web:** <https://engagiert.amberg.de>



# AUTOIMMUN- ERKRANKUNGEN

## **FLIDIABS**

Flika Diabetes Gruppentreff für Familien von  
Kindern mit Diabetes Typ 1  
Geleitete Gruppe

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

vierteljährlich, jeden 1. Mi. im Quartal 18:00 Uhr  
Klinikum St. Marien, Amberg

### **KONTAKT:**

Flika Förderverein Klinik für Kinder und Jugendliche am  
Klinikum St. Marien Amberg e.V.

Margit Meier

T 09621 381202

[flidiabs@flika.de](mailto:flidiabs@flika.de)

[www.flika.de](http://www.flika.de)

Auch auf Facebook



## **MS ABENDTREFF AMBERG**

Selbsthilfegruppe  
Betroffene und Angehörige

---

### **TREFFEN:**

#### **Kümmersbruck/Haselmühl**

2. Di. im Monat, 19:00 Uhr

Gasthof „Zur blauen Traube“, Kirchensteig 2

### **KONTAKT:**

Ellen Galle

M 0152 01541890

[ellen.galle@online.de](mailto:ellen.galle@online.de)



## **MS CHAMÄLEONS**

Selbsthilfegruppe für  
Junge und jung gebliebene Betroffene

### **TREFFEN:**

**Amberg/Weiden**

So. monatlich

Termine siehe Homepage



### **KONTAKT:**

Andreas Hager

T 09661 8157927

[schreib-uns@ms-chamaeleons.de](mailto:schreib-uns@ms-chamaeleons.de)

[www.ms-chamaeleons.de](http://www.ms-chamaeleons.de)

## **MS STAMMTISCH**

Selbsthilfegruppe für  
Betroffene und Anhörige

### **TREFFEN:**

**Amberg**

Letzter Do. im Monat, 19:00 Uhr

Gasthaus „Alte Kaserne“, Dekan-Hirtreiter-Str. 5

### **KONTAKT:**

Renate Weiß

T 09621 42764

**„SELBSTHILFE IST STARK, BUNT UND  
VIELFÄLTIG.“**

KERSTIN BAUER, KONTAKTSTELLENLEITUNG

# KREBSERKRANKUNGEN

## „OFFENES ATELIER“ DES FFGO E.V.

Geleitete Gruppe für  
Menschen, mit körperlichen und seelischen  
Herausforderungen

### TREFFEN:

#### Amberg

Mi. 18:30 - 21:30 Uhr

Fr. 9:30 - 12:30 Uhr

Kunsttherapie Atelier Michaela Peter, Pfistermeisterstr. 2  
Kostenfrei

### KONTAKT:

Michaela Peter

M 0179 9628089

mail@michaela-peter.de

www.michaela-peter.de

## DEUTSCHE ILCO E. V. GRUPPE AMBERG

Selbsthilfe für Darmkrebs, künstlicher Ausgang,  
Urostomie, Rückverlagerungen, andere  
Darmerkrankungen und deren Angehörige

### TREFFEN:

#### Amberg

Jeden 2. Mi. ab 17:00 Uhr

Gaststätte Hubertushof, Drahthammerstr. 10

### KONTAKT:

Regionalsprecherin

Kerstin Kirchhofer

M 0179 6919200

ilcogruppe.amberg@gmail.com

**KLINIKUM ST. MARIEN AMBERG  
ONKOLOGISCHES ZENTRUM  
AMBERGER MODELL INTEGRATIVE ONKOLOGIE (AM.MIO)**

Beratung, geleitete Angebote für  
Krebspatienten

**TREFFEN:**

**Amberg**

Kursangebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung  
und Entspannung

**KONTAKT:**

Klinikum St. Marien Amberg

Annika Wawersig

Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg

T 09621 384049

wawersig.annika@klinikum-amberg.de

www.klinikum-amberg.de

**KREBS AMBERG II GEMISCHTE GRUPPE**

Selbsthilfegruppe für  
Betroffene und Angehörige mit  
Krebserkrankungen

**TREFFEN:**

**Amberg**

3. Di. im Monat 17:00 Uhr , Rotkreuzhaus, Eingang  
Florianstraße

Programm siehe Website

**KONTAKT:**

Cornelia Lochner

T 09621 705856

carpediem.conny@gmx.de

www.klinikum-amberg.de

## **KREBS AMBERG III „VON FRAU ZU FRAU“**

Selbsthilfegruppe für  
Betroffene und Angehörige von Brustkrebs und  
gynäkologischen Tumorerkrankungen

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

Erster Do. im Monat 15:00 Uhr  
ESV Amberg e.V., Am Schanzl 7

### **KONTAKT:**

Brigitta Schöner  
T 09621 64488  
M 0170 8543955  
[brigitta.schoener@t-online.de](mailto:brigitta.schoener@t-online.de)

---

## **KREBSKRANKE KINDER AMBERG-SULZBACH E.V.**

Selbsthilfegruppe, Selbsthilfeinitiative für  
Familien mit krebskranken Kindern

---

### **TREFFEN:**

**Siehe Homepage**

### **KONTAKT:**

Petra Waldhauser	Marco Kind
M 0173 6953677	M 0151 19183405
<a href="mailto:petra.waldhauser@web.de">petra.waldhauser@web.de</a>	<a href="mailto:marco.kind@online.de">marco.kind@online.de</a>

[www.krebskranker-kinder-amberg-sulzbach.de](http://www.krebskranker-kinder-amberg-sulzbach.de)

---

## **MULTIPLES MYELOM SELBSTHILFE FRANKEN**

Ansprechpartner und Gruppe auch für die nördliche Oberpfalz

---

### **TREFFEN:**

vierteljährlich

Termine siehe Homepage

### **KONTAKT:**

Dipl. Psych. Andreas Schale

T 09161 6645848

Waltraud Blümel-Eiber

T 0911 325339

[mail@multiples-myelom-selbsthilfe-franken.de](mailto:mail@multiples-myelom-selbsthilfe-franken.de)

[www.multiples-myelom-selbsthilfe-franken.de](http://www.multiples-myelom-selbsthilfe-franken.de)

---

## **PROCAS - PROSTATA CARZINOM**

Selbsthilfegruppe für Regensburg/Oberpfalz

---

### **TREFFEN:**

#### **Regensburg**

zweimonatlich ab Januar, Do.

