



*„Lebe gut! Lache gut! Mache deine Sache gut!“*

*-Joachim Ringelnatz-*

Selbsthilfekontaktstelle

Gesundheitsamt

Landratsamt Weilheim - Schongau

# Jahresbericht 2023



# 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 Öffentlichkeitsarbeiten, Angebote zur Weiterbildung uvm. Gemeinsame Aktivitäten werden im dreimal jährlich stattfindenden Selbsthilfeforum vereinbart.

## 1.2 Personelle Besetzung

Die Kontaktstelle Weilheim war 2023 mit der Gesundheitsmanagerin Veronika Schägger als Leitung mit 12 bzw.16 Wochenstunden, der Sozialpädagogin Frau Alina Rohmer bis zu Ihrem Mutterschutz im Juni und der Verwaltungskraft Petra Böck mit 10 Wochenstunden besetzt.



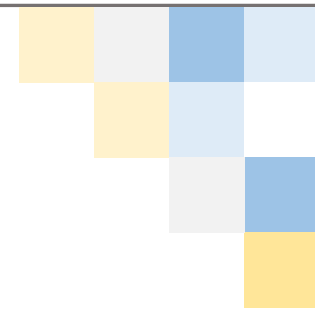
*v. l.: Petra Böck, Alina Rohmer, Veronika Schägger*

## 1.3 Räumliche Ausstattung

Die Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes war gemeinsam mit dem Sachgebiet Gesundheitsförderung seit November 2020 in der Münchener Straße 1 in Weilheim untergebracht.

Im September 2023 kehrte das Sachgebiet sowie die Kontaktstelle wieder in die Räume des Gesundheitsamts in die Eisenkramergasse 11 zurück.





## 2. Zur Selbsthilfelandchaft

Zum 31.12.2023 bestehen im Landkreis 52 Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, zwei Selbsthilfegruppen aus dem Sozialbereich, zwei selbst betroffene Ansprechpartner für Informationen, sowie eine Reihe von angeleiteten Gesprächskreisen und Selbsthilfeinitiativen.

Ein Einblick in das beeindruckende Engagement der Gruppen zeigt, dass sich die Arbeit in und außerhalb der Gruppen vielfältig abbilden lässt.

Ob es bei Veranstaltungen von Infotagen, der Teilnahme an Aktionen in Form eines Infotisches, in der Organisation von Gymnastikgruppen, Beratungstelefonen und Chats, durch das Angebot regelmäßiger Beratungsstunden, der Gründung von Notdiensten, der Teilnahme an Ärztezirkeln und Gesundheitsmessen, der Einladung von Referenten, der Organisation von Ausflügen oder in der Vertretung der Selbsthilfegruppen in verschiedenen Gremien geht, Selbsthilfe ist und bleibt vielfältig und unsere Gruppen leben dies auf einzigartige Art und Weise.

Es ist beachtlich, was hier ehrenamtlich geleistet wird. Den Kern der Selbsthilfearbeit bilden aber die Gruppenstunden. Hier treffen sich Menschen mit einem ähnlichen Schicksal, die sich frei austauschen können und verstanden werden ohne viel erklären zu müssen. Die Gruppen sind geprägt von einem guten Zusammenhalt, gegenseitigem Verständnis, Offenheit und Solidarität.



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

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

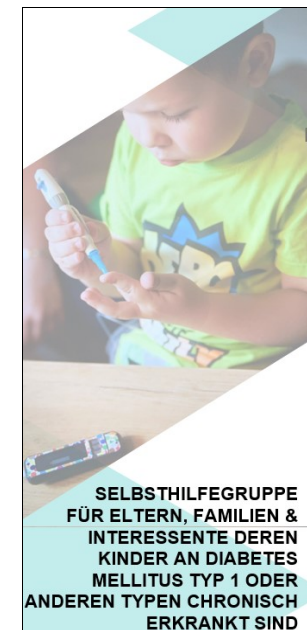
Die Selbsthilfekontaktstelle hält zum Sozialbeirat und -ausschuss im Landkreis Weilheim-Schongau, der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>, der Behindertenbeauftragten, sowie dem Steuerungsverbund Psychische Gesundheit und der Krankenhaus GmbH enge Verbindungen.

