



Caritasverband für den  
Landkreis Weilheim-Schongau




Herzogsägmühle

# Selbsthilfegruppen

## Gesprächskreise

### im Landkreis Weilheim - Schongau



über 80 Selbsthilfegruppen  
und Unterstützungsange-  
bote stellen sich vor

11. Auflage, Stand April 2010  
*Änderungen laufend aktualisiert*  
unter [www.sozial-atlas.de](http://www.sozial-atlas.de)

# Vorwort

**Ein kleines Jubiläum** - seit 10 Jahren erscheint nun schon die Broschüre der Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise für den Landkreis Weilheim - Schongau.

Mit dieser Auflage der „oranen Broschüre“ wollen wir wieder alle auf den neuesten Stand bringen, die sich für die vielfältigen Aufgabenbereiche und Aktivitäten der Selbsthilfegruppen interessieren.

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.

Diese 11. Auflage ist eine aktualisierte Zwischenaufgabe (200 Stück) zur Ergänzung des laufenden Bedarfs. Im kommenden Herbst wird die Broschüre wieder in großer Auflage gedruckt und an alle Interessierten verschickt. Daneben werden die Daten im Internetauftritt unter [www.sozial-atlas.de](http://www.sozial-atlas.de) ständig aktualisiert. Hier erhalten Sie zudem die Möglichkeit, sich einzelne Angebote oder die gesamte Broschüre auszudrucken.

## So finden Sie eine geeignete Gruppe:

Das **Inhaltsverzeichnis Seite 3 und 4** ist nach Hauptgruppen gegliedert (z.B. Suchterkrankung oder Lebenshilfen) diese Gliederung findet sich in der gesamten Broschüre jeweils am Seitenende wieder.

Das **Stichwortverzeichnis Seite 43** ermöglicht Ihnen das Auffinden einer geeigneten Gruppe per Schlagwort

## Daneben finden Sie

**Gruppenangebote**

Seite 5 bis 39

**Regionale und überregionale**

**Kontaktstellen**

Seite 39 bis 41

**Impressum, Herausgeber**

Seite 42 und 43

**Broschürenbestellung, Änderungen**

Seite 45

**Selbsthilfeunterstützung**

Seite 46

Wir möchten uns bei allen Selbsthilfeaktiven und speziell bei den Leitern der Gruppen, die oft seit vielen Jahren „die Gruppen in Gang halten,“ herzlich für die wichtige von ihnen geleistete Arbeit bedanken und wünschen einen erfolgreichen gemeinsamen Weg in Ihrer Selbsthilfegruppe.

Die Herausgeber



Selbsthilfe öffnet Wege

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Suchterkrankung</b>	
Anonyme Alkoholiker	5
Al-Anon + Alateen	6
BLAUES KREUZ Begegnungsgruppen Schongau	6
Lichtblick - Wege aus der Sucht	7
Anonyme Spieler (GA) Weilheim / Peißenberg	7
Führerscheinprobleme bei Alkohol & Drogen	8
EKS - Erwachsene Kinder von dysfunktionalen/suchtkranken Eltern und Erziehern	8
OA Selbsthilfegruppe (anonym) für alle Formen von Essstörungen	8
<b>Psychische Probleme</b>	
EA Emotions Anonymous	9
PASH Panik- und Angstselbsthilfe Weilheim	9
Dysthymie/chronisch rezidivierende Depression	10
Selbsthilfegruppe Depression Weilheim	10
Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit - Seeshaupt - „Sprich darüber“	11
Selbsthilfegruppe der Angehörigen psychisch Kranker	11
Seniorenfreizeitgruppe für ältere Menschen mit seelischer Erkrankung	12
CoDa Gruppe Peiting	12
S-Anon	13
<b>Lebenshilfen</b>	
AGUS - Angehörigengruppe nach Suizid	13
Begegnung für Trauernde	14
VELIME - Verlust eines lieben Menschen, Selbsthilfegruppe für Trauernde	14
Verwaiste Eltern	15
Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V.	15
Selbsthilfegruppe für sexuell missbrauchte Frauen mit Therapieerfahrung	16
WALZ Weilheimer Arbeitslosen-Zentrum	16
SALZ Schongauer Arbeits-Losen-Zentrum	16
Adipositas Selbsthilfegruppe Oberland	17
<b>Chronische Erkrankung/Behinderung - Angehörige</b>	
Angehörige pflegen Angehörige	18
Treffen für pflegende Angehörige, Angehörigenarbeit	18
Treffen pflegender Angehöriger (speziell von psychisch und Demenzkranken)	19
<b>Chronische Erkrankung/Behinderung</b>	
Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel e.V.	19
Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener und Aphasiker im Pfaffenwinkel	20
Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige in Weilheim und Umgebung	20

	<b>Seite</b>
Parkinson-Selbsthilfegruppe	20
Krebsselbsthilfegruppe Weilheim -Gemeinsam stark gegen Krebs-	21
Krebsselbsthilfegruppe Peißenberg „Weg-Gefährten“	21
Krebs-Selbsthilfegruppe Schongau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.	22
SHG Penzberg Menschen und Krebs	22
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Weilheim der bayerischen Krebsgesellschaft e.V.	23
RE-AKTION (Blasen-Inkontinenz)	23
Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten in Bayern e.V. Gemeinnütziger Verein. Regionalgruppe Landsberg/Schongau und Umland	24
MS-Gruppen Peißenberg, Peiting-Schongau, Weilheim	24, 25
MS- und Körperbehinderten-Gruppe Penzberg	26
Stammtisch für körperbehinderte und nichtbehinderte Erwachsene -Weilheim-Schongau	26
Körperbehinderte und nichtbehinderte Senioren	27
Blinden- und Sehbehindertengruppe Weilheim-Schongau	27
Spaßvögel	28
MOSAIK – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lernbeeinträchtigung	28
Selbsthilfegruppe für erwachsene CI-Träger (Cochlear-Implant-Träger) und Eltern von CI-Kindern	29
Stammtisch für Gehörlose	29
Selbsthilfegruppe EpiS - Epilepsie in Schongau	30
Osteoporose Selbsthilfegruppen	30
Rheuma-Selbsthilfegruppe	31
Diabetes Typ-I SHG Penzberg	32
Diabetiker Selbsthilfegruppe Weilheim	32
SHG Auerberg (Hauterkrankungen)	33
<b>Chronische Erkrankung/Behinderung – Kinder</b>	
Rheuma-Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche	31
Erfahrungsaustausch für Kinder und Jugendliche mit Diabetes mellitus	32
Selbsthilfegruppe Eltern behinderter Kinder	33
Gemeinsam Leben, gemeinsam Lernen Pfaffenwinkel e.V.	33
<b>Mütter, Väter, Kinder</b>	
Familienzentrum Arche Noah, AWW e.V.	34
Mütterzentrum Penzberg	34
Mütter- und Familienzentrum Weilheim	35
Frauen- und Familienzentrum „Lichtschaukel“ e.V., Peiting	35
Mutter-Kind-Spielgruppen	36
Elterngesprächskreis Legasthenie – Dyskalkulie	37
PFAD für Kinder - Pflege und Adoptivfamilien im Pfaffenwinkel	37
<b>Frauen/Männer/Lebenshilfen</b>	
Kontaktkreis Alleinlebende Frauen	38
KALEIDOSKOP - Frauen begegnen sich im Gespräch	38
ISUV - Interessenverband Unterhalt und Familienrecht	38
Männergruppe	39

## AA-Anonyme Alkoholiker

---

AA sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

### Hohenpeißenberg

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

### Peißenberg

Pfarrheim St. Johann, Oskar-Dietelmeier-Str. 14, 82380 Peißenberg,  
mittwochs um 20.00 Uhr, 1. Mittwoch im Monat offen.\*

### Penzberg

Evang. Gemeindehaus, Karl-Steinbaur-Weg 5, 82377 Penzberg, freitags um 19.30 Uhr,  
letzter Freitag im Monat offen.\* ☿

### Schongau

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

### Weilheim

- Pöltnerstr. 22 (Höckstüberl), 82362 Weilheim,  
montags 20.00-22.00 Uhr, 1. Montag im Monat offen\*
- Krankenhaus Weilheim, Personalcasino, Röntgenstr. 2, 82362 Weilheim,  
jeden Freitag 20.00-22.00 Uhr, jeden 1. Freitag im Monat offen.\*  
☿ WC ☿

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

### **Kontakt für alle AA-Gruppen**

Über die Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker tägl. von 19.00-22.00 Uhr,  
Tel. 089/555685

### **Internet:**

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

## **Al - Anon (Angehörige von Alkoholikern)**

---

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, 20.00 Uhr, Pöltnerstr. 22 (Höck-Stüberl), 82362 Weilheim. ☎ WC☎

#### **Kontakt:**

Infotelefon: 0160/4448341

### **Schongau**

Meeting für Angehörige und Freunde von Alkoholikern jeden 2., 3., 4. und 5. Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr in der Blumenstr. 2 (im Caritasbüro über der Stadtbücherei), 86956 Schongau

#### **Kontakt:**

Infotelefon: 0160/4448341

### **für beide Gruppen:**

#### **Internet:**

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

## **Alateen - Kinder und Jugendliche aus alkoholkranken Familien**

---

#### **Kontakt:**

Alateenbeauftragter Jürgen, Tel. 0171/1945830

#### **Internet:**

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

## **BLAUES KREUZ Begegnungsgruppe Schongau**

---

#### **Angebot:**

Selbsthilfegruppe für Alkoholranke und Angehörige

#### **Schongau**

1. Gruppe: jeden Dienstag von 19.00-20.00 Uhr

2. Gruppe: jeden Mittwoch von 19.00-20.00 Uhr

Reichelstr. 4, 86956 Schongau

#### **Kontakt:**

Klaus Kreidl, Tel. 08861/93003321 oder 08861/219329

Fax: 08861/219-4334

## **Lichtblick - Wege aus der Sucht e.V.**

---

Wir sind eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für alkohol- und medikamentenabhängige Suchtkranke und Angehörige. Wir geben Auskunft bei Fragen zu Suchtproblemen, tauschen Erfahrungen aus und lernen voneinander Probleme zu bewältigen, sich Konflikten zu stellen. Wir sind da für Menschen, die selbst Probleme mit Alkohol oder Medikamenten haben, aber auch für Menschen, für die die Abhängigkeit eines Verwandten oder Freundes zum Problem geworden ist. Unser Ziel ist es, gemeinsam Wege zu einem zufriedenen, abstinenten Leben zu finden.

### **Angebot:**

- Wöchentlicher Gruppenabend
- Freizeitgestaltung mit der Gruppe ohne „Alk oder Pillen“
- Themenveranstaltungen mit professioneller Unterstützung

### **Penzberg**

Knappenstr., 82377 Penzberg, im Keller der Steigenberger Kirche  
jeden Dienstag um 20.00 Uhr

### **Kontakt:**

Manfred Knauer, Tel. 08856/9848

### **Internet:**

[www.lichtblick-penzberg.de](http://www.lichtblick-penzberg.de)

### **E-Mail:**

[info@lichtblick-penzberg.de](mailto:info@lichtblick-penzberg.de)

## **Anonyme Spieler (GA) Weilheim / Peißenberg**

---

Die Anonymen Spieler (Gamblers Anonymous GA) treffen sich regelmäßig zu ihren Gruppentreffen (Meetings), um ihr gemeinsames Problem, das übermäßige Spielen, in den Griff zu bekommen und gemeinsam einen Weg aus der Sucht zu finden.

