

KE / OA Kempten Oberallgäu

MM / UA Memmingen Unterallgäu

KF / OAL Kaufbeuren Ostallgäu

LI Lindau

Online

Selbsthilfe Wegweiser

für das Allgäu



Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
in Schwaben

Selbsthilfe Wegweiser

für das Allgäu

In vielen Situationen hilft es, sich mit Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu bringt Selbsthilfegruppen und Interessierte zusammen und unterstützt die Arbeit der Gruppen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle betreut neben den Städten Kempten, Memmingen und Kaufbeuren die Landkreise Oberallgäu, Unterallgäu, Ostallgäu und Lindau.



Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die selbst oder als Angehörige betroffen sind. Dabei kann es sich um körperliche (chronische) Erkrankung, Behinderung, psychische Erkrankung, Sucht oder ein soziales Thema handeln.

Die Gruppenmitglieder treffen sich regelmäßig zum Informations- und Erfahrungsaustausch und profitieren so gegenseitig von ihrem Erfahrungsschatz.

Die Teilnahme ist kostenlos. In der Gruppe wird auf Eigenverantwortlichkeit und Gleichberechtigung der Teilnehmenden geachtet.

Wie unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu?

Die Kontaktstelle informiert und berät Bürgerinnen und Bürger zum Thema Selbsthilfe und vermittelt an geeignete Gruppen bzw. unterstützt bei Neugründung einer Gruppe. Bestehende Gruppen werden in allen selbsthilferelevanten Angelegenheiten unterstützt und erfahren Beratung zu inhaltlichen, organisatorischen oder finanziellen Fragen. Die Kontaktstelle bietet außerdem Unterstützung zu den Themen Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildung.

Wie funktioniert der Wegweiser?

Der Wegweiser umfasst die Selbsthilfegruppen im Allgäu in alphabetischer Reihenfolge. Das ✕ kennzeichnet Städte und Landkreise, in denen es eine Gruppe zum jeweiligen Thema gibt.

Sie haben eine passende Gruppe gefunden oder haben noch Fragen?

Genaue Angaben zu Ort, Zeit und Ansprechpersonen der Gruppe, sowie Informationen über Online- oder Präsenzgruppen und Anonyme Gruppen erhalten Sie bei der **Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu**:



0831 960 60 91



shk-allgaeu.gesundheitsamt@augzburg.de



www.augsburg.de/selbsthilfegruppen

Sie haben keine passende Gruppe gefunden?

Auf der Homepage der Kontaktstelle finden Sie ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen. Dort sind auch neu gegründete Gruppen aufgelistet, die im Wegweiser möglicherweise noch nicht enthalten sind. Natürlich können Sie sich auch bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle melden. Wir helfen Ihnen bei Ihrer Suche gerne weiter und können bei einer Neugründung unterstützen.

Thema	Kempten / Oberallgäu	Memmingen / Unterallgäu	Kaufbeuren / Ostallgäu	Lindau	Online
Adipositas	×	×	×		
Adoption - <i>Eltern</i>	×				
ADS / ADHS - Aufmerksamkeitsdefizit - <i>Eltern</i>			×		
Alkoholabhängigkeit	×	×	×	×	×
Alkoholabhängigkeit - <i>Angehörige</i>	×	×	×	×	×
Allergien	×				
Angst	×	×			
Anorexie / Magersucht	×		×	×	
Aphasie	×	×			
Aphasie - <i>Angehörige</i>		×			
Arbeitssucht	×			×	

Augen / Sehbehinderung	×	×	×	×	
Autismus	×				
Autismus - <i>Angehörige</i>	×		×		
Autismus - <i>Eltern</i>	×		×		
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen (TEB)		×			
Behinderung - <i>Betroffene und Angehörige</i>	×	×	×		
Behinderung - <i>Eltern</i>	×		×		
Bipolare Störungen	×				
Bipolare Störungen - <i>Eltern</i>	×				
Blasenkrebs	×				
Blindheit	×	×	×	×	
Borderline	×				
Borderline - <i>Eltern</i>	×				
Bulimie / Essbrechsucht	×		×	×	

Thema	Kempten / Oberallgäu	Memmingen / Unterallgäu	Kaufbeuren / Ostallgäu	Lindau	Online
Chorea Huntington		x			
Clusterkopfschmerzen	x				
Co-Abhängigkeit (CoDA)	x		x	x	
Cochlear Implantat (CI)		x			
Colitis Ulcerosa	x				
Computersucht	x	x			x
Defibrillator	x				
Demenz	x	x	x		
Demenz - Angehörige	x	x	x		
Depressionen	x	x	x		
Depressionen - Angehörige	x	x			

