



Wegweiser der Selbsthilfe in Niederbayern

Selbsthilfe-Kontaktstelle und Regionaler Runder Tisch für Niederbayern:
www.selbsthilfe-niederbayern.de
info@selbsthilfe-niederbayern.de

Büro Landshut
Maistraße 8
84034 Landshut
Tel: 0871 / 609 114

Büro Deggendorf
Am Stadtpark 12
94469 Deggendorf
Tel: 0991 / 297 955 40

Büro Passau
Heiliggeistgasse 3
94036 Passau
Tel: 0991 / 297 955 40

Runder Tisch
Am Stadtpark 12
94469 Deggendorf
Tel: 0991/297 955 42

Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern	3
Diakonie Landshut	4
Grußwort des Bezirkstagspräsidenten	5
Grußwort Oberbürgermeister Stadt Landshut	6
Grußwort Landrat Landkreis Landshut	7
Grußwort Oberbürgermeister Deggendorf	8
Grußwort Oberbürgermeister Stadt Passau	9
Selbsthilfeunterstützungsstellen in Niederbayern	11
Selbsthilfegruppen	12
ADHS	12
Adoptiv- und Pflegeeltern / -familien	12
Alkoholabhängigkeit und Sucht	12
Alleinerziehende	15
Angst	16
Aphasie	16
Atemwegserkrankte	16
Autismus	17
Behinderung	17
Blinde und Sehbehinderte	17
Borderline	18
Covid 19 / Corona	18
Darmerkrankungen	18
Demenz	19
Depression	19
Diabetes	20
Einsamkeit	21
Epilepsie	21
Essstörungen	22
Fibromyalgie	22
Gewalt und Missbrauch	23
Hashimoto	23
Herzerkrankungen	23
Hirn-Aneurysma	23
Hörgeschädigte	24
Krebs	24
Lipödem / Lymphödem	26
Migräne	26
Mobbing	26
Morbus Bechterew	26
Mukoviszidose	26
Multiple Sklerose	27
Muskelerkrankungen	27

Nieren	28
Osteoporose	28
Parkinson	28
Pflegebedürftigkeit / Pflegende Angehörige	29
Poliomyelitis und Postpoliosyndrom	29
Psychische Erkrankungen	30
Restless Legs Syndrom	32
Rheuma	32
Sarkoidose	32
Schlafapnoe	33
Schlaganfall	33
Schmerzen	33
Selbsterfahrung	33
Stottern	33
Suizid	34
Tinnitus	34
Trauer	34
Trennung	36
Tuberkulose	36
Umweltkranke	36
Wirbelsäule	36
Eine eigene Selbsthilfegruppe gründen	37
Spielregeln für Selbsthilfegruppen	37
Notizen	38
Impressum	

Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern



Jennifer Nagy, Sonja Neudecker, Sarah Honemann, Ulrike Pleintinger, Martina Laue v.l.

„Gemeinsam statt einsam – für mich und andere“

Wir freuen uns, Ihnen die Neuauflage des „Wegweisers der Selbsthilfegruppen“ präsentieren zu können. Dieser wurde in Zusammenarbeit mit vielen Selbsthilfegruppen in Niederbayern erarbeitet und liegt hier in seiner siebten Auflage vor.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den zahlreichen Selbsthilfegruppen für ihr hoch motiviertes ehrenamtliches Engagement. Unser Dank gilt zudem allen, die uns bei der Selbsthilfearbeit in Niederbayern unterstützen.

Was wir tun:

Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen und beraten Betroffene bei der Suche einer Selbsthilfegruppe, aber auch zu deren Gründung und Finanzierung. Unterstützung finden auch bestehende Gruppen u.a. bei Finanzierung, Raumsuche und Stabilisierung.

Die *Selbsthilfe-Kontaktstellen* sind professionelle Einrichtungen, die fach-, themen- und verbandsübergreifend zum Thema Selbsthilfe arbeiten.

Die *Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern* bietet neben der Beratung auch Möglichkeiten zum gruppenübergreifenden Austausch und Fortbildungen für Gruppensprecher.

Selbsthilfegruppen:

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen oder Anliegen im gesundheitlichen, sozialen und persönlichen Bereich. Bei den regelmäßigen Treffen stehen Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen und gegenseitige Hilfe in geschützter Atmosphäre im Vordergrund.

Selbsthilfeaktive sind Experten für ihre Anliegen, sie unterstützen sich gegenseitig und geben ihr Wissen an andere weiter. Sie sind zu einem unverzichtbaren Teil der medizinischen Versorgung im Freistaat Bayern geworden.

Auch dabei: Der Regionale Runde Tisch für Niederbayern

Das Modell „Selbsthilfeförderung Runder Tisch“ besteht in Bayern seit 2008 und bietet örtlichen Selbsthilfegruppen ein einfaches und abgestimmtes Förderverfahren. Jede Gruppe stellt nur einen Antrag, dieser wird von allen gesetzlichen Krankenkassen in einer regionalen Vergabesitzung gemeinsam beraten und entschieden.

Vorbereitet werden die Anträge von 13 beauftragten Selbsthilfekontaktstellen, zusätzlich nehmen regionale Selbsthilfevertreter/innen beratend an den Vergabesitzungen teil.

Selbsthilfe-Kontaktstelle und Regionaler Runder Tisch für Niederbayern:

Internet: www.selbsthilfe-niederbayern.de
Email: info@selbsthilfe-niederbayern.de

Büro Landshut

Maistraße 8
84034 Landshut
Tel: 0871 / 609 114

Büro Deggendorf

Am Stadtpark 12
94469 Deggendorf
Tel: 0991 / 297 955 40

Büro Passau

Heiliggeistgasse 3
94036 Passau
Tel: 0991 / 297 955 40

Runder Tisch

Am Stadtpark 12
94469 Deggendorf
Tel: 0991/297 955 40

Diakonie Landshut

Nur du alleine kannst es schaffen, aber du schaffst es nicht alleine!

Selbsthilfe entfaltet ihre Kraft vor allem in der Gruppe. Eine Gemeinschaft aus Menschen, die gleiche Erfahrungen gemacht haben, kann eine starke Energie freisetzen.

Herzlichkeit, Mitgefühl, Kraft, Optimismus und Hoffnung teilen, sich gegenseitige Hilfe geben, Erfahrungen austauschen.

Wer mit Mitgliedern spricht, der versteht ganz schnell, was Selbsthilfegruppen für den Einzelnen bedeuten. Hier trifft man auf Menschen mit ähnlichen Beeinträchtigungen, die Verständnis für die eigene Lage haben. Hier kann man Probleme des Alltags gemeinsam lösen und sich über neue Therapieangebote informieren. Selbsthilfegruppen stiften Gemeinschaft und Lebensfreude. Und natürlich tragen sie dazu bei, dass Menschen neuen Mut schöpfen, um wieder am Leben teilzunehmen.

Selbsthilfegruppen werden heute nicht nur von medizinischen, pädagogischen sowie psychologischen Fachleuten anerkannt, sie sind eine erste Anlaufstelle in scheinbar aussichtslosen Situationen. Die Erfahrung, mit seinen Schwierigkeiten nicht allein zu sein, sich von anderen verstanden zu fühlen, Erfahrungen und Tipps auszutauschen und gegenseitig füreinander da zu sein, macht diese Gruppen sehr wertvoll.

Die Gruppen wirken aber auch in die Gesellschaft hinein. Hier entstehen Impulse, bestehende Strukturen, die nicht mehr zeitgemäß sind, umzugestalten und für gemeinsame Rechte zu kämpfen.

Mein Dank gilt allen, die sich in den verschiedenen Selbsthilfegruppen ehrenamtlich für ihre Mitmenschen einsetzen. Für ihre weitere Arbeit wünsche ich den Gruppen viel Erfolg und Gottes Segen.



Manuela Berghäuser

Geschäftsführende Vorständin

Diakonisches Werk Landshut e.V.

Kontakt

Diakonie Landshut

Gabelsbergerstr. 46
84034 Landshut

Tel.: 0871/ 609 – 0

info@diakonie-landshut.de
www.diakonie-landshut.de

Die Diakonie Landshut ist Bezirksstelle der Diakonie in Bayern. Sie koordiniert ihre Arbeit in den Dekanatsbezirken und dient als erste Anlaufstelle für Menschen, die für sich oder andere Hilfe suchen oder sich für bestimmte Angebote oder Einrichtungen der Diakonie interessieren.

Die Diakonie Landshut bietet Betreuung, Beratung und Begegnung.

Die Diakonie Landshut ist für Sie da –
sprechen Sie uns an!