Näheres siehe Homepage

Caritas-Krankenhaus St. Josef, Kongresssaal,

Verwaltungsgebäude, Landshuter Str. 65

#### **Amberg**

Treffen nach Vereinbarung

Klinikum St. Marien Amberg, Mariahilfbergweg 7

### **KONTAKT:**

Alfons Swaczyna

M 01512 8778766

[alfons.swaczyna@t-online.de](mailto:alfons.swaczyna@t-online.de)

[www.prostatakrebs-shg-rbg-opf.de](http://www.prostatakrebs-shg-rbg-opf.de)

---

# NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

## **ADHS**

Selbsthilfegruppe für  
Angehörige von Kindern mit ADHS

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

Fr. vormittags, alle 4-6 Wochen  
Treffpunkt nach telefonischer Absprache

### **KONTAKT:**

Claudia Kumschier  
M 0162 9775800  
claudiacz1981@gmx.de

---

## **RESTLESS LEGS**

Selbsthilfegruppe

---

### **TREFFEN:**

#### **Weiden**

3. Sa., 14:00 Uhr, im März und November  
Gasthof „Dagner“, Wallensteinstr. 1

### **KONTAKT:**

Peter Ilchmann  
T 09972 3703  
M 0171 7716336  
peter.ilchmann@t-online.de

---



Sie sind chronisch krank und wollen etwas für sich tun?

Lernen Sie Wege und Methoden kennen, aktiv mit der Erkrankung umzugehen.

## Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde

### KURSE AUCH IN AMBERG

Die Teilnahme ist kostenlos

Veranstaltet von:

KONTAKTSTELLE  
FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN  
STADT AMBERG



Weitere Informationen & Anmeldung:  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen - Kerstin Bauer 09621 - 10 1399  
oder [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

## PFLEGE

### **AOVE-ANGEHÖRIGENGRUPPE „ANGEHÖRIGENCAFÉ“**

Geleitete Gruppe für pflegende Angehörige

**TREFFEN:**

**Gebenbach**

letzter Mittwoch, jeden 2. Monat, 14:00 Uhr  
Gemeinschaftshaus, Atzmansricht 12 A

**KONTAKT:**

AOVE Koordinationsstelle „Alt werden zu Hause“  
Doris Beer  
T 09664 9539720  
altwerden@aove.de  
www.altwerdenzuhause.de

### **ÖKUMENISCHE SOZIALSTATION SULZBACH ROSENBERG**

Geleitete Gruppen für  
Betroffene und Angehörige aus Sulzbach-  
Rosenberg und Umland

**TREFFEN:**

**Sulzbach-Rosenberg**

Hofgartenstr. 10  
Anmeldung erbeten

Seniorentreff am Hofgarten  
Do. 14:00 - 16:00 Uhr

Angehörigentreffen  
1. Do. im Monat 18:00 Uhr



Strick-Kreis  
14-tägig, Mo. 14:30 - 16:30 Uhr

**KONTAKT:**

T 09661 876000  
regina.pilhofer@sozialstation-sulzbach.de

**PFLEGENDE ANGEHÖRIGE E.V.**

Selbsthilfeinitiative, Ansprechpartner,  
Onlinegruppen

**TREFFEN:**

**Online**

Onlinekneipe „Beisammensein“  
täglich 21:00 Uhr über Zoom  
Link bei Kontaktaufnahme

Facebookgruppen

- Letzte Phase, Abschiednehmen
- Trauer in/nach der Pflege

**KONTAKT:**

Kornelia Schmid  
T 09621 784206  
info@pflgende-angehoerige-ev.de  
www.pflgende-angehoerige-ev.de

Auch auf Facebook



**„KONTAKT UND AUSTAUSCH MIT  
GLEICHGESINNTEN IST EIN GEWINN FÜR  
MEIN PERSÖNLICHES LEBEN.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

## WEITERE KRANKHEITSBILDER

### **ADIPOSITAS SELBSTHILFEGRUPPE AMBERG**

Selbsthilfegruppe für  
Betroffene vor und nach Adipositas-Chirurgie

**TREFFEN:**

**Amberg**

1. Fr. im Monat, 19:00 Uhr  
Bayerisches Rotes Kreuz, Amselweg 30

**KONTAKT:**

Claudia Metzler

M 0173 8021433

shg-adiop-am@web.de

Sabrina Ströhl

M 0160 99103460

Auch auf Facebook



### **AKTIV UND GEMEINSAM**

Krankheitsübergreifende Selbsthilfegruppe für  
Menschen, die durch eine lange Krankheitsphase  
oder auch andere Schicksalsschläge aus dem  
normalen Alltag gerissen wurden

**TREFFEN:**

**Amberg**

wöchentlich, Mo. 9:30 - 12:30 Uhr  
CVJM Amberg, Zeughausstr. 14

**KONTAKT:**

Sabine Graf

M 0151 73061011

amberg@aktivundgemeinsam.de

www.aktivundgemeinsam.de

Auch auf Instagram und Facebook



**APHASIKER-SELBSTHILFEGRUPPE  
AMBERG - SULZBACH - NEUMARKT**

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

**TREFFEN:**

**Sulzbach-Rosenberg**

Jeden 1. Do. im Monat

Sommerzeit: ab 16:00 Uhr

Winterzeit: ab 15:00 Uhr

Treffpunkt siehe Homepage

**KONTAKT:**

Franz Meier

T 09662 6135

shg-amberg@aphasie-bayern.de

www.aphasiker-amberg.de

**„ICH BIN NICHT ALLEINGELASSEN.  
DURCH DIE GEMEINSAMEN AKTIVITÄTEN  
NEHME ICH WIEDER AM LEBEN TEIL.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

## **BUNDESVERBAND SCHÄDEL-HIRNPATIENTEN IN NOT E.V.**

### **DEUTSCHE WACHKOMA GESELLSCHAFT**

Dachverband mit Selbsthilfegruppen für  
Betroffene und Angehörige

---

#### **TREFFEN:**

##### **Amberg**

Gruppe „Kind Betroffen“

Gruppe: Angehörige

#### **KONTAKT:**

Bundesverband Schädel-Hirnpatienten in Not e.V.

