



LANDKREIS
**WEILHEIM
SCHONGAU**

... die ganze Vielfalt Oberbayerns.

Unser **Landkreis.**
... die ganze Vielfalt Oberbayerns.

Selbsthilfekontaktstelle Gesundheitsamt Jahresbericht 2025



LANDRATSAMT
**WEILHEIM
SCHONGAU**



„Gemeinsam sind wir stärker als allein“



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

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.

Personelle Besetzung

Die Kontaktstelle Weilheim-Schongau wird seit 01.10.2024 von Verena Glas mit 10 Wochenstunden geleitet. Außerdem ist die Kontaktstelle mit Frau Petra Böck (10 Wochenstunden) als Verwaltungskraft besetzt. Frau Magdalena Graml übernahm mit 10 Wochenstunden die Elternzeitvertretung von Veronika Schägger.

Räumliche Ausstattung

Als Teil des Gesundheitsamtes verfügt die Selbsthilfekontaktstelle über zentral gelegene, barrierefreie Räume in der Stadtmitte Weilheims. Hier stehen neben Büroräumen auch ein kleiner und größerer Seminarraum für etwa 8 oder 20 Personen und ein Saal für etwa 50 Personen zur Verfügung.

Zur Selbsthilfelandschaft

Zum 31. Dezember 2025 bestehen im Landkreis insgesamt 40 Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich und sechs Gruppen aus dem Sozialbereich. Hinzu kommen drei Ansprechpersonen, die selbst betroffen sind und Interessierten Informationen bereitstellen oder ein Internetforum betreuen. Darüber hinaus gibt es eine Reihe angeleiteter Gesprächskreise und Selbsthilfeinitiativen.

Die Arbeit der Selbsthilfegruppen ist in vielerlei Hinsicht bemerkenswert – sie ist professionell, herzlich und geprägt von großem ehrenamtlichem Engagement. Viele Mitglieder übernehmen seit Jahren verantwortungsvolle Aufgaben innerhalb ihrer Gruppen, etwa die Organisation von Aktionen, Ausflügen und Feiern, die Gruppenleitung, Kassenführung oder Pressearbeit. Ihr Einsatz geht damit oft weit über die eigentliche Selbsthilfetätigkeit hinaus.

Zudem organisieren die Gruppen Informationstage und -stände, bieten Gymnastikkurse an, betreiben Beratungshotlines und halten regelmäßige Sprechstunden ab. Sie gründen Notdienste, nehmen an Ärztezirkel-Treffen zur Informationsvermittlung teil, laden Referentinnen und Referenten ein und organisieren verschiedene Aktivitäten und Ausflüge. Einige Gruppen sind in unterschiedlichen Gremien vertreten und engagieren sich auch darüber hinaus ehrenamtlich in vielerlei Projekten. Dieses Engagement verdient große Anerkennung.

Das Herzstück der Selbsthilfearbeit bleibt jedoch die Gruppenstunde. Hier treffen sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Herausforderungen. Durch den offenen Austausch und gegenseitigem Verständnis erfahren sie Unterstützung und Solidarität. Somit können sie Kraft für ihren Alltag schöpfen.

Starthilfe und Gruppenneugründungen und –auflösungen

Die Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes im Landkreis Weilheim – Schongau bietet Starthilfe für Gruppen in der Gründungsphase, sie berät laufende Gruppen und macht Öffentlichkeitsarbeit. Außerdem werden Betroffene an geeignete Gruppen vermittelt.

2025 haben sich vier neue Selbsthilfegruppen **gegründet**. Zu nachfolgenden Themenbereichen und Krankheitsbildern fanden sich betroffene Personen zum Austausch zusammen:

- „**Gemeinsam statt einsam**“ **Angehörige von psychisch erkrankten Menschen**
- **Magenkrebs – Leben ohne Magen**
- **Epilepsie – Forum**
- **Parkinson**

Die Raumfindung gestaltete sich bisher relativ einfach, sodass sich die Gruppen regelmäßig treffen können. Durch den allgemeinen Kostendruck finden sich jedoch immer weniger Räume die kostenfrei zur Verfügung stehen.

