



Caritasverband  
für den Landkreis  
Weilheim-Schongau



Diakonie   
München und Oberbayern

# Selbsthilfegruppen

Gesprächskreise im  
Landkreis Weilheim-Schongau

Selbsthilfegruppen  
und Unterstützungsangebote  
stellen sich vor



Selbsthilfe öffnet Wege

Änderungen laufend aktualisiert unter [www.sozial-atlas.de](http://www.sozial-atlas.de)  
22. Auflage, Stand Januar 2026

# Vorwort

Nach unserem 25-jährigen Jubiläum im vergangenen Jahr dürfen wir in 2024 die 22. Auflage der Selbsthilfegroschüre präsentieren.

Die ca. 60 Selbsthilfegruppen in unserem Landkreis stellen in dieser Broschüre ihre vielseitigen Gruppenangebote, von A wie AGUS bis Z wie Zöliakie, vor. Die Daten sind mit September 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 der Herzogsägmühle die Daten stets im Internetangebot unter [www.sozial-atlas.de](http://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.

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 Selbsthilfekräften 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.

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:

Die einzelnen Selbsthilfegruppen sind in Hauptgruppen (z. B. Suchterkrankung oder Lebenshilfen) eingeteilt. Das Stichwortverzeichnis auf Seite 50 ermöglicht das Auffinden einer geeigneten Gruppe per Schlagwort.

# Gruppenangebote

## **Suchterkrankungen**

AA-Anonyme Alkoholiker .....	6
AI-Anon – für Angehörige von alkoholkranken Menschen .....	7
Alateen für Kinder und Jugendliche aus alkoholkranken Familien.....	7
BLAUES KREUZ Begegnungsgruppen Schongau/Weilheim .....	8
Selbsthilfegruppe „Zufriedene Abstinenz“ .....	8
EKS – Erwachsene Kinder von dysfunktionalen/suchtkranken Eltern und Erziehern .....	9
Selbsthilfegruppe Spielsucht .....	9
Adipositas Selbsthilfegruppe Weilheim/Schongau .....	10

## **Psychische Probleme**

EA Emotions Anonymous .....	11
S-Anon .....	11
Let's talk about soul .....	12
Angeleitete Selbsthilfegruppe für sexuell missbrauchte Frauen mit Therapieerfahrung ..	12
„Selenschlüssel“ für Frauen mit psychischer Erkrankung .....	13
Selbsthilfegruppe Depression, Angst und Zwänge, Weilheim .....	14
Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialen Ängsten .....	14
CoDA-Gruppe Peiting .....	15
ADHS/ADS, LRS und Dyskalkulie .....	15

## **Lebenshilfen**

AGUS – Angehörigengruppe nach Suizid .....	16
Begegnung für Trauernde .....	16
Verwaiste Eltern .....	18
Trauergruppe für Eltern von Sternenkindern .....	18
Trauergruppe für Eltern in Schwangerschaftskrisen .....	19
Abnehmgruppe Schongau-Altenstadt .....	19
Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen .....	20

## **Chronische Erkrankung/Behinderung – Angehörige**

Treffen für pflegende Angehörige, Angehörigenarbeit .....	21
Parkinson-Selbsthilfegruppe Weilheim .....	21

### **Chronische Erkrankung/Behinderung**

Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V.	
Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis WM-SOG .....	22
Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. – Selbsthilfe Demenz .....	23
Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige in Weilheim und Umgebung .....	24
Selbsthilfegruppe für Myopathie und neuromuskuläre Erkrankungen .....	24
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Weilheim-Schongau der Bayer. Krebsgesellschaft e.V. ....	25
Selbsthilfegruppe Magenkrebs – Leben ohne Magen .....	25
Krebs-Selbsthilfegruppe Schongau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. ....	26
Selbsthilfegruppe Brustkrebs mamazone e.V. Regionalgruppe Weilheim Ob. ....	27
Sarkolibri – SARKOM-/GIST – Selbsthilfegruppe für München und Region. ....	27
MS-Gruppe Peißenberg .....	28
MS-Gruppe Peiting-Schongau.....	28
MS-Gruppe Weilheim .....	29
MS - KöBe Kontaktgruppe für MS-Betroffene und Menschen mit Körperbehinderung....	29
Offener Treff für junge Menschen mit und ohne Behinderung .....	30
Stammtisch für Menschen mit und ohne Behinderung in Weilheim .....	30
Spaßvögel .....	31
MOSAIK – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lernschwierigkeiten .....	31
Rheuma-Selbsthilfegruppe.....	32
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe .....	33
Tinnitus Selbsthilfegruppe.....	34
Stammtisch für Gehörlose .....	34
Selbsthilfegruppe Zöliakie .....	34
Selbsthilfegruppe Lunge für Asthma & COPD .....	35
Long- & Post Covid Selbsthilfegruppe.....	35
Diabetiker Selbsthilfegruppe Weilheim .....	36
Epilepsie - Online-Forum .....	36

### **Chronische Erkrankung/Behinderung – Kinder**

einfach mehr – Menschen mit Trisomie 21 im Pfaffenwinkel e.V. ....	37
Selbsthilfegruppe Auerberg .....	37
Elterntreffen Autismus .....	38

### **Mütter, Väter, Kinder**

Offene Gesprächskreise für Eltern, Lehrkräfte und Interessierte –

---

Gemeinsamer Elternbeirat Landkreis Weilheim-Schongau e.V. ....	39
Autismus – Eltern- und Familientreff WM-SOG .....	40

**Frauen, Männer, Lebenshilfen**

Hilfe für Betroffene von emotionalem Missbrauch und narzisstischer Gewalt .....	41
Männergruppe .....	42

## Weitere Unterstützungsangebote

**Regional**

Beauftragte für Menschen mit Behinderung für den Landkreis Weilheim-Schongau und Geschäftsstellenleitung des Sozialausschusses und Sozialbeirates .....	43
Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (OSPE) e. V. ....	43
Offene Behindertenarbeit (OBA) – Information und Begegnung, Landkreis Weilheim-Schongau .....	44
Koordinierungsstelle Bürgerengagement (KOBE) im Landkreis Weilheim-Schongau ....	45

**Überregional**

Selbsthilfenzentrum München .....	46
Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern .....	46
NAKOS.....	47

## Weitere Informationen

Aktuelle Auskunft/Änderungen .....	48
Broschürenbestellung.....	48
Impressum .....	49
Die Herausgeber.....	49
Stichwortverzeichnis.....	51
Selbsthilfeunterstützung .....	53

# Suchterkrankungen

## 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,  
sonntags um 20.00 Uhr, 1. Sonntag im Monat offen.\*

### ► Schongau

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

### ► Weilheim

Pöltnerstr. 22 (Höckstüberl), 82362 Weilheim,  
montags 19.00–20.30 Uhr, 1. Montag im Monat offen.\*

### 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](http://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.



## für Angehörige von alkoholkranken Menschen

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

### **Die Al-Anon Präambel:**

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

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

### ► Weilheim

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

### ► Schongau

Meeting für Angehörige und Freunde von Alkoholikern jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr, oder nach Vereinbarung im Kath. Pfarrheim Verklärung Christi, Raum der Stille, Schönlinder Str. 37, 86956 Schongau

### **für beide Gruppen:**

Infotelefon: 0160/4448341

Internet: [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

## Alateen für Kinder und Jugendliche aus alkoholkranken Familien

### **Kontakt:**

Infotelefon: 0160/4448341

Internet: [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

### BLAUES KREUZ Begegnungsgruppen Schongau/Weilheim

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

#### ► Schongau

Vierzehntägig dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr, Reichelstr. 4, 86956 Schongau 

##### Kontakt:

Eva Schulz, Tel. 0170/9999935

#### ► Weilheim

Vierzehntägig donnerstags 19.00 Uhr, Höckstüberl, Pöltnerstr. 22, 82362 Weilheim

##### Kontakt:

Jörg Steidten, Tel. 0174/3829972

### 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 – 20.00 Uhr

Bahnhofstraße 35A, 82377 Penzberg

Treffpunkt: Christ-König-Kirche, Eingang blaue Türen, Bücherei

##### Kontakt:

Matthias Luniak, Tel. 0160 694 7927

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 19.00 Uhr in der Freien evangelischen Gemeinde, Franz-Rupp-Str. 4, 86956 Schongau  | 

#### Kontakt:

Balbina, Tel. 08861/7139688

Robert, Tel. 08861/3507

## 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 nach Absprache  
Seiteneingang Herzog-Christoph-Haus, 2. Stock,  
Herzog-Christoph-Str. 1-3, 82362 Weilheim  | 

#### Kontakt:

Markus Kracht, Tel. 01755/0383630

E-Mail: markus.kracht@gmx.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  |   
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. 0881/62133

E-Mail: shg.oberland@gmail.com

Internet: [www.shgoberland.wordpress.com](http://www.shgoberland.wordpress.com), Facebook: SHG Oberland

# Psychische Probleme

## EA Emotions Anonymous

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen. Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei oder Organisation verbunden und erhalten uns selbst nur durch unsere freiwilligen Spenden.

Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des von den Anonymen Alkoholikern übernommenen Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben. Wir können in den Meetings alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität eines jeden und stellen keine Fragen. Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen. Jeder hat seine Meinung und kann diese im Meeting mitteilen. Experten sind wir nur in unseren persönlichen Erfahrungen und darin, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, wie das Programm auf uns wirkt und wie EA uns hilft.

Wir besuchen die Meetings nur um unsertwillen, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle. Jeder hilft Jedem, und unser einziges Ziel ist, uns und anderen emotional gestörten Menschen zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

### ► Penzberg

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat (auch Ferien und Feiertage) 19.00–20.30 Uhr,  
Familienzentrum Arche Noah, Im Thal 6 (1. Stock), 82377 Penzberg **WC** (mit Hilfe)

#### Kontakt:

E-Mail: ea-penzberg@gmx.de

### ► Weilheim

Jeden Mittwoch (auch Ferien und Feiertage) 19.30–21.00 Uhr,  
Höckstüberl Weilheim, Pöltnerstr. 22, 82362 Weilheim **WC**

#### Kontakt:

Balbina, Tel. 08861/7139688; Doris, Tel. 0173/6759386, E-Mail: ea-weilheim@t-online.de

### S-Anon

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

#### ► Altenstadt

Jeden Dienstag 19.30–21.00 Uhr Telefonmeeting

#### Kontakt:

Renate, Tel. 0151/15265093

### 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 17.30–19.00 Uhr in der BRK Rettungswache Weilheim,  
Johannes-Damrich-Str. 5, 82362 Weilheim  | 

#### Kontakt:

soul@kvwm-sog.brk.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:** Treffen 1x pro Monat Freitagnachmittag, Leitung durch Psychologin (+ N.N.)

### ► Weilheim

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

#### Kontakt:

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

Tel. 0881/681-1616

## „Seelenschlüssel“ für Frauen mit psychischer Erkrankung

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht Frauen 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, kochen, backen, Kräutererlebnisse, Ausflüge, lesen und vor allem dem Austausch untereinander.

**Angebot:** Monatliche Gruppentreffen, Möglichkeit der Teilnahme an Freizeitangeboten Treffen jeden ersten Mittwoch im Monat. Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung.

#### Kontakt:

Conny F., Tel. 0160/94423632

### 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](mailto:selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de)

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialen Ängsten

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

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

#### ► Schongau

14-tägige Treffen, dienstags 18.15 – 20.00 Uhr

Ort und Zeitpunkt der Gruppentreffen auf Anfrage unter E-Mail: [wir-sind-mutig@web.de](mailto:wir-sind-mutig@web.de)

#### Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau

Tel. 0881/681-1616, E-Mail: [selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de](mailto:selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de)

Ansprechpartner der Gruppe, E-Mail: [wir-sind-mutig@web.de](mailto: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 Anonymous Alkoholikern übernommen wurden. Die Gruppe ist offen für alle, die sich betroffen fühlen!

### ► Peiting

Pfarrheim, Pfarrweg 2, 86971 Peiting

Jeden 1., 3. und 5. Montag im Monat von 19.00–20.30 Uhr

### Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau,  
Tel. 0881/681-1616, E-Mail: [selfsthilfebuero@lra-wm.bayern.de](mailto:selfsthilfebuero@lra-wm.bayern.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.

**Angebot:** Vorträge und Gesprächskreise mit Experten sind in Planung

### ► Steingaden/Altenstadt

Treffen abwechselnd in Steingaden und Altenstadt

### Kontakt:

- Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau,  
Tel. 0881/681-1616, E-Mail: [selfsthilfebuero@lra-wm.bayern.de](mailto:selfsthilfebuero@lra-wm.bayern.de)
- Michaela Schemmel, Tel. 08862/9118042 oder 0171/9978125  
E-Mail: [schemmelmichaela@gmail.com](mailto:schemmelmichaela@gmail.com)
- Anneke Kinder, Tel. 0152/32005679  
E-Mail: [anneke.kinder@web.de](mailto:anneke.kinder@web.de)

## Lebenshilfen

### 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 19.00–21.00 Uhr in der AOK - Die Gesundheitskasse  
Waisenhausstr. 3, 82362 Weilheim

**Kontakt:** Telefonische Kontaktaufnahme: 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. 08862/9104-24 und Tel./Fax: 08862/6482  
E-Mail: s.hindelang@lvhwies.de, Internet: [www.lvhswies.de](http://www.lvhswies.de)

## ► Altenstadt

Café (nicht nur) für Trauernde.

Jeden 1. Mittwoch im Monat 15.00–17.00 Uhr, in den Ferien Termine abweichend, bitte erfragen. Pfarrsaal, Jahnstr. 10, 86972 Altenstadt |  | 

### Kontakt:

Frau Claudia Lochbihler, Pfarreiengemeinschaft Altenstadt,

St. Michael Str. 4, 86972 Altenstadt, Tel. 08861/7315

E-Mail: claudia.lochbihler@bistum-augsburg.de

## ► Penzberg

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

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

### Kontakt:

Alexandra Meyer, Hospizverein im Pfaffenwinkel, Tel. 0881/925849-0

E-Mail: ambulanter.dienst@hospizverein-pfaffenwinkel.de

## ► Polling

„Trauer braucht einen Raum“, Offene Trauergruppe, jeden letzten Montag im Monat von 16.00–17.30 Uhr im Refektoriumsbereich des Hospizvereins im Pfaffenwinkel e.V.

im Kloster Polling, Kirchplatz 3, 82398 Polling |  | 

Eine telefonische Anmeldung ist vor jedem Termin erwünscht.

### Kontakt:

Alexandra Meyer, Hospizverein im Pfaffenwinkel, Tel. 0881/925849-0

E-Mail: a.meyer@hospizverein-pfaffenwinkel.de

## 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, 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 19.00–21.30 Uhr, Termine unter [www.theotinum.de](http://www.theotinum.de)

Kinderhospizbüro des Theotinum Vereins, Klosterhof 8, 86911 Dießen



**Kontakt:**

Irmgard Schleich

86926 Greifenberg

Tel. 08192/997381

E-Mail: [info@theotinum.de](mailto: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, 86926 Greifenberg, Tel. 08192/997381, E-Mail: info@theotinum.de

#### **Unter den gleichen Kontaktdaten gibt es weitere Trauergruppen:**

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

## 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** (Bitte Termine auf der Webseite beachten):

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

### ► Altenstadt

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

#### **Kontakt:**

Sandra Rum, E-Mail: admin@kilopurzel.de

Internet: [www.kilopurzel.de/abnehmgruppe-schongau-und-umgebung](http://www.kilopurzel.de/abnehmgruppe-schongau-und-umgebung) Selbsthilfegruppe

## 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 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](mailto:shg.weilheim@angehoerige-oberbayern.de).

Die Teilnahme ist kostenlos.

### ► Weilheim

1x im Monat (Donnerstags) 19.00 – 21.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus 3. Stock;  
Johann-Baur-Str. 5, 82362 Weilheim  | WC 

### Kontakt:

Almira Temori

E-Mail: [shg.weilheim@angehoerige-oberbayern.de](mailto:shg.weilheim@angehoerige-oberbayern.de)

## Chronische Erkrankung/Behinderung – Angehörige

### 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.

#### ► Weilheim

Jeden 2. Mittwoch im Monat  
Alzheimer Gesellschaft, Schützenstr. 26 b, 82362 Weilheim

#### Kontakt:

Monika Gampe, Tel. 08803/6333-0, E-Mail: [info@sozialstation-oberland.de](mailto:info@sozialstation-oberland.de)

### Individuelle Beratung mit Fachstelle für Pflegende Angehörige

Ökumenische Sozialstation Oberland gGmbH  
Hauptstr. 77, 82380 Peißenberg  
Tel. 08803/6333-0  
E-Mail: [info@sozialstation-oberland.de](mailto:info@sozialstation-oberland.de)  
Internet: [www.sozialstation-oberland.de](http://www.sozialstation-oberland.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  | 

#### Kontakt:

Franz Lochner, Lichtenaustr. 22a, 82399 Raisting  
Tel. 0160/90302686, E-Mail: [praxis@das-gesundhaus.de](mailto:praxis@das-gesundhaus.de)

## **Chronische Erkrankung/Behinderung**

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

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

#### **Unser Angebot (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**

Bitte entnehmen Sie die Treffen aus unserer Internetseite.

Geschäftsstelle Weilheim, Schützenstr. 26 b, 82362 Weilheim  | 

#### **► Penzberg**

Bitte entnehmen Sie die Treffen aus unserer Internetseite.

Seniorentreff CASA Penzberg, Bahnhofstr. 35 a, 82377 Penzberg  | 

#### **Kontakt:**

Katharina Anna Klora

Schützenstr. 26 b, 82362 Weilheim

Tel. 0881/9276091

E-Mail: [info@alzheimer-pfaffenwinkel.de](mailto:info@alzheimer-pfaffenwinkel.de)

Internet: [www.alzheimer-pfaffenwinkel.de](http://www.alzheimer-pfaffenwinkel.de)

## Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. – Selbsthilfe Demenz

**Angebot:** Unser Angebot richtet sich an Angehörige und Zugehörige von Menschen mit demenziellen Veränderungen.

- Selbsthilfegruppen in Altenstadt und Schongau
- Beratungen im Treffpunkt Demenz in Schongau
- Besuche auf dem Bauernhof (Erkrankte und Angehörige)
- Bunte Spielenachmittage (Erkrankte und Angehörige)
- Gehirnjogging

### ► Schongau

Treffpunkt Demenz, Karmeliterstr. 4, 86956 Schongau  |  

### Demenztelefon:

08805/9546773, immer Montag von 10.00–12.00 Uhr und Donnerstag von 15.00–17.00 Uhr oder per E-Mail

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

Termine: jeden 2. Dienstag im Monat von 14.00–16.00 Uhr, Anmeldung erbeten.

**Sprechstunde für Angehörige und an Demenz Erkrankte.** Bei seelischen Krisen und auch als Burnoutvorbeugung bei häuslicher Pflege. Zum Finden neuer Wege, um auf Situationen, die die Demenz schafft, angemessen zu reagieren.

Treffpunkt: Schongau, Holzhey Seniorenstift, Papiermacherweg 4–6

Termine: jeden 1. und 3. Montag im Monat von 10.00–12.00 Uhr, Anmeldung erbeten.

Angehörigengruppe „**Gemeinsam gehen**“ – für Angehörige von Menschen mit Demenz. Im Gehen spricht es sich leichter. Es geht um Erfahrungsaustausch, denn Rückzug und Vereinigung isoliert und erhöht die Erschöpfung. Dem wollen wir entgegen wirken durch gemeinsame, leichte Spaziergänge in und um Schongau.

Treffpunkt: Schongau, Parkplatz beim Bahnhofstor, in der Amtsgerichtstraße

Termine: jeden 3. Montag im Monat von 14.30–16.00 Uhr, Anmeldung erbeten

### Einzelspaziergänge nach Terminvereinbarung

### Kontakt:

Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. Selbsthilfe Demenz

Ansprechpartnerin: Doris Kettner (1. Vors.)

Rigistr. 5, 82383 Hohenpeißenberg, Tel. 08805/9546773

E-Mail: kontakt@alzheimer-lechrain.de

Internet: www.alzheimer-lechrain.de

## Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige in Weilheim und Umgebung

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

### ► Seehausen

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr im Burgstüberl, Burgweg 41,  
82418 Seehausen  | 

#### **Kontakt:**

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

## 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),  
15.00 Uhr, Gasthof zur Post, Ludwigstr. 1, 82380 Peißenberg  | 

#### **Kontakt:**

Marianne Ullrich  
Tel. 0170/7733147  
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 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:** 2-monatliches Gruppentreffen

### ► Wielenbach

zweimonatlich am ersten Dienstag an den geraden Monaten, (Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember) jeweils 16.30 Uhr

MiA – Miteinander im Alter, Josef-Schmuizer-Str. 4, 82407 Wielenbach  | 

### Kontakt:

- Leiter der Selbsthilfegruppe  
Thomas Schekira, Am Obstgarten 2, 82362 Weilheim  
Mobil: 0175/7039685, E-Mail: mail4scheki@gmx.de
- Stellvertretender Leiter  
Manfred Herrmann, Bussardstr. 4, 82362 Weilheim  
Mobil: 0175/5517747, E-Mail: herrmann\_man@web.de

## Selbsthilfegruppe Magenkrebs – Leben ohne Magen

Wir ... sind Frauen und Männer 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 um 18 Uhr jeweils am letzten Montag in den ungeraden Monaten.
- Bei Bedarf Organisation von Fachvorträgen.

### ► **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, 82362 Weilheim, Tel. 0881/9257890  
E-Mail: [herr.mannkorn@gmail.com](mailto: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 16.00-18.00 Uhr im Gemeindehaus der Evang.-Luth. Dreifaltigkeitskirche, Gruppenraum im 1. Stock mit Lift zu erreichen, Blumenstr. 5, 86956 Schongau  | **WC** 

**Die Gruppe und die Treffen sind an keine Konfession gebunden und beitragsfrei.**  
Termine der Veranstaltungen im Internet und Veröffentlichung in der Presse.

### **Kontakt:**

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

## Selbsthilfegruppe Brustkrebs mamazone e.V. Regionalgruppe Weilheim Ob.

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

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

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

### ► Weilheim

Treffen jeden letzten Mittwoch im Monat von 19.00–20.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus (Ärztehaus), 3. OG, Johann-Baur-Str. 5, 82362 Weilheim

### Kontakt:

Traudl Bauer, Tel. 0160/7942375, 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 Selbsthilfenzentrum München, Westendstr. 151, 80339 München  | 

**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-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  | 

**Kontakt:**

Ines Hildebrandt, 82362 Weilheim, Tel. 0881/9275667

E-Mail: ines.hildebrandt@gmx.net

## MS-Gruppe Peiting-Schongau

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

**Angebot:** Einzelgespräche, wenn gewünscht

► **Peiting**

Jeden 4. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr, Begegnungscafé, Poststr. 6, 86971 Peiting

**Kontakt:**

Albert Linseis, Tel. 0151/56667022

E-Mail: alinseis@t-online.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 18.00 Uhr zum gemeinsamen Abendessen an unterschiedlichen Lokalitäten, im Sommer auch im Freien. ⚡

#### Kontakt:

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

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

Die MS- und Körperbehindertengruppe hat das Ziel, mit der Behinderung besser umgehen zu lernen, sich zu stärken, einen Austausch in allen, das tägliche Leben betreffende Fragen zu haben; mit und trotz der Behinderung die Teilnahme am öffentlichen Leben zu praktizieren und so eine soziale Einbindung zu schaffen und weiterhin zu erhalten.

Die Gruppe ist offen für Menschen mit und ohne Behinderung. Gemeinsamer Erfahrungsaustausch und das Miteinander in den Gruppentreffen stärken uns und machen Mut.

#### Angebot:

- Monatliche Gruppentreffen
- Vorträge
- Kaffeetrinken und Spiele
- Informationsaustausch
- Gemeinsame Unternehmungen wie Ausflüge und Besichtigungen

### ► Penzberg

Jeden letzten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr, Elisabethraum Pfarrheim Christkönig, Bahnhofstr. 35 a, 82377 Penzberg ⚡ | WC ⚡

#### Kontakt:

- Irmgard Hof, St. Kiliansplatz 2, 83670 Bad Heilbrunn, Tel. 08046/6804353, E-Mail: irmgard.bettini@gmx.de
- Michaela Reigl, Gustavstr. 5, 82377 Penzberg, Tel. 08856/8043680, michaela.reigl@freenet.de

## Offener Treff für junge Menschen mit und ohne Behinderung

Der Offene Treff bietet jungen Menschen mit und ohne Behinderung die Gelegenheit für gemeinsame Unternehmungen mit Gleichgesinnten. Unsere Aktionen sind bunt gemischt und reichen vom gemeinsamen Konzert- und Discobesuch bis zum gemütlichen Grillen an der Ammer. Die Treffen werden von zwei sozialpädagogischen Fachkräften begleitet, in der Regel sind die Treffs auch für Rollstuhlfahrende geeignet. Neue 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 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. 0881/909590-21

E-Mail: [oba@caritas-wm-sog.de](mailto:oba@caritas-wm-sog.de)

Internet: [www.caritas-wm-sog.de/unsere-angebote/offene-behindertenarbeit/freizeitangebote/veranstaltungen/veranstaltungen](http://www.caritas-wm-sog.de/unsere-angebote/offene-behindertenarbeit/freizeitangebote/veranstaltungen/veranstaltungen)

## Stammtisch für Menschen mit und ohne Behinderung in Weilheim

Hier haben Menschen mit und ohne Behinderung die Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und zum gemeinsamen Austausch. Die Treffen werden von einer sozialpädagogischen Fachkraft begleitet, die auch als Ansprechperson für Fragen zur Verfügung steht.

Die Treffen finden in barrierefreien Gaststätten in Weilheim und Umgebung statt, die auch für Rollstuhlfahrende geeignet sind. Neue 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 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. 0881/909590-21, E-Mail: [oba@caritas-wm-sog.de](mailto:oba@caritas-wm-sog.de)

Internet: [www.caritas-wm-sog.de/unsere-angebote/offene-behindertenarbeit/](http://www.caritas-wm-sog.de/unsere-angebote/offene-behindertenarbeit/)

freizeitangebote/veranstaltungen/veranstaltungen

## 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 Gruppennachmitte, 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](mailto:agnes.eberl@web.de)

## MOSAIK – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lernschwierigkeiten

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

### **Angebot:**

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

### ► Penzberg

Jeden 2. Donnerstag 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: hans.biehler61@gmail.com

## 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:**

- Stammtische in Weilheim und Peiting
- Beratung in Weilheim und Schongau
- Gruppen für Fibromyalgie und Junge Rheumatiker
- Vorträge, Ausflüge, Seminare

### ► Weilheim

Stammtisch: jeden 1. Dienstag im Monat von 14.00–16.00 Uhr,  
Cafe Kröninger, Marienplatz 23, 82362 Weilheim

- Funktionstraining/trocken & Aquajogging in Weilheim
- Funktionstraining/Wasser in Peißenberg (Rigi Rutsch'n)
- Schmerzlinderungskurse, Arztvorträge, Klinikfahrten,  
über unseren Verband: Patientenseminar

### ► Schongau/Peiting

Stammtisch: jeden 1. Mittwoch von 15.00–18.00 Uhr  
im Lila Treff, Poststr. 10, 86971 Peiting

- Funktionstraining, trocken
- in Schongau Funktionstraining, Wasser (Plantsch)

### Kontakt:

- Gabriele Schmidt, Tel. 0881/92703020, Angerkapellenstr. 5, 82362 Weilheim  
E-Mail: 1.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de, Internet: www.rheumaliga-weilheim.de
- Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landratsamt Weilheim-Schongau  
Tel. 0881/681-1616, E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

### Beratung allgemein:

Athanasia Karafilloudi, Tel. 0881/92703020 (Büro) oder 0157/518 518 45 (mobil)  
Jeden 1. Dienstag im Monat im Februar, April, Juni, September und November.

## 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  | 

Gelegentlich im AWO-Stüberl, Karmeliterstr. 2, 86956 Schongau  | 

Bekanntgabe durch Presse oder telefonische Nachfrage

Persönliche Beratung nach vorheriger Anmeldung

Tel. 0881/92793020

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 14.00–16.00 Uhr in der Arbeitsgemeinschaft WM-SOG der Rheuma-Liga, Angerkapellenstr. 5, 82362 Weilheim  | 

### Telefonische Beratungsgespräche

Tel. 0881/92793020

### Kontakt:

Tel. 0881/92793020, E-Mail: SHG-Fibro@rheumaliga-arge-wm.de

### Tinnitus Selbsthilfegruppe

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

Telefonische Beratung möglich.

**Kontakt:**

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

### Stammtisch für Gehörlose

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

**Angebot:** Treffen der Gehörlosen am Stammtisch

► **Weilheim**

Gruppentreffen auf Anfrage: 1x im Monat samstags ab 18.00 Uhr

**Kontakt:**

Bernhard Brand, E-Mail: berni61@ymail.com

### Selbsthilfegruppe Zöliakie

Für alle Zöliakie-Betroffenen, 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.

Gruppentreffen auf Anfrage.

**Kontakt:**

- Linda Kunze  
Moosangerstr. 37, 86956 Schongau, Tel. 0175/7186107
- Kristina Barth  
Tel. 0170/8020505  
E-Mail: zoeliakie.gruppe@gmail.com

## Selbsthilfegruppe Lunge für Asthma & COPD

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

**Angebot:** monatliches Gruppentreffen

### ► Schongau

Jeden 1. Freitag im Monat von 13.30–15.30 Uhr  
bei der AOK Schongau, Blumenstr. 15, 86956 Schongau

#### **Kontakt:**

Diana Zehl, Tel. 0160/98267453

E-Mail: Alberich73@web.de

Internet: [www.shg-lunge.de](http://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, Erschöpfungs-zustände 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

Caritas-Mehrgenerationenhaus, 3. Stock, Johann-Baur-Str. 5, 82362 Weilheim  | 

Der Einstieg in die Gruppe ist nur nach vorheriger Kontaktaufnahme möglich.

#### **Kontakt:**

Tel. 0881/637963, E-Mail: [reiter.weilheim@gmail.com](mailto:reiter.weilheim@gmail.com)

### Diabetiker Selbsthilfegruppe Weilheim

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

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

#### ► Weilheim

Jeden 2. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr (Januar und August keine Treffen),  
Caritas-Mehrgenerationenhaus, 3. Stock, Johann-Baur-Str. 5, 82362 Weilheim  | 

#### Kontakt:

Jörg Westheide

Propst-Hartl-Str. 15, 82398 Polling, Tel. 0881/69220, Regionalbeauftragter DDH-M  
E-Mail: j.westheide@outlook.de

### Epilepsie - Online-Forum

Unsere Gruppe versteht sich als barrieararme, 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>

## Chronische Erkrankung/Behinderung – Kinder

### 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](http://www.einfachmehr.org)

#### Kontakt:

Sabine Hartmann, Tel. 0160/94924834, E-Mail: [info@einfachmehr.org](mailto:info@einfachmehr.org)  
Internet: [www.einfachmehr.org](http://www.einfachmehr.org)

### Selbsthilfegruppe Auerberg

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

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

#### ► Bernbeuren

Gruppentreffen auf Anfrage ⚡ | WC ⚡

#### Kontakt:

Marion Socher, Tel. 0157/89426880, Internet: [www.hautkontakt-auerberg.net](http://www.hautkontakt-auerberg.net)

## **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 und Garmisch-Partenkirchen)

**Kontakt:**

E-Mail: autismuseltern-gap@gmx.de

## Mütter, Väter, Kinder

### 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 dienstags 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. 0881/1528  
E-Mail: buero@gebr-wm.de  
Internet: [www.gebr-wm.de](http://www.gebr-wm.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

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

## Frauen/Männer/Lebenshilfen

### Hilfe für Betroffene von emotionalem Missbrauch und narzisstischer Gewalt

Emotionaler Missbrauch ist psychische Gewalt und findet hinter verschlossenen Türen statt. Er ist oftmals viel schwieriger zu erkennen als physische Gewalt, da er keine sichtbaren körperlichen Spuren hinzässt. Darüber hinaus verläuft emotionaler Missbrauch viel subtiler, bleibt oft von Betroffenen sehr lange unbemerkt und leider sind nur die wenigsten Therapeuten in diesem Gebiet ausgebildet und sensibilisiert.

Mit dieser Selbsthilfegruppe soll ein geschützter Raum entstehen, indem Betroffene ihr Erleben schildern und ihre Erfahrungen an andere weitergeben können. Dabei wird ihr Erlebtes nicht in Frage gestellt und wertfreies Zuhören ist eine wichtige Voraussetzung.

Veränderung findet in dir selbst statt. Ein erster Schritt könnte sein, dich mit anderen Menschen auszutauschen und zu erkennen, dass du nicht alleine bist. Du hast den Missbrauch überlebt, du überlebst auch die Trennung und findest die Kraft in ein selbstbestimmtes und freies Leben. In einer geschützten Gruppe kann dies eine wertvolle Unterstützung für dich sein.

#### **Angebot:**

- Monatliche Treffen
- Vorträge von Therapeuten und Fachleuten
- Verschiedene Gemeinschaftsaktionen wie Ausflüge o.a.

Die Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für Psychotherapie. Die Gruppenleiterin Maria Huber ist Coach für traumasensible Arbeit. Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers und Heilpraktikerin für Psychotherapie (in Ausbildung).

#### ► Weilheim

1 x im Monat um 10.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus 3. OG,

Johann-Baur-Str. 5, 82362 Weilheim 

Bitte mit Voranmeldung per E-Mail

#### **Kontakt:**

Maria Huber

E-Mail: [selbsthilfe-emotionaler-missbrauch-weilheim@mail.de](mailto:selbsthilfe-emotionaler-missbrauch-weilheim@mail.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 18.30–20.00 Uhr.

#### Kontakt:

Michael, Tel. 0881/2135

## Weitere regionale Unterstützungsangebote

### 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 Frau Landrätin berufen werden. In diesen beiden Gremien werden nun gemeinsam und ganzheitlich die Themen Gesundheit, Soziales, Integration und Inklusion betrachtet und bearbeitet. Auch Themen der Selbsthilfe können dort entschieden werden.

#### Kontakt:

Katharina Droms

Im Gesundheitsamt Weilheim, Eisenkramergasse 11, 82362 Weilheim

Tel. 0881/681-1494, Fax: 0881/681-2353

E-Mail: [behindertenbeauftragte@lra-wm.bayern.de](mailto:behindertenbeauftragte@lra-wm.bayern.de)

### 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](http://www.ospe-ev.de/selbsthilfegruppen)

#### Kontakt:

Geschäftsstelle OSPE e.V., Tel. 08441/4 38 05 35

E-Mail: [info@ospe-ev.de](mailto:info@ospe-ev.de)

Internet: [www.ospe-ev.de](http://www.ospe-ev.de), [www.eutb-ospe.de](http://www.eutb-ospe.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 Behinderung. 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 und in der Presse. Wir versenden auch schriftliche Einladungen. Bitte nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf.
- Familienunterstützender Dienst
- Plattform Barrierefreier Wohnraum
- Ehrenamtsarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern

### **Kontakt:**

Caritasverband Weilheim-Schongau e.V.  | 

Offene Behindertenarbeit – Information & Begegnung

Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim, Tel. 0881/909590-21, Fax: 0881/909590-20

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 8.00–16.00 Uhr, Freitag 8.00–12.30 Uhr

Internet: [www.caritas-wm-sog.de/oba](http://www.caritas-wm-sog.de/oba), E-Mail: [oba@caritas-wm-sog.de](mailto:oba@caritas-wm-sog.de)

### **– Kontakt Familienunterstützender Dienst:**

Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim, Tel. 0881/909590-21

### **– Kontakt Außenstelle Penzberg (mittwochs):**

Sigmundstr. 16, 82377 Penzberg, Tel. 08856/932323

### **– Kontakt Außenstelle Sozialer Treff Hohenpeißenberg**

Hauptstr. 4a, 82383 Hohenpeißenberg, Tel. 0881/909590-21

## 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  
Stainhartstr. 9, 82362 Weilheim, Utta Pollmeier, Tel. 0881/681-1519  
E-Mail: ehrenamt@lra-wm.bayern.de  
Internet: [www.weilheim-schongau.de/buergerservice/ehrenamt-kobe/](http://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. 089/532956-0

Bei der Suche nach der passenden Gruppe wenden Sie sich bitte an die

Beratungs- und Vermittlungsstelle, Westendstr. 115, 80339 München, Tel. 089/532956-11

Sprechzeiten: Mo. und Do. 14.00–18.00 Uhr, Di. und Mi. 10.00–13.00 Uhr

E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

Internet: [www.shz-muenchen.de](http://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: [selfsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selfsthilfe@seko-bayern.de)

Internet: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

## NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

**Kontakt:**

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg

Tel. 030/3101 8960, Fax: 030/31018970

E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

Internet: [www.nakos.de](http://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 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](http://www.sozial-atlas.de) ständig aktualisiert, soweit uns Änderungen bekannt sind.

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

### Broschürenbestellung

Weitere Exemplare dieser Broschüre erhalten Sie auf Anfrage gerne 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 22. 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.

22. Auflage, 3000 Stück, Stand September 2024

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

## **Die Herausgeber**

**Diakonie Herzogsägmühle gGmbH**  
**Telezentrum – Digitale Medien**

**Diakonie**   
**Herzogsägmühle**

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

Weitere Informationen unter:

Diakonie Herzogsägmühle, Von-Kahl-Str. 4, 86971 Peiting  
Tel. 08861/219-0, Fax: 08861/219-201, Internet: [www.herzogsaegmuehle.de](http://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. Die Diakonie Herzogsägmühle bietet für Jugendliche und Erwachsene mit Lern- und Verhaltensproblemen, seelischer Erkrankung, Suchtproblemen oder Problemen im Motivations- und Sozialbereich eine sehr breite Palette von Möglichkeiten zur Berufsvorbereitung, Ausbildung und Beschäftigung. Das Telezentrum konzentriert sich auf Schulung, Qualifizierung, Ausbildung und Beschäftigung in den Bereichen Büroberufe, Mediengestaltung und – zusammen mit dem IT-Referat – Ausbildung in IT-Berufen. Neben den rein fachlichen Qualifizierungen bieten wir eine sozialpädagogische Begleitung zur Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung an, als wichtigen Baustein für das Bestehen in der Arbeitswelt außerhalb des geschützten Rahmens. Im Telezentrum sind ca. 40 Mitarbeitende beschäftigt.

