Caritasverband
für den Landkreis
Weilheim-Schongau

LANDRATSAMT
WEILHEIM SCHONGAU

Diakonie
HERZOGSÄGMÜHLE

Selbsthilfegruppen

Gesprächskreise
im Landkreis Weilheim-Schongau

90 Selbsthilfegruppen und Unterstützungsangebote
stellen sich vor

Selbsthilfe öffnet Wege

Daten können Corona-bedingt abweichen.
Änderungen laufend aktualisiert unter www.sozial-atlas.de
21. Auflage, Stand November 2021

Vorwort

In einer „besonderen“ Zeit präsentieren sich die Selbsthilfegruppen im Landkreis in dieser Broschüre nun bereits in der 21. Auflage.
Die Corona-Pandemie hat die Arbeit der Haupt- und Ehrenamtlichen stark auf die Probe gestellt, umso bedeutender ist es nun, wieder ein Signal nach außen zu tragen. Das Signal „Ein ähnliches Schicksal verbindet“ und der Austausch mit Gleichgesinnten wird in den Selbsthilfegruppen auf beeindruckende Weise gelebt.
Die Gruppen schaffen sich Raum in ihrem Alltag, um wieder (besser) zu sich zu finden, sich zu begegnen, miteinander zu sprechen, zu schweigen, zu lachen, einfach um den Alltag gut meistern zu können oder um (mehr) Lebensfreude zu erlangen.

Herzlich bedanken möchten wir uns bei allen Selbsthilfeaktiven und speziell bei den Ansprechpartnern der Gruppen. Ihre oft langjährige Arbeit ist in den vergangenen Jahren zu einem wichtigen Bestandteil des medizinischen und sozialen Systems unseres Landkreises und damit für die Gesellschaft geworden.

Die Daten sind mit Stand September aktuell. Da Selbsthilfe jedoch immer im Fluss ist, bemühen wir uns die Daten stets im Internetangebot unter **www.sozial-atlas.de** auf dem neuesten Stand zu halten. Hier können Sie auf die aktuellen Daten zurückgreifen, sich einzelne Gruppen oder eine aktualisierte Broschüre herunterladen oder ausdrucken.

Die Herausgeber

Selbsthilfe öffnet Wege

Neben den selbst Betroffenen wendet sich die Broschüre besonders an Ärzte, Therapeuten, Mitarbeiter in Behörden, Beratungsstellen, Verbänden oder Kirchengemeinden, die Betroffene in geeignete Selbsthilfegruppen vermitteln oder über die Arbeit der Gruppen informieren. **Bitte fordern Sie bei Bedarf gerne weitere Exemplare an.**

So finden Sie eine geeignete Gruppe:
Das **Inhaltsverzeichnis Seite 3 und 4** ist nach Hauptgruppen gegliedert
(z. B. Suchterkrankung oder Lebenshilfen); diese Gliederung findet sich in der gesamten Broschüre jeweils am Seitenende wieder.
Das **Stichwortverzeichnis Seite 46** ermöglicht Ihnen das Auffinden einer geeigneten Gruppe per Schlagwort

Daneben finden Sie

Gruppenangebote	**Seite 5 bis 39**
Regionale und überregionale Kontaktstellen	**Seite 40 bis 43**
Impressum, Herausgeber	**Seite 44 und 45**
Änderungen, Broschürenbestellung	**Seite 47**
Selbsthilfeunterstützung	**Seite 48**

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Suchterkrankung	
AA-Anonyme Alkoholiker	5
Al-Anon + Alateen	6
BLAUES KREUZ Begegnungsgruppen Schongau/Weilheim	7
EKS − Erwachsene Kinder von dysfunktionalen/suchtkranken Eltern und Erziehern	7
Frauengruppe (für Frauen mit Suchtthemen)	8
Selbsthilfegruppe Spielsucht	8
Adipositas Selbsthilfegruppe Weilheim/Schongau	9
Psychische Probleme	
EA Emotions Anonymous	10
S-Anon	11
Selbsthilfegruppe „Hingeschaut" für von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen	11
Angeleitete Selbsthilfegruppe für sexuell missbrauchte Frauen mit Therapieerfahrung	12
„Sprich darüber“	12
Selbsthilfegruppe Depression, Angst und Zwänge Weilheim	13
Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialen Ängsten	13
CoDa Gruppe Peiting	14
Lebenshilfen	
Hochsensibilität Peiting „Unser besonderes Persönlichkeitsmerkmal“	14
Abnehmgruppe Schongau-Altenstadt	15
AGUS − Angehörigengruppe nach Suizid	15
Begegnung für Trauernde	16 - 17
Verwaiste Eltern	17
Primi Passi	17
Sternengwand	18
Trauergruppe für Eltern von Sternenkindern	18
Trauergruppe für Eltern in Schwangerschaftskrisen	19
Selbsthilfegruppe für trauernde Väter und Mütter von Halbwaisen	19
Chronische Erkrankung/Behinderung − Angehörige	
Treffen für pflegende Angehörige, Angehörigenarbeit	20
Chronische Erkrankung/Behinderung	
Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V.	21
Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. – Selbsthilfe Demenz	22
Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige in Weilheim und Umgebung	23
TREFF für Menschen nach Schlaganfall und Interessierte	23
Parkinson-Selbsthilfegruppe Weilheim	24
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Weilheim-Schongau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.	24

	Seite
Krebs-Selbsthilfegruppe Schongau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.	25
Selbsthilfegruppe Brustkrebs mamazone e.V. Regionalgruppe Weilheim Ob	25
MS-Gruppen Peißenberg, Peiting-Schongau, Weilheim	26 , 27
MS - KöBe Kontaktgruppe für MS-Betroffene und Menschen mit Körperbehinderung	27
Offener Treff für junge Menschen mit und ohne Behinderung	28
Stammtisch für Menschen mit und ohne Behinderung in Weilheim	28
Spaßvögel	29
MOSAIK − Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lernschwierigkeiten	29
Rheuma-Selbsthilfegruppen Weilheim, Schongau	30
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe	31
Tinnitus Selbsthilfegruppe	32
Stammtisch für Gehörlose	32
Selbsthilfegruppe Lunge für Asthma und COPD	33
Long- & Post Covid Selbsthilfegruppe	33
Rolliwelten e.V. – Inklusion [er]leben	34
RLS-Selbsthilfegruppe (Restless Legs Syndrom)	34
Diabetiker Selbsthilfegruppe Weilheim	35
Selbsthilfegruppe Zöliakie	35
Chronische Erkrankung/Behinderung − Kinder	
einfach mehr − Menschen mit Trisomie 21 im Pfaffenwinkel e.V.	36
SHG Auerberg	36
Mütter, Väter, Kinder	
Offene Gesprächskreise für Eltern, Lehrkräfte und Interessierte Gemeinsamer Elternbeirat Landkreis Weilheim-Schongau e.V.	37
Mütterzentrum Penzberg	38
Frauen/Männer/Lebenshilfen	
ISUV − Interessenverband Unterhalt und Familienrecht	39
Männergruppe	39

AA-Anonyme Alkoholiker

AA sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.
Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.
Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Hohenpeißenberg
Kindergartensaal, Bahnhofstr. 5, 82383 Hohenpeißenberg,
sonntags um 20.00 Uhr, 1. Sonntag im Monat offen.*

Peißenberg
Wörther Kirchstr. 28, Pfarrsaal St. Barbara gegenüber Kindergarten, 82380 Peißenberg,
mittwochs um 19.30 Uhr, 1. Mittwoch im Monat offen.*

Schongau
Evangelisches Pfarrheim, Blumenstr. 5, 86956 Schongau
donnerstags 19.00 Uhr, 1. Donnerstag im Monat offen.*

Weilheim

- Pöltnerstr. 22 (Höckstüberl), 82362 Weilheim,
  montags 19.00 - 20.30 Uhr, 1. Montag im Monat offen*
- Krankenhaus Weilheim, Personalcasino, Johann-Baur-Str.4, 82362 Weilheim,
  jeden Freitag 20.00 - 22.00 Uhr, jeden 1. Freitag im Monat offen.* ♿ **WC**♿
  Derzeit coronabedingt nur auf Anfrage bei AA Deutschland unter
  Tel. 08731/3257312

*** „Offen“ bedeutet, einmal im Monat, zu den angegebenen Terminen, sind auch Angehörige und Interessierte willkommen. Die übrigen Meetings sind nur für die Betroffenen selbst gedacht.**

Kontakt für alle AA-Gruppen
Über die Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker München tägl. von 19.00 - 22.00 Uhr,
Tel. 089/555685
Anonyme Alkoholiker Kontaktstelle Deutschland, Tel. 08731/3257312
Internet:
www.anonyme-alkoholiker.de

für Angehörige von alkoholkranken Menschen

Beeinflusst das Trinken eines Menschen, der Ihnen nahesteht, Ihr Leben? Dann können Sie bei **Al-Anon** Kraft, Unterstützung und Hilfe finden. Keine Situation ist so schlimm, dass sie nicht verbessert werden kann. Sie können lernen, wieder Entscheidungen zu treffen, die Ihnen weiterhelfen und nicht die Krankheit verstärken.

Die Al-Anon Präambel:

Die Al-Anon-Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist, und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann.

Al-Anon ist nicht gebunden an irgendeine Sekte, Konfession, politische Gruppierung, Organisation oder irgendwelche Institutionen. Al-Anon geht auf keinen Meinungsstreit ein; bei Anliegen außerhalb der Al-Anon Gemeinschaft wird kein Standpunkt befürwortet oder abgelehnt. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Al-Anon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen. Al-Anon hat nur ein Anliegen: Den Familien von Alkoholikern zu helfen. Dies geschieht dadurch, dass wir selbst die Zwölf Schritte praktizieren, dadurch, dass uns Angehörige von Alkoholikern willkommen sind und wir sie trösten, und dadurch, dass wir dem Alkoholiker Verständnis entgegenbringen und ihn ermutigen.

Weilheim

Meeting jeden 1. und 3. Montag im Monat um 19.00 Uhr,
Höckstüberl, Pöltnerstr. 22, 82362 Weilheim. ♿ **WC**♿

Schongau

Meeting für Angehörige und Freunde von Alkoholikern
jeden 2., 3., 4. und 5. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr im Kath. Pfarrheim Verklärung Christi, Raum der Stille, Schönlinder Str. 39, 86956 Schongau

für beide Gruppen:

Infotelefon: 0160/4448341
Internet:
www.al-anon.de

Alateen für Kinder und Jugendliche aus alkoholkranken Familien

Kontakt:
Infotelefon: 0160/4448341
Internet:
www.al-anon.de

BLAUES KREUZ Begegnungsgruppen Schongau/Weilheim

Selbsthilfegruppe für Alkoholkranke und Angehörige. Wir versuchen, in der Gruppe Wege zu einer zufriedenen Abstinenz aufzuzeigen und über Probleme zu reden, die Alkoholkranken begegnen.

Schongau
jeden Dienstag von 18.30 - 20.00 Uhr, Reichelstr. 4, 86956 Schongau ♿
Kontakt:
Klaus Kreidl, Tel. 08861/241085
Albert Maurer, Tel. 08861/713983 oder 0163/1642119
Frau Eva Schulz, Tel. 0170/9999935
E-Mail:
maurer-albert.sog@t-online.de

Weilheim
vierzehntägig donnerstags 19.00 Uhr, Höckstüberl, Pöltnerstr. 22, 82362 Weilheim.
Kontakt:
Jörg Steidten, Tel. 0174/3829972

EKS – Erwachsene Kinder von dysfunktionalen/suchtkranken Eltern und Erziehern

Erwachsene Kinder aus dysfunktionalen oder suchtkranken Familien sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die folgendes gemeinsam haben: Sie wurden hineingeboren in eine Familie oder Umgebung, in der Abhängigkeit herrschte − stoffliche oder nichtstoffliche − oder sind dort aufgewachsen.
Um uns selbst zu schützen, versuchten wir es, allen recht zu machen, auch wenn wir dabei unsere eigene Identität verloren. Hier in der Gruppe lernen wir uns selbst zu lieben und uns auf den Genesungsprozess mit Hilfe der „12 Schritte“ einzulassen. Wir lernen alte Verhaltensweisen und Angewohnheiten zu ändern, um dadurch Gelassenheit und Glücklichsein zu finden. Auch Du bist herzlich willkommen.