Die Regionalgruppe Primi Passi (Begleitung in der Akutphase bei Verlust eines Kindes), die Selbsthilfegruppen „Migräne“ und „Diabetes bei Kindern“ und der offene Gesprächskreis des Sozialpsychiatrischen Dienstes „Sprich darüber“ wurden zu unserem Bedauern **aufgelöst**. Grund dafür ist häufig eine zu geringe Nachfrage oder die persönliche Überlastung der Gruppenleitung.

Gründung „Gemeinsam statt einsam“

So melden Sie sich an:



Per E-Mail:
shg.weilheim@angehoerige-oberbayern.de

Für weitere Informationen über Selbsthilfegruppen im Landkreis Weilheim-Schongau:
selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

Wir freuen uns auf Sie!

Werden Sie Teil einer stärkenden Gemeinschaft. Gemeinsam können wir Lösungen finden und Perspektiven entwickeln, um die Herausforderungen im Alltag zu meistern.

Jetzt anmelden und Teil einer stärkenden Gemeinschaft werden.

Gefördert durch:



Gemeinsam statt einsam

Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

Für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen:
Austausch, Unterstützung und neue Perspektiven in Weilheim.

Jetzt anmelden und Teil einer stärkenden Gemeinschaft werden.



In Zusammenarbeit mit dem Landesverband Angehöriger psychisch Kranker in Bayern e. V. und der Oberbayerischen Initiative vom Bezirk Oberbayern konnte eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Angehörige psychisch Kranker“ ins Leben gerufen werden. Diese erfährt seit der Gründung am 23.01.2025 regen Zulauf.

Neue Selbsthilfegruppe

Unterstützung für Familien von psychisch erkrankten Menschen

Landkreis – Das Landratsamt Weilheim-Schongau bietet ab Januar 2025 eine neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen an. Diese Gruppe richtet sich an Familienmitglieder und enge Bezugspersonen von Betroffenen, um ihnen Unterstützung und die Möglichkeit zum Austausch in einem geschützten

Rahmen zu bieten. Das erste Treffen findet am Donnerstag, 23. Januar 2025, von 19 bis 21 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Weilheim statt.

Die Treffen sind danach regelmäßig für jeden zweiten Donnerstag im Monat geplant. Die Selbsthilfegruppe wurde in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfekontaktstelle Weilheim-Schongau und

der Oberbayerischen Initiative der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen ins Leben gerufen.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich, eine Anmeldung ist per E-Mail unter shg.weilheim@angehoerige-oberbayern.de möglich. Weitere Informationen sind ebenfalls per E-Mail an selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de erhältlich. kb

Infoveranstaltung Parkinson



„Leben mit Parkinson – Informationen, Unterstützung und Perspektiven“

Eingeladen sind alle Betroffenen, Angehörigen und Interessierten sich zu informieren und Unterstützung zu finden.
Gerhard Schumann, selbst Betroffener und Buchautor, berichtet aus erster Hand über die Krankheit und aktuelle Therapiemöglichkeiten.
Ziel ist es, gemeinsam Perspektiven für ein aktives Leben mit Morbus Parkinson zu entwickeln und sich auszutauschen.



**Donnerstag, 18.09.2025,
15:00 Uhr**

Landratsamt WM-SOG, Stainhartstr. 7/III,
Zugspitzsaal

Anmeldung unter Selbsthilfekontaktstelle: 0881 681 1616
oder selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de



WWW.WEILHEIM-SCHONGAU.DE



Die Neugründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema „Parkinson“ lag uns besonders am Herzen, da wir zu der Erkrankung viele Nachfragen hatten. Aus diesem Grund wurde Herr Schumann vom DPV zu einer Informationsveranstaltung eingeladen, in der Hoffnung eine Leitung für die neue Selbsthilfegruppe zu finden. Mit einem kurzweiligen Vortrag konnte der Referent viele Informationen weitergeben. Die Veranstaltung war gut besucht. Erfreulicherweise gelang es eine Gruppenleitung zu finden. Seit November gibt es nun wieder eine Parkinsongruppe im Landkreis Weilheim.

