

# Wegweiser der Selbsthilfe in Niederbayern



Selbsthilfe-Kontaktstelle und Regionaler Runder Tisch für Niederbayern:  
[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)  
[info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de)

Büro Landshut  
Gabelsberger Str. 46  
84034 Landshut  
Tel: 0871 / 609 114

Büro Deggendorf  
Am Stadtpark 12  
94469 Deggendorf  
Tel: 0991 / 297 955 40

Runder Tisch  
Am Stadtpark 12  
94469 Deggendorf  
Tel: 0991 / 297 955 42

# Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern	4
Grußwort der Diakonie Landshut	7
Grußwort des Bezirkstagspräsidenten	8
Grußwort Oberbürgermeister Stadt Landshut	9
Grußwort Landrat Landkreis Landshut	10
Grußwort Oberbürgermeister Deggendorf	11
Grußwort Oberbürgermeister Stadt Passau	12
Bayernweite Netzwerkstelle SeKo Bayern	13
<u>Selbsthilfegruppen</u>	14
Achtsamkeit	14
ADHS	14
Adipositas	15
Adoptiv- und Pflegeeltern / -familien	16
Alkoholabhängigkeit und Sucht	16
Angehörige von Alkoholabhängigen	20
Alleinerziehende	21
Angst	21
Aphasie	22
Atemwegserkrankte	22
Autismus	23
Behinderung	23
Blinde und Sehbehinderte	24
Borderline	24
Covid 19 / Corona	25
Darmerkrankungen	25
Demenz und Pflege	26
Depression	26
Diabetes	28
Endometriose	30
Epilepsie	30
Essstörungen	30
Fibromyalgie	31
Geburt	32
Gestose	32
Gewalt und Missbrauch	32
Hashimoto	33
Herzerkrankungen	33

Hirn-Aneurysma	33
Lebertransplantierte	33
Menschen mit Hörschädigung	34
Krebs	35
Legasthenie	38
Migräne	38
Mobbing	38
Morbus Bechterew	38
Mukoviszidose	39
Multiple Sklerose	39
Muskelerkrankungen	40
Narzissmus	40
Nieren	41
Osteoporose	41
Parkinson	41
Poliomyelitis und Postpoliosyndrom	42
Psychische Erkrankungen	42
Angehörige psychisch Kranker	45
Angehörige von Menschen mit seelischen Erkrankungen	46
Sarkoidose	46
Schlafapnoe	47
Schlaganfall	47
Schmerzen	48
Skoliose	48
Stottern	48
Sucht	48
Suizid	49
Tinnitus	49
Trauer	49
Trauma	52
Tuberkulose	52
Umweltkranke	52
Väter	52
Verwaiste Eltern - Leere Wiege	53
Wirbelsäule	53
Zöliakie	53
<u>Weitere Infos</u>	54
Seltene Erkrankungen	54
Eine eigene Selbsthilfegruppe gründen	55
Impressum	56

# 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 neunten Auflage vor.

Wir bedanken uns herzlich bei den zahlreichen Selbsthilfegruppen für ihr hoch motiviertes ehrenamtliches Engagement. Unser Dank gilt zudem allen, die uns bei der Selbsthilfearbeit in Niederbayern unterstützen.



Wir werden finanziert von den gesetzlichen Krankenkassen, Eigenmitteln der Diakonie Landshut und Spenden.

# 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.

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\*innen an.

# SELBST HILFE GRUPPE

Folgt uns gern auf Insta



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 Expert\*innen 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 auf WhatsApp  
sind wir vertreten



Whatsapp  
**Kanal** 



# 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.

Bleib up to date mit  
unseren Newsletter:



**Unser  
Newsletter**



## **Selbsthilfe-Kontaktstelle und Regionaler Runder Tisch für Niederbayern: Unsere Außenstellen:**

Eggenfelden (84307), Pfarrkirchner Straße 16, AOK Bayern  
Freyung (94078), Böhmerwaldstraße 1, Mehrgenerationenhaus  
Passau (94032), Heiliggeistgasse 3, Haus der Generationen  
Regen (94209), Poschetsriederstraße 16, Landratsamt  
Straubing (94315), Pfarrplatz 11a, Pfarrzentrum St. Jakob

# Grußwort der 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 freisetzen.**

**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.**

*Manuela Berghäuser*

Geschäftsführende Vorständin

## 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



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.

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.

*Dr. Olaf Heinrich*

Bezirkstagspräsident von Niederbayern

## Grußwort Oberbürgermeister Stadt Landshut



Sehr geehrte Damen und Herren,

eine älter werdende Gesellschaft ist vor viele Herausforderungen gestellt. Dazu gehört auch, dass die Zahl der Personen mit chronischen Erkrankungen stetig ansteigt. 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.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'APutz'.

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 aussichtslosen Situation werden.

*Peter Dreier*

Landrat des Landkreises Landshut

# Grußwort Oberbürgermeister Deggendorf



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Selbsthilfe ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesellschaft, der oft im Verborgenen wirkt, aber dennoch eine immense Bedeutung für das Wohlbefinden und die Solidarität hat. Durch den Wegweiser für Selbsthilfegruppen möchten wir nicht nur die Sichtbarkeit und den Zugang zu diesen wertvollen Ressourcen verbessern, sondern auch das Bewusstsein für die Bedeutung von Selbsthilfe stärken.

Selbsthilfegruppen sind von unschätzbarem Wert, da ihre einzigartige Form der Unterstützung eine wichtige Ergänzung zur professionellen Hilfe darstellt. Sie bieten einen sicheren Raum für Menschen, die sich mit ähnlichen Herausforderungen auseinandersetzen müssen. Betroffene erhalten hier nicht nur Mitgefühl, sondern auch eine Fülle an Informationen und Ratschlägen. Die gegenseitige Unterstützung und das Teilen von Erfahrungen helfen den Mitgliedern dabei, sich weniger allein zu fühlen und ein tieferes Verständnis für ihre eigenen Stärken zu gewinnen.

Die Vielfalt der Selbsthilfegruppen in unserer Region ist beeindruckend und spiegelt die breite Palette von Problemen wider, mit denen Menschen konfrontiert sind. Von Gesundheitsfragen über soziale Anliegen bis hin zu psychologischer Unterstützung – in den Selbsthilfegruppen findet jeder Gemeinschaft, Verständnis und Beistand.

Mein Dank gilt allen Ehrenamtlichen, die sich teilweise trotz eigener Beschwerden für den Nächsten einsetzen. Ich freue mich, wenn Sie in dieser Broschüre Rat und Wege zur Selbsthilfe finden.

Dr. Christian Moser  
Oberbürgermeister

## Grußwort Oberbürgermeister Stadt Passau



Verehrte Damen und Herren,

dass der Mensch per se ein soziales Wesen ist, hat sich überdeutlich während der Corona-Pandemie gezeigt.

Auch ich denke heute noch mit Schrecken zurück, als Kontaktminimierung das Gebot der Stunde war. Entgegen unserer Natur mussten wir uns abschotten, was gleich in zweierlei Hinsicht problematisch war:

Einerseits ist Isolation alles andere als gut für die Psyche, andererseits wird man dadurch eines Instruments beraubt, das in körperlicher und seelischer Hinsicht heilende Wirkung haben kann. Die Rede ist von Selbsthilfe. Ihre Bedeutung kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden, zumal sie meist ehrenamtlich geleistet wird. Schon der niedrigschwellige Zugang ist für viele Menschen Gold wert.

Umso wichtiger ist es, dass die Selbsthilfegruppen vor Ort auch bekannt sind. Der Wegweiser der Selbsthilfe in Niederbayern leistet dafür wertvolle Orientierung.

