



*„Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten,  
sondern unsere stillsten Stunden.“*

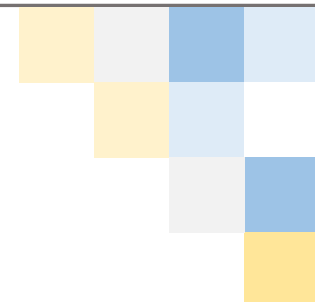
*-Nietzsche-*

Selbsthilfekontaktstelle  
Gesundheitsamt  
Landratsamt Weilheim - Schongau

## Jahresbericht 2022



Selbsthilfe öffnet Wege



## Wir sagen Danke ...



*... für über 20 Jahre Selbsthilfe im Landkreis  
Weilheim-Schongau.*

*...für die intensive, engagierte  
Unterstützungsarbeit der Selbsthilfegruppen.*

*...für die vielen gemeinsamen Aktionen.*

*...für den regen Austausch und  
die wertvolle Zusammenarbeit.*

## ... und verabschieden Ronald Weber

Seit 1998 besteht das Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landkreis Weilheim-Schongau. Die Kontaktstelle ist dem SG 60 Gesundheitsförderung – Soziale Arbeit angehörig und wurde von Beginn an unterstützt.



Es gebührt Herrn Ronald Weber große Anerkennung für seine langjährige, intensive Aufbau- und Unterstützungsarbeit. Vor knapp 25 Jahren erschien die erste gemeinsame Broschüre der Selbsthilfegruppen im Landkreis. Seither hat sich viel getan, nach und nach entstand das Selbsthilfebüro als eine Nebenaufgabe des Gesundheitsamtes, seit 2021 dann Hauptaufgabe mit der Bezeichnung „Selbsthilfekontaktstelle Weilheim-Schongau“.

Zum Ende des Jahres 2022 bestehen im Landkreis ca. 60 reine Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themen, sowie eine Reihe von angeleiteten Gesprächskreisen und Selbsthilfeinitiativen.

Das Team der Selbsthilfekontaktstelle und die Selbsthilfeaktiven haben es mit ihrer langjährigen Arbeit in den vergangenen Jahren geschafft, dass die Selbsthilfe zu einem wichtigen Bestandteil des medizinischen und sozialen Systems im Landkreis Weilheim-Schongau und damit für die Gesellschaft geworden ist.

Die Selbsthilfekontaktstelle wünscht Herrn Weber im Namen aller Selbsthilfeaktiven eine zufriedene, gesunde und erfüllende Zeit im Ruhestand!



*v. l.: Veronika Schägger, Petra Böck, Ronald Weber*

# 1. Die Selbsthilfekontaktstelle

Die, am Gesundheitsamt des Landratsamtes Weilheim-Schongau angegliederte, Selbsthilfekontaktstelle bietet allen Selbsthilfegruppen Unterstützung durch Vermittlung Betroffener in geeignete Gruppen, Starthilfe für Gruppen in der Gründerphase, Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit sowie durch Fortbildungen.

Gemeinsame Aktivitäten werden im dreimal jährlich stattfindenden Selbsthilfeforum vereinbart.

## 1.2 Personelle Besetzung

Das Selbsthilfebüro Weilheim war 2022 mit dem Sozialpädagogen Herr Ronald Weber mit 10 Wochenstunden, der Gesundheitsmanagerin Veronika Schägger mit 12 Wochenstunden und der Verwaltungskraft Petra Böck mit 10 Wochenstunden besetzt.

Nachdem Herr Weber Ende Mai in die passive Phase seiner Altersteilzeit eingetreten ist, wurde im September 2022 die Stelle durch die Sozialpädagogin Frau Alina Rohmer nachbesetzt. Frau Schägger übernimmt als Nachfolgerin die Leitung der Kontaktstelle.



*v. l.: Petra Böck, Alina Rohmer, Veronika Schägger*

## 1.3 Räumliche Ausstattung

Die Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes ist gemeinsam mit dem Sachgebiet Gesundheitsförderung seit November 2020 in neuen, lichten Räumen in der Münchener Straße 1 in Weilheim untergebracht.

Seit über zwei Jahren befinden sich die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle nun in den neuen Räumlichkeiten; ein ansprechendes, neuwertig ausgestattetes Doppelbüro wurde liebevoll eingerichtet.