Grußwort des Bezirkstagspräsidenten

Wann brauchen wir einen Wegweiser? Wenn wir uns verlaufen haben, wenn wir nicht mehr weiterwissen. Es passt deshalb gut, dass die Selbsthilfegruppen in Niederbayern diesen „Wegweiser“ herausgeben. Einerseits, weil es bei rund 500 Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themenbereichen viel zu erklären gibt. Es braucht Orientierung, um das richtige Angebot zu finden. Umso mehr, weil auch die Menschen selbst, an die sich dieser Wegweiser richtet, Orientierung und Hilfe brauchen. Sie wissen nicht mehr weiter. Sie glauben, sich verlaufen zu haben. Und sie haben das Gefühl, allein zu sein mit ihren Problemen, Sorgen und Ängsten.

Egal ob man in einer persönlichen oder familiären Krise steckt, ob man gesundheitliche Probleme, berufliche oder finanzielle Sorgen hat: Niemand ist allein. Es gibt immer Menschen, denen es genauso geht oder die dasselbe bereits erlebt haben. Man muss sie nur finden.

In den vielen Selbsthilfegruppen in Niederbayern können all diese Menschen zusammenkommen. Man redet, man öffnet sich, vertraut sich dem Gegenüber an und stellt fest: Ich bin nicht allein. Das macht Mut, das hilft tatsächlich.

Genau solche ehrlichen Begegnungen von Mensch zu Mensch braucht es, um den eigenen Weg aus der Krise zu finden – und nach dem zunächst ratlosen Blick auf den Wegweiser wieder sicher und optimistisch den eigenen Lebensweg weiterzugehen.

Die 500 Selbsthilfegruppen in Niederbayern werden von den Kontaktstellen der Diakonie in Landshut und Deggendorf koordiniert und auch vom Bezirk Niederbayern finanziell unterstützt.

Die Selbsthilfekontaktstellen sind erster Ansprechpartner für Betroffene. Sie beraten kostenfrei, unterstützen bei der Suche nach Selbsthilfegruppen oder bieten Fortbildungen an. Und das immer diskret und unabhängig von der Religionszugehörigkeit und Weltanschauung. Für diesen Einsatz zum Wohle von Menschen in Krisensituationen möchte ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, allen Organisatoren und Aktiven in den Selbsthilfegruppen „Danke“ sagen.



Alles Gute wünscht Ihnen

Dr. Olaf Heinrich
Bezirkstagspräsident von Niederbayern

Grußwort Oberbürgermeister Stadt Landshut

Sehr geehrte Damen und Herren,

eine älter werdende Gesellschaft ist vor viele Herausforderungen gestellt. Leider steigt beispielsweise auch die Zahl der Personen mit chronischen Erkrankungen. Viele der Erkrankten lassen sich aber nicht entmutigen und möchten ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen. Für Betroffene sind Selbsthilfegruppen eine unschätzbare Unterstützung, wenn es gilt, mit einer Krankheit oder anderen Ausnahmesituationen zurechtzukommen.

In Niederbayern gibt es Selbsthilfegruppen zu über 70 Themen. Sie begleiten und beraten Bürgerinnen und Bürgern in Fragen der Gesundheit sowie in sozialen und persönlichen Krisensituationen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle der Diakonie in Niederbayern gibt nun den überarbeiteten Selbsthilfe-Wegweiser heraus. Hier finden Betroffene, Angehörige und Fachkräfte die Kontaktdaten von über 500 Selbsthilfegruppen in der Region. Interessierte erhalten einen aktuellen Überblick, und das Finden einer geeigneten Gruppe wird erleichtert.

Ich danke den Mitarbeitern der Selbsthilfe-Kontaktstelle und den vielen Ehrenamtlichen, die sich in den Selbsthilfegruppen engagieren, für ihren Einsatz. Durch ihr Engagement finden Menschen in außergewöhnlichen Lebenssituationen Hilfe und Unterstützung.



Ihr Alexander Putz

Oberbürgermeister Stadt Landshut

Grußwort Landrat Landkreis Landshut

Das eigene Schicksal in die Hand nehmen, die Opferrolle verlassen, das tun auch Sie, sehr geehrte Damen und Herren. Wenn Sie jetzt den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe suchen, wollen Sie Ihre Krankheit oder Ihren Schicksalsschlag nicht einfach hinnehmen, sondern Ihre Zukunft selbstbestimmt gestalten wollen.

In einer scheinbar aussichtslosen Situation suchen Sie den Kontakt zu anderen Menschen, die sich in der gleichen Lage befinden und dasselbe durchmachen – frei nach dem Motto „Geteiltes Leid ist halbes Leid“. Sie finden es wichtig, sich über Ihre Erfahrungen auszutauschen, Sie suchen Anteilnahme und gegenseitige Unterstützung. In einer Selbsthilfegruppe, das hat sich immer wieder gezeigt, tut jeder sowohl etwas für sich selbst als auch etwas für die anderen. Darin sehen auch Sie Ihren Weg, mit Ihrer geänderten Lebenslage umzugehen und neue Zuversicht zu schöpfen.

Selbsthilfegruppen helfen allein schon dadurch, dass jedes Mitglied merkt, mit seinen Fragen und Problemen nicht allein dazustehen. Der Gang in die Selbsthilfegruppe ist oft der Weg raus aus der Isolation, in die Krankheiten oder Schicksalsschläge einen leicht führen. Was es auch ist, was einen beschäftigt oder bedrängt, die anderen kennen das ebenfalls. Jeder kann alles loswerden und dabei auf Verständnis und Zuspruch hoffen. So lässt sich alles besser verarbeiten, so lassen sich neue Handlungsspielräume gewinnen. Die Gruppe gibt Rückhalt und den Mut zur Neuorientierung.

Dieser Wegweiser wird Ihnen ein gutes Mittel sein, die richtige Gruppe im breiten Hilfsangebot der Region für sich zu finden. Mein Dank gilt deshalb auch der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Landshut, die sich, gemeinsam mit vielen Ehrenamtlichen, für die individuellen Schicksale einsetzen und so zum Lichtblick in einer scheinbar aussichtslosen Situation werden.



Ihr Peter Dreier

Landrat des Landkreises Landshut

Grußwort Oberbürgermeister Deggendorf

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
„Einer für alle – alle für einen“. Diesem Motto werden Selbsthilfegruppen in kaum vergleichbarer Weise treu. Der Wegweiser ist für Selbsthilfegruppen-Interessierte, Betroffene, Angehörige und Fachkräfte und soll Menschen beim Finden bzw. Vermitteln einer Selbsthilfegruppe behilflich sein.

Wir wissen heute, dass das Engagement in einer Selbsthilfegruppe sehr viel zur Bewältigung von Krankheiten, sozialen Problemen und den damit verbundenen Begleitumständen beitragen kann. Deshalb ist die Selbsthilfe in unserer Gesellschaft und als wichtiger Pfeiler unseres Gesundheitssystems nicht mehr wegzudenken. Neben ihrer therapeutischen Bedeutung für die unterschiedlichsten Erkrankungen gewährleisten Selbsthilfegruppen die gesellschaftliche Einbindung und den Kontakt der Erkrankten untereinander. Sie führen heraus aus der Isolation, der Zurückgezogenheit und der Einsamkeit. Dies ist oft genauso wichtig, wie eine perfekte medizinische Betreuung.

Zahlreiche Einrichtungen engagieren sich in vielen verschiedenen Bereichen und erfüllen damit eine unverzichtbare Aufgabe. Auch in der Stadt Deggendorf bieten 36 Selbsthilfegruppen Hilfe für Betroffene. Das Angebot ist sehr vielfältig und reicht von Essstörungsgruppen über Krebsselfhilfe, Blinden- und Sehbehindertenvereine bis hin zu Trauerbewältigungsgruppen.

Mein Dank gilt allen ehrenamtlich engagierten Menschen, die sich teilweise trotz eigener Beschwerden für den Nächsten einsetzen. Ich freue mich, wenn Sie in dieser Broschüre Rat und Wege zur Selbsthilfe finden.

Ihr
Dr. Christian Moser
Oberbürgermeister Deggendorf



Grußwort Oberbürgermeister Stadt Passau

Verehrte Damen und Herren,

immer funktionieren zu müssen, ist für viele in unserer schnelllebigen Zeit eine Selbstverständlichkeit – im Beruf, in der Partnerschaft und Familie, im Verein, im Ehrenamt. Werden persönliche Grenzen dauerhaft ignoriert, senden Körper und Geist zuerst Warnsignale. Wer dann immer noch nicht umsteuert, muss mit psychischen und physischen Schädigungen rechnen, die oftmals einer langwierigen Therapie bedürfen.