Der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Niederbayern gebührt dafür ein ebenso großes Dankeschön wie den Initiatoren der Selbsthilfegruppen. Nicht selten werden diverse Krankheiten erst auf diesem Weg aus der Tabuzone geholt. Scham hält die Betroffenen ab, überhaupt jemandem davon zu erzählen. Wenn sie aber wissen, dass sie nicht allein sind mit ihrem Problem und sich austauschen können, fällt schon mal eine kleine Last von den Schultern. Unsere gesamte Gesellschaft kann sich glücklich schätzen, dass sich zahlreiche Frauen und Männer in dieser Richtung engagieren. Es würde nicht nur mich sehr freuen, wenn wir auch in Zukunft darauf zählen könnten.

*Jürgen Dupper*  
Oberbürgermeister der Stadt Passau

# Bayernweite Netzwerkstelle

Die bayerische Drehscheibe Hilfe zur 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 1.400 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 (Online- und in Präsenz) 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 ein Social Media Auftritt bei Instagram und Facebook und der Podcast "seko on air" der schon in 3. Staffel läuft und in dem Selbsthilfeaktive, aber auch Fachleute zu Themen rund um die Selbsthilfe interviewt werden. Diese neuen Angebote leisten einen Beitrag zur herkömmlichen Öffentlichkeitsarbeit und werden inzwischen gut angenommen.

SeKo Bayern stellt sich vor

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.



Kontakt:

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern)  
Handgasse 8  
97080 Würzburg  
Tel: 0931/20781640  
E-Mail: [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)  
Internet: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

Telefonische Sprechzeiten:  
Montag 10.00 – 16.30 Uhr  
Dienstag 13.00 – 16.00 Uhr  
Mittwoch bis Freitag 9.30 – 12.30 Uhr  
Persönliche Sprechzeiten auch nach Vereinbarung

Ansprechpartnerinnen: Theresa Keidel, Irena Težak, Lilli Sense, Ruth Götz, Barbara Fischer, Stefanie Hoßfeld und Maria Pogoda

# Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe

Region

Kontakt

## Achtsamkeit

Achtsamkeit für  
junge Erwachsene

Passau

SeKoN

0871 609 114  
0991 297 955 42  
info@selbsthilfe-niederbayern.de

---

## ADHS

ADHS und  
Neurodivergenz

Deggendorf

Ronja Murr

0176 859 267 19  
ronja.murr@gmail.com

Tobias Murr

0160 937 134 59  
tobias.murr@gmx.net

---

ADHS

Landshut

Katharina  
Schertler

0176 499 146 64  
schertlerkatharina@gmail.com  
0151 561 112 81

Sandra Götze

sandra@goetze.de

---

ADHS/Legasthenie/  
Dyskalkulie

Ruderting

Waltraud  
Bauer

0850 981 996 02  
bauer.ruderting@web.de

---

Regionalgruppe

Straubing

Anita Wiesner

09905 860 2  
anita.wiesner32@gmail.com

Alexander  
Uhlir

09421 410 017 7  
alexander.uhlir@gmx.de  
www.adhs-deutschland.de

## Adipositas

Adipositas	Abensberg	Elke-Stasker	09443 927 897 elke.stasker@t-online.de
Leichter Leben	Eggenfelden	Nadine	shgleichterleben84307@gmail.com
Wege in ein leichteres Leben I	Landshut	Rosa Maria Niedermeier Carina Weibhauser	0171 789 077 0 rosaniedermeier@web.de 0172 170 103 2 carina-weibhauser@web.de
Wege in ein leichteres Leben II	Landshut	Walter Brettmann Rosa Maria Niedermeier	kfzbrettmann@emailn.de 0171 789 077 0 rosaniedermeier@web.de
Adipositas	Obersüßbach	Carina Weibhauser	0172 170 103 2 carina-weibhauser@web.de
Adipositas	Rogglfing Rottal-Inn	Christine Schermer	chschermer67@aol.com
Adipositas	Straubing	Andreas Feiertag	0151 225 599 55 adipositas.sr@gmail.com

## Adoptiv- und Pflegeeltern / -familien

Pfad für Kinder	Passau und Umgebung	Gaby Magg-Kastenhuber	08505 143 1 g.kastenhuber@arcor.de
Pfad für Kinder	Rottal-Inn	SeKoN	0871 609 114 09912 979 554 2 info@selbsthilfe-niederbayern.de

## Alkoholabhängigkeit und Sucht

### AA – Anonyme Alkoholiker

			<a href="http://www.anonyme-alkoholiker.de">www.anonyme-alkoholiker.de</a>
Anonyme Alkoholiker	Deggendorf	Kontakt	aa-ig09-rg04m2167@web.de
Anonyme Alkoholiker	Dingolfing	Kontakt	aa-ig09-rg04m2183@web.de
Anonyme Alkoholiker	Eggenfelden	Kontakt	info@selbsthilfe-niederbayern.de
Anonyme Alkoholiker	Hauzenberg	Kontakt	aa-ig09-rg04m2189@web.de
Anonyme Alkoholiker	Ihrlersstein	Kontakt	aa-ig09-rg04m2192@web.de
Anonyme Alkoholiker	Kelheim	Kontakt	aa-ig09-rg04-m2186@web.de
Anonyme Alkoholiker	Landshut	Kontakt	aa-ig09-rg04-m2164@web.de
Anonyme Alkoholiker	Passau	Kontakt	aa-ig09-rg04m2169@web.de

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt**

---

Anonyme Alkoholiker	Regen	Kontakt	aa-ig09-rg04m4432@web.de
---------------------	-------	---------	--------------------------

---

Anonyme Alkoholiker	Rottenburg/ Laaber	Kontakt	aa-ig09-rg04m4663@web.de
---------------------	-----------------------	---------	--------------------------

---

Anonyme Alkoholiker	Simbach am Inn	Kontakt	aa-simbach@gmx.de
---------------------	-------------------	---------	-------------------

---

Anonyme Alkoholiker	Straubing	Kontakt	aa-ig09-rg04-m4627@web.de aa-niederbayern- oberpfalz@anonyme- alkoholiker.de
---------------------	-----------	---------	---

---

Anonyme Alkoholiker	Straubing	Kontakt	aa-ig09-rg04-m2184@web.de aa-niederbayern- oberpfalz@anonyme- alkoholiker.de
---------------------	-----------	---------	---

---

Anonyme Alkoholiker	Viechtach	Kontakt	aa-ig09-rg04m94234@web.de
---------------------	-----------	---------	---------------------------

---

Anonyme Alkoholiker	Vilsbiburg	Kontakt	aa-ig09-rg04m2166@web.de
---------------------	------------	---------	--------------------------

**Blaues Kreuz [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)**

---

Blaues Kreuz	Fürstzell	Kontakt	08542 789 5
--------------	-----------	---------	-------------

---

Blaues Kreuz	Pfarrkirchen	Elisabeth Hözlwimmer	08572 733 6 0175 553 151 1 heyzewoman@web.de
--------------	--------------	-------------------------	--

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt****Kreuzbund [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)**

Kreuzbund	Abensberg	Horst Dietz Stefan Fraunholz	09443 459 370 0151 684 541 78 dietzhorst@gmx.de 0175 589 247 3 fraunholz.stefan@t-online.de
Kreuzbund	Deggendorf	Karl- Penzkofer	09929 276 0
Kreuzbund IV	Dingolfing	Jörg Multrus	0175 199 199 0
Kreuzbund	Frontenhausen	Heinrich Huber	0177 530 717 8 huber.hein@t-online.de
Kreuzbund	Landshut	Marianne Schwaiger	0151 633 098 87 marianneschwaiger@web.de
Kreuzbund	Landau	Fritz Köstler	0160 463 586 0 fritzkoestler@gmx.de
Kreuzbund PA II	Passau	Eduard Keith	0160 946 381 42 webmaster@kreuzbund-dv- passau.de www.kreuzbund-dv-passau.de
Kreuzbund PA VI	Passau	Stefan Kirsch Frank Hoppenz	0177 823 429 2 kirschi.sk@gmail.com 0157 839 689 09 frank-hoppenz@t-online.de