Deutsche Wachkoma Gesellschaft

T 09621 63666

zentrale@schaedel-hirnpatienten.de

www.schaedel-hirnpatienten.de

---

## **CANNABIS ALS MEDIZIN**

Ansprechpartner für Patienten mit medizinischem  
Bedarf bei chronischen Schmerzen

---

#### **KONTAKT:**

Ralf Wiesner

T 09624 922612

---

**„GEMEINSAM SIND WIR STARK!“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

## **CHRONISCHER SCHMERZ SULZBACH-ROSENBERG**

Selbsthilfegruppe für  
Chronische Schmerzpatienten und Angehörige

---

### **TREFFEN:**

#### **Sulzbach-Rosenberg**

1. Mi. im Monat, 19:00 Uhr, St. Anna Krankenhaus  
Aktuelles Programm siehe Homepage

### **KONTAKT:**

Maria Boßle

T 09661 2994

maria@fambossle.de

www.shgchronschmerzsuero.jimdo.com

---

## **COPD**

Selbsthilfegruppe für  
Angehörige und Betroffene

---

### **TREFFEN:**

#### **Kümmersbruck**

3. Di. im Monat, 17:00 Uhr, außer Feiertag  
Sportzentrum Kümmersbruck, Am Butzenweg 35

### **KONTAKT:**

Brigitte Conklin

copd.amberg@t-online.de

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

T 09621 101399

---

**DEUTSCHE RHEUMA LIGA  
ARBEITSGEMEINSCHAFT SULZBACH-  
ROSENBERG**

Selbsthilfegruppe u. a. mit Funktionstraining

**TREFFEN:**

**Sulzbach Rosenberg**

Verschiedene Gruppen u.a:

Allgemeiner Austausch

Nordic Walking

Wandern

Wassergymnastik

Trockengymnastik

Termine siehe Presse

Für das Funktionstraining wird ein Rezept benötigt

**KONTAKT:**

Helen Werner

T 09661 811787

drl-suro@gmx.de

www.drl-suro.de

**„DIE SELBSTHILFEGRUPPE ALS  
SCHICKSALSGEMEINSCHAFT GIBT MIR  
ZUVERSICHT UND HOFFNUNG.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

## **GEMEINSAM GEGEN EINSAM**

Selbsthilfegruppe für Long- und Post-Covid  
Betroffene

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

Long- und Post-Covid Betroffene  
einmal im Monat, Do. 18:00 Uhr  
Bayerisches Rotes Kreuz, Amselweg 30

Long Covid - Fatig Syndrom  
3. Di. im Monat, 18:00 Uhr  
Pfarramt St. Georg, Malteserplatz 4

Anmeldung erwünscht

### **KONTAKT:**

Petra Richthammer  
gemeinsam-gegen-einsam@gmx.de

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
T 09621 101399

---

## **HERZGESUNDHEIT**

Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene  
mit Herzschwäche

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

3. Mo. im Monat, 18:00 Uhr  
Klinikum St. Marien Amberg

### **KONTAKT:**

Alfons Wanninger  
T 09621 657544

Christian Neumaier  
M 0151 15691993  
christian.neumaier@mein.gmx

---

## **HERZGRUPPE/KORONARGRUPPE**

Geleitete (Sport)Gruppe für  
Herzpatienten

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

Mi. 17:30 Uhr - 18:30 Uhr

triMAX-Sporthalle, Max Josef Str. 1

Anmeldung, ärztliche Verordnung und Arztbericht  
erforderlich!

### **KONTAKT:**

VHS-Amberg

Zeughausstraße 1a

T 09621 101340

vhs@amberg.de

www.vhs.amberg.de

### **TREFFEN:**

#### **Sulzbach-Rosenberg/Hirschau**

Mi. 17:30 Uhr St. Anna Krankenhaus

Do. 18:30 Uhr Trimpfad in der Wagensass

Fr. 16:30 Uhr Sportpark Hirschau

Anmeldung, ärztliche Verordnung und Arztbericht  
erforderlich!

### **KONTAKT:**

VHS Amberg-Sulzbach

T 09661 80294

info@vhs-as.de

Walter Baierlein

M 0160 92962884

T 09664 614

walter.baierlein@t-online.de

**„IN DER GRUPPE KANN ICH  
„ICH SEIN“!“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE



## **HERZINSUFFIZIENZ SPORTGRUPPE**

Geleitete Gruppe für Betroffene

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

wöchentlich

Di. 16:30 - 18:00 Uhr

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

Klinikum St. Marien Amberg, Mariahilfbergweg 7

Anmeldung und Rezept notwendig!

