

**Selbsthilfebüro
im Gesundheitsamt
Landratsamt Weilheim - Schongau**

Jahresbericht 2021



**Licht und Schatten
in Zeiten von Corona**

Anmerkung:

In dem folgenden Bericht wird zum Zwecke einer besseren Lesbarkeit grundsätzlich das generische Maskulinum verwendet, d. h. Teilnehmer anstatt Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Eine Diskriminierung ist mit dieser vereinfachten Schreibweise in keiner Form beabsichtigt.

Vorwort

-Licht und Schatten in Zeiten von Corona-

Selbsthilfe in schwierigen Zeiten - Kontaktbeschränkungen und –verbote erschwerten Gruppentreffen oder machte sie gar für längere Zeit unmöglich.

Einige Gruppen mit gesundheitlich besonders gefährdeten Teilnehmern setzten ihre Treffen vorsorglich aus. Leider kam es auch zur Auflösung von Gruppen.

Der Umgang mit Covid 19 – ein polarisierendes Thema. Wie auch unsere Gesellschaft, so entzweiten sich auch Gruppenmitglieder auf Grund ihrer verschiedenen Auffassungen. Für und Wider von Maskenpflicht, Einhaltung gesetzlicher Regelungen oder Impfungen - Diskussionen die Gruppen strapazierten und zu Austritten teils langjähriger Gruppenmitglieder führten.

Aus dem Schatten in das Licht – beeindruckend vernetzten sich manchen Gruppen untereinander, bildeten Telefonketten, blieben per Post in Kontakt, nutzten Telefon oder Videokonferenzen. Manche Gruppenleiter führten eine Vielzahl von Einzelgesprächen um Gruppenmitglieder aufzufangen. Spaziergänge (in Zweiergruppen) waren an der Tagesordnung, lange bevor die Protestbewegung diese Form für sich entdeckte.

Eine schwierige Zeit, aber auch eine Zeit in der engagierte Selbsthilfeaktive über sich hinausgewachsen sind.

1. Selbsthilfeunterstützung im Zeichen von Corona

Ein auf und ab, auch für die Mitarbeiter im Selbsthilfebüro Weilheim. Leider mussten längere krankheitsbedingte Ausfälle kompensiert werden.

Corona stellte die Selbsthilfeunterstützungsarbeit vor völlig neue Schwierigkeiten und Aufgaben. Besonders galt dies auch für das Selbsthilfebüro Weilheim, als Teil der Abteilung Gesundheitsamt im Landratsamt Weilheim-Schongau. Aus dieser Konstellation heraus ergaben sich in vielerlei Hinsicht besondere Herausforderungen.

Ein Umzug wurde nötig, mehrmals mussten Hilfskräfte der Bundeswehr untergebracht werden, was zu räumlichen Problemen und teilweiser Verlagerung ins Home-office führte.

Viele bereits in Angriff genommene Projekte, Veranstaltungen und Gruppengründungen mussten verschoben werden oder, auch angesichts weiterer Infektionswellen, entfallen.

1.2 Personelle Besetzung

Das Selbsthilfebüro Weilheim war 2021 mit einem Sozialpädagogen, Herrn Ronald Weber mit 10 Wochenstunden, der Gesundheitsmanagerin Veronika Schägger mit 12 und der Verwaltungskraft Petra Böck mit 10 Wochenstunden besetzt.



von links: Veronika Schägger, Petra Böck, Ronald Weber

1.3 Räumliche Ausstattung

Das Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes ist gemeinsam mit dem Sachgebiet Gesundheitsförderung seit November 2020 in neue, lichte Räume in der Münchener Straße 1 in Weilheim untergebracht. Dadurch ergeben sich wertvolle Synergieeffekte. Daneben steht ein Büro an der Außenstelle Schongau zur Verfügung. Im Jahr 2021 erfolgte der Abschluss des Umzuges, die Mitarbeiter des Selbsthilfebüros wurden sesshaft, ein ansprechendes, neuwertig ausgestattetes Doppelbüro wurde liebevoll eingerichtet.