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt**

Kreuzbund [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)

Kreuzbund PA V	Passau	Johann Kainz	0152 516 181 67 johann-kainz@gmx.net
Kreuzbund Pocking II	Pocking	Jana Tillinger	0170 531 724 3 jana.tillinger@gmx.de
Kreuzbund	Regen	Dieter Fialkowski	0160 917 327 73 dieter.fialkowski@kreuzbund-dv- passau.de
Kreuzbund I	Sonnen	Ferdinand Raab	08586 979 226 0
Kreuzbund II	Sonnen	Konrad Reichart  Reinhold Kronawitter	0171 176 738 5 reichart.konrad@web.de  08586 424 0
Kreuzbund SR I	Straubing	Günter Weber	0160 827 568 3 gl-srl@kreuzbund-regensburg.de www.kreuzbund-regensburg.de
Kreuzbund	Vilshofen	Josef Kalhammer	08542 919 238 josefkal832@gmail.com

## Weitere Gruppen zu Alkohol und Sucht

Freie Selbsthilfegruppe	Freyung	Stefan Duschl	0171 809 015 0 08551 215 7 fsg-freyung@web.de www.sucht-selbsthilfe-freyung.de
SEGA	Grafenau	Wilhelm Baumann	08554 941 723 wllibaumann121@gmail.com
Freundeskreis	Landshut	Wolfgang Solchenberger	0176 380 139 36 wsolchenberger@gmx.de www.freundeskreise-sucht-bayern.de
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe LV Bayern	Landshut	Klaus	0157 564 625 06 landshut@freundeskreise-sucht-bayern.de www.landshut.freundeskreise-sucht-bayern.de
Wohin-Dorthin	Regen	Rudolf	09922 329 5

## Angehörige von Alkoholabhängigen

Al-Anon	Dingolfing	Ulrike Ziegler	08702 919 235 karin.ulrike@web.de
Al-Anon	Freyung	Kontakt	0152 215 966 58
Al-Anon	Pfarrkirchen	Kontakt	040 226 389 700 zdb@al-anon.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
-------------------	--------	---------	--

Al-Anon	Rottenburg an der Laaber	Caro	c.raubkatze@gmail.com 0151 419 366 46
---------	--------------------------	------	--

Al-Anon Familiengruppe	Simbach am Inn	Irmgard	0043 650 762 666 6 iram53@gmx.at
---------------------------	----------------	---------	-------------------------------------

Al-Anon	Straubing	Kontakt	0160 992 844 38
---------	-----------	---------	-----------------

Al-Anon Familiengruppe	Sonstiges Niederbayern Landshut	Zentrales Dienstbüro	040 226 389 700 www.al-anon.de
---------------------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------------------------------

## Alateen

Kinder und Jugendliche von Alkoholikern	Sonstiges Niederbayern Landshut	Zentrales Dienstbüro	040 226 389 700 www.al-anon.de
---	---------------------------------------	-------------------------	-----------------------------------

## Alleinerziehende

Alleinerziehende	Mainburg	Manuela Wittmann Christian Strobel	0171 683 483 3 holledauermaerchenfee@gmx.de
------------------	----------	---------------------------------------	--

## Angst

Alles, was der Seele guttut.	Falkenberg	Irm Brunner	08727 177 3 taufkirchen.shg@web.de
------------------------------	------------	-------------	---------------------------------------

Angsthasen/ Angststörung	Landshut	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
-----------------------------	----------	-------	---

PASH - Passauer Angstselbsthilfe	Passau	Riederer	0851 465 11 (AB) 0851 56 06 110
-------------------------------------	--------	----------	------------------------------------

Angst und Depression	Straubing	Chris	0151 100 626 20
-------------------------	-----------	-------	-----------------

## Aphasie

Aphasie SHG für den Raum Deggendorf	Deggendorf	Gaby Auer Renate Heider	0170 8 0409 62 gabyauer@freenet.de renate.heide@freenet.de
---	------------	----------------------------	--

---

Aphasiker	Landshut	Thomas Hirsch Wolfgang Müller	0871 534 41 0170 323 597 7 0871 430 601 5 0157 715 922 05
-----------	----------	-------------------------------------	--

## Atemwegserkrankte

Asthma und Neurodermitis	Deggendorf	Roswitha Kramer	09901 692 0
-----------------------------	------------	--------------------	-------------

---

Vereinigung der Kehlkopferkrankten e.V. Niederbayern- Oberpfalz	Nittenau	Rosy Szabo Andrea Brunner	09401 486 5 oberpfalz@vkl-bayern.de
--	----------	---------------------------------	--

---

Die Atemwege	Passau	Marlene Jaretzke Robert Voggenreiter	08541 918 827 08509 275 1
--------------	--------	---	------------------------------

---

Lungensport	Passau	Marlene Jaretzke	08541 918 827
-------------	--------	---------------------	---------------

---

Atemnot	Regen	Kontakt	09921 277 4
---------	-------	---------	-------------

## Selbsthilfegruppe

## Region

## Kontakt

### Autismus

Eltern und/oder  
Betroffene auf dem  
Autismus-Spektrum

Niederbayern

Netzwerk  
Autismus  
Niederbayern

0851 756 38 - 197  
ndb@netzwerk-autismus.eu  
www.netzwerk-autismus.eu

### Behinderung

Erwachsene  
Geschwister von  
Menschen mit  
Behinderung

Deggendorf

Diana Jäger

0170 520 022 0  
Erwachsene-Geschwister-  
Deggendorf@web.de

Behindertenclub  
Ergoldsbach e.V.

Ergoldsbach

Vorstandschaft

08771 203 8  
steven.keller@t-online.de

Menschen mit und  
ohne Behinderung

Freyung-  
Grafenau

Andrea  
Sebald

0171 981 176 9  
SHG-Selbsthilfegruppe-  
FRG@gmx.de

Katharina  
Gebel

0171 560 158 6  
SHG-Selbsthilfegruppe-  
FRG@gmx.de

Fraternität

Gern bei  
Eggenfelden

Angelika  
Gabriel

Markus  
Stadolka

0171 826 699 1  
mail@angelikagabriel.net  
08733 459 966 6  
markus.stadolka@ok.de

Löwenkinder –  
Eltern von Kindern  
mit Behinderung  
Lebenshilfe  
Grafenau e.V.