Schongau
Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 19.00 Uhr, in der Freien evangelischen Gemeinde, Hans-Rupp-Str. 4-5, 86956 Schongau. ♿ **WC**♿

Kontakt:
Balbina, Tel. 08861/7139688
Robert, Tel. 08861/3507

Frauengruppe (für Frauen mit Suchtthemen)

Die Frauengruppe richtet sich ausschließlich an Frauen ab 18 Jahren mit Suchtthemen.
Es gilt gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, Probleme und Fragestellungen zu diskutieren und sich gegenseitig zu unterstützen, die Sucht zu verstehen und die „Macht“ über sich und seine Gedanken zurück zu gewinnen. Somit sich zu stabilisieren und bestmöglich eine zufriedene Abstinenz zu etablieren.
Dies kann durch Gespräche zu gezielten Themen und/oder zu tagesaktuellen Geschehnissen passieren.
Wir wünschen uns zudem regelmäßig wiederholende Themenreihen. Deren Inhalt ist allerdings noch offen und kann gemeinsam geplant werden.
Der Besuch der Gruppe ist kostenfrei, jedoch wünschen wir uns Pünktlichkeit, gegenseitigen Respekt und einen wertschätzenden Umgang.

Angebot

Gruppenangebot für Frauen ab 18 Jahren.
Wir bitten Sie bis spätestens 16.50 Uhr da zu sein, damit wir pünktlich um 17 Uhr beginnen können.
Parkmöglichkeiten: Parkhaus Innenstadt, oder nähere Umgebung

Weilheim

wöchentlich Mittwoch 17.00-18.30 Uhr
Kontakt- und Begegnungsstätte
Greitherstr. 4, 82362 Weilheim

Kontakt:

Stephanie Radeke
Kontakt- und Begegnungsstätte
Greitherstr. 4, 82362 Weilheim
Tel. 0881/924520-257

E-Mail:

Begegnungsstaette@herzogsaegmuehle.de

Selbsthilfegruppe Spielsucht

Wendet sich an alle, die durch ihr Spielverhalten negative, lebensverändernde Umstände erleiden (Schulden, familiäre Probleme, psychische Probleme, Depression).
Das Gruppenziel richtet sich in der Regel nach Art der Spielsucht. Versucht wird, Hilfe zu vermitteln, Kontakte herzustellen, zu begleiten und in der Nachsorge Ansprechpartner zu bleiben. Oberstes **Ziel:** Spielfrei werden und bleiben

Angebot:

Einmal wöchentlich Treffen, auf Wunsch Einzelgespräche, Anonymität garantiert

Weilheim

Jeden Mittwoch 18.55 Uhr Seiteneingang Herzog-Christoph-Haus
Herzog-Christoph-Str. 1-3, 82362 Weilheim

Kontakt:

M. Kracht, Tel. 01755/0383630

E-Mail:

markus.kracht@gmx.de

- Sie leiden unter Ihrem Übergewicht?
- Sie haben einen langen Leidensweg von Diäten, Kuren oder "Wundermittelchen" hinter sich?
- Sie haben eine Magenoperation vor oder hinter sich?
- Sie suchen Kontakt zu Gleichgesinnten?

Dann kommen Sie zu uns! Hier können Betroffene Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig helfen, Rat holen und bei Vorträgen von fachkundigen Experten wie Fachärzten und Ernährungsberatern informieren.

Angebot:

- Monatliche Treffen
- Vorträge von Ärzten, Therapeuten und Fachleuten
- Stammtisch
- Verschiedene Gemeinschaftsaktionen wie z. B. Brot backen, Kochen, Ausflüge, Schwimmen

Weilheim

Jeden 2. Mittwoch im geraden Monat (Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember) um 19.30 Uhr

Eine telefonische Anmeldung vor jedem Gruppentreffen ist zwingend erforderlich!

Schongau

Jeden 2. Mittwoch im ungeraden Monat (Januar, März, Mai, Juli, September, November) um 19.30 Uhr

Eine telefonische Anmeldung vor jedem Gruppentreffen ist zwingend erforderlich!

Kontakt:

Erika Huber, Tel. 0881/62133

E-Mail:

shg.oberland@gmail.com

Internet:

www.shg-oberland.wordpress.com, Facebook: SHG Oberland

Selbsthilfe öffnet Wege

Für Gruppengründungen und alle Fragen rund um die Selbsthilfe wenden Sie sich bitte an das Selbsthilfebüro unter Tel. 0881/681-1616 oder E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

EA Emotions Anonymous

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen. Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei oder Organisation verbunden und erhalten uns selbst nur durch unsere freiwilligen Spenden.
Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des von den Anonymen Alkoholikern übernommenen Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben. Wir können in den Meetings alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität eines jeden und stellen keine Fragen. Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen. Jeder hat seine Meinung und kann diese im Meeting mitteilen. Experten sind wir nur in unseren persönlichen Erfahrungen und darin, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, wie das Programm auf uns wirkt und wie EA uns hilft.
Wir besuchen die Meetings nur um unsertwillen, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle. Jeder hilft Jedem, und unser einziges Ziel ist, uns und anderen emotional gestörten Menschen zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

Penzberg
Jeden 1. und 3. Freitag im Monat (auch Ferien und Feiertage) 19.00-20.30 Uhr,
Familienzentrum Arche Noah, Im Thal 6 (1. Stock), 82377 Penzberg **WC♿** (mit Hilfe)
Kontakt:
Tel. 08856/9376112
E-Mail:
ea-penzberg@gmx.de

Weilheim
Jeden Mittwoch (auch Ferien und Feiertage) 19.30-21.00 Uhr,
Höckstüberl Weilheim, Pöltnerstr. 22, 82362 Weilheim. **WC♿**
Kontakt:
Balbina, Tel. 08861/7139688
Doris, Tel. 0173/6759386
E-Mail:
ea-weilheim@t-online.de

S-Anon

S-Anon ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist, dass Sexsucht bei einem Verwandten oder Freund als Problem vorliegt. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, wir erhalten uns selbst durch eigene Spenden. S-Anon ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei, Organisation oder Institution verbunden, noch beteiligen wir uns an öffentlichen Debatten oder nehmen zu irgendwelchen Streitfragen Stellung. Unser Hauptzweck ist, von der Auswirkung der Sexsucht einer anderen Person auf uns zu genesen und Familien und Freunden von Sexaholikern zu helfen.

Altenstadt

jeden 1 und 3. Dienstag 19.30 Uhr Treffen in Präsenz, Jahnstraße 10, 86972 Altenstadt
jeden 2., 4. und 5. Dienstag um 19:30 Uhr Telefonmeeting (auf Anfrage)

Kontakt:

Renate, Tel. 0151/15265093

Selbsthilfegruppe „Hingeschaut" für von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen

Sexualisierter Gewalt und/oder Vergewaltigung ist häufig ein traumatisierendes, lebensbestimmendes Ereignis im Leben einer Frau. Die daraus resultierenden Symptome und Reaktionen sind, u. a. abhängig von Geschehnissen und persönlicher Widerstandskraft, sehr individuell. Jedoch gibt es Themen die sich bei fast allen Frauen wiederholen. Dazu gehören unter anderen: Schuldgefühle, Schamgefühle, Gefühle der Wertlosigkeit, Gefühle des Ausgeliefertseins, der Hilflosigkeit, Gefühle von Einsamkeit.
Das Hauptanliegen dieser Gruppe liegt im gemeinsamen Austausch von erprobten sowie der Findung von neuen individuellen Bewältigungsstrategien, Stabilisierungstechniken, Achtsamkeitsmethoden sowie Psychoedukation.

Angebot:

Frauen die von sexualisierter Gewalt betroffen sind oder waren und Therapieerfahrung haben sind eingeladen sich in einem begleiteten, geschützten und sicheren Rahmen sowie in traumasensibler Atmosphäre auszutauschen.
Regelmäßige Treffen, einmal im Monat, mittwochs. Teilnahme nach Absprache.
Geleitet wird die Gruppe von einer Traumatherapeutin und Fachberaterin gegen sexuelle Gewalt.

Weilheim

Veranstaltungsraum Grüne Blume, Angerkapellenstr. 16, 82362 Weilheim
Treffen auf Anfrage

Kontakt:

Netz e. V. Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt
82362 Weilheim
Anna Gorenc, Tel. 0176/43402687

E-Mail:

anna.gorenc@beratungsstelle-netz.de

Internet:

www.beratungsstelle-netz.de

Angeleitete Selbsthilfegruppe für sexuell missbrauchte Frauen mit Therapieerfahrung

Die Gruppe wendet sich an Frauen, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind oder waren und Therapieerfahrung haben. Die Gruppe bietet Austauschmöglichkeiten untereinander und Möglichkeiten zur Bewältigung eigener Probleme.

Angebot:

Leitung durch Psychologin (+ N.N.)

Weilheim

Sozialpsychiatrischer Dienst, Herzog-Christoph-Str. 1, 82362 Weilheim

Kontakt:

Hanne

Bei Interesse die persönlichen Kontaktdaten bitte erfragen über das Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau.

Tel. 0881/681-1616

„Sprich darüber“

Dieser offene Gesprächskreis zu Themen rund um seelische Probleme und Erkrankungen, unter der Leitung von Frau Barbara Daser, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, richtet sich an alle Interessierte, Betroffene, Angehörige, Fachleute usw.. Alle Teilnehmer haben in einer vertrauensvollen Atmosphäre unter Wahrung der Schweigepflicht die Möglichkeit, wenn sie möchten, über ihre Anliegen zum Thema „seelische Probleme“ zu sprechen, sich mit anderen darüber lebendig auszutauschen und Informationen zu erhalten. Zur Gesprächsanregung erfolgt am Anfang ein kurzes themenzentriertes Inputreferat.

Angebot:

Dieser offene Gesprächskreis ist ein Angebot des Sozialpsychiatrischen Dienstes Weilheim und findet in Weilheim und in Penzberg jeweils 4 mal im Jahr statt. Die Termine und Themen können Sie beim Sozialpsychiatrischen Dienst in Weilheim erfragen, oder der Zeitungsankündigung entnehmen.

Weilheim

dienstags von 18.00-19.30 Uhr, Café VerWeilheim, Herzog-Christoph-Str. 1,
82362 Weilheim ♿ **WC**♿

Penzberg

Gruppentreffen auf Anfrage. Ort und Zeit des Treffens können Sie beim Sozialpsychiatrischen Dienst in Weilheim erfragen bzw. der Presse entnehmen. ♿ **WC**♿

Kontakt:

Sozialpsychiatrischer Dienst Weilheim, Herzog-Christoph-Str. 1, 82362 Weilheim
Tel. 0881/924520-241

E-Mail:

sozialpsychiatrie.weilheim@herzogsaegmuehle.de

Selbsthilfegruppe Depression, Angst und Zwänge Weilheim

Unsere Selbsthilfegruppe hat das Ziel, Betroffenen von Depressionen, Panik-/Angstattacken und/oder Zwängen die Möglichkeit zum Austausch, zur Unterstützung und zum Zuhören belastender Situationen zu geben. Zu erleben "ich bin nicht allein", einfach frei sprechen zu können unter gleich oder ähnlich Gesinnten. Was hier gesprochen wird, bleibt auch hier. Wir wollen auch positive Erlebnisse miteinander teilen, die uns Kraft und Hoffnung geben. Wir sagen JA zum Leben. Wir unterstützen uns gegenseitig und machen uns Mut.

Angebot:

Zweimal pro Monat Treffen zum Austausch

Weilheim

Treffen dienstags nach Absprache im Höckstüberl (Erdgeschoss), Pöltnerstr. 22, Eingang Theatergasse, 82362 Weilheim ♿ **WC**♿

Info unter

Kontakt:

Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau,
Tel. 0881/681-1616

E-Mail:

selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialen Ängsten

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Personen, die Schwierigkeiten im Umgang mit Menschen und sozialen Situationen haben und darunter so sehr leiden, dass es zu einem Einschränkungs- und Vermeidungsverhalten führt.

Einige Beispiele:

Sie haben übermäßig viel Angst vor Menschen-Ansammlungen und Gruppen-Situationen? Fragen sich, wie Sie die Weihnachtsfeier im Betrieb überstehen sollen? Tun sich schwer, vor Leuten zu sprechen? Haben Angst davor, sich zu zeigen und gesehen zu werden?

Sie spüren häufig das Gefühl, abgelehnt zu werden? Erröten oft und schämen sich dafür? Haben nicht den Mut auf andere zuzugehen? Können Kritik und Zurückweisungen nur schwer aushalten? Trauen sich nicht, Ihre Meinung zu sagen aus Angst davor, was man denken könnte?

Dann bietet unsere Gruppe die Möglichkeit, im vertrauensvollen Rahmen über unsere Ängste zu sprechen, ohne als „komisch“ angesehen zu werden. Darüber hinaus wollen wir mit praktischen Übungen versuchen, in unserem Denken und Auftreten selbstsicherer zu sein.