*Landratsamt Weilheim  
Gesundheitsamt –  
Sachgebiet 60 – Gesundheitsförderung und Prävention*

## 2. Zur Selbsthilfelandchaft

Zum 31.12.2022 bestehen im Landkreis 55 Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, zwei Selbsthilfegruppen aus dem Sozialbereich, ein selbst betroffener Ansprechpartner für Informationen, sowie eine Reihe von angeleiteten Gesprächskreisen und Selbsthilfeinitiativen.

Mit den veränderten Bedingungen der letzten Jahre gingen die Selbsthilfegruppen unterschiedlich um. Erfreulicherweise lässt sich aber feststellen, dass beinahe alle Gruppen beständig durch diese Zeit gekommen sind. Nur einige wenige konnten bzw. wollten die Selbsthilfearbeit nicht fortführen.

Die Selbsthilfegruppen leisten beeindruckende, professionelle, sehr herzliche und oft aufopferungsvolle Arbeit. Viele der Teilnehmenden 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.

Das beeindruckende Engagement der Gruppen zeigt sich unter anderem in der Veranstaltung von Infotagen oder der Teilnahme an Aktionen in Form eines Infotisches, wie beispielsweise auf der Oberlandausstellung 2022, in der Organisation von Gymnastikgruppen, Beratungstelefonen und Chats, durch das Angebot regelmäßiger Beratungsstunden, der Gründung von Notdiensten, der Teilnahme an Ärztezirkeln, der Einladung von Referenten, der Organisation von Ausflügen und zudem in der Vertretung der Selbsthilfegruppen in verschiedenen Gremien. Es ist beachtlich, was hier ehrenamtlich geleistet wird. Den Kern der Selbsthilfearbeit bilden aber die Gruppenstunden. Hier treffen sich Menschen mit einem ähnlichen Schicksal, die sich frei austauschen können und verstanden werden ohne viel erklären zu müssen. Die Gruppen sind geprägt von einem guten Zusammenhalt, gegenseitigem Verständnis, Offenheit und Solidarität.



Ausführliche Auskunft über die Charakteristika der Gruppen bietet die Broschüre der Selbsthilfegruppen im Landkreis Weilheim-Schongau und die Internetveröffentlichung unter [www.sozial-atlas.de](http://www.sozial-atlas.de).

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

Die Selbsthilfekontaktstelle hält zum Sozialbeirat und -ausschuss im Landkreis Weilheim-Schongau, der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>, dem Steuerungsverbund Psychische Gesundheit und der Krankenhaus GmbH enge Verbindungen.

## 2.1 Starthilfe und Gruppenneugründung

Im Jahr 2022 haben sich vier Selbsthilfegruppen gegründet. Zu nachfolgenden Themenbereichen und Krankheitsbildern fanden sich betroffene Personen zum Austausch zusammen.

**Seelenschlüssel**, eine Gruppe zur psychischen Gesundheit von Frauen, **Migräne**, **Hochsensible Kinder** und **LebensWERT**, eine Gruppe für Frauen mit posttraumatischen Belastungsstörungen.

Die Raumfindung gestaltete sich relativ einfach, sodass seit den Gründungen regelmäßige Gruppentreffen stattfinden können.



~~könnte~~ ~~würde~~ ~~sollte~~  
machen

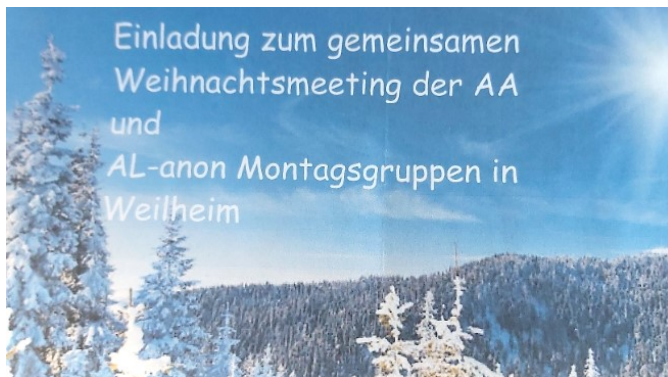
Logo der SHG Seelenschlüssel

## 2.2 Besuche in Selbsthilfegruppen

Die Teilnahme am Geburtstagsmeeting der EA-Weilheim im September war eine tolle neue Erfahrung.

Besonders interessant war es, zu sehen, wie eine Selbsthilfegruppe mit dem 12-Schritte-Programm arbeitet. Die Präambel sagt viel über den Umgang miteinander aus - dieser ist respektvoll, helfend und mitfühlend.

Eine tolle Leistung, denn sowohl die EA-, als auch die AA-Gruppen werden seit vielen Jahren und sogar Jahrzehnten erfolgreich geführt!



