



LANDKREIS
**WEILHEIM
SCHONGAU**

... die ganze Vielfalt Oberbayerns.

Unser Landkreis.

... die ganze Vielfalt Oberbayerns.

**Selbsthilfekontaktstelle
Gesundheitsamt**

Jahresbericht 2024



„Lass den Zauber in dein Herz und trag ihn durch die Welt!“

- Beat Jan -



LANDRATSAMT
**WEILHEIM
SCHONGAU**



v. l. :Magdalena Graml, Verena Glas, Veronika Schägger, Petra Böck

1. Die Selbsthilfekontaktstelle

Die Selbsthilfekontaktstelle ist angegliedert am Gesundheitsamt des Sachgebiets Gesundheit und Prävention des Landratsamtes Weilheim-Schongau und befindet sich im Stadtkern von Weilheim. Sie bietet allen Selbsthilfegruppen Unterstützung; beispielsweise durch Vermittlung Betroffener in geeignete Gruppen, Starthilfe für Gruppen in der Gründerphase, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit, Angebote zur Weiterbildung uvm. Gemeinsame Aktivitäten werden im Selbsthilfeforum vereinbart, das dreimal im Jahr stattfindet.

1.2. Personelle Besetzung

Die Kontaktstelle Weilheim-Schongau war bis Oktober 2024 mit der Gesundheitsmanagerin Veronika Schägger als Leitung mit 10 Wochenstunden, der Sozialpädagogin Verena Glas mit 10 Wochenstunden und mit der Verwaltungskraft Petra Böck mit 10 Wochenstunden besetzt. Ab 01.10.2024 übernahm Frau Glas die Leitungsposition, da Frau Schägger in Elternzeit ging. Magdalena Graml kam als Elternzeitvertretung ins Team.

1.3. Räumliche Ausstattung

Die Selbsthilfekontaktstelle ist gemeinsam mit dem Sachgebiet Gesundheitsförderung in den Räumen des Gesundheitsamts in der Eisenkramergasse 11 in Weilheim untergebracht.



2. Zur Selbsthilfelandchaft

Zum 31.12.2024 bestehen im Landkreis 46 Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, 12 Selbsthilfegruppen aus dem Sozialbereich, 2 selbst Betroffene als Ansprechpartner für Informationen, sowie eine Reihe von angeleiteten Gesprächskreisen und Selbsthilfeinitiativen.

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 Info-Tische und ganze Info-Tage veranstaltet, Gymnastikgruppen organisiert, Beratungstelefone angeboten, regelmäßige Beratungsstunden abgehalten, Notdienste gegründet, Ärztezirkel zur Wissenserweiterung besucht, Referenten eingeladen, Ausflüge organisiert, zweitägige Info-Tische 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, hier treffen sich Menschen, die mit einem ähnlichen Schicksal zurechtkommen müssen, die sich frei austauschen und verstanden werden ohne viel erklären zu müssen. Sie erfahren hier Zusammenhalt, gegenseitiges Verstehen, Offenheit und Solidarität.

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

Die Selbsthilfekontaktstelle hält zum Sozialbeirat und -ausschuss im Landkreis Weilheim-Schongau, der Gesundheitsregion^{plus}, der Behindertenbeauftragten, sowie dem Steuerungsverbund Psychische Gesundheit und der Krankenhaus GmbH enge Verbindungen.

2.1 Starthilfe und Gruppenneugründungen und -auflösungen

2024 haben sich vier neue Selbsthilfegruppen **gegründet**. Zu nachfolgenden Themenbereichen und Krankheitsbildern fanden sich betroffene Personen zum Austausch zusammen:

- **SHG für Betroffene bei emotionalem Missbrauch und narzisstischer Gewalt**
Treffen in Weilheim
- **ADHS/ADS, LRS und Dyskalkulie**, Treffen in Steingaden und Altenstadt
- **Autismus Eltern- und Familientreff WM-SOG**
- **„Let’s talk about soul“** eine Gruppe für Menschen ab 16 Jahre mit psychischen Belastungen im BRK-Haus in Weilheim

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

Die Parkinson-Gruppe, Glaukom, ISUV, AA Peißenberg und KH Weilheim, Begegnung für Trauernde Schongau, Frauengruppe, RLS, Rolliwelten, TREFF für Menschen nach Schlaganfall und Intressierte, Hochsensibilität Peiting wurden **aufgelöst**.



Let's talk about soul
Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Belastungen



Angebot:

- gemeinsamer Austausch, Vorträge und Aktivitäten
- Stärken stärken und Schwächen schwächen

Organisation:

- jeden ersten Donnerstag im Monat 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr in Weilheim
- ab 16 Jahre
- barrierefreier Zugang zu den Räumlichkeiten



E-Mail: soul@brkm-sog.brk.de

Mehr Infos unter: www.kwweilheim-schongau.brk.de



@brkm.sog

2.2 Das 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.

Zum Selbsthilfeforum im Januar war eine Referentin von der Informations- und Beratungsstelle der Offenen Behindertenarbeit eingeladen und referierte zum Thema „Schwerbehindertenausweis“. Zudem war die Integrationsbeauftragte des Landkreises anwesend, um Fragen zu beantworten.