Schongau

14-tägige Treffen, dienstags 19.00-21.00 Uhr

Ort und Zeitpunkt der Gruppentreffen auf Anfrage unter E-Mail: wir-sind-mutig@web.de

Kontakt:

Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau
Tel. 0881/681-1616

E-Mail:

selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Ansprechpartner der Gruppe, E-Mail: wir-sind-mutig@web.de

CoDA-Gruppe Peiting

CoDA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen aufrechtzuerhalten. Wir teilen uns einander mit in der Hoffnung, so unser gemeinsames Problem zu lösen und Anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und anderen. CoDA ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Anschauung, keiner Organisation oder Institution verbunden, will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Wir vertrauen auf die Weisheit, das Wissen, die zwölf Schritte und die zwölf Traditionen, die für unser Anliegen als Prinzipien unseres Programms und Leitfaden für gesunde Lebensführung von den Anonymen Alkoholikern übernommen wurden. Die Gruppe ist offen für alle, die sich betroffen fühlen!

Peiting
Pfarrheim, Pfarrweg 2, 86971 Peiting. Jeden Sonntag von 18.00-19.30 Uhr.
Kontakt:
Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau,
Tel. 0881/681-1616
E-Mail:
selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Hochsensibilität Peiting
„Unser besonderes Persönlichkeitsmerkmal“

In unserer Gruppe nur für Frauen darfst du „Du“ sein. Die Gruppe gibt dir Raum deine hochsensible Persönlichkeit mitzuteilen.
Durch die intensive Wahrnehmung / Verarbeitung von Reizen wie: Lärm/Schmerz/Gefühle anderer spüren/ stark ausgeprägter Gerechtigkeitssinn und vieles mehr, kann die Hochsensibilität ein Segen sein, aber auch häufig eine große Last mit sich bringen.
Im Vordergrund (der Gruppe) steht der Austausch von Erfahrungen sowie gegenseitige Unterstützung im Umgang mit der Hochsensibilität.

Peiting
Treffen jeden zweiten Dienstag im Monat 18.00-19.30 Uhr im Jesus Haus, Bachstraße 20, 86971 Peiting ♿
Kontakt:
Anne Wagner, Tel. 0152/03025110
E-Mail:
anne86wagner@gmx.de

Abnehmgruppe Schongau-Altenstadt

Seid Ihr es auch leid, allein gegen die Kilos zu kämpfen? Niemanden zu haben, mit dem ihr über Erfahrungen und Methoden diskutieren könnt? Keinen Partner beim Sport zu haben, der Euch motiviert? Wir schon und deshalb haben wir beschlossen eine Abnehmgruppe zu gründen. Ziel ist es, sich mindestens einmal die Woche zu treffen und etwas gemeinsam zu machen. Alter, Geschlecht, Startgewicht, ... ist alles egal. Wir haben alle das gleiche Ziel: gesund abnehmen!
Natürlich muss nicht jeder immer kommen, sondern nur wie er Zeit und Lust hat.

Angebot:

- regelmäßige Treffen zum Kochen (zum genannten Termin)
- regelmäßige Treffen zum Diskutieren
- regelmäßige Ausflüge um gemeinsam Sport zu machen, z.B. Wandern, Radeln, Schwimmen... (nach Absprache)

Bitte Termine auf der Webseite beachten

Altenstadt

Jeden Donnerstag 19.00 Uhr, bitte mit Voranmeldung. Im Bürgerzentrum „Miteinander in die Zukunft“ (MIZ), Schulweg 12, 86972 Altenstadt ♿ **WC**♿

Kontakt:
Sandra Rum

E-Mail:
admin@kilopurzel.de

Internet:
www.kilopurzel.de/abnehmgruppe-schongau-und-umgebung

AGUS – Angehörigengruppe nach Suizid

Begleitung und Selbsthilfe nach einem Suizid (Selbsttötung). Es gibt Schicksalsschläge, die man hinnehmen muss, ohne Macht zu haben, sie abzuwenden. Ein geliebter Mensch hat sich das Leben genommen; nicht enden wollende Trauer breitet sich aus. Für Menschen, die ein solcher Schicksalsschlag getroffen hat, gibt es AGUS-Selbsthilfegruppen, um im gegenseitigen Gespräch Hilfe und Verständnis zu finden und zu bieten. Themen, über die wir sprechen können, sind Ihnen vielleicht aus eigener Erfahrung bekannt: Trauer, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Wut, Schande, Aggression, Nicht-wahrhaben-wollen, Isolation, Unverständnis der Gesellschaft und eigene seelische und körperliche Erkrankung.

Angebot:
Im geschützten Raum der Selbsthilfegruppe ist es möglich, über Gefühle und Gedanken zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen.

Weilheim

Jeden 2. Montag im Monat von 19.00-21.00 Uhr in der AOK- Die Gesundheitskasse Waisenhausstr. 3, 82362 Weilheim

Kontakt:
Telefonische Kontaktaufnahme:
Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau,
Tel. 0881/681-1616

E-Mail:
AGUS-Weilheim@outlook.de

Der Tod eines lieben Menschen, ob (Ehe-) PartnerIn, Kind, Elternteil oder FreundIn, bedeutet einen tiefen Einschnitt ins eigene Leben. In der gewohnten Umgebung (Familie, ArbeitskollegInnen, Freundes- und Bekanntenkreis) stoßen Trauernde mit ihren Gefühlen oft auf Unverständnis. Wer selbst um einen lieben Menschen trauert, versteht die Klage, den Schmerz und die Trauer eines Anderen. Einander zuhören, sich aussprechen können, kleine Schritte auf dem Weg der Trauer und des Abschiednehmens miteinander gehen, neue Beziehungen knüpfen, angenommen sein und Wärme und Trost erfahren – das kann in einer Gruppe mit Trauernden leichter sein. Die Treffen sind offen für alle Trauernden (Frauen und Männer jeden Alters und unabhängig von Religionszugehörigkeit).

Steingaden

Begegnungstag in der KLVHS Wies im Herbst – der aktuelle Termin ist zu erfragen über

Kontakt:

Sylvia Hindelang, Kath. Landvolkshochschule Wies e.V., Bildungs- und Tagungszentrum, Wies 20, 86989 Steingaden, Tel. 08862/9104-24 und Tel./Fax: 08862/6482

E-Mail:

s.hindelang@lvhswies.de

Internet:

www.lvhswies.de

Altenstadt

Café (nicht nur) für Trauernde.

Jeden 1. Dienstag im Monat 15.30-17.30 Uhr, in den Ferien Termine abweichend, bitte erfragen. Bürgerzentrum MIZ Altenstadt (Schule), Schulweg 12, 86972 Altenstadt.

Kontakt:

Frau Claudia Lochbihler, Pfarreiengemeinschaft Altenstadt, St. Michael Str. 4, 86972 Altenstadt, Tel. 08861/200839, Fax: 08861/200824

E-Mail:

claudia.lochbihler@bistum-augsburg.de

Penzberg

„Auf dem Weg der Trauer ein Stück gemeinsam gehen“. Offene Trauergruppe.

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 14.30-16.30 Uhr im Pfarrzentrum Christkönig, Camara-Raum, Bahnhofstr. 35a, 82377 Penzberg

Kontakt:

Sr. Angela Kirchensteiner, Klosterhof 8, 82347 Bernried, Tel. 0171/1987600

E-Mail:

sr.angela@hospizverein-pfaffenwinkel.de

Polling-Peißenberg

Selbsthilfegruppe für Trauerbewältigung

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 18.30-20.30 Uhr.

Pfarrheim St. Barbara, Hans-Böckler-Str. 3, 82380 Peißenberg ♿ **WC**♿

Kontakt:

Anne-Marie Entfellner, Tel. 08803/5110

E-Mail:

entfellner@t-online.de

Polling
„Durch die Trauer zurück ins Leben“ Trauergruppe mit 10 festen Terminen, mittwochs 18.30-20.00 Uhr im Refektoriumssaal des Hospizvereins im Pfaffenwinkel e.V. im Kloster Polling. Genaue Termine können telefonisch erfragt werden
Kontakt:
Alexandra Meyer, Hospizverein im Pfaffenwinkel 0881/925849-0 oder
Lydie Nicoly-Menezes, Diakonie Herzogsägmühle 0151/74484760
E-Mail: a.meyer@hospizverein-pfaffenwinkel.de oder
lydie.nicoly-menezes@herzogsaegmuehle.de
Schongau
Kontakt:
Hans Steinhilber, Tel. 0175/6296159

Verwaiste Eltern

Die Verwaisten Eltern Weilheim sind eine Selbsthilfegruppe, die Eltern und Angehörige nach dem Tod eines Kindes in ihrer Trauer begleiten. Wie Kinder nach dem Tod der Eltern verwaist sind, so fühlen sich Eltern nach dem Verlust ihres Kindes verwaist. Ob durch Unfall oder Krankheit, Mord oder Selbstmord, Tot- oder Fehlgeburt: Eltern, Geschwister und Angehörige können in der Gruppe lernen, mit dem schmerzlichen Verlust zu leben, um ihn eines Tages als Teil ihrer Lebensgeschichte anzunehmen. Es werden auch Probleme einbezogen, wie sie sich oftmals im Zusammenhang mit einem solchen Schicksalsschlag ergeben, z. B. im Verhältnis zum Partner, zu den hinterbliebenen Geschwistern, im Beruf. Eingeladen sind auch jene Eltern, die den Verlust ihres Kindes weitgehend verarbeitet haben: Sie sind Hoffnung für jene, die noch am Anfang ihrer Trauer stehen.
Angebot:
Monatliche Gruppentreffen, Einzelgespräche, Hausbesuche, überregionale Trauerseminare, Klosteraufenthalt in Bernried für einen Tag mit einem Thema, Freizeitangebote

Weilheim
jeden 3. Montag im Monat von 19.30-21.30 Uhr im Café VerWeilheim,
Herzog-Christoph-Str. 1, 82362 Weilheim ♿ **WC**♿
Mit vorheriger Anmeldung
Kontakt:
Sylvia Maurer, Tel. 0174/9696450
E-Mail: sylvia.maurer@ve-oberland.de
Andrea Strobel, Tel. 0176/44612301
E-Mail: andrea.strobel@ve-oberland.de

Primi Passi – erste Schritte
Akutbegleitung und Unterstützung für betroffene Eltern und Geschwister nach dem Tod eines Kindes in der Region Oberland, Tel. 0175/4206014
E-Mail:
primipassi-oberland@web.de

Sternengwand

Sternengwand organisiert sich rein ehrenamtlich und bietet Eltern, die ihre Kinder in der Schwangerschaft oder danach verloren haben, Hilfestellungen für die Trauerbewältigung. Dies sind z. B. Erinnerungsstücke, Erinnerungsfotos oder aber Kleidung für die Kinder, Schiffchen zum Einbetten und Einiges mehr.
Unser Angebot richtet sich nicht ausschließlich an betroffene Eltern, sondern auch an alle, die mit dem Personenkreis zu tun haben wie etwa Hebammen, Bestatter, Krankenhäuser.
Angebot:
In unregelmäßigen Abständen finden Treffen der Helfer statt. Der Kontakt im akuten Fall wird individuell gestaltet. Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme.

Peißenberg
Gruppentreffen auf Anfrage ♿ **WC**♿
Kontakt:
Manuela Maar, Tel. 0162/5648711
E-Mail:
manuela@sternengwand.de

Trauergruppe für Eltern von Sternenkindern

Sind Sie eine Sternen-Mama, ein Sternen-Papa oder ein Angehöriger der betroffenen Familie, die ein Baby verloren haben? Dann kann Ihnen unsere Selbsthilfegruppe einen geschützten Rahmen und Hilfe bieten, um mit diesem Schmerz umzugehen. Hier dürfen Sie Ihrer Trauer Raum geben, können Erfahrungen in Einzel- und Gruppengesprächen mit denjenigen teilen, die das gleiche Leid erfahren haben. Den Weg der Trauer gehen zu müssen, ist allein schon schwer genug, zusammen wird es um einiges leichter. Unsere Trauerbegleiter unterstützen Sie dabei. Willkommen sind auch Eltern, die nicht mehr am Anfang ihrer Trauer stehen.

Angebot:
Monatliche Treffen, Einzel- und Gruppengespräche mit zertifizierten Trauerbegleitern, auch nach Vereinbarung. Dies ist ein kostenloses Angebot. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Dießen
monatlich, mittwochs von 19.00-21.30 Uhr, Termine unter www.theotinum.de
Kinderhospizbüro des Theotinum Vereins, Klosterhof 8, 86911 Dießen ♿ **WC**♿
Kontakt:
Irmgard Schleich, 86926 Greifenberg, Tel. 08192/997381
E-Mail:
info@theotinum.de

Trauergruppe für Eltern in Schwangerschaftskrisen

Wir begleiten Sie in Krisen und Trauer während einer Schwangerschaft (z. B. bei einer medizinischen Indikation) oder nach deren Abbruch. Gemeinsam wollen wir Wege aus der Trauer finden, die Sie vielleicht schon lange mit sich tragen. Dafür bieten wir Einzelbegleitung an, gerne können Sie auch unsere Therapie gestützte Selbsthilfegruppen besuchen.

