

Ein Weg für mich! **Selbsthilfegruppen**

Verzeichnis
für die Region Amberg
und Amberg-Sulzbach
08/2025



AMBERG

VORWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wer eine belastende Lebenssituation erfährt – sei es durch Krankheit, seelische Herausforderungen oder bestimmte soziale Umstände – sucht häufig nach Austausch, Verständnis und Orientierung.

Selbsthilfegruppen bieten all das: Sie schaffen Räume, in denen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zusammenkommen. Hier können sie sich gegenseitig bestärken und gemeinsam neue Wege im Umgang mit ihren derzeitigen Belastungen finden.

Um den Weg zur passenden regionalen Selbsthilfegruppe zu erleichtern, geben die Stadt Amberg und der Landkreis Amberg-Sulzbach das vorliegende Verzeichnis heraus. Es bietet einen aktuellen Überblick über rund 70 Selbsthilfegruppen und Initiativen in Amberg und der Region.

Darin spiegelt sich zum einen der gesellschaftliche Bedarf wider. Zum anderen aber auch, wie stark und beständig das Engagement vieler Bürgerinnen und Bürger ist, die in diesem Kontext ihre eigenen Erfahrungen einbringen und somit anderen aktiv zur Seite stehen.

Die Stadt Amberg und der Landkreis Amberg-Sulzbach unterstützen dieses Engagement seit vielen Jahren durch direkte Vermittlung in geeignete Gruppen oder an passgenaue Fachstellen. Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der Stadt Amberg unterstützt darüber hinaus vielfältige Neugründungsinitiativen. Zudem begleitet und vernetzt sie bereits bestehende Selbsthilfegruppen.



Unser besonderer Dank gilt allen, die sich in der Selbsthilfe engagieren – sei es als Gruppensprecher, Gruppenmitglieder oder Gruppengründer sowie auf Seiten der Stadt Amberg und des Landkreises Amberg-Sulzbach. Ihr wertvoller Einsatz für konkrete Hilfsangebote und das soziale Miteinander machen unsere Region auf diese Weise für alle noch ein Stück menschlicher und solidarischer.

Wir hoffen, dass Ihnen dieser Wegweiser hilft, die passende Gruppe oder individuelle Anlaufstelle für Ihre Bedürfnisse zu finden – ob als Betroffene, Angehörige oder Fachkräfte. Zugleich wünschen wir uns, dass Sie durch dieses Verzeichnis mit Ihren Anliegen schnell zum Ziel kommen und es sich so für Sie als wichtiger Impulsgeber erweist.

A handwritten signature in blue ink that reads "Michael Cerny".

Ihr
Michael Cerny

Oberbürgermeister
der Stadt Amberg

A handwritten signature in blue ink that reads "Richard Reisinger".

Ihr
Richard Reisinger

Landrat des Landkreises
Amberg-Sulzbach

INHALT

ALLGEMEINES

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

Selbsthilfegruppen

9

Gesundheitliche Selbsthilfe

Behinderung	10
Chronische Erkrankungen	
Autoimmunerkrankungen	17
Krebskrankungen	19
Neurologische Erkrankungen	23
Pflege	25
Weitere Krankheitsbilder	27
Seelische Gesundheit	38
Sucht	41

Soziale Selbsthilfe

Familie	45
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



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 ERFAHRUNGSAUSTAUSCH 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 Leistungswechsel 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.**



AMBERG

Engagiert als „In-Gang-Setzer*in“



Hilf Selbsthilfegruppen beim Start!



KONTAKTSTELLE
FÜR
SELBSTHILFEGRUPPEN

 Spitalgraben 3
92224 Amberg
EG, Zi. 05

 T 09621 101399
F 09621 701399
selfsthilfegruppen@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:

Tanja Krollikowsky
M 0157 58789026
tkrollikowsky@yahoo.de
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

HISTIOZYTOSEHILFE 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 Kindergarten- und
Grundschulalter

TREFFEN:

Amberg

monatlich, donnerstags, 15:30 - 17:00 Uhr

Frühförderstelle Amberg, Haager Weg 12

KONTAKT:

Julia Schmidbauer

T 09624 4740341

julia.schmidbauer@gmail.com

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

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/

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

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
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.