Landratsamt Weilheim



Landratsamt Zweigstelle Schongau

1.4 Zur Selbsthilfelandchaft

Zum 31.12.2021 bestehen im Landkreis 57 Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, 3 Selbsthilfegruppen aus dem Sozialbereich, 2 selbst betroffene Ansprechpartner für Informationen, sowie eine Reihe von angeleiteten Gesprächskreisen und Selbsthilfeinitiativen.

Die Selbsthilfegruppen gingen sehr unterschiedlich mit den veränderten Bedingungen des letzten Jahres um. Einige wenige Gruppen trafen sich aus Vorsicht vor Ansteckungen ab Beginn der Pandemie nicht mehr. Ein Teil der Gruppen traf sich nur in den Sommermonaten, ein weiterer Teil ging auch während des Lockdowns sehr offensiv mit der Situation um und erwirkten auch auf Vermittlung des Selbsthilfebüros, Ausnahmegenehmigungen beim Ordnungsamt.

Die Selbsthilfegruppen leisten beeindruckende, professionelle, sehr herzliche und oft aufopferungsvolle Arbeit. Viele Teilnehmer sind als Gruppengründer, Leiter, Gesprächsführer, Kassen- oder Pressewart, bei der Organisation von Aktionen, Exkursionen, Feiern und in vielen anderen Funktionen in den Gruppen und auch oft über die eigentliche Selbsthilfearbeit hinaus seit vielen Jahren aktiv.

Es werden Infotische und ganze Infotage veranstaltet, Gymnastikgruppen organisiert, Beratungstelefone und Chats geschaltet, regelmäßige Beratungsstunden abgehalten, Notdienste gegründet, Ärztezirkel zur Info besucht, Referenten eingeladen, Ausflüge organisiert, viertägige Infotische bei der Oberlandausstellung besetzt, die Selbsthilfegruppen in verschiedenen Gremien vertreten und vieles mehr. Es ist beeindruckend was hier ehrenamtlich geleistet wird.

Der Kern der Selbsthilfearbeit passiert aber in den Gruppenstunden selbst unter Menschen, die mit einem ähnlichen Schicksal zurechtkommen müssen, die sich frei austauschen und verstanden werden ohne viel erklären zu müssen, im Zusammenhalt, im gegenseitigen Verstehen, in der Offenheit und in der Solidarität.

Ausführliche Auskunft über die Aktivitäten der Gruppen bieten die Broschüre der Selbsthilfegruppen im Landkreis Weilheim - Schongau und die Internetveröffentlichung unter www.sozial-atlas.de.

Die Selbsthilfegruppen werden immer mehr als Partner im Sozial- und Gesundheitssystem wahrgenommen und sind sowohl in Gremien als auch bei Veranstaltungen sehr gefragt.

Zum Sozialbeirat und -ausschuss im Landkreis Weilheim-Schongau, Gesundheitsregion^{plus}, dem Steuerungsverbund Psychische Gesundheit und der Krankenhaus GmbH bestehen enge Verbindungen.

2. Über unsere Gruppen und mit unseren Gruppen

Das Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landkreis Weilheim-Schongau bietet allen Selbsthilfegruppen Unterstützung durch Vermittlung Betroffener in geeignete Gruppen, Starthilfe für Gruppen in der Gründungsphase, ein laufendes Beratungsangebot, Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit sowie durch Fortbildungen.

Besonderes Augenmerk verlangte 2021 natürlich die Information der Gruppen über die ständig wechselnden Coronaregeln. Unter vielen Gruppenleitern machte sich große Verunsicherung, teils auch Verzweiflung und Wut breit.

Verschiedene Ansichten in wie weit Gruppen den Vorgaben des Gesetzgebers streng folgen sollten, führten selbst in langjährigen, stabilen Gruppen zu Spaltungen.