Unser Gesundheitssystem in Deutschland ist dafür grundsätzlich gut aufgestellt. Woran es aber auch hier häufig fehlt ist Zeit. Komplexe Beschwerden erfordern aber genau diese, um wirklich nachhaltig zu gesunden. Dafür sind Selbsthilfegruppen ein wahrer Segen, denn nichts ist schlimmer als sich im Krankheitsfall unverstanden zu fühlen. In der passenden Selbsthilfegruppe kommt man im geschützten Raum mit Leidensgenossen ins Gespräch, die dasselbe Schicksal teilen, was an sich schon positive Auswirkungen zeitigen kann. Zudem sind die Gruppenleiter Experten auf ihrem Gebiet, die einfühlsam auf die Sorgen und Nöte des Einzelnen eingehen. Ich möchte daher an Betroffene bewusst appellieren, die vielfältigen Angebote zu nutzen, um damit sich und anderen zu helfen.

Den Initiatoren von Selbsthilfegruppen danke ich an dieser Stelle von Herzen für ihr Engagement. Mein Dank gilt natürlich auch den Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern, die die Angebote bündeln und stets als kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Der vorliegende Wegweiser stellt eine wichtige Orientierungshilfe dar und wird sicherlich für viele Betroffene der erste Schritt zur Selbsthilfe sein.



Ihr Jürgen Dupper
Oberbürgermeister der Stadt Passau

Bayernweite Netzwerkstelle

Drehscheibe Hilfe zur Selbsthilfe: SeKo Bayern



Ansprechpartnerinnen: Ruth Götz, Elisabeth Ifland, Irena Težak, Theresa Keidel, Barbara Fischer, Stefanie Hoßfeld und Maria Pogoda v.l.

Die Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern wurde auf Initiative des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. im April 2002 mit Sitz in Würzburg gegründet. Sie wird von den gesetzlichen Krankenkassen, dem Freistaat Bayern, Eigenmitteln und weiteren Förderern finanziert.

SeKo Bayern hat die bayernweite Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe zur Aufgabe. Durch Kooperation mit Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich sowie aus Politik und Verwaltung leistet sie gezielte Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe.

Neben telefonischer Beratung können Interessierte über die Internetseite von SeKo Bayern vielfältige Informationen rund um das Thema Selbsthilfe in Bayern erhalten wie zum Beispiel über regionale Selbsthilfeunterstützungsangebote, bayernweite Selbsthilfevereinigungen, Möglichkeiten der Förderung für Selbsthilfegruppen oder Tipps für die praktische Arbeit in Gruppen. Zu rund 1.200 Selbsthilfethemen von Adipositas bis Zystitis bietet die Internetseite Adressen von Selbsthilfekontakt- und -unterstützungsstellen sowie -organisationen, die in örtliche Selbsthilfegruppen weitervermitteln.

Daneben führt die Selbsthilfekoordination Bayern in Zusammenarbeit mit ihrem Träger Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. mehrere Projekte, Veranstaltungen und Fortbildungen durch, um den bayernweiten Austausch von Aktiven in der Selbsthilfe auf verschiedenen Ebenen zu ermöglichen. So werden regelmäßig Fachtage rund um die Themen Sucht und Gesundheit organisiert. Der Selbsthilfekongress findet alle zwei Jahre statt und ermöglicht den intensiven Austausch zwischen Selbsthilfeaktiven und Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Hinzu gekommen sind im Laufe der beiden letzten, herausfordernden Jahre digitale Selbsthilfeangebote, Online-Fortbildungen und virtuelle Veranstaltungen. Diese leisten einen Beitrag zu Inklusion und Augenhöhe und werden sicher fester Bestandteil der Arbeit bleiben. Denn hier gibt es noch viel zu tun, um allen Selbsthilfeaktiven in Bayern, die das möchten, den Zugang zur digitalen Welt zu ermöglichen.

Kontakt:

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern)
Handgasse 8
97080 Würzburg
Tel: 0931/20781640

Telefonische Sprechzeiten:
Montag von 10 bis 16 Uhr,
Dienstag von 13.00 bis 16.00 Uhr,
Mittwochs bis Freitag von 9.30 bis 12.30 Uhr.

E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de
Internet: www.seko-bayern.de

Persönliche Sprechzeiten auch nach Vereinbarung

Selbsthilfeunterstützungsstellen in Niederbayern

AOK Direktion Landshut-Kelheim Prävention und Öffentlichkeitsarbeit Schäfflerstr.5 93309 Kelheim Josef Brandl Tel: 09441/ 704-150 Josef.brandl@by.aok.de	Landratsamt Deggendorf Gesundheitlicher Sozialdienst Herrenstr. 19 94469 Deggendorf Tobias Zitzelsberger Tel: 0991/ 3100 313 zitzelsbergerT2@lra-deg.bayern.de
AOK Direktion Passau-Rottal-Inn Neuburger Straße 92 94032 Passau Andreas Windpassinger Tel: 0851/5302306 andreas.windpassinger@by.aok.de	Landratsamt Passau Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention Passauer Str. 33 94081 Fürstenzell Michaela Öller-Kafrle Tel: 0851 / 397 827 michaela.oeller-kafrle@landkreis-passau.de
Landratsamt Freyung-Grafenau Gesundheitsregion Plus Erlenhain 6 94065 Waldkirchen Elvir Grillmeier Tel. 08551/ 574 055 Elvira.grillmeier@landkreis-frg.de	Landratsamt Regen Beratungsdienst Gesundheitswesen Poschetsrieder Str.16 94209 Regen gesundheitswesen@lra-landkreis-regen.de
Landratsamt Rottal-Inn Sozialdienst Betreuungsstelle Gesundheitsamt Ringstr. 4-7 84347 Pfarrkirchen Jennifer Arndt Tel: 08561/ 20 455 Jennifer.arndt@rottal-inn.de	Landratsamt Straubing-Bogen Sozialpädagogischer Dienst Leutnerstraße 15 94315 Straubing Alexandra Jehle Tel: 09421/ 973 516 Jehle.alexandra@landkreis-straubing-bogen.de
AOK Direktion Bayerwald-Deggendorf Bahnhofstr. 94 94469 Deggendorf de.gesundheit@service.by.aok.de	AOK Direktion Straubing – Dingolfing/Landau Bahnhofstr.28 94315 Straubing Andrea Götz Tel: 09421/ 865 147 andrea.goetz@by.aok.de

Selbsthilfegruppen

ADHS

Gruppe	Ruderting/ Hutthurm	Waltraud Bauer	0 85 09 / 81 99 606 Bauer.ruderting@web.de
Regionalgruppe	Straubing	Anita Wiesner Alexander Uhlir	0 99 05 / 86 02 0 94 21 / 600177 alexander.uhlir@gmx.de www.adhs-deutschland.de

Adoptiv- und Pflegeeltern / -familien

Pfad für Kinder	Rottal-Inn	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Pfad für Kinder	Passau und Umgebung	Gaby Magg-Kastenhuber	0 85 05 / 14 31