Teilnehmer des 1. Selbsthilfeforums 2025 in Schongau, mit der Referentin ganz links.



2. Forum: Im Juni trafen sich die Teilnehmer zum gemütlichen Austausch in Polling



Das 3. Selbsthilfeforum im Oktober wurde von einer Teilnehmerin mit einem Workshop Aromatherapie „Einführung in die Welt der ätherischen Öle“ abgerundet.

3. Fortbildungen und Treffen

3.1 Für das Selbsthilfekontaktstellen-Team

- Online-Fortbildung „Neue Rechtslage in der Selbsthilfe“ am 22.2.
- Regionaltreffen Süd-Ost-Oberbayern in Traunstein im März und in Bad Tölz im November 24
- Fortbildung „Achtsamkeit und Qigong-Elemente für Selbsthilfearbeit vom 27.-29.05.24
- Teilnahme am Sozialbeirat in Weilheim im März, Juli und November 2024

Selbsthilfe, rechtlich gesehen:



Gesetzesänderung bei der Gesellschaft des bürgerlichen Rechts;
Neue Möglichkeiten und ihre Auswirkungen auf Selbsthilfe

© Renate Mitliger-Lehner



Regionaltreffen in Traunstein
v.l.: Verena Glas, Helena Nuss; Karin Woltmann, Christina Hille, Eva Fraunhofer, Alexandra Nettelinstroth

3.1.1 Mitgliederversammlungen von Seko

- Seko-Mitgliederversammlung Online 21.11.24
- Seko-Mitgliederversammlung und Fachaustausch 13.-15.05.24 in Bamberg



Teilnehmer die Mitgliederversammlung, Urheberrecht Foto: Seko Bayern

Selbsthilfeberater*innen trafen sich vom 13.-15. Mai 2024 zur Mitgliederversammlung, einer Fortbildung und zur kollegialen Beratung in Bamberg.

Bei der Fortbildung "Storytelling: Geschichten für die Öffentlichkeitsarbeit" ging es um Ideen, um Texte und Bilder interessanter zu gestalten. Dazu gab eine Redakteurin und Texterin hilfreiche Tipps und es konnte in Kleingruppen dazu gearbeitet werden.

Am dritten Tag unterstützten sich die Selbsthilfe-Fachberater*innen unter Moderation von Theresa Keidel durch Fallbesprechungen nach der Methode der „kollegialen Beratung“.

3.2 Fortbildung „Mobiles Bewegungszimmer“ und Achtsamkeit am 07.12.2024

Bei dieser Fortbildung wurde demonstriert wie man sich trotz Bewegungseinschränkung fit halten, und die eigene Beweglichkeit erhalten kann.

Im zweiten Teil wurden Methoden der Achtsamkeit vorgestellt.

Beide Referentinnen gaben wertvollen Input wie die gezeigten Übungen in die Gruppenstunden einfließen können.



Teilnehmer aus
verschiedenen
Selbsthilfegruppen



5. Öffentlichkeitsarbeit

5.1 Oberlandausstellung

Im vergangenen Jahr wurde vom 02. bis 06.10.2025 zum 24. Mal die Oberlandausstellung in Weilheim auf dem Volksfestplatz veranstaltet. Diese regionale Informations- und Verkaufsausstellung findet im zweijährigen Turnus statt. Sie ist eine sehr gute Möglichkeit für die Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfekontaktstelle sich zu präsentieren und mit Interessierten in Kontakt zu kommen.

Am 04. und 05.10. stellten sich zehn verschiedene Selbsthilfegruppen vor: von Al-Anon über die Krebs-Selbsthilfe bis zu der Selbsthilfegruppe für Depression, Angst und Zwänge war ein sehr vielfältiges Angebot vertreten.

Auch die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle stellten ihre Arbeit vor und versuchten erfolgreich durch ein Glücksrad mit den Besuchern ins Gespräch zu kommen.



Mitglieder der „Krebs-SHG“ Schongau



Mitglieder der „Rheuma-Liga“



Unser „Glücksrad“



Fr. Glas mit Fr.Rollinger vom „gemeinsamen Elternbeirat“

5.2 Woche der seelischen Gesundheit 08.10.2024

Zum vierten Mal fand vom 07.-11.10.2024 die Woche der seelischen Gesundheit statt, organisiert von der Diakonie Herzogsägmühle in Zusammenarbeit mit diversen Anbietern von Präventions- und Beratungsangeboten. Die Aktionstage standen unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“. Die Selbsthilfekontaktstelle war am 08.10.24 bei eine Aktionstag in der Fußgängerzone mit einem Informationsstand vertreten. Die Bürger hatten die Möglichkeit, sich über die verschiedenen Selbsthilfegruppen zu informieren.



