



Caritasverband
für den Landkreis
Weilheim-Schongau



HERZOGSAGMUHLE
Diakonie in Oberbayern

Selbsthilfegruppen

Gesprächskreise
im Landkreis Weilheim-Schongau

90 Selbsthilfegruppen und Unterstützungsangebote
stellen sich vor



Selbsthilfe öffnet Wege

20. Auflage, Stand Oktober 2020
Änderungen laufend aktualisiert unter www.sozial-atlas.de

Vorwort

Ein kleines Jubiläum, in der nunmehr 20. Auflage präsentieren sich die Selbsthilfegruppen im Landkreis in dieser Broschüre.

Die Daten sind mit Stand Mai aktuell, Selbsthilfe ist jedoch immer im Fluss, Gruppen treffen sich zu anderer Zeit an anderem Ort, neue Gruppen entstehen, andere beenden ihre Arbeit.

Wir bemühen uns die Daten stets im Internetangebot unter www.sozial-atlas auf dem neuesten Stand zu halten. Hier können Sie auf die aktuellen Daten zurückgreifen, sich einzelne Gruppen oder eine aktualisierte Broschüre ausdrucken.

Das vorliegende Heft zeigt in beeindruckender Weise, wie viele Menschen sich im Bewusstsein „ich bin nicht allein“ in Selbsthilfegruppen zusammenfinden und gegenseitig unterstützen.

Wir möchten uns bei allen Selbsthilfeaktiven und speziell bei den Ansprechpartnern der Gruppen herzlich für die oft viele Jahre lange, wertvolle Arbeit bedanken, die sie für die Gesellschaft leisten. Mit ihrem Engagement und ihrer Erfahrung bieten sie eine unschätzbare Hilfe um gemeinsam mit Anderen den Weg durch Erkrankung und Schicksalsschläge zu meistern.

Die Herausgeber



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
Adipositas Selbsthilfegruppe Weilheim/Schongau	8
OA Gruppe Schongau	8
Selbsthilfegruppe Spielsucht	9
Psychische Probleme	
S.L.A.A.	9
S-Anon	9
EA Emotions Anonymous	10
„Sprich darüber“	11
Weilheimer Selbsthilfegruppe gegen Depression	11
Selbsthilfegruppe Depression, Angst und Zwänge Weilheim	12
Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialen Ängsten	12
CoDa Gruppe Peiting	13
Lebenshilfen	
Angeleitete Selbsthilfegruppe für sexuell missbrauchte Frauen mit Therapieerfahrung	13
Abnehmgruppe Schongau-Altenstadt	13
Begegnung für Trauernde	14
AGUS – Angehörigengruppe nach Suizid	15
Verwaiste Eltern	15
Primi Passi	15
Trauergruppe für Sterneltern	16
Sternengwand	16
Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene	17
Trauergruppe für Kinder von 4 - 12 Jahren	17
Selbsthilfegruppe für trauernde Väter und Mütter von Halbwaisen	18
Verlassene Eltern	18
Chronische Erkrankung/Behinderung – Angehörige	
„Gemeinsam Gehen“, Spaziergänge in und um Schongau	18
Treffen für pflegende Angehörige, Angehörigenarbeit	19
Chronische Erkrankung/Behinderung	
Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V.	19
TREFF für Menschen nach Schlaganfall und Interessierte	20
Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener und Aphasiker im Pfaffenwinkel	20
Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige in Weilheim und Umgebung	21
Parkinson-Selbsthilfegruppe Weilheim	21

	Seite
Krebs-Selbsthilfegruppe Schongau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.	22
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Weilheim der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.	22
Selbsthilfegruppe Brustkrebs Weilheim	23
Tinnitus Selbsthilfegruppen	23
MS-Gruppen Peißenberg, Peiting-Schongau, Weilheim	24
MS - KöBe	25
Kontaktgruppe für MS-Betroffene und Menschen mit Körperbehinderung	25
Offener Treff für junge Menschen mit und ohne Behinderung	25
Stammtisch für Menschen mit und ohne Behinderung in Weilheim	26
Spaßvögel	26
MOSAİK – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lernschwierigkeiten	27
Landesverband Niere Bayern e.V.	27
Regionalgruppe Landsberg am Lech und Umland	27
Rheuma-Selbsthilfegruppen Weilheim, Schongau	28
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe	28
Selbsthilfegruppe Lunge für Asthma und COPD	29
Osteoporose Selbsthilfegruppe	29
Selbsthilfegruppe für erwachsene CI-Träger (Cochlea-Implant-Träger) und Eltern von CI-Kindern	30
Stammtisch für Gehörlose	30
Rolliwelten e.V. – Inklusion [er]leben	31
RLS-Selbsthilfegruppe (Restless Legs Syndrom)	31
Diabetiker Selbsthilfegruppe Weilheim	32
Selbsthilfegruppe Zöliakie	32
Chronische Erkrankung/Behinderung – Kinder	
Gemeinsam Leben, gemeinsam Lernen im Pfaffenwinkel e.V.	33
einfach mehr – Menschen mit Trisomie 21 im Pfaffenwinkel e.V.	33
Selbsthilfegruppe für Eltern behinderter Kinder bis ins Erwachsenenalter	34
Mütter, Väter, Kinder	
Familienzentrum Arche Noah, AWW	34
Frauen- und Familienzentrum „Lichtschaukel“ e.V., Peiting	35
Mütter- und Familienzentrum Weilheim e.V.	35
Mütterzentrum Penzberg	36
Mutter-Kind-Spielgruppen	36
Offene Gesprächskreise für Eltern, Lehrkräfte und Interessierte	37
Gemeinsamer Elternbeirat Landkreis Weilheim-Schongau e.V.	37
Alleinerziehenden Treff	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 20.00 Uhr, 1. Mittwoch im Monat offen.*

Schongau

Evangelisches Pfarrheim, Blumenstr. 5, 86956 Schongau
donnerstags 19.30 Uhr, 1. Donnerstag im Monat offen.*

Weilheim

- Pöltnerstr. 22 (Höckstüberl), 82362 Weilheim,
montags 20.00 - 22.00 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♿

* „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

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 20.00 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 20.00 Uhr
in der Blumenstr. 2, hinter der Bücherei am Münztor im „Haus4you“, 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 Alkoholranke 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. 08861/219329

Albert Maurer, Tel. 08861/713983 oder 0163/1642119

E-Mail:

maurer-albert.sog@t-online.de

Weilheim

Jeden 2. Donnerstag 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 nicht-stoffliche – 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 Glücklichkeit zu finden. Auch Du bist herzlich willkommen.

Schongau

Jeden zweiten und vierten Montag im Monat von 19.00 bis 20.30 Uhr, Blumenstr. 2, im Rückgebäude der Bücherei am Münztor im „Haus4you“, 86956 Schongau.

Kontakt:

Balbina, Tel. 08861/7139688; Robert, Tel. 08861/3507

Adipositas Selbsthilfegruppe Weilheim/Schongau

- 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, AOK Weilheim, Waisenhausstr. 3, DG, 82362 Weilheim. ☎ WC ☎

Schongau

Jeden 2. Mittwoch im ungeraden Monat (Januar, März, Mai, Juli, September, November) um 19.30 Uhr, AOK Schongau, Blumenstr. 15, Eingang Rückseite, 86956 Schongau ☎

Kontakt: Erika Huber, Tel. 0881/62133

E-Mail: shg.oberland@gmail.com

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

OA-Gruppe Schongau

OA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen mit einem Essproblem. "Essen und Gewicht sind nur Symptome unseres Problems. Wir benutzen das Essen, wie ein Alkoholiker Alkohol und Drogenabhängige Drogen benutzen."

Die einzige Voraussetzung für die OA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. Zehntausende von uns in OA haben durch das Zwölf-Schritte-Programm Genesung in allen drei Ebenen (körperlich, geistig und seelisch) erfahren. Der Kontakt in den OA-Gruppen hilft uns, diese Grundsätze zu verstehen und anzuwenden. Wenn alte Verhaltensweisen abgelegt werden, stellen wir oft fest, dass kein Bedürfnis nach übermäßigem Essen mehr vorhanden ist.

Die Gruppe ist offen für alle, die sich betroffen fühlen!

Ein Meeting in Ihrer Nähe:

Schongau

Jeden 1./3. und 5. Donnerstag im Monat 19.30 Uhr

Pfarrzentrum/Raum der Stille/1. Stock, Schönlindestr. 39, 86956 Schongau-West

Kontakt:

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

E-Mail: r.weber@lra-wm.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 19.00 Uhr im Herzog-Christoph-Haus 2. Stock ,
Herzog-Christoph-Str. 1 - 3, 82362 Weilheim

Kontakt:

Markus Kracht, Tel. 01577/0383630

E-Mail:

markus.kracht@gmx.de

S.L.A.A.

Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die sich gegenseitig helfen, nüchtern zu bleiben. Wir bieten jedem Hilfe an, der süchtig nach Sex und/oder „Liebe“ ist und etwas dagegen tun möchte. Da die Mitglieder von S.L.A.A. alle selbst betroffen sind, haben sie ein ganz besonders tiefes Verständnis füreinander und für die Krankheit als solche. Wir wissen, wie man sich mit dieser Krankheit fühlt – und wir haben durch S.L.A.A. gelernt, wie man davon genesen kann.

Schongau

Jeden 1. und 3. und 5. Freitag im Monat um 19.00 Uhr, Kath. Pfarrzentrum Verklärung Christi, erster Stock im Raum der Stille, Schönlinder Str. 39, 86956 Schongau

Kontakt:

Florian, Tel. 0151/68179838

E-Mail: moastaflo@gmail.com

Internet: www.slaa.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 Sexholikern zu helfen.

Schongau

Jeden Dienstag 19.30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum Verklärung Christi, 1. Stock, Raum der Stille, Schönlinder Str. 39, 86956 Schongau.

Kontakt: Renate, Tel. 0151/152 65 093

E-Mail: renae.lo@icloud.com

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 zuzuliebe. 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. 0881/9275627

„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

dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr, Clubhauses Oase, Bahnhofstr. 35 a, 82377 Penzberg
☺ WC☺

Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst Weilheim, Tel. 0881/924520-241

E-Mail: sozialpsychiatrie.weilheim@herzogsaegmuehle.de

Weilheimer Selbsthilfegruppe gegen Depression

Wir sind Menschen, die an Depressionen in unterschiedlichen Erscheinungsformen und Intensitäten leiden. Durch Erfahrungsaustausch und gelegentliche Lehrvorträge lernen wir besser mit der Krankheit umzugehen und Rückfällen vorzubeugen.

Unsere Selbsthilfegruppe unterstützt depressive Menschen. Sie kann allerdings keine medikamentöse oder therapeutische Behandlung ersetzen.

In der Gruppe sprechen wir offen über Dinge, die Gesunde nicht verstehen können. Jedes Gruppenmitglied bleibt für sich selbst verantwortlich und muss herausfinden welche Gesprächsinhalte akzeptabel sind.

Wir sagen JA zum Leben und wenden uns entschieden gegen alle lebensverneinenden oder suizidverherrlichenden Strömungen.

Angebot: 14-tägige Gruppenabende mit strukturiertem Ablauf, unterschiedlichen Themen und gelegentlichen Fachvorträgen mit Übungen

Weilheim

Gruppentreffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr,
KJR Kreisjugendring, 1. Stock, Pütrichstr. 5, 82362 Weilheim

Kontakt:

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

E-Mail:

r.weber@lra-wm.de

Selbsthilfegruppe Depression, Angst und Zwänge Weilheim

Unsere Selbsthilfegruppe hat das Ziel, Betroffenen von Depressionen, Panik-/Angst-attacken 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, Ronald Weber, Tel. 0881/681-1616

E-Mail: r.weber@lra-wm.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.

Angebot:

14-tägiges Treffen, Dienstag 19.15 - 20.45 Uhr

Info über den Termin des nächsten Treffens unter E-Mail: wir-sind-mutig@web.de

Schongau

Im Rückgebäude der Bücherei am Münztor im „Haus4you“, Blumenstr. 2, 86956 Schongau

Kontakt:

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

E-Mail:

r.weber@lra-wm.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, Ronald Weber, Tel. 0881/681-1616, **E-Mail:** r.weber@lra-wm.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 eine erfahrene Dipl.-Sozialpädagogin und Psychologin

Weilheim

Diakonie Oberland, Am Öferl 8, 82362 Weilheim ☪ Teilnahme nach Vereinbarung.

Kontakt: Monika Immler, Dipl. Soz.-Päd. (FH), Diakonie Oberland, Am Öferl 8, 82362 Weilheim, Tel. 0881/929170

E-Mail: immler@diakonie-oberland.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, Diskutieren und Ausflüge um gemeinsam Sport zu machen, z. B. Wandern, Radeln, Schwimmen...

Altenstadt

Jeden Donnerstag 19.30 Uhr und weitere Termine nach Gruppenabsprache

(Vgl. die im Kontakt angegebene Internetseite) im Bürgerzentrum „Miteinander in die Zukunft“ MIZ Altenstadt, Schulweg 12, 86972 Altenstadt ☪ WC ☪

Kontakt: Sandra Rum

Email: admin@kilopurzel.de

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

Begegnung für Trauernde

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 ersten Dienstag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr, in den Ferien Termine abweichend, bitte erfragen. Bürgerzentrum MIZ Altenstadt (Schule), Schulweg 12, 86972 Altenstadt.

Kontakt: Gemeindereferent Bernhard Schöner, St.-Michael-Str. 4, 86972 Altenstadt, Tel. 08861/200839

E-Mail: Jugend-dekanat-schongau@web.de

Internet: www.pg-altenstadt.com

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

Selbsthilfegruppe für Trauerbewältigung

Jeden dritten Donnerstag im Monat von 18.30 - 20.30 Uhr.

Kirchplatz 3, 82398 Polling, Besprechungszimmer im 1. Stock, Eingang Hospiz.

♿ WC ♿

Kontakt: Anne-Marie Entfellner, Tel. 08803/5110

E-Mail: entfellner@t-online.de

Schongau

Kontakt: Heidi Hentschke, Haldenbergerstr. 10, 86956 Schongau, Tel. 08861/ 1257

Hans Steinhilber, Tel. 0175/6296159

E-Mail: hans.steinhilber@bistum-augsburg.de

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. Donnerstag im Monat (ab Januar 2020: jeden 3. Donnerstag im Monat)
19.30 - 21.30 Uhr im Pfarrheim Miteinander, Theatergasse 1, 82362 Weilheim

Kontakt: Regina Ellinger-Kiss, Münzstr. 8, 86956 Schongau, Tel. 08861/1747

E-Mail:

trauerbegleitung@ellinger-kiss.de

Internet: www.ellinger-kiss.de

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 - 22.00 Uhr.

AOK Gymnastikraum, Waisenhausstr. 3, 82362 Weilheim. ♿ WC ♿

Kontakt:

Sylvia Maurer, Mühlstr. 32a, 82496 Oberau,
Tel. 08824/2190022

E-Mail: sylvia@mautschi.com

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

Trauergruppe für Sterneltern

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

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

82380 Peißenberg ☺ WC☺

Kontakt: Manuela Maar, Tel. 0162/5648711

E-Mail: manuela@sternengwand.de

Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene



Dein Leben hat sich plötzlich verändert, weil ein geliebter Mensch, der Dir viel bedeutet, nicht mehr bei Dir ist? Wie kannst Du mit dieser Situation umgehen? Wer kann helfen, mit Angst-, Schuld- oder Wutgefühlen zurechtzukommen, den Verlust zu überwinden? Wir können Dir Deine Trauer nicht nehmen, aber in der Gruppe ist es möglich, sich mit anderen Jugendlichen auszutauschen, die dasselbe erfahren haben und sich so gegenseitig stützen. Begleitung bedeutet hier, Gefühle zulassen dürfen, Schmerz teilen können und den oft langen Weg der Trauer nicht allein zu gehen. Du wirst zudem von unseren Trauerbegleitern unterstützt, die während und außerhalb der Treffen zusätzliche Einzelgespräche anbieten.

Angebot:

Gruppen- und Einzelgespräche, Einzelgespräche nach Vereinbarung auch außerhalb der Gruppenzeiten möglich; Getränke und kleiner Imbiss inklusive; dies ist ein kostenloses Angebot; Anmeldung zwecks Planung erforderlich!

Dießen

monatlich, samstags von 15.00 - 16.30 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 Kinder von 4 - 12 Jahren


Wie gehen Kinder damit um, wenn ein geliebter Mensch auf einmal nicht mehr da ist? Wie verarbeiten sie Verlust durch Tod oder Trennung? Und trauern Kinder nicht anders als Erwachsene? Eltern sind dann meist nicht die richtigen Ansprechpartner, da auch sie betroffen und oft selbst noch nicht mit der Situation im Klaren sind. Im Rahmen unserer Trauergruppe bieten wir Kindern einen geschützten Raum, damit sie ihre Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und verarbeiten können. Zusammen mit anderen Kindern und unseren zertifizierten Trauerbegleitern, wollen wir Verlustbewältigung kindgerecht und kreativ gestalten, z. B. in Form von Basteln, Malen, Spielen, Bewegen (auch im Freien) und Therapie gestützter Arbeit mit unseren Hunden.

Angebot:

Geschlossene Gruppe, Einzelgespräche für Kinder in der Gruppenstunde und für Kinder und Eltern auch außerhalb möglich; Garten vorhanden; mit Zusatzangebot Hundebegleitung (zertifiziert); Betreuung durch drei Trauerbegleiter; kostenloses Angebot, Getränke und kleiner Imbiss inklusive; Anmeldung erforderlich!

Dießen

monatlich immer samstags von 11.30 - 13.00 Uhr. Termine unter www.theotinum.de

HosDiA-Hospizbüro Greifenberg, Hauptstr. 55, 86926 Greifenberg 

Kontakt:

Irmgard Schleich, 86926 Greifenberg, Tel. 08192/997381

E-Mail:

info@theotinum.de

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

Jeden letzten Freitag im Monat um 20.00 Uhr.

Pfarrrei Verklärung Christi Schongau, Schönlinder Str. 39, 86956 Schongau

Kontakt

Maria Hunger, Buchauerweg 4, 86971 Peiting, Tel. 08861/71751

E-Mail:

jm.hunger@t-online.de

Verlassene Eltern

Kinder brechen den Kontakt zu ihren Eltern ab und melden sich viele Jahre nicht mehr. Schuld und Scham stehen im Raum. Oft trauen sich die Betroffenen nicht, in ihrem Umfeld darüber zu sprechen. In der Gruppe kann jeder der möchte darüber sprechen. Seinen Gefühlen, Hoffnungen und Ängsten Raum geben.

Rott

Wir treffen uns jeden 1. Montag im Monat ab 18 Uhr in der Praxis Steigenberger, Im Mösle 23, 86935 Rott.

Die Teilnahme ist kostenfrei, die Therapeutin ist selbst betroffenes Mitglied der Gruppe.

Kontakt:

Helga Steigenberger, Im Mösle 23, 86935 Rott

Tel. 08869/9219829

E-Mail:

praxis-steigenberger@t-online.de

„Gemeinsam Gehen“

Spaziergänge in und um Schongau

Für Angehörige von Menschen mit Demenz. Im Gehen spricht es sich leichter. Es geht um Erfahrungsaustausch und soziale Teilhabe. Rückzug und Vereinsamung isoliert und erhöht die Erschöpfung. Dem wollen wir entgegenwirken durch gemeinsame, leichte Spaziergänge in und um Schongau.

Schongau:

Jeden 3. Montag im Monat im Bistro „Zum Huterer“, Weinstr. 4, 86956 Schongau, und nach Ankündigung – je nach Wetter.

Kontakt:

Doris Kettner, Ulrichsplatz 14, 86150 Augsburg, Tel. 0172/9179916

E-Mail:

doris-kettner@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

86956 Schongau, Jugendheimweg 3a, Ökumenische Sozialstation Oberland

Kontakt: Ökumenische Sozialstation Oberland gGmbH,

Astrid Weber, Tel 08861//24040

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 135 Gesellschaften zur Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Berlin.

Unser Angebot:

- Selbsthilfe Demenz "Infothek", erste Informationen zum Thema Demenz
- Selbsthilfe Parcour „Sinneswege“, erste Übungen zum Umgang mit Demenz
- Treffen für Menschen mit Demenz jeden Montag und Mittwoch von 14.00 - 17.00 Uhr
- Selbsthilfe-Treffen Angehörige, alle 4 Wochen am Mittwoch von 14.30 Uhr - 16.30 Uhr
- Betreuungseinsätze zu Hause und im Krankenhaus durch geschulte Demenzbegleiter
- Führung und Leitung, Koordination Ehrenamtlicher Helferkreis
- Schulung und Fortbildung von Ehrenamtlichen zum Thema Demenz
- Schulung und Fortbildung von Hauptamtlichen 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

Weilheim

Kontakt:

Gabriele-Renate Schmidt, Schützenstr. 26b, 82362 Weilheim ☎

Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag von 10.00 - 18.00 Uhr, Tel. 0881/9276091, Fax: 0881/9232120

E-Mail: info@alzheimer-pfaffenwinkel.de

Internet: www.alzheimer-pfaffenwinkel.de

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 Gesundheit.

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 14.30 - 17.00 Uhr im Bürgerzentrum MIZ, Schulweg 12, 86972 Altenstadt  

wenn eine Fahrmöglichkeit zum Gruppentreffen benötigt wird, bitte Kontakt aufnehmen

Kontakt:

Sigrid Berkold, Tel. 08861/9091583, Frau Nitz, Tel. 08861/9423

E-Mail:

margarita.nitz@web.de

Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener und Aphasiker im Pfaffenwinkel

Krankheitsbedingt ziehen sich Schlaganfallbetroffene und Aphasiker oft in ihr häusliches Umfeld zurück und/oder sind von Ängsten, das alltägliche Leben betreffend, geplagt. Wir sind eine Gruppe für Betroffene und Angehörige und treffen uns zum Erfahrungsaustausch, zur Kontaktpflege und zu gemeinsamen Unternehmungen. Wir kennen unsere Krankheit am besten, wir helfen und unterstützen uns gegenseitig, um wieder in ein aktives Leben zurückzufinden.

Angebot:

- Gruppennachmittage

Peiting

Monatliche Treffen, bitte beim Selbsthilfebüro erfragen  

Kontakt: Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau, Ronald Weber, Tel. 0881/681-1616, **E-Mail:** r.weber@lra-wm.bayern.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 Gasthof Zur Post, Escherstr. 1,
82390 Eberfing. ♿ WC ♿

Kontakt:

Werner Braun, Resthoferstr. 13, 82386 Huglfing, Tel. 08802/90263,
Mobil: 0176/92571182

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

Treffen: Jeden 3. Dienstag im Monat um 14.00 Uhr in der Residenz CURATA,
Benedikt-Höck-Weg 9, 82362 Weilheim ♿ WC ♿

Kontakt:

Winfried Back, Tel. 0881/12081681, Mobil: 01522/8961524

E-Mail:

hewi.back@online.de

Anmerkung: Die Gruppe wird vom runden Tisch der Krankenkassen gefördert.

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 ersten Freitag im Monat 16.00 - 18.00 Uhr im Gemeindehaus der Evang.-Luth. Dreifaltigkeitskirche, Blumenstr. 5, 86956 Schongau.

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:

info@krebs-shg-schongau.de und schaeffler.emmi@web.de

Internet:

www.krebs-shg-schongau.de

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Weilheim 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

Weilheim

Jeden ersten Dienstag im Monat um 16.30 Uhr.

VDK Bayern – Der Sozialverband, Karl-Böhaimb-Str. 17, 82362 Weilheim. ♿ WC♿

Kontakt:

Dr. Detlef v. Hoerschelmann, Schwalbenweg 12, 82407 Wielenbach, Tel. 0881/8244

E-Mail: detlef.von.hoerschelmann@t-online.de

Selbsthilfegruppe Brustkrebs Weilheim

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 1. Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Pfarrheim Miteinander der katholischen Pfarreiengemeinschaft Weilheim, Theatergasse 1, 82362 Weilheim ☎ WC☎

Kontakt:

Traudl Bauer, Tel. 0160/79 42 375

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:

Peggy Völk, Tel. 08869/912754

Weilheim

Termine und Treffpunkt zu erfragen unter:

Kontakt:

Karin Härtel, Tel. 08807/8822

E-Mail:

haertel.karin@gmx.de

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

Treffen ist jeden 4. Mittwoch im Monat um 19 Uhr.

Im Seniorenwohnheim der AWO, Bahnhofstr. 24, 86971 Peiting. ♿ WC ♿

Kontakt:

Elisabeth Schleich, Tel. 08861/68447 oder Christine Stifter, Tel. 08861/680290 (beide selbst betroffen)

E-Mail:

elisabeth-schleich@web.de

Internet: www.ms-gruppe-peiting.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 Uhr zum gemeinsamen Abendessen an unterschiedlichen Lokalitäten, im Sommer auch im Freien.

Kontakt:

Carl Ritter, Tel. 0881/69751, **E-Mail:** rittercarl@t-online.de

Waltraud Höck, Tel. 0881/12888311, **E-Mail:** hoeck-waltraud@kabelmail.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, Karlstr. 19 d, 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 im Landkreis Weilheim-Schongau. Unsere Ausflugsziele sind bunt gemischt und reichen vom gemeinsamen Konzertbesuch oder tanzen gehen bis zum gemütlichen Grillen an der Ammer. Wenn sich dadurch neue Freundschaften entwickeln, ist es umso schöner. Die Treffen werden von zwei sozialpädagogischen Fachkräften begleitet, die auch als Ansprechpartnerinnen für alle möglichen Fragen zur Verfügung stehen. Wir bemühen uns, dass die Treffen auch für Rollstuhlfahrer geeignet sind. Die Info hierfür, findet man auf den Einladungen. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen und können sich gerne bei uns melden.

Angebot:

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

Kontakt:

Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau e.V.

Informations- und Beratungsstelle der Offenen Behindertenarbeit
Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim, Telefon: 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 aller das tägliche Leben betreffenden Themen. Die Treffen werden von einer sozialpädagogischen Fachkraft begleitet, die auch als Ansprechpartner für Fragen zur Verfügung steht. Die Treffen finden in unterschiedlichen Gaststätten statt, die auch für Rollstuhlfahrer geeignet sind. Die Stammtische finden in und rund um Weilheim statt. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Angebot:

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

Weilheim

An jedem 3. Dienstag im Monat, von 18.30 bis 21.00 Uhr, in unterschiedl. Gaststätten, Ankündigung in der Presse. ☎ WC☎

Kontakt:

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

E-Mail:

oba@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)
- Ausflüge

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

Landesverband Niere Bayern e.V.

Regionalgruppe Landsberg am Lech und Umland

Die Regionalgruppe ist Teil des Landesverbandes IG Bayern e.V. Über den Landesverband sind wir Mitglied im Bundesverband Niere e.V. Der Bundesverband Niere e.V. ist Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft „Hilfe für Behinderte“ (LAGH) und auch im Deutschen Parität. Wohlfahrtsverband (DPWV).

Wir sind für Menschen da, die Probleme mit den Nieren haben und im Vorstadium der Dialyse oder schon an der Dialyse oder auch schon transplantiert sind.

Ehepartner, Lebenspartner, Verwandte, Bekannte und Freunde heißen wir auch recht herzlich willkommen.

Ziele unserer Gruppe sind Gespräche und Hilfen bei den Problemen des täglichen Lebens mit der Problematik einer geschädigten Niere, Dialyse oder Transplantation. Hier können Erfahrungen ausgetauscht werden.

Angebot:

- Es finden 8 - 10 Stammtischtreffen im Jahr statt.
- Die Freizeit soll auch nicht zu kurz kommen:
Tagesausflüge, 2-Tagesausflüge, Urlaubsplanung incl. Dialyse, Grillabend, Jahresabschlussfeier

Landsberg

z. Z. Bräustüberl, Waitzinger Wiese 2, 86899 Landsberg.

Sonntags ab 17.00 Uhr. Die Treffen haben keinen festen Rhythmus.

Termine auf Anfrage. ♿ WC ♿

Kontakt: Christine-Birgit Seeholzer, Tel. 08860/921692

E-Mail: Christine-Seeholzer@t-online.de

Internet: www.ig-dialyse-bayern.de/landsberg

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: jeden 1. Dienstag im Monat um 14.00 Uhr, Café Kröner,

Marienzplatz, 23, 82362 Weilheim. ♿ WC ♿

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: jeden 1. Dienstag im Monat um 20.00 Uhr im Plantsch, 86956 Schongau

In Peiting – Funktionstraining/trocken sowie in Schongau – Funktionsgymnastik im Bewegungsbad im warmen Wasser

Beratung allgemein:

Alle zwei Monate in Schongau oder Peißenberg

Kontakt: Christa Schaaf, Tel. 08861/66619

E-Mail: rh-schaaf@hotmail.com

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

Im Rahmen der Rheumaliga Weilheim-Schongau: Funktionstraining (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

Gruppentreffen (momentan mit Voranmeldung):

- Am letzten Samstag im Monat (außer Aug/Dez) in den Räumen der Rheuma-Liga, Angerkapellenstr. 5, **82362 Weilheim ☎ WC☎**
- 1 - 2 mal jährlich im Hotelgasthof DRAGONER, Ammergauer Str. 11, **86971 Peiting**

Bekanntgabe durch Presse.

Ansprechpartner/Kontakt:

Christine Perzul, Tel. 0881/49150

E-Mail: SHG-Fibro@rheumaliga-arge-wm.de

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 ersten Freitag im Monat von 13.30 - 15.30 Uhr im Krankenhaus Schongau, Untergeschoss Raum DU 09 ☎ WC☎

Kontakt:

Diana Zehl, Tel. 0160/98267453, E-Mail: Alberich73@web.de

Regina Ellinger-Kiss, Tel. 08861/1747, E-Mail: shg-lunge@ellinger-kiss.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe

Wir setzen uns mit den veränderten Gegebenheiten auseinander, die durch die Erkrankung an Osteoporose entstehen und versuchen, durch konzentrierte Unterstützung, diese Krankheit aufzuhalten. Unsere Ziele sind, die soziale Integration weiterhin zu erhalten bzw. zu fördern, die Gewährleistung gegenseitiger Hilfe, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und der themenbezogene Austausch.

Angebot:

Gymnastik

Schongau

Donnerstags 9.00 - 10.00 Uhr, AOK, Blumenstr. 15, 86956 Schongau. ☎ WC☎

Kontakt:

Waltraud Wintermeier, Murnauer Str. 13, 82449 Uffing, Tel. 08846/9219930

Selbsthilfegruppe für erwachsene CI-Träger (Cochlea-Implantat-Träger) und Eltern von CI-Kindern

Unsere Gruppe besteht aus hörgeschädigten Personen, die mit einer Innenohrprothese (Cochlea-Implantat = CI) versorgt sind. Dieses Implantat kann bei Ertaubten, hochgradig Schwerhörigen (bei denen eine Hörgeräteversorgung nicht mehr ausreicht) und bei gehörlos geborenen oder ertaubten Kindern eingesetzt werden. Ein anschließendes, speziell auf den Patienten abgestimmtes Hör- und Sprachtraining in Kliniken und Reha-Einrichtungen unterstützt das erfolgreiche Hören mit dem CI.

Angebot:

- Erfahrungs- und Informationsaustausch rund um das CI (Angebote und Ansprechpartner für Eltern mit CI-Kindern bei Maria Greisinger erfragen)
- Informationsmaterial
- Hilfe bei Kontakten zu Kliniken, Behörden, Reha-Einrichtungen
- Vermittlung von Kontakten zu CI-Trägern
- Telefonische und schriftliche Anfragen sowie Einzelgespräche außerhalb der Gruppentreffen sind jederzeit möglich

Weilheim

Jeden zweiten Samstag im März, Juli und November, ab 13.30 Uhr.

Treffpunkt im Haus der Evangelischen Kirche (im EG – großer Besprechungsraum),

Am Öferl 8, 82362 Weilheim, ☎ WC♿

Interessierte sind bei uns immer herzlich willkommen.

Kontakt:

- Christl Vidal, Kirchweg 3, 82496 Oberau, Tel. 08824/600, Fax: 08824/93929
- Willy Höno, Heuwinkelstr. 28, 82393 Iffeldorf, Tel. 08856/5902
- Eltern von CI-Kindern: Maria Greisinger, Schlattan 9, 82467 Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821/3973; Fax: 08821/945389

E-Mail:

christl.vidal@bayciv.de; willy.hoenoe@web.de; petergreisinger@t-online.de

Stammtisch für Gehörlose

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

Angebot:

Regelmäßige Treffen der Gehörlosen am Stammtisch

Weilheim

Meetings jeden ersten Samstag im Monat ab 18.00 Uhr, Kroatische und Internationale Gaststätte „Zum Neuner“, Mittlerer Graben 5, 82362 Weilheim und jeden dritten Montag im Monat ab 14 bis 18 Uhr im „Café Krönner“, Marienplatz 23, 82362 Weilheim

Kontakt:

Bernhard Brand junior, Whatsapp: 0152/29314596

E-Mail:

berni61@ymail.com

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. Autoombau & 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

Altenstadt

- Sportangebot: Tischtennis, Kraft- und Ausdauertraining, Rollstuhltraining, Donnerstag ab 18.00 Uhr

Raiffeisenstr. 9 (im alten Schlecker), in den Räumen der BRSG, 86972 Altenstadt.

♿ WC ♿

Kontakt:

Christine Kuisel, Tel. 08861/2595444 und 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 zweiten Dienstag im Monat um 19.00 Uhr (Januar und August keine Treffen) im VDK-Haus, Karl-Böhaimb-Str. 17, 82362 Weilheim. ☺ WC ☺

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 Altstadt ca. alle 3 Monate

Altstadt

Meistens ca. 15.00 - 18.00 Uhr im Bürgerzentrum MIZ (in Schule Altstadt), Schulweg 12, 86972 Altstadt ☺ WC ☺

Kontakt: Linda Kunze, 86956 Schongau, Tel. 0175/7186107

E-Mail: einimeinimo@gmail.com

Gemeinsam Leben, gemeinsam Lernen Pfaffenwinkel e.V.

Der Verein hat sich am 14.02.2002 gegründet und hat bis heute ca. 80 Mitglieder. Im Verein haben sich Eltern, Pädagogen, Therapeuten, Ärzte und weitere Interessierte zusammengeschlossen, um für ein Leben ohne Ausgrenzung einzutreten. Der Verein setzt sich für die Integration von Kindern mit Beeinträchtigung an Regelschulen ein. Durch die Zusammenarbeit mit Schulamts, Schulen und Verein konnten in den letzten 8 Jahren Integrationsklassen in Grundschulen und in weiterführenden Schulen (Hauptschulklassen) eingerichtet und weitergeführt werden.

Im September 2011 wurden die ersten Integrationskinder aus den Schulen entlassen und somit erweitert sich der Aufgabenbereich des Vereines auch auf diesen Bereich, was die Möglichkeiten der Integration im Beruf angeht.

Der Verein unterstützt Eltern bei Fragen nach den richtigen Einrichtungen (Kindergarten, Schule), wir unterstützen Eltern auf dem Weg zur schulischen Integration ihrer Kinder, wir informieren die Öffentlichkeit durch Pressemitteilungen. Wir informieren durch Vortragsabende und Integrationsveranstaltungen. Der Verein arbeitet auch mit anderen Integrationsvereinen und Behindertenverbänden zusammen.

Weilheim

Termine nach Absprache

Kontakt:

1. Vorsitzende Petra Smikalla, Tel. 0162/9097601



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 für Eltern behinderter Kinder bis ins Erwachsenenalter

Wir treffen uns regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und zu Gesprächen. Behördengänge, Kostenträger, Bewältigung im Alltag sind unsere Themen. Oder sich einfach nur mit Gleichgesinnten treffen und einen schönen Abend zu verbringen.

Weilheim

Treffpunkt meist Weilheim nach Absprache.

Kontakt:

Andrea Rinke, Kirnbergl 33, 82380 Peißenberg, Tel. 08803/498838

E-Mail:

mailrinkes@freenet.de

Familienzentrum Arche Noah, AWW

Das Familienzentrum Arche Noah versteht sich als Wegbegleiter von Familien von der Geburt bis zum Flüggewerden der Jugendlichen. Es setzt sich ein für die ganzheitliche - körperliche, seelische und geistige - Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien.

Angebot:

- offener Treffpunkt für Familien, Alleinerziehende
- FenKiD, Begleitung im ersten Lebensjahr, Babymassage
- betreute Kindergruppen
- KreativWerkstatt, Musikgruppen, Familienfeste
- Selbstsicherheitskurse für Kinder mit Elternkurs
- Elternkurse, Pädagogische Gesprächsabende
- "Pack's an" für Schüler mit Schulschwierigkeiten, alle Schularten
- "Passgenau" hilft Jugendlichen bei der Berufsorientierung
www.beruf-passgenau.com
- Erziehungsberatung
- Familien- und Paarberatung, Mediation (Konfliktberatung)
- Emotions Anonymous Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

Aktuelle Termine siehe Webseite.

Penzberg

Familienzentrum Arche Noah AWW, Im Thal 6, 82377 Penzberg.

Tel. 08856/608923-0,

an allen Werktagen geöffnet, Bürozeiten Mo - Do 8.30 - 12.00 Uhr

♿ **WC ♿ (mit Hilfe)**

E-Mail:

plep@familienzentrum-arche-noah.de

Internet:

www.familienzentrum-arche-noah.de

Frauen- und Familienzentrum „Lichtschaukel“ e.V., Peiting

Das Frauen- und Familienzentrum versteht sich als tragender Rahmen zur individuellen Unterstützung für Familien in den herausfordernden Phasen des Eltern sein & Älter werden.

Angebot:

- Kinderspielgruppen: In zwei Gruppen werden jeweils maximal zehn Kinder zwischen ca. 2 und 4 Jahren von pädagogischen Fachkräften betreut.
- Krabbelgruppen: In wöchentlichen Gruppentreffen wollen wir unsere Kinder ihrem Alter entsprechend fördern.
- Veranstaltungsprogramm

Peiting

Frauen- und Familienzentrum „Lichtschaukel“, Münchener Str. 13, 86971 Peiting

Kontakt:

Annemarie Seidel, Drosselstr. 2, 86971 Peiting, Tel. 08861/66483, Fax: 08861/66435

E-Mail:

seidel.annemarie@t-online.de

Internet:

www.lichtschaukel.de

Mütter- und Familienzentrum Weilheim e.V.

Familienförderung

Angebot:

Kinderbetreuung für Kinder von 1 - 10 Jahren; Ferienbetreuung; offener Treff (Vormittag/Nachmittag, siehe Homepage) mit Infovormittagen für neuzugezogene Familien; Erziehungsberatung; 2x jährliches Programm mit wechselnden Angeboten für Frauen, Kinder, Familien; Flohkiste (2 x 3 Std. Betreuung von 1,5 - 3 Jahren); Babytreff für Familien mit Babys bis ca. 6 Monaten (wöchentliches Treffen 10x), 3x jährlicher Start; 2x im Jahr großer Kinderbasar; Raumvermietung für Feiern.

Es bestehen Mutter-Kind-Spielgruppen für Kinder im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren.

Die Spielgruppen treffen sich im Mütter-und Familienzentrum Weilheim e.V.

Sie sind altersbezogen eingeteilt und leiten sich selbst noch mit.

Weilheim

Augsburger Str. 4, 82362 Weilheim.

Bürozeiten: 8.30 - 13.00 Uhr, Mi 8.30 - 15.00 Uhr. In den Schulferien ist das Mütter- und Familienzentrum nur für die Ferienbetreuung geöffnet.

Kontakt:

Anmeldungen können ständig abgegeben werden.

Kontaktaufnahme: Sabine Meyer, Geschäftsführung; Monika Welchert-Schlecht, Soz.Päd; Sieglinde Retschy, Verwaltung; Tel. 0881/49742, Fax: 0881/9095135

E-Mail:

büero@muetterzentrum-weilheim.de

Internet:

www.muetterzentrum-weilheim.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

Penzberg

Mütterzentrum Penzberg e.V., Winterstr. 20A, 82377 Penzberg.

E-Mail: info@muetterzentrum-penzberg.de

Internet: www.muetterzentrum-penzberg.de

Mutter-Kind-Spielgruppen

In allen Krabbel- und Spielgruppen wird dem Alter entsprechend gesungen, getanzt, gespielt, gebastelt, gemalt und viel gelacht. Auch Aktionen wie Radfahren, Spielplatz, Schifffahren, Märchenpark usw. stehen auf dem Programm. Die Jahreszeiten und die Feiertage, wie Weihnachten, Fasching, Ostern, Sankt Martin, Nikolaus etc. werden bei der Planung und Durchführung berücksichtigt.

Angebot:

In der Regel treffen sich die Gruppen regelmäßig einmal wöchentlich. Väter sind in den Gruppen ebenfalls gerne willkommen! In manchen Gruppen finden auch regelmäßige Treffen ohne Kinder zu lockeren Gesprächen und zum Austausch statt.

Bernbeuren: Tel. 08860/921649, Susanne Fliegerbauer

Habach: Pfarrei St. Ulrich, Tel. 08847/219

Huglfing: Gemeindeverwaltung, Herr Kammhuber (Bürgermeister), Tel. 08802/254

Pähl: Pfarrei St. Laurentius, Tel. 08808/255

Peißenberg: Pfarreiengemeinschaft, Tel. 08803/3654

Penzberg: Pfarrei Christkönig, Tel. 08856/9214-0

Raisting: Pfarrei St. Remigius, Tel. 08807/7224

Schongau: Pfarrei Verklärung Christi, Tel. 08861/4432

Schwabsoien: Pfarrei St. Stephan

Steingaden: Kath. Pfarramt, Tel. 08862/234

Weilheim: Kath. Pfarreiengemeinschaft Weilheim, Gudrun Grill, Tel. 0881/927718413



Offene Gesprächskreise für Eltern, Lehrkräfte und Interessierte Gemeinsamer Elternbeirat Landkreis Weilheim-Schongau e.V.

Angebot:

- Reden und sich gegenseitig verstehen
- Erfahrungen austauschen
- Ideen weitergeben und bekommen, wie man mit den Herausforderungen umgehen kann
- Entdecken der Potentiale der Betroffenen und ihres Umfeldes
- An eigene Kraftquellen erinnern
- Gemeinsames Suchen nach einem ersten Schritt aus der Überforderung
- Aufzeigen von konkreten Wegen zu Hilfen und Unterstützungen
- Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule beginnen und fortführen
- Einladen von Fachleuten bei Bedarf

Bei den Themen „AD(H)S und „Essstörungen“ ist in der Regel eine Fachkraft anwesend.
Ca. 12 Gesprächskreise pro Jahr

Peißenberg

Die Gesprächskreise finden in der Regel von 19.30 - 21.30 Uhr in der Josef-Zerhoch-Mittelschule, Pestalozzistr. 2, 82380 Peißenberg, statt. ♿ WC ♿
Termin 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: bueror@gebr-wm.de

Internet: www.gebr-wm.de

Alleinerziehenden-Treff

Gruppe für alleinerziehende Mütter, alleinerziehende Väter.

Unter dem Motto "Ich weiß was, Du weißt was, gemeinsam ist es leichter" will der Treff alleinerziehende Mütter und Väter miteinander ins Gespräch bringen. Willkommen sind alle, die sich für die Erziehung ihrer Kinder aus unterschiedlichen Gründen alleine verantwortlich fühlen. Hier können Kontakte geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht werden. Kinder gehören für uns immer dazu! Für die Kinder steht ein Spielzimmer zur Verfügung. Auch gemeinsame Freizeitaktivitäten sind geplant. Kommt vorbei, tauscht Euch aus, lernt Euch kennen, unterstützt Euch gegenseitig.

Weilheim

Termine auf Anfrage

Kontakt:

Monika Welchert-Schlecht, Mütter- und Familienzentrum Weilheim e.V.
Augsburger Str. 4, 82362 Weilheim, Tel. 0881/4 97 42

E-Mail:

monika.welchert@muetterzentrum-weilheim.de

Internet:

www.muetterzentrum-weilheim.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 19.30 - 21.00 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, Unterstützung der 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 vierjährlichen Selbsthilfeforum. Das Selbsthilfeforum entsendet Vertreter in den Teilhabebeirat, den Steuerungsverbund Psychische Gesundheit und die Gesundheitsregion plus.

Die folgenden Institutionen bieten Interessenvertretung und Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen von Menschen mit Behinderungen im Landkreis Weilheim-Schongau

Behindertenbeauftragte des Landkreises Weilheim-Schongau und Geschäftsführung Teilhabebeirat

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

Der Teilhabebeirat ist ein offizielles Gremium des Landkreises. Er berät die Kreisgremien zum Thema Teilhabe. Seine Aufgabe ist es, die Handlungsfelder des Planungshandbuches zu beleuchten und die, für den Landkreis relevanten, Maßnahmen umzusetzen oder zu empfehlen.

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

Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle (upB)

Beschwerdestelle für Betroffene und Angehörige, die ehrenamtliche Unterstützung bei Konflikten z.B. mit Institutionen suchen.

Kontakt:

Tel.: 08845/7573218

E-Mail:

upB-WM-GAP@gmx.de

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

Wir setzen uns für Menschen ein, die in einer Lebenskrise stecken oder an einer psychischen Erkrankung leiden und nach neuen Wegen suchen.

"Psychiatrie-erfahren" heißt, etwas zu wissen, das es lohnt weiterzugeben. Andere können davon profitieren. Wir fühlen uns der Selbsthilfe verpflichtet und wollen Sie stärken. Wir wollen mitreden und mitgestalten, denn wir sehen uns als kritischen Dialogpartner der Profis mit dem gemeinsamen Ziel die psychische Versorgung zu verbessern.

Kontakt

Günter Kottek

Stellv. Vorsitzender OSPE e.V. / UpB Obb.-Süd / EUTB-OS

Kirchgasse 4a, 83646 Bad Tölz

Tel. 0176/73580376

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 Einzelassistenten)
- Organisation von Freizeit-, Bildungs- und Begegnungsmaßnahmen
- Gewinnung, Schulung und Koordination von ehrenamtlichen Mitarbeitern
- Interessensvertretung durch Öffentlichkeitsarbeit und Aktionen

Kontakt:

Informations- und Beratungsstelle der Offenen Behindertenarbeit

Caritasverband Weilheim-Schongau e.V.

Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim  WC 

Telefon: 0881/909590-21,

E-Mail: oba@caritas-wm-sog.de,

Internet: www.caritas-wm-sog.de

Kontakt Außenstelle Penzberg (mittwochs):

Sigmundstr. 16, 82377 Penzberg

Telefon 08856/932323

E-Mail: oba@caritas-wm-sog.de

Kontakt Familienunterstützender Dienst:

Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim

Telefon 0881 909590-21

E-Mail: oba@caritas-wm-sog.de

Überregionale Unterstützungsangebote

Selbsthilfezentrum München

Hier können Sie sich über das umfangreiche Spektrum an Selbsthilfegruppen in München informieren.

Kontakt:

Westendstr. 68, 80339 München

Tel. 089/532956-0

Fax: 089/53295641

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: 030/3101 8970

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 20. 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.

20. Auflage 4000 Stück Stand Mai 2019

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

Die Herausgeber

Telezentrum Herzogsägmühle

Herzogsägmühle versteht sich als ORT ZUM LEBEN und wird getragen vom Verein „Innere Mission München – Diakonie in München und Oberbayern e.V.“ Im Rahmen einer offenen Dorfgemeinschaft erfahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Problemen, Krankheit oder Behinderung Hilfen zur persönlichen, sozialen und beruflichen Entwicklung oder Heimat und Pflege im Alter. Daneben bietet Herzogsägmühle Beratungsdienste, Tagesstätten, Arbeitsmöglichkeiten und Wohnungen in Orten der Umgebung an.

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

- 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

Eisenkramergasse 11
82362 Weilheim
Tel. 0881/681-1609
Fax: 0881/681-2699

Schlossplatz 1
86956 Schongau
Tel. 08861/681-3610
Fax: 08861/681-4618

Selbsthilfebüro: Ronald Weber, Benedikt Wiedemann, Tel. 0881/681-1616
E-Mail: selbsthilfebueero@ira-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
- Flüchtlings- und Integrationsberatung
- Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung
- Gesetzliche Betreuungen
- Freiwilligenagentur „Anpacken mit Herz“
- Mittagsbetreuung (StauferGrundschule Schongau)
- Landkreisweites Familienpatenprojekt
- Unterstützung sozialer Initiativen, Pfarrgemeinden



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
- Integrationslotse für Asyl-Unterstützernetze im Lkr. WM-SOG

Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim
Tel. 0881/909590-0
Fax: 0881/909590-20


Sigmundstr. 16 u. Knappenstr. 11, 82377 Penzberg
Tel. 08856/939965
Fax: 08856/8031389

Internet: www.caritas-wm-sog.de

Stichwortverzeichnis:

A	Seite	G	Seite
AA Anonyme Alkoholiker	5	Gehörlose	30
AD(H)S	37	H	
Adipositas	8	Hörgeschädigte	23, 30
Al-Anon-Familiengruppe	6	I	
Alateen	6	Impotenz	22
Alkohol	5 - 7	K	
Alleinerziehende	38	Krebsnachsorge-psychosozial	22, 23
Alleinlebende	38	L	
Alzheimer Patienten	19	Legasthenie	37
Angehörige nach		Lernschwierigkeiten	27
- Suizid AGUS	15	Lunge	29
Angehörige von		M	
- Alkoholkranken	6, 7	Männer	39
- behinderten Kindern	33, 34	Medikamentenabhängigkeit	7
- Diabetikern	32	Multiple Sklerose	24, 25
- Drogenabhängigen	7	Mütterzentren	34 - 36
- Pflegebedürftigen	19, 20	Mutter-Kind-Spielgruppen	36
- psychisch Kranken	9 - 11	N	
- Sexsüchtigen	9	Nierentransplantation	27
Angst	12	O	
Asthma	29	Osteoporose	29
B		P	
Behinderung		Panikattacken	12
- Kinder mit Behinderung	33, 34	Parkinson	21
- Erwachsene mit Lernschwierigkeiten	26, 27	Prostatakrebs	22
Beirat für Menschen mit Behinderung	41	Psychische Erkrankung	10 - 12
Beziehungssucht	13	R	
Brustkrebs	23	Restless Legs	31
Burnout	38	Rheuma	28, 29
C		S	
CoDa-Abhängigkeit	13	Scheidung	39
Cochlea-Implantat	30	Schlaganfallbetroffene	20, 21
D		Seelische Gesundheit	10 - 12
Depression	11, 12	Sexsucht	9
Diabetes	32	Sexueller Missbrauch/Gewalt	13
Dialyse	27	Spielgruppen	36
Down-Syndrom	33	Spielsucht	9
Drogenabhängigkeit	7	Sternenkinder	16
Dyskalkulie	37	Suizid	15
E		T	
EA Emotion Anonymous	10	Tinnitus	23
EKS	7	Trauernde	14 - 18
Essstörungen	8, 13	Trennung	39
F		Trisomie 21	33
Familienzentren	34 - 36	U	
Fibromyalgie	28	Übergewicht	8, 13
		Z	
		Zöliakie	32

Diese Zeichen bedeuten:

 Der Gruppenraum ist für Rollstuhlfahrer zugänglich

WC  WC für Rollstuhlfahrer 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

oder

www.sozial-atlas.net

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 in den Krankenhäusern Weilheim, Schongau, Peißenberg und Penzberg.



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

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 –

Eisenkramergasse 11, 82362 Weilheim

Herr Ronald Weber, Telefon 0881/681-1616

E-Mail: r.weber@lra-wm.bayern.de

Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau

Schmiedstraße 15, 82362 Weilheim

Frau Monika Funk, Telefon 0881/909590-15

E-Mail: m.funk@caritas-wm-sog.de

Aktualisierung der Daten und Internetauftritt

unter www.sozial-atlas.de

Telezentrum Herzogsägmühle

Mitterfeld 2, 86971 Peiting

Frau I.-Kathrin Schwaller

Telefon 08861/219-4100, Fax: 08861/219-4340

E-Mail: telezentrum@herzogsaegmuehle.de

Selbsthilfe öffnet Wege

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

