

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



www.selbsthilfe-niederbayern.de



Inhaltsverzeichnis

belbsthilfe-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	
Muskelerkrankungen	27



www.selbsthilfe-niederbayern.de



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 Büro Deggendorf Büro Passau Runder Tisch Maistraße 8 Am Stadtpark 12 Heiliggeistgasse 3 Am Stadtpark 12 84034 Landshut 94469 Deggendorf 94036 Passau 94469 Deggendorf Tel: 0871 / 609 114 Tel: 0991 / 297 955 40 Tel: 0991 / 297 955 40 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 freisetzten.

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.



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

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.





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 aussichtlosen 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.

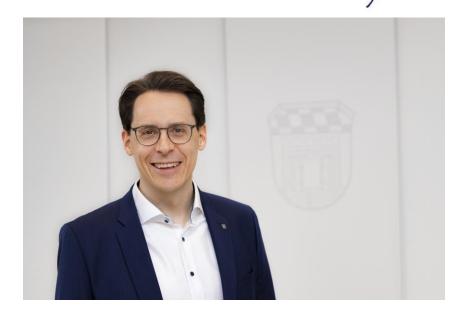
Wir wissen heute, dass das Engagement in einer Selbsthilfegruppe sehr viel zur Bewältigung von Krankheiten, sozialen Problemen und den damit verbundenen Begleitumständen beitragen kann. Deshalb ist die Selbsthilfe in unserer Gesellschaft und als wichtiger Pfeiler unseres Gesundheitssystems nicht mehr 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 Krebsselbsthilfe, 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.

Christic flow

Ihr Dr. Christian Moser Oberbürgermeister Deggendorf







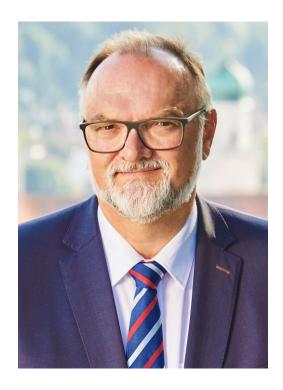
Grußwort Oberbürgermeister Stadt Passau

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

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

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.

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@Ira-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	Gaby	0 85 05 / 14 31
	Umgebung	Magg-Kastenhuber	

Alkoholabhängigkeit und Sucht

AA – Anonyme Alkoholiker	www.anony	yme-alkoholiker.de	
Gruppe	Cham	Richard	01 51 / 20 47 03 31
			aa-ig09-rg04-mx3315@web.de
Gruppe	Deggendorf	Ute	01 51 / 57 43 51 62
		Alex	aa-deg@web.de
Gruppe	Eggenfelden	Hilde	08 67 1 / 88 04 19
		Karl	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 Wolfgang	0 85 62 / 12 63 aa.paul@t-online.de 0 85 32 / 88 38
		Wongang	wolfgang.aa@gmx.de
Gruppe	Regen	Kontakt	aa-regen@web.de
Gruppe	Simbach am Inn	Kurt	00 43 /6507626666 (Österreich) iram53@gmx.at
Gruppe	Straubing	Kontakt	01 60 / 6 43 92 42 aa-niederbayern- oberpfalz@anonyme-alkoholiker.de
NA - Narcotics Anonymous	s		
Gruppe	Regen	Svenja	01 52 0 / 90 75 61 8 na-viechtach@web.de
Al-Anon – Angehörige von	Alkoholahhängig	en www.al-anon.de	
Familiengruppe	Dingolfing	Lothar	01 70 / 9 00 53 22
9. app.			scheuerecker-lothar@t-online.de
Familiengruppe	Simbach am Inn	Irmgard	00 43 65 07 62 66 66
			iram53@gmx.at
Familiengruppe	Sonstiges	Zentrales	04 0 / 22 63 89 70 0
	Niederbayern	Dienstbüro	www.al-anon.de
Alateen			
Kinder und Jugendliche von		Zentrales	040 / 226 389 700
Alkoholikern		Dienstbüro	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.kreuzbur	nd.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	0 87 64 / 14 35
		Schwaiger	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
Gruppe II	Passau	Eduard Keith	www.kreuzbund-dv-passau.de 01 60 / 94 63 81 42
старре п	1 43344	Eddard Refer	webmaster@kreuzbund-dv- passau.de
C III		L.P IZ.S	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
		Reainer Weidinger	christa-falkner@t-online.de 08 58 4 / 98 95 70
Gruppe II	Sonnen	Reinhold	08586/4240
		Kronawitter	,
		Egon Falkner	08584/989256
			christa-falkner@t-online.de
Gruppe I	Straubing	Günther Wenger	0171/9934996
		Günter Weber	wenger.guenter@t-online.de 0160/8275683
		Gunter Weber	guenter.weber@hotmail.com
			www.günters-gruppe.de
Weitere Gruppen zu Alkoho	l und Sucht		
Sucht	Deggendorf	Alois Mühlehner	09 91 / 3 07 50
SEGA	Grafenau	Wilhelm Baumann	0 85 54 / 94 17 23