Hier wurde versucht vermittelnd einzugreifen, in einigen Fällen konnten Ausnahmegenehmigungen über das Ordnungsamt des Landratsamtes erwirkt werden.

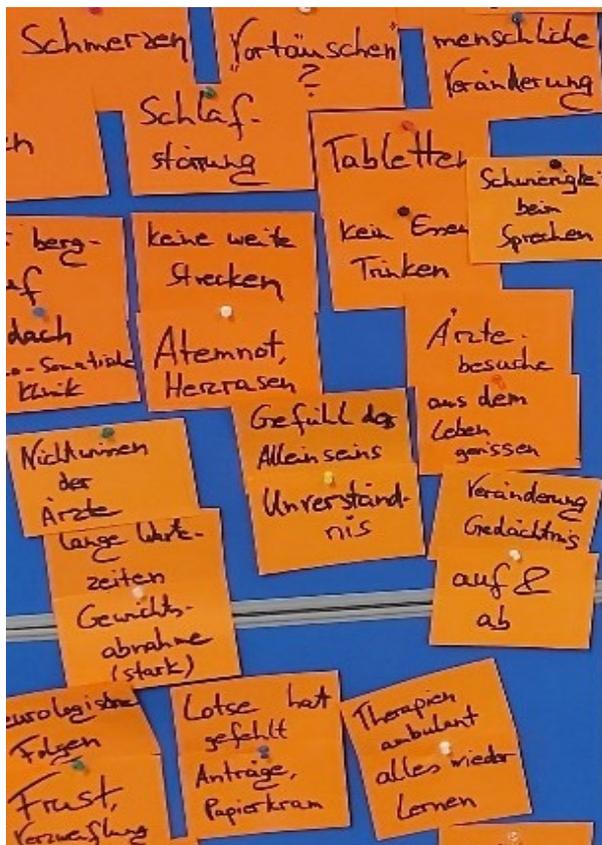
2.1 Starthilfe und Gruppenneugründung

Im Jahr 2021 wurde die Gründung eine Selbsthilfegruppe für Long-Covid Betroffene gegründet. Hier fanden Personen zusammen, die zum Teil schon in der ersten Welle der Coronainfektionen infiziert waren und noch immer, teils unter schwersten Symptomen leiden.

Fast allen Teilnehmern gemeinsam waren Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit (Fatigue), Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme.

Berichtet wurde von, Schlafstörungen, Muskelschwäche- und -schmerzen, sowie psychischen Problemen.

Die Symptome beeinträchtigen die Funktionsfähigkeit im Alltag und verringern die Lebensqualität der betroffenen Personen bis hin zur Berufsunfähigkeit.



Einen Eindruck der vielfältigen Probleme vermittelt ein Foto der Pinnwand des Gründungstreffens

Nach einigen Startschwierigkeiten trifft sich die Gruppe nun zum regelmäßigen Austausch.

Einige Anfragen zum Start neuer Gruppen mussten auf Grund der Kontaktbeschränkungen verschoben werden.

2.2 Besuche in Selbsthilfegruppen

Auf Besuche in Selbsthilfegruppen wurde während der angespannten Coronalage verzichtet. Per E-Mail und telefonisch (s.a. nachfolgender Punkt) wurde mit vielen Gruppen Kontakt gehalten.

2.3 Telefonische Kontaktaufnahme

Im März/April 2021 wurde mit Gruppenleitern der Selbsthilfegruppen eine telefonische Kontaktpflege durchgeführt. Unter anderem ging es um die Fragen: „Wie geht es euch und der Gruppe“, „Finden Treffen oder andere Kontakte statt?“, „In welcher Form findet Austausch statt?“, „Wie können wir vom Selbsthilfebüro unterstützen?“.

Dies war eine wertvolle, aufschlussreiche Aktion, um im Austausch und Kontakt zu bleiben.