Wir gehen davon aus, dass Spielsucht eine Krankheit ist, die man zum Stillstand bringen kann; wir bleiben jedoch lebenslang süchtige Spieler.

Zu uns kann jeder kommen, der das dringende Verlangen hat das krankhafte Spielen zu stoppen.

Angehörige von Spielern sind willkommen an den Meetings teilzunehmen.

Es gibt bei uns keine Gebühren- oder Mitgliedsbeiträge, sondern wir erhalten uns durch eigene freiwillige Spenden.

### **Angebot:**

- wöchentliche Treffen
- bei Bedarf Vermittlung an Beratungsstelle
- evtl. Vorträge über Spielsucht

### **Weilheim**

„Haus der Begegnung“, Stüberl im Erdgeschoss, Römerstr. 20, 82362 Weilheim

Jeden Mittwoch um 19.00 Uhr, jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat Offenes

Meeting ☺ WC ☺

### **Kontakt:**

Dieter, Tel. 0176/83046375

### **E-Mail:**

[peissenberg@anonyme-spieler.org](mailto:peissenberg@anonyme-spieler.org)

## **Führerscheinprobleme bei Alkohol & Drogen**

---

Die Selbsthilfegruppe Führerscheinprobleme bei Alkohol & Drogen ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die zusammen ihre Erfahrungen teilen. Sie versuchen gemeinsam Schwierigkeiten mit Alkohol/Drogen im Straßenverkehr zu lösen. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Der Hauptzweck besteht darin, Abstinenz zu üben, durchzuhalten, deren Vorteile erkennen und zu verfestigen.

### **Weilheim**

jeden Dienstag 19.00-20.00 Uhr, Töllern 7, 82362 Weilheim

#### **Kontakt:**

Günter Dellinger, Tankenrainer Str. 29, 82362 Weilheim, Tel. 0172/8223551

## **EKS - Erwachsene Kinder von dysfunktionalen/suchtkranken Eltern und Erziehern**

---

Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern/Erziehern 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 zumachen, auch wenn wir dabei unsere eigene Identität verloren. Hier in der Gruppe lernen wir uns selbst zu lieben und uns auf den Genesungsprozess mit Hilfe der „12 Schritte“ einzulassen. Wir lernen alte Verhaltensweisen und Angewohnheiten zu ändern um dadurch Gelassenheit und Glücklichkeit zu finden. Auch Du bist herzlich willkommen.

### **Peiting**

Jeden Freitag von 18.00-19.30 Uhr, Pfarrheim, Pfarrweg 2, 86971 Peiting

#### **Kontakt:**

Maria-Anna, Tel. 0172/9849941; Sigrun, Tel. 0174/7588396

## **OA-Selbsthilfegruppe (anonym) für alle Formen von Essstörungen**

---

Die OA ist eine Vereinigung von Menschen mit zwanghaftem Essverhalten, die gemeinsam mit Hilfe eines 12-Schritte-Programms (von den AA übernommen) an ihrer Heilung arbeiten. OA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die vom zwanghaften Überessen, zu wenig Essen oder Erbrechen genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen. Wir heißen jeden willkommen, der mit dem zwanghaften Essen aufhören will. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren: Wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden. Von außen kommende Unterstützung lehnen wir ab. Die Gruppengespräche sind streng vertraulich.

#### **Angebot:**

- Workshops, Literatur
- per Telefon Austausch mit anderen OA Mitgliedern
- gemeinsame Freizeitaktivitäten

### **Peiting**

Meetings dienstags 18.30-20.00 Uhr im Kirchenstüberl, evang. Pfarrheim, Kleberweg 5, 86971 Peiting ☎ WC☎

#### **Kontakt:**

Monika, Tel. 08861/3742

## 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 unsretwillen, 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.

### **Weilheim**

jeden Mittwoch (auch Ferien und Feiertage) 19.30-21.00 Uhr, Höckstüberl Weilheim, Pöltnerstr. 22, 82362 Weilheim WC♿

### **Kontakt:**

Balbina, Tel. 08803/5897

Petra, Tel. 0881/9270458

## PASH Panik- und Angstselbsthilfe Weilheim

---

In der Gruppe finden wir Menschen, für die Angst zum Problem geworden ist. Wir wollen uns deshalb durch Selbsthilfe gegenseitig unterstützen bzw. lernen mit unserer Angst besser umzugehen, einander zur Seite stehen und gemeinsam das Ziel verfolgen: „Die Angst zu bewältigen“. Angesprochen sind hier Personen, die von einer Angstkrankheit wie z.B. Angstneurose, Paniksyndrom, Agoraphobie, soziale Phobie usw. betroffen und bereit sind, etwas dagegen zu unternehmen. Am Anfang ist es wichtig, unsere „Behinderung“ anzunehmen und anzufangen, selbst etwas zu tun, um die irrationalen Ängste aufzulösen. Darüber hinaus, kann es auch ein neuer Bezugspunkt für Menschen sein, die sich aufgrund ihrer neurotischen Ängste bereits in die Isolation geflüchtet haben und jetzt bereit sind, diesen Teufelskreislauf zu durchbrechen.

### **Angebot:**

Gruppenabende, evtl. Freizeitangebote, Einzelgespräche u.ä.

### **Weilheim:**

Gruppentreffen einmal wöchentlich für 1½ bzw. 2 Stunden in den neuen Räumen der staatl. Realschule Weilheim, Prälatenweg 5, Haupteingang, telefonische Anmeldung erforderlich.

### **Kontakt:**

Frau Manuela Schwarz, Tel. 0881/9232484

## **Dysthymie/chronisch rezidivierende Depression**

---

Wir sind Menschen, für die Depressivität ein ernstes Lebensproblem darstellt und die aktiv und eigenverantwortlich daran arbeiten wollen, es sich besser gehen zu lassen. Wir versuchen uns gegenseitig in unserer Selbstliebe und Selbstfürsorge zu fördern, uns aber nicht in Opferhaltungen oder bzgl. Wiedergutmachungsansprüchen zu bestärken.

Die Selbsthilfegruppe ist für uns ein eigenständiger Beitrag im Umgang mit unserer Krankheit bzw. unserer Genesung, steht also evtl. neben Medikamenteneinnahme, professioneller Psychotherapie und alternativen Behandlungsmethoden, wobei jeder sorgsam für sich selber prüft, was passt.

Wir wenden uns entschieden gegen alle lebensverneinenden oder gar suizidverherrlichenden Strömungen. Suizid ist für uns keine „Lösung“, sondern immer ein Unglück, das es möglichst zu verhindern gilt. Wir sagen JA! zum Leben!

### **Angebot**

Wöchentliche Gruppenabende mit unterschiedlichen Inhalten und Strukturen; gelegentliche Freizeitaktivitäten; Infothek + Reader sind in Arbeit

### **Schongau**

jeden 2. und 4. Mittwoch 19.00-20.30 Uhr, Blumenstr. 2, (über der Stadtbücherei)

„Neue“ kommen bitte erstmals am 2. Mittwoch des Monats nach Telefonkontakt im Vorfeld dazu!

### **Kontakt:**

Bitte den aktuellen Ansprechpartner bei der Selbsthilfekontaktstelle, Herrn Weber, Tel. 0881/681-1616 erfragen

### **Weilheim**

Treffen jeden Donnerstag, 19.00 Uhr

### **Kontakt:**

Bitte den aktuellen Ansprechpartner bei der Selbsthilfekontaktstelle, Herrn Weber, Tel. 0881/681-1616 erfragen

## **Selbsthilfegruppe Depression Weilheim**

---

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die sich durch Gespräche, Erfahrungsaustausch und gemeinsame Aktivitäten helfen und unterstützen wollen, mit der Depression besser umzugehen, einer erneuten depressiven Phase vorzubeugen und unsere Lebensumstände zu erleichtern.

In der Gruppe kann man sich fallen lassen und Dinge ansprechen, die Gesunde nicht so gut verstehen können.

Wenn Sie interessiert sind, rufen Sie uns doch einfach an. Sofern ein Gruppenplatz frei ist, laden wir Sie gerne zu einem Kennenlernen ein. Neue Teilnehmer nehmen wir immer jeden letzten Dienstag im Monat nach telefonischer Absprache auf.

### **Weilheim**

Jeden Dienstag 18.30 bis 20.00 Uhr

Im Kreisjugendring, 1. Stock (Konferenzraum), Püttrichstr. 5, 82362 Weilheim

### **Kontakt:**

Heike Fuhrmann-Bethge, Tel. 0881/9256792 AB

### **E-Mail:**

heikefuhrmann@hotmail.com

## **Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit - Seeshaupt -**

---

Die Gruppe wendet sich an Menschen, die in psychischer Behandlung waren oder sind. Unterstützung zur Bewältigung psychischer Krisen und Vorbeugung zur Vermeidung gesundheitlicher Beeinträchtigungen.

### **Angebot:**

- wöchentliche Gruppenabende
- Literaturangebote in Richtung Psychiatrie
- Tagungen, Seminare

### **Seeshaupt**

Jeden Montag von 19.00-21.00 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus Seeshaupt.



### **Kontakt:**

Elisabeth Kern, Mühlhagener Str. 7, 82418 Hechendorf, Tel. 08841/2139

## **„Sprich darüber“**

---

Diese fortlaufende Gesprächsrunde, unter der Leitung von Frau Daser, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, soll in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre allen Interessierten, Betroffenen, Fachleuten, Angehörigen usw. ermöglichen, zu Wort zu kommen und über das Thema „Seelische Probleme“ zu sprechen. Zur Gesprächsanregung erfolgt am Anfang ein kurzes themenzentriertes Inputreferat.

### **Angebot:**

- Fortlaufende Gesprächsrunde zum Thema: „Seelische Probleme“

### **Weilheim**

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

Treffen: alle 6 Wochen dienstags von 18.00-19.30 Uhr

### **Kontakt:**

Sozialpsychiatrischer Dienst Weilheim, Tel. 0881/924520-41

### **E-Mail:**

sozialpsychiatrie.weilheim@herzogsaeigmuehle.de

## **Selbsthilfegruppe der Angehörigen psychisch Kranker**

---

Die Selbsthilfegruppe der Angehörigen psychisch Kranker ist deshalb so notwendig, da 60 % der psychisch Kranken auf Dauer in den Familien leben. Diese sind mit ihrem Schicksal oft völlig allein gelassen und brauchen Hilfen und Rat. Gemeinsame Treffen bieten die Möglichkeit zur Aussprache und zu gegenseitiger Unterstützung. Bei Bedarf Information durch Fachleute des SpDi. Beratung für Angehörige psychisch Kranker.

### **Weilheim**

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

Treffen jeden zweiten Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr

### **Kontakt:**

Sozialpsychiatrischer Dienst Weilheim, Tel. 0881/924520-41

Frau Ursel Thamm, Tel. 0881/40294

## Seniorenfreizeitgruppe für ältere Menschen mit seelischer Erkrankung

Mit diesem Angebot möchten wir ältere seelisch kranke Menschen (ab 60 Jahren) ansprechen, die Anschluss und Kontakt suchen. Diese Gruppe ermöglicht Ihnen, Menschen kennen zu lernen, neue Kontakte zu knüpfen, (wieder) aktiv zu sein und miteinander zu tun, was Freude macht.