Alkoholabhängigkeit und Sucht

AA – Anonyme Alkoholiker		www.anonyme-alkoholiker.de	
Gruppe	Cham	Richard	01 51 / 20 47 03 31 aa-ig09-rg04-mx3315@web.de
Gruppe	Deggendorf	Ute Alex	01 51 / 57 43 51 62 aa-deg@web.de
Gruppe	Eggenfelden	Hilde Karl	08 67 1 / 88 04 19 08 72 7 / 96 95 03 aa-eggenfelden@gmx.de
Gruppe	Hauzenberg	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Gruppe	Ihrlerstein	Ludwig	0 94 48 / 7 03 Ludwig-Reichl@gmx.de
Gruppe	Kelheim	Kontakt	01 51 / 57 81 83 37 aa-ig09-rg04-m2186@web.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
Gruppe	Passau	Hans	01 51 / 20 28 65 35 schaetz-hans@t-online.de
Gruppe	Pfarrkirchen	Paul	0 85 62 / 12 63 sigl.pd@t-online.de
		Wolfgang	0 85 32 / 88 38 hegerwolfgang@gmx.de
Gruppe	Regen	Kontakt	aa-regen@web.de
Gruppe	Simbach am Inn	Kurt	00 43 /6507626666 (Österreich) iram53@gmx.at
Gruppe	Straubing	Ruth	01 60 / 6 43 92 42 aa-niederbayern- oberpfalz@anonyme-alkoholiker.de
NA - Narcotics Anonymous			
Gruppe	Regen	Svea	01 52 0 / 90 75 61 8 na-viechtach@web.de
Al-Anon – Angehörige von Alkoholabhängigen www.al-anon.de			
Familiengruppe	Dingolfing	Lothar	01 70 / 9 00 53 22 scheuerecker-lothar@t-online.de
Familiengruppe	Simbach am Inn	Irmgard	00 43 65 07 62 66 66 iram53@gmx.at
Familiengruppe	Sonstiges Niederbayern	Zentrales Dienstbüro	04 0 / 22 63 89 70 0 www.al-anon.de
Alateen			
Kinder und Jugendliche von Alkoholikern		Zentrales Dienstbüro	040 / 226 389 700 www.al-anon.de
Blaues Kreuz www.blaues-kreuz.de			
Gruppe	Fürstenzell	Rudolf Wege	0 85 42 / 78 95 wege.rudolf@googlemail.com
Gruppe	Pfarrkirchen	Jutta Neumayr	0 87 21 / 31 37
Kreuzbund www.kreuzbund.de			
Gruppe	Abensberg	Horst Dietz	0 94 43 / 73 78 0176/22026801 dietzhorst@gmx.de
Gruppe	Deggendorf	Karl Penzkofer	0 99 29 / 27 60
Gruppe	Dingolfing	Herr Schlotterbeck	017102678003
Gruppe	Frontenhausen	Heinrich Huber	0177 / 5307178 huber.hein@t-online.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
Gruppe	Landau	Rosemarie Huber	0 99 51 / 69 07 63 0 rosi-h-53@web.de
		Gabi Salzberger	0 99 33 / 89 27 41 gabi.salzberger@t-online.de
Gruppe	Landshut	Marianne Schwaiger	0 87 64 / 14 35 01 51 / 63 30 98 87 marianneschwaiger@web.de
Gruppe	Osterhofen	Franz-Josef Fischer	0 99 01 / 54 01 fj.fischer57@gmx.de
		Michael Birgmann	0170/2136796 michael.birgmann@web.de www.kreuzbund-dv-passau.de
Gruppe II	Passau	Eduard Keith	01 60 / 94 63 81 42 webmaster@kreuzbund-dv-passau.de www.kreuzbund-dv-passau.de
Gruppe III	Passau	Julius Krieg	0851 / 2096 818 julius.krieg@kreuzbund-dv-passau.de robert.reischl@kreuzbund-dv-passau.de
Gruppe V	Passau	Gudrun Schneider	0851/42909 johann-kainz@gmx.net
Gruppe VI	Passau	Stefan Kirsch	01 77 / 8 23 42 92 vpsos@t-online.de
Gruppe	Pfarrkirchen	Heinz Simeth	09954 890 h-simeth@t-online.de
Gruppe	Regen	Dieter Fialkowski	01 60 / 91 73 27 73 dieter.fialkowski@kreuzbund-dv-passau.de
Gruppe I	Sonnen	Ferdinand Raab	08586/97 92 26 0 christa-falkner@t-online.de
		Reiner Weidinger	08 58 4 / 98 95 70
Gruppe II	Sonnen	Reinhold Kronawitter	08586/4240
		Egon Falkner	08584/989256 christa-falkner@t-online.de
Gruppe I	Straubing	Günther Wenger	0171/9934996 wenger.guenter@t-online.de
		Günter Weber	0160/8275683 guenter.weber@hotmail.com www.günters-gruppe.de

Weitere Gruppen zu Alkohol und Sucht

Sucht	Deggendorf	Alois Mühlehner	09 91 / 3 07 50
SEGA	Grafenau	Wilhelm Baumann	0 85 54 / 94 17 23

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
Autonome Selbsthilfegruppe	Grafenau	Singer Josef	0 85 53 / 20 79
Freundeskreis	Landshut	Wolfgang Solchenberger Martin Ganslmeier Klaus	0176/38013936 wsolchenberger@gmx.de 0 87 05 / 4 01 0157/34692769 www.freundeskreise-sucht-bayern.de
Freundeskreis	Taufkirchen/Vils	Wolfgang Solchenberger	0176/38013936 wsolchenberger@gmx.de
Alkohol-Problem-Gruppe	Passau	Gesundheitsamt Passau Wolfram Fehn	08 51 / 39 78 00 01 79/4513175 wolframfehn@yahoo.com
Russisch sprechende Betroffene und Angehörige	Passau	Gesundheitsamt Passau	08 51 / 39 78 00 und 08 51 / 44 17 1 Telefonberatung: Mo. 10 - 11.00 Uhr Do. 18 - 19.00 Uhr
"Dorthin"	Regen	Rudolf Mühlechner	0 99 22 / 32 95 robert.muehlechner@gmail.com
Freie Gruppe	Freyung	Stefan Duschl	0171 / 8090150 fsg-freyung@web.de www.sucht-selbsthilfe-freyung.de
Angehörige von Drogenabhängigen	Landshut	SEKON	0871 609 114 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
„Die Gruppe“	Metten und Schwarzach	Gerhard Adler Willi Steinbauer	0991 998 9803 Ge.adler@gmail.com 09905 / 1275 Steinbauerchrista59@web.de www.die-gruppe.eu

Alleinerziehende

Gruppe	Deggendorf	Monika Hölzl	09 91 / 31 00 316 hoelzlm@lra-deg.bayern.de www.schwanger-in-deggendorf.de
Gruppe	Mainburg	Claudia Sitzmann-Bremm	09 44 1 / 50 07 26 c.sitzmann-bremm@caritas-kelheim.de www.caritas-kelheim.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Angst

PASH - Passauer Angstselbsthilfe	Passau	Kontakt zur Gruppe Beratungsstelle für psychische Gesundheit	08 51 / 4 65 11 (AB) 08 51 / 56 06 -110
Angst und Depression	Straubing	Chris	01 51 / 10 06 26 20
Angsthasen	Landshut	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
"Nur keine Angst"	Metten	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
"Nur keine Angst"	Geiselhöring	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Angst und Depression	Schöllnach	Rainer und Sabine Reindl	09 90 3 / 56 2 shg@entfalten.net www.entfalten.net/shg

Aphasie

Aphasie SHG für den Raum Deggendorf	Mainkofen	Gaby Auer	01 70 / 8 04 09 62 gabyauer@freenet.de
-------------------------------------	-----------	-----------	---

Atemwegserkrankte

Asthma und Neurodermitis	Deggendorf	Roswitha Kramer Maria Riedhammer	0 99 01 / 69 20 09 91 / 3 35 46
"Atemnot"	Regen	Kontakt	0 99 21 / 27 74 maria.tschoepp@online.de
"Die Atemwege"	Passau	Marlene Jaretzke	08 54 1 / 91 88 27
Lungensport	Passau	Marlene Jaretzke	08 54 1 / 91 88 27
Vereinigung der Kehlkopfoperierten e.V. Niederbayern-Oberpfalz	Neutraubling	Rosemarie Szabo	09401/4865 rosy.szabo@gmail.com www.vkl-bayern.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Autismus

Eltern und/oder Betroffene aus dem Autismus-Spektrum	Niederbayern	Netzwerk Autismus Niederbayern	08 51 / 756 38 - 197 ndb@netzwerk-autismus.eu www.netzwerk-autismus.eu
--	--------------	--------------------------------	--

Behinderung

Fraternität Gern (Körperbehinderte)	Eggenfelden	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Kontaktgruppe "Sorgenkinder" Eltern mit behinderten Kindern	Ergoldsbach/Landshut	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
"Menschen mit und ohne Behinderung"	Freyung-Grafenau	Andrea Sebold	0171 / 9811769 rolandoober@web.de
Lebenshilfe Grafenau e.V.	Grafenau	Kontakt	0 85 52 / 97 46 64 0 verwaltung-lh@lh-grafenau.de www.lebenshilfe-grafenau.de
Kontaktkreis Behinderte-Nichtbehinderte	Kelheim	Marianne Kübrich Heidi Kuffer	09 44 1 / 9590 09 44 1 / 50 07 15 h.kuffer@caritas-kelheim.de www.caritas-kelheim.de
Behindertenclub Ergoldsbach e.V.	Ergoldsbach	Vorstandschaft	08771/2038 steven.keller@t-online.de
Gesprächskreis Down-Syndrom	Postmünster + Pfarrkirchen	Heidi Sommer	08723/1899 3x21_sommer@arcor.de www.3x21-rottal-inn.de
Behinderte und chronisch kranke Kinder und Jugendliche e.V. Passau	Passau	Josef Neubauer	09 93 2 / 90 89 84 info@shg-passau.de www.shg-passau.de

Blinde und Sehbehinderte

Bayer. Blinden und Sehbehindertenbund e.V. Bezirksgruppe Niederbayern	Plattling	Walter Bichlmeier	0 99 31 / 89 05 75 plattling@bbsb.org
---	-----------	-------------------	--

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Borderline

Gruppe	Landshut	Katja	01 72 / 4 33 98 93 selbsthilfegrup- pe.borderline@web.de www.borderline-landshut.de
"Stützpfeiler"	Passau	M. Wimmer	08 51 / 9 88 61 75 01 74 / 2 19 67 09 shg.stuetzpfeiler@gmail.com www.shgstuetzpfeiler.de