Einzelangebot, Gruppenangebot:
Gruppenangebot: monatliches Treffen nach Vereinbarung
Einzelangebot nach Vereinbarung

Dießen
Kinderhospizbüro des Theotinum Vereins, Klosterhof 8, 86911 Dießen ♿ **WC**♿
Kontakt:
Irmgard Schleich, 86926 Greifenberg, Tel. 08192/997381
E-Mail:
info@theotinum.de

Unter den gleichen Kontaktdaten gibt es weitere Trauergruppen:

- **Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene**
- **Trauergruppen für Kinder von 4 – 7 und 8 – 12 Jahren mit paralleler Elterngruppe**
- **Trauergruppe für verwaiste Eltern**
- **Trauer-Café**

Selbsthilfegruppe für trauernde Väter und Mütter von Halbwaisen

Die Gruppe wendet sich an Familien in denen ein Elternteil verstorben ist.
Die Selbsthilfegruppe in Schongau möchte betroffenen Elternteilen die Gelegenheit zu gemeinsamen Treffen geben. Erfahrungen auszutauschen und sich gegebenenfalls gegenseitig zu unterstützen ist unser Anliegen. Hilfe von Betroffenen für Betroffene.

Angebot
Gruppenabende, Möglichkeit der Teilnahme an Freizeitangeboten mit den Kindern

Schongau
Zurzeit nur 1x monatlicher Stammtisch am letzten Freitag im Monat, je nach Nachfrage, verschiedene Treffpunkte.
Kontakt
Maria Theresia Hunger, Buchauerweg 4, 86971 Peiting, Tel. 08861/71751
E-Mail:
jm.hunger@t-online.de

Treffen für pflegende Angehörige, Angehörigenarbeit

Bei den Gruppentreffen können pflegende Angehörige Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig Mut machen. Die Gruppe wird durch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ökumenischen Sozialstation Oberland gGmbH personell begleitet und geleitet.
Die Angehörigenberatung informiert über Entlastungs- und Betreuungsmöglichkeiten, pflegerische Versorgungen und rechtliche und finanzielle Fragen.

Offene Kontaktgruppe mit Durchführung von Hauskrankenpflegekursen
Gruppentreffen auf Anfrage.

Kontakt:
Ökumenische Sozialstation Oberland gGmbH
Monika Gampe, Tel. 08803/6333-0
E-Mail:
info@sozialstation-oberland.de
Internet:
www.sozialstation-oberland.de

Individuelle Beratung mit Fachstelle für Pflegende Angehörige
Ökumenische Sozialstation Oberland
82380 Peißenberg, Hauptstr. 77
Tel. 08803/6333-0
E-Mail:
info@sozialstation-oberland.de
Internet:
www.sozialstation-oberland.de

Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V.
Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis WM-SOG

Die Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V. wurde im November 2002 gegründet. Wir gehören mit bundesweit über 137 Gesellschaften zur Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz in Berlin und sind Mitglied bei der Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz

Unser Angebot:

- Selbsthilfe Demenz „Infothek“, erste Informationen zum Thema Demenz
- Selbsthilfe Parcour „Sinneswege“, erste Übungen zum Umgang mit Demenz
- Betreuungseinsätze zu Hause und im Krankenhaus durch geschulte Demenzbegleiter
- Treffen für Menschen mit Demenz
- Selbsthilfe-Treffen Angehörige
- Führung und Leitung, Koordination Ehrenamtlicher Helferkreis
- Schulung und Fortbildung von Ehrenamtlichen zum Thema Demenz
- Vorträge, Kurse, Spezialkurse für Angehörige, Workshops und Veranstaltungen auf Anfrage in Gemeinden, Nachbarschaftshilfen, sozialen Organisationen, Ambulante Pflegedienste, Apotheken oder für Interessierte zum Thema Demenz

Veranstaltungsort für alle Angebote:
Vereinsräume in der Schützenstr. 26b, 82362 Weilheim ♿ **WC**♿

<u>Weilheim</u>
Angehörigen-Treffen jeden 1. Montag im Monat von 16.30-18.00 Uhr
Betreuungsgruppe jeden Dienstag von 14.00-17.00 Uhr

Kontakt:
Gerlinde Schlüsener, Leitung der Geschäftsstelle und Leitung der Fachstelle für pflegende Angehörige, Schützenstr. 26b, 82362 Weilheim.
Bürozeiten:
Montag bis Donnerstag von 10.00-16.00 Uhr, sowie freitags nach Vereinbarung
Tel. 0881/9276091, Fax: 0881/9232120
E-Mail:
info@alzheimer-pfaffenwinkel.de
Internet:
www.alzheimer-pfaffenwinkel.de

Angehörigengruppe **„Gemeinsam gehen“** – für Angehörige von Menschen mit Demenz. Im Gehen spricht es sich leichter. Es geht um Erfahrungsaustausch, denn Rückzug und Vereinsamung isoliert und erhöht die Erschöpfung. Dem wollen wir entgegen wirken durch gemeinsame, leichte Spaziergänge in und um Schongau.
Treffpunkt: Schongau, Parkplatz beim Bahnhofstor, in der Amtsgerichtstraße
Termine: jeden 3. Montag im Monat von 14.30-16.00 Uhr, Anmeldung erbeten.

Besuche auf dem Bauernhof – ein entspannter Nachmittag auf dem „Hoimahof“ in der Schöffau. Wir verbringen in kleinen Gruppen eine gemeinsame Zeit. Eingeladen sind Angehörige mit ihren an Demenz erkrankten Partnern, Freunden oder Eltern. Bei einem Rundgang über den Hof lernen wir Mensch und Tier kennen. Mit Kaffee und Kuchen kommt es zu einem gemütlichen Abschluss und die Geselligkeit gibt wieder Kraft für den Alltag.
Termine: jeden 2. Dienstag im Monat von 14.00-16.00 Uhr, Anmeldung erbeten.

Sprechstunde für Angehörige und an Demenz Erkrankte. Bei seelischen Krisen und auch als Burnoutvorbeugung bei häuslicher Pflege. Zum Finden neuer Wege, um auf Situationen, die die Demenz schafft, angemessen zu reagieren.
Treffpunkt: Schongau, Holzhey Seniorenstift, Papiermacherweg 4-6
Termine: jeden 1. und 3. Montag im Monat von 10.00-12.00 Uhr, Anmeldung erbeten.

Coronatelefon:
Jeden Montag von 10.00-12.00 Uhr und jeden Donnerstag von 15.00-17.00 Uhr

Einzelspaziergänge nach Terminvereinbarung

Kontakt:
Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. Selbsthilfe Demenz
Ansprechpartner: Doris Kettner (1. Vors.) und Petra Stragies (2.Vors.)
Rigistr. 5, 82383 Hohenpeißenberg, Tel. 08805/9546773
E-Mail:
kontakt@alzheimer-lechrain.de
Internet:
www.alzheimer-lechrain.de

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige in Weilheim und Umgebung

Schlagartig verändert sich das Leben nicht nur für die Betroffenen, auch für die Angehörigen ist nichts mehr wie es war. In vertrauensvoller Atmosphäre finden sie gegenseitige Unterstützung, Erfahrungsaustausch und die Möglichkeit zur fachlichen Information. Ausflüge und die Geselligkeit sollen ein weiterer Bestandteil unserer Gruppentreffen sein. Das Ziel könnte der Weg in ein aktiveres, selbständigeres Leben sein.

Weilheim
Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr im Wirtshaus zum Gögerl, Am Gögerl 1, 82362 Weilheim ♿ **WC**♿
Kontakt:
Werner Braun, Resthoferstr. 13, 82386 Huglfing, Tel. 08802/90263,
Mobil: 0176/92571182

TREFF für Menschen nach Schlaganfall und Interessierte

Mein Schlaganfall war ein Blitzschlag in meinem Leben. Ich bin selbst von Linkslähmung betroffen. Durch meine eigene Betroffenheit will ich in einer angenehmen Atmosphäre persönliche Kontakte mit Gleichgesinnten knüpfen und wieder die positiven Seiten des Lebens bewusst machen.

Die Selbsthilfegruppe:
bringt Sie mit anderen Betroffenen in Kontakt: Sie können von den Erfahrungen anderer lernen; zeigt Ihnen Wege aus der Isolation auf; bietet Ihnen ein vielfältiges Programm; stärkt Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen; vermittelt Mut und Hoffnung und gute Stimmung auf dem Weg zur Gesundung.
Vielleicht hat Ihr Schlaganfall Sie nicht so in Mitleidenschaft gezogen wie andere Betroffene. Gerade Sie sind in einer Selbsthilfegruppe als Beistand für andere besonders willkommen.

Angebot:
Gruppentreffen für Menschen nach Schlaganfall und Interessierte, gemeinsame Ausflüge

Altenstadt
jeden 1. Donnerstag im Monat von 15.30-17.00 Uhr im Bürgerzentrum MIZ,
Schulweg 12, 86972 Altenstadt ♿ **WC**♿
wenn eine Fahrmöglichkeit zum Gruppentreffen benötigt wird, bitte Kontakt aufnehmen
Kontakt:
Sigrid Berktold, Tel. 08861/9091583; Frau Nitz, Tel. 08861/9423
E-Mail:
margarita.nitz@web.de

Parkinson-Selbsthilfegruppe Weilheim

Parkinson? – Isolation oder sogar Abkapselung muss nicht sein.
In einer netten Gruppe, offen für Betroffene und ihre Angehörigen, wollen wir Kontakte knüpfen, miteinander Erfahrungen austauschen, uns über die großen und kleinen Probleme im täglichen Leben aussprechen und gegenseitig den Willen zur Bewältigung der Krankheit stärken. Unsere Gespräche, aber auch aktuelle Informationen und Beratung bei Alltagsproblemen zum sozialen Umfeld, sollen vor allem der besseren Krankheitsbewältigung dienen. Haben Sie Mut und besuchen Sie uns.
Angebot:
Wir bieten Einzelgespräche und im Sommer Biergartenbesuche an.
Weilheim
Gruppentreffen auf Anfrage
Kontakt:
Winfried Back, Tel. 0881/12081681, Mobil: 01522/8961524
E-Mail:
hewi.back@online.de

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Weilheim-Schongau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Betroffene kommen einmal im Monat zusammen, um hilfreiche Informationen, Wissen und Erfahrungen in der Diagnose und Therapie von Prostataerkrankungen auszutauschen. Es werden auch Optionen und Neuentwicklungen behandelt. Fachliche Ratgeber, Broschüren und Leitlinien werden angeboten sowie DVD‘s zum Thema gemeinsam angeschaut und diskutiert. Gelegentlich wollen wir einen Experten zum Vortrag einladen, um unsere Kenntnisse zu erweitern, denn wer informiert ist, der lebt länger und besser. Dabei gilt auch für uns eine Schweigepflicht nach außen, und wir beachten den Datenschutz. Die Teilnahme ist kostenlos und zwanglos. Es ist unser Ziel, eine optimale medizinische Betreuung zu erhalten. Dabei handeln wir aus Selbstbetroffenheit und sind weder arzt- noch heilberuflich tätig.
Angebot:
Monatliches Gruppentreffen

Wielenbach
Jeden 1. Dienstag im Monat um 16.30 Uhr.
Sportler-Gaststätte Grünbachstub'n im Großen Saal, Hirschbergstr. 16, 82407 Wielenbach
Keine Treffen im Januar, Osterferien und September.

Kontakt:
Dr. Detlef von Hoerschelmann, Leiter der SHG Prostatakrebs Weilheim-Schongau
Schwalbenweg 12, 82407 Wielenbach, Tel. 0881/8244
E-Mail: detlef.von.hoerschelmann@t-online.de
Jürgen Kress, Stellvertretender Leiter der SHG Prostatakrebs Weilheim-Schongau
Lichtenauer Weg 1, 82407 Wielenbach, Tel. 0881/9275200
E-Mail: aja.kress@t-online.de

Krebs-Selbsthilfegruppe Schongau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

In dieser Gruppe schließen sich Frauen und Männer zusammen, die von der Krankheit Krebs betroffen sind oder waren. Sie finden gegenseitige Unterstützung durch Aussprachemöglichkeit, Erfahrungsaustausch, Information, persönliche Kontakte. Vorträge zu medizinischen, sozialen, psychischen Folgeproblemen und eine kleine Fachbücherei ergänzen das Angebot. Eingeladen sind an Krebs erkrankte Personen sowie deren Angehörige.

Angebot:

- monatliche Gruppentreffen
- zusätzliche Sonderveranstaltungen z. B. Basteln, Wassergymnastik, Qi-Gong
- Einzelgespräche und Krankenhausbesuche

Schongau

Jeden 1. Freitag im Monat 16.00-18.00 Uhr im Gemeindehaus der Evang.-Luth. Dreifaltigkeitskirche, Gruppenraum im 1. Stock mit Lift zu erreichen,
Blumenstr. 5, 86956 Schongau ♿ **WC**♿

Die Gruppe und die Treffen sind an keine Konfession gebunden und beitragsfrei.