## 2.1 Starthilfe und Gruppenneugründung

Im Jahr 2023 haben sich drei Selbsthilfegruppen gegründet.

Zu nachfolgenden Themenbereichen und Krankheitsbildern fanden sich betroffene Personen zum Austausch zusammen.

**Glaukom, Neuromuskuläre Erkrankungen und Diabetes für Eltern und Kinder** wurden gestartet. Auch einige weitere sind in der Planung und werden voraussichtlich 2024 anlaufen. Auch ein Neustart für die Gruppe „Parkinson“ wurde angestrebt, scheiterte aber am Finden eines Gruppensprechers.



## 2.2 Jubiläen

### 25 Jahre Selbsthilfeunterstützung im Landkreis WM-Schongau

Geselligkeit und Humor als wichtige Pfeiler in der Selbsthilfe

Am 10. Juni 2023 wurde beim Stroblwirt in Oberhausen zusammen mit den Ansprechpartnern der Selbsthilfegruppen und weiteren Unterstützern bei einem gemeinsamen Abendessen gefeiert. Der stellvertretende Landrat Wolfgang Taffertshofer (1. v. r.) sprach das Grußwort. Die stellvertretende Sachgebietsleiterin Petra Regauer (2. v. l.) führte durch eine Präsentation über die 25 Jahre Selbsthilfe im Landkreis. Frau Schägger (1. v. l.) führte die Ehrungen der Gruppen durch. Es war eine wertschätzende, schöne Stimmung mit unzähligen Worten der Anerkennung und des Dankes. Durch das Kabarett „Vogelmayer“ wurden die Lachmuskeln trainiert und der Abend abgerundet.





*v. r.: Petra Regauer Vizesachgebietsleitung, Ronald Weber ehemalg Leitung  
Selbsthilfekontaktstelle,  
v. r. unten: Petra Böck und Veronika Schägger Selbsthilfekontaktstelle mit  
Selbsthilfeaktiven*

Weitere Eindrücke der Jubiläumsfeier.



MUSIK-KABARETT AUS BAYERN  
**Vogelmayer** 

### 30 Jahre Selbsthilfegruppe MS in Weilheim

Im Juli 2023 durften wir gemeinsam mit der MS-Selbsthilfegruppe Weilheim das 30-jährige Jubiläum auf Gut Diethofen feiern. Elizabeth, Herzogin in Bayern, wurde als Ehrengast und Schirmherrin der DMSG Bayern herzlich begrüßt. In ihrer Rede betont sie, dass die Selbsthilfegruppe Weilheim ein wertvolles Netzwerk für Menschen mit Multipler Sklerose in der Region ist und ihnen hilft, mit der Krankheit umzugehen, um ein angemessenes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Weiter führt sie auf, dass die Gruppe auch die Möglichkeit für Informationen, den Austausch von Erfahrungen und für die emotionale Unterstützung bietet.



*v. l.: Regina Köck, Waltraud Höck, Carl Ritter, Monika Röhrig und Elizabeth Herzogin in Bayern.*





## 2.3 Das Selbsthilfeforum

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

Forum Januar '23: Rund um den Förderantrag der Krankenkassen  
mit den Referenten Frau Felicitas Wolf und Herrn Tarkan Demir *(2. Bild 2.v.r. und 1.v.r.)*



*Teilnehmer und Teilnehmerinnen  
Gruppenfoto*

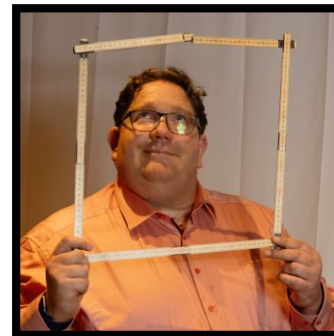


Forum Mai'23: Fachvortrag zum Thema Sozialrecht – Ansprüche und Rechte von (Schwer)Behinderten Menschen – Zuverdienst bei Erwerbsminderungsrente



*Teilnehmer und Teilnehmerinnen  
Gruppenfoto*

## Forum Oktober '23: Highlight - Kreativ Workshop „Starke Bilder“



*Teilnehmer und Teilnehmerinnen vom Workshop  
v. l. o.: Petra Böck, Veronika Schägger, Andrea Strobl, Andrea Scheunig, Armin Hellwig, Thorsten Damnig,*

## 3. Veranstaltungen

### 3.1 Ärztezirkel Schongau

#### Hausärzte-Zirkel Landkreis Weilheim Schongau

Im Januar stellte sich die Kontaktstelle beim Hausärzte-Zirkel vor. Dieser fand in Schongau statt. Auch zwei Gruppensprecher der Selbsthilfegruppen Long- & Post Covid und Emotions Anonymous waren dabei, berichteten anschaulich aus ihrem Gruppenalltag und standen für Fragen zur Verfügung.