### **Angebot:**

- Gruppenaktivitäten
- Freizeitangebote
- Ratschen
- Themennachmittage
- Ausflüge
- Feiern
- Bewegung

### **Weilheim**

Sozialpsychiatrischer Dienst Weilheim, Herzog-Christoph-Str. 1, 82362 Weilheim  
Treffen alle 14 Tage

### **Kontakt:**

Martina Richter, Sozialpsychiatrischer Dienst Weilheim, Tel. 0881/924520-41

### **E-Mail:**

sozialpsychiatrie.weilheim@herzogsaegmuehle.de

## CoDA-Gruppe Peiting

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

### **Peiting**

Pfarrheim, Pfarrweg 2, 86971 Peiting

Jeden Sonntag von 18.00-19.30 Uhr

### **Kontakt:**

Angelika, Tel. 08861/66669

## S-Anon

---

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

### Peißenberg

Dienstag 19.30 Uhr, Pfarrheim St.Barbara, Hans-Böckler-Str. 4, 82380 Peißenberg

♻ WC ♻

#### **Kontakt:**

Barbara, tagsüber Tel. 08822/6865, privat Tel. 08822/1594

## 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 bundesweit AGUS-Selbsthilfegruppen, um im gegenseitigen Gespräch Hilfe und Verständnis zu finden und zu bieten. Themen, über die wir sprechen könnten, sind Ihnen vielleicht aus eigener Erfahrung bekannt: Trauer, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Wut, Schande, Aggression, Nicht-wahrhaben-wollen, Isolation, Unverständnis der Gesellschaft und eigene seelische und körperliche Erkrankung.

#### **Angebot:**

Im geschützten Raum der Selbsthilfegruppe ist es möglich, über sich widersprechende Gefühle und Gedanken zu sprechen und Hilfe zu bekommen. Angehörigen und Hinterbliebenen von Suizidenten Hilfe anzubieten durch:

- Beratung und Betreuung der Betroffenen
- Vermittlung von Kontakten Betroffener untereinander
- Öffentlichkeitsarbeit zur Weckung des Verständnisses für diese Personengruppe.

### Schongau:

#### **Kontakt:**

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

#### **Internet**

[www.ellinger-kiss.de](http://www.ellinger-kiss.de)

#### **E-Mail:**

[Trauerbegleitung@Ellinger-Kiss.de](mailto:Trauerbegleitung@Ellinger-Kiss.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. Der Gesprächskreis ist offen für alle Trauernden (Frauen und Männer jeden Alters und unabhängig von Religionszugehörigkeit).

### Schongau

Termin und Ort werden jährlich neu festgelegt - zu erfragen (siehe Kontakte)

#### **Kontakt:**

Frau Sylvia Hindelang, Brüder-Zimmermann-Str. 4, 86989 Steingaden,  
Tel./Fax 08862/6482

#### **E-Mail:**

suk.m-h@vr-web.de

### Weilheim

„Haus der Begegnung“, Römerstr. 20, 82362 Weilheim

Treffen einmal im Monat, Termin wird bekanntgegeben



WC

#### **Kontakt:**

Frau Marianne Graßl, Pfarrei Mariä Himmelfahrt,  
Admiral-Hipper-Str. 13, 82362 Weilheim, Tel. 0881/1328 bzw. 2287

### Penzberg

#### **Kontakt:**

Pfarramt Christkönig, Sigmundstr. 18, 82377 Penzberg Tel. 08856/92140

## VELIME - Verlust eines lieben Menschen, Selbsthilfegruppe für Trauernde

---

Einen geliebten Menschen zu verlieren, ist der schmerzlichste Verlust, der uns treffen kann. In dieser Situation fühlen wir uns oft hilflos und alleingelassen, sind verzweifelt und ohne Hoffnung. Wir fühlen uns auch immer wieder unverstanden, auch im Freundes- und Bekanntenkreis. Trauer zu durchleben braucht viel Zuwendung, Trost, Verständnis, Hilfe und Zeit. Es ist sehr wichtig, über die veränderte Situation sprechen und sich mit Gleichbetroffenen austauschen zu können. Seit über 20 Jahren gibt es hier bei uns in Murnau diesen offenen Gesprächskreis, in dem Trauernde aller Alterstufen zusammenkommen können, um ihre Trauer zu bewältigen und den Weg wieder zurück ins Leben zu finden.

#### **Angebot:**

Einzugsgebiet: angrenzende Orte und Landkreise

### Murnau

Treffen der Gruppe jeden ersten Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr,

Burgklause (Nebenzimmer), Burggraben 10, 82418 Murnau.

Ab 18.00 Uhr Abendtermine auf Anfrage

#### **Kontakt:**

Frau Helga Greil, Tel. 08841/2979

## Verwaiste Eltern

---

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

### **Angebot:**

monatliche Gruppentreffen, Einzelgespräche, Hausbesuche, überregionale Trauerseminare, Freizeitangebote

### **Weilheim**

Jeden 3. Montag im Monat von 19.30-21.30 Uhr, AOK Weilheim, Waisenhausstr. 3, 82362 Weilheim ☎ WC☎

### **Kontakt:**

Frau Annick Neumeister, Kanalstr. 12, 82362 Weilheim, Tel./Fax: 0881/8419, günstig von 11.30-12.30 Uhr oder von 18.00-19.30 Uhr oder  
Frau Sylvia Maurer, Zugspitzstr. 11, 82418 Hofheim, Tel. 08847/698006

### **E-Mail:**

annick-neumeister@t-online.de  
sylvia@mautschi.com

## Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V.

---

Der Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, Schwerkranken und Sterbende zu begleiten, um so ein würdevolles Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Wir kommen nach Hause, ins Krankenhaus, Alten- und Pflegeheim. Unsere Hospizhelferinnen und -helfer arbeiten ehrenamtlich und möchten den Bedürfnissen des Schwerkranken sowie der Angehörigen, ergänzend zu anderen sozialen Diensten, entgegenkommen. Ergänzung zum ambulanten Hospizdienst: Stationäres HOSPIZ PFAFFENWINKEL

### **Angebot:**

- Ambulanter Hospizdienst mit palliativ-pflegerischer Beratung
- Ehrenamtliche Begleitung Schwerkranker und Sterbender durch Hospizhelferinnen und -helfer. Gruppen des Hospizvereins bestehen in Weilheim, Schongau/Peiting, Penzberg, Peißenberg, Seeshaupt/Bernried, Murnau, Tutzing, Herrsching
- Weiterführende Trauergespräche für Angehörige und Trauerkaffee jeweils am 2. Montag im Monat, 16.30 Uhr in Bernried
- Aus- und Weiterbildung von ehrenamtliche MitarbeiterInnen

### **Kontakt:**

Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V., Dorfstr. 3, 82347 Bernried, Tel. 08158/1458

### **Internet:**

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

### **E-Mail:**

[ambulanter.dienst@hospizverein-pfaffenwinkel.de](mailto:ambulanter.dienst@hospizverein-pfaffenwinkel.de)

## **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.

### **Weilheim**

Gesundheitsamt Weilheim, Stainhartstr. 7, 82362 Weilheim

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr, Teilnahme nach Vereinbarung

♿ WC♿

#### **Kontakt:**

Birgitta Christ, Dipl.Sozialpäd. (FH), Gesundheitsamt Weilheim, Stainhartstr. 7,  
Tel. 0881/681-1612

#### **E-Mail:**

b.christ@lra-wm

## **WALZ Weilheimer Arbeitslosen-Zentrum**

Das WALZ umfasst verschiedene Angebote für hilfeschende Personen. Insbesondere soll Arbeitssuchenden eine Anlaufstelle geboten werden. Zum einen besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Einzelne Ratsuchende können sich Rat und Tipps holen und finden jemanden, der Zeit hat für ihre Anliegen.

Zum anderen gibt es zwei Angebote pro Woche für einen Treffpunkt.

Das ist montags von 10.00-12.00 Uhr das GEMEINSAME FRÜHSTÜCK und donnerstags von 15.00-17.00 Uhr die GEMEINSAME BROTTZEIT.

Träger sind die Caritas, die Betriebsseelsorge, die KAB und die Christliche Arbeiterhilfe, Unterstützung kommt z.B. auch von der Weilheimer Tafel, der Agentur für Arbeit und einigen Sponsoren.

### **Weilheim**

montags von 10.00-12.00 Uhr das GEMEINSAME FRÜHSTÜCK und

donnerstags von 15.00-17.00 Uhr die GEMEINSAME BROTTZEIT

Treffpunkt: 82362 Weilheim; Waisenhausstr. 1, Rückgebäude, 1. Stock

#### **Kontakt:**

Frau Marianne Spielhauer, Frau Lilo Leidecker, Betriebsseelsorger Erwin Helmer

Tel. 0881/94 91 5

#### **E-Mail:**

bss.weilheim@t-online.de

## **SALZ Schongauer Arbeits-Losen-Zentrum**

Das Schongauer Arbeitslosenzentrum bietet Rat, Hilfe und Austausch für Arbeitssuchende, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen und Beratung bei Bewerbungsfragen. Die Teilnahme ist kostenlos, Vertraulichkeit selbstverständlich.

### **Schongau**

Dienstags von 10.00-12.00 Uhr, Blumenstr. 2, (über der Bücherei am Münztor) in den Räumen der Caritas

**Kontakt:** nur dienstags, Tel. 08861/90338

#### **E-Mail:**

bss.weilheim@t-online.de

## Adipositas Selbsthilfegruppe Oberland

---

- Sie leiden unter extremen Übergewicht (BMI>35)?
- Sie haben einen langen Leidensweg von Diäten, Kuren oder "Wundermittelchen" hinter sich?
- Der Jo-Jo-Effekt schlägt nach jeder Diät immer wieder gnadenlos zu?
- Suchen Sie Kontakt zu Gleichgesinnten?

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

### **Angebot :**

- Monatliche Treffen
- Vorträge von Ärzten, Therapeuten und Fachleuten
- Informationsveranstaltungen
- Sport- und Schwimmgruppe sind geplant

### **Weilheim**

Mehrgenerationenhaus, Regionalzentrum St. Anna Weilheim, Waisenhausstr. 1,  
82362 Weilheim, Treffpunkt: Mehrgenerationencafe im ersten Stock  
Ab 13. Oktober 2010 jeden zweiten Mittwoch im Monat um 19.30Uhr

♻ WC ♻

### **Kontakt:**

Maike und Lars Kühl, Tel. 0176/51062071

### **E-Mail:**

shg-wm@gmx.de

### **Internet:**

[www.shg-oberland.bplaced.net/](http://www.shg-oberland.bplaced.net/)

## Angehörige pflegen Angehörige

Frauen und Männer, die Angehörige pflegen, sind durch die Pflegesituation oft großen Belastungen und auch Einschränkungen in ihrer persönlichen Lebensführung ausgesetzt. In der Gruppe können mit anderen Betroffenen Erfahrungen ausgetauscht und neue Kontakte geknüpft werden. Durch die Teilnahme an der Gruppe kann auch Abstand zum Alltag gewonnen werden. Verständnis und Angenommensein durch andere Pflegende können helfen, mit der eigenen Situation besser umzugehen.