Gründung Magenkrebs – Leben ohne Magen



Einladung zur Auftaktveranstaltung Selbsthilfegruppe Magenkrebs – Leben ohne Magen

Die neue Gruppe richtet sich an Menschen mit Magenkrebs und Betroffenen die ohne Magen leben, sowie deren Angehörigen. Ziel ist es, Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig zu stärken und Gemeinsame Wege im Umgang mit der Erkrankung zu finden.



Montag, 28.07.2025 um 18 Uhr

im Gesundheitsamt Weilheim
Eisenkramergasse 7, EG
Anmeldung unter Selbsthilfekontaktstelle: 0881 681 1616 oder
selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de

WWW.WEILHEIM-SCHONGAU.DE

SELBSTHILFEGRUPPE MAGENKREBS – LEBEN OHNE MAGEN –

WIR ...sind Frauen und Männer, die die Diagnose Magenkrebs erhielten oder aus sonstigen Gründen ohne Magen leben.

WIR ...sprechen über eigene Erfahrungen

- zu Herausforderungen zum Leben ohne Magen
- zu Ernährungsfragen
- zum aktiven Leben, Sport ohne Magen
- zu sonstigen Fragen und Problemen

WIR ...wollen uns durch den Erfahrungsaustausch gegenseitig stärken und gemeinsam Wege im Umgang mit der Erkrankung finden.

Angebot:

Gruppentreffen jeweils am letzten Montag in den ungeraden Monaten um 18:00 Uhr.

**Wo: Pfarrheim Miteinander
Theatergasse 1
82362 Weilheim**

Kontakt:

Herrmann Korn
☎ 0881/925 78 90
✉ herr.mannkorn@gmail.com



Beim Tag der offenen Tür des Gesundheitsamtes, wandte sich ein Bürger mit der Frage nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema „Leben ohne Magen“ an die Selbsthilfekontaktstelle. Er erklärte sich bereit selber eine Gruppe ins Leben zu rufen. Dabei wurde er gerne unterstützt.

Epilepsie Forum

Die Bewerbung eines Online-Forums zum Thema Epilepsie wurde von der Selbsthilfekontaktstelle unterstützt. Die Initiatorin ist aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage eine Selbsthilfegruppe zu leiten. Da es vielen Betroffenen nicht möglich ist, eine Gruppe zu besuchen, schuf sie eine Plattform zur Vernetzung und zum Austausch.

Das sagen die User

- ☛ Echt super eure Hilfe hier.....
- ☛ Bin froh das es dieses Forum gibt. So kann man sich auch mal aus heulen und die Anderen hören zu.
- ☛ Ja, so ohne spezielles Forum für Epilepsie wäre ich glaub ich schon durchgedreht.....
- ☛ Danke, dass ihr trotz meiner negativen Zeilen noch Interesse zeigt.
- ☛ Ich bin gerührt von soviel Unterstützung und Tipps. Vielen Dank an Euch alle.
- ☛ Ich habe auch den Eindruck, dass hier einige sehr freundliche und gut informierte Menschen versammelt sind.
- ☛ Hier bekommt man aktuellere Info's und genau was hilft.
- ☛ Uff....bin ich froh, dass hier jemand ist der mir das alles mal so nach und nach erklärt, auch wenn der Kopf im Moment brummt von soviel Neuland.

digitales Selbsthilfeforum



**Für Betroffene, Angehörige,
Eltern, Interessierte.**
Zum Lesen, Schreiben oder
einfach stiller Mitleser sein.

 epilepsie.forumieren.de

 epilepsie@gmx.de

➔ Forum direkt besuchen –
einfach QR-Code scannen:



Der Flyer wird gefördert durch
die gesetzlichen Krankenkassen,
deren Verbände in Bayern und
der Selbsthilfekontaktstelle
Weilheim-Schongau
(Kontakt: 0881-681 1616;
[selbsthilfebuero@lra-
wm.bayern.de](mailto:selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de))



dein
Begleiter
im
Leben

Das Selbsthilfeforum

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

Das Selbsthilfeforum findet drei Mal im Jahr statt. Eingeladen sind alle Selbsthilfeaktive, insbesondere die Gruppenleitungen. Das Treffen dient der Vernetzung und dem Austausch der verschiedenen Gruppen.