### 30 Jahre EA-Weilheim

*Emotions Anonymous Selbsthilfegruppe  
für emotionale und seelische Gesundheit*

**Einladung zum Geburtstagsmeeting**

**03.09.2022**

**im HÖCK-HAUS, 82362 Weilheim  
Pöltnerstrasse 22, Eingang Theatergasse (Schilder an der Tür)**

Eine große Bereicherung war für uns die Teilnahme am Weihnachtsmeeting der AA und AL-anon Gruppe in Weilheim. Wir durften miterleben, wie die Treffen ablaufen, wofür die Gruppe steht und was die Charakteristika der Gruppe sind.

Abgerundet wurde der Abend durch gemütliches Beisammensitzen bei Tee und Plätzchen, gemeinsames Weihnachtsliedersingen sowie durch den persönlichen Kontakt untereinander in offenen und ehrlichen Gesprächen.



## 2.3 Das Selbsthilfeforum

Das Selbsthilfeforum fungiert als Austausch- und Planungsinstanz. Hier werden die Wünsche der Gruppen zu gemeinsamen Aktionen und Fortbildungen in den Jahresplan mitaufgenommen. Zum Selbsthilfeforum sind die Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen der Gruppen, aber auch alle anderen Selbsthilfeaktiven eingeladen. Es findet dreimal jährlich statt und bietet eine gute Möglichkeit, sich über Gruppengrenzen hinweg auszutauschen. Im vergangenen Jahr fanden zwei Treffen in Präsenz und eine im Onlineformat statt.



*Teilnehmer und Teilnehmerinnen  
– Mai 2022  
Gruppenfoto*



*Teilnehmer und Teilnehmerinnen – Oktober 2022 - Gruppenfoto*



*Impressionen Selbsthilfeforum Mai und Oktober 2022*

## 3. Fortbildungen

### 3.1 Lebendige Methoden in der Gruppe

Jede Selbsthilfegruppe bestimmt selbst ihre bevorzugte Art des Austausches. Viele Gruppen haben detaillierte und lang erprobte Vorgehensweisen. Methoden erleichtern den Einstieg, bieten eine Orientierung für die Teilnehmenden und können Struktur bei schwierigen Situationen geben. Daneben machen sie auch Spaß und wecken Kreativität und Phantasie.

Die in der Fortbildung vorgestellten Methoden können Gruppentreffen auf der einen Seite auflockern und farbiger gestalten, auf der anderen Seite sind sie aber auch ein wichtiger Baustein für eine funktionierende Gruppe. Die Fortbildung wurde als „wertvolles Werkzeug“ für die Gruppentreffen von den zahlreichen Teilnehmenden wahrgenommen - um Wiederholung der Veranstaltung wurde gebeten. Dazu wurde ein Skript für die Selbsthilfegruppen erstellt.



*Methode: Bewegungseinheit*

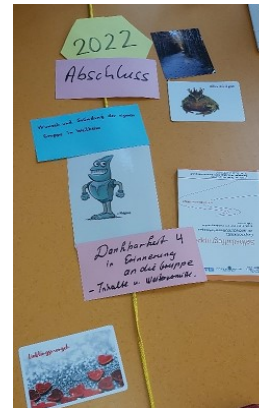


*Methode: Steine gestalten*





Methode: Gruppe reflektieren



Methode: Lebenslinie



## 3.2 Finanzielle Förderungen

Die geplante Fortbildung zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen konnte im Januar 2022 online stattfinden. Frau Felicitas Wolf, Selbsthilfekontaktstelle Bad Tölz und zuständig für den Runden Tisch Oberland, referierte über die aktuellen Regelungen zur Beantragung der Fördergelder über den Runden Tisch. Wenn auch über den PC, stand Frau Wolf allen Fragen der Selbsthilfeaktiven Rede und Antwort, wie z.B. Fragen zu Kosten für virtuelle Räume, Mietkosten, Honorare für Referenten und zur Öffentlichkeitsarbeit.

Ronald Weber gab zu diesem Anlass Auskunft über die Fördermöglichkeiten vom Arbeitsministerium für Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderung und vom Bezirk für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Suchterkrankung.

## 4. Veranstaltungen

### 4.1 Infoveranstaltung Migräne

Die Selbsthilfekontaktstelle Weilheim und die Migräne Liga e.V. Deutschland stellten im Juni das Thema „Migräne im Focus“ im Zugspitzsaal des Landratsamts vor.