### **Angebot:**

- Gruppenabende
- Vorträge zum Thema gesetzliche Betreuung
- Patiententestament
- Kurs „Krankenpflege in der Familie“

### **Weilheim**

Jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr im Rot-Kreuz-Haus,  
Johannes-Dammrich-Str. 5, 82362 Weilheim ☺ WC☺

### **Kontakt:**

El. Harbauer, Bayer. Rotes Kreuz Weilheim, Tel. 0881/92900

**E-Mail:** info@kvweilheim-schongau.brk.de

**Internet:** www.brk-weilheim-schongau.de

## Treffen für pflegende Angehörige, Angehörigenarbeit

Neben individueller Einzelberatung trifft sich einmal im Monat eine offene Kontaktgruppe in Peißenberg für den westlichen Landkreis Weilheim-Schongau und eine weitere Gruppe in Penzberg für den Bereich Penzberg, Seeshaupt und Umgebung. Bei den Gruppentreffen können pflegende Angehörige Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig Mut machen. Die Angehörigenberatung informiert über Entlastungsmöglichkeiten und über rechtliche und finanzielle Fragen.

### **Peißenberg**

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat,  
Josef-Lindauer-Haus, Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg ☺ WC☺

### **Kontakt:**

Monika Gampe, Tel. 08803/6333-147, Beratungsstelle für pflegende Angehörige der Ökumenischen Sozialstation, Zur Alten Berghalde, 82380 Peißenberg, Beratung jeden Mittwoch 9.00-12.00 Uhr

### **Penzberg**

Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00-17.00 Uhr, Raum Camara,  
Pfarrzentrum Christkönig WC☺

### **Kontakt:**

Frau Eva Wagner-Seelhof, Frau Elisabeth Jakolat, Tel. 08856/932323, Beratungsstelle für pflegende Angehörige der Ökumenischen Sozialstation, Siegmundstr. 16, 82377 Penzberg.

Beratungszeiten: Dienstag 9.00-12.00 Uhr

**E-Mail:** info@sozialstation-pfaffenwinkel.de

**Internet:** www.sozialstation-pfaffenwinkel.de

## **Treffen pflegender Angehöriger (speziell von psychisch und Demenzkranken)**

---

Die Teilnahme an dieser Angehörigengruppe bietet die Chance, sich über die verschiedenen Krankheitsbilder zu informieren, der sozialen Isolation durch die Pflege entgegenzuwirken und sich mit den Menschen in der gleichen Situation auszutauschen und neuen Mut zu fassen.

### **Angebot**

- Monatliche Treffen
- Verschiedene Vorträge zum Thema Demenz
- Informationen über weitere Hilfsangebote
- Möglichkeit zur Einzelberatung

### **Schongau**

Jeden 3. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr

In den Räumen der Ökumenischen Sozialstation, Jugendheimweg 3a, 86956 Schongau

♿ WC ♿

### **Kontakt:**

Astrid Weber, Ökumenische Sozialstation, Tel. 08861/240400

**E-Mail:** weber@sozialstation-pfaffenwinkel.de

**Internet:** www.sozialstation-pfaffenwinkel.de

## **Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel e.V.**

---

Die Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel e.V. wurde im November 2002 als Zusammenschluss von pflegenden Angehörigen und ehrenamtlichen und professionellen Interessenten in Weilheim gegründet. Wir gehören als Demenz-Selbsthilfeorganisation mit bundesweit über 120 Gesellschaften zur Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Berlin.

### **Unser Angebot:**

- Selbsthilfe Demenz „Infothek-Infocafé“ - erste Informationen rund um das Thema Demenz jeden Dienstag von 15 bis 17 Uhr durch Literatur, Filme und mehr
- Treffen Demenzerkrankte jeden Montag, Dienstag und Donnerstag von 14 bis 17 Uhr
- Treffen für pflegende Angehörige Montags und Donnerstags alle vier Wochen
- Gemeinschaft neu erleben durch Feste und Ausflüge (Urlaube in Planung)
- Betreuung zu Hause durch „demenzHelfer“
- Begleitung für Angehörige durch „pflegeBegeleiter“
- Schulung und Fortbildung von ehrenamtlich engagierten Helfern/ Begleitern
- Vorträge, Veranstaltungen. Schulungen für Gemeinden: „Dialog Demenz“

### **Kontakt:**

Petra Stragies (Vorstand), Antje Lau, Birgit Springer (Beratung und Angebote)

Schützenstr. 26 b, 82362 Weilheim ♿ WC ♿

Tel. 0881/92 760 91, Fax: 0881/92 32 120

Bürozeiten für Beratung: Montag und Donnerstag von 13 bis 18 Uhr; Dienstag, Mittwoch, Freitag von 8 bis 12 Uhr; persönliche Beratung und Hausbesuche nach Absprache

### **E-Mail:**

info@alzheimer-pfaffenwinkel.de

### **Internet:**

www.alzheimer-pfaffenwinkel.de

## Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener und Aphasiker im Pfaffenwinkel

---

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

### **Angebot:**

- Gruppennachmittage, Ausflüge, Feiern, Vorträge

### **Peiting**

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr, im Alpenhotel am Hauptplatz, 86971 Peiting

♣ WC♣

### **Kontakt:**

Hedwig Nieberle, Langwandstr. 12d, 86971 Peiting, Tel. 08861/67893

Inge Winterfeld, Barbarastr.16, 86971 Peiting, Tel. 08861/69563

## 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 und Erfahrungsaustausch, sowie die Möglichkeit zur fachlichen Information. Ausflüge und die Geselligkeit sollen ein weiterer Bestandteil unserer Gruppentreffen sein. Das Ziel könnte der Weg in ein aktiveres, selbständigeres Leben sein.

### **Weilheim**

jeden 1. Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr in den Seestuben, Am Dietlhofer See, 82362 Weilheim ♣

### **Kontakt :**

Frau Feurerecker, Tel. 0881/63135

Frau Binder, Tel. 08861/67742

### **E-Mail:**

anne.binder@t-online.de

## Parkinson-Selbsthilfegruppe

---

Unsere Gruppe dient dem Erfahrungsaustausch und der Kontaktpflege von Betroffenen und Angehörigen. Wir wollen uns gegenseitig motivieren mit der chronischen Erkrankung im täglichen Leben umzugehen und somit auch einer sozialen Isolation entgegenwirken.

### **Weilheim**

Jeden 3. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr

VdK Weilheim, Karl-Böhaimb-Str. 17, 82362 Weilheim ♣ WC♣

### **Kontakt:**

Franka Blume, Tel. 0881/7611

## **Krebsselbsthilfegruppe Weilheim -Gemeinsam stark gegen Krebs-**

---

Wir sind eine offene Gruppe von betroffenen Frauen und Männern, die sich einmal im Monat zum Gespräch, zum Austausch von Erfahrungen und Informationen trifft. Wir treffen uns regelmäßig, weil wir glauben, dass sich Leid gemeinsam besser bewältigen lässt, dass wir uns im Umgang mit der Krankheit gegenseitig stützen und ermutigen können und dass wir gemeinsam leichter und schneller lernen, auch mit Krebs ein erfülltes Leben zu führen. Wir freuen uns über neue TeilnehmerInnen, die sich bei uns informieren möchten und sich der Gruppe anschließen.

### **Weilheim**

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr, Landratsamt Weilheim-Schongau, Gesundheitsamt, Stainhartstr. 7, Weilheim - Eingang: Seiteneingang Nordseite - ♿ WC ♿

#### **Kontakt:**

Christine Lang, Tel. 0881/681-1610

Ansprechpartner/in für die Betroffenen: Sigrid Brückl, Tel. 08158/922235

#### **E-Mail:**

c.lang@lra-wm.de

## **Krebsselbsthilfegruppe Peißenberg „Weg-Gefährten“**

---

Bedingt durch die Diagnose Krebs ziehen sich viele Betroffene aus ihrem sozialen Umfeld gänzlich zurück. Das dadurch bedingte Gefühl „allein zu sein“ möchte diese Gruppe auffangen. Unsere Gruppe ist für alle offen, die sich bezüglich ihrer Erkrankung gegenseitig stützen und austauschen möchten, oder Unterstützung in vielfacher Hinsicht suchen.

### **Angebot**

- monatliche Gruppentreffen
- Besuch von Veranstaltungen
- Vorträge
- Einzelgespräche auf Wunsch
- Entspannungsmethoden (progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

### **Peißenberg**

Jeden ersten Dienstag im Monat von 19.30-21.00 Uhr, Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg

♿ WC ♿

#### **Kontakt:**

Birgit Albert, 08803/9164

#### **E-Mail:**

olekranon@hotmail.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.

### **Angebot:**

- monatliche Gruppentreffen
- zusätzliche, zum Teil monatliche Sonderveranstaltungen wie Mal-, Bastel- und Wandergruppe, Wassergymnastik, Qi-Gong
- Einzelgespräche und Krankenhausbesuche

### **Schongau**

Jeden ersten Freitag im Monat 16.00-18.00 Uhr im Gemeindehaus der evang.-luth. Dreifaltigkeitskirche, Blumenstr. 5, 86956 Schongau

Termine der Sonderveranstaltungen auf Anfrage und Veröffentlichung in der Presse.

### **Kontakt:**

Emilie Schäffler, 82383 Hohenpeißenberg, Anton-Pröbstl-Str. 10, Tel. 08805/735

Siegrid Heidenreich, Ostpreußenstr. 1, 86956 Schongau, Tel. 08861/7138768

Sophie Goldbrunner, Birkenweg 14, 82383 Hohenpeißenberg, Tel. 08805/1262

### **E-Mail:**

info@krebs-shg-schongau.de

### **Internet:**

www.krebs-shg-schongau.de

## **SHG Penzberg Menschen und Krebs**

---

Wir möchten eine offene Gruppe von Betroffenen sein, die sich einmal im Monat zu Gesprächen zusammenfindet. Wir suchen miteinander Informationen und den Austausch von Erfahrungen. So können wir uns gegenseitig stützen und ermutigen. Wir freuen uns über neue Gruppenmitglieder.

### **Angebot:**

- Medizinische Fachvorträge
- Gespräche in der Gruppe

### **Penzberg**

jeden 3. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr in der AWO (Arbeiterwohlfahrt Penzberg), Josef-Boos-Platz 1 (bei der Polizei), 82377 Penzberg

### **Kontakt:**

Infos und Neuanmeldung für Interessierte: Susanne Fiur-Wolf, Telefon 08856/3353

♿ WC ♿, kleine Küche vorhanden

## **Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Weilheim der bayerischen Krebsgesellschaft e. V.**

---

Die Betroffenen kommen einmal im Monat zusammen, um über ihre Krankheit zu sprechen. Dabei können Informationen gesammelt werden, die vor einer Therapiewahl hilfreich sind, oder es werden Erfahrungen ausgetauscht, die bei der Durchführung der verschiedenen, möglichen Therapien gemacht wurden.

Vorträge von Urologen, Onkologen, Psychologen und Therapeuten sollen diese Arbeit unterstützen. Da sehr oft die Folgen der Erkrankung auch tiefe seelische Belastungen sind (z. B. bei Impotenz, Inkontinenz) ist es wichtig, dass auch die Lebenspartnerinnen eingeladen sind, wenn sie wollen, an den Treffen teilzunehmen.