Für die Selbsthilfekontaktstelle ist es eine wichtige Möglichkeit in persönlichen Kontakt mit den einzelnen Gruppen zu kommen, Informationen zu Veranstaltungen weiterzugeben und Wünsche aufzugreifen.

Im Januar fand ein Vortrag zur Gruppeninventur statt. Dies ist ein Angebot der Selbsthilfekoordination Bayern zur Unterstützung der Gruppen.

Im Juni trafen wir uns in einem Restaurant zum allgemeinen Austausch.

Zur Veranstaltung im Oktober war ein Referent der AOK eingeladen, der zur elektronischen Patientenakte informierte.



Teilnehmer des 1. Selbsthilfeforums 2025 in Weilheim



2. Forum: Im Juni trafen sich die Teilnehmer zum Austausch im Mykonos Blue in Weilheim



Das 3. Selbsthilfeforum im Oktober mit einem Vortrag über die elektronische Patientenakte



v. l. Verena Glas, Hr. Demir von der AOK Bad Tölz

Jubiläen /Auszeichnungen

Ehrenzeichen für Elisabeth Schleich

2003 hat Elisabeth Schleich die Selbsthilfegruppe für an Multiple Sklerose (MS) Erkrankte gegründet. Obwohl selbst betroffen, hat die Peitingerin zahlreiche Kontakte zu Erkrankten aus der Region aufgebaut und in den 20 Jahren ihrer Gruppenleitung ein Netzwerk zu MS-Spezialisten gepflegt. Dafür wurde ihr nun das Ehrenzeichen des Ministerpräsidenten für besondere Verdienste verliehen.

VON ROSI GEIGER

Peiting – In einer kleinen Feierstunde im Landratsamt Schongau hat Landrätin Andrea Jochner-Weiß stellvertretend für Ministerpräsident Markus Söder die kleine, aber feine Anstecknadel an Schleich überreicht. „Als Gründerin der

Selbsthilfegruppe für Multiple Sklerose-Erkrankte in Peiting-Schongau haben Sie eine Lücke im Versorgungssystem geschlossen und auch einen geschützten Raum für die Betroffenen geschaffen“, betonte Jochner-Weiß.

Höhepunkt war die Berlin-Fahrt

„Durch Ihr eigenes Schicksal und die Konfrontation mit dieser Krankheit haben Sie ihre Energie und Erfahrungen an andere Betroffene weitergegeben“, so die Landrätin weiter in ihrer Laudatio. Dabei kam auch die Geselligkeit nie zu kurz, vom Grillfest über Weihnachtsfeier bis hin zum jährlichen Ausflug wurden von ihr neben den monatlichen Treffen auch besondere Anlässe für die oftmals in ihrer Mobilität eingeschränkten Gruppenmitglieder organisiert.

Ein Höhepunkt dabei war die Fahrt nach Berlin auf Einladung des damaligen Bundestagsabgeordneten und heutigen Innenministers Alexander



Das Ehrenzeichen des Ministerpräsidenten wurde Elisabeth Schleich (vo.) für die Gründung und die 20 Jahre lange Leitung der MS-Selbsthilfegruppe Peiting-Schongau verliehen. Mit dabei waren (h.v.l.) ihr Mann Hans, Peitings Bürgermeister Peter Ostenrieder und Landrätin Andrea Jochner-Weiß. GEIGER

Dobrindt, oder der Ausflug auf die Zugspitze. Dazu sprach Jochner-Weiß auch ein Dankeschön an den Ehemann Hans Schleich aus, der seine Frau immer fürsorglich unterstützt und begleitet hat.

Sichtlich gerührt nahm Eli-

sabeth Schleich die Ehrennadel entgegen und bemerkte: „Ich hab es immer gern gemacht.“ So ein Amt gebe einem auch selber etwas, sie habe dadurch viele Freunde und einen riesigen Bekanntenkreis gewonnen.

Bei der Feierstunde war auch Peitings Bürgermeister Peter Ostenrieder zugegen, der betonte, „diese Ehrung wird sehr selten verliehen, aber bei Ihnen stimmt einfach alles“. Mit einem Blumenstrauß gratulierte Ostenrieder und bedankte sich für diesen besonderen Einsatz.