T 09621 381277
fliabiabs@flika.de
www.flika.de

Auch auf Facebook



MS ABENDTREFF AMBERG

Selbsthilfegruppe
Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Amberg

2. Di. im Monat, 19:00 Uhr
Gasthaus „Alte Kaserne“, Dekan-Hirtreiter-Str. 5

KONTAKT:

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
T 09621 101399

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

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:

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

T 09621 101399

**„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

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

Oberpfalz@ilco-kontakt.de

**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, Entspannung, Psychoonkologie und Kunsttherapie

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 ,

Bayerisches Rotes Kreuz e.V., 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

Anmeldung erforderlich

KONTAKT:

Brigitta Schöner

T 09621 64488

M 0170 8543955

brigitta.schoener@t-online.de

KREBSKRANKE KINDER

AMBERG-SULZBACH E.V.

Ansprechpartner und Selbsthilfegruppe,

Selbsthilfeinitiative für Familien mit

krebskranken Kindern

TREFFEN:

Siehe Homepage

KONTAKT:

Petra Waldhauser

Marco Kind

M 0173 6953677

M 0151 19183405

petra.waldhauser@web.de

marco.kind@online.de

www.krebskranke-kinder-amberg-sulzbach.de

MULTIPLES MYELOM SELBSTHILFE FRANKEN

Ansprechpartner und Gruppe auch für die nördliche Oberpfalz

TREFFEN:

Termine siehe Homepage

KONTAKT:

Dipl. Psych. Andreas Schale
T 09161 6645848

Waltraud Blümel-Eiber
T 0911 325339

mail@multiples-myelom-selbsthilfe-franken.de
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
www.prostatakrebs-shg-rbg-opf.de

NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

ADHS

Ansprechpartnerin für
Angehörige von Kindern mit ADHS

KONTAKT:

Claudia Kumschier
M 0162 9775800
claudiacz1981@gmx.de

AuDHS

Selbsthilfegruppe für Frauen mit ADHS
und/oder hochfunktionalem Autismus

TREFFEN:

Amberg
letzter Samstag im Monat 14:00 Uhr
Caritas Altenheim, Friedlandstr. 2

Anmeldung erwünscht.

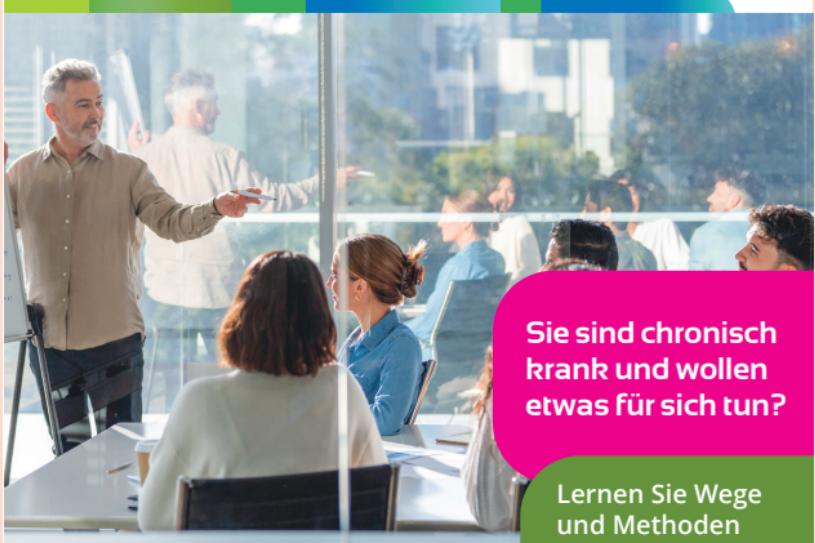
KONTAKT:

audhs-frauen-am-as@gmx.de

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
T 09621 101399

INSEA aktiv

Leben mit chronischer Krankheit



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

PFLEGE

AOVE-ANGEHÖRIGENGRUPPE „ANGEHÖRIGENCAFÉ“

Geleitete Gruppe für pflegende Angehörige

TREFFEN:

Vilseck

letzter Mittwoch, jeden 2. Monat, 14:00 Uhr

Burg Dagestein, Schlossgasse 6

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

Spielenachmittag

Mo. 14:00 - 16:00 Uhr

KONTAKT:

Regina Pilhofer, 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
- ▶ Pflegende Angehörige
- ▶ Trauer in/nach der Pflege

KONTAKT:

Kornelia Schmid

T 09621 784206

info@pflegende-an gehoerige-ev.de

www.pflegende-an gehoerige-ev.de

Auch auf Facebook



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

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

WEITERE KRANKHEITSBILDER

AKTIV UND GEMEINSAM

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

TREFFEN:

Amberg

Mo. ungerade Kalenderwochen

CVJM Amberg, Zeughausstraße 14

- ▶ Gesprächs- und Aktivgruppe
9:30 - 13:00 Uhr
- ▶ Kreativgruppe
13:00 - 15:45 Uhr
- ▶ Qi Gong mit Brigitte
16:00 - 17:00 Uhr

KONTAKT:

Sabine Graf

M 0151 73061011

amberg@aktivundgemeinsam.de

www.aktivundgemeinsam.de

Auch auf Instagram und Facebook



ADIPOSITAS SELBSTHILFEGRUPPE AMBERG

Selbsthilfegruppe für
Betroffene vor und nach Adipositas-Chirurgie

TREFFEN:

Amberg

1. Fr. im Monat, 19:00 Uhr

Bayerisches Rotes Kreuz e.V., Amselweg 30

KONTAKT:

Claudia Metzler

Sabrina Ströhl

M 0173 8021433

M 0160 99103460

shg-adiop-am@web.de

Auch auf Facebook



APHASIKER-SELBSTHILFEGRUPPE AMBERG - SULZBACH - NEUMARKT

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Sulzbach-Rosenberg

Jeden 1. Do. im Monat

ab 15:00 Uhr

Treffpunkt siehe Homepage

KONTAKT:

Franz Meier

T 09662 6135

shg-amberg@aphasie-bayern.de

www.aphasiker-amberg.de

**BUNDESVERBAND
SCHÄDEL-HIRNPATIENTEN IN NOT E.V.
DEUTSCHE WACHKOMA GESELLSCHAFT**
Dachverband mit Selbsthilfegruppen für
Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Amberg
alle zwei Monate
genauer Zeitpunkt und Ort auf Anfrage

KONTAKT:

Bundesverband Schädel-Hirnpatienten in Not e.V.
Deutsche Wachkoma Gesellschaft
T 09621 64800
zentrale@schaedel-hirnpatienten.de
www.schaedel-hirnpatienten.de

**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.shgchronschmerzsuro.jimdofree.com

COPD

Selbsthilfegruppe für
Angehörige und Betroffene

TREFFEN:

Kümmersbruck

Zeit und Treffpunkt auf Anfrage

KONTAKT:

Brigitte Conklin

M 0173 3841346

copd.amberg@t-online.de

DEUTSCHE RHEUMA LIGA

ARBEITSGEMEINSCHAFT SULZBACH- ROSENBERG

Selbsthilfegruppe für den rheumatischen
Formenkreis

TREFFEN:

Sulzbach Rosenberg

wöchentlich, Mi. 14:30 - 17:00 Uhr

Deutsche Rheuma-Liga e.V., Hauptstr. 30,

Kostenlose Beratung bei telefonischer Voranmeldung.

KONTAKT:

Helen Werner

T 09661 811787

drl-suro@gmx.de

www.drl-suro.de

DIABETES TYP 2

Selbsthilfegruppe für
Angehörige und Betroffene

TREFFEN:

Amberg

4. Fr. im Monat, 15:30 - 17:30 Uhr,
Caritas Altenheim, Friedlandstr. 2

KONTAKT:

Ute Schäpe

T 09621 6078937

shg.amberg@diabetikerbund-amberg.de

„HELDEN IN STRUMPFHOSEN®“

Selbsthilfegruppe
für Frauen mit Endometriose

TREFFEN:

Amberg

1. Di. im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

Endometriosezentrum

St. Marien Amberg, Mariahilfbergweg 7

Anmeldung erforderlich.

KONTAKT:

Sandy Gruber

T: 0163 8024444

helden-in-strumpfhosen@gmx.de

www.heldeninstrumpfhosen.de

heldeninstrumpfhosenshg



FIBROMYALGIE

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Amberg

3. Do. im Monat, 18:00 Uhr

Pizzeria Pinocchio, Immenstetter Str. 21

KONTAKT:

Claudia Kumschier

M 0162 9775800

Fibromyalgieamberg@gmx.de

Claudia Gottschalk

M 0151 68149979

GEMEINSAM GEGEN EINSAM

Selbsthilfegruppe für Long- und Post-Covid Betroffene

TREFFEN:

Amberg

► Long- und Post-Covid Betroffene
einmal im Monat, Do. 18:00 Uhr

► Long- und Post-Covid Betroffene
mit Schwerpunkt „Fatigue“
einmal im Monat, Di. 17:00 Uhr

Anmeldung erwünscht.

Weitere Infos nach vorheriger Kontaktaufnahme
per E-Mail.