Termine der Veranstaltungen im Internet und Veröffentlichung in der Presse.

Kontakt:

Emilie Schäffler, Anton-Pröbstl-Str. 10, 82383 Hohenpeißenberg, Tel. 08805/735
Sophie Goldbrunner, Birkenweg 14, 82383 Hohenpeißenberg, Tel. 08805/1262
Peter Schedel, Schlossplatz 1, 86956 Schongau, Tel. 08861/93578
E-Mail: schaeffler.emmi@web.de
Internet: www.krebs-shg-schongau.de

Selbsthilfegruppe Brustkrebs mamazone e.V. Regionalgruppe Weilheim Ob.

Es geht um Erfahrungsaustausch, Unterstützung, Trost, Ermutigung und nicht nur das, sondern auch um Spaß und Freude am Leben. Wer mag, kann gemeinsam

- sportlich aktiv werden
- an Informationsveranstaltungen zum Thema teilnehmen
- und beispielsweise zu Konzerten oder anderen schönen Ereignissen gehen

Wir sammeln Glücksgefühle und Lebensfreude für unsere Gesundheit und ein schönes Leben! Gemeinsam bleiben wir auf dem neuesten Stand von Forschung und Erkenntnis. Die Selbsthilfegruppe gehört seit 1.1.2019 zu mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. Und damit zu einer der größten Brustkrebs-Selbsthilfeorganisationen Deutschlands. Mit der neuen Regionalgruppe Weilheim-Oberbayern haben wir viele ausgezeichnete Möglichkeiten Frauen anzusprechen und auf ihrem Weg mit oder nach Brustkrebs zu unterstützen. mamazone vermittelt viel Wissen, z.B. mit einem eigenen Magazin, organisiert Fachveranstaltungen, um Patientinnen optimal zu informieren und mischt sich ein, wenn es um Forschung zu Früherkennung, Behandlung und Nachsorge geht. Zum Dabeisein bei unseren Treffen ist eine persönliche Mitgliedschaft bei mamazone nicht erforderlich.

Weilheim

Treffen jeden letzten Mittwoch im Monat von 19.00-20.00 Uhr im Höck-Haus,
Pöltnerstr. 22, Ecke Theatergasse, 82362 Weilheim.
Zurzeit finden die Treffen coronabedingt nur online über Zoom statt.
Kontakt: Traudl Bauer, Tel. 0160/7942375

MS-Gruppe Peißenberg

In der MS-Gruppe treffen sich erwachsene Betroffene und deren Angehörige. Wir tauschen uns aus, organisieren Vorträge, gemeinsame Ausflüge und genießen das gemeinsame Zusammensein.

Angebot:
Vorträge, Ausflüge, Gespräche und ganz viel Spaß

Peißenberg
Jeden 1. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr.
Pfarrheim St. Barbara, Hans-Böckler-Str. 3, 82380 Peißenberg ♿ **WC**♿
Kontakt:
Ines Hildebrandt, 82362 Weilheim, Tel. 0881/9275667
E-Mail:
ines.hildebrandt@gmx.net

MS-Gruppe Peiting-Schongau

Betroffene treffen sich in der MS-Gruppe zum Austausch eigener Erfahrungen. Die Treffen sollen gegenseitige Unterstützung geben und helfen, Problemlösungen zu finden. Durch Vorträge und Gespräche will die Gruppe zur besseren Krankheitsbewältigung beitragen.

Angebot:
Einzelgespräche, wenn gewünscht

Peiting
Jeden 4. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr, Café s'Zuckerl, Bachstr. 2, 86971 Peiting. ♿
Gruppentreffen auf Anfrage
Kontakt:
Elisabeth Schleich, Tel. 08861/68447 (selbst betroffen)
E-Mail:
elisabeth-schleich@web.de
Internet:
www.ms-gruppe-peiting.de

Selbsthilfe öffnet Wege

Für Gruppengründungen und alle Fragen rund um die Selbsthilfe wenden Sie sich bitte an das Selbsthilfebüro unter Tel. 0881/681-1616 oder E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

MS-Gruppe Weilheim

Wir sind eine bunt zusammen gewürfelte Gruppe für Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind (35-75 Jahre) und deren Angehörige und Lebenspartner.
Ganz im Vordergrund steht die Geselligkeit. Natürlich tauschen wir auch unsere Erfahrungen mit der MS aus (Beschwerden, Verlauf, Behandlungsansätze), genauso interessieren wir uns aber auch für andere Themen. Je nach Spendenfreudigkeit unternehmen wir Ausflüge und MS-Fortbildung.
Also trauen Sie sich! Rufen Sie uns einfach an (Ort erfragen) und schauen Sie vorbei. Das geht natürlich auch probeweise. Die Treffpunkte sind mit Rollstuhl zugänglich, nur ganz selten ist ein Behinderten-WC vorhanden.

Weilheim
Wir treffen uns jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr zum gemeinsamen Abendessen an unterschiedlichen Lokalitäten, im Sommer auch im Freien. ♿
Kontakt:
Carl Ritter, Tel. 0881/69751
E-Mail:
rittercarl@t-online.de

MS - KöBe
Kontaktgruppe für MS-Betroffene und Menschen mit Körperbehinderung

Die MS- und Körperbehindertengruppe hat das Ziel, mit der Behinderung besser umgehen zu lernen, sich zu stärken, einen Austausch in allen, das tägliche Leben betreffende Fragen zu haben; mit und trotz der Behinderung die Teilnahme am öffentlichen Leben zu praktizieren und so eine soziale Einbindung zu schaffen und weiterhin zu erhalten.
Die Gruppe ist offen für Menschen mit und ohne Behinderung. Gemeinsamer Erfahrungsaustausch und das Miteinander in den Gruppentreffen stärken uns und machen Mut.
Angebot:
- monatliche Gruppentreffen
- Vorträge
- Kaffeetrinken und Spiele
- Informationsaustausch
- gemeinsame Unternehmungen wie Ausflüge und Besichtigungen

Penzberg
Jeden letzten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr, Elisabethraum Pfarrheim Christkönig, Bahnhofstr. 35 a, 82377 Penzberg. ♿ **WC**♿
Kontakt:
Irmgard Hof, St. Kiliansplatz 2, 83670 Bad Heilbrunn, Tel. 08046/6804353
Michaela Reigl, Gustavstr. 5, 82377 Penzberg, Tel. 08856/8043680
E-Mail:
irmgard.bettini@gmx.de; michaela.reigl@freenet.de

Offener Treff für junge Menschen mit und ohne Behinderung

Der Offene Treff bietet jungen Menschen mit und ohne Behinderung die Gelegenheit für gemeinsame Unternehmungen mit Gleichgesinnten. Unsere Aktionen sind bunt gemischt und reichen vom gemeinsamen Konzert- und Discobesuch bis zum gemütlichen Grillen an der Ammer. Die Treffen werden von zwei sozialpädagogischen Fachkräften begleitet, in der Regel sind die Treffs auch für Rollstuhlfahrende geeignet. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Angebot:

- regelmäßige Treffen, alle zwei Monate für junge Menschen im Alter von 18 bis 30 Jahren
- Möglichkeit von Einzelgesprächen

Ankündigungen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage und in der Presse. Wir versenden auch schriftliche Einladungen. Bitte nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf.

Kontakt:

Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau e.V.
Informations- und Beratungsstelle der Offenen Behindertenarbeit
Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim, Tel. 0881/909590-21

E-Mail:

oba@caritas-wm-sog.de

Stammtisch für Menschen mit und ohne Behinderung in Weilheim

Hier haben Menschen mit und ohne Behinderung die Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und zum gemeinsamen Austausch. Die Treffen werden von einer sozialpädagogischen Fachkraft begleitet, die auch als Ansprechperson für Fragen zur Verfügung steht. Die Treffen finden in barrierefreien Gaststätten in Weilheim und Umgebung statt, die auch für Rollstuhlfahrende geeignet sind. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Angebot:

- Monatliche Treffen
- Möglichkeit der Teilnahme an Freizeit-, Bildungs- und Begegnungsmaßnahmen
- Möglichkeit von Einzelgesprächen

Ankündigungen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage und in der Presse. Wir versenden auch schriftliche Einladungen. Bitte nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf.

Kontakt:

Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau e.V.
Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim
Informations- und Beratungsstelle der Offenen Behindertenarbeit
Tel. 0881/909590-21

E-Mail:

oba@caritas-wm-sog.de

Internet:

www.caritas-wm-sog.de

Spaßvögel

Die Kontaktgruppe „Spaßvögel“ ist eine Gemeinschaft aus geistig-/lernbehinderten Erwachsenen und ehrenamtlichen Helfer*innen. Die Selbsthilfegruppe hat zum Ziel, die soziale Integration der Betroffenen zu fördern, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu unterstützen und eine zeitweise Entlastung der Angehörigen zu ermöglichen. Gemeinsame Aktivitäten: Teilnahme an örtlichen Veranstaltungen, Kino-, Ausstellungs- und Theaterbesuche, Kegeln, jährliche Gestaltung eines Gottesdienstes. Informationsbesuche (z. B. Rotes Kreuz, Bücherei, Bergwacht) und kreative Angebote ergänzen das Jahresprogramm. Die Gruppe arbeitet eigenständig, im Bedarfsfall erfolgt Unterstützung durch die Behindertenkontaktstelle der ökumenischen Sozialstation.

Angebot:

- monatliche Gruppennachmittage
- spontane Aktivitäten
- Kontakt zu Angehörigen

Treffen:
in der Regel 1x monatlich, jeweils Samstag

Treffpunkt:
jeweils in den schriftlichen Einladungen

Kontakt:
Agnes Eberl, Tel. 08856/93036

E-Mail:
agnes.eberl@web.de

MOSAIK − Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Die Gruppe ist offen für Menschen mit Lernschwierigkeiten im Umkreis von Penzberg. Wir wollen genauso behandelt werden wie gleichwertige Menschen und am öffentlichen Leben teilhaben. Zwei Begleiter unterstützen die Mitglieder, die Gruppe eigenverantwortlich zu organisieren und durchzuführen. Wir treffen uns regelmäßig zum Austausch oder einfach zum „Ratschen“. Wir überlegen zusammen, wie wir unser Leben gestalten können. Zum Beispiel in der Arbeit, in der Freizeit oder beim Wohnen.

Angebot:

- Stammtisch
- Erfahrungsaustausch
- Informationsaustausch
- Treffen mit einer anderen Gruppe (ähnlicher Personenkreis)
- Ausflug einmal jährlich

Penzberg
Jeden 2. Dienstag im Monat von 18.00-20.00 Uhr, verschiedene Gastronomiebetriebe in 82377 Penzberg oder nähere Umgebung. ♿ **WC♿ (nicht immer)**

Kontakt:
Hans Biehler, Johann-Dreher-Str. 3, 82377 Penzberg, Tel. 08856/9034276

E-Mail:
heanschen-biehler@web.de

Rheuma-Selbsthilfegruppe

Die Gruppe ist offen für alle Rheumaformen (Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie, Lupus, Morbus Bechterew, Psoriasis usw.). „WER RASTET DER ROSTET“, so lautet das Motto der Rheumagruppe. Dies gilt für rheumakranke Menschen umso mehr.
Werden Sie gegen Rheuma aktiv! Je früher, desto besser! Unser Ziel ist es, mit der Behinderung besser umgehen zu lernen, uns zu stützen, gemeinsame Unternehmungen, gemütliches Beisammensein und Gruppentreffen können dazu beitragen, einer sozialen Isolation entgegenzuwirken. Gemeinsamer Erfahrungsaustausch und Miteinander in den Gruppentreffen stärken uns und machen Mut.

Angebot:
Stammtisch, Gruppe für Fibromyalgie, Beratung, Vorträge, Ausflüge, Seminare

Weilheim
Stammtisch: Ort wird bekannt gegeben
Funktionstraining/trocken in Weilheim und Funktionstraining/Wasser in Peißenberg (Rigi Rutsch'n), Schmerzlinderungskurse, Arztvorträge, Klinikfahrten, über unseren Verband - Patientenseminare
Beratung allgemein:
Jeden letzten Mittwoch im Monat von 14.00-16.00 Uhr in der Arbeitsgemeinschaft WM-SOG der Rheuma-Liga, Angerkapellenstr. 5, 82362 Weilheim ♿ **WC**♿
Kontakt:
Gillian Pal, Tel. 0881/92703020
E-Mail:
rheuma-liga-weilheim@t-online.de
Internet:
www.rheumaliga-weilheim.de

Schongau/Peiting
Stammtisch: Gruppentreffen auf Anfrage
In Peiting − Funktionstraining/trocken sowie in Schongau − Funktionsgymnastik im Bewegungsbad im warmen Wasser
Beratung allgemein:
Die persönliche Beratung findet 1. Dienstag im Monat im Februar, April, Juni, September und November statt. Nur mit telefonischer Anmeldung: 0881/92703020
Kontakt:
Gillian Pal, Tel. 0881/92703020 oder 0881/92794368

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

Wir, die Selbsthilfegruppe der Deutschen Rheuma-Liga, treffen uns in monatlichen Abständen zu einem Informationsaustausch. Wir sind bei den Treffs auch offen für an Fibromyalgie erkrankte Nichtmitglieder, denn gerade neu Erkrankte sind dankbar zu erfahren, wie andere Betroffene ihre Krankheitsbewältigung am besten angehen. Bei der Fibromyalgie handelt es sich um ein besonders komplexes Beschwerdebild mit ausgedehnten Schmerzen, Muskelverspannungen, Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, vegetativen und auch seelischen Beschwerden. Die Treffen mit dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch stärken uns und unterstützen uns bei der Krankheitsbewältigung und geben uns Mut.
Unsere Angebote sind als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht.

