



Selbsthilfegruppen – ein Weg für mich





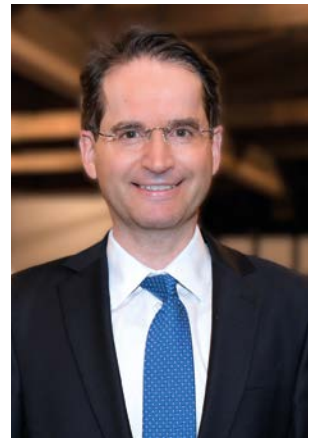
Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“, sagt der Volksmund und die moderne Psychologie stimmt diesem alten Sprichwort zu. Seine Sorgen, Nöte und Ängste mit anderen zu teilen, gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen.

Große Bedeutung haben hier die zahlreichen Selbsthilfegruppen, die wichtige Anlaufstellen sind – insbesondere in psychosozialen und Gesundheitsfragen.

In Ingolstadt gibt es rund 100 Selbsthilfegruppen. Hier treffen sich Menschen mit ähnlichen Beeinträchtigungen, um sich darüber auszutauschen, fachlich zu informieren und gemeinsam Lösungen für ihre Probleme zu finden.

Der Austausch in der Gruppe gibt den Betroffenen Sicherheit und Halt und fängt sie auf. Hier finden sie einen geschützten Raum, in dem sie Kraft schöpfen und Lebensfreude erfahren. Die Selbsthilfegruppen sind in erster Linie für ihre Mitglieder da, sie wirken aber auch in die Gesellschaft hinein, indem sie Aufklärung betreiben, ihre jeweiligen Interessen vertreten und für die Rechte Betroffener kämpfen.



Die Selbsthilfe ist eines der starken Fundamente der Gesundheitsförderung, deshalb unterstützt die Stadt Ingolstadt gerne diese wichtigen Initiativen. Die Selbsthilfekontaktstelle am Gesundheitsamt hilft bei der Gründung von Selbsthilfegruppen und berät sie in organisatorischen und finanziellen Fragen. Die Kontaktstelle fördert außerdem den Erfahrungsaustausch zwischen den örtlichen Gruppen und vermittelt Kontakte zu Fachleuten aus dem Gesundheitswesen und der Sozialversorgung.

Ich lade Sie alle ein, bei Bedarf die wichtigen Angebote unserer Selbsthilfegruppen anzunehmen. Selbsthilfegruppen sind unverzichtbar. Deshalb danke ich an dieser Stelle allen, die sich hier freiwillig engagieren und die Initiativen mit ihrem Fachwissen, ihrer Solidarität und als Botschafter unterstützen.

Ihr

Dr. Michael Kern
Oberbürgermeister

Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt

Die Selbsthilfekontaktstelle befindet sich im Gesundheitsamt, Esplanade 29, 85049 Ingolstadt, Zimmer 214
Informationen zu Selbsthilfegruppen:
Tel.: 0841/305-50372
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de
Internet: www.ingolstadt.de/selbsthilfe



Die Selbsthilfekontaktstelle ist

- Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen
- Ansprechpartner für Ratsuchende zum Thema Selbsthilfe
- Vermittlungsstelle bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe
- Vermittler zwischen professioneller Hilfe und Selbsthilfe.

Angebote für neue Selbsthilfegruppen

- Begleitung und Unterstützung, besonders in der Gründungsphase
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie bei der Raumsuche
- Unterstützung bei der Beantragung von Fördermitteln.

Angebote für bestehende Selbsthilfegruppen

- Beratung in organisatorischen und inhaltlichen Fragen
- Hilfe bei Schwierigkeiten und Konflikten
- Verknüpfung der Gruppen untereinander
- Unterstützung bei Aktionen
- Aktualisierung der Kontaktdaten
- Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen
- Gesundheitstag als Plattform für Selbsthilfegruppen.

„Runder Tisch“ Ingolstadt Region 10

Der „Runde Tisch“ organisiert die finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen in Ingolstadt und der Region 10. Die Geschäftsstelle befindet sich im Gesundheitsamt Ingolstadt, Esplanade 29, 85049 Ingolstadt, Zimmer 213 und arbeitet eng mit der Selbsthilfekontaktstelle zusammen.

Auf Basis des § 20 Abs. 3 SGB V werden über den „Runden Tisch“ Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen vergeben, die von den Selbsthilfegruppen jährlich bis zum 15. Februar des jeweiligen Förderjahres beantragt werden können.

Gefördert werden können Gruppen aus dem Gesundheitsbereich und Angehörigengruppen mit mindestens sechs Gruppenmitgliedern und deren Existenz und Gruppenangebot öffentlich bekannt gemacht wird.

Zu den Aufgaben des „Runden Tisches“ zählen die Beratung der Selbsthilfegruppen in allen Förderangelegenheiten, die Entgegennahme und die Aufbereitung der Anträge bis zur Entscheidungsreife. In einer Vergabesitzung im Mai des laufenden Jahres entscheiden die Vertreter der gesetzlichen Krankenkassen über die Förderanträge. Die Fördermitteilungen werden anschließend von der Geschäftsstelle des „Runden Tisches“ erstellt. Die Fördermittelempfänger haben bis spätestens 15. Februar des Folgejahres einen Verwendungsnachweis beim „Runden Tisch“ vorzulegen.

Weitere Fragen zu Voraussetzung und Möglichkeiten der Förderung an Tel.: 0841/305-50382.



A

ADHS Ingolstadt

Interessengemeinschaft Ingolstädter Eltern (IG-Eltern) e.V.

E-Mail: adhs@igelteln.de

Treffen: Jeden dritten Donnerstag im Monat ab 19:30 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt. Terminänderungen oder Hinweise auf Veranstaltungen sind auf der Homepage der Interessengemeinschaft Ingolstädter Eltern e.V. zu finden

Angebot: Gemeinsame Gespräche mit dem Ziel, neue Wege, Anregungen und Lösungen zu finden, Lebens- und Lernhilfen für Betroffene, Hinweise auf einschlägige Veröffentlichungen, schulische Richtlinien oder Gesetze, Informationen über das komplexe Störungsbild, Therapien und Beratungskonzepte, Fachbücherei, Fachvorträge, Öffentlichkeitsarbeit

Anonyme Alkoholiker

Die Anonymen Alkoholiker sind Männer und Frauen, die sich eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft, in der sie einander helfen, nüchtern zu bleiben.

Kontakt: Kontakttelefon: 0170/8070025 (täglich von 19 bis 21 Uhr, auch Sonn- und Feiertage, übrige Zeit Anrufbeantworter)

Treffen: Ingolstädter Gruppen

Montag: 19:30 Uhr Pfarrheim Pfaffenhofen, Scheyerer Str.2
1. Montag im Monat gemeinsames Meeting mit Al Anon
20 Uhr Ev. Gemeindehaus, Martin-Luther-Platz 2, 86529 Schrobenhausen, immer gemeinsames Meeting mit Al Anon

Dienstag: 19:30 Uhr, Ev. Gemeindehaus St. Paulus, Theodor-Heuss-Str. 40, 85055 Ingolstadt, 1. Dienstag in geraden Monaten gemeinsam mit Al Anon

Donnerstag: 19 Uhr AA-Infogruppe im Krankenhaus/Klinikum Raum 3861, Krumenauerstr. 25
20 Uhr Pfarrheim Pfaffenhofen Mitte, Scheyerer Str. 2, Pfaffenhofen

Freitag: 19 Uhr, Evang. Gemeindehaus St. Markus, Münchener Str. 36
19:30 Uhr, Evang. Gemeindehaus St. Johannes, Ettinger Str. 47

Sonntag: 19 Uhr, Bürgerhaus / Neuburger Kasten, Fechtgasse 6
19 Uhr, Ev. Gemeinde Apostelkirche, Martin-Luther-Platz 3, Neuburg a.d. Donau

AL-ANON / ALATEEN Familiengruppen

Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde alkoholkranker Menschen

Kontakt: 0151/56944205

Internet: www.al-anon.de

Treffen: Dienstag, 19:30 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus St. Paulus, Theodor-Heuss-Str. 40

Angebot: Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Lebenshilfe

Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

Kontakt: Andrea Thanheiser, Christine Böllmann, Roland Köhler
Friedrichshofener Str. 14, 85049 Ingolstadt,
Tel.: 0841/8817732

E-Mail: info@alzheimer-ingolstadt.de

Internet: www.alzheimer-gesellschaft-ingolstadt.de

Treffen: Termine auf Anfrage und auf der Homepage

Angebot: Angehörigenberatung, Vorträge, Schulungen für pflegende Angehörige von Demenzpatienten, Vermittlungsbüro für ehrenamtliche Helfer/-innen

Angehörige von an Magersucht erkrankten Jugendlichen im Alter von 12-18 Jahren (Schwerpunkt Anorexie)

E-Mail: ang_anorexie_shg_in@web.de

Treffen: Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 23

Angebot: jeden 3. Dienstag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr
Immer jünger und immer öfter erkranken Jugendliche an Magersucht (Anorexie nervosa). Auch wir als Eltern, Angehörige oder Freunde sind in dieser Zeit mehr als gefordert. In dieser SHG können wir uns austauschen, zuhören oder einfach nur füreinander da sein. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen und Ideen aufzeigen besser mit der Situation umzugehen. Zudem dient die Gruppe dazu Erfahrungen (z.B. über Kliniken, Therapiemöglichkeiten, Ansprechpartner...) auszutauschen. Die Gruppenmitglieder verpflichten sich zur Verschwiegenheit.

Anmeldung: ang_anorexie_shg_in@web.de

Autismus

E-Mail: info@autismus-shg-ingolstadt.de

Internet: www.autismus-shg-ingolstadt.de

Treffen: Zweiter Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt,

Angebot: Informationsaustausch von Eltern autistischer Kinder sowie von Erwachsenen und deren Angehörigen im Autismus-Spektrum, gegenseitige Unterstützung, Informationen des Regionalverbandes, Öffentlichkeitsarbeit mit Aufklärung und Sensibilisierung der Gesellschaft zum Thema Autismus und den besonderen Bedürfnissen von Menschen im Autismus-Spektrum, Organisation von Fachvorträgen und Workshops für die Gruppe. Wichtig: Die Gespräche in der Selbsthilfegruppe unterliegen der Schweigepflicht!

Anmeldung: Zwingend erforderlich

Autismus – SHG für autistische Erwachsene

E-Mail: shg.autistische.erwachsene@gmail.com

Treffen: Erster Montag im Monat von 19 bis 21 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

Angebot: Die Selbsthilfegruppe ist ausschließlich für autistische Erwachsene und wird von und für autistische Menschen durchgeführt. Die Gruppe trifft sich zu regelmäßigen Gesprächskreisen und veranstaltet Vorträge sowie Workshops zu Autismus. Eine offizielle Diagnose ist nicht erforderlich.

Anmeldung: Zu den Gruppentreffen erfolgt per E-Mail.

B

Behinderten- und Versehrten Sportverein

Kontakt: Gerhard Gmeiner, Tel.: 0841/88197544

E-Mail: bsvs.ingolstadt@t-online.de

Internet: www.bsvs-ingolstadt.de

Treffen: Siehe Informationen im Internet

Angebot: Diabetikergymnastik, Rücken- und Wirbelsäulengymnastik, Lungen / Asthmasport, Rollstuhlbasketball für Erwachsene, Rollstuhlsport für Kinder und Jugendliche, Schwimmen und Wassergymnastik, Tischtennis

Blinden- und Sehbehindertenbund

Kontakt: Hans Felbermeir, Tel.: 0841/37666

E-Mail: j.felbermeir@web.de

Internet: www.bbsb.org

Treffen: Stammtisch: Jeden dritten Freitag im Monat ab 15 Uhr im Hotel zum Anker, Tränktorstr. 1, 85049 Ingolstadt



Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

Borderline mit Therapieerfahrung (DBT)

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 0841/305-50372
E-Mail: borderline.shg.ingolstadt@gmail.com
Treffen: immer freitags von 18 bis 19:30 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt

D

Darmerkrankungen / Deutsche Ilco e.V.

Die Deutsche Ilco e.V. ist die bundesweite Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Die Gruppe will allen Betroffenen beistehen, dass sie auch mit dem Stoma und mit einer Darmerkrankung selbstbestimmt und selbstständig handeln können.

E-Mail: ILCO_Ingolstadt@t-online.de
Internet: www.ilco.de
Treffen: Immer im geraden Monat am dritten Mittwoch um 14 Uhr (außer im Dezember).
 Treffpunkt: Brauhaus 1516 im Westpark, Am Westpark 6; 85057 Ingolstadt (Eingang D, Erdgeschoß)
Angebot: Besucherdienst, Informationsveranstaltungen, Vermittlung von Fachleuten / Broschüren / Zeitschriften ILCO-Praxis, Interessenvertretung

Depressions- und Angstbewältigung

E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de
Treffen: Jeden zweiten Freitag im Monat von 14:30 bis 16 Uhr, 14-tägiger Rhythmus, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt, Raum A5
Angebot: Erfahrungsaustausch, Beratung
Anmeldung: Gesundheitsamt, Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372

SHG Depression

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372
E-Mail: depression-shg-in@gmx.de
Treffen: 14-tägig, montags von 18:45 bis 20:15 Uhr
 Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt
Angebot: Aktuelle Probleme der Gruppe mitteilen, eventuelles Feedback aus der Gruppe, falls gewünscht, Austausch von Erfahrungen, Hilfestellung durch die Gruppe beim Erarbeiten neuer Strategien.



Depression sucht Lebensfreu(n)de

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372
Treffen: Insel e.V. Esplanade 1, 85049 Ingolstadt
 Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, Intervall: alle 2 Wochen
 Freitag, 18 bis 19:30 Uhr, Intervall: alle 2 Wochen
Angebot: Depressionen oder depressive Phasen sind ein Teil deines Alltags? Wir kennen das. Trotzdem lassen wir uns davon nicht unterkriegen, sondern lernen damit umzugehen. Denn das Leben ist mehr als unsere Schattengedanken und unser Karussell im Kopf. Wir laden Menschen im Alter von Mitte 20 bis Mitte 40 ein, mit den Depressionen besser umgehen zu lernen, im

geschützten Rahmen sich auszutauschen, neue Lebensfreude zu gewinnen und im besten Fall auch neue Freundschaften zu knüpfen. Wichtig ist uns aber, dass du bereits Therapieerfahrung haben solltest, oder fest vorhast, eine Therapie zu beginnen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für professionelle Hilfe sein kann, aber dich in einer solchen Phase begleitet sowie in der Zeit danach stabilisiert. Du möchtest uns kennenlernen? Dann schreib uns eine E-Mail an depression-und-lebensfreude@web.de. Wir melden uns dann bei dir. Wenn du möchtest, rufen wir dich auch gerne zurück.

Anmeldung: Erwünscht unter folgender E-Mail: depression-und-lebensfreude@web.de

SHG Diabetes mellitus Typ 2

E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de
Treffen: 14-tägig montags von 18:45 bis 20:15 Uhr im Neuburger Kasten, Raum 23, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt
Angebot: Große Bedeutung im Umgang mit Diabetes 2 haben die Themenfelder Ernährung und Bewegung. In der Gruppe wollen sich Betroffene und Angehörige kritisch mit Behandlungsmethoden und dem eigenen Verhalten in Eigenverantwortung auseinandersetzen und sich gegenseitig im Sinne eines gesunden Lebens trotz Diabetes 2 unterstützen.

Anmeldung: Gesundheitsamt, Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372

DIA Power Fuchse

E-Mail: diapowerfuechse@diabetikerbund-bayern.de
Treffen: alle 4 Wochen im Wechsel Online & Live in Gerolfing im Heindl Café
Angebot: Die Power Fuchse SHG ist eine Elterngruppe. Die Zielgruppe sind Eltern von Kindern mit Diabetes Typ 1. Es können sich alle betroffenen Eltern melden, die Interesse an Erfahrungs- und Meinungsaustausch zum Thema Diabetes Typ 1 bei Kindern haben. Es ist geplant, zukünftig auch Fachthemen und Vorträge (z.B. durch Referenten) zu organisieren sowie Familienausflüge zu unternehmen. Die Treffen finden abwechselnd online und vor Ort statt. Bei Interesse oder zur Anmeldung bitte eine E-Mail an folgende Adresse senden: diapowerfuechse@diabetikerbund-bayern.de

Down Kind

Kontakt: Nicole Blaschke, Tel.: 08402/938940
 Thomas Grohs, Tel.: 08456/918582
E-Mail: info@shg-downkind.de
Internet: www.igeltern.de/downkind.html
Treffen: Mitte des Monats
Angebot: Aufklärung, Information, Erfahrungsaustausch

E

Eltern-Kind-Entfremdung

Treffen: Jeden ersten ungeraden Samstag im Monat, 4-wöchentlich von 9:30 bis 11 Uhr im Bürgerhaus Alte Post
 Termin, Kontakt und Anmeldung (erforderlich): 0841/305-50372 oder eke.in@web.de
Angebot: Willkommen ist jeder der unter dem Kontaktabbruch zu seinen Kindern leidet oder vor der Gefahr einer Entfremdung steht. Egal ob als Eltern, Großeltern oder als betroffenes Kind – unabhängig von akuter Situation oder schon lange bestehend. Ein sensibles Thema, mit dem Sie nicht allein sind, auch wenn kaum jemand darüber spricht! Hier wollen wir einen geschützten Rahmen dafür bieten. Wir möchten uns austauschen, gegenseitig ermutigen und vernetzen.
Anmeldung: Erforderlich über E-Mail: eke.in@web.de

Endometriose

Kontakt: shg.endometriose-in@web.de
Treffen: Auf Anfrage, vorherige Kontaktaufnahme notwendig
Angebot: Bei der chronischen Erkrankung Endometriose wächst gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe (Endometri-um) außerhalb der Gebärmutter und siedelt sich z.B. an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Das kann – auch zyklusunabhängig – sehr starke Schmerzen verursachen. Endometriose gilt außerdem als eine der wichtigsten Ursachen für weibliche Unfruchtbarkeit. Die betroffenen Frauen treffen sich zum Informationsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung im Gespräch.

Essstörungen

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372
E-Mail: essstoerung.selbsthilfe@gmail.com
Treffen: alle 2 Wochen: 1., 3., und 5. Dienstag im Monat) von 18 bis 20 Uhr
Angebot: Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt
Trotz der unterschiedlichen Facetten von Essstörungen fühlen sich Betroffene durch viele Gemeinsamkeiten miteinander verbunden. Auf der Grundlage dieses tiefen Verständnisses füreinander dient die Gruppe der gegenseitigen Unterstützung, dem Austausch und der Motivation auf dem gemeinsamen Weg aus der Krankheit.

SHG INess Essstörungen

E-Mail: kontakt@iness-ingolstadt.de
Treffen: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 18:30 Uhr im Stadtteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, 85053 Ingolstadt
Anmeldung: E-Mail: kontakt@iness-ingolstadt.de
Angebot: Die Selbsthilfegruppe bietet einen sicheren Raum, in dem man sich mit anderen Betroffenen austauschen, Unterstützung finden und gemeinsam Wege zur Besserung gehen kann. Die Herausforderungen, die mit Essstörungen verbunden sind, werden gut verstanden und die Gruppe möchte Mut machen, Schritt für Schritt wieder zu einem gesunden und positiven Umgang mit dem eigenen Körper und dem Essen zu finden. Wer Interesse hat, sich als Betroffene/-r der Selbsthilfegruppe anzuschließen, kann sich per E-Mail an kontakt@iness-ingolstadt.de oder per Telefon unter 0841 305-50372 anmelden. Zukünftig trifft sich die Gruppe alle zwei Wochen.

F

SHG Fibromyalgie

E-Mail: fibro_shg_ingolstadt@yahoo.com
Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 18 Uhr, Gemeindesaal Markuskirche, Münchener Str., 85051 Ingolstadt
Anmeldung: Teilnahme an der Gruppe nur nach vorheriger Anmeldung per E-Mail möglich

G

Gehörlosenverein Ingolstadt und Umgebung mit Sportabteilung e.V.

Kontakt: Vereinsbüro: Tel: 0841/8850926
E-Mail: info@gvius.de
Internet: www.gvius.de
Treffen: **Seniorentreff:** monatliche Treffen immer mittwochs um 14 Uhr, genauere Termine können telefonisch erfragt werden
Angebote für Familien und Kinder: monatliche Treffen für Familien, genauere Termine und Infos zu Gruppenaktivitäten gibt es auf der Homepage
Frauentreff: Termine auf Anfrage

Angebot: Sportmaßnahmen, Veranstaltungen, Bildungsangebote für Gehörlose (Deutschkurs, Themenvorträge, etc.) Gebärdensprachkurse für Hörende



Getrennt erziehende Eltern

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372
E-Mail: elterntreff@igeltern.de
Treffen: auf Anfrage
Angebot: Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, getrenntlebende Eltern darin zu unterstützen, trotz Trennung gemeinsam zu erziehen, Konfliktsituationen zu vermeiden und so einen aufkommenden inneren Konflikt der gemeinsamen Kinder zu verhindern. Es müssen nicht beide Eltern erscheinen.

H

SHG Herzstimme

E-Mail: Herzstimme24@gmail.com
Treffen: jeweils am 2. Donnerstag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr im Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt
Angebot: Nach der Diagnose einer Herzerkrankung nach einem akuten Vorfall (Herzinfarkt) sind viele Herzbetroffene verunsichert, die ersten Auseinandersetzungen mit dem Geschehenen beginnt: Was war passiert? Wie geht es weiter? Was macht das alles mit mir? Wie finde ich wieder in den Alltag zurück? Neue Herausforderungen kommen auf sie zu. Der Austausch in der Selbsthilfegruppe über Erlebtes, den Ängsten und der Unsicherheit macht Mut. Verständnis, Unterstützung, aber auch schöne unbeschwerte Erlebnisse und Offenheit, schaffen dadurch Entlastung, um den Körper die Möglichkeit zu geben, neues Vertrauen in sich aufzubauen.
Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle 0841/305-50372 oder per E-Mail unter Herzstimme24@gmail.com



Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

Hospizverein Ingolstadt e.V.

Begleitung für Schwerstkranke, Sterbende und ihre Angehörigen

Kontakt: Büro Hospizverein, Tel.: 0841/17111, Fax: 0841/17175

E-Mail: info@hospizverein-in.de

Internet: www.hospizverein-in.de

Angebot: **Seelenbeben**

Trauergruppe für Angehörige nach Verlust eines Kindes durch Krankheit oder Unfall

Lebenswellen – Mitten im Leben

Ein Angebot für Trauernde ab 25 Jahren

offene Selbsthilfegruppe nach Suizid

Trauergruppe für Kinder und Jugendliche

Sonntagsbrunch für Trauernde

Letzte Hilfe

Sternenkinder

Termine: www.hospizverein-in.de

J

JuKK – Jung. Krebs.

Kontakt: E-Mail: ingolstadt@jukk.de

Internet: www.jukk.de und facebook.com/Netzwerk.JUKK

Treffen: Auf Anfrage sowie Bekanntgabe über die Homepage und Facebook

Angebot: Krebs trifft auch immer mehr junge Menschen. Wenn diese Diagnose gestellt wird, bringt sie alles massiv durcheinander. In dieser Situation ist es wichtig, frühzeitig aufgefangen zu werden, Unterstützung zu erhalten und in Austausch mit Gleichaltrigen zu kommen, die das gleiche Schicksal tragen. Wir, das lokale Netzwerk aus Selbstbetroffenen, haben es uns zur Aufgabe gemacht genau dies zu tun: Gleichgesinnte mit ihren Fragen und Ängsten nicht alleine zu lassen, sondern ihnen mit Rat und Aktivitäten gemeinsam zur Seite zu stehen.



K

Selbsthilfegruppe Vereinigung der Kehlkopfoperierten und Kopf-Hals-Tumor-Erkrankten e. V. Gruppe IN und Region

Kontakt: Sonja Schürle, Tel.: 0841/71171

E-Mail: info.sonja.schuerle@web.de

Internet: www.vkl-bayern.de/kehlkopf-krebs-selbsthilfegruppe-bayern

Treffen: Jeden ersten Donnerstag im Monat (bei Feiertagen eine Woche später) um 14 Uhr, „Almschänke“, Weicheringer Str. 146, 85051 Ingolstadt/Zuchering

Angebot: Erfahrungsaustausch, persönliche Gespräche, Hilfeleistung, Referate, Zusammenführung von Betroffenen und deren Angehörigen, Freizeitgestaltung

Krebs – Prostata Karzinom

Kontakt: Gerhard Vogl, Tel.: 08405/885

E-Mail: gevogl@online.de bzw. procas-in@online.de

Treffen: Alle zwei Monate (gerader Monat) jeden zweiten Dienstag um 18:30 Uhr, Vereinsgaststätte TSV Mailing-Feldkirchen, Am Himmelreich 15, 85055 Ingolstadt/Mailing

Bayerische Krebsgesellschaft Selbsthilfegruppe Ingolstadt

Kontakt: Christine Hauck, Tel.: 089/32604442

Edith Schweiger, Tel.: 08459/326997

E-Mail: Christine.Hauck1@gmx.de

Treffen: Jeden zweiten Montag im Monat im Gemeindezentrum Friedrichshofen Ev. Luth. Thomaskirche, Buchenweg 4, 85049 Ingolstadt, Beginn: 18:30 Uhr

Angebot: Erfahrungsaustausch, Freizeitgestaltung, Besprechung individueller Probleme, gegenseitige Unterstützung, Stabilität, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zurückgewinnen

Bayerische Krebsgesellschaft Selbsthilfegruppe Ingolstadt – Süd

Kontakt: Tel.: 0841/22050760 (Bayerische Krebsgesellschaft Beratungsstelle Ingolstadt)

oder 0841/305-50372 (Selbsthilfekontaktstelle)

E-Mail: selbsthilfegruppe@sued-ingolstadt.de

Treffen: Jeden ersten Dienstag im Monat von 18 bis 20 Uhr, Pfarrheim St. Anton, Münchener Straße 69, 85051 Ingolstadt

Angebot: Offenes Treffen für alle Menschen mit Krebserkrankung, Infobörse, Erfahrungsaustausch, Veranstaltungen, Freizeitgestaltung

Kreuzbund Eichstätt

Der Kreuzbund spricht alle suchtkranken Menschen und deren Angehörige an, mit Hilfe von Gruppenarbeit ein suchtmittelfreies Leben gestalten zu können.