### **KONTAKT:**

VHS Amberg

Zeughausstraße 1a

T 09621 101340

---

## **INSEA Aktiv**

Selbsthilfegruppe für ehemalige Teilnehmer/  
Innen von INSEA Aktiv Kursen

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

letzter Mi. im Monat, 17:00 Uhr

Restaurant „Alte Kaserne“, Dekan-Hirtreiter-Str. 5

Anmeldung erwünscht

### **KONTAKT:**

Brigitte Conklin

brigitte.conklin@t-online.de

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

T 09621 101399

---

## **LANDESVERBAND NIERE BAYERN E.V. REGIONALGRUPPE AMBERG-SULZBACH**

Selbsthilfegruppe für  
Betroffene und Angehörige

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg/Fichtenhof**

Alle zwei Monate, siehe Homepage  
Ort siehe Homepage

### **KONTAKT:**

Franz Weber  
T 09431 64242  
rgamberg@landesverband-niere-bayern.de  
www.landesverband-niere-bayern.de/Amberg

---

## **MORBUS PARKINSON**

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

Jeden 3. Fr. im Monat, 17:00 Uhr  
Gasthaus „Alte Kaserne“, Dekan-Hirtreiter-Str. 5

### **KONTAKT:**

Wolfgang Weiß  
T 09621 178804

---

## **OSTEOPOROSE**

Ansprechpartner und überregionale Onlinegruppe  
mit Austausch und Funktionstraining

---

### **TREFFEN:**

#### **Online**

### **KONTAKT:**

Landesverband Osteoporose Bayern  
lfo\_bayern\_kasse@gmx.de  
www.osteoporose-lvb.selbsthilfe-wue.de

---

## **SCHWINDEL, ORTHOSTASE**

Ansprechpartner für Betroffene, Gruppe auf Anfrage

### **KONTAKT:**

Claus Bauer

M 0172 9138113

claus\_bauer@web.de

## **SELBSTHILFEGRUPPE SKOLIOSE OBERPFALZ**

Selbsthilfegruppe mit Gymnastik für Betroffene und Angehörige

### **TREFFEN:**

#### **Schwandorf**

Stammtisch

Jeden letzten Montag im Monat, 19:00 Uhr, außer Dez., Jul., Aug.

Gymnastikgruppe für Kinder und Jugendliche  
Mo. 16:20 - 17:00 Uhr

Gymnastikgruppe für Erwachsene  
Mo. 17:30 - 18:30 Uhr

Für die Gymnastikgruppen werden Anmeldung und Rezept benötigt

Ort auf Nachfrage

### **KONTAKT:**

Anita Winter

M 0157 55373184

skoliose-shg.oberpfalz@web.de

www.bundesverband-skoliose.de

Reha-Zentrum Schmid-Döpfer

T 09431 41660

info@schmid-doepfer.de

www.schmid-doepfer.de/skoliose-zentrum

## ZAHNMATERIALGESCHÄDIGTE

### Selbsthilfegruppe

---

#### TREFFEN:

#### Sulzbach Rosenberg

1. Do. im Monat 19.00 Uhr, außer Januar und August  
St. Anna Krankenhaus

#### KONTAKT:

Annette Stein

T 09621 14357

Doris Jäger

T 09492 6006333

[stein.anneteshg-zahnmaterialgeschaedigte@gmx.de](mailto:stein.anneteshg-zahnmaterialgeschaedigte@gmx.de)

---

**„DIE SELBSTHILFEGRUPPE  
HAT MIR GEHOLFEN  
MEIN SCHICKSAL ANZUNEHMEN UND  
NEUE WEGE ZU GEHEN.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

# SEELISCHE GESUNDHEIT

## **JUNG, AKTIV UND GEMEINSAM**

Selbsthilfegruppe für junge Leute zur Verbesserung emotionaler und seelischer Gesundheit

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

wöchentlich, Mo. ca. 13:00 - ca. 18:00 Uhr  
Ort auf Nachfrage oder über soziale Medien

### **KONTAKT:**

[jung@aktivundgemeinsam.de](mailto:jung@aktivundgemeinsam.de)

[www.aktivundgemeinsam.de](http://www.aktivundgemeinsam.de)

Instagram:

[jung\\_aktiv\\_gemeinsam\\_amberg](#)

Anmeldung über WhatsApp:

0151 15975477



## **GEWALT GEGEN FRAUEN**

Wir füreinander - Betroffene Frauen im Austausch

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

1. Di. im Monat 18.00 Uhr

Ort auf Nachfrage

### **KONTAKT:**

[wir.fuereinander@gmx.de](mailto:wir.fuereinander@gmx.de)

oder

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

T 09621 101399

[selbsthilfegruppen@amberg.de](mailto:selbsthilfegruppen@amberg.de)

## **BURNOUT**

Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene

---

### **TREFFEN:**

**Amberg**

nach Vereinbarung

### **KONTAKT:**

Alexandra Monatzeder

M 0152 21485315

niemand-ist-allein@t-online.de

---

## **DEPRESSION - DER ANKER**

Selbsthilfegruppe für Betroffene von Depression und Angsterkrankungen

---

### **TREFFEN:**

**Amberg**

Mi. gerade Kalenderwochen 17:30 Uhr

Rotkreuzhaus Amberg, Eingang Florianstraße

### **KONTAKT:**

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

T 09621 101399

selbsthilfegruppen@amberg.de

www.amberg.de/selbsthilfegruppen

---

**SOZIALPSYCHIATRISCHES ZENTRUM DER  
DIAKONIE AMBERG  
BERATUNGS-BETREUUNGS-  
BEGEGUNGSZENTRUM FÜR PSYCHISCH  
KRANKE UND MENSCHEN IN LEBENSKRISEN**  
Beratungsstelle, geleitete Gruppen

**TREFFEN:**

**Amberg**

Angeleitete Gruppenangebote

- ▶ zu sozialpsychiatrischen Krankheitsbildern
- ▶ im Kontakt und Freizeitbereich

z. B.