Für die Veranstaltung konnte die Fachexpertin und Referentin Frau Dr. Stefanie Förderreuther von der LMU München gewonnen werden, um die Bürger und Bürgerinnen des Landkreises über das Thema aufzuklären und darüber hinaus in einer Informationsveranstaltung und Fragerunde über die Diagnose, den Verlauf und die Therapie einer Migräneerkrankung umfangreich Auskunft zu geben.

Anschließend wurde mit Unterstützung der Migräne Liga e.V. und der Selbsthilfekontaktstelle Weilheim die Neugründung einer Selbsthilfegruppe organisiert.

Nach kurzer Zeit wurde die Gruppe eigenständig und wird nun von zwei engagierten Gruppensprecherinnen geleitet.



v. l.: Veronika Schägger, Selbsthilfekontaktstelle;  
Fachreferentin Frau Dr. Stefanie Förderreuther;  
Petra Böck, Selbsthilfekontaktstelle;  
Lucia Baumann, Migräne Liga e.V. Deutschland

## 4.2 Fortbildung, Supervision

Im vergangenen Jahr konnte die Selbsthilfekontaktstelle Weilheim an zwei Online-Mitgliederversammlungen und einigen Online-Fortbildungen der Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. teilnehmen.

Auch auf dem, zweimal jährlich stattfindenden, Regionaltreffen im Raum Süd-Ost-Oberbayern war die Selbsthilfekontaktstelle vertreten. Im Jahr 2022 wurden diese als Präsenzveranstaltung in Landshut und Rosenheim abgehalten.

Als kollegialer Austausch dienen diese Treffen dem Erkenntnisgewinn und der Erweiterung des Horizontes, der Vermittlung von Fachthemen und Referenten, sowie der Zusammengehörigkeit innerhalb der Selbsthilfearbeit.

Auch im Rahmen der Teambesprechungen des Sachgebiets Prävention und Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt besteht die Möglichkeit Themen aus der Selbsthilfearbeit einzubringen, zu besprechen und auf den Weg zu bringen.



## 5. Öffentlichkeitsarbeit

### 5.1 Oberlandausstellung

Im vergangenen Jahr wurde bereits zum 23. Mal die Oberlandausstellung in Weilheim vom 29.9. bis 3.10.2022 auf dem Volksfestplatz eröffnet.

Die bekannte, regionale Informations- und Verkaufs-Ausstellung ist über die Landkreisgrenzen hinaus bekannt.

Der Stand der Selbsthilfekontaktstelle wurde von den Selbsthilfegruppen an 3 Tagen vom 1.10. bis 3.10.2022 belegt; erstmals kostenpflichtig.

14 Selbsthilfegruppen engagierten sich mit Eifer, vertraten die Selbsthilfe im Landkreis und berichteten über eine kurzweilige und intensive Zeit mit wertvollen Gesprächen.

Die nächste Teilnahme im Jahr 2024 wird wieder angestrebt.



*Bilder v. l.: Mitarbeitende Selbsthilfekontaktstelle/ Gesundheitsamt; Selbsthilfeaktive Deutsche Rheuma-Liga; Selbsthilfeaktive AA und Al-Anon+Alateen*



*Selbsthilfeaktive verschiedener Gruppen*

## 5.2 Woche der seelischen Gesundheit

Im Zuge der 2. Weilheimer Tage zur seelischen Gesundheit unter dem diesjährigen Motto „Reden hebt die Stimmung“ führte die Diakonie Herzogsägmühle GmbH in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Weilheim verschiedene Aktionen durch, unter anderem einen Informationsstand auf dem Weilheimer Marienplatz im Oktober. Die Bürger und Bürgerinnen hatten die Möglichkeit, sich über das Hilfeangebot bei psychischen Erkrankungen zu informieren und beraten zu lassen. Viele interessierte Menschen nahmen dieses Angebot wahr und holten Informationen ein.

*v. l.: Ingo Remesch, Gesundheitsamt;  
Petra Böck, Alina Rohmer und Veronika  
Schägger, Selbsthilfekontaktstelle;  
Tobias Nickl und Andrea van Wickeren,  
Tagesstätte Clubhaus Oase Weilheim  
Diakonie Herzogsägmühle gGmbH*



## 5.3 Zwerge

In Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen wurde im Mai auf dem Marienplatz in Weilheim die Aufmerksamkeit der Vorbeigehenden, mit Hilfe von Gartenzwergen, auf die Selbsthilfelandchaft im Landkreis Weilheim-Schongau gelenkt. Die Zwerge trugen Infozettel von verschiedenen Selbsthilfegruppen.