Bei Kaffee und Butterbrezen wurde anschließend ein wenig geplaudert und dabei waren die beiden Politiker überrascht, wieviel Humor und Lebensfreude sich das Ehepaar Schleich trotz der Einschränkungen erhalten hat.

Sektempfang bei Gruppentreffen

Mittlerweile hat Schleich die Leitung der MS-Selbsthilfegruppe an Albert Linseis abgegeben, und zufällig fand am Tag der Verleihung auch abends ein Gruppentreffen in Peiting statt. Dort wurde sie mit einem Sektempfang überrascht, und die einhellige Meinung der Gruppenmitglieder war: „Du hast es verdient.“



v.l. Emmi Schäffler, Petra Böck

Mutmacherin seit 20 Jahren

Emilie Schäffler leitet seit 2005 die Krebs-Selbsthilfegruppe in Schongau

Schongau – Seit 20 Jahren leitet Emilie Schäffler aus Hohenpeissenberg die Krebs-Selbsthilfegruppe Schongau und feiert in diesem Jahr gemeinsam mit den 66 Gruppenmitgliedern ihr Jubiläum als Leiterin. Dies teilt die Krebs-Selbsthilfegruppe Schongau mit.

Zusammen mit Sophie Goldbrunner, die ebenfalls seit 20 Jahren das Amt der Kassiererin innehat, engagiert sich Emilie Schäffler aktiv für Menschen, die, wie sie selbst, an Krebs erkrankt sind oder die Krankheit überwunden haben. Monatlich treffen sich Frauen und Män-

ner mit oder nach verschiedenen Krebserkrankungen zum Erfahrungsaustausch, zu Aussprachen, Aktionen und Informationsveranstaltungen.

Neben den regelmäßigen Gruppentreffen organisiert Schäffler, die von den Mitgliedern liebevoll „Emmi“ genannt wird, auch gemeinsame Info-Busfahrten zu Fach- und Reha-Kliniken sowie Vorträge zu medizinischen, sozialen oder psychischen Folgeproblemen. Zudem sorgt sie für Präsentationen an Gesundheitstagen, um stets auf dem neuesten Stand zu bleiben und fachgerecht be-



Emilie Schäffler
leitet die Selbsthilfegruppe für Krebskranke.

raten zu können.

Hervorzuheben ist Schäfflers Einsatz auch außerhalb der Gruppentreffen: Sie unterstützt Mitglieder und deren An-

gehörige bei der Suche nach Facharztterminen, Hospizplätzen sowie bei der Wohnungsbeschaffung und Bürokratiebewältigung. Darüber hinaus besucht sie regelmäßig Erkrankte zu Hause oder im Krankenhaus.

Da die Gruppe auf Spenden angewiesen ist, organisiert Schäffler jährlich einen Adventsbasar, bei dem die Mitglieder aktiv eingebunden werden und Lebenskraft, Lebensqualität und Erfolgserlebnisse erfahren. Damit setzt Schäffler ein klares Zeichen, dass das Leben trotz Krebs lebenswert ist.

Besonders zeichnet die Leiterin ihre einfühlsame Art im Umgang mit den derzeit 66 Mitgliedern aus. Wie es in der Mitteilung heißt: „Sie hat das richtige ‚Fingerspitzengefühl‘, um eine solche Gruppe zu leiten. Dies kann man nicht lernen, dies hat und ist Emmi.“ Emilie Schäffler sei „eine von uns und da, wenn man dringend Unterstützung benötigt“, heißt es weiter. Zusätzlich betreut und hilft sie spontan Mitmenschen aus der Umgebung, die plötzlich mit der Diagnose Krebs konfrontiert und damit überfordert sind.

svkuc

Fortbildungen und Treffen

Fortbildungen für die Mitarbeiter der SHK

- Frau Graml besuchte die zweitägige Fortbildung „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“ in Erfurt. Dieser Kurs richtet sich an neue Mitarbeiter von Selbsthilfekontaktstellen und wird von der NAKOS angeboten. Sie hat zum Ziel, die Teilnehmenden für die vielfältigen Arbeitsaufgaben in der Selbsthilfeunterstützung zu qualifizieren.
- Sowohl der Selbsthilfefachtag im Mai in Nürnberg als auch der Fachtag in Kempten im Juli zum Thema „Verantwortung teilen – Gruppen aktivieren“ wurden von jeweils einer Mitarbeiterin besucht.
- Zwei Mitarbeiterinnen nahmen an der Online-Fortbildung zum Thema „Wirksam fast ohne Budget: kreative Öffentlichkeitsarbeit – nach innen und außen“ teil.