So wollen wir versuchen, mit mehr Lebensqualität, mit unserem Krebs zu leben!

### **Angebot:**

monatliche Gruppentreffen

### **Weilheim**

Zeiten: jeden ersten Dienstag im Monat um 16.30 Uhr

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

♿ WC♿

### **Kontakt:**

Siegfried Gebhard, Unterbau 71<sup>1/3</sup>, 82383 Hohenpeißenberg Tel./ Fax: 08805/95 4637

### **E-Mail:**

siegfried-gebhard@t-online.de

---

## **RE-AKTION (Blasen-Inkontinenz)**

---

Der enorme Fortschritt der Medizin eröffnet uns eine nie dagewesene Lebenserwartung. Im Schatten davon bleiben allerdings nach einer Behandlung Personen mit körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen zurück. Durch Beratung/gegenseitige Hilfe werden aktive Ideen als Lösungsgeschehen eingesetzt. Fast schon die Hälfte aller Frauen, sowie jeder fünfte Mann zählen zu den Betroffenen. Denken Sie immer daran: Sie sind nicht allein.

### **Weilheim**

Gruppe im Aufbau, Treffpunkt nach Vereinbarung

Keine festen Zeiten, da ich therapeutisch viel unterwegs bin

### **Kontakt:**

Louise Benedikt, Heilpädagogin, Senioretherapeutin

Tel. 08845/7572500, Handy 0174/7663421

## **Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten in Bayern e.V. Gemeinnütziger Verein Regionalgruppe Landsberg/Schongau und Umland**

---

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

Wir sind für Menschen da, die Probleme mit den Nieren haben und im Vorstadium der Dialyse oder schon an der Dialyse oder auch schon transplantiert sind. Ehepartner, Lebenspartner, Verwandte, Bekannte und Freunde heißen wir auch recht herzlich willkommen.

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

### **Angebote:**

- Es finden mehrmals im Jahr (6 bis 8) Stammtischtreffen statt.
- Die Freizeit soll auch nicht zu kurz kommen:  
Tagesausflüge, 2-Tagesausflüge, Urlaubsplanung incl. Dialyse, Grillabend, Jahresabschlussfeier
- Bei den Ausflügen wird häufig ein rollstuhlgerechter Bus eingesetzt.

### **Landsberg/Schongau**

z.Z. Gaststätte Lechblick an der B17 zwischen Schongau und Landsberg.

Sonntags ab 14.30 Uhr, Dauer ca. 2 Std. Die Treffen haben keinen festen Rhythmus, Termine auf Anfrage ☎ WC☎

### **Kontakt:**

Friedrich Lomp, Tel: 08248/90074

### **E-mail:**

Dialyse-RG-Landsberg@t-online.de

## **MS-Gruppe Peißenberg**

---

In der MS-Gruppe treffen sich erwachsene Betroffene und deren Angehörige zum Erfahrungsaustausch und geben sich gegenseitig Hilfestellung. Gemeinsame Unternehmungen, gemütliches Beisammensein und die Gruppentreffen können dazu beitragen, einer sozialen Isolation entgegenzuwirken. Die Gruppe wird auch von der Behindertenkontaktstelle der Sozialstation beraten.

### **Angebot:**

- Gruppentreffen
- Informationsaustausch
- Vorträge
- Freizeitangebote, Ausflüge

### **Peißenberg**

In den Räumen der Behindertenkontaktstelle, Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr ☎ WC☎

### **Kontakt:**

Margit Pleidl, Tel. 08803/5747

## **MS-Gruppe Peiting-Schongau**

---

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

### **Angebot:**

- Einzelgespräche, wenn gewünscht

### **Peiting**

Treffen ist jeden 4. Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr im Seniorenwohnheim der AWO, Bahnhofstr. 24, 86971 Peiting. ♿ WC ♿

### **Kontakt:**

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

### **E-Mail:**

johann.schleich@t-online.de

## **MS-Gruppe Weilheim**

---

Wir sind eine bunt zusammen gewürfelte Selbsthilfegruppe (Frauen und Männer zwischen 20 und 70 Jahre, teils berufstätig, teils berentet) für an Multipler Sklerose Erkrankten und deren Lebenspartner und Angehörige.

Wir hören uns gegenseitig zu, ermuntern uns, tauschen unsere Erfahrungen aus, halten Kontakt und unterhalten uns über Gott und die Welt. Künftig wollen wir auch Info-Veranstaltungen zum Thema MS organisieren. Wir sind sehr unkompliziert und duzen uns alle. Also ruf bei uns an oder schau einfach vorbei. Wir freuen uns auf Dich!

### **Weilheim**

Wir treffen uns jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr an unterschiedlichen Lokalitäten, im Sommer auch im Freien, zum gemeinsamen Abendessen in geselliger Runde. Den jeweiligen Treffpunkt bitte bei den Ansprechpartnern erfragen:

### **Kontakt:**

**Andrea Möller**, Tel. 0881/69460

**Beate Weinbuch**, Tel. 0881/9253536

**Jutta Weyland**, Tel. 0881/9248517

**Ruth Engesser**, Tel. 0881/9249495

### **E-mail:**

jutta.weyland@t-online.de

## **MS- und Körperbehinderten-Gruppe Penzberg**

Die MS- u. 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 u. 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:**

- monatl. Gruppentreffen
- Vorträge
- Kaffeetrinken und Spiele
- Informationsaustausch
- gemeinsame Unternehmungen wie Ausflüge und Besichtigungen

### **Penzberg**

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

### **Kontakt:**

Frau Irmgard Bettini, Hauptstr. 15 a, 82387 Antdorf, Tel. 08856/9379116

Frau Sabine Badlehner, Birkenstraße 35, 82377 Penzberg, Tel. 08856/8020896

### **E-Mail:**

irmgardbettini@yahoo.de

saba17@t-online.de

## **Stammtisch für körperbehinderte und nichtbehinderte Erwachsene - Weilheim und Schongau -**

Der Stammtisch in Weilheim hat sich zur Aufgabe gemacht, Behinderten und Nichtbehinderten die Gelegenheit zu gemeinsamen Treffen zu geben, um einen Austausch in allen das tägliche Leben betreffenden Fragen zu haben und sich gegenseitig Hilfestellung leisten zu können. Die Integration unserer behinderten Mitbürger im Zusammenleben mit Nichtbehinderten ist ebenfalls ein wesentliches Ziel des Stammtisches. Der Stammtisch in Schongau verfolgt die gleichen Ziele und möchte auch den behinderten Mitbürgern in Schongau und Umgebung die Teilnahme an einer solchen Selbsthilfegruppe ermöglichen.

### **Angebot:**

- monatliche Treffen
- Möglichkeit der Teilnahme an Freizeitangeboten (Fahrdienst nach Vereinbarung)

### **Weilheim und Schongau**

Einmal monatlich, Beginn, je nach Programm, ca. 18.30 Uhr,

Ankündigung in der Presse

♿ WC♿

### **Kontakt:**

Peter Pabst, Behindertenkontaktstelle des Kreiscaritasverbandes Weilheim-Schongau, Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg, Tel. 08803/6333132

### **Internet:**

www.sozialstation-pfaffenwinkel.de

## **Körperbehinderte und nichtbehinderte Senioren**

---

Die Treffen haben zum Ziel, behinderten und nichtbehinderten Senioren die Gelegenheit zu gemeinsamen Unternehmungen zu bieten und somit ihre Selbständigkeit zu fördern, zu erhalten oder wieder zu erlangen. Auch um Vereinsamung entgegenzuwirken und wieder neuen Lebensmut zu schöpfen, sind unsere Treffen als Hilfe ideal geeignet.

### **Angebot:**

- Gruppentreffen
- Tages- bzw. Halbtagsausflüge
- Seniorenfreizeiten (Fahrdienst nach Vereinbarung)

### **Peißenberg**

Jeden 3. Dienstag im Monat, je nach Programm ca. 14.00 Uhr,  
Ökum. Sozialstation, Zur Alten Berghalde 1, 82380 Peißenberg

♿ WC♿

### **Kontakt:**

Peter Pabst, Behindertenkontaktstelle des Kreischaritasverbandes Weilheim-Schongau,  
Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg, Tel. 08803/6333132

### **Internet:**

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

## **Blinden- und Sehbehindertengruppe Weilheim-Schongau**

---

Unsere Gruppe „Stammtisch“ dient dem Erfahrungsaustausch, der Kontaktpflege und gibt Gelegenheit, Gleichbetroffene kennenzulernen. Wir können so einer Isolation entgegenwirken. Wir sind Mitglied im Behindertenbeirat des Landkreises Weilheim-Schongau.

### **Angebot:**

- Gruppennachmittag
- Telefongespräch
- Hausbesuch
- Information über Hilfsmittel
- Frauentreff in München im BBSB, Arnulfstr. 22 - jeden 2. Donnerstag 10.00 Uhr

### **Weilheim**

Jeden 2. Freitag eines ungeraden Monats ab 15.00 Uhr im Gasthof „Zum Holzwurm“,  
Münchner Str. 36, 82362 Weilheim.

### **Kontakt:**

Rudolf Herz, Blinden- und Sehbehinderten-Berater des BBSB, Tel. 0881/49588,  
Montag bis Freitag von 7.00-9.00 Uhr und nach 20.00 Uhr

## Spaßvögel

---

Die Kontaktgruppe Spaßvögel ist eine Gemeinschaft, bestehend aus 15 geistig behinderten jungen Erwachsenen und zehn ehrenamtlichen Helfern. Die Selbsthilfegruppe hat zum Ziel, die soziale Integration der Betroffenen zu fördern und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu unterstützen, außerdem eine zeitweise Entlastung der Angehörigen zu ermöglichen.

Verwirklicht werden die Ziele durch gemeinsame Aktivitäten wie Spiele, Kegeln, Ausflüge, Teilnahme an örtlichen Veranstaltungen, wie z. B. Volksfest oder die Gestaltung eines Gottesdienstes. Die Selbsthilfegruppe arbeitet selbständig, nimmt aber im Bedarfsfall die Unterstützung durch die Behindertenkontaktstelle der Ökumenischen Sozialstation in Anspruch.

### **Angebot:**

- monatliche Gruppennachmittage
- spontane Aktivitäten
- Kontakt zu den Angehörigen außerhalb der Gruppenzeiten

### **Penzberg**

Samstags von 14.00-17.00 Uhr, Pfarrzentrum Unsere Liebe Frau, Steigenberg, Knappenstr. 11, 82377 Penzberg.

### **Kontakt:**

Ingrid Keller, Riesengebirgsstr. 3, 82377 Penzberg, Tel. 08856/933209

---

## **MOSAİK – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lernbeeinträchtigung**

---

Die Gruppe ist offen für Menschen mit Lernbeeinträchtigung/geistiger Behinderung im gesamten Landkreis.

Unser Ziel ist die Integration der Betroffenen in die Gesellschaft und deren Teilhabe am öffentlichen Leben. Zwei Begleiter unterstützen die Mitglieder darin, die Gruppe eigenverantwortlich zu organisieren und durchzuführen. Wir treffen uns regelmäßig zum Austausch und organisieren Themenabende. Im Vordergrund steht dabei immer das Interesse der Mitglieder, ihre Lebenswelten mit zu gestalten. Sie wollen als wichtige, unverzichtbare und gleichwertige Mitglieder wahrgenommen werden und treten für gleiche Möglichkeiten und Chancen ein, wie sie Menschen ohne Behinderung vorfinden.