Grafenau

Daniela  
Springer

Elke Stadler

08552 974 664 140  
oba@lh-grafenau.de  
08584 989 815 2  
elstadler@gmx.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
Kontaktkreis Behinderte- Nichtbehinderte	Kelheim	Marianne Kübrich Heidi Kuffer	09441 500 715 h.kuffer@caritas-kelheim.de
Gesprächskreis Down-Syndrom	Postmünster + Pfarrkirchen	Heidi Sommer	08723 189 9 3x21_sommer@arcor.de www.3x21-rottal-inn.de
Behinderte und chronisch kranke Kinder und Jugendliche e.V. Passau	Passau LKR	Josef Neubauer	09932 908 984 Josef-neubauer-shg@gmx.de www.shg-passau.de

## Blinde und Sehbehinderte

Bayer. Blinden und Sehbehindertenbund e.V. Bezirksgruppe Niederbayern	Plattling	Kontakt	09931 890 575 plattling@bbsb.org
--	-----------	---------	-------------------------------------

## Borderline

Borderline	Landshut	Katja	0172 433 989 3 selbsthilfegruppe.borderline @web.de www.borderline-landshut.de
Wir sind Wir	LK Passau	Yvonne und Johanna	info.wirsindwir@web.de
Stützpfeiler	Passau	M. Wimmer	0851 988 617 5 0174 219 670 9 shg.stuetzpfeiler@gmail.com www.shgstuetzpfeiler.de

## Covid 19 / Corona

Long Covid	Deggendorf	Randi Kammerer	01 76 567 679 32 LongCovid.Deg@web.de
Post Covid	Niederbayern- München (online Bayern)	Claudia Oberneder	0151 106 437 14 postcovid-sh@gmx.de
Rebellen des Lebens - Stammtisch für Betroffene(U65)	Ortenburg	Martina Nicole	08542 465 989 0 info@rebellendeslebens.de

## Darmerkrankungen

Charme eines Darms	Landshut	Friedel Küsters Helga Zimmer	0173 361 275 0 friedel.kuesters@ced-landshut.de 0171 861 997 2 helga.zimmer@ced-landshut.de www.ced-landshut.de
Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa	Passau	Anna Knab	knab-anna@t-online.de www.shg-ced-passau.de
Stützfeiler	Passau	M. Wimmer	0851 988 617 5 0174 219 670 9 shg.stuetzfeiler@gmail.com www.shgstuetzfeiler.de
Morbus Crohn/ Colitis Ulcerosa	Straubing (Online)	Kontakt SeKoN	shg-colitis@freenet.de 0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de

## Demenz und Pflege

Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz	Deggendorf	Eva-Maria Andorfer	0991 389 735 andorfer@caritas-deggendorf.de
--	------------	--------------------	--

---

Angehörige von Menschen mit Demenz	Eggenfelden	Evi Grötzinger	08561 233 927 groetzinger@kvrottal-inn.brk.de
------------------------------------	-------------	----------------	--

---

Du bist nicht allein - Angehörige von Menschen mit Demenz	Hutthurm	Paul Ilg	0851 411 20 paul_ilg@web.de
---	----------	----------	--------------------------------

---

Angehörige von Menschen mit Demenz - Alzheimer Gesellschaft Landshut e.V.	Landshut	Petra Reif Johanna Myllymäki	0871 135 579 14 info@alzheimer-landshut.de www.alzheimer-landshut.de
---	----------	---------------------------------	--

---

Pflegende Angehörige	Rottal-Inn/ Pfarrkirchen	Anna Berliner	0151 533 230 15
----------------------	-----------------------------	---------------	-----------------

## Depression

Seele in Not	Deggendorf	Anton Ulrich Walter Penn	08553 910 82 08553 979 319 0
--------------	------------	-----------------------------	---------------------------------

---

Psychische Gesundheit	Deggendorf	Franz Xaver Späth	01 51 128 153 42 spaeth.ergocoach@gmail.com www.reifeschritte.de
-----------------------	------------	-------------------	--

---

Sonnenschein	Eggenfelden	Walter Geißl Marie-Therese Fischer	0170 880 148 6 walter.geissl@gmx.de 0150 560 516 77 mariefischer_1996@gmx.de
--------------	-------------	---------------------------------------	---

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt**

Alles, was der Seele guttut.	Falkenberg	Irmi Brunner	08727 177 3 taufkirchen.shg@web.de
Depressive Menschen Landshut	Landshut	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Postpartale Depression	Landshut	Kontakt	selbsthilfegruppe.mamas@gmail.com www.shg-ppd-landshut.de
Menschen mit Depressionen	Passau	Guido Zielonkowski Rudolf Achter	0151 174 557 13 selbsthilfegruppe.passau@gmail.com 0160 428 554 6 rudolf.achter@gmail.com
Stützpfeiler	Passau	M. Wimmer	0851 988 617 5 0174 219 670 9 shg.stuetzpfeiler@gmail.com www.shgstuetzpfeiler.de
PASH - Passauer Angstselbsthilfe	Passau	Riederer	0851 465 11 (AB) 0851 560 6 -110
Depression	Pfarrkirchen	Marion Wagner Angelika Kapsreiter	0175 883 511 8 0160 979 292 02
Forum	Regen	Kontakt	0175 750 127 5
Depression und Angststörung	Röhrnbach	Elke Huber	08551 916 214 0

## Selbsthilfegruppe

## Region

## Kontakt

Depression	Simbach am Inn	Siegfried Guttenthaler Rosa Maria Hopfenwieser	08571 687 8 08571 926 482 3
Angst und Depression	Straubing	Chris	0151 100 626 20
Depressive Menschen	Vilsbiburg	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Bewegungsgruppe für Frauen (SPDI)	Waldkirchen	Michael Aigner Steffen Schulz	08551 585 84 michael.aigner@caritas- freyung.de 085 51 585 84 steffen.schulz@caritas-freyung.de
Frühstücksgruppe (SPDI)	Waldkirchen	Michael Aigner Steffen Schulz	08551 585 84 michael.aigner@caritas- freyung.de 085 51 585 84 steffen.schulz@caritas-freyung.de

## Diabetes

Diabetes Typ I - Eltern von Kindern und Jugendlichen	Deggendorf - Regen	Beate Plankl Petra Pfeffer	09938 903 708 beate.plankl@gmail.com 09923 801 165 petra.pfeffer@web.de
Interessengemeinschaft	Dingolfing	Josef Rehmeier	08731 785 5 josef.rehmeier@gmx.de

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt**

Diabetes	Freyung	Otilie Fritsch Rudolf Ranzinger	0170 990 324 1 o.fritschewebbriefkasten.de 08551 5530
Insulin-Junkies	Landshut	Veronika Köllnberger Andrea Still	0160 921 117 46 0179 201 532 5 info@diabetes-la.de www.diabetes-la.de
Diabetes Typ 1 + 2	Passau	Iris Buchta Dr. Herbert Buchta	0173 498 611 7 irisbuchta@web.de dr.buchta@web.de
Diabetiker	Regen- Zwiesel	Josef Lallinger Erika Schönberger	0175 732 982 8 j.lallinger@online.de 09926 130 7 erika.schoenberger@web.de
Reha-Sportgruppe - VSV	Straubing	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Einsertreff	Wegscheid	Uwe Lehfeldt Werner Weizenberger	0170 381 395 9 krankengymnastiklefeldt@online.de 0175 275 886 9 we.weizenberger@online.de

## Endometriose

Endometriose	Landau/ Isar	Lisa Dally	shg.endometriose.landau@web.de
--------------	--------------	------------	--------------------------------

## Epilepsie

Erwachsene	Landshut	Kontakt SeKoN	epilepsie-landshut@gmx.de 0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
------------	----------	------------------	--

---

Gesprächsgruppe Epilepsie ab 16 Jahren	Passau	Ulrike Dietrich	0171 640 551 4 epilepsie-shg@gmx.de
--	--------	-----------------	--

## Essstörung

Essstörung (Magersuch, Bulimie) Beratung und Gruppe	Niederbayern	Stephanie Nestler	0173 389 419 4 nestler_steph@gmx.net
---	--------------	----------------------	---

---

Frei.Sein.Waagen Essstörung Ü30	Plattling	Martina  Dieter Weber	0172 963 022 2 Frei.sein.waagen@gmx.de 0151 122 348 10 weber-klingenbrunn@online.de
------------------------------------	-----------	-----------------------------	--