Fachtag im Kempten 2025

Mitgliederversammlungen von Seko

Seko-Mitgliederversammlung 27.11.2025, online
Seko-Mitgliederversammlung 14.05.2025 in Nürnberg

Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern trafen sich vom 14.-15. Mai 2025. Der erste Tag wurde für die Mitgliederversammlung genutzt. Am zweiten Tag fand ein Fachtag mit dem Thema „Verbindungen schaffen – Selbsthilfekontaktstellen im Austausch“ statt. In zehn verschiedenen Workshops entstand ein reger Austausch statt. Die Themen der Workshops reichten von der Jungen Selbsthilfe bis zu „Helfen in seelischer Not“. Besonders spannend war der persönliche Austausch mit Kollegen, die in Selbsthilfekontaktstellen mit ähnlicher Struktur arbeiten. Auch die Vernetzung mit großen Selbsthilfeeinrichtungen, wie z. B. das Selbsthilfezentrum in München war sehr wichtig.



Teilnehmer die Mitgliederversammlung, Urheberrecht Foto: Seko Bayern

Fortbildungen für Selbsthilfeaktive

Fortbildung „Selbstfürsorge im Fokus“ am 25.09.2025

Da das Thema der Fortbildung schon 2024 großen Anklang fand, bestand der Wunsch sie zu wiederholen.

Die Referentin Frau Sontheimer zeigte wie man sich trotz Bewegungseinschränkung fit halten, und die eigene Beweglichkeit erhalten kann. Dies wurde gleich praktisch in die Tat umgesetzt.

Im zweiten Teil wurden von Veronika Schägger Methoden der Achtsamkeit vorgestellt.

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



Teilnehmer aus verschiedenen Selbsthilfegruppen

Erste-Hilfe-Kurs Teil 1 und Teil 2



Erste-Hilfe Teil 1: Alle lauschen interessiert

In Zusammenarbeit mit dem BRK in Weilheim wurden zwei Abende zum Thema „Erste-Hilfe“ angeboten. Teil 1 beschäftigte sich eher mit der Theorie, am zweiten Termin war dann Zeit zu üben.



Erste-Hilfe Teil 2: Hier wurden Verbände geübt

Öffentlichkeitsarbeit



„Sportfest für alle“

Das „Sportfest für alle“ wurde heuer erstmalig von der Inklusionsstelle des Landkreises veranstaltet. Das Gesundheitsamt beteiligte sich mit einem Informationsstand. Die Selbsthilfekontaktstelle bot einen Rollstuhlparcours an. Außerdem konnte man an den Fühlkisten sein Vorstellungsvermögen testen.

Tag der offenen Tür im Gesundheitsamt am 19.03.2025



Bei dem Tag der offenen Tür des Gesundheitsamtes präsentierte sich die Selbsthilfekontaktstelle und stellte mit einem Quiz Rad Fragen zum Thema Selbsthilfe.

Unser Landkreis.
... die ganze Vielfalt Oberbayerns.

Kommt vorbei!

**GESUNDHEITSAMT
WEILHEIM-SCHONGAU**

**TAG DER
OFFENEN
TÜR**

**19. März 2025
10 – 18 Uhr**

- Sinnesparcours
- Softbar & Häppchen
- Vorträge & Yoga
- Herzens-Clowns (10.30 – 13 Uhr)
- Viele Mitmachstationen für Kinder

Landratsamt
Weilheim-Schongau

Gesundheitsamt
mit staatl. anerkannter Beratungstelle
für Schwangerschaftsfragen
- Schwangerschaftsdiagnostik
- Beratung zur Geburtshilfe

Mo - Di 8.00 - 18.00 Uhr
Do 8.00 - 18.00 Uhr

Da finden Sie uns:
**Eisenkramergasse 11
82362 Weilheim**

Landkreis
Weilheim
Schongau

WWW.WEILHEIM-SCHONGAU.DE

Tag der Selbsthilfe am 16.09.2025

TAG DER Selbsthilfe

am 16.09.2025

Willkommen bei der Selbsthilfekontaktstelle Weilheim

Auf den Tag der Selbsthilfe wurde heuer durch einen Infostand mit Flyer und Giveaways im Eingangsbereich des Gesundheitsamts aufmerksam gemacht.