Dadurch wurden die Selbsthilfegruppen bei den Ärzten wieder mehr in den Fokus gerückt und die Zusammenarbeit intensiviert.

**Selbsthilfegruppen und  
Ärzte lernen sich kennen**

**Rund um die Pflege bei Demenzerkrankungen  
Hilfestellungen durch Pflegestützpunkt und  
Pflegedienste, Medikamentöse Therapie „Neuroleptika  
bei Demenz“  
Vorstellung Selbsthilfegruppen**

## 3.2 Weitere Veranstaltungen/ Treffen

### Junge Selbsthilfe

Teilnahme am Arbeitskreis -> Ideen zur Weiterentwicklung für unseren Landkreis, online am 31.01.

### Besuch Hospiz in Greifenberg

Frau Schleich, Gruppensprecherin einiger Trauergruppen, führte uns am 11.04. durch das kleine, familiäre Hospiz und berichtet über den Aufenthalt der Familien und die Begleitung ihrer „Gäste“.

### Kbo Lech-Mangfall-Klinik

Teilnahme am Symposium zum Thema „StäB – ein stationäres Behandlungsangebot für psychisch kranke Menschen im Landkreis Weilheim-Schongau“ am 21.04. in Peißenberg

### „Netz gegen sexuelle Gewalt“

Ein Kennenlernen der neuen Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle und deren Aufgaben am 26.07. im Gesundheitsamt Weilheim

### Infoveranstaltung KK-Förderung

„Informationsveranstaltung für die Antragstellung nach § 20h SGB V für Selbsthilfekontaktstellen“ am 27.07. in München

### Runder Tisch gegen häusliche Gewalt

Kontaktstelle nimmt am Arbeitskreis teil, um bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe für Opfer von häuslicher Gewalt zu beraten. Die Veranstaltung fand am 06.12. im Landratsamt Weilheim statt.

### 3.3 Fachtag Einsamkeit

In München fand ein Fachtag zum Jahresschwerpunktthema „Einsamkeit“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend statt. Unsere Kontaktstelle nahm teil und informierte sich, um dann im Frühjahr '24 eine Selbsthilfegruppe anzustoßen.

**LZG**  
Landeszentrale für  
Gesundheit in Bayern e.V.

50 Jahre LZG Bayern

#### Fachtag „Einsamkeit und Erwerbslosigkeit“

„Arbeitslos, abgehängt, krank – wenn die soziale Gesundheit leidet!“

**Zeit:** 26. Juni 2023, 10:00 - 15:00 Uhr  
**Ort:** Sophiensaal, Sophienstraße 6, München  
**Anmeldung:** Ab sofort unter [www.lzg-bayern.de](http://www.lzg-bayern.de) möglich

EINLADUNG

## 4. Öffentlichkeitsarbeit

### 4.1 Zwergenaktion auf dem Marienplatz in Schongau

Am Samstag 15.04. hat sich die Selbsthilfekontaktstelle vom Gesundheitsamt mit einem Infostand auf dem Marienplatz in Schongau präsentiert.

25 Zwergchen hielten Schilder mit Informationen über verschiedene Selbsthilfegruppen in der Hand. Es war ein echter Hingucker.

Auch waren viele Selbsthilfegruppen-Vertreter und -Teilnehmer da um Passanten und Interessierte zu informieren oder ins Gespräch zu kommen.

Danke allen Teilnehmenden, die bei kaltem aber trockenem Wetter die Selbsthilfe im Landkreis präsentiert haben.