Covid 19 / Corona

Long Covid	Deggendorf	Randi Kammerer	01 76 / 56 76 79 32 LongCovid.Deg@web.de
Post Covid	Niederbayern- München (online)	Claudia	01 51 / 10 64 37 14 postcovid-sh@gmx.de
Post Covid	Landshut (Präsenz)	Claudia	01 51 / 10 64 37 14 postcovid-sh@gmx.de

Darmerkrankungen

CED - Charme eines Darms	Landshut	Friedel Küsters Helga Zimmer	0173/3612750 friedel.kuesters@ced-landshut.de 01 71 / 8 61 99 72 helga.zimmer@ced-landshut.de www.ced-landshut.de
CED	Passau	Judith Striedl	01 76 / 25 44 38 35 judith.striedl@gmx.de www.shg-ced-passau.de
Gruppe Colitis Ulcerosa und Morbus Chron	Straubing (online)	Kontakt SEKON	shg-colitis@freenet.de 08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de

siehe auch unter Krebserkrankungen

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Demenz

Angehörige von Menschen mit Demenz	Eggenfelden	Evi Grötzinger	0 85 61 / 233 927 groetzinger@kvrottal-inn.brk.de www.brk-rottal.de
"Du bist nicht allein" Angehörige von Menschen mit Demenz	Hutthurm	Paul Ilg	08 51 / 411 20 paul_ilg@web.de
Angehörige demenzkranker Menschen	Kelheim	SEKON	08 71 / 609 114 09 91 / 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de www.caritas-kelheim.de
Angehörige von Menschen mit Demenz - Alzheimer Gesellschaft Landshut e. V.	Landshut	Angelika Breidel	08 71 / 135 579 14 info@alzheimer-landshut.de www.alzheimer-landshut.de
Angehörigengruppe "Pflege dich wie Deinen Nächsten"	Hauzenberg	Heidi Kaltenecker	0 85 86 / 97 60 33 35 ab.hauzenberg@caritas-pa-la.de
Demenz Gesprächskreis für Angehörige	Vilshofen	Annemarie Ritzinger	08541/9199721 ab.vilshofen@caritas-pa-la.de www.caritas-pa-la.de

Depression

Depression Gruppe	Arnstorf	SEKON	0871 / 609 114 09 91 / 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
"Seele in Not"	Deggendorf	Anton Ulrich	0 85 53 / 9 10 82
Depression Gruppe	Eggenfelden	Frau Wagner Herr Geißl	0175/8835118 0170/8801486
Psychische Gesundheit	Deggendorf	Franz Xaver Späth	01 51 / 12 81 53 42
Depressive Menschen Landshut	Landshut	SEKON	08 71 60 91 14 09 91 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Kreative Zeit für depressive Menschen	Landshut	Silvia Berngehrer	kreativzeit.landshut@gmx.de
Postpartale Depression	Landshut	Kontakt	selbsthilfegruppe.mamas@gmail.com www.shg-ppd-landshut.de
Menschen mit Depressionen	Passau	Rudolf Achter	0151/252 773 35 rudolf.achter@gmail.com

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
„Stützpfiler“	Passau	M. Wimmer	08 51 / 9 88 61 75 01 74 / 2 19 67 09 shg.stuetzpfeiler@gmail.com www.shgstuetzpfeiler.de
„Forum“	Regen	Mariele Graf	0170 / 788 34 88
Menschen mit Depressionen	Röhrnbach	Berta Resch	0 85 82 / 4 83 0152 345 035 37 resch.bertha@email.de
Gruppe	Simbach am Inn	Herr Guttenthaler	0 85 71 / 68 78
Angst und Depression	Straubing	Chris	01 51 / 10 06 26 20
Depressive Menschen	Vilsbiburg	SEKON	08 71 609 114 09 91 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
PASH - Passauer Angst-selbsthilfe	Passau	Kontakt Beratungsstelle für psychische Gesundheit	08 51 / 4 65 11 (AB) 08 51 / 56 06 - 110
Burnout / Depression	Plattling	Kontakt	0174/4099286
Depression	Zwiesel	Werner Leuoth	09922/8046132 werner.leu@t-online.de
Angst und Depression	Schöllnach	Rainer und Sabine Reindl	09903/562 shg@entfalten.net www.entfalten.net/shg
Bewegungsgruppe für Frauen (SPDI)	Waldkirchen	Michael Aigner Steffen Schulz	0 85 51 / 5 85 84 michael.aigner@caritas-freyung.de 0 85 51 / 5 85 84 steffen.schulz@caritas-freyung.de
Frühstücksgruppe (SPDI)	Waldkirchen	Michael Aigner Steffen Schulz	0 85 51 / 5 85 84 michael.aigner@caritas-freyung.de 0 85 51 / 5 85 84 steffen.schulz@caritas-freyung.de

Diabetes

Diabetes Typ I - Eltern von Kindern und Jugendlichen	Deggendorf - Moos	Beate Plankl	0 99 38 / 90 37 08 beate.plankl@gmail.com
Interessengemeinschaft	Dingolfing	Josef Rehmeier	0 87 31 / 78 55 josef.rehmeier@gmx.de
REHA Diabetikersport	Kelheim	Elke Bittner	0 94 41 / 75 33 eggi_bittner@web.de
Insulin-Junkies	Landshut	Katrin R.	0871/97107673 info@diabetes-la.de www.diabetes-la.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
Gruppe	Pocking	SEKON	08 71 609 114 09 91 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Gruppe	Regen- Zwiesel	Josef Lallinger	0175/7329828 j.lallinger@t-online.de
Einser Treff	Passau und Umgebung	Uwe Lehfeldt	0170 / 381 39 59 krankengymnastiklehfeldt@t-online.de
Reha-Sportgruppe - VSV	Straubing	Alois Grasl	0 94 21 / 85 26 9 (AB) vsv-straubing@t-online.de www.vsv-straubing.de
Gruppe	Freyung	Otilie Fritsch	0 85 51 / 53 67 o.fritsch@webbriefkasten.de

Einsamkeit

Gemeinsam statt Einsam	Deggendorf	SEKON	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
------------------------	------------	-------	---

Epilepsie

Erwachsene	Landshut	Gruppe SEKON	epilepsie-landshut@gmx.de 08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Epilepsieberatung	Niederbayern		0851 7205-207 epilepsie@kinderklinik-passau.de
Erwachsene ab 16 Jahren	Passau	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Esstörungen

Overeaters Anonymous	Arnstorf	Heinz	0 87 31 / 29 15 pschick1@gmx.de
Beratung für Betroffene und Angehörige (Magersucht und Bulimie)	Niederbayern	Stephanie Nestler	01 73 / 3 89 41 94 nestler_steph@gmx.net
"Wege in ein leichteres Leben"	Landshut	Michaela Bugar	01 70 / 2 13 07 55 adipositas.shg.landshut@googlemail.com
Overeaters Anonymous	Landshut	Renate	0871/9668715 landshut@overeatersanonymous.de www.overeatersanonymous.de
Adipositas	Straubing	Andreas Feiertag	0151/22559955 adipositas.sr@gmail.com
Adipositas Rottal-Inn	Roggling	Christine Schermer	0172/8314316 chschermer67@aol.com
Frei Sein Waagen Esstörungen Ü30	Plattling	Martina	01 72 / 96 30 22 2 Frei.sein.waagen@gmx.de

Fibromyalgie

Gruppe	Abensberg	Ursula Ecker	0 94 43 / 37 03 u.ecker@gmx.de
Gruppe - FVB e.V.	Bad Füssing	Gabriele Maierhofer	0 85 31 / 3 17 20 78 www.fibromyalgie-bayern.de
Gruppe – DFV e.V.	Grafenau	Sieglinde Riedl	08504/9556613 grafenau@fms-selbsthilfe.de www.grafenau.fms-selbsthilfe.de
Gruppe Sonnenschein	Kelheim	Renate Schöttner	0 94 41 / 2 96 48 25 0 94 41 / 6 85 21 32 shgfibrokeh@web.de www.shg-fibromyalgie-kelheim.de
Gruppe – FVB e.V.	Pfarrkirchen	Stefan Duschl	01 73 / 8 80 31 81 kontakt@fibromyalgie-bayern.de
Gruppe I	Spiegelau	Maria Straßer	01 51 / 26 43 63 97
Gruppe II	Spiegelau	Karin Obieglo	01 70 / 2 07 24 28
Gruppe	Landshut	Stefanie Heidinger-Zorn	08 12 2 / 22 94 74 2 fibro.shg.landshut@gmail.com
Reha-Sportgruppe - VSV	Straubing	Alois Grasl	0 94 21 / 85 26 9 (AB) vsv-straubing@t-online.de www.vsv-straubing.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Gewalt und Missbrauch