- ▶ Depression  
zwischen Angst und Panik
- ▶ Psychosomatikseminare
- ▶ Achtsamkeitstraining
- ▶ Psychoedukative Gruppe zum Umgang mit  
psychiatrischen Erkrankungen
- ▶ Selbstsicherheitstraining
- ▶ Progressive Muskelentspannung
- ▶ Kochprojekt
- ▶ Handwerken und Kreativbereich
- ▶ Therapeutisches Malen / Kreativgruppe
- ▶ Angehörigengruppe von Demenzerkrankten
- ▶ Betreuungsgruppen für Seniorinnen und Senioren mit  
gerontopsychiatrischen Krankheitsbildern  
(auch in Vilseck und Auerbach)

**KONTAKT:**

Katja Deyerl

Paulanergasse 18, Amberg

T 09621 37240

sekretariat-spz@diakoniesuro.de

katja.deyerl@diakoniesuro.de

# SUCHT

## **ANONYME ALKOHOLIKER**

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

Do. 19:00 Uhr

für Angehörige und Interessierte nur nach Rücksprache  
AWO, Bahnhofstr. 18

#### **Neukirchen**

So. 19:30 Uhr

für Angehörige und Interessierte nur nach Rücksprache  
Evangelisches Gemeindehaus, Hauptstr. 32  
Blaues Buch Meeting

#### **Sulzbach Rosenberg**

Mo. und Mi. 19:00 Uhr

für Angehörige und Interessierte nur nach Rücksprache

Al-Anon: Mo. 19:00 Uhr

Alle Treffen

Stefan-Kastenbauer-Haus, Am Annaschacht 4  
rauchfrei, rollstuhlgeeignet

### **KONTAKT:**

Regionales Kontakttelefon für alle Gruppen:

M 0174 6908250 (8:00 -22:00 Uhr)

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)



## **FACHAMBULANZ FÜR SUCHTPROBLEME CARITAS AMBERG**

Beratung, Selbsthilfegruppen und geleitete  
Gruppen

### **TREFFEN:**

**Amberg**

### **Selbsthilfegruppen:**

- ▶ Selbsthilfegruppe für Angehörige von suchtbetroffenen Menschen
- ▶ Offener Freizeittreff für Betroffene

### **Angeleitete Gruppen:**

- ▶ Basisgruppe „Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit“
- ▶ Regenbogengruppe für Kinder aus suchtbelasteten Familien
- ▶ in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
- ▶ Stabilisierungsgruppe Alkohol für alle, die sich bereits mit ihrem Alkoholkonsum mit professioneller Hilfe auseinandergesetzt haben und ein alkoholfreies Leben führen (wollen)
- ▶ Informationsveranstaltung für Angehörige (einmalig)  
einmalige Informationsveranstaltung für alle Personen, die einem suchtkranken Menschen nahe stehen

### **KONTAKT:**

T 09621 475540

[beratung@suchtambulanz-amberg.de](mailto:beratung@suchtambulanz-amberg.de)

[www.suchtambulanz-amberg.de](http://www.suchtambulanz-amberg.de)

Dreifaltigkeitsstraße 3, Amberg

## **F.V.S. FREI VON SUCHT**

Ansprechpartnerin bei Alkohol und Drogen  
Selbsthilfegruppe je Nachfrage für Suchterkrankte  
und deren Angehörige

### **KONTAKT:**

Sabine Colter  
M 0151 75091369  
sabinecolter@yahoo.de

## **SELBSTHILFE UND HELFERGEMEINSCHAFT FÜR SUCHTKRANKE UND ANGEHÖRIGE KREUZBUND E.V. REGION AMBERG**

Selbsthilfegruppe für Betroffene  
und Angehörige

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

Mo, wöchentlich 18:00 Uhr (Nov.-Febr.),

18:30 Uhr (März-Okt.)

Di., 14-tägig, 18:00 Uhr

Do., 14-tägig, 18:00 Uhr

#### **Hirschau**

Fr., 14-tägig, 18:00 Uhr

Alle Termine außer Feiertags

Mehr Infos auf Nachfrage

### **KONTAKT:**

Jürgen Stengl  
M 0152 02349390  
juemast@gmx.de

## **SELBSTHILFEGRUPPE FÜR SUCHTPROBLEME**

Ansprechpartner, Gruppe auf Anfrage für  
Betroffene und Angehörige

---

### **KONTAKT:**

Klaus Luttenberger

M 0176 54416207

klaus.luttenberger@gmx.de

**„WENN NICHT WIR SELBST, WER DANN?“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

# FAMILIE

## **ALLEINERZIEHENDE AMBERG-SULZBACH**

Selbsthilfegruppe für  
Alleinerziehende Mütter und Väter

---

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

2. So. im Monat, 10:30 - 13:00 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Rotkreuzplatz 9  
mit Kinderbetreuung

### **KONTAKT:**

Birgit Wittmann  
M 0176 84163364

[www.alleinerziehende-amberg.de](http://www.alleinerziehende-amberg.de)

---

## **DER KINDERSCHUTZBUND**

### **AMBERG-SULZBACH E.V.**

Beratung und geleitete Gruppen

---

### **GRUPPENANGEBOTE:**

Starke Eltern - Starke Kinder

### **KONTAKT:**

T 09621 21111  
[info@Kinderschutzbund-am-su.de](mailto:info@Kinderschutzbund-am-su.de)  
[www.kinderschutzbund-am-su.de](http://www.kinderschutzbund-am-su.de)

---

## **DONUM VITAE IN BAYERN E.V.**

Beratung, geleitete Gruppen

### **TREFFEN:**

#### **Amberg**

- ▶ Frauen mit Kinderwunsch
- ▶ Kinderwunschgruppe für Männer
- ▶ Mehrlingsgruppe

Anmeldung erforderlich

### **KONTAKT:**

T 09621 973966

[amberg@Donum-Vitae-Bayern.de](mailto:amberg@Donum-Vitae-Bayern.de)

[www.amberg.donum-vitae-bayern.de](http://www.amberg.donum-vitae-bayern.de)

## **MUTTER-KIND-GRUPPEN**

Selbsthilfegruppen, geleitete Gruppen für Eltern und deren Kinder

### **KONTAKT:**

#### **Stadt Amberg**

KoKi – Koordinierende Kinderschutzstelle

T 09621 101487

[koki@amberg.de](mailto:koki@amberg.de)

#### **Landkreis Amberg-Sulzbach**

KoKi – Koordinierungsstelle Frühe Hilfen

T 09621 39870

[koki@amberg-sulzbach.de](mailto:koki@amberg-sulzbach.de)

[www.amberg-sulzbach.de//koki/](http://www.amberg-sulzbach.de//koki/)