Depressionen - Eltern	x				
Diabetes mellitus	x	x			
Diabetes mellitus - Eltern	x				
Down-Syndrom - Eltern	x				
Drogenabhängigkeit	x	x	x	x	x
Drogenabhängigkeit - Angehörige	x	x			
Emotions Anonymous (EA)	x	x	x	x	
Endometriose	x				
Epilepsie	x	x			
Epilepsie - Eltern	x				
Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern / dysfunktionale Familien (EKS)	x		x	x	
Essstörungen	x	x	x	x	
Gehörlosigkeit	x	x			
Guillain-Barré-Syndrom	x				

Thema	Kempten / Oberallgäu	Memmingen / Unterallgäu	Kaufbeuren / Ostallgäu	Lindau	Online
Hautkrebs	×				
Herz- / Kreislauferkrankungen	×		×		
Hochsensibilität		×			
Hörbehinderung	×	×		×	
Homosexualität	×				
Huntington-Krankheit (Chorea Huntington)		×			
Internetsucht	×				×
Inzestüberlebende / Überlebende sexueller Missbrauch (ISA)	×				
Kaufsucht (DA)	×				
Kneipp	×				

Kontaktabbruch - Eltern / Großeltern		×	×		
Krebserkrankungen	×	×	×	×	
Krebserkrankungen - Frauen		×			
Leukämie	×			×	
Lipödem		×	×		
Lymphödem		×	×		
Lymphom	×			×	
Magersucht	×		×	×	
Mediensucht	×				×
Medikamentenabhängigkeit	×	×	×	×	
Medikamentenabhängigkeit - Angehörige	×	×			
Messies (MA)	×				
Migräne		×			×
Morbus Bechterev	×				

Thema	Kempten / Oberallgäu	Memmingen / Unterallgäu	Kaufbeuren / Ostallgäu	Lindau	Online
Morbus Crohn	×				
Mukoviszidose	×				
Multiple Sklerose	×	×	×	×	
Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom (ME / CFS) - <i>Eltern</i>	×				
Narzissmus - <i>Angehörige</i>	×				
Neurologische Erkrankungen	×				
Nikotinsucht	×	×			
Onlinesucht / Onlinespielsucht	×	×			×
Overeaters Anonymous (OA)	×		×	×	
Parkinson	×	×		×	

Pflegekinder	×				
Pflegende Angehörige	×	×	×	×	
Poliomyelitis und Post-Polio-Syndrom			×		
Polyneuropathie, CIDP	×				
Psychiatrieerfahrung	×				
Psychische Erkrankungen	×	×	×		
Psychische Erkrankungen - <i>Angehörige</i>	×	×	×		
Psychische Erkrankungen - <i>Eltern</i>	×				
Psychische Erkrankungen, peripartal	×	×			×
Religiöse Abhängigkeit und Missbrauch (SRAA)	×				
Restless Legs (RLS)		×	×		
Rheuma / rheumatische Erkrankungen	×	×	×		
Sauerstoff-Langzeit-Therapie				×	
Schädel-Hirn-Verletzung		×	×		

Thema	Kempten / Oberallgäu	Memmingen / Unterallgäu	Kaufbeuren / Ostallgäu	Lindau	Online
Schlaganfall	×	×			
Seelische Probleme	×	×	×		
Sehbehinderung	×	×	×	×	
Senioren	×	×	×		
Sexsucht	×				
Sexsucht - Angehörige (S-Anon)	×				
Sex- und Liebessüchtige	×			×	
Sexueller Missbrauch	×				
Spielsucht	×	×			×
Stoma / Künstlicher Darmausgang				×	
Sucht	×	×	×	×	×

Sucht - Angehörige	×	×	×		×
Sucht - Eltern	×				
Suizid - Angehörige	×	×			
Trauer	×	×	×		
Trauer - Eltern			×		
Verwaiste Eltern			×		
Zöliakie	×		×		
Zöliakie - Kinder- und Jugendgruppe	×				

Ergänzung zur Tabelle

- *Eltern* = Elterngruppe / Gruppe für Eltern von Kindern mit ...
- *Angehörige* = Angehörigengruppe / Gruppe für Angehörige von Menschen mit ...
- *Frauen* = Frauengruppe / Gruppe ausschließlich für Frauen mit ...