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

|--|

Angst

PASH - Passauer Angstselbsthilfe	Passau	Kontakt zur Gruppe Beratungsstelle	08 51 / 4 65 11 (AB)
·		für psychische Ge- sundheit	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	Mainkofen	Gaby Auer	01 70 / 8 04 09 62
Deggendorf			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

Autismus

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

Behinderung

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

Blinde und Sehbehinderte

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

|--|

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	0173/3612750 friedel.kuesters@ced-landshut.de
		Helga Zimmer	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

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	0175/8835118
		Herr Geißl	0170/8801486
Psychische Gesundheit	Deggendorf	Franz Xaver Späth	01 51 / 12 81 53 42
Depressive Menschen	Landshut	SEKON	08 71 60 91 14
Landshut			09 91 29 79 55 40
			info@selbsthilfe-niederbayern.de
Kreative Zeit für depressive	Landshut	Silvia Berngehrer	kreativzeit.landshut@gmx.de
Menschen			
Postpartale Depression	Landshut	Kontakt	selbsthilfegrup-
			pe.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	
Chiitan failan "	Danasii	M. Wimmer	00 51 / 0 00 61 75
"Stützpfeiler"	Passau	w. 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.berta@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-	Passau	Kontakt	08 51 / 4 65 11 (AB)
selbsthilfe		Beratungsstelle	
		für psychische Ge-	08 51 / 56 06 - 110
		sundheit	
Burnout / Depression	Plattling	Kontakt	0174/4099286
Depression	Zwiesel	Werner Leuoth	09922/8046132
			werner.leu@t-online.de
Angst und Depression	Schöllnach	Rainer und Sabine	09903/562
		Reindl	shg@entfalten.net
			www.entfalten.net/shg
Bewegungsgruppe	Waldkirchen	Michael Aigner	0 85 51 / 5 85 84
für Frauen (SPDI)			michael.aigner@caritas-freyung.de
		Steffen Schulz	0 85 51 / 5 85 84
			steffen.schulz@caritas-freyung.de
Frühstücksgruppe (SPDI)	Waldkirchen	Michael Aigner	0 85 51 / 5 85 84
			michael.aigner@caritas-freyung.de
		Steffen Schulz	0 85 51 / 5 85 84
			steffen.schulz@caritas-freyung.de

Diabetes

Diabetes Typ I - Eltern von	Deggendorf -	Beate Plankl	0 99 38 / 90 37 08
Kindern und Jugendlichen	Moos		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	Ottilie 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	epilepsie-landshut@gmx.de
		SEKON	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

Essstörungen

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 Le- ben"	Landshut	Michaela Bugar	01 70 / 2 13 07 55 adiposi- tas.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	Rogglfing	Christine Schermer	0172/8314316 chschermer67@aol.com
Frei Sein Waagen Essstörungen 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	0 85 31 / 3 17 20 78
		Maierhofer	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	08 12 2 / 22 94 74 2
		Heidinger-Zorn	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
			•

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 sexualisier- ter 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@mail.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