INSEL - Gewalt und Missbrauchserfahrung von Frauen	Kirchdorf	SEKON	08 71 / 609 114 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Frauen mit Gewalterfahrung	Landshut	SEKON	08 71 / 609 114 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Betroffene von sexualisierter Gewalt - nur Frauen	Spiegelau	Evi Freymadl	0851 / 53121 passau@profamilia.de

Hashimoto

Gruppe	Freyung	Franz Grünzinger	0171/9276805 hashimoto.selbsthilfegruppefrg@gmail.com
--------	---------	------------------	--

Herzerkrankungen

Hypertonie	Eggenfelden	Dr. med. Pourmoghim Franz Stadler	0 87 21 / 57 49 medpour19@kabelmail.de 0 87 27 / 59 5
REHA-Herzsportgruppe	Kelheim	Elke Bittner	0 94 41 / 75 33 eggi_bittner@web.de
Herzsport - BSV	Regen	Josef Jobst	0 99 21 / 41 67 BSVRegenHerzsport@web.de
Reha-Herzsport - VSV	Straubing	Alois Grasl	0 94 21 / 85 26 9 (AB) vsv-straubing@t-online.de www.vsv-straubing.de

Hirn-Aneurysma

Hirn-Aneurysma	Landshut	Karola Hübner	01 76 / 32 04 67 26 karola_huebner@web.de
----------------	----------	---------------	--

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Hörgeschädigte

Schwerhörigen-Verein Passau e. V. und CI-Selbsthilfegruppe Ostbayern	Passau	Cornelia Hager	conny.hager@web.de www.schwerhoerigenverein- passau.de
Gehörlosenverein "Dreiflüs- se" Passau e.V.	Passau	SEKON	08 71 / 609 114 09 91 / 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Verein der Hörgeschädigten "Bayerwald"	Deggendorf	SEKON	0871/609 114 0991/297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Ortsverband der Gehörlosen Landshut e.V.	Landshut	Kontakt	www.gl-vereine-la.de

Krebs

Darmkrebs

Darmkrebs-Stoma der dt. ILCO	Deggendorf	Gerd Dietl	0171/2888773 axhedi@gmx.de
Darmkrebs-Stoma der dt. ILCO	Straubing	Johannes Fuchs	09961/1256 johannesfuchs1@freenet.de
Darmkrebs-Stoma der dt. ILCO	Landshut – Altdorf	Martin Dähne	0871/3195499 0172/4698654 ilco-landshut@web.de
Darmkrebs-Stoma der dt. ILCO	Arnstorf	SEKON	08 71 / 609 114 09 91 / 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de

Leukämie

Leukämie	Passau	Horst Wallner	wallner-horst@web.de www.leukaemie-selbsthilfegruppe- passau.de
Lymphome und Leukämien	Straubing	Johann Reiner	0 94 27 / 15 14 straubing@leukämie-hilfe.de www.selbsthilfegruppe-leukaemie- straubing.de

Prostata-Krebs

Gruppe	Deggendorf	Kurt Imhof	0 99 05 / 202436 prostata-deg@web.de www.prostata-deg.de
--------	------------	------------	--

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
Gruppe	Landshut	Christian Geltl	0 87 03 / 18 69 geltl-chr@t-online.de www.prostata-shg-landshut.de
Weitere Krebserkrankungen			
Krebserkrankte Frauen	Abensberg	Christine Piehler	0 94 43 / 22 46 christine.piehler@t-online.de
Frauen und Angehörige	Deggendorf	Rosemarie Wunderlich	09 91 / 9 01 46
CA Rottal-Inn	Eggenfelden	Christina Schmelzer Monika Buhl	01 70 / 5 42 80 47 christinaschmelzer@gmx.de 08721-126705 fmbuhl@t-online.de
Krebssportgruppe für Frauen	Eggenfelden	Eleonore Spierling	0 85 62 / 26 28
Krebs-Nachsorgegruppe	Grafenau	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Selbsthilfe nach Krebs	Hauzenberg	Monika Schmeizl	0 85 86 / 17 56 monika.schmeizl@gmx.de
Gesprächskreis für Krebskranke und Onkologie	Landshut	Beratung	08 71 / 9 62 21 17
Krebs SHG	Landshut	Dr. Hans Georg Fick	08 71 / 2 67 71 ha-ge-fi@t-online.de
Gruppe für Krebskranke	Ortenburg	Anemone Köhler	0 85 42 / 22 96 anemone.koehler@gmail.com
Selbsthilfe nach Krebs	Passau	Monika Schmidt	mitkrebsleben@gmail.com
Verschiedene Krebserkrankungen	Pocking	Sigrid Bichlmeier	0 85 31 / 36 39 s.bichlmeier@web.de
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.	Straubing I	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Krebs SHG	Vilshofen	Helga Vernim	0 85 41 / 96 94 68 helga-vernim@t-online.de
Kinderkrebshilfe Dingolfing-Landau-Landshut e.V.	Landau	Ulrike Eckhart	08731/40892 info@kinderkrebshilfe-dll.de www.kinderkrebshilfe-dll.de
Orthopädie-sportgruppe (Osteoporose, Krebs)	Grainet	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Krebs-Nachsorgegruppe	Grafenau	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-landshut.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Lipödem / Lymphödem

Lipödem Forum Niederbayern	Unterschiedlich Online + präsent	SEKON	08 71 / 609 114 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-landshut.de
-------------------------------	-------------------------------------	-------	--

Migräne

Gruppe	Aiterhofen	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Gruppe	Deggendorf	Rosi Karl	0 99 05 / 7 04 49 99 rosikarl1@t-online.de

Mobbing

Beratung	Niederbayern	Stephanie Nestler	01 73 / 3 89 41 94 nestler_steph@gmx.net
----------	--------------	-------------------	---

Morbus Bechterew

DVMB Gruppe	Bad Gögging	Manfred Otte	0 94 43 / 13 17 otte-manfred@t-online.de www.bechterew.de
DVMB Gruppe	Deggendorf	Anton Gschwendtner	0 99 31 / 89 06 40 gti56@t-online.de
Gruppe	Straubing	Johann Haselbeck	0 94 28 / 12 83 haselbeck.johann@web.de

Mukoviszidose

Elterngruppe	Landshut	Monika Hörmann	0871 / 630 430 monika.hoermann@t-online.de
--------------	----------	----------------	---

Selbsthilfegruppe**Region****Kontakt****Multiple Sklerose**

Gruppe	Abensberg	Gerhard Elsner Sabine Gaul	0 94 43 / 57 88 elsner.gerhard@t-online.de 0 84 04 / 93 03 90 usl2011@gmx.de www.multiple-sklerose- abensberg.de
Gruppe	Deggendorf	Friedrich Kauschinger	01 71 / 2 88 71 48 msgruppedeggendorf@gmx.de
Gruppe	Dingolfing- Landau / Niederviehbach	Erich Luginger	0 87 33 / 13 44 0 17 0 / 94 44 34 3 erichluginger@web.de
Abendstammtisch	Freyung / Perlesreut	Hubert Michl	0151/19507274 hubert.michl@madweb.de
Gruppe	Kelheim	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Abendgruppe Selbsthilfe für junge MS- Betroffene	Landshut / Ergolding	Nadine Schalk	08 71 /27 5564 9 nadine.hatzl@gmx.net
Gruppe	Landshut	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Kontaktgruppe	Passau	Rosemarie Kainz Hans Wasner	08 51 / 8 23 00 rosemarie.kainz@t-online.de 0 85 34 / 14 03 hans.wasner@t-online.de
Gruppe	Pfarrkirchen	Margarete Gerstl	0 85 61 / 28 50
Abendgruppe	Straubing- Bogen / Aiterhofen	Helga Schießl	0 94 22 / 29 81
Nachmittagsgruppe	Straubing	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de

Muskelerkrankungen

Myasthenie	Passau	Franz Königsbauer	koenixbauer@gmx.de
Muskelerkrankungen	Straubing	Charlotte Zitzels- berger	09 93 1/ 71 50 8 johann-zitzelsberger@outlook.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Nieren

Dialysepatienten und Transplantation	Regensburg/ Straubing	Jürgen Hagenbuch	01 71 / 21 71 69 2 hagenbuch.juergen@icloud.com www.dialyse-selbsthilfe.com
--------------------------------------	--------------------------	------------------	---

Osteoporose

Gymnastikgruppe	Deggendorf	G. Stärz-Spring	09 91 / 2 97 94 23 staerz.g@gmx.de
Gruppe	Passau – Schalding l.d.D.	Franz Krautloher	0 85 46 / 12 12 krautloher1@freenet.de
Orthopädie-sportgruppe (Osteoporose, Krebs)	Grainet	Eckart Rössler	08 58 5 / 96 93 21 Eckart_roessler@yahoo.de