[www.menschenskind.de](http://www.menschenskind.de)

## **PFAD FÜR KINDER**

### **VEREIN DER PFLEGE- UND ADOPTIVFAMILIEN SCHWANDORF-AMBERG UND UMGEBUNG E.V.**

Selbsthilfegruppe für Pflege- und Adoptivfamilien

#### **TREFFEN:**

##### **Amberg**

Letzter Di. im Monat, 19:30 Uhr

Gasthaus „Alte Kaserne“, Dekan Hirtreiter Str.5

##### **Schwandorf**

3. Mi. im Monat, 19:30 Uhr

Restaurant „Ziegelhütte“, Ziegelhütte 4

#### **KONTAKT:**

Engelbert Mertel

T 09661 8159060

em@pfad-schwandorf-amberg.de

www.pfad-schwandorf-amberg.de

**„IN DER GRUPPE SITZEN WIR ALLE  
IM SELBEN BOOT.  
HIER SIND WIR ALLE GLEICH.“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

# TRAUER

## **TRAUERGRUPPEN DES HOSPIZVEREINS E.V. AMBERG UND LANDKREIS AMBERG- SULZBACH E.V.**

Beratung und geleitete Gruppen

---

### **TRAUER-STAMMTISCH**

#### **TREFFEN:**

**Sulzbach-Rosenberg**

Jeden 1. Mo. im Monat

ab 20:00 Uhr

Sperberbräu, Rosenberger Str. 14

---

### **TRAUER-CAFE**

#### **TREFFEN:**

**Amberg**

Jeden 1. Mi. im Monat

16:00 - 18:00 Uhr

Paulaner-Gemeindehaus, Paulanerplatz Amberg

In Zusammenarbeit mit EBW und KEB

**Kastl**

Jeden 1. Mi. im Monat

15:00 - 17:00 Uhr

Kath. Pfarramt St. Petrus, Klosterburg 3

---

### **TRAUER-TREFF FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

#### **TREFFEN:**

**Amberg**

letzten Freitag im Monat

16:30 - 18:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit FLIKA e.V.

Jugendzentrum Klärwerk, Bruno-Hofer-Str. 8

## **TRAUERTREFF**

### **TREFFEN:**

#### **Hirschau**

Jeden 1. Di. im Monat

15:00 - 17:00 Uhr

Pfarrheim Hirschau, Kolpingstraße 10

---

## **KOCHEN FÜR WITWER**

### **TREFFEN:**

Frühjahr und Herbst, je 6 x

Anmeldung erforderlich

### **KONTAKT:**

Hospizverein Amberg und Landkreis Amberg-Sulzbach e.V.

T 09621 12430

[hospizverein-amberg@t-online.de](mailto:hospizverein-amberg@t-online.de)

[www.hospizverein-amberg.de](http://www.hospizverein-amberg.de)

---

## **TRAUERGRUPPE FÜR „VERWAISTE ELTERN“**

### **Geleitete Gruppe**

---

### **TREFFEN:**

#### **Ammerthal**

1x monatlich, nach Vereinbarung

Anmeldung erforderlich

### **KONTAKT:**

Karin Borchers

M 0152 09039595

[borchers-karin@gmx.de](mailto:borchers-karin@gmx.de)

---



## WEITERE

### **BETREUUNGSGRUPPE FÜR SENIOREN**

Geleitete Gruppe für Betroffene aus dem Bereich Amberg, Kümmersbruck

**TREFFEN:**

**Amberg**

Do. 14:00 - 16:00 Uhr  
Caritas Sozialstation Amberg  
Breslauer Str. 61  
Anmeldung erforderlich

**KONTAKT:**

Caritas Sozialstation Amberg  
T 09621 763205  
info@sozialstation-amberg.de

### **KUNTERBUNT AMBERG**

LGBTQ+

Selbsthilfeinitiative, Selbsthilfegruppe für Lesben, Schwule, Trans\*-, Inter\*personen, Queer und Angehörige

**TREFFEN:**

**Amberg**

Jugendgruppe (bis 35 Jahre)  
2. Sa. im Monat, 16:00 – 18:00 Uhr

Die Verzauberten (Ü30)  
3. Sa. im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr

Beanery Amberg, Marienstraße 10  
Erkennungsmerkmal kleine Regenbogenflagge



Parents go Queer  
jeden zweiten Samstag im Monat, 16-18 Uhr  
Ort auf Nachfrage

**KONTAKT:**

M 0152 22 49 89 29  
info@kunterbunt-amberg.de  
phillip@kunterbunt-amberg.de  
www.kunterbunt-amberg.de

Auch auf Instagram und Facebook



**SENIORENCLUBS**

Selbsthilfegruppen, geleitete Gruppen für  
Senioren

**KONTAKT:**

**Stadt Amberg**  
Seniorenstelle  
Sabrina Liermann  
T 09621 101370  
sabrina.liermann@amberg.de  
www.seniorennetz-amberg.de

**Landratsamt Amberg-Sulzbach**

Pflegeberatungsstelle  
Silke Kunz  
T 09621 39165  
pflegeberatung@amberg-sulzbach.de

**„ES TUT EINFACH SO GUT,  
MIT JEMANDEM ZU SPRECHEN,  
DER WEISS VON WAS MAN REDET!“**

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

# NEUGRÜNDUNG VON SELBSTHILFGRUPPEN


Manchmal gibt es noch keine passende Gruppe in der Region. Zu folgenden Themen sucht mindestens eine Person den Austausch mit Gleichgesinnten:


- ▶ Cannabis als Medizin
- ▶ Migräne
- ▶ Schwierige Lebenssituationen
- ▶ Schwindel/Orthostase

**IHR THEMA IST NICHT DABEI?**


**DANN MELDEN SIE SICH BEI  
DER KONTAKTSTELLE FÜR  
SELBSTHILFGRUPPEN.**

**WIR NEHMEN ES IN DIE LISTE AUF ODER  
HELFEN DABEI, DASS EINE GRUPPE  
ENTSTEHT.**

 Spitalgraben 3  
92224 Amberg  
EG, Zi. 05

 T 09621 101399  
F 09621 107399  
selbsthilfgruppen@amberg.de  
www.amberg.de/selbsthilfgruppen