Angebot:
Gruppentreffen zum Informationsaustausch, Vorträge, Kurzreferate, Kreativ- und Aromaworkshops. Im Rahmen der Rheumaliga Weilheim-Schongau: Funktionstraining (in der Halle und auch im Wasser), Patientenseminare, Qi-Gong, Ausflüge

Persönliche Beratung nach vorheriger Anmeldung
Tel. 0881/49150
Jeden letzten Mittwoch im Monat von 14.00-16.00 Uhr in der Arbeitsgemeinschaft WM-SOG der Rheuma-Liga, Angerkapellenstr. 5, 82362 Weilheim ♿ **WC**♿

Telefonische Beratungsgespräche
Tel. 0881/49150

Informationsaustausch
(meist) letzter Samstag im Monat (außer Aug/Dez). Gruppentreffen auf Anfrage
- Angerkapellenstr. 5, 82362 Weilheim
- Gelegentlich im AWO-Stüberl, Karmeliterstr. 2, 86956 Schongau

Bekanntgabe durch Presse oder telefonische Nachfrage
Ansprechpartner/Kontakt:
Christine Perzul, Tel. 0881/49150
E-Mail:
SHG-Fibro@rheumaliga-arge-wm.de

Tinnitus Selbsthilfegruppe

Tinnitus ist der medizinische Fachausdruck für Ohrgeräusche oder Ohrensausen. Oft wird er als hoher oder tiefer Ton, als Pfeifen, Rauschen, Zischen oder Summen in einem oder beiden Ohren erlebt.
Die Ursachen sind vielfältig, auch Lärm und Stress können Auslöser sein.
Tinnitus wirkt sich oft äußerst belastend in viele Lebensbereiche aus, bis hin zur Arbeitsunfähigkeit oder dem Rückzug aus sozialen Bezügen.
Eine große Hilfe kann es sein, sich mit Betroffenen auszutauschen, um zu erfahren, wie Andere damit umgehen.

Schongau
Einmal monatlich um 18.00 Uhr, Förderstätte Herzogsägmühle, Koppelweg 4,
86971 Peiting-Herzogsägmühle ♿ **WC**♿
Kontakt:
Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau,
Tel. 0881/681-1616

Stammtisch für Gehörlose

Treffen, Unterhaltungen, nettes Beisammensein, neue Informationen werden ausgetauscht, z. B. über andere öffentliche Treffen der Gehörlosen, es werden Vorträge gehalten, Freizeitgestaltung.

Angebot:
Treffen der Gehörlosen am Stammtisch

Weilheim
Nächstes Treffen bitte erfragen unter
Kontakt:
Bernhard Brand
E-Mail:
berni61@ymail.com

Selbsthilfegruppe Lunge für Asthma & COPD

In unserer Selbsthilfegruppe finden sich Frauen und Männer zusammen, die an Asthma und COPD, erkrankt sind und unter Atemnot leiden. Wir wollen über unsere Erlebnisse mit der Erkrankung sprechen, uns gegenseitig unterstützen und Ängste nehmen. Wir lernen mit der Erkrankung so umzugehen, dass unser Leben trotzdem lebenswert bleibt. Dazu geben wir Informationen und Hilfen, bieten Themen an und reden darüber. Bei gemeinsamen Unternehmungen knüpfen und pflegen wir Kontakte, haben Spaß miteinander und genießen das Leben.

Angebot:
monatliches Gruppentreffen

Schongau
Jeden 1. Freitag im Monat von 13.30-15.30 Uhr
bei der AOK Schongau, Blumenstr. 15, 86956 Schongau
Kontakt:
Diana Zehl, Tel. 0160/98267453
E-Mail:
Alberich73@web.de

Long- & Post Covid Selbsthilfegruppe

Ob Sie einen schweren oder leichten Krankheitsverlauf durchlebt haben, viele Betroffene haben eines gemein: An Covid-19 erkrankte Menschen können auch noch lange Zeit nach ihrer Akutbehandlung an körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen leiden. Symptome können Beschwerden der Lunge, des Kreislaufsystems, der Muskulatur, Erschöpfungszustände wie das Fatigue-Syndrom, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen bis hin zu Angstzuständen und Depression sein.
Durch gemeinsame vertrauliche Gespräche und z.B. Erfahrungsaustausch über Dinge, die sie im Berufsalltag oder im Privaten einschränken oder aber auch die Beratung darüber, wie der Genesungsprozess beschleunigt werden kann, möchte sich die Gruppe Hilfe zur Selbsthilfe geben.
Gemeinsam wieder aktiv im Leben stehen und gemeinsam mit den Folgen der Erkrankung leben lernen, ist das Ziel der Gruppe.

Weilheim
Monatliche Treffen auf Anfrage
Kontakt:
Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau,
Tel. 0881/681-1616
E-Mail:
selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Rolliwelten e.V. – Inklusion [er]leben

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Menschen mit Behinderung, deren Angehörige und Freunde, sowie öffentlicher und privater Einrichtungen. Zum Erreichen oder Erhalt der individuellen, barrierefreien Mobilität und Verbesserung der Lebensqualität und Selbstständigkeit.
Nach Unfall, Krankheit oder im Alter ist man oft nicht mehr so motiviert und mobil wie vorher. Dennoch geht das Leben weiter und man möchte und sollte wieder aktiv daran teilhaben. Bei uns finden Sie Hilfe. Neben Beratungs- und Unterstützungsangeboten möchten wir in gemeinschaftlichen Aktivitäten sensibilisieren, zwischenmenschliche Beziehungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung fördern und zeigen: „Du bist nicht allein – Du bist Mittendrin!“

Angebot:
Beratung und Unterstützung z. B. Autoumbau & Führerschein, Barrierefreies Bauen & Wohnen, Barrierefrei Reisen & Sport, Pflegestufe, Reha, Rente, Schwerbehindertenausweis, vereinfachte Sprache usw...

- Wöchentliche und monatliche Treffen. Die Örtlichkeit verfügt stets über barrierefreien Zugang sowie ein behindertengerechtes WC.
- Sport- und Freizeitaktivitäten sowie Mobilitäts- und Rollstuhltraining
- Onlineberatungen sowie Hausbesuche
- Sensibilisierung in Schulen (Aktionstage) sowie auf Messen
- gefördert von Aktion Mensch

Peiting:
Gruppentreffen auf Anfrage. ♿ **WC** ♿

Kontakt:
Christine Kuisel, 86971 Peiting, Tel. 0151/20924137

E-Mail
rolliwelten@yahoo.de

Internet:
www.rolliwelten.de

RLS-Selbsthilfegruppe (Restless Legs Syndrom)

RLS ist eine chronisch-neurologische Krankheit, zu der auch heute noch in vielen Punkten konkrete Erkenntnisse fehlen. Die SHG macht es sich zur Aufgabe, vor allem den behandlungsbedürftig Betroffenen einen aktuellen Wissensstand zu vermitteln, Informationen auszutauschen und auch – soweit möglich – Hausärzte u. Neurologen fallweise einzubinden. Enge Kontakte zum Bundesverband in München eröffnen die Möglichkeit, über die Region hinaus Vorträge und Veranstaltungen zu besuchen, um somit im eigenen Umgang mit der RLS-Problematik besser vorbereitet zu sein.

Angebot:
Feste Gruppentreffen finden bis auf weiteres nicht statt. Für Information und Hilfe bezüglich RLS gibt es folgende Möglichkeiten:

Kontakt:
E-Mail: reiter.alfons@t-online.de, Tel. 0881/7166
Hotline: 089/55028882 (jeden Mittwoch 16-18 Uhr)
Deutsche Restless Legs Vereinigung, Tel. 089/55028880

Diabetiker Selbsthilfegruppe Weilheim

Die Gruppe in Weilheim möchte Typ I- und Typ II-Diabetiker und ihre Angehörigen ansprechen. Wir wollen die Möglichkeit geben im gemeinsamen Gespräch Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu motivieren und zu helfen, mit der chronischen Erkrankung im täglichen Leben umzugehen.

Angebot:
monatliche Treffen; Vorträge; Informationen über Neuheiten und Änderungen; Hilfe zur Selbsthilfe; gemeinsame Aktivitäten

Weilheim
Jeden 2. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr (Januar und August keine Treffen)
Bei Interesse den aktuellen Ort bitte per Mail oder Telefon erfragen

Kontakt:
Jörg Westheide, Propst-Hartl-Str. 15, 82398 Polling, Tel. 0881/69220,
Regionalbeauftragter DDH-M
E-Mail:
joerg.westheide@ddh-m.de

Selbsthilfegruppe Zöliakie

Für alle Zöliakie Betroffene, egal welchen Alters. Ziele sind: Gemeinsame Treffen zum Essen, ohne aufpassen zu müssen. Erfahrungsaustausch zu Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants in unserer Nähe und Alltagstipps, wie gehe ich damit um.

Angebot:
Frühstücken im s´Zuckerl in Peiting, Treffen im MIZ in Altenstadt ca. alle 3 Monate

Altenstadt
Gruppentreffen auf Anfrage.
Kontakt:
Linda Kunze, 86956 Schongau, Tel. 0175/7186107
Kristina Barth, Tel. 0170/8020505
E-Mail:
zoeliakie.gruppe@gmail.com

Wir sind Familien im Raum Weilheim-Schongau, die alle ein Kind mit der Genveränderung **Trisomie 21 (Down-Syndrom)** haben. Über 90 % dieser Kinder werden heute abgetrieben. Denn „einfach mehr“ bedeutet für die meisten Menschen
einfach mehr…
Sorgen, Krankheiten, Pflege, Ablehnung…
Unser Ziel ist es, uns gegenseitig zu unterstützen und neuen Familien, die sich für ein Kind mit Trisomie 21 entscheiden, zu zeigen − einfach mehr bedeutet auch
einfach mehr… besondere Momente, besondere Liebe, besonderes Glück…
Jede Familie steht in enger Zusammenarbeit mit Therapeuten, Behörden, Ärzten etc. Diese Erfahrungen helfen gegenseitig bei der optimalen Förderung unserer Kinder. Der Kontakt der gesamten Familien untereinander ist eine Bereicherung für unsere „besonderen“ Kinder und kann für jedes einzelne Familienmitglied ein wichtiger Bestandteil seines Lebens werden.

Angebot:
Monatliche Elterntreffs wechselnd im ganzen Landkreis. Treffpunkt meist in einem Lokal vor Ort. Termine siehe Internetseite: www.einfachmehr.org

Kontakt:
Sigune Echter und Susanne Halbroth, Tel. 08861/241949

E-Mail:
info@einfachmehr.org

Selbsthilfegruppe Auerberg

Selbsthilfegruppe für chronisch Hautkranke mit Psoriasis, Neurodermitis und anderen Hautkrankheiten. Unser Ziel ist es mit den betroffenen Menschen zu reden, ihnen neue Heilungschancen aufzuzeigen. Vor allem aber bekommen bei uns die Menschen die Chance über ihre Krankheit reden zu können und auf Verständnis zu stoßen. Keiner muss sich bei uns verstecken oder verstellen. Dafür ist die Selbsthilfegruppe da.

Angebot:
alle 2 Monate Gruppentreffen, gemeinsame Fahrten zu Hautkliniken, Bäder besuchen, gegenseitiger Austausch, Vorträge, neue Behandlungsmethoden werden vorgestellt durch Ärzte oder Referenten

Bernbeuren
Treffen alle 2 Monate, am Mittwoch im Pfarrstadel Bernbeuren
Die genauen Termine werden in den Tageszeitungen angekündigt oder können bei Frau Socher erfragt werden.