## Fibromyalgie

Fibromyalgie	Abensberg	Ursula Ecker	09443 370 3 u.ecker@gmx.de
FVB e.V.	Bad Füssing	Gabriele Maierhofer Elisabeth Gubisch	08531 317 207 8 0151 511 518 92 www.fibromyalgie-bayern.de
Fibromyalgie Sonnenschein	Kelheim	Renate Schöttner Monika Umlauf	09441 685 213 2 shgfibrokeh@web.de 09441 564 7 www.shg-fibromyalgie- kelheim.de
FVB e.V.	Landau/ Isar	Thomas Eingärtner Ingrid Pitscheneder	08734 521 980 0 01590 209 623 2
Fibromyalgie I	Landshut	Elke Kühnl Karin Gehrer	08702 946 254 e.kuehnl@gmx.de 08765 939 349 9 karingehrerl@gmail.com
Fibromyalgie II	Landshut	Stefanie Heidinger- Zorn	08122 227 424 9 fibro.shg.landshut@gmail.com
Fibromyalgie I	Spiegelau	Maria Straßer	0151 264 363 97

## Selbsthilfegruppe

## Region

## Kontakt

Fibromyalgie II

Spiegelau

Karin Obieglo 0170 207 242 8

---

Reha-Sportgruppe-  
VSV

Straubing

Alois Grasl  
09421 852 69 (AB)  
vsv-straubing@-online.de  
www.vsv-straubing.de

---

DFV e.V.

Tittling

Sieglinde Riedl grafenau@fms-selbsthilfe.de  
www.grafenau.fms-selbsthilfe.de  
Claudia  
Schuster 08504 954 842

## Geburt

Traumageburt statt  
Traumgeburt

Landshut

Kathrin  
Staudinger-  
Saller 0176 931 280 11  
selbsthilfegruppe-  
traumageburt@web.de

## Gestose

Gestose Frauen

Rottal-Inn

SeKoN  
0871 609 114  
0991 297 955 42  
info@selbsthilfe-niederbayern.de

## Gewalt und Missbrauch

Frauen mit  
sexualisierter  
Gewalterfahrung

Passau

SeKoN  
0871 609 114  
0991 297 955 42  
info@selbsthilfe-niederbayern.de

## Hashimoto

Hashimoto	Freyung	Franz Grünzinger	0171 927 680 5 hashimoto.selbsthilfegruppefrg@gmail.com
-----------	---------	---------------------	--

## Herzerkrankungen

Hypertonie	Eggenfelden	Dr. med. Pourmoghim Franz Stadler	08721 574 9 medpour19@mail.de 08727 595
------------	-------------	---	---

---

REHA- Herzsportgruppe	Kelheim	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 42 info@selbsthilfe-niederbayern.de
--------------------------	---------	-------	---

---

Herzsport - BSV	Regen	Max Feineis	0176 612 739 36 BSVRegenHerzsport@web.de
-----------------	-------	-------------	---

---

Reha-Herzsport-VSV	Straubing	Alois Grasl	09421 852 69 (AB) vsv-straubing@t-online.de www.vsv-straubing.de
--------------------	-----------	-------------	--

## Hirn-Aneurysma

Hirn-Aneurysma	Landshut	Karola Hübner	01 76 320 467 26 karola_huebner@web.de
----------------	----------	---------------	---

## Lebertransplantierte

Gruppe	Niederbayern	Kontakt	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
--------	--------------	---------	---

## Menschen mit Hörschädigung

Grenzgänger – Hören am Fluss	Deggendorf	Diana Grosser	0176 729 047 11 grenzgaenger@bayciv.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  SeKoN	govlandshut@gmail.com www.gl-vereine-la.de 0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
DazuGeHören	Landshut	Kontakt	dazugehören.niederbayern@web.de
Grenzgänger – Hören am Fluss	Passau	Diana Grosser  Rebecca Werner	0176 729 047 11 grenzgaenger@bayciv.de werner.rebecca@web.de
Gehörlosenverein "Dreiflüsse" Passau e.V.	Passau	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Grenzgänger – Hören am Fluss	Straubing	Diana Grosser  Rebecca Werner	0176 729 047 11 grenzgaenger@bayciv.de werner.rebecca@web.de

## Krebs

### Darmkrebs

.Dt. ILCO e.V. Darmkrebs/Stoma	Arnstorf	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
.Dt. ILCO e.V. Darmkrebs/Stoma	Deggendorf	Gerd Dietl	0171 288 877 3 axhedi@gmx.de
.Dt. ILCO e.V. Darmkrebs/Stoma	Landshut	Martin Dähne	0871 319 549 9 0172 469 865 4 ilco-landshut@web.de
.Dt. ILCO e.V. Darmkrebs/Stoma	Straubing	Johannes Fuchs Josef Pömmerl	09961 125 6 ilcodonauwald-jfuchs1@freenet.de 09422 247 6 ilcostraubing@web.de

### Leukämie

Leukämie	Landshut	Hildegard Forstner Petra Schiffl	08783 133 5 HildegardF@gressau.de 08709 927 303 0151 204 939 15 petra.schiff1@googlemail.com
Leukämie	Passau	Horst Wallner	0170 678 881 7 www.leukaemie-selbsthilfegruppe-passau.de
Lymphome und Leukämien	Straubing	Johann Reiner	09427 151 4 straubing@leukaemie-hilfe.de

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt**

## Prostata-Krebs

Prostatakrebs	Deggendorf	Kurt Imhof	09905 202 436 prostata-deg@web.de www.prostata-deg.de
		Hans-Horst Treiber	0991 235 18 h.h.treiber@online.de

---

Prostatakrebs	Landshut	Christian Geltl	08703 186 9 geltl-chr@online.de www.prostata-shg-landshut.de
---------------	----------	-----------------	--

## Weitere Krebserkrankungen

Krebserkrankte Frauen	Abensberg	Christine Piehler	09443 224 6 christine.piehler@online.de
--------------------------	-----------	----------------------	--

---

Krebs-Sport- Gruppe für Frauen	Eggenfelden	Eleonore Spierling	0170 6788 817 www.leukaemie- selbsthilfegruppe-passau.de
-----------------------------------	-------------	-----------------------	--

---

Brustkrebs	Eggenfelden	Christina Lisa	0170 877 665 5
------------	-------------	-------------------	----------------

---

Krebs- Nachsorgegruppe	Grafenau	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
---------------------------	----------	-------	---

---

Rehasportgruppe (Orthopädie, Osteoporose, Krebs)	Grainet	Anna Rößler- Roder	08585 969 321 anna.rodler@online.de
--	---------	-----------------------	--

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt**

Selbsthilfe nach  
Krebs

Hauzenberg

SeKoN

0871 609 114  
0991 297 955 40  
info@selbsthilfe-niederbayern.de

---

Gesprächskreis für  
Krebskranke

Landshut

Petra  
Triebswetter

0871 962 211 7

---

Onkocafetreff

Landshut

Petra  
Triebswetter

0871 962 211 7

---

Kinderkrebshilfe  
Dingolfing-Landau-  
Landshut e.V.