 Mo. - Do.: 9:00 - 12:00 Uhr  
Di.: 14:00 - 16:00 Uhr

# ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN

Die Broschüre „Soziale Beratungsstellen in der Stadt Amberg und im Landkreis Amberg-Sulzbach“ gibt Auskunft über rund 130 Beratungsstellen zu über 350 Beratungsthemen und ist erhältlich bei

- ▶ der Stadtverwaltung Amberg
- ▶ dem Landkreis Amberg Sulzbach
- ▶ den Gemeindeverwaltungen im Landkreis Amberg-Sulzbach
- ▶ allen sozialen Beratungsstellen

Eine Interaktive Karte mit allen Beratungsstellen finden Sie auch online unter [www.beratungsstellen.amberg.de](http://www.beratungsstellen.amberg.de)







# NOTRUFNUMMERN

## **Apothekennotdienst**

0800 - 00 22 83 3

---

## **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

116 117

---

## **Elterntelefon**

0800 - 11 10 55 0

---

## **Feuerwehr**

112

---

## **Frauenhaus für Frauen in Gewaltsituationen und deren Kinder**

09471 - 71 31

---

## **Frauennotruf / Frauenschutzwohnung (Sozialdienst katholischer Frauen e.V.)**

09621 - 22 20 0

---

## **Giftnotruf**

089 - 19 24 0

---

## **Hebammensprechstunde (AM + AS)**

0170 - 59 93 66 1

---

## **Hilfe für Mütter in Not**

0800 - 45 60 78 9

---

## **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

0800 - 01 16 01 6

---

## **Kinder- und Jugendtelefon**

116 111 oder 0800 - 11 10 33 3

---

## **Kinderschutzhotline**

0800 - 19 21 00 0

**Krisendienst Oberpfalz**

0800 - 65 53 00 0

---

**Notarzt, Rettungsdienst**

112

---

**Notfallseelsorge Amberg-Sulzbach**

09621 - 49 33 20

---

**Opfertelefon Weißer Ring**

116 006

---

**Polizei**

110

---

**Polizeiinspektion Amberg**

09621 - 89 00

---

**Polizeiinspektion Auerbach**

09643 - 92 04 0

---

**Polizeiinspektion Sulzbach-Rosenberg**

09661 - 87 44 0

---

**Polizeistation Vilseck**

09662 - 70 08 69 0

---

**Schwangere in Not - anonym und sicher**

0800 - 40 40 02 0

---

**Sperrnotruf (EC- und Kreditkarten, Handys, ePerso)**

116 116

---

**Störungsnummer für Strom, Gas, Wasser  
(Stadtwerke Amberg - 24h Notdienst)**

09621 - 60 36 66

---

**Telefonseelsorge**

0800 - 11 10 11 1 oder 0800 - 11 10 22 2 oder 116 123

---

# ÜBERREGIONALE ANSPRECHPARTNER

## **Kiss – Mittelfranken**

T 0911 2349449

[nuernberg@kiss-mfr.de](mailto:nuernberg@kiss-mfr.de)

---

## **Kiss – Regensburg**

**mit Geschäftsstelle Runder Tisch Oberpfalz**

T 0941 599388610

[Kiss.regensburg@paritaet-bayern.de](mailto:Kiss.regensburg@paritaet-bayern.de)

---

## **Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe**

Von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihrer Angehörigen in Bayern e.V.

T 089 4599240

[post@lag-selbsthilfe-bayern.de](mailto:post@lag-selbsthilfe-bayern.de)

[www.lag-selbsthilfe-bayern](http://www.lag-selbsthilfe-bayern)

---

## **Nakos**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

T 030 31018980

[selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

---

## **Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz**

T 0961 3893163

[Seko.nopf@diakonie-weiden.de](mailto:Seko.nopf@diakonie-weiden.de)

[www.seko-nopf.de](http://www.seko-nopf.de)

---

## **Selbsthilfekoordination (SEKO) Bayern**

T 0931 20781640

[selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)

[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

---



# STICHWORTVERZEICHNIS

ADHS	22, 37
Adipositas	26
Adoptivfamilien	46
ADS	22, 37
Aktiv sein	26, 37
Alkoholabhängigkeit	40-43
Alleinerziehende	44
Alter	50
Alterserkrankungen	24,25,39
Alzheimer	24,25,39
Amputation	12
Angehörige von Süchtigen	40-43
Angst	37,38
Aphasie	27
Asthma	29
Autismus	13
Autoimmunerkrankung	16,17
Behindertensport	12
Behinderung	9-14
Beratungsstellen	52,53
Bipolarität	26,37,51
Bisexualität	49,50
Borderline	26,37,51
Brustkrebs	19,20
Burnout	37
Cannabis als Medizin	28,51
Chronischer Schmerz	29
Co-Abhängigkeit	40-43
Cochlea Implantat	13
COPD	29
COPS	29
Darmkrebs	18
Demenz	24,25,39
Depression	26,37-39
Diabetes	16
Down-Syndrom, Familien	10

Drogenabhängigkeit	41-43
Einsamkeit und Isolation	26,37
Entwicklungsverzögerung	11
Essstörung	26
Fragiles X Syndrom	10
Frauen/Gewalt	37
Gefühle/Emotionen	26,37-39,51
Gehörlosigkeit	13
Gewalt	37
Gliedmaßenamputation	12
Herzerkrankung	31,32
Herzsport	32
Hirnschädigung, erworbene	28
Hirntumor	19
Histiozytose	10
Homosexualität	49,50
Hörbeeinträchtigung	13
Hospiz	47,48
Hydrocephalus	9
Hyperaktivität	22,37
Intersexualität	49,50
Kinderwunsch	45
Krankheitsübergreifend	26, 29, 37
Krebserkrankung	18-21
Künstlicher Darmausgang	18
LGBTQ +	49, 50
Long Covid	31
Lunge	29
Magenkrebs	19
Manisch-Depressiv	26, 37-39
Männer	21
Migräne	51
Morbus Crohn	18
Morbus Parkinson	34