Stand Juni 2025

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu

 Rathausplatz 14, 87435 Kempten (Allgäu)
 0831 960 60 91
 shk-allgaeu.gesundheitsamt@augzburg.de
 www.augsburg.de/selbsthilfegruppen

Wir arbeiten fach-, themen- und verbandsübergreifend in allen selbsthilferelevanten Angelegenheiten.

Öffnungszeiten der Kontaktstelle:

Dienstag bis Donnerstag: 9 - 13 Uhr und 14 - 16 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Zusätzliche Telefonzeiten: Montag 9 - 13 Uhr

Wir bieten regelmäßig Sprechstunden in den Landkreisen und Städten an. Bei Bedarf vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin.

„Du allein schaffst es, aber Du schaffst es nicht alleine“

Motto der Anonymen Alkoholiker

Impressum

Herausgeber:	Gesundheitsamt der Stadt Augsburg Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu
Postanschrift:	Rathausplatz 14, 87435 Kempten (Allgäu)
Redaktion:	Cornelia Beyrer, Annika Schmäing
Design, Layout, Satz:	Monika Kahnert
Druck:	Uhl-Media GmbH
Auflage:	5.000 Stück, Juli 2025

Herzlichen Dank der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern, dem Bezirk Schwaben, den Städten Kempten, Kaufbeuren und Memmingen, den Landkreisen Oberallgäu, Unterallgäu und Ostallgäu sowie dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales für die Finanzierung des Selbsthilfe-Wegweisers.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Notrufe

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst / Notarzt	112
Gift-Notruf	089 192 40
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern	116 117
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern, Gehörlosen-Service, Fax 0800 519 12 12	
Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“ kostenfrei & anonym Mo-Sa 14-20 Uhr	116 111
Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“ kostenfrei & anonym Mo-Fr 9-17 Uhr Di+Do 9-19 Uhr	0800 111 0 550
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Opfer-Telefon, täglich 7 - 22 Uhr	116 006
Hilfetelefon „Schwangere in Not – anonym und sicher“ kostenfrei	0800 40 40 020
Frauenhaus Kempten	0831 180 18
Frauenhaus Kaufbeuren-Ostallgäu	08341 166 16
Frauenhaus Memmingen	08331 46 44
Hilfe für Frauen in Not e.V. unterer Landkreis Lindau oberer Landkreis Lindau (Lindenberg)	0172 88 51 483 0171 21 97 952
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	116 016
Hilfetelefon Gewalt an Männern	0800 123 99 00
Krisentelefon Drogenhilfe Schwaben täglich von 19-7 Uhr	0821 34 390-20
Krisendienst Schwaben	0800 65 53 000

Selbsthilfe Wegweiser

für das Allgäu

Herausgegeben von

Stadt Augsburg

Verantwortlich

Gesundheitsamt der Stadt Augsburg
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu



Rathausplatz 14, 87435 Kempten (Allgäu)



0831 960 60 91



shk-allgaeu.gesundheitsamt@augzburg.de



www.augsburg.de/selbsthilfegruppen

KE / OA Kempten Oberallgäu

MM / UA Memmingen Unterallgäu

KF / OAL Kaufbeuren Ostallgäu

LI Lindau

Online

Der Wegweiser wurde finanziert von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände in Bayern.



@stadtaugsburg



Stadt Augsburg

Wegweiser zur Selbsthilfe

für Augsburg und Schwaben Nord



Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
in Schwaben

In vielen Situationen hilft es, sich mit Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind. Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg bringt Selbsthilfegruppen und Interessierte zusammen und unterstützt die Arbeit der Gruppen.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt Augsburg agiert schwabenweit.

Schwaben Nord umfasst neben der Stadt Augsburg die Landkreise Augsburg, Aichach-Friedberg, Dillingen, Donau-Ries und Günzburg.

Dieser Wegweiser zeigt auf, zu welchen Themen im Bereich Augsburg und Schwaben Nord Selbsthilfegruppen aktiv sind.



Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die selbst oder als Angehörige betroffen sind. Dabei kann es sich um körperliche (chronische) Erkrankung, Behinderung, psychische Erkrankung, Sucht oder ein soziales Thema handeln.

Die Gruppenmitglieder treffen sich regelmäßig zum Informations- und Erfahrungsaustausch und profitieren so gegenseitig von ihrem Erfahrungsschatz.