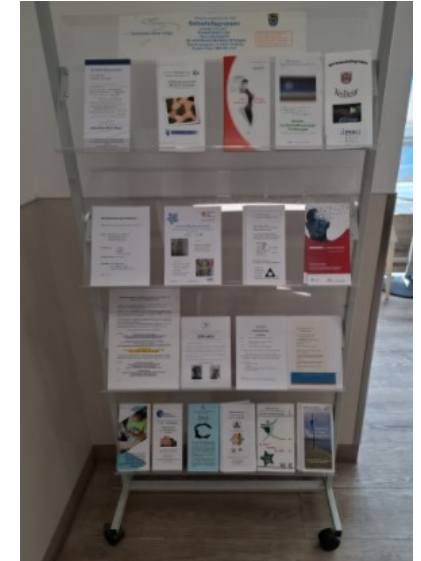


Schaukastengestaltung in der Sparkasse Weilheim



Der Schaukasten im Eingangsbereich der Sparkasse in Weilheim wurde zwei Mal zu den Themen „Psychische Gesundheit“ und „die Selbsthilfekontaktstelle stellt sich vor“ von der Selbsthilfekontaktstelle gestaltet.

Broschürenständer

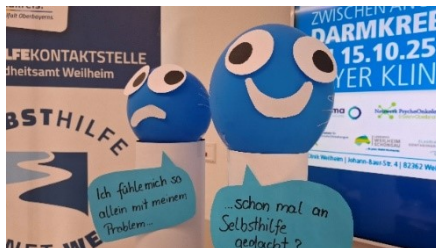


In den beiden Krankenhäusern des Landkreises und dem Medizinischen Zentrum Schongau hat die Selbsthilfekontaktstelle eigene Broschürenständer. Hier wird Informationsmaterial der Selbsthilfegruppen ständig aktuell und öffentlichkeitswirksam ausgelegt.



Woche der seelischen Gesundheit

Zum fünften Mal fand vom 10.-24.10.2025 die Woche der seelischen Gesundheit statt. Die Aktionstage standen unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen“. Die Selbsthilfekontaktstelle und Vertreter aus den drei Selbsthilfegruppen „Depression, Angst und Zwänge“, „Let's talk about soul“ und „Krebs“ waren am 15.10.25 bei einem Aktionstag im Krankenhaus Weilheim zum Thema „Darmkrebs und Psyche“ mit einem Informationsstand vertreten. Die Bürger hatten die Möglichkeit, sich über die verschiedenen Selbsthilfegruppen zu informieren, Vorträge zu besuchen und in Kontakt mit der Selbsthilfekontaktstelle zu kommen.



Zusammenarbeit/Vernetzung mit anderen Selbsthilfeunterstützern

Es besteht laufend Kontakt zu anderen Selbsthilfeunterstützern im Landkreis, wie z. B. dem Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau, dem Telezentrum der Diakonie München und Oberbayern GmbH der Herzogsägmühle und dem Gemeindepsychiatrischen Verbund.

Auch landratsamtsintern luden wir Kolleginnen zum Austausch ein. So wurden der Kontakt zu Koordinierungsstelle für Bürgerengagement gesucht. Bei einem weiteren Termin kamen die Kolleginnen vom Pflegestützpunkt. Mit beiden Stellen gibt es Schnittpunkte, die wir in Zukunft noch besser nutzen wollen. Wir hatten im Anschluss an das Treffen die Möglichkeit die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle bei einem offenen Frühstück des Pflegestützpunktes vorzustellen.

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. In diesem Format gibt es Einblick in regionale Projekte und Themen.



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

Zusammenarbeit/Vernetzung mit anderen Selbsthilfeunterstützern

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 und bearbeitet werden.



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 27.01.2026



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: 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.