2.4 Selbsthilfeforum

Das Selbsthilfeforum fungiert als Austausch- und Planungsinstanz. Hier wird nach den Wünschen der Gruppen ein Jahresplan für gemeinsame Aktionen und Fortbildungen erstellt.

Zum Selbsthilfeforum sind die Ansprechpartner der Gruppen, aber auch alle anderen Selbsthilfeaktiven eingeladen. Es findet dreimal jährlich statt, eine gute Möglichkeit sich über Gruppengrenzen hinweg auszutauschen. In diesem Jahr konnte nur ein Präsenztreffen stattfinden.



Das Selbsthilfeforum tagt dreimal jährlich und bringt Themen im Sozialbeirat des Landkreises an.

3. Fortbildungen

3.1 Schulung Telefonkonferenz 2021

Aufgrund der damaligen Situation und um mit möglichst vielen Selbsthilfegruppenteilnehmern gleichzeitig in Kontakt zu kommen, führten wir im Februar 2021 eine Schulung für Telefonkonferenzen durch.

Dies wurde von mehreren Gruppen angenommen und auch hinterher in den Selbsthilfegruppen angewendet. Diese Form des Austausches ist technisch leicht handhabbar und mit bestimmten Regeln gut durchzuführen. Wir haben eine Anleitung erstellt, um die mögliche Hemmschwelle leichter zu überwinden.

Es hat den Teilnehmern Erkenntnisse gewinnen lassen, Spaß gemacht und war für manche eine ganz neue Erfahrung.

3.2 Fortbildung „Virtuelle Treffen für Selbsthilfegruppen“

Eine Fortbildung: „Virtuelles Treffen für Selbsthilfegruppen“ fand im Mai 2021 statt.

LANDRATSAMT
WEILHEIM SCHONGAU



**Fortbildung „Virtuelle Treffen für
Selbsthilfegruppen“
am 17.05.2021
Herzlich willkommen!**



Nachdem die Aussichten auf Präsenztreffen ohne Einschränkung bzw. Sondergenehmigung immer noch auf sich warten lassen, haben einige schon den Weg zu virtuellen Treffen gefunden. Für alle, die gerne über das Selbsthilfebüro diese Form des Treffens kennenlernen möchten, wurde diese Online-Schulung über BigBlueButton, bereitgestellt von Seko Bayern, durchgeführt.

Auch dieses Format fand bei einigen Gruppensprechern Anklang, der Alltagstauglichkeit standen jedoch auch manche skeptisch gegenüber.

3.3 Finanzielle Förderung

Leider konnte dieses Jahr coronabedingt die geplante Fortbildung zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen nicht stattfinden. Frau Elisabeth Erlacher, Selbsthilfekontaktstelle Bad Tölz und zuständig für den Runden Tisch Oberland, konnte jedoch telefonisch über die aktuellen Regelungen zur Beantragung der Fördergelder über den Runden Tisch kontaktiert werden.

4. Veranstaltungen

4.1 Letzte Hilfe



Das Lebensende und der Tod sind in unserer Gesellschaft Tabuthemen, obwohl alltäglich, obwohl der Tod von engen Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten uns immer wieder begleitet und er uns schließlich selbst begegnet. Der Kurs „Letzte Hilfe“ kann sicher die Themen Vorsorge, Tod, Trauer nur anreißen, aber vielleicht doch einen Prozess in Gang bringen und Ängste nehmen.

Bereits im Vorjahr vorgesehen, konnte die Veranstaltung in Herbst 2021 durchgeführt werden.

Dieser Kurs richtete sich auf Initiative des Selbsthilfebüros an alle Selbsthilfeaktiven und Leiter von Selbsthilfegruppen im Landkreis.