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	Christian Neumaier
M 0176 69653367	M 0151 15691993
alfons-wanninger@web.de	christian.neumaier@mein.gmx

HERZINSUFFIZIENZ SPORTGRUPPE

Geleitete Gruppe für Betroffene

TREFFEN:

Amberg

wöchentlich

Mi. 15:15 - 16:45 Uhr

Mi. 16:45 - 18:15 Uhr

Klinikum St. Marien Amberg, Mariahilfbergweg 7

Anmeldung und Rezept notwendig!

KONTAKT:

VHS Amberg
Zeughausstraße 1a
T 09621 101340

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

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

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 und 18:30 Uhr St. Anna Krankenhaus

Di. 19:00 Uhr Trimmpfad in der Wagensass

Fr. 16:30 Uhr Sportpark Hirschau

Anmeldung, ärztliche Verordnung und Arztbericht
erforderlich!

KONTAKT:

VHS Amberg-Sulzbach

Walter Baierlein

T 09661 80294

M 0160 92962884

info@vhs-as.de

T 09664 614

walter.baierlein@t-online.de

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

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

INSEA Aktiv

**Selbsthilfegruppe für ehemalige Teilnehmer/
Innen von INSEA Aktiv Kursen**

TREFFEN:

Amberg

letzter Mi. im Monat,
Sommerzeit 18:00 Uhr
Winterzeit 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

LIPÖDEM/LYMPHÖDEM

Selbsthilfegruppe für Betroffene

TREFFEN:

2. Di. im Monat, 18:30 Uhr

Ort auf Anfrage

KONTAKT:

Sabine Götz

M 0170 4952472

lymphlig@web.de

MORBUS PARKINSON

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

TREFFEN:

Amberg

Jeden 3. Fr. im Monat,

Winterzeit November-März 17:00 Uhr

Sommerzeit April-Oktober 15:00 Uhr

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

KONTAKT:

Werner Dirrigl

T 09621 607878

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

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.annetteshg-zahnmaterialgeschaedigte@gmx.de

SEELISCHE GESUNDHEIT

JUNG, AKTIV UND GEMEINSAM

Selbsthilfegruppe für junge Leute zur Verbesserung emotionaler und seelischer Gesundheit

TREFFEN:

Amberg

wöchentlich, Mo. 15:00 - 19:30 Uhr

Ort auf Nachfrage oder über soziale Medien



KONTAKT:

info@jag-amberg.de

Anmeldung über den Fragebogen auf www.jag-amberg.de

Instagram:

jag_amberg



WIR FÜREINANDER

Von Gewalt betroffene Frauen
im Austausch

TREFFEN:

Amberg

1. Di. im Monat 18.00 Uhr

Ort auf Nachfrage

KONTAKT:

wir.fuereinander@gmx.de

oder

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

T 09621 101399

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

Bayerisches Rotes Kreuz e. V., Eingang über Florianstraße

KONTAKT:

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

T 09621 101399

selbsthilfegruppen@amberg.de

www.amberg.de/selbsthilfegruppen

„GEMEINSAM SIND WIR STARK!“

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

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

**TREFFEN:
Amberg**

Angeleitete Gruppenangebote

- ▶ zu sozialpsychiatrischen Krankheitsbildern
- ▶ im Kontakt und Freizeitbereich

u. a.

- ▶ 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. 19:00 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

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

FACHAMBULANZ FÜR SUCHTPROBLEME CARITAS AMBERG

Beratung, Selbsthilfegruppen und geleitete Gruppen

TREFFEN: Amberg

Selbsthilfegruppenunterstützung:

- ▶ Selbsthilfegruppe für Angehörige von suchtbetroffenen Menschen
- ▶ Teufelskreis, Selbsthilfegruppe für Betroffene, Suchtmittelunabhängig
- ▶ 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@suehambulanz-amberg.de

www.suehambulanz-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

Alle Termine außer Feiertags

Mehr Infos auf Nachfrage

KONTAKT:

Jürgen Stengl
T 09663 953717
M 0152 06179277
juemast@gmx.de

„WENN NICHT WIR SELBST, WER DANN?“

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR SUCHTPROBLEME

Ansprechpartner, Gruppe auf Anfrage für
Betroffene und Angehörige

KONTAKT:

Klaus Luttenberger
M 0176 54416207
klaus.luttenberger@gmx.de

TEUFELSKREIS

Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte

TREFFEN:

Amberg
Mo. wöchentlich 18:00 - 19:30 Uhr
Bayerisches Rotes Kreuz e.V., Amselweg 30

KONTAKT:

M 0157 33960331
teufelkreis05@gmail.com

„ICH BIN NICHT ALLEINGELASSEN.