Die Teilnahme ist kostenlos. In der Gruppe wird auf Eigenverantwortlichkeit und Gleichberechtigung der Teilnehmenden geachtet.

Wie unterstützt die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen?

Die Kontaktstelle informiert und berät Bürgerinnen und Bürger zum Thema Selbsthilfe und vermittelt an geeignete Gruppen bzw. hilft bei Neugründung einer Gruppe. Bestehende Gruppen werden in allen selbsthilferelevanten Angelegenheiten unterstützt und erfahren Beratung zu inhaltlichen, organisatorischen oder finanziellen Fragen. Die Kontaktstelle ist zudem Anlaufstelle für die Themen Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildung.

Wie funktioniert der Wegweiser?

Der Wegweiser umfasst die Selbsthilfegruppen in Schwaben Nord in alphabetischer Reihenfolge. Das **X** kennzeichnet Landkreise, in denen es eine Gruppe zum jeweiligen Thema gibt.

Sie haben eine passende Gruppe gefunden oder haben noch Fragen?

Genaue Angaben zu Ort, Zeit und Ansprechpersonen der Gruppe sowie Informationen über Online- oder Präsenzgruppen und anonyme Gruppen erhalten Sie bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

Sie haben keine passende Gruppe gefunden?

Suchen Sie im Wegweiser nach Synonymen oder Überbegriffen – vielleicht finden Sie dann eine geeignete Gruppe. Auf **augsburg.de/selbsthilfegruppen** finden Sie ein Verzeichnis, welches auch neu gegründete Gruppen listet, die dieser Wegweiser noch nicht enthält.

Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Telefon 0821 324-2013

Fax 0821 324-2009

shg.gesundheitsamt@augsburg.de

augsburg.de/selbsthilfegruppen

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Adipositas	x			x	
Adoption <i>Eltern</i>	x				
ADS/ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit	x	x			x
ADS/ADHS <i>Angehörige</i>	x	x			
ADS/ADHS <i>Eltern</i>	x	x			
Aids	x				
Akne Inversa	x				
Alkoholabhängigkeit	x	x	x	x	x
Alkoholabhängigkeit <i>Angehörige</i>	x	x	x	x	x
Alleinerziehend	x				x

Alleinerziehend <i>Frauen</i>	x		x	x	x
Allergien	x				x
Alzheimer	x	x	x	x	x
Alzheimer <i>Angehörige</i>	x	x	x	x	x
Amalgam	x				
Amputation	x				
Angst/Panikattacken	x	x	x	x	
Anorexie/Magersucht	x			x	
Aphasie	x			x	x
Arbeitslosigkeit	x				
Asthma	x				x
Augen- und Sehbehinderung	x	x	x	x	x
Autismus	x	x	x	x	x
Autismus <i>Angehörige</i>	x				x

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Autismus <i>Eltern</i>	x				x
Behinderung, geistige	x	x		x	x
Behinderung, seelische	x	x	x	x	x
Behinderung, schwerst-mehrfach <i>Eltern</i>	x				
Behinderung, Menschen mit und ohne Inklusion	x	x			
Behinderung <i>Angehörige</i>	x			x	x
Behinderung <i>Eltern</i>	x	x		x	x
Bipolare Störungen	x			x	

Bipolare Störungen <i>Angehörige</i>	x				
Blindheit	x	x	x	x	x
Borderline	x				
Brustkrebs	x			x	
Bulimie/Essbrechsucht	x				x
Burnout	x			x	x
C-Zell-Karzinom (Schilddrüsenkrebs)	x				
Chiari Malformation	x				
Chronische Erkrankung	x				
Chronische Schmerzen	x		x	x	x
Cluster-Kopfschmerz	x				
Covid-19	x		x		
Covid-19-Impfung	x				
Co-Abhängigkeit CoDA	x			x	
Computersucht	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach- Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau- Ries	Landkreis Günzburg
COPD (Lungenemphysem)	x				x
Colitis Ulcerosa	x				
Cornelia-de-Lange- Syndrom	x				
Demenz	x	x	x	x	x
Demenz <i>Angehörige</i>	x	x	x	x	x
Depressionen	x	x	x	x	x
Depression, postpartale	x				
Diabetes Mellitus	x			x	x
Diabetes Mellitus <i>Eltern</i>	x				
Diabetes Mellitus <i>Kinder</i>		x			