STICHWORTVERZEICHNIS

Multiple Sklerose	16,17
(Multiples) Myelom	21
Mutter-Kind-Gruppen	45
Nichtstoffliche Süchte	41-43
Nierenerkrankung	34
Nierenkrebs	19
Orthostase	35
Osteoporose	34
Panik	26, 37-39
Pflegeeltern	46
Pflegende Angehörige	24,25, 39
Plasmozytom	21
Post Covid	31
Prostata Karzinom	21
Queer	49, 50
Restless Legs Syndrom	22
Rheuma	30
Rollstuhlfahrer	12
Schädel-Hirn-Verletzungen	28
Schlaganfall	27
Schmerzen	29
Schwierige Lebenssituation	26, 51
Schwindel	35
Seelische Gesundheit	26, 37-39
Sehbehinderung	14
Sehschwäche	14
Senioren	50
Skoliose	35
Soziale Isolation	26, 37
Spielsucht	41-43
Spina Bifida	9
Sterbebegleitung	25
Stomaträger	18
Stottern	27
Sucht	26, 40-43

## STICHWORTVERZEICHNIS

Tagesstruktur	26, 37
Transsexualität	49, 50
Transgender	49, 50
Trauer	25, 47, 48
Trennung	44
Übergewicht	26
Zahnmaterialgeschädigte	36

**„SELBSTHILFE IST STARK, BUNT UND  
VIELFÄLTIG.“**

KERSTIN BAUER, KONTAKTSTELLENLEITUNG

# ÄNDERUNGEN / NEUAUFNAHMEN

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen freut sich über Hinweise

- ▶ wenn Sie Änderungen bei bisherigen Einträgen im Verzeichnis mitteilen wollen
- oder
- ▶ Ihre Selbsthilfegruppe, ihre Selbsthilfeinitiative, ihr geleitetes Gruppenangebot neu in das Verzeichnis aufgenommen werden soll.

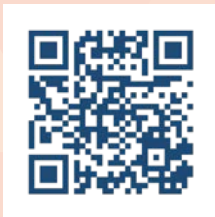
Melden Sie sich gerne in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen unter:

T 09621 101399

[selbsthilfgruppen@amberg.de](mailto:selbsthilfgruppen@amberg.de)

Das Verzeichnis wird digital regelmäßig aktualisiert.  
Schauen Sie vorbei!

[www.amberg.de/selbsthilfgruppen](http://www.amberg.de/selbsthilfgruppen)



# IMPRESSUM

**Herausgeber**

Stadt Amberg,  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Spitalgraben 3, 92224 Amberg  
T 09621 101399  
selbsthilfegruppen@amberg.de



AMBERG

Landratsamt Amberg-Sulzbach  
Schlossgraben 3, 92224 Amberg  
T 09621 390  
poststelle@amberg-sulzbach.de



**Redaktion:**

Stadt Amberg  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Kerstin Bauer, Christina Struzyna

**Bildnachweis:**

Adobe Stock,  
Michael Golinski

**Layout:**

Das Team Werbeagentur OHG  
www.das-team.de

**Druck:**



**Klimaneutral**

Druckprodukt

ClimatePartner.com/11151-2305-3149

Alle Rechte, auch die der fotomechanischen Wiedergabe, der Vervielfältigung und der Verbreitung mittels besonderer Verfahren (zum Beispiel Datenverarbeitung, Datenträger, Datennetze), auch teilweise, behalten sich die Herausgeber vor. Für etwaige Satzfehler sowie für die Richtigkeit der Eintragungen übernehmen die Herausgeber keine Gewähr.

Die Inhalte dieser Broschüre/dieses Verzeichnisses werden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Fehler im Bearbeitungsvorgang sind dennoch nicht auszuschließen.

Hinweise und Korrekturen senden Sie bitte an die angegebene Redaktion. Eine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität dieser Broschüre/dieses Verzeichnisses kann trotz sorgfältiger Prüfung nicht übernommen werden. Die Herausgeber übernehmen insbesondere keinerlei Haftung für eventuelle Schäden oder Konsequenzen, die durch die direkte oder indirekte Nutzung der angebotenen Inhalte entstehen.

Die Herausgeber sind als Inhaltsanbieter für die eigenen Inhalte, die sie zur Nutzung bereithalten, nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Von diesen eigenen Inhalten sind Verweise auf die von anderen Anbietern bereitgehaltenen Inhalte zu unterscheiden. Diese fremden Inhalte stammen weder von den Herausgebern, noch haben diese die Möglichkeit, den Inhalt Dritter zu beeinflussen. Die fremden Inhalte, auf die die Herausgeber hinweisen, spiegeln nicht die Meinung der Herausgeber wieder, sondern dienen lediglich der Information und der Darstellung von Zusammenhängen. Die Herausgeber haften nicht für fremde Inhalte, auf die lediglich im oben genannten Sinne hingewiesen wird. Die Verantwortlichkeit liegt alleine bei dem Anbieter der Inhalte.

Stand: Februar 2024



KONTAKTSTELLE  
FÜR  
SELBSTHILFGRUPPEN

Kerstin Bauer  
Dipl. Sozialpädagogin  
Kontaktstellenleitung



Spitalgraben 3  
92224 Amberg  
EG, Zi. 05



T 09621 101399  
F 09621 107399  
selbsthilfgruppen@amberg.de



Mo. - Do.: 9:00 - 12:00 Uhr  
Di.: 14:00 - 16:00 Uhr

Besuchen Sie uns auf



Die Kontaktstelle für Selbsthilfgruppen wird gefördert durch die Selbsthilfefördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und den Bezirk Oberpfalz