**DURCH DIE GEMEINSAMEN AKTIVITÄTEN
NEHME ICH WIEDER AM LEBEN TEIL.“**

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

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
www.amberg.donum-vitae-bayern.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

**„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

TRAUER

AGUS SELBSTHILFEGRUPPE

für Trauernde, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben.

TREFFEN:

1. Do. im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort auf Anfrage. Anmeldung erforderlich.

KONTAKT:

Hermann Dehling
M: 0160 6452131
amberg-sulzbach@agus-selbsthilfe.de

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

Auerbach

Jeden 1 Do. im Monat,
14:00 - 15:30 Uhr
Pfarrzentrum „Arche“, Kirchstr. 2

TRAUER-CAFE

TREFFEN:

Kastl

Jeden 1. Mi. im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr

Kath. Pfarramt St. Petrus, Klosterburg 3

TRAUERTREFF

TREFFEN:

Hirschau

Jeden 1. Di. im Monat

15:00 - 17:00 Uhr

Pfarrheim Hirschau, Kolpingstraße 10

KOCHEN FÜR WITWER

TREFFEN:

Herbst, 6 x

Anmeldung erforderlich.

KONTAKT:

Hospizverein Amberg und Landkreis Amberg-Sulzbach e.V.

T 09621 12430

hospizverein-amberg@t-online.de

www.hospizverein-amberg.de

TRAUERGRUPPE FÜR „VERWAISTE ELTERN“

Selbsthilfegruppe für Betroffene

TREFFEN:

Amberg

monatlich, Do. 18:30 - 20:00 Uhr,

Mehrgenerationenhaus Elternhaus Amberg e.V.,

Amselweg 7a

Anmeldung erforderlich.

KONTAKT:

Karin Borchers

M 0152 09039595

borchers-karin@gmx.de

WEITERE

KUNTERBUNT AMBERG

LGBTQ+

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

TREFFEN:

Amberg

- ▶ Jugendgruppe (bis 35 Jahre)
2. Sa. im Monat, 14:00 - 16:00 Uhr

- ▶ Die Verzauberten (Ü30)
2. Sa. im Monat, 12:00 - 14:00 Uhr



Beanery Amberg, Marienstraße 10
Erkennungsmerkmal kleine Regenbogenflagge

- ▶ Parents go Queer
jeden zweiten Samstag im Monat, 14:00 - 16:00 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 SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktuelle Gruppengründungsthemen und die Suche von einzelnen Betroffenen nach Austausch können Sie unserer Homepage www.amberg.de/selbsthilfegruppen entnehmen.

Sie möchten gerne eine Gruppe gründen?
Wir unterstützen Sie dabei durch:

- ▶ Ausführliche Gründungsberatung
- ▶ Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Begleitung des ersten Treffens
- ▶ Einsatz eines In-Gang-Setzers für die Startphase

IHR THEMA IST NICHT DABEI?

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

**WIR NEHMEN IHR THEMA BEI UNS
AUF ODER HELFEN DABEI, DASS EINE
GRUPPE ENTSTEHT.**



Spitalgraben 3
92224 Amberg
EG, Zi. 05



T 09621 101399

F 09621 107399

selbsthilfegruppen@amberg.de

www.amberg.de/selbsthilfegruppen



Mo. - Do.: 9:00 - 12:00 Uhr

Di.: 14:00 - 16:00 Uhr und nach Vereinbarung



KONTAKTSTELLE
FÜR
SELBSTHILFEGRUPPEN

ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN

Die Broschüre „Soziale Beratungsstellen in der Stadt Amberg und im Landkreis Amberg-Sulzbach“ gibt Auskunft über rund 140 Beratungsstellen zu über 400 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.berg.de



Mit großem Faltplan

SOZIALE BERATUNGSSTELLEN

Stadt Amberg & Landkreis Amberg-Sulzbach

Stichwortverzeichnis mit über 400 Beratungsthemen

2. Auflage





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 / Frauenschutzhilfe (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