Dialyse	x				
Dissoziative Identitätsstruktur	x				
Down-Syndrom	x				
Down-Syndrom <i>Eltern</i>	x				
Drogenabhängigkeit	x	x	x	x	x
Drogenabhängigkeit <i>Angehörige</i>	x	x	x	x	x
Dysmelie	x				
Dystonie	x				
Emotional anonymous	x				
Endometriose	x				
Epilepsie	x			x	
Essstörungen	x		x	x	
Essstörungen <i>Angehörige</i>	x				
Essstörungen <i>Eltern</i>	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Familie – verlassene Eltern	x				
Familie – entsorgte Eltern / Großeltern	x				
Fibromyalgie	x			x	x
Frauengruppen	x				
Gewalterfahrung	x				
Gehörlosigkeit	x	x		x	x
Glutarazidurie <i>Angehörige</i>	x				
Haarausfall					x
Herz- / Kreislauf- erkrankungen	x			x	
Herzerkrankungen <i>Eltern</i>	x			x	

Herztransplantation HTX	x				
Herzfehler, angeboren	x			x	
Hirnaneurysma	x				
HIV-positiv	x				
Hochbegabung <i>Eltern</i>	x				
Hochsensibilität	x				
Hörbehinderung	x	x		x	x
Homosexualität	x				
Hypophysen- und Nebennieren- erkrankungen	x				
Immundefekte	x				
Intersexualität	x				
Inkontinenz	x				
Kartagener Syndrom	x				
Kehlkopfooperierte	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Kinder, früh- und risikogeboren <i>Eltern</i>	x				
Kinder auf Intensivstation <i>Eltern</i>	x				
Kinder, schwerkrank <i>Eltern</i>	x				
Kinderwunsch	x				
Kleinwüchsige Menschen	x				
Kleptomanie	x				
Körperbehinderung	x				
Koronarsport	x			x	
Krebserkrankungen	x	x	x	x	x

Krebserkrankungen <i>Eltern</i>	x			x	
Krebserkrankungen <i>Frauen</i>	x				
Künstlicher Darmausgang / Stoma					x
Lebertransplantation				x	
Legasthenie <i>Eltern</i>	x				
Lernbehinderung	x				x
LGBTQIA+	x				
Lichen Sklerosus	x				
Lipödem	x	x	x		x
Lupus-Erythematodes	x				
Lymphödem	x	x	x		x
Männergruppen	x				
Magersucht / Anorexie	x			x	
Makuladegeneration	x				

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Manisch-depressive Erkrankungen	x			x	
Marfan	x				
Mediensucht	x	x	x	x	x
Medikamenten-abhängigkeit	x	x	x	x	x
Messies/Desorganisa-tionssyndrom	x				
Migräne	x				
Migration	x				
Mobbing	x				
Morbus Bechterew	x			x	x
Morbus Bechterew <i>Frauen</i>	x				
Morbus Crohn	x				

Mucopolysaccharidose		x			
Mütter	x				
Mukoviszidose	x				
Multiple Sklerose	x	x	x	x	x
Multiple Sklerose <i>Frauen</i>	x				
Muskelerkrankungen	x				
Myasthenie	x				
Myeloproliferative Neoplasien	x				
Narzissmus <i>Angehörige</i>	x				
Nebennieren-/ Hypophysenerkrankung	x				
Neurodermitis	x				
Neurofibromatose	x				
Onlinesucht/ Onlinespielsucht	x	x	x	x	x
Organtransplantation	x			x	

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Osteoporose	x				x
Overeaters anonymous	x				
Panikattacken	x		x		
Parkinson	x		x	x	x
Pflegekinder	x				
Pflegende Angehörige	x	x	x	x	x
Phenylketonurie <i>Eltern</i>	x				
Plasmozytom	x				
Poliomyelitis/ Post-Polio-Syndrom	x				
Polyneuropathie	x				
Prostatakrebs	x				

Psychische Erkrankungen	x	x	x	x	x
Psychische Erkrankungen <i>Angehörige</i>	x	x		x	x
Reha-Sport	x		x	x	x
Konflikte im Zusammenhang mit Religion/Sekten	x				
Restless Legs	x				
Retinitis Pigmentosa	x				
Rett-Syndrom		x			
Rheuma	x	x	x	x	x
Rheuma <i>Eltern</i>	x				
Sarkoidose	x				
Sauerstoff-Langzeit-Therapie	x				
Schädel-Hirn-Verletzung	x				x