Kontakt:
Marion Socher, Hafegg 2, 86975 Bernbeuren, Tel. 08860/922101, Handy: 0157/89426880

E-Mail:
shg-auerberg@gmx.de

Internet:
www.hautkontakt-auerberg.net

Angebot:

- Reden und sich gegenseitig verstehen
- Erfahrungen austauschen
- Ideen sammeln, gut mit den Herausforderungen umzugehen
- Eigene Fähigkeiten entdecken
- An eigene Kraftquellen erinnern
- Nach Beratung und Unterstützung durch Fachleute gemeinsam suchen
- Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule beginnen und fortführen

Ca. 12 Gesprächskreise pro Jahr
Themen z. B. Legasthenie, Dyskalkulie, „Mit AD(H)S leben“, Hochbegabung

Peißenberg
Die Gesprächskreise finden in der Regel von 19.30-21.30 Uhr in der Josef-Zerhoch-Mittelschule, Pestalozzistr. 2, 82380 Peißenberg, statt. ♿ **WC**♿
Termine und nähere Angaben zum jeweiligen Thema finden Sie unter www.gebr-wm.de und in der Presse. Anmeldung ist in der Regel nicht erforderlich.
Ausnahmen entnehmen Sie bitte den Einladungen auf der Webseite.

Kontakt:
Dr. Sibylle Rollinger, Tel. 0881/1528
Vorsitzende des Gemeinsamen Elternbeirates Landkreis Weilheim-Schongau e.V.
E-Mail:
buero@gebr-wm.de
Internet:
www.gebr-wm.de

Mütterzentrum Penzberg

Das Mütterzentrum Penzberg e.V. ist eine private Elterninitiative; gegründet und betrieben von Müttern und Vätern aus Penzberg und Umgebung.

Bei uns im Mütterzentrum Penzberg e.V. bist Du genau richtig, wenn Du

- Kontakt zu Eltern mit gleichaltrigen Kindern suchst
- Dich gerne mit anderen Eltern triffst und austauschen möchtest
- Interesse an Kursen und Veranstaltungen zum Thema Familie hast
- etwas Zeit für Dich brauchst, z. B. für einen Arztbesuch

Das „MüZe“ ist ein offener Treffpunkt, um in gemütlicher Atmosphäre zusammenzukommen, andere Eltern und Kinder kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen.

Angebot:
Spiel- und Krabbelgruppen, Eltern-Kind-Café, Kinder-Kurzzeitbetreuung „Flohkiste“, Fit und Gesund, Kurse, Basar und saisonale Veranstaltungen.
Zusätzlich Lesetreff für Frauen, die nicht so gut Deutsch können. Der Treff findet alle zwei Wochen statt. Kinder bis 3 Jahre können gerne mitgenommen werden.

Penzberg
Mütterzentrum Penzberg e.V., Jasmin Moneer, Winterstr. 20A, 82377 Penzberg.
E-Mail:
info@muetterzentrum-penzberg.de
Internet:
www.muetterzentrum-penzberg.de

Selbsthilfe öffnet Wege

Für Gruppengründungen und alle Fragen rund um die Selbsthilfe wenden Sie sich bitte an das Selbsthilfebüro unter Tel. 0881/681-1616 oder E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

ISUV − Interessensverband Unterhalt und Familienrecht

Der ISUV e.V. vertritt als mitgliederstärkste und überparteiliche Solidargemeinschaft die Interessen von allen, die von Trennung, Scheidung und Folgesachen betroffen sind. Der ISUV ist unabhängig, bundesweit organisiert und als gemeinnützige Organisation anerkannt. Als Folgesachen betrachten wir Unterhalt, Zugewinn, Sorgerecht usw. bis hin zu Erbrecht, besonders auch bei Patchworkfamilien. Wir legen Wert auf faire Lösungen der Probleme.

Angebot:

Vorträge zu allen familienrechtlichen Fragen, ca. alle 2 Monate, öffentlich und kostenlos. Anschließend jeweils Fragen an die Referentin, sowie Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und erfahrenen Aktiven im vertraulichen Gespräch.

Weilheim

Termine über die Presse, das Selbsthilfebüro, Faltblätter und Aushänge.
Vorträge im Nebenzimmer des Dachsbräu, Murnauer Str. 5, 82362 Weilheim

Kontakt:

Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau,
Ronald Weber, Tel. 0881/681-1616

E-Mail:

muenchen@isuv.de

Internet:

www.isuv.de

Männergruppe

„Wer bin ich als Mann?“, ist die Frage, die für uns im Zentrum steht. Unsere Hauptthemen sind deshalb: Ich als Sohn, ich als (Ehe-)Partner, ich als Vater.

Hierbei gehen wir nach den Grundregeln anderer anonymer Gruppen (AA, EA, etc.) vor: Jeder spricht nur von sich selbst, keine Mitteilung wird kommentiert oder diskutiert; alles Gesagte wird streng vertraulich behandelt. Dieses Vorgehen hilft uns dabei, uns selbst zu öffnen, Vertrauen aufzubauen und alte Männermuster (Konkurrenz, Härte, Verschlossenheit, Sarkasmus etc.) abzutragen. Immer wieder erfahren wir, wie heilsam es ist, wenn „einfach mal jemand nur zuhört“; wenn wir spüren, dass es Anderen ganz ähnlich geht, in Bereichen, in denen man meinte, allein und hilflos zu sein.

Wir sind eine feste Gruppe mit begrenzter Personenzahl. Neuaufnahmen nach telefonischer Kontaktaufnahme sind möglich.

Wielenbach

Alle 14 Tage, dienstags 19.00-20.00 Uhr.

Kontakt:

Michael, Tel. 0881/2135

Regionale Unterstützungsangebote

Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau

Im Landkreis Weilheim Schongau bestehen etwa 70 Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, sowie eine Reihe von angeleiteten Gesprächskreisen und Selbsthilfeinitiativen.
Das Selbsthilfebüro vermittelt Betroffene in geeignete Gruppen innerhalb und außerhalb des Landkreises und ist bei der Suche nach Gruppen in seltenen Problemlagen behilflich.
Es bietet Starthilfe bei Gruppenneugründungen durch Vermittlung von Räumen, bei der Suche nach Gleichgesinnten, Unterstützung der Pressearbeit und beim Erstellen erster Flyer, dem Angebot zur Teilnahme an ersten Treffen und konzeptionellen Überlegungen.

Das Selbsthilfebüro unterstützt die Arbeit der Selbsthilfegruppen durch laufendes Beratungsangebot, Öffentlichkeitsarbeit durch Broschüren und Flyer, Pressearbeit, der Veranstaltung von Infoständen und Messeauftritt bei der Oberlandausstellung. Zudem werden mehrmals jährlich Fortbildungen zu selbsthilferelevanten Themen angeboten.
Das Selbsthilfebüro fördert den Austausch der Selbsthilfegruppen untereinander im drei Mal jährlichen Selbsthilfeforum. Das Selbsthilfeforum entsendet einen Vertreter in den Sozialbeirat des Landkreises. Der Sozialbeirat beschäftigt sich gemeinsam mit dem Sozialausschuss mit Themen der Gesundheit, Soziales, Integration und Inklusion.

Behindertenbeauftragte des Landkreises Weilheim-Schongau und Geschäftsstellenleitung des Sozialausschusses und Sozialbeirates

Menschen mit einer Behinderung sollen die Chance haben gleichberechtigt am beruflichen und gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Mit Unterstützung der Behindertenbeauftragten möchte der Landkreis, im Rahmen seiner Möglichkeiten, die Teilhabe von Menschen mit Behinderung am gesellschaftlichen Leben fördern.

Der Sozialausschuss besteht aus den VertreterInnen der Kreispolitik und ist ein offizielles Gremium des Landkreises. Der Sozialbeirat besteht aus VertreterInnen der sozialen Landschaft des Landkreises, die durch Frau Landrätin berufen werden.
In diesen beiden Gremien werden nun gemeinsam und ganzheitlich die Themen Gesundheit, Soziales, Integration und Inklusion betrachtet und bearbeitet. Auch Themen der Selbsthilfe können dort entschieden werden.

Kontakt:
Katharina Droms
Im Gesundheitsamt Weilheim
Eisenkramergasse 11, 82362 Weilheim
Tel. 0881/681-1494, Fax: 0881/681-2353
E-Mail:
behindertenbeauftragte@lra-wm.bayern.de

Beirat für Menschen mit Behinderung im Landkreis Weilheim-Schongau

Wir verstehen uns als die unabhängige und zentrale Interessensvertretung aller Bürger mit Behinderungen im Landkreis. Im Beirat sind insgesamt über 20 Verbände und Einrichtungen aus der Behindertenhilfe vertreten; gemeinsam versuchen sie über die eigenen Verbandsinteressen hinaus durch gezielte Aktionen und Öffentlichkeitsarbeit die regionalen Lebensbedingungen behinderter Mitbürger unter anderem in den Bereichen Bauen/Wohnen, Mobilität sowie vorschulische, schulische und berufliche Integration zu verbessern.

Angebot:

Vertretung der Interessen von Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen

Kontakt:

- Beirat für Menschen mit Behinderungen, c/o Peter Pabst
  E-Mail: peter.pabst@behindertenbeirat-weilheim-schongau.de
- Christine Kuisel, Altenstädter Str. 14d, 86986 Schwabbruck
  Tel. 08868/1818556, Mobil: 0151/20924137
  E-Mail: christine.kuisel@behindertenbeirat-weilheim-schongau.de

Internet: www.behindertenbeirat-weilheim-schongau.de

Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (OSPE) e. V.

Wir sind die Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener OSPE e.V., ein Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen – www.ospe-ev.de/selbsthilfegruppen –, ehrenamtlich Engagierten und Betroffenen; daneben sind wir Träger von Selbsthilfeinitiativen wie UpB und EUTB.

UpB Unabhängige psych. Beschwerdestellen, wenn sie Fragen haben oder etwas schief läuft: die UpB's beraten und helfen: www.ospe-ev.de/beschwerdestellen

EUTB Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung, ein Projekt der Bundesregierung – wir sind mit sieben Beratungsstellen dabei: www.eutb-ospe.de

Angebot: Gruppenangebote s. www.ospe-ev.de/selbsthilfegruppen

Kontakt:

Günther Kottek, Ladehofstr. 10, 85540 Haar, Tel. 089/51777152

E-Mail: info@ospe-ev.de

Internet: www.ospe-ev.de

Koordinierungsstelle Bürgerengagement KOBE

Die Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOBE) des Landratsamtes Weilheim-Schongau ist für die Förderung des Ehrenamtes im Landkreis zuständig. Zu den Angeboten der KOBE gehören kostenfreie Fortbildungen zu aktuellen Themen für Ehrenamtliche im Rahmen des KOBE Vereinsforums, eine rechtliche Erstberatung für Ehrenamtliche sowie Auskunft zu Fragen rund ums Ehrenamt.

Angebot:

Kostenfreie Fortbildungen im Rahmen des KOBE Vereinsforums

Kontakt:

Koordinierungsstelle Bürgerengagement KOBE

Stainhartstr. 9, 82362 Weilheim, Frau Utta Pollmeier, Tel. 0881/6811519

E-Mail: ehrenamt@lra-wm.bayern.de

Internet: www.weilheim-schongau.de

Informations- und Beratungsstelle der Offenen Behindertenarbeit

Egal ob Wohnen, Arbeit, Freizeit – Menschen mit Behinderung wollen selbst über ihr Leben bestimmen. Die Informations- und Beratungsstelle der Offenen Behindertenarbeit (OBA) des Caritasverbandes Weilheim-Schongau e.V. berät Sie in allen behinderten-spezifischen Themen. Die Beratung ist kostenlos. Hausbesuche sind bei Bedarf möglich.
Der Fachdienst der Offenen Behindertenarbeit richtet sich an alle körperlich-, geistig-, sinnesbehinderten und chronisch kranken Menschen jeglichen Alters sowie deren Angehörige. Darüber hinaus bietet die Offene Behindertenarbeit vielfältige Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement und ist Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen, Initiativen und alle gesellschaftsrelevanten Gruppen aus dem Landkreis Weilheim-Schongau.

Angebot:

- Beratung in persönlichen und behindertenspezifischen Angelegenheiten (z.B. Schwerbehindertenausweis, Persönliches Budget, …)
- Abklärung des Hilfebedarfs
- Information über Unterstützungsmöglichkeiten
- Kontakte zu weiteren Fachstellen
- Gruppenarbeit, offene Treffs
- Begegnung zwischen Menschen mit und ohne Behinderung
- Teilhabe am gesellschaftlichen Leben durch Ausflüge, Kulturfahrten
- Familienunterstützender Dienst für Menschen mit Behinderung (Tagesausflüge und Einzelassistenz)
- Organisation von Freizeit-, Bildungs- und Begegnungsmaßnahmen
- Gewinnung, Schulung und Koordination von ehrenamtlichen Mitarbeitern
- Interessensvertretung durch Öffentlichkeitsarbeit und Aktionen

Ankündigungen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage und in der Presse. Wir versenden auch schriftliche Einladungen. Bitte nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf.