Referenten Schwester Angela Kirchensteiner (2.v.l) und Gesa Mayer vom Hospizverein Pfaffenwinkel (3.v.l) mit Veronika Schägger und Petra Böck vom Selbsthilfebüro

4.2 Fortbildung, Supervision

Die Teilnahme an zwei Online-Mitgliederversammlungen und einigen Online-Fortbildungen der Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. war möglich.

Zwei Mal im Jahr findet unser Regionaltreffen im Raum Süd-Ost-Oberbayern statt.

In 2021 als Onlineformat in Weilheim und in Präsenz in Bad Tölz.

Als kollegialer Austausch dienen diese Treffen dem Kenntniserwerb, Vermittlung von Fachthemen und Referenten, sowie der Zusammengehörigkeit in der Selbsthilfearbeit. Auch im Rahmen der monatlich stattfindenden Teambesprechung des Sachgebiets Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt besteht die Möglichkeit Themen aus der Selbsthilfearbeit einzubringen, zu besprechen und auf den Weg zu bringen.

5. Öffentlichkeitsarbeit

5.1 Tag der Selbsthilfe

In Kooperation mit dem Krankenhaus Weilheim wurde am 1. Juli ein Online-Selbsthilfetag organisiert.



LANDRATSAMT
WEILHEIM SCHONGAU
Gesundheitsamt

Selbsthilfe öffnet Wege

Tag der Selbsthilfe

Donnerstag, 01.07.21 von 16-19 Uhr

Selbsthilfegruppen sind in den letzten Jahren zu einem wichtigen Bestandteil des medizinischen und sozialen Systems unserer Gesellschaft und unseres Landkreises geworden. Deshalb möchten wir Sie einladen, sich näher über die Selbsthilfegruppen **Adipositas**, **Krebs** und **Zöliakie** zu informieren. Darüber hinaus dürfen Sie sich auf interessante Kurzvorträge, eine inspirierende Lesung sowie eine sanfte, aktive Yogaeinheit freuen.

Uhrzeit	Thema	Referent
16:00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung	Landrätin Andrea Jochag-Weiß
16:15 Uhr	Vorstellung Selbsthilfebüro-Gründung einer Selbsthilfegruppe	Selbsthilfebüro Weilheim Ronald Weber / Veronika Schägger
16:30 Uhr	Kurzvortrag: Krankhaftes Übergewicht – wann muss operiert werden? Neue Operationsmöglichkeiten	Prof. Dr. Dr. h.c. R. Lang Chefarzt Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie Weilheim/ Schongau
16:50 Uhr	Interview Selbsthilfegruppe Thema: Adipositas	Enika Huber
17:05 Uhr	Fragen und Antworten Thema Ernährung	Nicole Retzer Diät-Assistentin, Ernährungsberaterin DGE
17:15 Uhr	Interview Selbsthilfegruppe Thema: Zöliakie	Linda Kunz Kristina Barthe
17:30 Uhr	Lesung: Mein Leben mit Parkinson	Tony Seidl (mit 38 Jahren an Parkinson erkrankt)
18:00 Uhr	Interview Selbsthilfegruppe Thema: Krebs	Petra Schedel
18:15 Uhr	Yoga und Krebs	Claudia Sontheimer Zertifizierte Yoga-Trainerin
18:30 Uhr	Erwerbsminderungsrente als finanzielle Absicherung bei Krankheit	Jana Krämer Kreiseschäftsführerin VdK Oberland
18:45 Uhr	Fragen und Antworten Thema Ernährung 3-Gänge-Menü	Nicole Retzer Diät-Assistentin, Ernährungsberaterin DGE

Treten Sie gerne, ohne Anmeldung, dem Zoom-Meeting bei:
<https://us02web.zoom.us/j/88819747399?pwd=OEpaUTRkZjZkdEJaeVpEY0FORiRvdz00>
 Meeting-ID: 888-1974-7399; Kenncode: 480793