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Scheidung/Trennung	x				
Schilddrüsen-erkrankungen	x				
Schlafapnoe					x
Schlaganfall	x				x
Schlaganfall Eltern	x				
Schmerzen	x		x	x	x
Schwangere und junge Mütter	x				
Schwere Erkrankungen	x				
Seelische Probleme	x	x	x	x	x
Sehbehinderung	x	x	x	x	x
Selbstsicherheit/Schüchternheit	x				

Senioren	x	x	x	x	x
Sexsucht	x				
Sexueller Missbrauch	x				
Sklerodermie/Bindegewbserkrankungen	x				
Spielsucht	x			x	
Sprue	x				
Sterbebegleitung	x	x	x	x	x
Stillen	x				
Stoma/Künstlicher Darmausgang					x
Stottern	x				
Sucht	x	x	x	x	x
Suizid Angehörige	x				
Syringomyelie	x				
Tinnitus	x			x	
Tourette-Syndrom			x		

Thema	Stadt und Landkreis Augsburg	Landkreis Aichach-Friedberg	Landkreis Dillingen	Landkreis Donau-Ries	Landkreis Günzburg
Transidentität	x				
Trauergruppen	x	x	x	x	x
Trauernde Eltern	x	x	x	x	x
Trauernde Geschwister	x				
Trauma	x				
Trennung	x				
Trigeminusneuralgie	x				
Ullrich-Turner-Syndrom	x				
Usher-Syndrom	x				
Uveitis				x	
Väter	x				
Verhaltensauffälligkeiten	x				
Verwaiste Eltern	x		x	x	

Witwen/Witwer	x				
XX-Chromosom, Jungen mit	x				
XY-Chromosom, Mädchen mit	x				
Zahnmedizin-geschädigte	x				
Zöliakie	x				
Zöliakie Eltern	x				
Zwangserkrankungen	x	x	x	x	x

Ergänzung zur Tabelle

- Eltern* = Elterngruppe/
Gruppe für Eltern von Kindern mit...
- Angehörige* = Angehörigengruppe/
Gruppe für Angehörige von Menschen mit...
- Frauen* = Frauengruppe/
Gruppe ausschließlich für Frauen mit...

Wichtige Notfall-Rufnummern

Polizei: 110

Feuerwehr: 112

Rettungsdienst/Notarzt: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern: 116 117

Opfer-Notruf: 116 006

Gift-Notruf: 089 19240

Krisendienst bei psychischen Krisen: 0800 65 53 000

Telefonseelsorge: 0800 11 10 111 **oder:** 0800 11 10 222

Türkischsprachiges Sorgentelefon: 0821 45 50 044

Russischsprachiges Sorgentelefon: 0821 45 08 000

Gehörlosen-Service (Fax): 0800 51 91 212

Krisentelefon Drogenhilfe Schwaben: 0821 343 90-25

Via – Wege aus der Gewalt/

Anlaufstelle bei häuslicher Gewalt: 0821 45 033 910

Elterntelefon "Nummer gegen Kummer": 0800 11 10 550

(kostenfrei & anonym, Mo–Fr 9–11 Uhr und Di+Do 17–19 Uhr)

Kinder- und Jugendtelefon "Nummer gegen Kummer": 116 111

(anonym & kostenfrei)

Notruf für verzweifelte werdende Mütter: 0800 00 66 737

(anonym & kostenfrei)

**"Du schaffst es,
aber du schaffst es
nicht alleine."**

Motto der anonymen Alkoholiker

Öffnungszeiten der Kontaktstelle

Montag	08:00 – 16:00 Uhr
Dienstag	10:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch	08:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	08:00 – 16:00 Uhr
Freitag	08:00 – 11:30 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung.

Wenn Sie in einem anderen Landkreis leben und nicht nach Augsburg in die Kontaktstelle kommen können, sind auch Termine vor Ort möglich.

Stand Januar 2024



**Wir sind da
für dich.**



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Der Wegweiser wird gefördert von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände in Bayern sowie dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.

Herausgegeben von

Stadt Augsburg

Verantwortlich

Gesundheitsamt der Stadt Augsburg
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Karmelitengasse 11, 86152 Augsburg

Telefon 0821 324-2013

Fax 0821 324-2009

shg.gesundheitsamt@augzburg.de



augzburg.de/selbsthilfegruppen



@stadtaugsburg