Landau

Ulrike Eckhart

08731 408 92  
info@kinderkrebshilfe-dll.de  
www.kinderkrebshilfe-dll.de

---

Gruppe für  
Krebskranke

Ortenburg

Anemone  
Köhler

08542 229 6  
anemone.koehler@gmail.com

---

Krebs Nachsorge

Passau

Monika  
Schmidt

0176 430 508 34  
mitkrebsleben@gmail.com

---

Krebs

Pocking

Sigrid  
Bichlmeier

08531 363 9  
s.bichlmeier@web.de

---

Krebs

Vilshofen

Christa  
Jungwirth

08541 162 2  
0171 304 757 7  
christa.jungwirth@t-online.de

Renate  
Vierling

08541 701 8  
0160 908 052 86  
renate.vierling@gmx.de

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt**

## Legasthenie

ADHS/Legasthenie/  
Dyskalkulie

Ruderting

Waltraud  
Bauer0 85 09 / 81 99 602  
bauer.ruderting@web.de

## Migräne

Migräne

Aiterhofen

SeKoN

0871 609 114  
0991 297 955 40  
info@selbsthilfe-niederbayern.de

Migräne

Deggendorf

Rosi Karl  
  
Peter Mader09905 704 499 9  
rosikarl1@t-online.de  
09931 535 8  
peter\_mader@t-online.de

## Mobbing

Beratung

Niederbayern

Stephanie  
Nestler0173 389 419 4  
nestler\_steph@gmx.net

## Morbus Bechterew

DVMB e.V.

Bad Gögging

Manfred Otte  
Bernhard  
Buchmann09443 131 7  
otte-manfred@t-online.de  
09446 553  
buchmann@t-online.de

DVMB e.V.

Deggendorf

Anton  
Gschwendtner09931 890 640  
gti56@t-online.de

DVMB e.V.

Straubing

Johann  
Haselbeck09428 128 3  
haselbeck.johann@web.de

## Mukoviszidose

Elterngruppe	Landshut	Monika Hörmann	0871 630 430 monika.hoermann@t-online.de
--------------	----------	-------------------	---

## Multiple Sklerose

Multiple Sklerose	Abensberg	Gerhard Elsner	09443 578 8 elsner.gerhard@t-online.de 08404 930 390
-------------------	-----------	-------------------	--

Sabine Gaul	hsl2011@gmx.de www.multiple-sklerose- abensberg.de info@multiple-sklerose- abensberg.de
-------------	---

Multiple Sklerose	Deggendorf	Friedrich Kauschinger	0171 288 714 8 msgruppededeggendorf@gmx.de
-------------------	------------	--------------------------	---

Multiple Sklerose	Dingolfing- Landau/ Niederviehbach	Erich Luginger	08733 134 4 erichluginger@web.de
-------------------	--	----------------	-------------------------------------

Abendstammtisch	Freyung	Hubert Michl	0151 195 072 74
		Marion Abramski	hubert.michl@madweb.de 0175 816 662 6 marionbauermarion@gmail.com

Multiple Sklerose	Kelheim	Christina Gebhardt	0160 962 543 01 gebhardt.christina@gmx.de
		Richard Dietz	09499 382 richard.dietz@t-online.de

Abendgruppe Selbsthilfe für junge MS-Betroffene	Landshut/ Ergolding	Nadine Schalk	0871 275 564 9 nadine.hatzl@gmx.net
---	------------------------	---------------	--

## Selbsthilfegruppe

## Region

## Kontakt

Rebellen des  
Lebens - Stammtisch  
für Betroffene(U65)

Ortenburg

Martina  
Nicole

08542 465 989 0  
info@rebellendeslebens.de

Kontaktgruppe

Passau

Rosemarie  
Kainz  
Hans Wasner

0851 823 00  
rosemarie.kainz@t-online.de  
08534 140 3  
hans.wasner@t-online.de

Multiple Sklerose

Pfarrkirchen

Margarete  
Gerstl

08561 285 0

Abendgruppe

Straubing-  
Bogen/  
Aiterhofen

Helga SchieBl

09422 298 1

Nachmittagsgruppe

Straubing

Monika Woelk-  
Hirsch

0942 1 189 654 4  
monikawoelkhirsch@gmail.com  
09429 166 7  
i.landsdorfer@gmx.de

## Muskelerkrankungen

Muskelerkrankungen

Straubing

Greifenstein-  
Zitzelsberger

charlotte-  
zitzelsberger@outlook.de

## Narzissmus

Angehörige von  
Menschen mit einer  
narzisstischen  
Persönlichkeitsstörung

Passau

Andreas  
  
SeKoN

0156 789 523 57  
selbsthilfe@mailbox.org  
0871 609 114  
0991 297 955 42  
info@selbsthilfe-niederbayern.de

## Selbsthilfegruppe

## Region

## Kontakt

### Nieren

Dialysepatienten und Transplantation	Regensburg/ Straubing	Rosemarie Kainz Hans Wasner	0851 823 00 rosemarie.kainz@t-online.de 08534 140 3 hans.wasner@t-online.de
--	--------------------------	-----------------------------------	--

### Osteoporose

Rehasportgruppe (Orthopädie, Osteoporose, Krebs)	Grainet	Anna Rößler- Roder	0858 596 932 1 anna.rodler@t-online.de
--	---------	-----------------------	---

---

Osteoporose	Passau - Schalding l.d.D.	Franz Krautloher	08546 121 2 krautloher1@freenet.de
-------------	------------------------------	---------------------	---------------------------------------

### Parkinson

Parkinson Landshut	Landshut	Andreas Pfaffinger	0176 615 373 89 andreas.pfaffingere@outlook.de
--------------------	----------	-----------------------	---

---

Rebellen des Lebens - Stammtisch für Betroffene(U65)	Ortenburg	Martina Nicole	08542 465 989 0 info@rebellendeslebens.de
--	-----------	-------------------	--

---

Sportgruppe -VSV	Straubing	Alois Grasl	09421 852 69 (AB) vsv-straubing@t-online.de www.vsv-straubing.de
------------------	-----------	-------------	--

## Poliomyelitis und Postpoliosyndrom

Polio Bayerwald	Freyung	Ludwig Bauer	08551 461 3 franzludwig.bauer@online.de www.polio-selbsthilfe.de
-----------------	---------	--------------	--

---

Polio Rottal-Inn	Pfarrkirchen	Gertrud Meister Eckhard Grünhagen	08561 384 3 traudl.meister@gmx.de 0991 331 24 eckhard@gruenhagenweb.de www.polio-selbsthilfe.de
------------------	--------------	--	---

## Psychische Erkrankungen

Seele in Not	Deggendorf	Anton Ulrich Walter Penn	08553 910 82 08553 979 319 0
--------------	------------	-----------------------------	---------------------------------

---

Holyfield	Deggendorf	Eduard Froese Simon Mayer	0991 280 901 08 eduardsalzburg@gmail.com 0991 405 406 24 simon.mayer90@gmail.com
-----------	------------	------------------------------	---

---

Bindungsprobleme - sichere Bindung Psychische Gesundheit	Deggendorf	Franz Xaver Späth	0151 128 153 42 spaeth.ergocoach@gmail.com www.reifeschritte.de
--	------------	----------------------	---

---

Alles, was der Seele gut tut.	Falkenberg	Irmi Brunner	08727 177 3 taufkirchen.shg@web.de
----------------------------------	------------	--------------	---------------------------------------

---

Feierabendgruppe (SPDI)	Grafenau	Michael Aigner Steffen Schulz	08551 585 84 michael.aigner@caritas- freyung.de steffen.schulz@caritas-freyung.de
----------------------------	----------	-------------------------------------	--

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt**

Psychische Erkrankungen	Landau - Dingolfing	Rita Winter	09955 904 595 7 0151 569 201 56 rita@winterde.de
Angsthasen	Landshut	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Borderline	Landshut	Katja	0172 433 989 3 selbsthilfegruppe.borderline@web.de www.borderline-landshut.de
Hochsensibilität	Landshut	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Postpartale Depression Wochenbettdepression	Landshut	Anna	08708 431 999 6 (AB) selbsthilfegruppe.mamas@gmail.com www.shg-ppd-landshut.de
Depressive Menschen Landshut	Landshut	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
WAAGE - SHG für Psychiatrieerfahren	Landshut	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 40 info@selbsthilfe-niederbayern.de
Rebellen des Lebens - Stammtisch für Betroffene(U65)	Ortenburg	Martina Nicole	08542 465 989 0 info@rebellendeslebens.de