### **Angebote:**

- Gruppentreffen
- Informationsaustausch
- Themenabende

### **Penzberg:**

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 18.00-20.00 Uhr. Die Treffen finden derzeit in verschiedenen Lokalen statt.

### **Kontakt:**

Hans Biehler, Tel. 08856/9360992

## **Selbsthilfegruppe für erwachsene CI-Träger (Cochlear-Implant-Träger) und Eltern von CI-Kindern**

---

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

### **Angebot:**

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

### **Weilheim**

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

Treffpunkt im Haus der Evangelischen Kirche, Am Öferl 8, 82362 Weilheim, 2. Stock.

Aufzug vorhanden

Interessierte sind bei uns immer herzlich willkommen.

### **Kontakt:**

- Christl Vidal, Kirchweg 3, 82496 Oberau, Tel. 08824/600, Fax: 08824/93929
- Dorothea Böhme, Kormannstr. 5c, 82362 Weilheim
- Maria Greisinger, Schlattau 9, 82467 Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821/3873  
Fax: 08821/945389

### **E-Mail:**

christl.vidal@web.de

---

## **Stammtisch für Gehörlose**

---

Monatliches Treffen von ca. 15 - 30 Gehörlosen. Unterhaltungen, nettes Beisammensein, gegenseitiger Austausch. Es wird gegessen, getrunken, neue Informationen werden ausgetauscht z. B. über andere öffentliche Treffen der Gehörlosen. Zudem wird anfangs immer ein Vortrag gehalten.

### **Angebot:**

Regelmäßige Treffen der Gehörlosen am Stammtisch

### **Weilheim**

Meetings jeden dritten Samstag im Monat um 18.00 Uhr im italienischen Restaurant „Al Cacciatore“, Schützenstr. 28, 82362 Weilheim

### **Kontakt:**

Bernhard Brand, Fax: 0881/9276979

### **E-Mail:**

Hummelin@t-online.de

## **Selbsthilfegruppe EpiS - Epilepsie in Schongau**

---

für Betroffene, Angehörige und Interessierte zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch oder einfach nur Informationseinholung bei einem monatlichen Treffen.

### **Schongau**

Jeden 3. Sonntag im Monat um 14.00 Uhr

In den Räumen der Caritas, Blumenstr. 2 (1. Stock, über der Bücherei)

#### **Kontakt:**

Manuela Katzer, Lorystr. 22 b, 86971 Peiting, Tel. 08861/7137022

Gabriele Haf, Tel. 08861/9943

#### **Internet:**

[www.epis.de.tt](http://www.epis.de.tt)

#### **E-Mail:**

[shg-epis@arcor.de](mailto:shg-epis@arcor.de)

## **Osteoporose Selbsthilfegruppen**

---

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

#### **Angebot:**

Gymnastik

### **Weilheim**

Dienstags 9.00-10.00 Uhr (1. Gruppe); 10.15-11.15 Uhr (2. Gruppe),

AOK Gruppenraum/Waisenhausstr. 3, 82362 Weilheim ☎ WC☎

### **Schongau**

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

#### **Kontakt für Weilheim und Schongau:**

Frau Waltraud Wintermeier, Murnauer Str. 13, 82449 Uffing, Tel. 08846/1427

### **Penzberg**

Versehrtensporthalle bei der Polizei, 82377 Penzberg ☎ WC☎

#### **Angebot:**

Versehrtensportgruppe: einmal wöchentl. Gruppengymnastik

#### **Kontakt:**

Maria Stark, Waldstr. 8, 82377 Penzberg, Tel. 08856/7382

## Rheuma-Selbsthilfegruppe

---

Die Gruppe ist offen für alle Rheumaformen (Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie, Lupus, Morbus Bechterew, Psoriasis Arthritis 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.

### Weilheim

#### **Beratungen:**

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 13.30-15.30 Uhr in den Räumen der Alzheimer Gesellschaft, Lohgasse 5, 82362 Weilheim, Tel. 0151/53748705 WC♿

#### **Stammtisch:**

Jeden 2. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr im Cafe Krönner, Marienplatz 23, 82362 Weilheim

#### **Wir bieten Funktionstraining sowie Qi-Gong-Kurse an.**

Information und Anmeldung:

#### **Kontakt:**

Marion Gebhardt, Tel. 08802/906323

#### **E-Mail:**

rheuma-liga-weilheim@t-online.de

#### **Internet:**

www.rheuma-liga-bayern.de

---

## Rheuma-Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche

---

**Neu!!!!** Auch für Kinder und Jugendliche mit Rheuma werden wir aktiv.

#### **Angebot:**

Elternstammtisch

### Weilheim

Jeden 3. Freitag im Monat ab 18.00 Uhr in den Räumen der Alzheimer Gesellschaft, Lohgasse 5, 82362 Weilheim WC♿

#### **Kontakt:**

Gebhardt, Marion, Tel. 08802/906323

#### **E-Mail:**

rheuma-liga-weilheim@t-online.de

#### **Internet:**

www.rheuma-liga-bayern.de

## **Diabetes TYP-I SHG Penzberg**

---

Die Gruppe wendet sich an TYP-I Diabetiker, deren Partner und Angehörige. Schwerpunkte sind Fachvorträge rund um den TYP-I-Diabetes, sowie Erfahrungsaustausch, mit dem Ziel, die Krankheit akzeptieren zu lernen und die Lebensqualität zu verbessern. Die Gruppe ist dem Diabetikerbund Bayern e.V. angeschlossen und wird von diesem unterstützt.

### **Penzberg**

Treffen an jedem 3. Donnerstag eines Monats um 19.30 Uhr in der Stadthalle, Bürgermeister-Rummer-Str. 2, 82377 Penzberg

#### **Kontakt:**

Franz Eckl, Bichler Str. 4b, 82377 Penzberg, Tel. 0170/3311233

**E-Mail:** Franz.Eckl@diabetikerbund-bayern.de

**Internet:** www.diabetes-shg-penzberg.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

### **Weilheim**

jeden zweiten Dienstag im Monat um 19.00 Uhr (Januar und August keine Treffen)  
im VDK-Haus, Karl-Böhaimb-Str. 17, 82362 Weilheim

♿ WC♿

#### **Kontakt:**

Gabriele Franz, Tel. 0160/97331030

## **Erfahrungsaustausch für Kinder und Jugendliche mit Diabetes mellitus**

---

Wir sind eine unabhängige Gruppe von Familien mit diabetischen Kindern aus Schongau und Umgebung. Wir treffen uns in unregelmäßigen Abständen zum Erfahrungsaustausch. Wir möchten unseren Kindern zeigen, dass sie mit ihrem Diabetes nicht alleine sind.

### **Schongau**

Treffen alle 2-3 Monate, meistens samstags, im Gemeindesaal der evangelischen Gemeinde, Blumenstr. 5, 86956 Schongau

#### **Kontakt:**

Evi Arnold, Meisenstr. 24, 86956 Schongau, Tel. 08861/200231 oder 0171/7223655

**E-Mail:** tobievi.arnold@online.de

**Internet:** www.equali.de/selbsthilfe/zuckerkids

## **Selbsthilfegruppe Eltern behinderter Kinder**

---

Wir treffen uns regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und zu Gesprächen. Bei Bedarf organisieren wir Themenabende (z.B. Epilepsie, Geschwisterkinderproblematik). Wichtig ist uns: Austausch und Begegnung mit anderen betroffenen Eltern.

### **Polling**

nach Rücksprache einmal im Monat, Treffpunkt nach Absprache

**Kontakt:** Andrea Rinke, Kirnberg 33, 82380 Peißenberg, Tel. 08803/498838

## **SHG Auerberg**

---

SHG für chronische Hautkranke mit Psoriasis, Neurodermitis, Vitiligo und andere Hauterkrankungen. Ziel ist der Austausch mit Betroffenen, neue Heilungschancen zu erfahren und auf Verständnis zu stoßen, dafür sind wir da.

### **Angebot**

Treffen alle 6-8 Wochen, gemeinsame Fahrten, Vorträge.

Wir fahren auch jedes Jahr an das Tote Meer und machen eine Gruppenreise (Klimakur).

### **Bernbeuren**

Pfarrstadel Bernbeuren, 20.00 Uhr

♿ WC ♿

### **Kontakt:**

Marion Socher, Hafegg 2, 86975 Bernbeuren, Tel. 08860/922101, Fax: 08860/922103

**E-Mail:** info@shg-auerberg.de

**Internet:** www.hautkontakt-auerberg.de

## **Gemeinsam Leben, gemeinsam Lernen Pfaffenwinkel e.V.**

---

Der Verein hat sich am 14.02.2002 gegründet und hat bis heute ca. 80 Mitglieder. Im Verein haben sich Eltern, Pädagogen, Therapeuten, Ärzte und weitere Interessierte zusammengeschlossen, um für ein Leben ohne Ausgrenzung einzutreten. Der Verein setzt sich sehr stark für die Integration von Kindern mit Beeinträchtigung an Regelschulen ein. Durch die Zusammenarbeit mit Schulamt, Schule und Verein konnten in den letzten sechs Jahren sieben Integrationsklassen (Grundschule Polling, Grund- und Hauptschule Huglfing) eingerichtet werden, in denen je zwei Kinder mit Beeinträchtigung unterrichtet werden. Der Verein unterstützt Eltern bei Fragen nach den richtigen Einrichtungen (Kindergarten, Schule), wir unterstützen Eltern auf dem Weg zur schulischen Integration ihrer Kinder, wir informieren die Öffentlichkeit durch Pressemitteilungen. Wir informieren durch Vortragsabende und Integrationsveranstaltungen. Der Verein arbeitet auch mit anderen Integrationsvereinen und Behindertenverbänden zusammen.

### **Weilheim**

Treffen einmal in der Woche nach Absprache (siehe Kontakte). Jedoch kann auf der Internetseite des Vereines nachgeschaut werden, wann das wöchentliche Treffen stattfindet.

Treffen jeweils im Gasthaus Holzwurm, Münchner Str. 36, 82362 Weilheim

### **Kontakt:**

1. Vorsitzende Petra Lackinger, Tel. 0881/638768, 2. Vorsitzende Alexandra Holeczek, Tel. 0881/49763

**Internet:** www.glg-pfaffenwinkel.de

## **Familienzentrum Arche Noah, AWW e.V.**

---

Das Familienzentrum Arche Noah ist eine Elterninitiative. Wir setzen uns ein für die seelische, geistige und körperliche Gesundheit von Kindern und ihren Familien durch eine ganzheitliche christliche Erziehung.