Stand auf dem Weilheimer Marienplatz



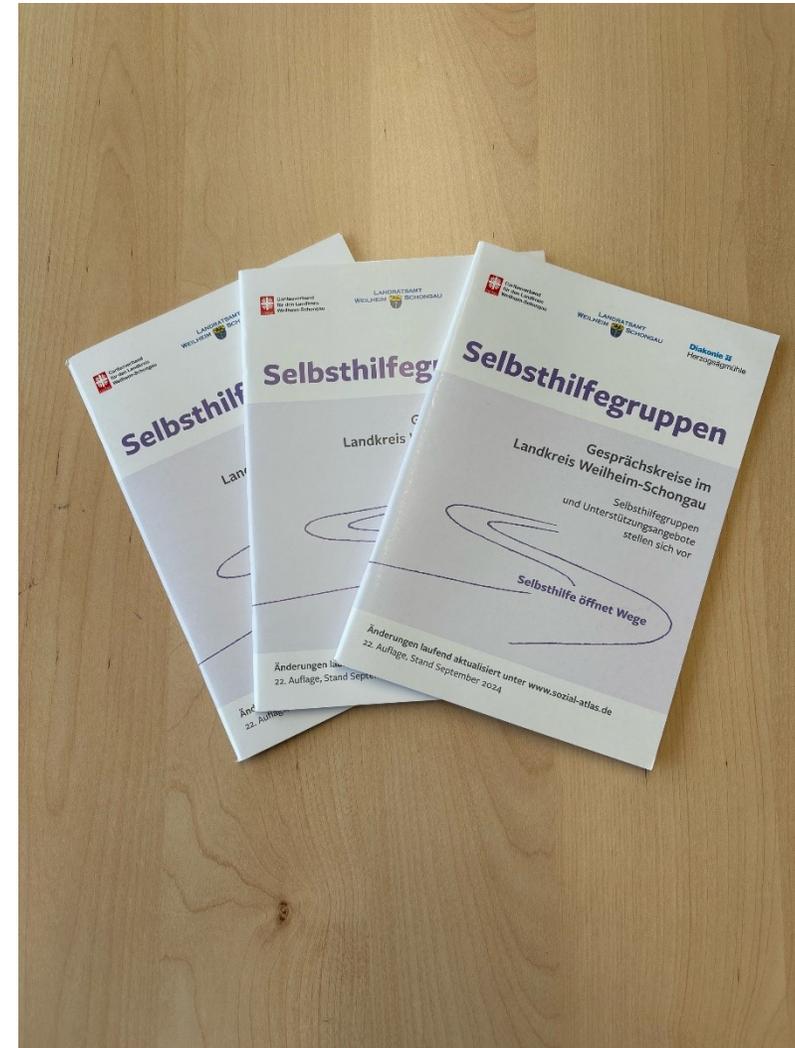
5.3 Selbsthilfeführer

2024 wurde die Selbsthilfebroschüre in einer aktualisierten Version in einer Auflage von 2500 Stück neu aufgelegt.

Sie steht den Bürgern in einer digitalen Version unter www.sozial-atlas.de auch Online zur Verfügung. Hier können die Selbsthilfegruppen auch weitere Daten veröffentlichen und Veranstaltungen ankündigen.

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

Die neue Broschüre wurde an Ärzte, Psychologen, Krankenhäuser, Kriseninterventionsteams, Kooperationspartner, Beratungsstellen und weitere Interessenten und Einrichtungen im Landkreis versandt.



6. Zusammenarbeit/Vernetzung mit anderen Selbsthilfeunterstützern

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

Die Selbsthilfekontaktstelle ist auch Mitglied im Verein „Selbsthilfekoordination Bayern“ (bekannt auch als „Seko Bayern“) Wir arbeiten stetig mit der „Seko-Bayern“ zusammen, besuchen vom Verein veranstaltete Fortbildungen und holen uns bei Bedarf professionelle Unterstützung. Darüber hinaus erhalten wir Informationen und Angebote von der „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe“, kurz „NAKOS“ über Fortbildungen, Projekte, Angebote und mögliche Kooperationspartner u.v.m..

Es finden regelmäßig Online- Austauschtreffen der Selbsthilfekontaktstellen statt, die allen Beteiligten einen kurzen Einblick in regionale Themen geben und zum informieren, diskutieren und inspirieren lassen einladen.

Die Selbsthilfekontaktstellen der Region „Süd-Ost-Oberbayern“ treffen sich zweimal im Jahr in Präsenz immer abwechselnd an einem anderen Ort bzw. in einer anderen beteiligten Kontaktstelle. Der Austausch ist sehr bereichernd und konstruktiv. Themenspezifische Fragen, Probleme oder Fallbeispiele können in der Gruppe diskutiert, bearbeitet und sehr häufig gelöst werden.



Logos :

<https://www.seko-bayern.de/>

<https://www.nakos.de/>

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 28.02.2025



Verena Glas
Sozialpädagogin



Magdalena Graml



Petra Böck
Verwaltungsangestellte



Landratsamt Weilheim
Gesundheitsamt
Selbsthilfekontaktstelle
Eisenkramergasse 11, 82362 Weilheim
Telefon: +49 881 681-1616
E-Mail: selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de
www.sozial-atlas.de

Urheber der Bildmaterialien: Adobe Stock – sommersby und MitarbeiterInnen der Selbsthilfekontaktstelle,
Gesundheitsamt Weilheim, Seko Bayern

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.