Kontakt Telezentrum: siehe Rückseite

### Landratsamt Weilheim-Schongau



#### Gesundheitsamt – Sachgebiet Gesundheitsförderung

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

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

Eisenkramergasse 11, 82362 Weilheim

Tel. 0881/681-1609, Fax: 0881/681-2699

Selbsthilfekontaktstelle

Tel. 0881/681-1616

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



### Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau e.V.

Mensch sein  
für Menschen

Dekanate Weilheim-Schongau, Benediktbeuern

Beratung und Hilfe für BürgerInnen in wirtschaftlichen und sozialen Schwierigkeiten

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>· Allgemeine Sozial- und Lebensberatung</li><li>· Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung</li><li>· Gesetzliche Betreuungen</li><li>· Freiwilligenagentur „Anpacken mit Herz“</li><li>· Mittagsbetreuung (Bgm.-Prandl-Grundschule Penzberg)</li><li>· Mittagsbetreuung Wessobrunn in Forst</li><li>· Landkreisweites Familienpatenprojekt</li><li>· Unterstützung sozialer Initiativen, Pfarrgemeinden</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Kurberatung (Mutter-Kind/Vater-Kind)</li><li>· Offene Behindertenarbeit (OBA)</li><li>· Familienunterstützender Dienst</li><li>· Service-Wohnen im Wohnpark Geisenhofer in WM</li><li>· Mehrgenerationenhaus Weilheim</li><li>· CariCorner(Secondhand-Bekleidung)</li><li>· Peißenberger Gabentisch, Penzberger Tafel</li><li>· Zamma Weilheim, Seniorenbüro</li><li>· Casa Penzberg, Seniorenbüro</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Schmiedstr. 15, 82362 Weilheim

Tel. 0881/909590-0

Fax: 0881/909590-20

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

Internet: www.caritas-wm-sog.de

Sigmundstr. 16, 82377 Penzberg

Tel. 08856/934379 (Di.-Fr.)

Fax: 08856/8031389

Mehrgenerationenhaus Weilheim

Joh.-Baur.-Str. 5, 3. OG

Tel. 0881/909590-30

<b>Index</b>		<b>G</b>	
<b>A</b>		Gehörlose	34
AA Anonyme Alkoholiker	6	<b>H</b>	
AD(H)S	39	Haut	37
Adipositas	10	Hörgeschädigte	34
Al-Anon-Familiengruppe	7	<b>I</b>	
Alateen	7	Impotenz	25
Alkohol	6-8	<b>K</b>	
Alzheimer Patienten	22-23	Körperbehinderung	29-31
Angehörige nach Suizid - AGUS	16	Krebs	25-26
Angehörige von Alkoholkranken	7	Krebsnachsorge-psychosozial	25
Angehörige von behinderten Kindern	37	<b>L</b>	
Angehörige von Diabetikern	36	Legasthenie	39
Angehörige von Drogenabhängigen	8	Lernschwierigkeiten	31
Angehörige von Pflegebedürftigen	21	Lunge	35
Angehörige von psychisch Kranken	11-15, 20	<b>M</b>	
Angehörige von Sexsüchtigen	12	Magenkrebs	25
Angst	14	Männer	42
Asthma	35	Multiple Sklerose	28, 29
Autismus	40	<b>N</b>	
<b>B</b>		Narzisstische Gewalt	41
Behinderung	29-31	Neurodermitis	37
Behinderung -		Neuromuskuläre Erkrankungen	24
Erwachsene mit Lernschwierigkeiten	31	<b>P</b>	
Behinderung - Kinder mit Behinderung	37	Panikattacken	14
Brustkrebs	27	Parkinson	21
<b>C</b>		Prostatakrebs	25
CoDA-Abhängigkeit	15	Psychische Erkrankung	11
COPD	35	<b>R</b>	
Corona / Covid-19	35	Rheuma	32
<b>D</b>		<b>S</b>	
Depression	14	Schlaganfallbetroffene	24
Diabetes	36	Seelische Gesundheit	11-15
Down-Syndrom	37	Sexsucht	12
Drogenabhängigkeit	9	Sexueller Missbrauch/Gewalt	13
Dyskalkulie	39	Spielsucht	9
<b>E</b>		Sternenkinder	18
EA Emotions Anonymous	11	Suizid	16
EKS	9	<b>T</b>	
Emotionaler Missbrauch	41	Tinnitus	34
Epilepsie	36	Trauernde	16-19
Essstörungen	10	<b>U</b>	
<b>F</b>		Übergewicht	10
Fibromyalgie	33	<b>Z</b>	
		Zöliakie	34





**Druckerzeugnis**  
[www.natureoffice.com/DE-559-KQUEMX4](http://www.natureoffice.com/DE-559-KQUEMX4)  
**klimaneutral**  
durch CO<sub>2</sub>-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](mailto:selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de)

### **Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau**

Herr Thomas Koterba, Telefon 0881/90 95 90-15  
E-Mail: [t.koterba@caritas-wm-sog.de](mailto:t.koterba@caritas-wm-sog.de)

### **Aktualisierung der Daten und Internetauftritt**

unter [www.sozial-atlas.de](http://www.sozial-atlas.de)  
Telezentrum Herzogsägmühle  
Mitterfeld 2, 86971 Peiting  
Telefon 08861/219-4100, Fax: 08861/219-4340  
E-Mail: [telezentrum@herzogsaegmuehle.de](mailto:telezentrum@herzogsaegmuehle.de)

**Selbsthilfe öffnet Wege**

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