Selbsthilfegruppe	Region	Kontakt	
-------------------	--------	---------	--

Psychische Gesundheit S tudentische Selbsthilfegruppe	Passau	Johannes Dreher	0178 673 505 5 studentische-selbsthilfe- passau@outlook.de
---	--------	--------------------	--

Menschen mit Depressionen	Passau	Rudolf Achter	0160 428 554 6 rudolf.achter@gmail.com
------------------------------	--------	---------------	---

PASH - PassauerAngst- Selbsthilfe Ängste, Panikattacken, Depression	Passau	Fr. Riederer Beratungsstelle für psychische Gesundheit	0851 465 11 (AB) 0851 560 6 – 110 spdi@diakonie-passau.de
--	--------	---	---

Stützpfeiler	Passau	M. Wimmer	0851 988 617 5 01 74 219 670 9 shg.stuetzpfeiler@gmail.com www.shg.stuetzpfeiler.de
--------------	--------	-----------	--

Forum	Regen	Kontakt	0175 750 127 5
-------	-------	---------	----------------

Depression und Angst	Röhrnbach	Elke Huber	08551 916 214 0
----------------------	-----------	------------	-----------------

Angst und Depression	Straubing	Chris	0151 100 626 20
----------------------	-----------	-------	-----------------

Depression	Pfarrkirchen	Marion Wagner Angelika Kapsreiter	0175 883 511 8 0160 979 292 02
------------	--------------	--	-----------------------------------

Bewegungsgruppe für Frauen (SPDI)	Waldkirchen	SPDI Michael Aigner  Steffen Schulz	08671 880 419  0175 520 017 5
--------------------------------------	-------------	--	-------------------------------------

## Selbsthilfegruppe

## Region

## Kontakt

Frühstücksgruppe  
(SPDI)

Waldkirchen

Michael Aigner 08551 585 84  
Steffen Schulz michael.aigner@caritas-  
freyung.de  
steffen.schulz@caritas-freyung.de

---

Menschen mit  
psychischen  
Erkrankungen

Vilshofen

Helmut Reif 0851 560 611 5  
h.reif@diakonie-passau.de  
Daniela Köhler 0851 560 611 6  
d.koehler@diakonie-passau.de

---

## Angehörige psychisch Kranker

Polarbären

Aidenbach

SeKoN 0871 609 114  
0991 297 955 42  
info@selbsthilfe-niederbayern.de

---

Angehörige psychisch  
Kranker

Deggendorf

SeKoN 0871 609 114  
0991 297 955 42  
info@selbsthilfe-niederbayern.de

---

Angehörige und  
Freunde seelisch  
erkrankter Menschen

Landshut

Gisela  
Drégelyi

08704 151 2

---

Angehörige psychisch  
Kranker

Passau

Silvia  
Gattinger 08507 923 087  
silvia.gattinger@gmx.de

---

Angehörige seelischer  
Erkrankter

Straubing

Andrea Fränkel 0176 311 438 29  
Fraenkelandrea85@gmail.com

## Selbsthilfegruppe

## Region

## Kontakt

### Rheuma

Dt. Rheuma-Liga	Kelheim	Udo Heske	09441 179 703 4 rheuma-liga-kelheim@gmx.de
Dt. Rheuma-Liga	Landshut	Margit Leib	0871 430 854 20 rheumaliga.la@t-online.de
Dt. Rheuma-Liga	Passau	Erwin Niedermaier Adelheid Kröniger	08545 971 522 3 erwin.niedermaier@t-online.de 0851 944 009 8
Dt. Rheuma-Liga	Pfarrkirchen Massing	Waltraud Altmann	08725 966 862 4 hwaltmann@gmx.de
Dt. Rheuma-Liga	Regen-Zwiesel	Therese Geiß Maria List	09921 820 4 therese-geiss@web.de 09921 537 2

### Sarkoidose

Regionalgruppe	Landshut	Maria Selzer	0871 317 76 maria.theresia.selzer @googlemail.com landshut@sarkoidose-netzwerk.de
----------------	----------	--------------	--

## Schlafapnoe

Schlafapnoe	Deggendorf	Günther Baumgartner Johann Zitzelsberger	0173 835 522 6 0176 206 145 12 Johann.zitzelsberger@web.de
-------------	------------	---	--

---

Schlafapnoe	Freyung	Renate Kurz Regina Weis	08583 910 77 08551 418 0 regina.weis@t-online.de
-------------	---------	----------------------------	--

---

Schlafapnoe	Passau	Heinz Heindl	08586 282 7 hum.heindl@t-online.de
-------------	--------	--------------	---------------------------------------

---

Schlafapnoe	Vilshofen	Helmut Dendl	0178 596 984 4 he-dendl@t-online.de
-------------	-----------	--------------	--

## Schlaganfall

Schlaganfall	Landshut	Christel Walter Barbara Stadler	0871 338 43 christel.walter@gmx.de 08709 728 9 stadler-barbara@outlook.de
--------------	----------	---------------------------------------	--

---

Rebellen des Lebens - Stammtisch für Betroffene(U65)	Ortenburg	Martina Nicole	08542 465 989 0 info@rebellendeslebens.de
--	-----------	-------------------	--

## Schmerzen

### CRPS (Komplexes regionales Schmerzsyndrom)

Schlamassel	Landau	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 42 info@selbsthilfe-niederbayern.de
-------------	--------	-------	---

---

CRPS	Deggendorf	Manuela Helmbrecht Amelie Bastian	0176 542 645 22 mara888@gmx.de 0160 338 542 2 amelie.bastian@web.de
------	------------	---	--

## Skoliose

Skoliose	Landshut	Renate Krause Gertrud Schalk	08709 201 8 0151 022 391 326 landshut@bundesverband- skoliose.de
----------	----------	---------------------------------	---

## Stottern

Stotterer	Passau	Hans Brinninger	08546 911 135 Hans.Brinninger@t-online.de
-----------	--------	--------------------	--

## Sucht

Sucht	Osterhofen	Michael Birgmann Christine Blei	0170 213 679 6 0170 301 545 7
-------	------------	---------------------------------------	----------------------------------

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt****Suizid**

Trauernde um Suizid – Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.	Freyung	Silvia Wagner-Meier	08551 917 618 9 0171 483 681 9 hospizverein-frg@web.de
---	---------	---------------------	--

---

AGUS	Landshut	Ludmilla Zacherle Gerhard Sommer	0178 514 903 6 ludmillagrimme@hotmail.com 0871 422 93
------	----------	-------------------------------------	---

**Tinnitus**

Tinnitus	Straubing	Petra Henneberg Christine Keil	0176 430 493 85 tinnitus-shg-straubing@gmx.de 09421 726 68 0177 888 963 0
----------	-----------	-----------------------------------	--

**Trauer**

Trauergesprächskreis	Bad Füssing	J. Stuber-Kranixfeld	0851 200 947 90 info@hospizverein-passau.de www.hospizverein-passau.de
----------------------	-------------	----------------------	--

---

Trauergruppe im Hospiz	Deggendorf/ Niederalteich	Manfred Ketzer	www.hospiz-niederalteich.de
------------------------	------------------------------	----------------	-----------------------------

---

Trauergruppe Lichtblick	Deggendorf	Barbara Kuisle Petra	0991 371 966 deggendorf@donum-vitae-bayern.de www.deggendorf.donum-vitae-bayern.de
-------------------------	------------	-------------------------	--