Parkinson

Gruppe	Bogen	SEKON	0871 / 609 114 0991 / 297 955 42 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Gruppe	Landshut	Andreas Pfaffinger	01 76 / 23 59 62 65 andreas.pfaffinger@outlook.de
Sportgruppe - VSV	Straubing	Alois Grasl	0 94 21 / 85 26 9 (AB) vsv-straubing@t-online.de www.vsv-straubing.de
Gruppe	Deggendorf	Bettina Stadler Sonja Bender	01 71 / 53 75 44 2 (Stadler) stadler.bettina@t-online.de
Gruppe	Eggenfelden	Alois Hinterecker	08 72 1 / 38 85 hinterecker@web.de
		Kontakt	08 72 1 / 88 20

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Pflegebedürftigkeit / Pflegende Angehörige

Angehörigengruppe	Hauzenberg	Heidi Kaltenecker	0 85 86 / 97 60 33 35 ab.hauzenberg@caritas-pa-la.de
Angehörige demenzkranker Menschen	Kelheim	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Pflegende Angehörige und Hinterbliebene	Perlesreut	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 41 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Pflegende Angehörige	Rottal-Inn	Annemarie Hecker	09954/343
Angehörige von Demenzkranken und pflegende Angehörige	Pfarrkirchen	Evi Grötzinger	0 85 61 / 23 39 27 groetzinger@kvrottal-inn.brk.de
Demenz Gesprächskreis für Angehörige	Vilshofen	Annemarie Ritzinger	08541/9199721 ab.vilshofen@caritas-pa-la.de www.caritas-pa-la.de

Poliomyelitis und Postpoliosyndrom

Polio Bayerwald	Freyung	Gabi Finsterhölzl	08552/9756139 finsterg@web.de
		Ludwig Bauer	0 85 51 / 46 13 franzludwig.bauer@t-online.de www.polio-selbsthilfe.de
Polio Rottal-Inn	Pfarrkirchen	Gertrud Meister	0 85 61 / 38 43 traudl.meister@gmx.de
		Eckhard Grünhagen	09 91 / 33 12 4 eckhard@gruenhagenweb.de www.polio-selbsthilfe.de/de/Der-Verband/Regionalgruppen/RG-72

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Psychische Erkrankungen

Depression	Arnstorf	SEKON	08 71 / 6 09 - 1 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
"Seele in Not"	Deggendorf	Anton Ulrich	0 85 53 / 9 10 82
Bindungsprobleme - sichere Bindung Psychische Gesundheit	Deggendorf	Franz Xaver Späth	01 51 / 12 81 53 42
SHG psychische Erkrankungen	Landau – Dingolfing	Rita Winter	09 95 5 / 90 48 32 0 rita@winterde.de
Angsthasen	Landshut	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Borderline	Landshut	Katja	01 72 / 4 33 98 93 selbsthilfegruppe.borderline@web.de www.borderline-landshut.de
Hochsensibilität	Landshut	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Kreative Zeit für depressive Menschen	Landshut	Silvia Berngehrer	kreativzeit.landshut@gmx.de
Postpartale Depression	Landshut	Kontakt	selbsthilfegruppe.mamas@gmail.com www.shg-ppd-landshut.de
Menschen mit Depressionen	Passau	Rudolf Achter	0151/25277335 rudolf.achter@gmail.com
WAAGE - SHG für Psychiatrieerfahrene	Landshut	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Menschen mit Zwangsstörungen	Landshut	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
PASH - Passauer Angstselbsthilfe	Passau	Kontakt Beratungsstelle für psychische Gesundheit	08 51 / 4 65 11 (AB) 08 51 / 56 06 - 110
Stützpfeiler	Passau	Marion Wimmer	08 51 / 9 88 61 75 01 74 / 2 19 67 09 shg.stuetzpfeiler@gmail.com www.shg.stuetzpfeiler.de
Forum	Regen	Mariele Graf	01 70 / 78 83 48 8

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
Menschen mit Depressionen	Röhrnbach	Berta Resch	0 85 82 / 4 83 resch.bertha@email.de
Angst und Depression	Straubing	Chris	01 51 / 10 06 26 20
Depressive Menschen Landshut	Landshut	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Depression	Zwiesel	Werner Leuoth	09 92 2 / 80 46 13 2 werner.leu@t-online.de
Angehörige psychisch Kranker			
Angehörige psychisch Kranker	Deggendorf	Eckhard Grünhagen	09 91 / 3 31 24 0152 / 01 97 03 26 eckhard@gruenhagenweb.de
Angehörige und Freunde seelisch erkrankter Menschen	Landshut	Gisela Drégelyi	0 87 04 / 15 12
Angehörige psychisch Kranker	Passau	Silvia Gattinger	08 50 7 / 92 30 87 silvia.gattinger@gmx.de
"Nur keine Angst"	Metten	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
"Nur keine Angst"	Geiselhöring	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Angst und Depression	Schöllnach	Rainer und Sabine Reindl	09 90 3 / 56 2 shg@entfalten.net www.entfalten.net/shg
Bewegungsgruppe für Frauen (SPDI)	Waldkirchen	Michael Aigner Steffen Schulz	0 85 51 / 5 85 84 michael.aigner@caritas-freyung.de 0 85 51 / 5 85 84 steffen.schulz@caritas-freyung.de
Frühstücksgruppe (SPDI)	Waldkirchen	Michael Aigner Steffen Schulz	0 85 51 / 5 85 84 michael.aigner@caritas-freyung.de 0 85 51 / 5 85 84 steffen.schulz@caritas-freyung.de
Kontaktgruppe (SPDI)	Vilshofen	Helmut Reif Daniela Köhler	08 51 / 56 06 11 5 h.reif@diakonie-passau.de 08 51 / 56 06 11 6 d.koehler@diakonie-passau.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Restless Legs Syndrom

Restless Legs	Landshut	Waltraud Duven	01 51 / 51 50 89 45 waltraud.duven@gmx.de www.restless-legs.org
---------------	----------	----------------	---

Rheuma

Dt. Rheuma-Liga	Deggendorf	Ursula Ulbrich	09 91 / 33 164 info.rheumaliga.deggendorf@gmail.com www.rheuma-liga-deggendorf.de
Dt. Rheuma-Liga	Kelheim	Udo Heske	0 94 41 / 1 79 70 34 rheuma-liga-kelheim@gmx.de www.rheuma-liga-kelheim.de
Dt. Rheuma-Liga	Landshut	Margit Leib	08 71 / 43 08 54 20 rheumaliga.la@t-online.de
Dt. Rheuma-Liga	Passau	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Dt. Rheuma-Liga	Massing Pfarrkirchen	Waltraud Altmann	0 87 25 / 9 66 86 24 hwaltmann@gmx.de
Dt. Rheuma-Liga	Regen-Zwiesel	Maria List	0 99 21 / 53 72
Dt. Rheuma-Liga	Straubing	Dr. Richard Fuchs	0 94 26 / 80 21 49 fuchs.oberpiebing@gmx.de

Sarkoidose

Regionalgruppe	Landshut	Maria Selzer	08 71 / 3 17 76 maria.theresia.selzer@googlegmail.com landshut@sarkoidose-netzwerk.de
----------------	----------	--------------	---

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Schlafapnoe

Gruppe	Deggendorf	Günther Baumgartner Johann Zitzelsberger	01 73 / 83 55 22 6 01 76 / 20 61 45 12 johann.zitzelsberger@web.de
Gruppe	Passau	Heinz Heindl	0 85 86 / 28 27 hum.heindl@t-online.de
Gruppe	Straubing	Fritz Doppelmayr	01 71 / 2 10 87 43 doppelmayr@t-online.de
Gruppe	Vilshofen	Helmut Dendl	0178 / 59 69 844 he-dendl@t-online.de

Schlaganfall

Schlaganfall und Schädel-Hirn-Verletzte und Angehörige	Landshut	Christel Walter	08 71 / 3 38 43 christel.walter@gmx.de
--	----------	-----------------	---

Schmerzen

Menschen mit chronischen Schmerzen	Osterhofen	Rolf Fahnenbruck	01 72 / 2 14 63 82 rolffahnenbruck@gmx.de
"Schlamassel"	Landau	Herr Grosser	01 60 / 4 40 74 65 werner_grosser@magenta.de

Selbsterfahrung

Wertvoll - Selbsterfahrungsgruppe für Frauen	Landshut	Nicole Richter	01 57 / 86 43 12 41 richter.nicole123@gmail.com
--	----------	----------------	--

Stottern

Stotterer	Passau	Hans Brinninger	0 85 46 / 91 11 35 Hans.Brinninger@t-online.de
-----------	--------	-----------------	---

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt
-------------------	--------	---------