Kontakt:
Informations- und Beratungsstelle der Offenen Behindertenarbeit
Caritasverband Weilheim-Schongau e.V. ♿ **WC**♿
Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim, Tel. 0881/909590-21
Internet: www.caritas-wm-sog.de

Kontakt Familienunterstützender Dienst:
Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim, Tel. 0881/909590-21

Kontakt Außenstelle Penzberg (mittwochs):
Sigmundstr. 16, 82377 Penzberg, Tel. 08856/932323

Kontakt Außenstelle Sozialer Treff Hohenpeißenberg
Hauptstr. 4a, 82383 Hohenpeißenberg, Tel. 0881/909590-21

E-Mail: oba@caritas-wm-sog.de
Termine nur nach vorheriger Vereinbarung möglich.

Überregionale Unterstützungsangebote

Selbsthilfezentrum München

Das Selbsthilfezentrum München ist die zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe und Selbstorganisation in München und umliegenden Landkreisen. In München und der Region gibt es ca. 1.300 Gruppen und Initiativen zu sehr unterschiedlichen Themen und Problemfeldern. Das SHZ versteht sich als ständiger Ansprechpartner für alle Selbsthilfegruppen und Initiativen und bietet kostenfreie Räume, Beratung und auch ein vielfältiges Fortbildungsprogramm.

Kontakt:
Westendstr. 68, 80339 München
Tel. 089/532956-0, Fax: 089/53295641
Bei der Suche nach der passenden Gruppe wenden Sie sich bitte an die Beratungs- und Vermittlungsstelle, Westendstr. 115, 80339 München, Tel. 089/532956-11
Sprechzeiten: Mo. und Do. 14.00-18.00 Uhr, Di. und Mi. 10.00-13.00 Uhr
E-Mail: info@shz-muenchen.de
Internet: www.shz-muenchen.de

Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern

SeKo Bayern ist eine Einrichtung zur landesweiten Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich. Sie hat zum Ziel, die Selbsthilfebewegung in Bayern zu stärken. Einige ihrer Aufgaben sind die Information, Beratung und Fortbildung der Selbsthilfekontaktstellen, Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe in Bayern, Vermittlung von Interessierten an Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen, öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen (z. B. bayernweiter Selbsthilfekongress) und Projekte zu verschiedenen Schwerpunktthemen (z. B. Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Gesundheitsberufen)

Kontakt:
Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern
Handgasse 8, 97070 Würzburg
Tel. 0931/20781640, Fax: 0931/20781646
E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de
Internet: www.seko-bayern.de

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Kontakt:
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg
Tel. 030/3101 8960, Fax: 030/31018970
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de
Hier erhalten Sie Faltblätter, Broschüren und andere Infos zum Thema Selbsthilfegruppen. Außerdem bietet NAKOS bundesweite Vermittlung an überregionale Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen an.

Impressum

Die vorliegende 21. Auflage der Selbsthilfebroschüre wurde von Caritasverband, Landratsamt und Telezentrum Herzogsägmühle gemeinsam erstellt.
Konzeptionelle Arbeit, Aktualisierung der Daten, Druck und Verteilung der Broschüre erfolgte in Gemeinschaftsproduktion in Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen. Für die einzelnen Gruppenbeschreibungen sind die jeweiligen Selbsthilfegruppen verantwortlich.

21. Auflage 2500 Stück Stand November 2021

V.i.S.d.P. Thomas Koterba (Caritasverband), Bernhard Haydn (Telezentrum),
Ronald Weber (Landratsamt)

Die Herausgeber

Diakonie Herzogsägmühle gGmbH / Telezentrum – Digitale Medien

Diakonie HERZOGSÄGMÜHLE
Seit mehr als 125 Jahren unterstützen wir Menschen. Gut 2.200 Mitarbeitende beraten, qualifizieren, begleiten, betreuen, erziehen und pflegen an fast 200 Standorten in acht Landkreisen im südwestlichen Oberbayern ungefähr 4.500 Menschen in unterschiedlichen sozialen Einrichtungen. Der Firmensitz ist in Herzogsägmühle, einem Ortsteil der Marktgemeinde Peiting, im Landkreis Weilheim-Schongau.

Weitere Informationen unter:
Herzogsägmühle, Von-Kahl-Str. 4, 86971 Peiting
Tel. 08861/219-0, Fax: 08861/219-201
Internet:
www.herzogsaegmuehle.de

Das Telezentrum - Digitale Medien ist ein Betrieb innerhalb des Fachbereichs „Arbeit und Integration“, mit der Zielsetzung der Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft durch berufliche Integration. Herzogsägmühle bietet für Jugendliche und Erwachsene mit Lern- und Verhaltensproblemen, seelischer Erkrankung, Suchtproblemen, Problemen im Motivations- und Sozialbereich, eine sehr breite Palette von Möglichkeiten zur Berufsvorbereitung, Ausbildung und Beschäftigung. Das Telezentrum konzentriert sich auf Schulung, Qualifizierung, Ausbildung und Beschäftigung in den Bereichen Büroberufe, Mediengestaltung und – zusammen mit dem IT-Referat – Ausbildung in IT-Berufen.
Neben den rein fachlichen Qualifizierungen bieten wir eine sozialpädagogische Begleitung zur Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung an, als wichtigen Baustein für das Bestehen in der Arbeitswelt außerhalb des geschützten Rahmens. Im Telezentrum sind ca. 40 Mitarbeitende beschäftigt.
Kontakt Telezentrum:
siehe Rückseite

LANDRATSAMT
WEILHEIM SCHONGAU

- Gesundheitsamt -
Sachgebiet Gesundheitsförderung

Durchführung und Koordination von Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung unter anderem in den Bereichen

- Behinderung und chronische Erkrankung, Psychiatrie und Sucht
- Schwangerenberatung einschließlich Schwangerschaftskonfliktberatung
- Anonyme AIDS-Beratung und Sexualpädagogik
- Suchtprävention
- Steuerungsverbund Psychische Gesundheit

Münchener Str. 1
82362 Weilheim
Tel. 0881/681-1609
Fax: 0881/681-2699

Bauerngasse 5
86956 Schongau
Tel. 08861/211-3319
Fax: 08861/681-2699

Selbsthilfebüro

Ronald Weber, Veronika Schägger, Petra Böck, Tel. 0881/681-1616
E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau e.V.

Dekanate Weilheim-Schongau, Benediktbeuern
Beratung und Hilfe für BürgerInnen in wirtschaftlichen und sozialen Schwierigkeiten

- Allgemeine Sozial- und Lebensberatung
- Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung
- Gesetzliche Betreuungen
- Freiwilligenagentur „Anpacken mit Herz“
- Mittagsbetreuung (StauferGrundschule Schongau)
- Landkreisweites Familienpatenprojekt
- Unterstützung sozialer Initiativen, Pfarrgemeinden

caritas

Mensch sein für Menschen

- Kurberatung (Mutter-Kind/Vater-Kind)
- Offene Behindertenarbeit (OBA)
- Familienunterstützender Dienst
- Service-Wohnen im Wohnpark Geisenhofer in WM
- Mehrgenerationenhaus Weilheim
- CariCorner (Secondhand-Bekleidung)
- Peißenberger Gabentisch, Penzberger Tafel

Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim
Tel. 0881/909590-0
Fax: 0881/909590-20
E-Mail: zentrale@caritas-wm-sog.de
Internet: www.caritas-wm-sog.de

Sigmundstr. 16, 82377 Penzberg
Tel. 08856/932323 (mittwochs)
Fax: 08856/8031389

Stichwortverzeichnis:

A	Seite	G	Seite
AA Anonyme Alkoholiker	**5**	Gehörlose	**32**
AD(H)S	**37**	**H**	
		Haut	**36**
Adipositas	**9**	Hochsensibilität	**14**
Al-Anon-Familiengruppe	**6**	Hörgeschädigte	**32**
Alateen	**6**	**I**	
Alkohol	**5 - 7**	Impotenz	**24**
Alzheimer Patienten	**21, 22**	**K**	
Angehörige nach		Körperbehinderung	**27, 28, 34**
- Suizid AGUS	**15**	Krebsnachsorge-psychosozial	**24, 25**
Angehörige von		**L**	
- Alkoholkranken	**6, 7**	Legasthenie	**37**
- behinderten Kindern	**36**	Lernschwierigkeiten	**29**
- Diabetikern	**35**	Lunge	**33**
- Drogenabhängigen	**7**	**M**	
- Pflegebedürftigen	**20**	Männer	**39**
- psychisch Kranken	**10 - 14**	Multiple Sklerose	**26, 27**
- Sexsüchtigen	**11**	Mütterzentren	**38**
Angst	**13**	**N**	
Asthma	**33**	Neurodermitis	**36**
B		**P**	
Behinderung	**27, 28, 29**	Panikattacken	**13**
- Kinder mit Behinderung	**36**	Parkinson	**24**
- Erwachsene mit Lernschwierigkeiten	**29**	Prostatakrebs	**24**
Beirat für Menschen mit Behinderung	**41**	Psychische Erkrankung	**10 - 14**
Beziehungssucht	**14**	**R**	
Brustkrebs	**25**	Restless Legs	**34**
C		Rheuma	**30, 31**
CoDa-Abhängigkeit	**14**	**S**	
COPD	**33**	Scheidung	**39**
Corona / Covid-19	**34**	Schlaganfallbetroffene	**23**
D		Seelische Gesundheit	**10 - 14**
Depression	**12, 13**	Sexsucht	**11**
Diabetes	**35**	Sexueller Missbrauch/Gewalt	**11, 12**
		Spielsucht	**8**
Down-Syndrom	**36**	Sternenkinder	**18**
Drogenabhängigkeit	**7**	Suizid	**15**
Dyskalkulie	**37**	**T**	
E		Tinnitus	**32**
EA Emotion Anonymous	**10**	Trauernde	**15 - 19**
EKS	**7**	Trennung	**39**
Essstörungen	**9**	Trisomie 21	**36**
F		**U**	
Fibromyalgie	**31**	Übergewicht	**9, 15**
Frauen	8	**Z**	
		Zöliakie	**35**

Diese Zeichen bedeuten:

♿ Der Gruppenraum ist für Rollstuhlfahrende zugänglich

WC♿ WC für Rollstuhlfahrende vorhanden

Aktuelle Auskunft/Änderungen

Sie haben eine Gruppe, die in der Broschüre aufgeführt wurde, beim Treffpunkt nicht gefunden oder den Ansprechpartner nicht erreicht? Die Daten könnten sich geändert haben. Im Internet sind die Daten unter:

www.sozial-atlas.de

ständig aktualisiert, soweit uns Änderungen bekannt sind.

Zudem können Sie sich bei den auf der Rückseite der Broschüre genannten Ansprechpartnern über Änderungen informieren. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie eine Gruppe über längere Zeit nicht erreichen können, da wir selbst oft erst so von einer Änderung erfahren. Zum Schluss möchte ich alle Selbsthilfegruppen bitten, uns möglichst bald zu informieren, wenn sich an Ihren Daten etwas ändert, denn nur so können wir Interessierte richtig informieren.

Broschürenbestellung

Weitere Exemplare dieser Broschüre erhalten Sie auf Anfrage gerne vom Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt und dem Caritasverband für den Landkreis (Ansprechpartner letzte Seite) sowie an den Broschürenständern im Gesundheitsamt und in den Krankenhäusern Weilheim, Schongau und Penzberg.

Druckerzeugnis
www.natureoffice.com/DE-559-KQUEMX4
klimaneutral
durch CO_2-Ausgleich

klimaneutral gedruckt mit Bio-Farben, Öko-Strom und chemiereduziert, auf Papier aus forstwirtschaftlichem, nachhaltigen Waldanbau.

Selbsthilfeunterstützung

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe

» stellen Kontakt unter Gleichbetroffenen her

» unterstützen Sie bei der Gründung einer neuen Gruppe

» fördern den Erfahrungsaustausch zwischen den verschiedenen Selbsthilfegruppen

» leisten Öffentlichkeitsarbeit durch Broschüren, Infostände, Pressearbeit

» unterstützen die Arbeit laufender Gruppen durch Beratung, Fortbildungen, durch Angebot von Räumen und Material

Ihre Ansprechpartner

Selbsthilfebüro im Landratsamt Weilheim-Schongau
– Gesundheitsamt –
Münchener Str. 1, 82362 Weilheim
Ronald Weber, Veronika Schägger, Petra Böck,
Telefon 0881/681-1616
E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau
Herr Thomas Koterba, Telefon 0881/90 95 90-15
E-Mail: t.koterba@caritas-wm-sog.de

Aktualisierung der Daten und Internetauftritt
unter www.sozial-atlas.de
Telezentrum Herzogsägmühle
Mitterfeld 2, 86971 Peiting
Telefon 0 88 61/219-4100, Fax: 0 88 61/219-4340
E-Mail: telezentrum@herzogsaegmuehle.de

Selbsthilfe öffnet Wege

Die Broschüre wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern