Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau

Diakonie München und Oberbayern

LANDKREIS WEILHEIM SCHONGAU

... die ganze Vielfalt Oberbayerns.

SELBSTHILFEGRUPPEN
Gesprächskreise im Landkreis Weilheim-Schongau

Selbsthilfegruppen und Unterstützungsangebote stellen sich vor

Änderungen laufend aktualisiert unter www.sozial-atlas.de, **23. Auflage, Stand Sept. 2026**

Vorwort

Wir freuen uns Ihnen die 23. Auflage der Selbsthilfebroschüre vorstellen zu dürfen.
Das vorliegende Heft zeigt in beeindruckender Weise, wie viele Menschen sich im Bewusstsein „ich bin nicht allein" in Selbsthilfegruppen zusammenfinden und gegenseitig unterstützen.
Wir bedanken uns bei allen Selbsthilfeaktiven und speziell bei den Ansprechpartnern der Gruppen herzlich für die oft viele Jahre lange, wertvolle Arbeit, 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.
Neben den Betroffenen richtet sich die Broschüre besonders an Ärzte, Therapeuten, Mitarbeitern in Behörden, Beratungsstellen, Verbänden oder Kirchengemeinden.
Bitte fordern Sie bei Bedarf gerne weitere Exemplare an.
Die Daten sind mit Juli 2026 aktuell, Selbsthilfe ist jedoch immer im Fluss. Manche Gruppen treffen sich zu anderer Zeit an anderem Ort, neue Gruppen entstehen, andere übergeben oder beenden ihre Arbeit.
Wir bemühen uns daher gemeinsam mit dem Telezentrum – Digitale Medien, Herzogsägmühle der Diakonie München und Oberbayern die Daten stets im Internetangebot unter **www.sozial-atlas.de** auf dem neuesten Stand zu halten. Hier können Sie auf die aktuellen Daten zurückgreifen, sich einzelne Gruppen oder eine aktualisierte Broschüre herunterladen bzw. ausdrucken.

Die Herausgeber

Ihre Ansprechpartner:
Selbsthilfekontaktstelle im Landratsamt Weilheim-Schongau
Gesundheitsamt
Eisenkramergasse 11, 2. Stock, 82362 Weilheim
Tel. 0881 681-1616
E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Erreichbarkeit: Montag – Freitag 8:30 – 12 Uhr

Gruppenangebote

Sucht
AA-Anonyme Alkoholiker 6
Al-Anon – für Angehörige von alkoholkranken Menschen 7
Alateen für Kinder und Jugendliche aus alkoholkranken Familien. 7
BLAUES KREUZ Begegnungsgruppe Schongau 8
Selbsthilfegruppe „Zufriedene Abstinenz“ 8
EKS – Erwachsene Kinder von dysfunktionalen/suchtkranken Eltern und Erziehern 9
Selbsthilfegruppe Spielsucht 9

Mentale Gesundheit
EA Emotions Anonymous 10
S-Anon 11
Let’s talk about soul 11
Selbsthilfegruppe Depression, Angst und Zwänge, Weilheim 12
Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialen Ängsten 12
Hilfe für Betroffene von emotionalem Missbrauch und narzisstischer Gewalt. 13
Mental Health for Men. 14
ADHS/ADS, LRS und Dyskalkulie. 14
Treffen für pflegende Angehörige, Angehörigenarbeit 15
„Seelenschlüssel“ für Menschen mit psychischer Erkrankung. 15
Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen 16

Familie Frauen Männer
Offene Gesprächskreise für Eltern, Lehrkräfte und Interessierte –
Gemeinsamer Elternbeirat Landkreis Weilheim-Schongau e.V.. 17
Männergruppe 18
CoDA-Gruppe Peiting 18

Chronische Erkrankung
Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V.
Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis WM-SOG. 19
Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. – Selbsthilfe Demenz 20
Parkinson-Selbsthilfegruppe Weilheim. 21
Selbsthilfegruppe für Myopathie und neuromuskuläre Erkrankungen 21
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Weilheim-Schongau der Bayer. Krebsgesellschaft e.V. 22
Selbsthilfegruppe Magenkrebs – Leben ohne Magen 22
Krebs-Selbsthilfegruppe Schongau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. 23
Selbsthilfegruppe Brustkrebs mamazone e.V. Regionalgruppe Weilheim Ob.. 24

Sarkolibri – SARKOM-/GIST – Selbsthilfegruppe für München und Region. 25
MS - KöBe Kontaktgruppe für MS-Betroffene und Menschen mit Körperbehinderung. . 25
MS-Gruppe Peißenberg 26
MS-Gruppe Weilheim 26
Spaßvögel 27
Diabetiker Selbsthilfegruppe Weilheim 27
Rheuma-Selbsthilfegruppe. 28
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe 29
Selbsthilfegruppe Lunge für Asthma & COPD. 30
Long- & Post Covid Selbsthilfegruppe. 30
Regionalgruppe Roßhaupten (Bayern) des Fatigatio e.V. 31
Epilepsie - Online-Forum 31
Selbsthilfegruppe Zöliakie. 32
Schmerzies 33
Adipositas Selbsthilfegruppe Weilheim/Schongau 34

Beeinträchtigung

Leben mittendrin e.V. 35
Offene Behindertenarbeit (OBA) – Information und Begegnung,
Landkreis Weilheim-Schongau 36
Offener Treff für junge Menschen mit und ohne Behinderung. 37
Stammtisch für Menschen mit und ohne Behinderung in Weilheim 38
Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten
und deren Angehörige in Weilheim und Umgebung 39
MOSAIK – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lernschwierigkeiten 39
Beauftragte für Menschen mit Behinderung für den Landkreis Weilheim-Schongau
und Geschäftsstellenleitung des Sozialausschusses und Sozialbeirates 40
Pro Retina – Selbsthilfegruppe für Menschen
mit einer degenerativen Netzhauterkrankung und deren Angehörige. 40
Elterntreffen Autismus 41
Autismus – Eltern- und Familientreff WM-SOG 42
einfach mehr – Menschen mit Trisomie 21 im Pfaffenwinkel e.V. 43

Trauer

AGUS – Angehörigengruppe nach Suizid 44
Begegnung für Trauernde 44
Verwaiste Eltern. 46
Trauergruppe für Eltern von Sternenkindern. 46
Trauergruppe für Eltern in Schwangerschaftskrisen. 47

Weitere Unterstützungsangebote

Regional
Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (OSPE) e. V. 48
Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOBE) im Landkreis Weilheim-Schongau 48

Überregional
Selbsthilfezentrum München 49
Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern 49
NAKOS 50

Weitere Informationen

Aktuelle Auskunft/Änderungen 51
Broschürenbestellung 51
Impressum 52
Die Herausgeber 52
Stichwortverzeichnis 54
Selbsthilfeunterstützung 56

Sucht

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
Pfarrstüberl, Bahnhofstr. 5, 82382 Hohenpeißenberg,
jeden Sonntag um 20 Uhr, 1. Sonntag im Monat offen.*

▶ Schongau
Evangelisches Pfarrheim, Blumenstr. 5, 86956 Schongau
jeden Donnerstag um19 Uhr, 1. Donnerstag im Monat offen.*

▶ Weilheim
Höckstüberl, Theatergasse, Ecker Pöltnerstr. , 82362 Weilheim,
jeden Montag um 19 Uhr, 1. Montag im Monat offen.*

Kontakt:
Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau
Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Kontakt für alle AA-Gruppen
Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V., Frankfurter Allee 40, 10247 Berlin
Telefon: 030 206 29 82-0
Internet: www.anonyme-alkoholiker.de

* „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.

Al-Anon Familiengruppen Alateen für Angehörige von alkoholkranken Menschen

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

Die Al-Anon Präambel:
Die Al-Anon-Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist, und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann.
Al-Anon ist nicht gebunden an irgendeine Sekte, Konfession, politische Gruppierung, Organisation oder irgendwelche Institutionen. Al-Anon geht auf keinen Meinungsstreit ein; bei Anliegen außerhalb der Al-Anon Gemeinschaft wird kein Standpunkt befürwortet oder abgelehnt. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Al-Anon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen. Al-Anon hat nur ein Anliegen: Den Familien von Alkoholikern zu helfen. Dies geschieht dadurch, dass wir selbst die Zwölf Schritte praktizieren, dadurch, dass uns Angehörige von Alkoholikern willkommen sind und wir sie trösten, und dadurch, dass wir dem Alkoholiker Verständnis entgegenbringen und ihn ermutigen.

Weilheim
Meeting jeden 1. und 3. Montag im Monat um 19 Uhr und nach Vereinbarung
Höckstüberl, Pöltnerstr. 22, 82362 Weilheim | **WC**

Infotelefon: 0160 444 83 41
Internet: www.al-anon.de

Alateen für Kinder und Jugendliche aus alkoholkranken Familien

Kontakt:
Infotelefon: 0160 444 83 41
Internet: www.al-anon.de

BLAUES KREUZ Begegnungsgruppe Schongau

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

Schongau
Vierzehntägig dienstags von 18:30 – 20 Uhr, Reichelstr. 4, 86956 Schongau

Kontakt:
Eva Schulz
Tel. 0170 999 99 35

Selbsthilfegruppe „Zufriedene Abstinenz“

Unterstützung von suchtkranken Menschen, im Vorfeld und Nachgang von Rehamaßnahmen. Beratung und Begleitung für ein zufriedenes, nachhaltiges Leben in Abstinenz.

Angebot:
Regelmäßige Gruppentreffen, Einzelgespräch vor erstem Gruppenbesuch

Penzberg
Jeden Montag von 18:30 – 20 Uhr
Bahnhofstraße 35a, 82377 Penzberg
Treffpunkt: Christ-König-Kirche, Eingang blaue Türen, Bücherei

Kontakt:
Matthias Luniak
Tel. 0160 694 79 27
E-Mail: matthias.luniak@gmail.com

EKS – Erwachsene Kinder von dysfunktionalen/suchtkranken Eltern und Erziehern

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

Schongau
Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 19 Uhr in der Freien evangelischen Gemeinde,
Franz-Rupp-Str. 4, 86956 Schongau | **WC**

Kontakt:
Balbina, Tel. 08861 713 96 88
Robert, Tel. 08861 35 07

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:
auf Wunsch Einzelgespräche, Anonymität garantiert

Weilheim
Gruppentreffen immer 1. Mittwoch im Monat
Seiteneingang Herzog-Christoph-Haus, 2. Stock,
Herzog-Christoph-Str. 1–3, 82362 Weilheim | **WC**

Kontakt:
Markus Kracht
Tel. 0157 70 38 36 30
E-Mail: markus.kracht@gmx.de

Mentale Gesundheit

EA Emotions Anonymous

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um mit ihren emotionalen Belastungen besser umzugehen.
Wir sind mit keiner Religionsgemeinschaft, Sekte, Partei, Organisation oder Institution verbunden und erhalten uns selbst durch unsere freiwilligen Spenden.
Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des 12-Schritte-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 aller Teilnehmenden und stellen keine Fragen.
Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen.
Jede Person hat ihre Meinung und kann diese im Meeting mitteilen. „Expertinnen" oder „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, um uns selbst zu helfen – nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe.
Wir sorgen für das gemeinsame Wohlergehen und unterstützen uns gegenseitig. Unser Ziel ist es, uns selbst und anderen emotional belasteten Menschen dabei zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

Penzberg

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat (auch Ferien und Feiertage) 19 – 20:30 Uhr,
Familienzentrum Arche Noah, Im Thal 6 (1. Stock), 82377 Penzberg **WC (mit Hilfe)**
Kontakt:
- E-Mail: ea-penzberg@gmx.de
- Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau, Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Weilheim

Jeden Mittwoch 19:30 – 21 Uhr,
Höckhaus Weilheim, Eingang Theatergasse, Pöltnerstr. 22, 82362 Weilheim
Kontakt:
Balbina, Tel. 08861 713 96 88; Doris, Tel. 0173 675 93 86
E-Mail: ea-weilheim@t-online.de

S-Anon

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

▶ **Altenstadt**
Jeden Dienstag 19:30 – 21 Uhr Telefonmeeting

Kontakt:
Renate
Tel. 0151 15 26 50 93

Let's talk about soul

Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Belastungen ab 16 Jahre. Unsere Ziele sind: Erfahrungsaustausch, raus aus der Einsamkeit und Isolation, Vernetzung untereinander, Erfahrungen zu sammeln, selbst etwas an der eigenen Situation ändern zu können. Und das alles nicht im klassischen Stuhlkreis.

Angebote: Gemeinsame Gruppenabende

▶ **Weilheim**
jeden 1. Donnerstag im Monat von 17:30 – 19 Uhr in der BRK Rettungswache Weilheim, Johannes-Damrich-Str. 5, 82362 Weilheim ♿ | **WC** ♿

Kontakt:
BRK Weilheim-Schongau
E-Mail: soul.wm-sog.@brk.de

Selbsthilfegruppe Depression, Angst und Zwänge Weilheim

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

Angebot: Zweimal pro Monat Treffen zum Austausch

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

Kontakt:
Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau, Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialen Ängsten

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Personen, die Schwierigkeiten im Umgang mit Menschen und sozialen Situationen haben und darunter so sehr leiden, dass es zu einem Einschränkungs- und Vermeidungsverhalten führt.
Einige Beispiele: Sie haben übermäßig viel Angst vor Menschen-Ansammlungen und Gruppen-Situationen? Fragen sich, wie Sie die Weihnachtsfeier im Betrieb überstehen sollen? Tun sich schwer, vor Leuten zu sprechen? Haben Angst davor, sich zu zeigen und gesehen zu werden? Sie spüren häufig das Gefühl, abgelehnt zu werden? Erröten oft und schämen sich dafür? Haben nicht den Mut auf andere zuzugehen? Können Kritik und Zurückweisungen nur schwer aushalten? Trauen sich nicht, Ihre Meinung zu sagen aus Angst davor, was man denken könnte? Dann bietet unsere Gruppe die Möglichkeit, im vertrauensvollen Rahmen über unsere Ängste zu sprechen, ohne als „komisch" angesehen zu werden. Darüber hinaus wollen wir mit praktischen Übungen versuchen, in unserem Denken und Auftreten selbstsicherer zu sein.

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

Kontakt:
- Dieter Häußinger, E-Mail: wir-sind-mutig@web.de
- Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Hilfe für Betroffene von emotionalem Missbrauch und narzisstischer Gewalt

Emotionaler Missbrauch und narzisstische Gewalt sind Formen psychischer Gewalt, die oft im Verborgenen stattfinden. Sie hinterlassen keine sichtbaren Wunden – und können dennoch tiefe seelische Verletzungen verursachen. Durch Manipulation, Abwertung, Kontrolle und das ständige Infragestellen der eigenen Wahrnehmung verlieren viele Betroffene mit der Zeit ihr Selbstvertrauen, geraten in emotionale Abhängigkeit und beginnen, an sich selbst zu zweifeln.
Gerade weil diese Form von Gewalt nach außen häufig unsichtbar bleibt, brauchen Betroffene Verständnis, Orientierung und einen geschützten Raum, in dem ihre Erfahrungen ernst genommen werden.
Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Entlastung zu erfahren und neue Schritte in Richtung Stabilität, Selbstbestimmung und innerer Stärke zu gehen. Niemand muss diesen Weg allein gehen.

Leitung:
Die Gruppe wird von Maria Huber geleitet. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPP), spezialisiert auf emotionale Gewalt, narzisstischen Missbrauch und Trauma, sowie Coach für traumasensible Begleitung.

Wichtiger Hinweis:
Die Selbsthilfegruppe ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung, kann jedoch eine wertvolle ergänzende Unterstützung sein.

Treffen:
1x im Monat

Teilnahme:
Nur nach vorheriger Anmeldung per E-Mail möglich. Ohne Voranmeldung ist keine Teilnahme möglich, da ein geschützter und vertrauensvoller Rahmen für Betroffene gewährleistet werden muss.

Kontakt:
Maria Huber
E-Mail: info@traumarelease.de
Internet: www.traumarelease.de

Mental Health for Men

Offen für alle Männer – mit oder ohne akute Sorgen.
Stress, Ängste oder der Wunsch nach ehrlichem Austausch? In unserem sicheren Rahmen triffst du Gleichgesinnte: Rede darüber, höre zu oder sei einfach dabei – ohne Druck, ohne Urteil.

Weilheim
jeder 2. Mittwoch im Monat, 19 – 20:30 Uhr
Kreisjugendring, Pütrichstr. 5, 82362 Weilheim, Anmeldung per E-Mail notwendig

Kontakt:
Josef Kraus
E-Mail: mentalhealthformen@web.de

ADHS/ADS, LRS und Dyskalkulie

Wir wollen helfen! In dieser Gruppe können Betroffene und Interessierte Kontakt zu anderen knüpfen. Auch soll diese einen Raum bieten, in dem man sich über Erfahrungen, Wissen, Hilfestellung, Tipps und Tricks oder Anlaufstellen etc. austauschen kann.

Steingaden/Schongau
Treffen: letzter Freitag im Monat, 19 Uhr, abwechselnd in Steingaden und Schongau.

Kontakt:
Michaela Schemmel
Tel. 08862 911 80 42 oder 0171 997 81 25
E-Mail: schemmelmichaela@gmail.com

Treffen für pflegende Angehörige, Angehörigenarbeit

Die Gruppe richtet sich an Pflegende Angehörige. Eine Betreuung des Betroffenen ist während der Gruppe möglich.
Hier geht es um gemeinsamen Austausch und fachlichen Input durch eine Pflegefachkraft.

▶ **Weilheim**
Jeden Donnerstag, Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V.
Schützenstr. 26 b, 82362 Weilheim | **WC**

Kontakt:
Heike Korsch, Tel. 08803 63 33-0, E-Mail: info@sozialstation-oberland.de

Individuelle Beratung mit Fachstelle für Pflegende Angehörige
Ökumenische Sozialstation Oberland gGmbH
Hauptstr. 77, 82380 Peißenberg
Tel. 08803 63 33-0
E-Mail: info@sozialstation-oberland.de
Internet: www.sozialstation-oberland.de

„Seelenschlüssel" für Menschen mit psychischer Erkrankung

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, Menschen mit psychischen Erkrankungen die Gelegenheit zu gemeinsamen Treffen zu geben, um einen Austausch in allen das tägliche Leben betreffenden Fragen zu haben und sich gegenseitig Hilfeleistung geben zu können. Die psychische Gesundheit ist ein wesentliches Ziel unserer Selbsthilfegruppe. Sie wird bunter durch aktives Miteinander in Kombination durch malen, basteln, lesen, und vor allem dem Austausch untereinander.

Angebot: Monatliche Gruppentreffen, verschiedene kreative Arbeiten
Treffen jeden ersten Mittwoch im Monat. Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung.

Kontakt:
Conny F., Tel. 0160 94 42 36 32

Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

Psychische Erkrankungen belasten nicht nur Betroffene, sondern auch ihre Angehörigen. Unsere neue Selbsthilfegruppe in Weilheim bietet Geschwistern, Eltern, Partnern und anderen Bezugspersonen psychisch Erkrankter einen geschützten Raum für Austausch und Unterstützung.
Wir treffen uns jeden Monat an einem Donnerstag von 19 bis 21 Uhr im Mehrgenerationenhaus Weilheim. Die Gruppe richtet sich an Angehörige von Menschen mit Depressionen, bipolaren Störungen, Angst- oder Zwangserkrankungen. Die Treffen ermöglichen Gespräche mit Gleichgesinnten, den Austausch von Erfahrungen und neue Impulse für den Alltag.
Anmeldung und Infos: shg.weilheim@angehoerige-oberbayern.de.
Die Teilnahme ist kostenlos.

▶ Weilheim

Gruppentreffen auf Anfrage. Jeden Donnerstag 19 – 21 Uhr.
Mehrgenerationenhaus, 3. Stock, Johann-Baur-Str. 5, 82362 Weilheim ♿ | **WC** ♿

Kontakt:
Almira Temori
E-Mail: shg.weilheim@angehoerige-oberbayern.de

Familie / Frauen / Männer

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

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

Peißenberg

Die Gesprächskreise finden in der Regel donnerstags von 19:30 – 21:30 Uhr in der Josef-Zerhoch-Mittelschule, Pestalozzistr. 2, 82380 Peißenberg, statt.
Ca. 12 Gesprächskreise pro Jahr. Die genauen Termine finden Sie auf unserer Website.
Themen: z.B. Lese-Rechtschreib-Störung, Dyskalkulie, „Mit AD(H)S leben", Hochbegabung, Autismus.

Kontakt:
Dr. Sibylle Rollinger, Gemeinsamer Elternbeirat Landkreis Weilheim-Schongau e.V., Erziehungsmediatorin
Tel. 0881 15 28
E-Mail: buero@gebr-wm.de
Internet: www.gebr-wm.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 18:30 – 20 Uhr.

Kontakt:
Michael, Tel. 0881 21 35

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
Gruppe I: Jeden 1., 3. und 5. Montag im Monat von 19 – 20:30 Uhr
Gruppe II: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 19:30 – 21 Uhr

Kontakt:
Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau,
Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Chronische Erkrankung

Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V.

Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis WM-SOG
Die Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V. wurde im November 2002 gegründet. Wir gehören mit bundesweit über 137 Gesellschaften zur Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz in Berlin und sind Mitglied bei der Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz.
Angehörigengruppe:
Die Gruppen bieten Raum, um über die eigene Situation, Sorgen, aber auch über Lustiges und Erfreuliches zu sprechen – sozusagen „über Gott und die Welt". Es ist erleichternd zu sehen, dass man nicht allein ist. Der Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden (oder befanden – viele nehmen auch teil, wenn sie nicht mehr direkt für die Versorgung zuständig sind), tut gut. Man muss nicht viel erklären, warum manche Tage schwierig und andere federleicht sind. In Weilheim wird die Gruppe von der Fachfrau Iris Seeliger und der 2. Vorstandsvorsitzenden Isolde Merklein begleitet. Letztere ist selbst ehemalige pflegende Angehörige. Beide beantworten gerne spezielle Fragen und gehen auf Themen ein, die sich aus den Gesprächen ergeben. In Penzberg begleitet die Angehörigengruppe die Leiterin der Fachstelle für pflegende Angehörige, Katharina Klora.
Kommen Sie zu uns und erzählen Sie, was Ihnen das Herz schwer oder leicht macht.
Die Teilnahme ist kostenlos, wir freuen uns jedoch über eine Anmeldung.

Unser Angebot (Gruppenabende, evtl. Freizeitangebote, Einzelgespräche u.ä.):
Beratungsstelle für pflegende Angehörige, Betreuungsgruppen, Hauseinsätze, Angehörigentreffen, Schulungen für Angehörige von Menschen mit Demenz, Schulungen zum Alltagsbegleiter nach § 45a

▶ Weilheim
jeder 1. Montag im Monat 15 – 17 Uhr
Geschäftsstelle Weilheim, Schützenstr. 26 b, 82362 Weilheim ♿ | **WC** ♿

▶ Penzberg
jeder 4. Donnerstag im Monat
Seniorentreff CASA Penzberg, Bahnhofstr. 35 a, 82377 Penzberg ♿ | **WC** ♿

Kontakt:
- Katharina Anna Klora, Tel. 0881 927 60 91
  E-Mail: info@alzheimer-pfaffenwinkel.de, Internet: www.alzheimer-pfaffenwinkel.de
- Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau
  Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. – Selbsthilfe Demenz

Angebot:
Unser Angebot richtet sich an Angehörige und Zugehörige von Menschen mit demenziellen Veränderungen.
- Beratungen im Treffpunkt Demenz in Schongau
- Angehörigengruppen in Schongau und Altenstadt
- Besuche auf Bauernhöfe (Erkrankte und Angehörige)
- Spielenachmittage (Erkrankte und Angehörige)
- Bewegungsgruppen „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“

Schongau
Treffpunkt Demenz, Karmeliterstr. 4, 86956 Schongau | **WC**

Angehörigengruppen
Termine: 1 x monatlich in Schongau und Altenstadt, Anmeldung telefonisch oder via E-Mail.

Sprechstunde für Angehörige und Zugehörige: Bei Problemen und auch zur Vorbeugung von Überforderung bei häuslicher Begleitung, Betreuung und Pflege. Zum Finden neuer Wege, um auf Situationen, die die Demenz schafft, angemessen zu reagieren.
Termine nach telefonischer Vereinbarung oder via E-Mail.

Bauernhofbesuche: Eingeladen sind Angehörige mit ihren Erkrankten. 4 x im Monat verbringen wir in kleinen Gruppen einen Nachmittag auf einem Bauernhof. Kontakt zu den Tieren, Austausch, Kaffee und Kuchen.
Termine: 4 x monatlich, Anmeldung telefonisch oder via E-Mail.

Bewegungsgruppe „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“
Termine: Jeden 3. Donnerstag im Monat 10 – 11:30 Uhr, Pfarrheim Verklärung Christi, Schönlinder Str. 39, 86956 Schongau. Anmeldung telefonisch oder via E-Mail.

Kontakt:
- Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. Selbsthilfe Demenz
  Ansprechpartnerin: Doris Kettner (1. Vors.)
  Tel. 08805 954 67 73
  E-Mail: kontakt@alzheimer-lechrain.de
  Internet: www.alzheimer-lechrain.de
- Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau
  Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Parkinson-Selbsthilfegruppe Weilheim

Monatliches Treffen zum Austausch über die Krankheit Parkinson, mit sehr verschiedenen Auswirkungen, von Betroffenen und deren Angehörigen. Gegenseitige Unterstützung, Einladungen von Fachärzten und Therapeuten, um das Wissen über Möglichkeiten, Behandlungen und deren Auswirkungen kennen zu lernen.
Nicht zuletzt, um sich kennen zu lernen und gemütlich beisammen zu sein, da diese Krankheit oft zu Vereinsamung führt. Dazu dienen auch gemeinsame Unternehmungen, wie Treffen an interessanten Orten oder gemeinsame Ausflüge.

▶ Weilheim
Jeden 3. Donnerstag im Monat um 14 Uhr
AOK Weilheim, Waisenhausstr. 3, 82362 Weilheim ♿ | **WC** ♿

Kontakt:
Franz Lochner
Tel. 0160 90 30 26 86
E-Mail: praxis@das-gesundhaus.de

Selbsthilfegruppe für Myopathie und neuromuskuläre Erkrankungen

Betroffene und Angehörige wollen sich in ihrem Alltag mit der Muskelerkrankung gegenseitig unterstützen. Das Hauptanliegen ist der Erfahrungs- und Wissensaustausch und Hilfestellungen, um den Alltag besser zu meistern. Erfahrene Mitglieder werden zu „Experten in eigener Sache“ und geben so ihr Erfahrungswissen an neue Gruppenmitglieder weiter.

▶ Peißenberg
Jeden 2. Dienstag im Monat, alle 2 Monate (Januar / März / Mai / Juli / September / November), 15 Uhr, Gasthof zur Post, Ludwigstr. 1, 82380 Peißenberg ♿ | **WC** ♿

Kontakt:
Marianne Ullrich
Tel. 0170 773 31 47
E-Mail: ullrich@dgm-bayern.de
Internet: www.dgm-bayern.de

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

Betroffene kommen alle 2 Monate 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 DVDs 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 Teilname 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: 2-monatliches Gruppentreffen

▶ **Wielenbach**
jeden 1. Dienstag in den geraden Monaten, um 16:30 Uhr
MiA Stüberl, Josef-Schmuzer-Str. 4, 82407 Wielenbach ♿ | **WC** ♿

Kontakt:
- Leiter der Selbsthilfegruppe
  Thomas Schekira
  Mobil: 0175 703 96 85, E-Mail: mail4scheki@gmx.de
- Stellvertretender Leiter
  Manfred Herrmann
  Mobil: 0175 551 77 47, E-Mail: herrmann_man@web.de

Selbsthilfegruppe Magenkrebs – Leben ohne Magen

Wir ... sind Betroffene jeden Alters, die die Diagnose Magenkrebs erhielten bzw. bereits wegen Magenkrebs oder aus sonstigen Gründen ohne Magen leben.
Wir ... sprechen über eigene Erfahrungen:
- zu den Herausforderungen zum Leben ohne Magen;
- zu Ernährungsfragen;
- zum aktiven Leben, Sport ohne Magen;
- zu sonstigen Problemen.

Wir ... wollen uns durch Erfahrungsaustausch gegenseitig stärken und gemeinsame Wege im Umgang mit der Erkrankung finden.

Angebot:
- Gruppentreffen alle zwei Monate jeweils am letzten Montag in den ungeraden Monaten um 18 Uhr (Änderungen bei Feiertagen / Ferien erfragen).
- Organisation von Fachvorträgen.
- Teilnahme kostenlos, unverbindlich und konfessionsunabhängig.

▶ Weilheim
Gruppentreffen alle zwei Monate um 18 Uhr jeweils am letzten Montag in den ungeraden Monaten im Pfarrheim Miteinander, Theatergasse 1, 82362 Weilheim ♿ | **WC** ♿

Kontakt:
Herrmann Korn, Tel. 0881 925 78 90
E-Mail: herr.mannkorn@gmail.com

Krebs-Selbsthilfegruppe Schongau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

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

Angebot:
- Monatliche Gruppentreffen
- Zusätzliche Sonderveranstaltungen z. B. Basteln, Wassergymnastik, Qi-Gong
- Einzelgespräche und Krankenhausbesuche

▶ Schongau
Jeden 1. Freitag im Monat 16 - 18 Uhr im Gemeindehaus der Evang.-Luth. Dreifaltigkeitskirche, Gruppenraum im 1. Stock mit Lift zu erreichen, Blumenstr. 5, 86956 Schongau ♿ | **WC** ♿
Die Gruppe und die Treffen sind an keine Konfession gebunden und beitragsfrei.
Termine der Veranstaltungen im Internet und Veröffentlichung in der Presse.

Kontakt:
- Emilie Schäffler, Tel. 08805 735, E-Mail: schaeffler.emmi@web.de
- Sophie Goldbrunner, Tel. 08805 12 62
- Peter Schedel, Tel. 08861 935 78
- Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Internet: www.krebs-gruppe-schongau.de

Selbsthilfegruppe Brustkrebs mamazone e.V. Regionalgruppe Weilheim Ob.

Es geht um Erfahrungsaustausch, Unterstützung, Trost, Ermutigung und nicht nur das, sondern auch um Spaß und Freude am Leben. Wer mag, kann gemeinsam
- sportlich aktiv werden
- an Informationsveranstaltungen zum Thema teilnehmen
- und beispielsweise zu Konzerten oder anderen schönen Ereignissen gehen

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

▶ Weilheim

Treffen jeden letzten Mittwoch im Monat von 19 – 20 Uhr im Mehrgenerationenhaus (Ärztehaus), 3. OG, Johann-Baur-Str. 5, 82362 Weilheim

Kontakt:
Traudl Bauer
Tel. 0160 794 23 75
E-Mail: bauer@mamazone.de

Sarkolibri – SARKOM-/GIST – Selbsthilfegruppe für München und Region

Hier treffen sich Sarkom-Patient:innen, Angehörige und Hinterbliebene. Wir möchten die Situation von Sarkom-Betroffenen in Deutschland verbessern. Wir treffen uns zum Austausch und unterstützen uns gegenseitig. Seltene Krebskrankheiten gehören in Expertenhände.

Angebot: Monatliche Treffen, Patiententage, monatliche Online-Seminare

München
ein Samstag im Monat, 14 Uhr im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 151, 80339 München | **WC**

Kontakt:
- Herr Hubert Schropp, Tel. 0171 747 40 90, E-Mail: hubert.schropp53@gmail.com
- Deutsche Sarkom-Stiftung, Westendstr. 151, 80339 München
  E-Mail: info@sarkome.de, Internet: www.sarkome.de
  Patiententelefon: 0700 48 84 07 00 (max. 14 ct/min Festnetz, ggf. abweichende Mobilfunktarife)

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, Tel. 08046 680 43 53, E-Mail: irmgard.bettini@gmx.de
- Michaela Reigl, Tel. 08856 804 36 80, michaela.reigl@freenet.de

MS-Gruppe Peißenberg

In unserer MS-Gruppe treffen sich erwachsene Betroffene und deren Angehörige. Wir tauschen uns aus, lachen und spielen gemeinsam, oder hören einfach nur zu. Wir freuen uns über neue Mitglieder. Jeder ist willkommen!

Angebot:
- Fachvorträge Ärzte, Apotheke, DMSG
- Spiele- oder Dia-Nachmittage
- Weihnachtsfeier
- Fahrdienst durch BRK

Peißenberg
Jeden 1. Dienstag im Monat um 14:30 Uhr
Pfarrheim St. Barbara, Hans-Böckler-Str. 3, 82380 Peißenberg | **WC**

Kontakt:
Ines Hildebrandt
E-Mail: ines.hildebrandt@gmx.net

MS-Gruppe Weilheim

Wir sind eine bunt zusammengewürfelte Gruppe von Menschen die an MS erkrankt sind und deren Angehörige. Ganz im Vordergrund steht die Gemeinschaft und Geselligkeit! Die Treffen sind absolut zwanglos, wir essen gemeinsam und tauschen uns aus. Also trauen Sie sich: Rufen Sie einfach an (Ort erfragen) und kommen Sie unverbindlich vorbei – Wir freuen uns auf Sie! Da wir keinen festen Veranstaltungsort zur Verfügung haben, treffen wir uns in unterschiedlichen Gasthäusern der näheren Umgebung. Hinweise zur Barrierefreiheit finden Sie in den jeweiligen Terminen. Bei Fragen können Sie uns jederzeit anrufen oder per Mail anschreiben.

Angebot: Gerne sprechen wir persönlich unter vier Augen mit Ihnen, wenn Sie nicht gleich zur Gruppe stoßen möchten. Je nach Spendeneingängen unternehmen wir verschiedenste Ausflüge und nehmen an Fortbildungsangeboten der DMSG oder anderen Veranstaltungen teil.

Weilheim
Jeden 2. Mittwoch im Monat: Sommerhalbjahr um 18 Uhr, Winterhalbjahr um 12 Uhr. Treffpunkt: Bitte erfragen! Jedesmal eine andere Lokalität

Kontakt:
Waltraud Höck, Tel. 0881 12 88 83 11, Anrufbeantworter! Ich rufe nach Ihrer Nachricht gerne zurück! E-Mail: hoeck.waltraud@gmail.com

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. Im Bedarfsfall erfolgt Unterstützung durch die OBA = offene Behindertenarbeit der Caritas Weilheim.

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 930 36
E-Mail: agnes.eberl@web.de

Diabetiker Selbsthilfegruppe Weilheim

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

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

▶ **Weilheim**
Jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr (Januar und August keine Treffen),
Caritas-Mehrgenerationenhaus, 3. Stock, Johann-Baur-Str. 5, 82362 Weilheim
♿ | **WC** ♿

Kontakt:
Jörg Westheide
Tel. 0881 692 20
E-Mail: j.westheide@gmail.com

Rheuma-Selbsthilfegruppe

Selbstmangement bei chronischer Erkrankung, Schmerzbewältigung und den Umgang, erlernen, psychosoziale Betreuung, kompetente Beratung, Stärkung eines lebenswerten und selbstbewussten Leben für alle Menschen, ob jung oder alt. In der Gemeinschaft entsteht Engagement, Verständnis und Solidarität und gibt Kraft sowie Zuversicht, mit der Erkrankung nicht alleine da zu sein und uneingeschränkte Teilhabe zu erhalten

Angebot:
Regelmäßige monatliche Treffen zum Austausch und Information. Hinzu kommen Gruppenausflüge, Stammtische als niedrigschwelliges Angebot, Vorträge, Workshops, Seminare, Lesungen, Ausstellungen und alles in den Räumen der Arbeitsgemeinschaft in Weilheim oder im Lila Treff Peiting.
Fachlich kompetente Beratung 1x im Monat ist gewährleistet. Aufklärung zu den multiplen Krankheitsfeldern zum Oberbegriff "Rheuma" und ebenso Einzelgespräche sind nach Vereinbarung möglich.

▶ Weilheim
Gruppentreffen auf Anfrage.
Büro Deutsche Rheuma-Liga, Angerkapellestr. 5, 82362 Weilheim ♿ | **WC** ♿

▶ Schongau/Peiting
Gruppentreffen auf Anfrage.
Lila Treff, Poststr. 10, 86971 Peiting ♿ | **WC** ♿

Kontakt:
- Gabriele Schmidt, Tel. 0881 92 70 30 20, Angerkapellenstr. 5, 82362 Weilheim
  E-Mail: 1.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de
- Athanasia Karafilloudi, Tel. 0881 92 70 30 20, Angerkapellenstr. 5, 82362 Weilheim
  E-Mail: 2.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de
- Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau
  Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Internet: www.rheumaliga-weilheim.de

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

▶ Weilheim

Gruppentreffen zum Informationsaustausch
(Meist) letzter Samstag im Monat (außer Aug./Dez.). Gruppentreffen auf Anfrage
Angerkapellenstr. 5, 82362 Weilheim ♿ | **WC** ♿
Gelegentlich im AWO-Stüberl, Karmeliterstr. 2, 86956 Schongau ♿ | **WC** ♿
Bekanntgabe durch Presse oder telefonische Nachfrage

Persönliche Beratung nach vorheriger Anmeldung
Tel. 0881 92 79 30 20
Jeden letzten Mittwoch im Monat von 14 – 16 Uhr in der Arbeitsgemeinschaft WM-SOG der Rheuma-Liga, Angerkapellenstr. 5, 82362 Weilheim ♿ | **WC** ♿

Telefonische Beratungsgespräche
Tel. 0881 92 79 30 20

Kontakt:
Tel. 0881 92 79 30 20
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 1. Freitag im Monat von 13:30 – 15:30 Uhr
bei der AOK Schongau, Blumenstr. 15, 86956 Schongau

Kontakt:
Diana Zehl, Tel. 0160 98 26 74 53
E-Mail: Alberich73@web.de
Internet: www.shg-lunge.de

Long- & Post Covid Selbsthilfegruppe

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

▶ **Weilheim**
Gruppentreffen auf Anfrage, 1 x im Monat, montags, 18:30 – 20 Uhr
Regionalzentrum St. Anna, Waisenhausstr. 1, 82362 Weilheim ♿ | WC ♿
Der Einstieg in die Gruppe ist nur nach vorheriger Kontaktaufnahme möglich.

Kontakt:
Tel. 0881 63 79 63, E-Mail: reiter.weilheim@gmail.com

Regionalgruppe Roßhaupten (Bayern) des Fatigatio e.V.

Die Regionalgruppe Roßhaupten des Fatigatio e. V. richtet sich an alle Betroffenen mit der Diagnose oder dem Verdacht auf ME/CFS, unabhängig von der Ursache (Long-Covid, Post-Covid oder Post-Vac, sonstige Viruserkrankungen, Trauma etc.); ebenso sind Angehörige von Betroffenen herzlich willkommen.

Angebote:
Die Mitglieder der Regionalgruppe Roßhaupten des Fatigatio e. V. treffen sich jeden letzten Mittwoch im Monat online (via Zoom) von 18.30 bis 19.30 Uhr, bei Fachvorträgen kann die Uhrzeit abweichen.
Die Treffen werden individuell gestaltet, entweder als offener Austausch untereinander oder als Vorträge zu bestimmten Themen rund um ME/CFS.
Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe (keine professionelle Beratung) und stellen Informationsmaterial rund um die Erkrankung bereit.
Die Regionalgruppe Roßhaupten erstreckt sich über die Regionen Allgäu, den Bodenseekreis, den Landkreis Weilheim-Schongau sowie Garmisch-Partenkirchen

Gruppentreffen:
letzter Mittwoch im Monat online (via Zoom) von 18:30 – 19:30 Uhr.

Kontakt:
Schw. Doreén K. / Tanja R.
E-Mail: rg.rosshaupten@fatigatio.de

Epilepsie - Online-Forum

Unsere Gruppe versteht sich als barrierearme, digitale Selbsthilfe für Menschen mit Epilepsie. Wir bieten Austausch, gegenseitige Unterstützung und Infos, um Mut zu machen und Isolation zu vermeiden. Das Forum ist offen für alle, die von Epilepsie betroffen sind, sowie für deren Angehörige. Es zeichnet sich aus durch niedrigschwellige Teilhabe und kontinuierliche Erreichbarkeit.
Teilnehmende können jederzeit online diskutieren, Fragen stellen und Erfahrungen teilen. Ziel ist das gegenseitige Helfen, das Vernetzen und das Stärken von Selbstvertrauen und Eigenverantwortung. Die Gruppe möchte Menschen motivieren, Informationen verständlich weiterzugeben, sich auszutauschen und Gemeinschaft zu erleben. Dabei achten wir auf gute Lesbarkeit durch entsprechende Einstellungen.

Angebot: Treffen 24/7 im Forum

Kontakt:
Manuela Katzer (Forum Nickname: Kolibri)
E-Mail: epilepsie@gmx.de, Internet: https://epilepsie.forumieren.de

Selbsthilfegruppe Zöliakie

Für alle Zöliakie-Betroffenen, egal welchen Alters.
Ziele sind:
- Essen, ohne aufpassen zu müssen, alles glutenfrei
- Erfahrungsaustausch zu Einkaufsmöglichkeiten
- Restaurants in unserer Nähe
- Alltagstipps, wie gehe ich damit um.

Angebot:
- gemeinsames Picknick
- Nikolausfeier
- perfektes Dinner
- Austausch bei gemeinsamen Buffet
- Beratung bei Diagnose aller Fragen
- Gemeinsame Whatsapp-Gruppe zum Austausch.

Schongau
Gruppentreffen auf Anfrage. 2x im Jahr (Frühling und Herbst)
AWO, Karmeliterstr. 2, 86956 Schongau **WC**

Kontakt:
- Linda Kunze
  Tel. 0175 718 61 07
  E-Mail: zoelialkie.gruppe@gmail.com
- Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau
  Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Schmerzies

Ehemalige Patientinnen und Patienten der Schmerztherapie finden hier auch nach der Behandlung Unterstützung und einen festen Ansprechpartner. So bleibt niemand mit seinen Erfahrungen allein.
In einem geschützten Rahmen können Probleme, Gefühle und Fortschritte offen besprochen werden. Dabei werden die in der Therapie erlernten Fähigkeiten zur Reaktivierung der Ressourcen gestärkt und im Alltag weiter genutzt.
Personenkreis: ehemalige Patienten der Schmerztherapie
Ziel: Ansprechpartner nach der Behandlung zu haben, um sich nicht alleingelassen zu fühlen! Die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen sich über Probleme und Befindlichkeiten auszutauschen. Reaktivierung der Ressourcen durch die Schmerztherapie.

Angebot:
- Jahresplan:
- monatliche Treffen am zweiten Donnerstag im Monat
- Ausflüge
- Spielabende, Kegelabend
- Wiederholung und Auffrischung von Übungen und Entspannungstechniken
- gemeinsam essen gehen
- Besuch von einem Weihnachtsmarkt
- Weihnachtsfeier

▶ Schongau
Jeden 2. Donnerstag im Monat um 18 Uhr, Karmeliterstr. 2, 86956 Schongau ♿ | **WC**

Kontakt:
- Joachim Zwingel
  Tel. 0174 314 37 33
- Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau
  Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

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 sich 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
Zweiter Mittwoch im geraden Monat (Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember) um 19:30 Uhr, AOK Weilheim, Waisenhausstr. 3, 82362 Weilheim | **WC**
Eine telefonische Anmeldung wird empfohlen.

Schongau
Zweiter Mittwoch im ungeraden Monat (Januar, März, Mai, Juli, September, November) um 19:30 Uhr, AOK Schongau, Blumenstr. 15, 86956 Schongau
Eine telefonische Anmeldung wird empfohlen.

Penzberg
Zweiter Mittwoch im ungeraden Monat (Januar, März, Mai, Juli, September, November) um 19:30 Uhr,
Evang.-Luth. Pfarramt Penzberg, Karl-Steinbauer-Weg 5, 82377 Penzberg
Eine telefonische Anmeldung wird empfohlen.

Kontakt:
Erika Huber
Tel. 0881 621 33
E-Mail: shg.oberland@gmail.com
Internet: www.shgoberland.wordpress.com, Facebook: SHG Oberland

Beeinträchtiung

Leben mittendrin e.V.

„Leben Mittendrin“ ist ein eingetragener Verein, der auf Initiative von vier Familien mit Kindern mit besonderen Förderbedarf zwischen 11 und 18 Jahre entstanden ist. Gemeinsam ist allen vier Familien die Erfahrung, dass gesellschaftliche Teilhabe für ein Kind mit besonderem Förderbedarf oft nicht leicht umzusetzen ist. Alle Familien haben auch erlebt, wie wesentlich gute Vernetzung mit Menschen in vergleichbarer Situation ist, um passende Schulen, Förderangebote/Therapien und Hobbymöglichkeiten zu finden.
Daher ist ein Ziel des Vereins, in Bernried und Umgebung – möglichst altersübergreifende – Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung in den Bereichen Bildung, Sport, Kultur/Kreativität, sowie Kennenlern- und Informationsaustausch zu schaffen. Es ist uns wichtig, diese Angebote inklusiv und offen zu gestalten.
Daneben beabsichtigt der Verein langfristig, in Bernried eine inklusive Wohnmöglichkeit aufzubauen.

Angebote:
8 – 10 Veranstaltungen pro Jahr, an wechselnden Treffpunkten.
Beispiele: Picknick, Schwimmen mit Schwimmlehrerin, Eselfarm-Besuch, Ateliertag mit Kreativworkshop, Besuch einer inklusiven Wohngruppe (Haus- und Hofgemeinschaft), Minigolf, inklusives Hockeytraining, Tischtennisnachmittag, gemeinsames Singen, Wanderung, gemeinsamer Besuch Cafe Miteinand Bad Tölz, Kutschetreffen in Bernried, Hockey-Training inklusiv.
Veranstaltungen werden durch eine Chat-Gruppe mitgeteilt bzw. auf Anfrage per Mail.

Kontakt:
- Christine Michel
  Tel. 0170 566 45 54
  E-Mail: info@leben-mittendrin-bernried.de
  Internet: www.leben-mittendrin-bernried.de
- Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau
  Tel. 0881 681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Offene Behindertenarbeit (OBA) – Information und Begegnung, Landkreis Weilheim-Schongau

Als niedrigschwelliges Unterstützungs- und Beratungsangebot ist die OBA Anlaufstelle für alle Fragen und Anliegen rund um die Themen Behinderung, Teilhabe und Inklusion.

Unsere Zielgruppe:
Unsere Angebote wenden sich an Menschen in jedem Alter mit einer körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigung, Sinnesbeeinträchtigung oder chronischen Erkrankung sowie an deren Angehörige. Auch weiteren Ratsuchenden und Einrichtungen stehen wir mit unserem Wissen und unserer Erfahrung zur Seite.

Wir bieten:
- Individuelle und persönliche Beratung. Unsere Beratung ist kostenfrei.
- Bei Bedarf bieten wir auch Hausbesuche an.
- Außensprechstunden in Penzberg und Hohenpeißenberg sind nach Absprache möglich.
- Freizeit-, Bildungs- und Begegnungsangebote
  Ankündigungen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage, in unserem Newsletter und in der Presse. Wir versenden auch schriftliche Einladungen. Bitte nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf.
- Familienunterstützender Dienst (FuD)
- Plattform Barriere-freier Wohnraum
- Ehrenamtsarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern

Kontakt:
Caritasverband Weilheim-Schongau e.V. | **WC**
Offene Behindertenarbeit, Information & Begegnung
Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim, Tel. 0881 90 95 90-21, Fax: 0881 90 95 90-20
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 8 – 16 Uhr, Freitag 8 – 12:30 Uhr
Internet: www.caritas-wm-sog.de/oba, E-Mail: oba@caritas-wm-sog.de

- **Kontakt Familienunterstützender Dienst:**
  Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim, Tel. 0881 90 95 90-21, www.caritas-wm-sog.de/fud
- **Kontakt Plattform Barriere-freier Wohnraum:**
  Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim, Tel. 0881 90 95 90-22,
  www.caritas-wm-sog.de/barrierefrei
- **Kontakt Außenstelle Sozialer Treff Hohenpeißenberg**
  Hauptstr. 4a, 82383 Hohenpeißenberg, Tel. 0881 90 95 90-21

Offener Treff für junge Menschen mit und ohne Behinderung

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

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

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

Kontakt:
Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau e.V.
Offene Behindertenarbeit, Information und Begegnung
Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim, Tel. 0881 90 95 90-21
E-Mail: oba@caritas-wm-sog.de
Internet: www.caritas-wm-sog.de/oba-veranstaltungen
Instagram: instagram.com/caritas_weilheim_schongau
Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.caritas-wm-sog.de/oba-newsletter

Stammtisch für Menschen mit und ohne Behinderung in Weilheim

Hier haben Menschen mit und ohne Beeinträchtigung die Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und zum gemeinsamen Austausch. Die Treffen werden von zwei sozialpädagogischen Fachkräften begleitet, die auch als Ansprechpersonen für Fragen zur Verfügung stehen. Die Treffen finden in barrierefreien Gaststätten in Weilheim und Umgebung statt, die für Rollstuhlfahrende geeignet sind. Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen.

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

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

Kontakt:
Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau e.V.
Offene Behindertenarbeit, Information und Begegnung
Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim, Tel. 0881 90 95 90-21
E-Mail: oba@caritas-wm-sog.de
Internet: www.caritas-wm-sog.de/oba-veranstaltungen
Instagram: instagram.com/caritas_weilheim_schongau
Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.caritas-wm-sog.de/oba-newsletter

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.

▶ Seehausen
Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15 Uhr im Burgstüberl, Burgweg 41, 82418 Seehausen ♿ | **WC** ♿

Kontakt:
Werner Braun
Tel. 08802 902 63, Mobil: 0176 92 57 11 82

MOSAIK – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lernschwierigkeiten

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

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

▶ Penzberg
Jeden 2. Donnerstag im Monat von 18 – 20 Uhr, verschiedene Gastronomiebetriebe in 82377 Penzberg oder nähere Umgebung ♿ | **WC** ♿ **(nicht immer)**

Kontakt:
Hans Biehler
Tel. 08856 903 42 76
E-Mail: hans.biehler61@gmail.com

Beauftragte für Menschen mit Behinderung für den Landkreis Weilheim-Schongau und Geschäftsstellenleitung des Sozialausschusses und Sozialbeirates

Menschen mit einer Behinderung sollen die Chance haben gleichberechtigt am beruflichen und gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Mit Unterstützung der Behindertenbeauftragten möchte der Landkreis, im Rahmen seiner Möglichkeiten, die Teilhabe von Menschen mit Behinderung am gesellschaftlichen Leben fördern.
Der Sozialausschuss besteht aus den VertreterInnen der Kreispolitik und ist ein offizielles Gremium des Landkreises. Der Sozialbeirat besteht aus VertreterInnen der sozialen Landschaft des Landkreises, die durch den Landrat berufen werden. In diesen beiden Gremien werden gemeinsam und ganzheitlich die Themen Gesundheit, Soziales, Integration und Inklusion betrachtet und bearbeitet. Auch Themen der Selbsthilfe können dort entschieden werden.

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

Pro Retina – Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer degenerativen Netzhauterkrankung und deren Angehörige

Bei uns finden Betroffene mit unterschiedlichen Netzhauterkrankungen und ihre Angehörigen die Möglichkeit, sich mit anderen Mitgliedern auszutauschen. Darüberhinaus bekommen Sie Informationen über Ihre Erkrankung und Anregungen zum Umgang mit den Seheinschränkungen.
Die Regionalgruppe Südbayern/München ist eine der knapp 60 Regionalgruppen der PRO RETINA Deutschland e.V. Unser Verein ist eine Selbsthilfevereinigung für Menschen mit degenerativen – meist erblich bedingten – Netzhauterkrankungen. Hierzu gehören die altersabhängige Makuladegeneration (AMD), Retinitis Pigmentosa (RP) und zahlreiche weitere Netzhauterkrankungen. Bundesweit hat der Verein fast 7.000 Mitglieder; in der Regionalgruppe Südbayern/München sind es derzeit etwa 350.

Angebot:
Wir treffen uns jeden letzten Freitag im Monat zum Stammtisch in München in der „Harlachinger Gartenstadt" direkt an der U-Bahnhaltestelle Mangfallplatz (Anmeldung ist notwendig), zudem bieten wir Thementage und Infoveranstaltungen an – z. B. über Hilfsmittel, Mobilität oder hilfreiche Apps für den Alltag. Gerne treffen wir uns auch mal im Biergarten oder machen einen gemeinsamen Ausflug.
Auch Treffen in Weilheim sind geplant. Daher melden Sie sich bitte auch, wenn Sie nicht nach München fahren können.

München
Jeden letzten Freitag im Monat, Anmeldung notwendig, Harlachinger Gartenstadt, Naupliastr. 2, 81547 München

Kontakt:
E-Mail: marco.fries@pro-retina.de oder alexandra.roethlingshoefer@pro-retina.de

Elterntreffen Autismus

Wir sind Eltern autistischer Kinder verschiedener Altersstufen. Auch Eltern, deren Kinder noch keine Diagnose haben sind willkommen. Der lockere Austausch sowie das Teilen der eigenen Erfahrungen in allen relevanten Lebensbereichen (Schule, Erziehung, Behörden...) stehen bei unseren Treffen im Vordergrund. Es ist uns ein Anliegen, auch neue Eltern mit hineinzunehmen, um ihnen ein Forum zu geben sowie die Möglichkeit, Sorgen und Fragen loszuwerden und auch zu erfahren, dass es weitere Familien im Umkreis gibt, die unter vergleichbaren Umständen leben.
Wer zwar gerne kommen würde, aber aus persönlichen, organisatorischen, zeitlichen oder sonstigen Gründen verhindert ist, sei hier ermutigt, sich dennoch zu melden. Vielleicht können wir auch da in irgendeiner Form helfen. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.
Melden Sie sich gerne per E-Mail, wir nehmen Sie in den Verteiler auf und Sie erhalten die monatliche Einladung zum Elterntreffen und weitere Infos.

Angebot: Wir treffen uns in der Regel am letzten Dienstag / Mittwoch im Monat (außer in den Ferien) an wechselnden Orten (zur Zeit in Murnau).

Kontakt:
E-Mail: autismuseltern-gap@gmx.de

Autismus – Eltern- und Familientreff WM-SOG

Die Autismusgruppe richtet sich an Eltern autistischer Kinder UND unsere Kinder selbst. Sie ist eine Möglichkeit sich im Landkreis WM-SOG zu vernetzen, auszutauschen, kennen zu lernen, Freundschaften zu schließen und sich gegenseitig zu unterstützen. Neben monatlichen Treffen nur für uns Eltern/Familienangehörigen, gibt es auch Treffen für die ganze Familie, um unseren autistischen Kindern die Möglichkeit zu schenken, Gleichgesinnte kennen zu lernen und Freundschaften zu schließen. Auch wir Eltern dürfen hier ganz entspannt sein, denn wir sitzen alle im selben Boot und haben größtes Verständnis für intensivere Reaktionen der Kinder. Natürlich begleiten wir das Treffen und unterstützen bei der sozialen Interaktion, dennoch bleibt die Aufsichtspflicht bei den Eltern selbst.

Angebot:
- Monatliche Treffen für Eltern autistischer Kinder
- Monatliche Familientreffen mit Kindern aus dem Autismusspektrum
- Freizeitangebote für Menschen mit ASS:
  https://umap.openstreetmap.de/de/map/freizeitangebote-fur-menschen-mit-ass_141249

Treffen werden über eine WhatsApp-Gruppe kommuniziert. Zur Aufnahme bitte per E-Mail Kontakt aufnehmen.

Kontakt:
- Martina Wenninger
  E-Mail: autismus-wm-sog@gmx.de
- Anja Vukman
  Tel. 0172 689 2825
- Franziska Szogs (Familiengruppe)

einfach mehr – Menschen mit Trisomie 21 im Pfaffenwinkel e.V.

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:
Sabine Hartmann
Tel. 0160 94 92 48 34
E-Mail: info@einfachmehr.org
Internet: www.einfachmehr.org

Trauer

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, Nichtwahrhabenwollen, Isolation, Unverständnis der Gesellschaft und eigene seelische und körperliche Erkrankung.

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

▶ **Weilheim**
Jeden 2. Montag im Monat von 19 – 21 Uhr in der AOK – Die Gesundheitskasse
Waisenhausstr. 3, 82362 Weilheim

Kontakt:
Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau,
Tel. 0881 681-1616
E-Mail: AGUS-Weilheim@outlook.de

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 91 04-24 und Tel./Fax: 08862 64 82
E-Mail: s.hindelang@lvhswies.de, Internet: www.lvhswies.de

Altenstadt

Café (nicht nur) für Trauernde.
Jeden 1. Mittwoch im Monat 15 – 17 Uhr, in den Ferien Termine abweichend, bitte erfragen. Pfarrsaal, Jahnstr. 10, 86972 Altenstadt ♿ | **WC** ♿
Kontakt:
Frau Claudia Lochbihler, Pfarreiengemeinschaft Altenstadt,
St. Michael Str. 4, 86972 Altenstadt, Tel. 08861 73 15
E-Mail: claudia.lochbihler@bistum-augsburg.de

Polling

„Trauer braucht einen Raum", Offene Trauergruppe für Menschen, die um ihren (Lebens-) Partner trauern, jeden letzten Montag im Monat von 16 – 17:30 Uhr im Refektoriumsbereich des Hospizvereins im Pfaffenwinkel e.V. im Kloster Polling, Kirchplatz 3, 82398 Polling ♿ | **WC** ♿
Eine telefonische Anmeldung ist vor jedem Termin unbedingt erforderlich.
Kontakt:
Alexandra Meyer, Hospizverein im Pfaffenwinkel, Tel. 0881 92 58 49-0
E-Mail: a.meyer@hospizverein-pfaffenwinkel.de
Internet: www.hospiz-pfaffenwinkel.de/termine-und-veranstaltungen/veranstaltungen

Weilheim

„Trauerspaziergang rund um Weilheim", Auf ruhigen Wegen um Weilheim. Auf unserem Trauerspaziergang gehen wir auf ruhigen Wegen entlang der Ammer in Weilheim. Dabei halten wir an einigen Stellen inne und lassen uns von zwei Trauerbegleiterinnen mit Impulsen anregen, wie wir im Erleben unseres Verlustes eine heilende Kraft finden können. Der Trauerspaziergang findet an jedem 4. Freitag im Monat rund um Weilheim statt.
Dringende telefonische Anmeldung notwendig, da begrenzte Teilnehmerzahl und ggf. variierender Treffpunkt.
Beginn 14 Uhr bei jedem Wetter, Dauer 90 – 120 Minuten, in und um Weilheim – Treffpunkte variieren, telefonische Anmeldung erforderlich
Kontakt:
Alexandra Meyer, Hospizverein im Pfaffenwinkel, Tel. 0881 92 58 49-0
E-Mail: a.meyer@hospizverein-pfaffenwinkel.de
Internet: www.hospiz-pfaffenwinkel.de/termine-und-veranstaltungen/veranstaltungen

Verwaiste Eltern

Die Verwaisten Eltern ist eine Selbsthilfeorganisation, 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.

Angebot:
telefonische Baratung

Kontakt:
Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau,
Tel. 0881 681-1616

Trauergruppe für Eltern von Sternenkindern

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

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

▶ Dießen
Monatlich, mittwochs von 19 – 21:30 Uhr, Termine unter www.theotinum.de
Kinderhospizbüro des Theotinum Vereins, Klosterhof 8, 86911 Dießen ♿ | **WC** ♿

Kontakt:
Irmgard Schleich
Tel. 08192 99 73 81
E-Mail: info@theotinum.de

Trauergruppe für Eltern in Schwangerschaftskrisen

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

Gruppenangebot:
monatliches Treffen nach Vereinbarung
Einzelangebot:
nach Vereinbarung

▶ **Dießen**
Kinderhospizbüro des Theotinum Vereins, Klosterhof 8, 86911 Dießen | **WC**

Kontakt:
Irmgard Schleich
Tel. 08192 99 73 81
E-Mail: info@theotinum.de

Unter den gleichen Kontaktdaten gibt es weitere Trauergruppen:
- Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene
- Trauergruppen für Kinder von 4 – 7 und 8 – 12 Jahren mit paralleler Elterngruppe
- Trauergruppe für verwaiste Eltern
- Trauer-Café

Weitere regionale Unterstützungsangebote

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

Wir sind ein Selbsthilfeverein, zu deren Mitgliedern auch Selbsthilfegruppen gehören. Wir sind Träger von sechs Beratungsstellen für Behinderte im Rahmen des Bundesprojekts „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung" (EUTB).

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

Kontakt:
Geschäftsstelle OSPE e.V.
Tel. 08441 438 05 35
E-Mail: info@ospe-ev.de
Internet: www.ospe-ev.de, www.eutb-ospe.de

Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOBE) im Landkreis Weilheim-Schongau

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

Angebot:
- Kostenfreie Fortbildungen im Rahmen des KOBE Vereinsforums
- Kostenfreie rechtliche Vereinsrechtberatung

Kontakt:
Koordinierungsstelle Bürgerengagement KOBE
Alpenstr. 3, 82362 Weilheim
Utta Pollmeier
Tel. 0881 681-1519
E-Mail: ehrenamt@lra-wm.bayern.de
Internet: www.weilheim-schongau.de/buergerservice/ehrenamt-kobe

Überregionale Unterstützungsangebote

Selbsthilfezentrum München

Das Selbsthilfezentrum München ist die zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe und Selbstorganisation in München und umliegenden Landkreisen. In München und der Region gibt es ca. 1.600 Gruppen und Initiativen zu sehr unterschiedlichen Themen und Problemfeldern. Das SHZ versteht sich als ständiger Ansprechpartner für alle Selbsthilfegruppen und Initiativen und bietet kostenfreie Räume, Beratung und auch ein vielfältiges Fortbildungsprogramm.

Kontakt:
Westendstr. 68, 80339 München
Tel. 089 53 29 56-0
Bei der Suche nach der passenden Gruppe wenden Sie sich bitte an die
Beratungs- und Vermittlungsstelle, Westendstr. 115, 80339 München,
Tel. 089 53 29 56-11
Sprechzeiten: Montag und Donnerstag 14 – 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch 10 – 13 Uhr
E-Mail: info@shz-muenchen.de
Internet: www.shz-muenchen.de

Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern

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

Kontakt:
Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern
Handgasse 8, 97070 Würzburg
Tel. 0931 20 78 16 40, Fax: 0931 20 78 16 46
E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de
Internet: www.seko-bayern.de

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Kontakt:
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg
Tel. 030 31 01 89 60, Fax: 030 31 01 89 70
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.

Diese Zeichen bedeuten:

♿	Der Gruppenraum ist für Rollstuhlfahrende zugänglich
♿ | **WC** ♿	WC für Rollstuhlfahrende vorhanden

Aktuelle Auskunft/Änderungen

Sie haben eine Gruppe, die in der Broschüre aufgeführt wurde, beim Treffpunkt nicht gefunden oder den Ansprechpartner nicht erreicht? Die Daten könnten sich geändert haben. Im Internet sind die Daten unter **www.sozial-atlas.de** ständig aktualisiert, soweit uns Änderungen bekannt sind.
Zudem können Sie sich bei den auf der Rückseite der Broschüre genannten Ansprechpartnern über Änderungen informieren. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie eine Gruppe über längere Zeit nicht erreichen können, da wir selbst oft erst so von einer Änderung erfahren.

Broschürenbestellung

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

Impressum

Die vorliegende 23. Auflage der Selbsthilfebroschüre wurde von Caritasverband, Landratsamt und Telezentrum – Digitale Medien des Diakoniedorfes 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.

23. Auflage, 3.000 Stück, Stand Juli 2026

V.i.S.d.P. Beatrice Riefer (Caritasverband), Anne-K. Wenninger (Telezentrum),
Selbsthilfekontaktstelle (Landratsamt)

Die Herausgeber

Diakonie München und Oberbayern gGmbH
Geschäftsstelle Herzogsägmühle
Telezentrum – Digitale Medien

Diakonie
München und Oberbayern

Als größter Träger in der Region setzen sich bei der Diakonie München und Oberbayern gGmbH derzeit etwa 5.500 Menschen hauptberuflich und rund 2.000 ehrenamtlich für ihre Nächsten ein.

Weitere Informationen:
Diakonie München und Oberbayern gGmbH, Von-Kahl-Str. 4,
86971 Peiting-Herzogsägmühle, Internet: diakonie-muc-obb.de

Das Telezentrum – Digitale Medien ist Teil des Geschäftsbereichs Arbeitswelt innerhalb der Diakonie München und Oberbayern gGmbH. Der Geschäftsbereich Arbeitswelt ermöglicht durch berufliche Inklusion die Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft. Deshalb wird im Diakoniedorf Herzogsägmühle eine sehr breite Palette von Möglichkeiten zur Berufsvorbereitung, Ausbildung und Beschäftigung angeboten.

Das Telezentrum – Digitale Medien konzentriert sich auf Qualifizierung, Ausbildung und Beschäftigung in den Bereichen Büroberufe, Medienproduktion und – zusammen mit dem Geschäftsbereich Informationsmanagement – auf die Ausbildung von Fachinformatikerinnen und Fachinformatikern der Fachrichtung Systemintegration. Neben den fachlichen Qualifizierungs- und Beschäftigungsangeboten bieten wir eine Begleitung durch Fachdienste an. Diese unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung und bildet einen wichtigen Baustein für eine erfolgreiche Tätigkeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt außerhalb des geschützten Rahmens. Das Telezentrum bietet rund 35 Plätze für Menschen mit Hilfebedarf in den genannten Bereichen.

Kontakt Telezentrum: siehe Rückseite

Landratsamt Weilheim-Schongau

Gesundheitsamt – Sachgebiet Gesundheitsförderung
Durchführung und Koordination von Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung unter anderem in den Bereichen
- Behinderung und chronische Erkrankung, Psychiatrie und Sucht
- Schwangerenberatung einschließlich Schwangerschaftskonfliktberatung
- Anonyme AIDS-Beratung und Sexualpädagogik
- Suchtprävention
- Steuerungsverbund Psychische Gesundheit

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

Selbsthilfekontaktstelle
Tel. 0881 681-1616
E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Mensch sein
für Menschen

Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau e.V.

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

· Allgemeine Soziale Beratung
· Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung
· Gesetzliche Betreuungen
· Mittagsbetreuung Wessobrunn in Forst
· Landkreisweites Familienpatenprojekt
· Unterstützung sozialer Initiativen, Pfarrgemeinden
· Kurberatung (Mutter-Kind/Vater-Kind)
· Offene Behindertenarbeit (OBA)
· Familienunterstützender Dienst
· Mehrgenerationenhaus Weilheim
· CariCorner(Secondhand-Bekleidung)
· Peißenberger Gabentisch, Penzberger Tafel
· Zamma Weilheim, Seniorenbüro

Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim
Tel. 0881 90 95 90-0
Fax: 0881 90 95 90-20
E-Mail: zentrale@caritas-wm-sog.de
Internet: www.caritas-wm-sog.de

Mehrgenerationenhaus Weilheim
Joh.-Baur.-Str. 5, 3. OG
Tel. 0881 90 95 90-30

Sigmundstr. 16, 82377 Penzberg
Tel. 08856 93 43 79 (Dienstag – Freitag)
Fax: 08856 803 13 89

Index

A
AA Anonyme Alkoholiker 6
AD(H)S 14, 17
Adipositas 34
Al-Anon-Familiengruppe 7
Alateen 7
Alkohol 6 – 8
Alzheimer Patienten 19, 20
Angehörige von Alkoholkranken 7
Angehörige von behinderten Kindern 35
Angehörige von Pflegebedürftigen 15
Angehörige von psychisch Kranken 16
Angst 12
Asthma 30

B
Behinderung 25, 36 – 40
Behinderung - Erwachsene mit Lernschwierigkeiten 27, 39
Behinderung - Kinder mit Behinderung 35, 43
Brustkrebs 24

C
CoDA-Abhängigkeit 18
COPD 30
Corona / Covid-19 30

D
Depression 12
Diabetes 27
Down-Syndrom 43
Drogenabhängigkeit 9
Dyskalkulie 14, 17

E
EA Emotions Anonymous 10
EKS 9
Emotionaler Missbrauch 13
Epilepsie 31
Essstörungen 34

F
Fibromyalgie 29

K
Körperbehinderung 25
Krebs 22 – 24
Krebsnachsorge-psychosozial 22, 23

L
Legasthenie 17
Lernschwierigkeiten 39
Lunge 30

M
Magenkrebs 22
Männer 14, 18
Multiple Sklerose 25, 26

N
Narzisstische Gewalt 13
Netzhauterkrankung 40
Neuromuskuläre Erkrankungen 21

P
Panikattacken 12
Parkinson 21
Prostatakrebs 22
Psychische Belastung 11
Psychische Erkrankung 15, 16

R
Rheuma 28

S
Schlaganfallbetroffene 39
Schmerzen 33
Seelische Gesundheit 15
Sexsucht 11
Spielsucht 9
Sternenkinder 46
Suizid 44

T
Trauernde 44 – 47
Trisomie 21 43

U
Übergewicht 34

Z
Zöliakie 32

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

Klimaneutral gedruckt mit Bio-Farben,
Öko-Strom und chemiereduziert,
auf Papier aus forstwirtschaftlichem,
nachhaltigem Waldanbau

Selbsthilfeunterstützung

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe

- stellen Kontakt unter Gleichbetroffenen her
- unterstützen Sie bei der Gründung einer neuen Gruppe
- fördern den Erfahrungsaustausch zwischen den verschiedenen Selbsthilfegruppen
- leisten Öffentlichkeitsarbeit durch Broschüren, Infostände, Pressearbeit
- unterstützen die Arbeit laufender Gruppen durch Beratung, Fortbildungen, durch Angebot von Räumen und Material

Ihre Ansprechpartner

Selbsthilfekontaktstelle im Landratsamt Weilheim-Schongau
– Gesundheitsamt –
Eisenkramergasse 11, 2. Stock, 82362 Weilheim
Telefon 0881 681-1616
E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau
Frau Beatrice Riefer, Telefon 0881 90 95 90-35
E-Mail: b.riefer@caritas-wm-sog.de

Aktualisierung der Daten und Internetauftritt
unter www.sozial-atlas.de
Telezentrum Herzogsägmühle
Mitterfeld 2, 86971 Peiting
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