### **Angebot :**

- Treffpunkt für Familien, Feste, Integration
- Kindergruppen als Alternative zum Kindergarten
- Eltern-Kind-Gruppe, PEKIP (für Babys mit Eltern im 1. Lebensjahr)
- Kreativ-Werkstatt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:  
Filzen, Weben, Malen u.v.a.m. in regelmäßigen Treffen und Einzelkursen
- Elementares und instrumentelles Musizieren für Eltern und Kinder
- Familien- und Paarberatung, Familien- und Paartherapie
- Elternweiterbildung: Elterngesprächskreis, Vorträge, Seminare
- Erziehungsberatung Selbstbehauptungskurse
- Fühl dich wohl in deiner Haut, Angebot für übergewichtige Kinder und deren Eltern
- Aktuelles Programm kann zugeschickt werden

### **Penzberg**

Familienzentrum Arche Noah AWW e.V. Philippstr. 1, 82377 Penzberg  
Tel. 08856/9365993, aktuelle Termine siehe Homepage



**Kontakt:** A. Plep, Tel. 08856/81778

**E-Mail:** familienzentrum-a-n@gmx.de

**Internet:** www.familienzentrum-arche-noah.de

## **Mütterzentrum Penzberg**

---

Das Mütterzentrum ist eine Selbsthilfeeinrichtung von Frauen für Frauen und ihre Familien. Es soll ein offener Treffpunkt für die ganze Familie sein, um Kontakte zu knüpfen und zu pflegen und Erfahrungen auszutauschen. Das Mütterzentrum bietet ein Forum für Frauen, die aktiv mitarbeiten wollen, ohne die Kinder „wegzuorganisieren.“

### **Angebot:**

- Spielgruppen
- Vater-Kind-Gruppe
- offene Treffs
- Vorträge
- Eltern-Kind-Cafe

### **Penzberg**

Mütterzentrum Winterstr. 20, 82377 Penzberg

Bürozeiten Mittwoch 10.00-11.00 Uhr (außer in Schulferien)

Weitere Treffen und Veranstaltungen laut halbjährlich erscheinendem Programm.

### **Kontakt:**

Tel. 08856/934755

### **E-Mail:**

info@muetterzentrum-penzberg.de

### **Internet:**

www.muetterzentrum-penzberg.de

## Mütter- und Familienzentrum Weilheim e.V.

---

Familienförderung

### **Angebot:**

Kinderbetreuung für Kinder von 1-12 Jahren; Ferienbetreuung; offener Treff Mo. nachmittag, Di.-Fr. vormittag, offen für alle Interessierte; Erziehungsberatung; Tagesmuttervermittlung und -qualifizierung; Elternbildung; 2x jährliches Programm mit wechselnden Angeboten für Frauen, Kinder, Familien. Es bestehen 5 Mutter-Kind-Spielgruppen für Kinder im Alter von 6 Monaten bis 5 Jahren. Die Spielgruppen treffen sich vor- oder nachmittags in den Räumen des Mütterzentrums oder im Weilheimer Kindernest im Regionalzentrum. Sie sind altersbezogen eingeteilt und leiten sich selbst noch mit.

### **Weilheim**

Augsburger Str. 4, 82362 Weilheim.

Bürozeiten: täglich 9.00-12.00 Uhr, in den Schulferien ist das Mütter- und Familienzentrum geschlossen

### **Kontakt:**

Anmeldungen können ständig abgegeben werden.

Kontaktaufnahme:

Frau Nuria Weberpals, Frau Petra Pohlschröder, Tel. 0881/49742, Fax: 0881/9095135

### **Internet:**

[www.muetterzentrum-weilheim.de](http://www.muetterzentrum-weilheim.de)

### **E-Mail:**

[buer0@muetterzentrum-weilheim.de](mailto:buer0@muetterzentrum-weilheim.de)

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

---

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

### **Angebot:**

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

### **Peiting**

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

### **Kontakt:**

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

### **E-Mail:**

[seidel.annemarie@t-online.de](mailto:seidel.annemarie@t-online.de)

### **Internet:**

[www.lichtschaukel.de](http://www.lichtschaukel.de)

## **Mutter-Kind-Spielgruppen**

---

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

### **Angebot:**

I.d.R. treffen sich die Gruppen regelmäßig 1 x wöchentlich. Väter sind in den Gruppen ebenfalls gerne willkommen! In manchen Gruppen finden auch regelmäßige Treffen ohne Kinder zu lockeren Gesprächen und zum Austausch statt.

### **Bernbeuren**

- Pfarrei St. Nikolaus, Tel. 08860/1368

### **Eglfing**

- Kontakt über kath. Pfarramt Huglfing

### **Habach**

- Pfarrei St. Ulrich, Tel. 08847/219

### **Huglfing**

- Pfarrei St. Magnus, Tel. 08802/344

### **Pähl**

- Pfarrei St. Laurentius, Tel. 08808/255

### **Peißenberg**

- Pfarrei St. Barbara, Tel. 08803/3654

### **Penzberg**

- Pfarrei Christkönig, Tel. 08856/9214-0
- Pfarrei Unsere liebe Frau von Wladimir, Tel. 08856/2268

### **Raisting**

- Pfarrei St. Remigius, Tel. 08807/7224

### **Schongau**

- Evang. Gemeindehaus, Blumenstr. 5, donnerstags 10.00-12.00 Uhr
- Pfarrei Verklärung Christi, 86956 Schongau, Tel. 08861/4432
- Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Tel. 08861/71712

### **Schwabsoien**

- Pfarrei St. Stephan, über Hohenfurch, Tel. 08868/236

### **Steingaden**

- Kontakt über kath. Pfarramt, Tel. 08862/234

### **Weilheim**

- Kontakt über Kath. Pfarrgemeinschaft Weilheim  
Tel 0881/92453340

## **Elterngesprächskreis Legasthenie - Dyskalkulie**

---

Die Gruppe ist gedacht als Anlaufstelle für Eltern und Betroffene, aber auch alle anderen, die sich für das Thema interessieren. Dort kann man Erfahrungen und Tipps austauschen, aber auch Rat und Trost bei anderen Betroffenen finden. Ziel ist es darüber hinaus, die Öffentlichkeit über die Probleme von Dyskalkulikern und Legasthenikern zu informieren, Verständnis zu wecken und Eltern, die plötzlich mit dem Problem konfrontiert werden, mit Informationen und Hilfen zur Seite zu stehen.

### **Penzberg**

1. Montag im Monat um 19.30 Uhr, außer in den Ferien oder an Feiertagen im Pfarrzentrum Christkönig, Camara-Raum, Untergeschoss des Barbara-Hauses, Bahnhofstr. 35 a , 82377 Penzberg

**WC** ♿

### **Kontakt:**

Margarete Drexel, Tel. 08856/9896

## **PFAD FÜR KINDER**

### **Pflege- und Adoptivfamilien im Pfaffenwinkel**

---

PFAD FÜR KINDER – Pflege- und Adoptivfamilien im Pfaffenwinkel ist eine Gruppe von Pflege- und Adoptiveltern.

Die Selbsthilfegruppe wendet sich an Familien, die ein Pflege- oder Adoptivkind bei sich aufgenommen haben, oder sich mit dem Gedanken tragen, sich um ein Pflege- oder Adoptivkind zu bewerben. Die Treffen geben die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, und Kontakte zu gleichgesinnten Familien zu pflegen. Neben den allgemeinen Gesprächs-abenden werden auch Themenabende zu pädagogischen, psychologischen und rechtlichen Fragen angeboten.

### **Angebot:**

Gesprächs- bzw. Themenabende.

Derzeit wird das Angebot neu strukturiert, deshalb werden die Termine und der jeweilige Veranstaltungsort über die örtliche Presse bekanntgegeben, oder sind zu erfragen bei Monika Görres, Adresse siehe unter Kontakt.

### **Kontakt:**

Monika Görres, Tannenstr. 2, 82362 Weilheim, Tel. 0881/69946, Fax: 0881/9095784

### **E-Mail:**

monika.goerres.weilheim@t-online.de

## **Kontaktkreis Alleinlebende Frauen**

---

Der Kontaktkreis ist offen für alleinlebende Frauen. Das Ziel dieser Gruppe ist es, die eigene Lebenssituation mit anderen Betroffenen zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und in der Gruppe einen Ort zu haben, wo sich die/der Einzelne aufgehoben weiß. Die Gruppenmitglieder sprechen die Inhalte gemeinsam ab.

**Angebot:**

Gedankenaustausch, gemeinsame Unternehmungen, Vorträge

**Weilheim**

Treffen mit Programm 1x im Monat, Stammtisch 1x im Monat (bitte Termine erfragen)

♿ WC ♿

**Kontakt:**

Fr. Nitsche, Tel. 0881/7109

## **KALEIDOSKOP - Frauen begegnen sich im Gespräch**

---

Thematische Abende mit verschiedenen Themen, die Frauen betreffen und interessieren.

**Weilheim**

Haus der Begegnung, Römerstr. 20, 82362 Weilheim

Treffen jeden 4. Donnerstag im Monat, um 20.00 Uhr im Haus der Begegnung

♿ WC ♿

**Kontakt:**

Angelika Flock, Tel. 0881/417 90 11; Hildegard Kleinhans, Tel. 0881/5209

Christine Lang, Tel. 0881/3414; Gertrud Schmidt, Tel. 0881/3051

Marianne Graßl, Tel. 0881/2287

## **ISUV - Interessensverband Unterhalt und Familienrecht**

---

Der ISUV e.V. vertritt als größte und überparteiliche Solidargemeinschaft die Interessen von allen, die von Trennung, Scheidung und Unterhalt betroffen sind.

Der ISUV ist unabhängig, bundesweit organisiert und als gemeinnützige Organisation anerkannt.

**Angebot:**

- Monatliche Vorträge
- Vierteljährlicher Stammtisch für den Landkreis Weilheim - Schongau.

Der Stammtisch soll zum Austausch von Erfahrungen bei Scheidungs- und Unterhaltsproblematik dienen.

**Weilheim**

Termine über die Presse oder das Selbsthilfebüro

**Kontakt:**

Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes, Ronald Weber 0881/681-1616

## 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, Verslossenheit, 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 möglich.

### **Wielenbach**

Alle 14 Tage, dienstags 19.15 Uhr

#### **Kontakt:**

Michael, Tel 0881/2135

## **Regionale Unterstützungsangebote**

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

### **Beirat für Menschen mit Behinderung im Landkreis Weilheim-Schongau**

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

#### **Angebot:**

Vertretung der Interessen von Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen

#### **Kontakt:**

- Beirat für Menschen mit Behinderungen  
c/o Peter Pabst, Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg  
Tel. 08803/6333-132, Fax: 08803/6333-503
- Frau Renate Weihtrager-Degutsch, Welfenstr. 4, 86986 Schwabbruck,  
Tel. 08868/187359

#### **E-Mail:**

behindertenbeirat.gf@gmx.de,  
renate.weihtrager@freenet.de

## **Offene Behindertenarbeit des Kreiscaritasverbandes Weilheim - Schongau**

---

Das Selbstverständnis der Offenen Behindertenarbeit (OBA) spiegelt sich in den folgenden Zielen wieder: Unsere Maßnahmen ermöglichen behinderten und chronisch kranken Menschen eine weitestgehende eigenverantwortliche und selbständige Lebensführung. Die Angehörigen behinderter und chronisch kranker Menschen erfahren durch uns Begleitung und Unterstützung.

Die OBA trägt dazu bei, den Interessen der Betroffenen in der Gesellschaft mehr Gewicht zu verleihen und Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft zu ermöglichen. Wir fördern die Hilfe zur Selbsthilfe. Als Zielgruppe wenden wir uns an behinderte und chronisch kranke Menschen, deren Angehörige, Kontakt- und Selbsthilfegruppen, Initiativen, interessierte ehren-, neben- und hauptamtliche Personen und Mitarbeiter.