Rückfragen bitte an: Ronald Weber/Veronika Schägger/Petra Böck
 0881681-1616-selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Wir bedanken uns recht herzlich bei unserem Kooperationspartner

KRANKENHAUS GIBH
 KLINIK FÜR ALLEIN- UND VISZERALCHIRURGIE

www.weilheim-schongau.de

Mit dem Hintergrund, dass Selbsthilfegruppen in den letzten Jahren zu einem wichtigen Bestandteil des medizinischen und sozialen Systems unserer Gesellschaft und unseres Landkreises geworden sind, informierten die Selbsthilfegruppen **Adipositas**, **Krebs** und **Zöliakie** zu ihren Themen und zum eigentlichen Gruppensein. Sie stellen sich den Fragen der Öffentlichkeit und warben zugleich für

ihre Gruppen. Interessante Kurzvorträge, eine inspirierende Lesung zum Thema „Leben mit Parkinson“ sowie eine sanfte, aktive Yogaeinheit rundeten den Tag ab.

Der „Tag der Selbsthilfe“ wurde, obwohl es eine Online-Veranstaltung war, sowohl von den zahlreichen Teilnehmern, als auch von den Moderatorinnen als ein vielseitiges, interessantes und authentisches Programm wahrgenommen.

5.2 Internetseite

Die aktuelle Coronasituation 2021 machte ständige Aktualisierungen der Internetseite nötig, zudem wurde versucht ausgefallene Präsenztreffen durch online Informationen zu kompensieren.

5.3 Selbsthilfeführer

2021 konnte der Selbsthilfeführer für den Landkreis Weilheim-Schongau neu aufgelegt und in einer Auflage von 2500 Stück gedruckt werden.



Die Druckbroschüre wird ständig im Internet als aktualisierte Such- und Ausdrucksmöglichkeit unter www.sozial-atlas.de fortgeschrieben.

Hier können die Selbsthilfegruppen auch weitere Daten veröffentlichen und Veranstaltungen ankündigen.

Jahrelang bewährte Kooperationspartner zur Veröffentlichung von Selbsthilfebroschüre und Internetangebot sind das Telezentrum Herzogsägmühle, der Caritasverband Weilheim-Schongau und das Selbsthilfebüro.

5.4 Broschürenständer

In allen drei Krankenhäusern des Landkreises hat das Selbsthilfebüro eigene Broschürenständer aufgestellt. Damit werden sowohl in den Eingangsbereichen der Kliniken, als auch im Gesundheitsamt selbst, Infomaterialien der Selbsthilfegruppen ständig, aktuell und öffentlichkeitswirksam ausgelegt.

5.5 Pressearbeit

Es bestehen gute Kontakte zur örtlichen Presse. Die Mitteilungen des Selbsthilfebüros werden interessiert aufgenommen und oftmals mit eigene Recherchen oder Rücksprachen, sowie Interviews mit Betroffenen erweitert.

Dies führt zu einer lebendigen und anschaulichen Berichterstattung.

Es wurden Presseartikel zu selbsthilferelevanten Themen veröffentlicht, zudem die Pressearbeit der einzelnen Selbsthilfegruppen unterstützt und auch kurzfristige Terminänderungen oder Ankündigungen problemlos geschaltet.

Ein mehrseitiger Bericht über das Selbsthilfebüro und die Selbsthilfegruppen im Landkreis erschien im **Tassilo** und der Zeitung des **Altlandkreises Schongau** – einem Magazin rund um Weilheim und die Seen.

Dort zu lesen sind spannende Geschichten über die Region, herausragende Persönlichkeiten und starke Firmen; Themen über Land, Leben und Leute.