Hörgeschädigte

Schwerhörigen-Verein Passau e. V. und CI-Selbsthilfegruppe Ostbayern	Passau	Cornelia Hager	conny.hager@web.de www.schwerhoerigenverein- passau.de
Gehörlosenverein "Dreiflüsse" 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	Deggendorf	Gerd Dietl	0171/2888773
dt. ILCO			axhedi@gmx.de
Darmkrebs-Stoma der	Straubing	Johannes Fuchs	09961/1256
dt. ILCO			johannesfuchs1@freenet.de
Darmkrebs-Stoma der	Landshut –	Martin Dähne	0871/3195499
dt. ILCO	Altdorf		0172/4698654
			ilco-landshut@web.de
Darmkrebs-Stoma der	Arnstorf	SEKON	08 71 / 609 114
dt. ILCO			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 Wun- derlich	09 91 / 9 01 46
CA Rottal-Inn	Eggenfelden	Christina Schmelzer Monika Buhl	01 70 / 5 42 80 47 christinaschmelzer@gmx.de 08721-126705
Krebssportgruppe für Frauen	Eggenfelden	Eleonore Spierling	fmbuhl@t-online.de 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
Orthopädiesportgruppe (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

Lipödem / Lymphödem

Lipödem Forum	Unterschiedlich	SEKON	08 71 / 609 114
Niederbayern	Online + präsent		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

Multiple Sklerose

Gruppe	Abensberg	Gerhard Elsner	0 94 43 / 57 88
			elsner.gerhard@t-online.de
		Sabine Gaul	0 84 04 / 93 03 90
			usl2011@gmx.de
			www.multiple-sklerose-
			abensberg.de
Gruppe	Deggendorf	Friedrich	01 71 / 2 88 71 48
		Kauschinger	msgruppedeggendorf@gmx.de
Gruppe	Dingolfing-	Erich Luginger	0 87 33 / 13 44
	Landau /		0 17 0 / 94 44 34 3
	Niederviehbach		erichluginger@web.de
Abendstammtisch	Freyung /	Hubert Michl	0151/19507274
	Perlesreut	Perlesreut	hubert.michl@madweb.de
Gruppe	Kelheim	SEKON	08 71 / 60 91 14
			09 91 / 29 79 55 40
			info@selbsthilfe-niederbayern.de
Abendgruppe	Landshut /	Nadine Schalk	08 71 /27 5564 9
Selbsthilfe für junge MS-	Ergolding		nadine.hatzl@gmx.net
Betroffene			
Gruppe	Landshut	SEKON	08 71 / 60 91 14
			09 91 / 29 79 55 40
			info@selbsthilfe-niederbayern.de
Kontaktgruppe	Passau	Rosemarie Kainz	08 51 / 8 23 00
			rosemarie.kainz@t-online.de
		Hans Wasner	0 85 34 / 14 03
			hans.wasner@t-online.de
Gruppe	Pfarrkirchen	Margarete Gerstl	0 85 61 / 28 50
Abendgruppe	Straubing-	Helga Schießl	0 94 22 / 29 81
	Bogen /		
	Aiterhofen		
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-	09 93 1/ 71 50 8
		berger	johann-zitzelsberger@outlook.de

|--|

Nieren

Dialysepatienten und	Regensburg/	Jürgen Hagenbuch	01 71 /21 71 69 2
Transplantation	Straubing		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 I.d.D.	Franz Krautloher	0 85 46 / 12 12 krautloher1@freenet.de
Orthopädiesportgruppe (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 Kontakt	08 72 1 / 38 85 hinterecker@web.de 08 72 1 / 88 20

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
	56 11 1		0.05.64./00.00.07
Angehörige von Demenz- kranken und pflegende Angehörige	Pfarrkirchen	Evi Grötzinger	0 85 61 / 23 39 27 groetzinger@kvrottal-inn.brk.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