*Teilnehmer von Selbsthilfegruppen und links  
Veronika Schägger, rechts Petra Böck*



## 4.2 Gesundheitsmesse

Von 23.04. – 30.04.2023 fand in der Tiefstollenhalle in Peißenberg eine Gesundheitsmesse statt. Die Selbsthilfekontaktstelle und Vertreter der Selbsthilfegruppen nahm mit einem Stand teil und Frau Schägger stellte die Kontaktstelle am Tag „Gesundheit Live“ in einem Vortrag vor.



*v. r.: Alina Rohmer, Veronika Schägger mit Teilnehmerinnen der SHG Adipositas, Rheuma Liga und Offene Gesprächskreise*

## 4.3 Hauttag

Die Selbsthilfegruppe Auerberg (Haut) veranstaltete am 14. Oktober 2023 einen großen Hauttag in Bernbeuren in der Auerberghalle. Hauptthema waren Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Vitiligo, Psoriasis, Arthritis sowie auch Haut und Covid, Long Covid.

Wir informierten mit einem Stand über die Selbsthilfe im Landkreis.

Außerdem wurde ein Vortrag über die Selbsthilfe gehalten, wo auch eine Vertreterin der Selbsthilfegruppe „Long-Covid“ sprach. Die Landrätin eröffnete den Tag mit einer ansprechenden, wertschätzenden Rede.



v. l.: Marion Socher und Veronika Schägger



v. l.: Petra Böck und Veronika Schägger

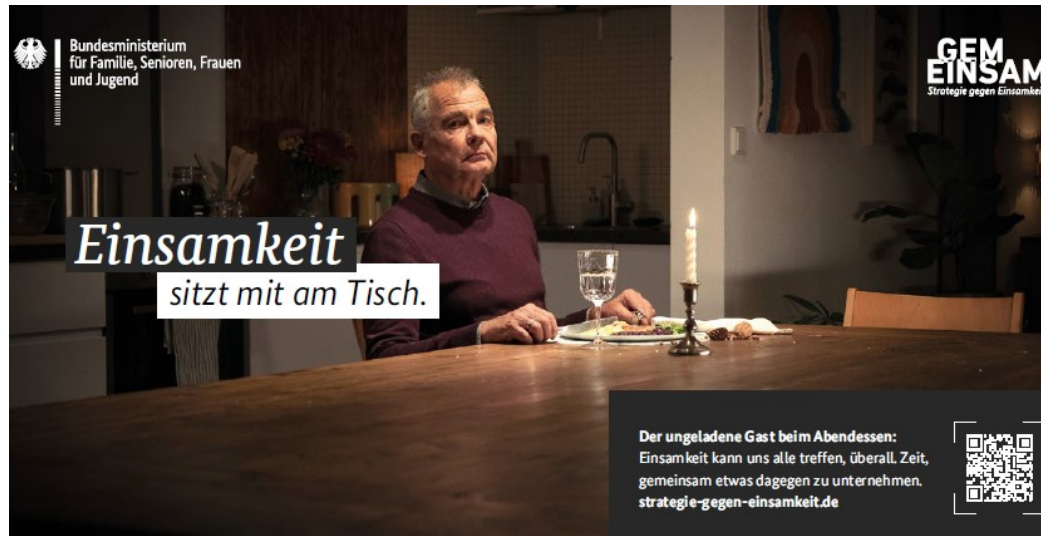


## 4.4 Radiospots Einsamkeit

Zum Jahresschwerpunktthema sendete, innerhalb einer Woche im Dezember, das Lokalradio „Radio Oberland“ Spots rund um das Thema Einsamkeit.

5 verschiedene Aspekte wurden dabei kurz aber ansprechend für die Zuhörer veröffentlicht:

1. Einsamkeit im ländlichen Raum
2. Gegen die Einsamkeit: Gemeinsames Mittagessen für alle Senioren
3. Einsamkeit: Die psychischen Auswirkungen und die Häufigkeit von Einsamkeit im Landkreis
4. Einsamkeit und gesundheitliche Folgen
5. Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema Einsamkeit