### **Angebot:**

- Aufbau, Begleitung und Nachbetreuung von Kontakt- und Selbsthilfegruppen
- Bildungs-, Kultur- und Freizeitarbeit (z.B. Urlaubsfahrten für Rollstuhlfahrer in alle Welt, Kultur- und Seniorengruppen, VHS-Angebote)
- Beratung: Beantragung von Fördermitteln, Fortbildungsangebote für ehrenamtliche Helfer, Organisation und Durchführung von Jahresversammlungen, Zur-Verfügung-Stellen von Räumlichkeiten, Beratung und Kriseninterventionen, logistische Betreuung (z.B. Vermittlung von Freizeithäusern, Helfern, etc.)
- Politische Interessensvertretung: Geschäftsführung des Beirates für Menschen mit Behinderungen

### **Kontakt:**

1. Behindertenkontaktstelle, Peter Pabst, Kreiscaritasverband Weilheim-Schongau, Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg, Tel. 08803/6333-132, Fax: 08803/6333-503

♿ WC♿

oder

2. Behindertenkontaktstelle, Eva Wagner-Seelhof, Sigmundstr. 16, 82377 Penzberg, Tel. 08856/932323, Fax: 08856/939965

♿ (bedingt)

oder,

3. Behindertenkontaktstelle, Frau Baumhauer, Jugendheimweg 3a, 86956 Schongau, Tel. 08861/910920, Fax: 08861/90623

♿ WC♿

### **Internet:**

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

# Überregionale Unterstützungsangebote

## **Selbsthilfzentrum München**

---

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

**Kontakt:**

Westendstr. 68, 80339 München

Tel. 089/53295611

Fax: 089/53295641

**E-Mail:**

info@shz-muenchen.de

**Internet:**

www.shz-muenchen.de

## **Selbsthilfekoordination (Seko) Bayern**

---

Die Seko bietet unter anderem die Selbsthilfebörse Bayern.

Diese versucht zwischen Personen mit seltenen Erkrankungen oder Problemen Kontakt herzustellen und bei Bedarf eine überregionale Selbsthilfegruppe zu gründen.

Daneben informiert Seko über das Spektrum an regionalen Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen in Bayern.

**Kontakt:**

**Selbsthilfekoordination (Seko) Bayern**

Scanzonstr. 4, 97080 Würzburg

Tel. 0931/2057-910

Fax: 0931/2057-911

**E-Mail:**

selbsthilfe@seko-bayern.de

**Internet:**

www.seko-bayern.de

## **NAKOS**

---

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

**Kontakt:**

Wilmsdorfer Str. 39, 10627 Berlin

Tel. 030/3101 8960

Fax: 030/3101 8970

**E-Mail:** selbsthilfe@nakos.de

**Internet:** www.nakos.de

Dort gibt es Faltblätter und Broschüren zum Thema Selbsthilfegruppen

Außerdem bietet Nakos bundesweite Vermittlung an überregionale Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen an.

## Impressum

---

Die vorliegende 11. 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.

11. Auflage 200 Stück

Stand April 2010

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

## Die Herausgeber

---

### Telezentrum Herzogsägmühle

Herzogsägmühle versteht sich als ORT ZUM LEBEN und ist eine Einrichtung des Vereins „Innere Mission München - Diakonie in München und Oberbayern e.V.“ Hier erfahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Problemen, Krankheit oder Behinderung Hilfen zur persönlichen, sozialen und beruflichen Entwicklung oder Heimat und Pflege im Alter im Rahmen einer offenen Dorfgemeinschaft. Daneben stehen Herzogsägmühler Wohnungen, Betriebe, Tagesstätten und Beratungsdienste in anderen Orten.

#### Weitere Informationen unter:

Herzogsägmühle, Von-Kahl-Str. 4, 86971 Peiting  
Tel. 08861/219-0, Fax: 08861/219-201

#### E-Mail:

[info@herzogsaegmuehle.de](mailto:info@herzogsaegmuehle.de)

#### Internet:

[www.herzogsaegmuehle.de](http://www.herzogsaegmuehle.de)



Das **Telezentrum** ist ein Fach- und Ausbildungsbetrieb im Bereich der I&K-Technologien mit dem Ziel, Menschen mit seelischen Erkrankungen, Suchterkrankungen, Behinderungen oder anderen Problemen im Rahmen Ihrer Rehabilitation, Qualifizierungs- und Arbeitsmöglichkeiten zu bieten und sie so für zukunfts-trächtige Berufe in der IT-Branche vorzubereiten. Das Telezentrum setzt sich aus den Bereichen Web- und Layoutabteilung, Digitaldruck sowie EDV-Schulungszentrum zusammen. Es führt Aufträge aus diesen Feldern für Geschäfts- und Privatkunden aus der Region aus. Im Telezentrum sind ca. 30 Mitarbeitende beschäftigt.

#### Kontakt:

siehe Rückseite

**- Gesundheitsamt -**  
**Sachgebiet Gesundheitsförderung**

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

- Behinderung und chronische Erkrankung, Psychiatrie und Sucht
- Schwangerenberatung einschließlich Schwangerschaftskonfliktberatung
- Anonyme AIDS-Beratung und Sexualpädagogik
- Informationsstelle gegen sexuellem Missbrauch
- Mütterberatung und Gesundheitshilfe für Säuglinge und Kleinkinder
- Selbsthilfekontaktstelle

Stainhartstr. 7  
**82362 Weilheim**  
Tel. 0881/681-1600  
Fax: 0881/681-2699

Schlossplatz 1  
**86956 Schongau**  
Tel. 08861/211-0  
Fax: 08861/211-111

**Selbsthilfebüro: Ronald Weber, Tel. 0881/681-1616**  
**E-Mail: r.weber@lra-wm.de**

**Caritas ist Beratung und Hilfe für Mitbürger in sozialen und wirtschaftlichen Schwierigkeiten:**

- Schuldnerberatung
- Kur- u. Erholungshilfen
- Unterstützung für soziale Initiativen, kath. Kindergärten
- Kleiderkammer
- gesetzliche Betreuungen
- Beratungsstelle f. Sozial- und Lebensfragen
- Wärmestube f. wohnungslose Menschen
- Beratung und Hilfen für Flüchtlinge
- Caritas in den Pfarrgemeinden
- Mitwirkung in kirchlichen u. politischen Gremien



**Caritasverband im Landkreis Weilheim - Schongau e.V.**

**Dekanate Weilheim, Benediktbeuern u. Schongau**

Waisenhausstr.1  
**82362 Weilheim**

Sigmundstr.16  
**82377 Penzberg**

Blumenstr. 2  
**86956 Schongau**

Tel. 0881/90 95 90 0  
Fax: 0881/90 95 90 20  
E-Mail: info@caritas-wm-sog.de  
Internet: www.caritas-wm-sog.de


Tel. 08856/8 19 29  
Fax: 08856/93 43 78

Tel. 08861/9 03 38

## Stichwortverzeichnis:

<b>A</b>	<b>Seite</b>	<b>H</b>	<b>Seite</b>
AA Anonyme Alkoholiker	5	Hautkrankheiten	33
Adipositas	17	Hörgeschädigte	29
Adoptiveltern	36	Hospizverein	15
Al-Anon-Familiengruppe	6	<b>I</b>	
Alateen	6	Inkontinenz	23
Alkohol	5-8	<b>K</b>	
Alleinlebende	37	Krebsnachsorge-psychosozial	21-23
Alzheimer Patienten	19	<b>L</b>	
Angehörige nach		Legasthenie	37
- Suizid AGUS	13	Lernbeeinträchtigung	28
Angehörige von		<b>M</b>	
- Alkoholkranken	6-8	Männer	39
- behinderten Kindern	33	Medikamentenabhängigkeit	7
- Diabetikern	32	Multiple Sklerose	24- 26
- Pflegebedürftigen	18, 19	Mütterzentren	34, 35
- psychisch Kranken	9-12	Mutter-Kind-Spielgruppen	36
- Sexstüchtigen	13	<b>N</b>	
Angst	9	Neurodermitis	33
Anorexie	8	Nierentransplantation	24
Arbeitslosigkeit	16	<b>O</b>	
<b>B</b>		OA-Esstörungen	8
Behinderung		Osteoporose	30
- Kinder mit..	33	<b>P</b>	
- Erwachsene mit Körperbehinderung	24-26	Panikattacken	9
- Erwachsene Geistige Behinderte	28	Parkinson	20
Beirat für Menschen mit Behinderung	39	Pflegebedürftige	18-20
Beziehungssucht	13	Pflegeeltern	37
Blindheit	27	Prostatakrebs	23
Bulimie	8	Psychische Erkrankung	9-12
<b>C</b>		<b>R</b>	
CoDa Co-Abhängigkeit	12	Rheuma	31
<b>D</b>		<b>S</b>	
Depression	10	Scheidung	38
Diabetes	32	Schlaganfallbetroffene	20
Dialyse	24	Seelische Gesundheit	9-12
Drogenabhängigkeit	8	Sehbehinderung	27
Dyskalkulie	37	Sexsucht (Angehörige)	13
<b>E</b>		Sexueller Missbrauch/Gewalt	16
EA Emotion Anonymous	9	Spisucht	7
EKS	8	Sterbebegleitung	15
Epilepsie	30	Suizid	13
Essstörungen	8	<b>T</b>	
<b>F</b>		Trauernde	13-15
Familienzentren	34, 35	Trennung	38
Frauen (-gesprächskreis) Kaleidoskop	38	<b>U</b>	
<b>G</b>		Übergewicht	17
Gehörlose	29	<b>V</b>	
Glückspielsucht	7	VELIME	14
		Verwaiste Eltern	15

Diese Zeichen bedeuten:

 Der Gruppenraum ist für Rollstuhlfahrer zugänglich

WC  WC für Rollstuhlfahrer vorhanden

---

### **Aktuelle Auskunft / Änderungen**

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

**[www.sozial-atlas.de](http://www.sozial-atlas.de)**

oder

**[www.sozial-atlas.net](http://www.sozial-atlas.net)**

ständig aktualisiert, soweit uns Änderungen bekannt sind.

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

---

### **Broschürenbestellung**

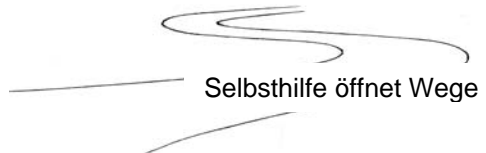
Weitere Exemplare dieser Broschüre erhalten Sie auf Anfrage gerne vom Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt und dem Caritasverband für den Landkreis (Ansprechpartner letzte Seite) sowie an den Broschürenständern in den Krankenhäusern Weilheim, Schongau und Peißenberg.

# Selbsthilfeunterstützung

---

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe

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



## Ihre Ansprechpartner

Selbsthilfebüro im  
Landratsamt Weilheim-Schongau – Gesundheitsamt  
Stainhartstr. 7, 82362 Weilheim  
Herr Ronald Weber, Tel. 0881/681-1616  
E-Mail: r.weber@lra-wm.de

Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau  
Waisenhausstr. 1, 82362 Weilheim  
Herr Marinus Riedl, Tel. 0881/909590-13  
E-Mail: m.riedl@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  
Herr Bernhard Haydn, Tel. 08861/219-4100  
Fax: 08861/219-4340  
E-Mail: telezentrum@herzogsaegmuehle.de