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	Deggendorf	Franz Xaver Späth	01 51 / 12 81 53 42
Bindung			
Psychische Gesundheit			
SHG psychische	Landau –	Rita Winter	09 95 5 / 90 48 32 0
Erkrankungen	Dingolfing		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
			selbsthilfegrup-
			pe.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	Landshut	Silvia Berngehrer	kreativzeit.landshut@gmx.de
Menschen		· ·	- 5
Postpartale Depression	Landshut	Kontakt	selbsthilfegrup-
			pe.mamas@gmail.com
			www.shg-ppd-landshut.de
Menschen mit Depressionen	Passau	Rudolf Achter	0151/25277335
			rudolf.achter@gmail.com
WAAGE - SHG für	Landshut	SEKON	08 71 / 60 91 14
Psychiatrieerfahrene			09 91 / 29 79 55 40
			info@selbsthilfe-niederbayern.de
Menschen mit	Landshut	SEKON	08 71 / 60 91 14
Zwangsstörungen			09 91 / 29 79 55 40
5 6 5 5 5 5			info@selbsthilfe-niederbayern.de
PASH - Passauer	Passau	Kontakt	08 51 / 4 65 11 (AB)
Angstselbsthilfe	. 45544	Beratungsstelle für	
0		psychische	08 51 / 56 06 - 110
		Gesundheit	,
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	Pagan	Mariele Graf	01 70 / 78 83 48 8
Forum	Regen	ivialiele Glai	U1 /U / /0 03 40 8

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
Menschen mit Depressionen	Röhrnbach	Berta Resch	0 85 82 / 4 83 resch.berta@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 Kranke	er		
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	08 51 / 56 06 11 5 h.reif@diakonie-passau.de
		Daniela Köhler	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
			@googlemail.com
			landshut@sarkoidose-netzwerk.de

|--|

Schlafapnoe

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

Schlaganfall

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

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

Stottern

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

|--|

Suizid

AGUS Angehörige um Suizid	Landshut	Ludmilla Zacherle	08 71 / 42 29 3
		Gerhard Sommer	landshut@agus-selbsthilfe.de
			www.landshut.agus-selbsthilfe.de
Trauernde um Suizid –	Freyung	Koordinatorin	0 85 51 / 9 17 61 83
Hospizverein im Landkreis			01 71 / 48 36 81 9
Freyung-Grafenau e.V.			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/	Gabriele Lohmer	09901 / 90406
	Niederalteich		01715279872
			lohmergabi@gmail.com
		Manfred Ketzer	ketzer-manfred@hotmail.de
			www.hospiz-niederalteich.de/
Trauergruppe Lichtblick	Deggendorf	Barbara Kuisle	09 91 / 37 19 66
		Petra	deggendorf@donum-vitae-
		Kreuzmayr-Seitzer	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
5 1	0 0		mail@hospizgruppe.info
			www.hospizgruppe.info
Hospizverein im Landkreis	Freyung	Koordinatorin	0 85 51 / 9 17 61 83
Freyung-Grafenau e.V.	, 3		01 71 / 48 36 81 9
Lichtblick Cafe			hospizverein-frg@web.de
Trauergruppe für Erwachse-			www.hospizverein-frg.de
ne "Sternenkinder"			

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
Hospizverein im Landkreis Kelheim e.V. Trauerarbeit	Kelheim	Annette Bauer – Koordinatorin	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 Hospiz- verein	www.hospizverein-straubing- bogen.de
Verwaiste Eltern - Leere Wie	ege		
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	Waldkirchen	SEKON	08 71 / 60 91 14
Trennung/Scheidung			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	mcs.ehs.rottal@gmail.com
•		SEKON	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)!



www.selbsthilfe-niederbayern.de



Notizen	

Der nächste Wegweiser erschein voraussichtlich im Dezember 2024.

Impressum: Wegweiser der Selbsthilfe in Niederbayern



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



Bethilfe-Kontaktstellen für Niederbeit



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 Büro Passau Heiliggeistgasse 3 94036 Passau

Tel: 0991 / 297 955 40 Tel: 0991 / 297 955 40 Tel: 0991/297 955 42

Runder Tisch Am Stadtpark 12 94469 Deggendorf Tel: 0991/297 955 4