## 4.5. Woche der seelischen Gesundheit



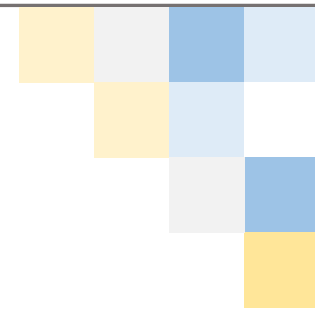
Im Zuge der 3. Weilheimer Tage zur seelischen Gesundheit vom 09. Oktober 23 - 21. Oktober 23 unter dem diesjährigen Motto **„Ängste in Krisenzeiten - Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“** führte die Diakonie Herzogsägmühle gGmbH in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Weilheim und dem Netz gegen sexuelle Gewalt verschiedene Aktionen durch, unter anderem einen Informationsstand auf dem Weilheimer Marienplatz im Oktober. Die Bürger und Bürgerinnen hatten die Möglichkeit, sich über das Hilfeangebot bei psychischen Erkrankungen zu informieren und beraten zu lassen. Viele interessierte Menschen nahmen dieses Angebot wahr und holten Informationen ein.



*v. l.: Angelika Flock, 2. Bürgermeisterin; Andrea Jochner-Weiß, Landrätin; Andrea Betz, Diakonie Bayern; Dr. Stefan Günther, Leitung Gesundheitsamt; Thomas Buchmann, Wolfgang Schuppert, Diakonie Herzogsägmühle gGmbH*



*Umfallender Turm zum Motto „Ängste in Krisenzeiten – Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“ mit Passanten und Interessenten*



## 5. Vernetzung, Presse- und Gremienarbeit

Im vergangenen Jahr konnte die Selbsthilfekontaktstelle Weilheim, erstmalig nach Corona, an einer 3-tägigen Mitgliederversammlung, Klausur und Fortbildung der Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. in Präsenz im Mai teilnehmen.

Auch auf dem, zweimal jährlich stattfindenden, Regionaltreffen im Raum Süd-Ost-Oberbayern war die Selbsthilfekontaktstelle vertreten. Im Jahr 2023 wurden diese als Präsenzveranstaltung in Feilassing und Mühldorf abgehalten.

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

Auch im Rahmen der Teambesprechungen des Sachgebiets Prävention und Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt besteht die Möglichkeit Themen aus der Selbsthilfearbeit einzubringen, zu besprechen und auf den Weg zu bringen. Von Seiten unserer Sachgebietsleitung wird die Arbeit der Selbsthilfe sehr geschätzt und unterstützt.



## 5.1 Selbsthilfeführer

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

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

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



## 5.2 Pressearbeit

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

Im vergangenen Jahr wurden Presseartikel zu selbsthilferelevanten Themen veröffentlicht, vor allem bei Neugründungen von Selbsthilfegruppen und die Pressearbeit einzelner Selbsthilfegruppen unterstützt.

## 5.3 Sozialbeirat

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

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

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



## 5.4 Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfeunterstützern

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

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

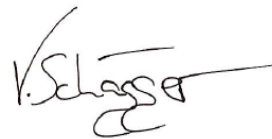
Zudem nimmt die Selbsthilfekontaktstelle Weilheim regelmäßig an den Treffen der Selbsthilfekontaktstellen Süd-Ost-Oberbayern teil. Diese Treffen der „kleineren Beratungsstellen“ im Bereich mit ähnlichen Strukturen und Problemen sind sehr konstruktiv, wie oben ausführlicher aufgeführt.

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

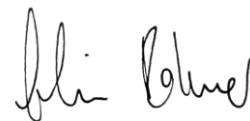
Ein besonderes Dankeschön und großes Lob gebührt unseren Selbsthilfeaktiven und speziell den Leitern und Ansprechpartnern der Gruppen.

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

*Weilheim, den 02.04.2024*



Veronika Schägger  
B. Sc. Gesundheitsförderung



Alina Rohmer  
B. A. Sozialpädagogik



Petra Böck  
Verwaltungsangestellte

Selbsthilfe ist Geben und Nehmen.

Danke dafür!



Selbsthilfekontaktstelle  
im Gesundheitsamt  
Landratsamt Weilheim – Schongau

Eisenkramergasse 11, 82362 Weilheim  
Tel.: +49 881 681 - 1616  
E-Mail: [selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de](mailto:selbsthilfebuero@lra-wm.bayern.de)  
[www.sozial-atlas.de](http://www.sozial-atlas.de)