Kinderschutzhilfe

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

Kiss – Regensburg

mit Geschäftsstelle Runder Tisch Oberpfalz

T 0941 599388610

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

www.lag-selbsthilfe-bayern.de

Nakos

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung

von Selbsthilfegruppen

T 030 31018980

selfsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz

T 0961 3893163

Seko.nopf@diakonie-weiden.de

www.seko-nopf.de

Selbsthilfekoordination (SEKO) Bayern

T 0931 20781640

selfsthilfe@seko-bayern.de

www.seko-bayern.de

STICHWORTVERZEICHNIS

ADHS	23, 38
Adipositas	28
Adoptivfamilien	46
ADS	23, 38
Aktiv sein	27, 38
Alkoholabhängigkeit	41– 44
Alleinerziehende	45
Alter	50
Alterserkrankungen	25, 26, 40
Alzheimer	25, 26, 40
Amputation	13
Angehörige von Süchtigen	41– 44
Angst	38, 39
Aphasie	28
Asthma	30
Autismus, Eltern	14
Autismus, Frauen	23
Autoimmunerkrankung	17, 18
Behindertensport	13, 14
Behinderung	10 – 15
Beratungsstellen	52, 53
Bipolarität	27, 38
Bisexualität	49
Borderline	27, 38
Brustkrebs	20, 21
Burnout	38, 39
Chronischer Schmerz	29
Co-Abhängigkeit	41– 44
Cochlea Implantat	14
COPD	30
COPS	30
Darmkrebs	19
Demenz	25, 26, 40
Depression	27, 38– 40
Diabetes	17, 31
Down-Syndrom, Familien	11

STICHWORTVERZEICHNIS

Drogenabhängigkeit	42– 44
Einsamkeit und Isolation	27, 38
Endometriose	31
Entwicklungsverzögerung	12
Essstörung	28
Fibromyalgie	32
Fragiles X Syndrom	11
Frauen/Gewalt	38
Gefühle/Emotionen	27,38 – 40
Gehörlosigkeit	14
Gewalt	38
Gliedmaßenamputation	13
Herzerkrankung	33, 34
Herzsport	33, 34
Hirnschädigung, erworbene	29
Hirntumor	20
Histiozytose	11
Homosexualität	49
Hörbeeinträchtigung	14
Hospiz	47,48
Hydrocephalus	10
Hyperaktivität	23,38
Intersexualität	49
Kinderwunsch	45
Krankheitsübergreifend	27, 29, 38
Krebserkrankung	19 – 22
Künstlicher Darmausgang	19
LGBTQ +	49
Lipödem	36
Long Covid	32
Lunge	30
Lymphödem	36
Magenkrebs	20
Manisch-Depressiv	27, 38 – 40

STICHWORTVERZEICHNIS

Männer	22
Morbus Crohn	19
Morbus Parkinson	36
Multiple Sklerose	17, 18
(Multiples) Myelom	22
Nierenerkrankung	35
Nierenkrebs	20
Osteoporose	36
Panik	27, 38 – 40
Pflegeeltern	46
Pflegende Angehörige	25, 26, 40
Plasmozytom	22
Post Covid	32
Prostata Karzinom	22
Queer	49
Rheuma	30, 32
Rollstuhlfahrer	13, 14
Schädel-Hirn-Verletzungen	29
Schlaganfall	28
Schmerzen	29
Schwierige Lebenssituation	27
Seelische Gesundheit	27, 38 – 40
Sehbehinderung	15
Sehschwäche	15
Senioren	50
Skoliose	37
Soziale Isolation	27, 38
Spielsucht	42 – 44
Spina Bifida	10
Sterbebegleitung	26
Stoffgebundene Süchte	41 – 44
Stomaträger	19
Stottern	28
Sucht	28, 41 – 44
Tagesstruktur	27, 38

STICHWORTVERZEICHNIS

Transsexualität	49
Transgender	49
Trauer	26, 47, 48
Trennung	45
Übergewicht	28
Zahnmaterialgeschädigte	37

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

MITGLIED EINER SELBSTHILFEGRUPPE

ÄNDERUNGEN / NEUAUFAHMEN

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

selbsthilfegruppen@amberg.de

Das Verzeichnis wird digital regelmäßig aktualisiert.
Schauen Sie vorbei!

www.amberg.de/selbsthilfegruppen



IMPRESSUM

Herausgeber

Stadt Amberg,
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Spitalgraben 3, 92224 Amberg
T 09621 101399
selfsthilfegruppen@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 gedruckt by Saxoprint

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: August 2025



KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN



Kerstin Bauer
Dipl. Sozialpädagogin
Kontaktstellenleitung

Spitalgraben 3
92224 Amberg
EG, Zi. 05

T 09621 101399
F 09621 107399
selfsthilfegruppen@amberg.de

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

Besuchen Sie uns auf



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