Ein Infostand diente dem Austausch mit Passanten und Passantinnen; es konnten Kontakte geknüpft, sowie Broschüren und Flyer herausgegeben werden. Die Aktion diente als eine niederschwellige Möglichkeit, die Öffentlichkeit über die Arbeit der Selbsthilfegruppen im Landkreis Weilheim-Schongau aufzuklären.

*Zwergenaktion Marienplatz Weilheim*



## 5.4 Selbsthilfeführer

Die gedruckte Selbsthilfebroschüre wird ständig im Internet als aktualisierte, digitale Version unter [www.sozial-atlas.de](http://www.sozial-atlas.de) fortgeschrieben.

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

Jahrelang bewährte Kooperationspartner zur Veröffentlichung der Selbsthilfebroschüre sind das Telezentrum Herzogsägmühle, der Caritasverband Weilheim-Schongau und die Selbsthilfekontaktstelle.



## 5.5 Pressearbeit

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

Im vergangenen Jahr wurden Presseartikel zu selbsthilferelevanten Themen veröffentlicht, die Pressearbeit einzelner Selbsthilfegruppen unterstützt, zudem wurden auch kurzfristige Terminänderungen oder Ankündigungen problemlos geschaltet.



## 6. Vernetzung und Mitarbeit in Gremien

### 6.1 Sozialbeirat

Mit Beschluss des Kreistags vom 29.05.2020 wurde ein Sozialausschuss sowie ein Sozialbeirat gegründet. Der Sozialausschuss besteht aus Abgeordneten der Kreispolitik, der Sozialbeirat aus Vertretern und Vertreterinnen sozialer Bereiche und Institutionen des Landkreises. Die Beiräte werden durch die Landrätin berufen. Auch die Selbsthilfekontaktstelle ist in diesem Gremium mit einem Sitz vertreten.

Gemeinsam tagen Beirat und Ausschuss dreimal jährlich. Anliegen oder Anfragen für den Sozialbeirat können direkt an die beiden Vertreterinnen, Veronika Schägger und Alina Rohmer, herangetragen werden.

Zuletzt wurden dort unter anderem die Themen Insolvenz- und Schuldnerberatung, Gründung eines Integrationsbeirates und Förderung der Betreuungsvereine im Landkreis vorgestellt und besprochen.

### 6.2 Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfeunterstützern

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

Die Selbsthilfekontaktstelle ist Mitglied im Verein Selbsthilfekoordination Bayern (Seko Bayern), eine gute Zusammenarbeit und ein enger Kontakt besteht seit vielen Jahren.

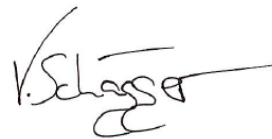
Zudem nimmt die Selbsthilfekontaktstelle Weilheim regelmäßig an den Treffen der Selbsthilfekontaktstellen Süd-Ost-Oberbayern teil. Diese Treffen der „kleineren Beratungsstellen“ im Bereich mit ähnlichen Strukturen und Problemen sind sehr konstruktiv, wie oben ausführlicher aufgeführt.

Wir bedanken 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, an die Seko Bayern und die Kollegen und Kolleginnen aus den anderen Kontaktstellen.

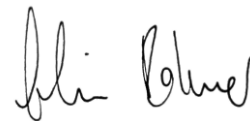
Ein besonderes Dankeschön und großes Lob gebührt unseren Selbsthilfeaktiven und speziell den Leitern und Ansprechpartnern der Gruppen.

Mit ihrem Engagement und ihrer Erfahrung bieten sie eine unschätzbare Hilfe für Betroffene, um gemeinsam mit anderen den Weg durch Erkrankungen und Schicksalsschläge zu meistern.

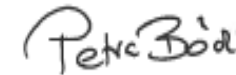
*Weilheim, den 07.03.2023*



Veronika Schägger  
B. Sc. Gesundheitsförderung



Alina Rohmer  
B. A. Sozialpädagogik



Petra Böck  
Verwaltungsangestellte



Die gegenseitige Unterstützung hört in der Selbsthilfe nie auf!

Danke dafür!



Selbsthilfekontaktstelle  
im Gesundheitsamt  
Landratsamt Weilheim – Schongau

Münchener Straße 1, 82362 Weilheim  
Tel.: +49 881 681 - 1616  
E-Mail: [selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de](mailto:selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de)  
[www.sozial-atlas.de](http://www.sozial-atlas.de)