---

Trauercafe	Deggendorf	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 42 info@selbsthilfe-niederbayern.de
------------	------------	-------	---

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt**

Trauergesprächskreis	Dingolfing - Landau	Hilde Witt	0160 935 488 69 www.hospizgruppe.info
Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e.V Lichtblick Cafè Trauergruppe für Erwachsene "Sternenkinder"	Freyung	Silvia Wagner-Meier	08551 917 618 9 0171 483 681 9
Trauer	Kelheim	Annette Bauer Kordinatorin	09441 685 950 info@hospizverein-landkreis-kelheim.de www.hospizverein-landkreis-kelheim.de
TrauDich-Treff	Kumhausen	Renate Clemens  Klaus Darlau	0871 666 35 clemens@hospizverein-landshut.de dorlau@hospizverein-landshut.de www.hospizverein-landshut.de
Trauergruppe	Landshut	Renate Clemens  Klaus Darlau	0871 666 35 clemens@hospizverein-landshut.de dorlau@hospizverein-landshut.de www.hospizverein-landshut.de
Trauergruppe Sonntagsfrühstück	Landshut	Renate Clemens  Klaus Darlau	0871 666 35 clemens@hospizverein-landshut.de dorlau@hospizverein-landshut.de www.hospizverein-landshut.de

**Selbsthilfegruppe****Region****Kontakt**

Trauergruppe Verwaister Eltern	Passau	Gudula Bieber-Reynartz	bewegtetrauer@gmail.com <a href="https://www.haus-der-generationen.passau.de">https://www.haus-der-generationen.passau.de</a>
Trauerfrühstück	Passau	Ulrike König	0850 191 442 2 koenig-ulrike@gmx.de
TrauDich-Runde	Rottenburg	Renate Clemens  Klaus Darlau	0871 666 35 clemens@hospizverein-landshut.de  dorlau@hospizverein-landshut.de <a href="http://www.hospizverein-landshut.de">www.hospizverein-landshut.de</a>
Trauergruppe	Rottenburg/ Laaber	Renate Clemens  Klaus Darlau	0871 666 35 clemens@hospizverein-landshut.de  dorlau@hospizverein-landshut.de <a href="http://www.hospizverein-landshut.de">www.hospizverein-landshut.de</a>
Offener Trauertreff Lebensmoment	Straubing	Franziskus Hospizverein	<a href="http://www.hospizverein-straubing-bogen.de">www.hospizverein-straubing-bogen.de</a>
Trauercafe	Viechtach	Heidemarie Horenburg	09922 993 69 info@hospizverein-arberland.de <a href="http://www.hospizverein-arberland.de">www.hospizverein-arberland.de</a>
Kreative Trauerbegleitung für Kinder	Viechtach	Hospizverein Arberland e.V.  Elisabeth Weinberger	09922 993 69 info@hospizverein-arberland.de <a href="http://www.hospizverein-arberland.de">www.hospizverein-arberland.de</a>  09922 533 8 elisabeth_weinberger@web.de

## Selbsthilfegruppe

## Region

## Kontakt

Trauercafe	Viechtach	Heidemarie Horenburg	09922 993 69 info@hospizverein-arberland.de www.hospizverein-arberland.de
------------	-----------	-------------------------	---

---

Trauercafe	Zwiesel	Heidemarie Horenburg	09922 993 69 info@hospizverein-arberland.de www.hospizverein-arberland.de
------------	---------	-------------------------	---

## Trauma

Traumagruppe	Roding	Stephan Schmelber	traumagruppe-roding @t-online.de
--------------	--------	----------------------	-------------------------------------

## Tuberkulose

Tuberkulose für Patienten und Angehörige	Online	Carolin Fuchs	0151 412 538 83 info@mit-tuberkulose-leben.de
--	--------	---------------	--

## Umweltkranke

Umweltkranke	Rottal-Inn	SeKoN	0871 609 114 0991 297 955 42 info@selbsthilfe-niederbayern.de
--------------	------------	-------	---

## Väter

Papa Plus e.V.	Passau	Fabian Edenharder	fabian@papa-plus.de www.papa-plus.de
----------------	--------	----------------------	---

## Verwaiste Eltern - Leere Wiege

Leere Wiege	Dingolfing	Kontakt	0151 675 289 60 info@hospizgruppe.info
Verwaiste Eltern	Eggenfelden	Hilde Franz	08671 880 419 0175 520 017 5
Hospizverein im Landkreis Freyung- Grafenau e.V.	Freyung	Silvia Wagner- Meier	08551 917 6189 0171 483 681 9 hospizverein-frg@web.de
Verwaiste Eltern	Passau	G. Bieber- Reynartz	bewegtetrauer@gmail.com
Leere Wiege	Passau	Kontakt	leere-wiege@-online.de
Verwaiste Eltern	Plattling	Edith Lehmann	0991 304 66 LehmannEdith@web.de

## Wirbelsäule

Reha-Sportgruppe	Straubing	Alois Grasl	09421 852 69 (AB) vsv-straubing@t-online.de www.vsv-straubing.de
------------------	-----------	-------------	--

## Zöliakie

Deutsche Zöliakie Gesellschaft Gesprächsguppe	Landshut	Martina Spoo Nicole Reithmaier	glutenfrei-landshut@kp-dzg- online.de
Zöliakie	Straubing	Andreas Listl	0160 978 414 83 Glutenfrei-straubing@kp-bzg- online.de

## Weitere Infos

### Seltene Erkrankungen

Nicht jede Erkrankung tritt so häufig auf, dass regional andere Betroffene zu finden sind. In diesem Fall helfen deutschlandweite Portale weiter:

#### - Achse e.V. [www.achse-online.de](http://www.achse-online.de)

Die Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen e.V. – kurz ACHSE – wurde 2004 gegründet. Sie ist der Dachverband von und für Menschen mit chronischen seltenen Erkrankungen und deren Angehörige in Deutschland. Mit ihren mehr als 130 Patientenorganisationen bündelt die ACHSE Expertise und Wissen im Bereich Seltene Erkrankungen und vertritt die Interessen betroffener Menschen.

#### - SE-Atlas [www.se-atlas.de](http://www.se-atlas.de)

Der SE-ATLAS – Versorgungsatlas für Menschen mit Seltene Erkrankungen ist im Rahmen des Nationalen Aktionsplans für Menschen mit Seltene Erkrankungen entstanden. Initial wurde der SE-ATLAS in einer vierjährigen Förderperiode durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

Seither bietet die webbasierte Informationsplattform SE-ATLAS einen Überblick über die Versorgungsmöglichkeiten für Menschen mit Seltene Erkrankungen in Deutschland. Die verschiedenen Versorgungseinrichtungen und Patientenorganisationen für Seltene Erkrankungen werden sowohl in einer interaktiven Kartenansicht visualisiert als auch in Form einer Auflistung

#### - NAKOS [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Die NAKOS ist die zentrale bundesweite Anlaufstelle in Deutschland rund um das Thema Selbsthilfe. Als Knotenpunkt vernetzt NAKOS die relevanten Akteure. Interessierte, Betroffene und Angehörige finden hier alle notwendigen Informationen. Dabei zeigt NAKOS die Vielfalt und Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe auf und fördert und vertritt sie gegenüber Politik und Gesellschaft.

## Eine 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)!

## Impressum:

Herausgeber:  
Diakonie Landshut  
Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern  
Gabelsbergerstr. 46  
84034 Landshut  
[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)  
[info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de)

Satz/Druck:  
Auflage: 4000 Stück  
Stand: 21.08.2025

# ALLES AUF EINEN BLICK



# SeKoN

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE NIEDERBAYERN



@SE\_KO\_N