Suizid

AGUS Angehörige um Suizid	Landshut	Ludmilla Zacherle Gerhard Sommer	08 71 / 42 29 3 landshut@agus-selbsthilfe.de www.landshut.agus-selbsthilfe.de
Trauernde um Suizid – Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.	Freyung	Koordinatorin	0 85 51 / 9 17 61 83 01 71 / 48 36 81 9 hospizverein-frg@web.de www.hospizverein-frg.de

Tinnitus

Gruppe	Landshut	Anton Stöckl	01 73 / 8 06 46 38 stockl.anton@yahoo.de
--------	----------	--------------	---

Trauer

Trauergruppe im Hospiz	Deggendorf/ Niederaltteich	Gabriele Lohmer Manfred Ketzer	09901 / 90406 01715279872 lohmergabi@gmail.com ketzer-manfred@hotmail.de www.hospiz-niederaltteich.de/
Trauergruppe Lichtblick	Deggendorf	Barbara Kuisle Petra Kreuzmayr-Seitzer	09 91 / 37 19 66 deggendorf@donum-vitae- bayern.de www.deggendorf.donum-vitae- bayern.de
Trauercafe	Deggendorf	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de rippaus@t-online.de
Trauergesprächskreis	Dingolfing	Hilde Witt	01 60 / 93 54 88 69 mail@hospizgruppe.info www.hospizgruppe.info
Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e.V. Lichtblick Cafe Trauergruppe für Erwachse- ne "Sternenkinder"	Freyung	Koordinatorin	0 85 51 / 9 17 61 83 01 71 / 48 36 81 9 hospizverein-frg@web.de www.hospizverein-frg.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
Hospizverein im Landkreis Kelheim e.V. Trauerarbeit	Kelheim	Annette Bauer – Kordinatorin	09441/685950 01 75 / 3 50 66 07 info@hospizverein-landkreis-kelheim.de www.hospizverein-landkreis-kelheim.de
Trau-Dich-Runde des Hospizvereins Landshut	Rottenburg a.d. Laaber	Renate Clemens Franz Menzl	08 71 / 6 66 35 clemens@hospizverein-landshut.de 08 71 / 6 66 35 menzl@hospizverein-landshut.de www.hospizverein-landshut.de
Trauercafe	Zwiesel	Hospizverein Arberland e.V.	0 99 22 / 99 36 9 info@hospizverein-arberland.de www.hospizverein-arberland.de
Trauercafe	Viechtach	Hospizverein Arberland e.V.	0 99 22 / 99 36 9 info@hospizverein-arberland.de www.hospizverein-arberland.de
Kreative Trauerbegleitung für Kinder	Viechtach	Hospizverein Arberland e.V. Elisabeth Weinberger	0 99 22 / 99 36 9 info@hospizverein-arberland.de www.hospizverein-arberland.de 0 99 22 / 53 38 elisabeth_weinberger@web.de
Trauergruppe für junge Erwachsene	Passau	J. Stuber-Kranixfeld	01 72 / 73 55 86 8 trauergruppepassau@gmail.com
Trauergesprächskreis	Bad Füssing	J. Stuber-Kranixfeld	01 72/ 73 55 86 8 info@hospizverein-passau.de www.hospizverein-passau.de
Trauerfrühstück	Passau	Ulrike König	08 50 1 / 91 44 22 koenig-ulrike@gmx.de www.frauenbund-passau.de
Offener Trauertreff Lebensmoment	Straubing	Franziskus Hospizverein	www.hospizverein-straubing-bogen.de
Verwaiste Eltern - Leere Wiege			
Verwaiste Eltern	Plattling	Edith Lehmann	09 91 / 3 04 66 LehmannEdith@web.de
Leere Wiege	Landau a.d.Isar	Anja Kloppe	01 51 / 67 52 89 60 mail@hospizgruppe.info www.hospizgruppe.info
Verwaiste Eltern	Landau a.d.Isar	Erna Koch	01 51 / 67 52 89 60 mail@hospizgruppe.info www.hospizgruppe.info
Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e.V. Verwaiste Eltern	Freyung	Koordinatorin	0 85 51 / 9 17 61 83 01 71 / 48 36 81 9 hospizverein-frg@web.de www.hospizverein-frg.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
Verwaiste Eltern	Landshut	Heike Jahn	0 87 81 / 2 02 63 63 verwaiste-eltern-landshut@web.de
Verwaiste Eltern	Passau	G. Bieber-Reynartz	bewegtetrauer@gmail.com
Leere Wiege	Passau	Christine Nikl	08 54 1 / 79 03 leere-wiege@t-online.de

Trennung

Frauen und Männer in Trennung/Scheidung	Waldkirchen	SEKON	08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Väteraufbruch	Landshut	Uche Bilson	01 70 / 4 81 57 83 bilsonuche@outlook.com https://landshut.vaeteraufbruch.de

Tuberkulose

Gruppe	online	Carolin Fuchs	01 51 / 41 25 38 83 info@mit-tuberkulose-leben.de www.mit-tuberkulose-leben.de
--------	--------	---------------	--

Umweltkranke

Gruppe	Eggenfelden	Kontakt SEKON	mcs.ehs.rottal@gmail.com 08 71 / 60 91 14 09 91 / 29 79 55 40
--------	-------------	------------------	---

Wirbelsäule

Reha-Sportgruppe	Straubing	Alois Grasl	09 42 1 / 85 26 9 (AB) vsv-straubing@t-online.de www.vsv-straubing.de
------------------	-----------	-------------	---

Eine eigene Selbsthilfegruppe gründen

Nichts Passendes dabei?

Gern unterstützen wir Sie bei der Gründung einer eigenen Selbsthilfegruppe – sprechen Sie uns an!

Spielregeln für Selbsthilfegruppen

Damit der Ablauf der Gruppentreffen möglichst reibungslos funktioniert und sich eine Atmosphäre des Vertrauens entwickeln kann, sind einige Regeln zu beachten und ggf. mit der Gruppe auszuhandeln. Hier eine Zusammenfassung von bewährten “Spielregeln”:

- Vertraulichkeit: Alles was in der Gruppe besprochen wird und geschieht, bleibt in der Gruppe. Wer möchte, kann anonym bleiben.
- Pünktlichkeit ist eine Form von Respekt: Wir nehmen die Zeit der anderen ernst.
- Verantwortung: Die Verantwortung bleibt immer bei mir. Ich achte selbst auf meine Grenzen.
- Respekt und Gleichberechtigung: Wir hören aufmerksam zu und lassen die anderen aussprechen. Alle Teilnehmenden dürfen zu Wort kommen, niemand muss etwas preisgeben. Interpretationen sollten vermieden werden.
- Seitengespräche mit den Sitznachbarn können das Gruppengespräch erheblich stören. Oft sind dies wichtige Beiträge, die für die anderen auch interessant sind.
- Störungen haben Vorrang: Emotionen, Ablenkungen, Konzentrationsprobleme brauchen in der Gruppe immer Raum und sollten möglichst rasch angesprochen und bearbeitet werden.
- Verbindlichkeit: Ich bin Teil der Gruppe und die Gruppe verlässt sich auf mich. Wenn ich nicht zur Gruppe kommen kann, sage ich zeitnah ab.
- Ehrlichkeit: Wir vertrauen uns und gehen offen miteinander um.
- Wer die Gruppe verlassen möchte, sollte sich möglichst unter Angabe der Gründe verabschieden.
- Neutralität und Demokratie: Die Gruppe ist der freiheitlich demokratischen Grundordnung und einer weltanschaulichen Offenheit verpflichtet (sie ist konfessionell und parteipolitisch neutral)!

Impressum: Wegweiser der Selbsthilfe in Niederbayern

Diakonie 
Landshut

Herausgeber:

Diakonie Landshut, Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern, Maistr. 8, 84034 Landshut,
www.selbsthilfe-niederbayern.de; info@selbsthilfe-niederbayern.de

Satz/Druck:

Auflage: 4.000 Stück

Stand: Dezember 2022

Titelbild: Pixabay

Diese Broschüre entstand mit freundlicher Unterstützung von:

- Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen
- Bezirk Niederbayern
- Stadt Landshut
- Landkreis Landshut
- Stadt Deggendorf
- Stadt Passau



Gemeinsam statt einsam – für mich und andere

Selbsthilfe-Kontaktstelle und Regionaler Runder Tisch für Niederbayern:

www.selbsthilfe-niederbayern.de

info@selbsthilfe-niederbayern.de

Büro Landshut

Maistraße 8

84034 Landshut

Tel: 0871 / 609 114

Büro Deggendorf

Am Stadtpark 12

94469 Deggendorf

Tel: 0991 / 297 955 40

Büro Passau

Heiliggeistgasse 3

94036 Passau

Tel: 0991 / 297 955 40

Runder Tisch

Am Stadtpark 12

94469 Deggendorf

Tel: 0991/297 955 42