Selbsthilfegruppen in Weilheim-Schongau

„Verstandenes Leid ist halbes Leid“

Weilheim-Schongau | Der Umgang mit chronischen oder seltenen Krankheiten, Lebenskrisen und Schicksalsschlägen ist für Betroffene und deren Angehörige eine große Herausforderung. Es gibt Ärzte und Therapeuten, die für kurz-, mittel- und langfristige Heilungsprozesse essentiell sind. Doch die Behandlungszeiten bei Fachärzten und Therapeuten sind begrenzt, Terminkalender platzen obendrein aus allen Nähten. Heißt: Den Großteil



schlechthin für Menschen, die auf der Suche nach einer für sie passenden Selbsthilfegruppe sind. Aber auch für die Betreuung von bereits etablierten Gruppen sowie der Gründung neuer Gruppen kümmern sich die drei. „Wir helfen bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten, der Finanzierung, der Terminkoordinierung, aber eben auch beim Führen von Gesprä-

Leiten das Selbsthilfebüro: Ronald Weber (li.) mit Veronika Schägger (hockend) und Petra Böck.

Ausschnitt aus dem Magazin Tassilo

6. Vernetzung und Mitarbeit in Gremien

6. 1 Sozialbeirat

Mit Beschluss des Kreistags vom 29.05.2020 wurde ein Sozialausschuss sowie Sozialbeirat gegründet. Der Sozialausschuss besteht aus VertreterInnen der Kreispolitik, der Sozialbeirat aus VertreterInnen der sozialen Landschaft des Landkreises. Die Beiräte werden durch Frau Landrätin berufen.

Auch das Selbsthilfebüro ist in diesem Gremium mit einem Sitz vertreten.

Gemeinsam tagen Beirat und Ausschuss drei Mal jährlich. Anliegen oder Anfragen für den Sozialbeirat könnten direkt an die beiden Vertreter (Ronald Weber und Veronika Schägger) herangetragen werden.

Zuletzt wurden im Gremium die wichtigen Themen Integrationskonzept, Sachstand Barrierefreiheit und der Pflegestützpunkt im Landkreis vorgestellt und besprochen.

6.2 Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfeunterstützern

Es besteht laufend Kontakt mit anderen Selbsthilfeunterstützern im Landkreis, dem Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau und dem Telezentrum Herzogsägmühle.

Das Selbsthilfebüro ist Mitglied im Verein SeKo Bayern (Selbsthilfekoordination Bayern). Zu dieser Institution besteht enger Kontakt und eine gute Zusammenarbeit.

Zudem nimmt das Selbsthilfebüro regelmäßig an den Treffen der Selbsthilfekontaktstellen Süd-Ost-Oberbayern teil.

Diese Treffen der „kleineren Beratungsstellen“ im Bereich mit ähnlichen Strukturen und Problemen, ist jeweils sehr informativ, wie oben ausführlicher aufgeführt.

Jedes Jahr wieder bedanken wir uns aufrichtig bei unseren Zuschussgebern, der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen Bayern, der Regierung von Oberbayern und dem Landratsamt Weilheim Schongau, die uns die Arbeit als Selbsthilfeunterstützer ermöglichen. Für die sehr angenehme und gute Zusammenarbeit richten wir einen weiteren Dank an unsere Kooperationspartner, SeKo Bayern und den Kollegen aus den anderen Kontaktstellen.

Ein besonderes Dankeschön und großes Lob gebührt ebenso unseren Selbsthilfeaktiven und speziell den Leitern und Ansprechpartnern der Gruppen. Mit ihrem Engagement und ihrer Erfahrung bieten sie eine unschätzbare Hilfe für Betroffene, um gemeinsam mit anderen den Weg durch Erkrankung und Schicksalsschläge zu meistern.

Auch in Zeiten von „Corona“ wurde und wird kreativ Kontakt gehalten und Beziehung gelebt.

Die gegenseitige Unterstützung hört in der Selbsthilfe nie auf!
Danke dafür.

Weilheim, den 20.05.2022



Ronald Weber
Dipl. Sozialpäd (FH)



Veronika Schägger
Gesundheitsförderung (FH)



Petra Böck
Verwaltungsangestellte