Kontakt: Roseneckstr. 3, 85049 Ingolstadt
Tel.: 0841/88665970, Fax: 0841/88665971

E-Mail: info@kreuzbund-eichstaett.de

Internet: www.kreuzbund-eichstaett.de

Öffnungszeiten: Mittwoch: 15 bis 18 Uhr, Samstag: 10 bis 13 Uhr

Treffen: Ingolstädter Gruppen

Montag: 19 Uhr, Pfarrheim Herz-Jesu, Zeppelinstr. 90

19 Uhr, Pfarrheim St. Canisius, Lenbachstr. 7

19 Uhr, Pfarrheim St. Martin, Pfingstrosenstr. 1

Dienstag: 19:30 Uhr, Caritas Haus Suchtambulanz, KB Gruppe 1, Jesuitenstr. 1, Raum 105

Mittwoch: 19:30 Uhr, Pfarrheim St. Josef, Hans-Sachs-Str. 21

19:30 Uhr, Caritas Suchtambulanz, KB-Gruppe 2, Jesuitenstr. 1, Raum 201

19:30 Uhr, Augustinum, Pettenkoferstr. 12,

14-tägig in den ungeraden Wochen, Eingang Bücherei

Donnerstag: 18 Uhr, Frauengruppe, Sozialdienst kath. Frauen, Schrankenstr. 1a

19:30 Uhr, Caritas Suchtambulanz, KB-Gruppe 3, Jesuitenstr. 1

14-tägig, gerade Woche (in russischer Sprache!)

Freitag: 18:30 Uhr, Caritas Suchtambulanz, Jesuitenstr. 1, „Die jungen Wilden“ – SHG für junge Suchtkranke, Raum 105

Samstag: 18 Uhr, Villa Johannes, Gaimersheimer Str. 15 1/2

Sonstige: **Seniorentreff:** jeden letzten Donnerstag im Monat

14 Uhr, Pfarrheim St. Josef, Hans-Sachs-Str. 21

Frauengesprächskreis: jeden ersten Freitag im Monat

18 Uhr Sozialdienst kath. Frauen, Schrankenstr. 1 a

Angehörigengesprächskreis: ersten Samstag des Monats um 13 Uhr in der Kontaktstelle in Ingolstadt, Roseneckstr. 3

Seelsorgegesprächskreis: nach Vereinbarung, Geistlicher Beirat, Pfarrheim Herz Jesu, Zeppelinstr. 90



Gruppen in der Region

- Montag:** 19 Uhr, Caritasheim Sozialstation, Gaimersheim, Am Wallgraben 3
19:30 Uhr, Pfaffenhofen 2, Neues Caritas Haus, Ambergerweg 3
- Dienstag:** 19:30 Uhr, Pfarrheim M. Himmelfahrt, Baar/Ebenhausen, Kirchstr. 4
19:30 Uhr, Bürgerhaus Miteinander, Manching 1, Ursinusstr. 1
- Mittwoch:** 19 Uhr, Pfaffenhofen, Gruppe PFAF 1, Neues Caritas Haus, Ambergerweg 3
- Donnerstag:** 19 Uhr, Nürnberg, Gruppe Nbg 3, Pfarrgemeinde „Verkündigung Christi“, Sperberstr. 53, Eingang Ajtoschstraße

L

Landesverband Niere Bayern e. V.

- Kontakt:** Helga Weitass, Tel.: 0841/58598
E-Mail: rgingolstadt@Landesverband-Niere-bayern.de
Treffen: Termine können bei Helga Weitass erfragt werden

Legasthenie und Dyskalkulie SHG

Legasthenie und Dyskalkulie ist eine Lernstörung, bei der Kinder trotz guter Intelligenz Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Rechnen haben.

- Kontakt:** Tel.: 0841/8851989
E-Mail: legadyska@igeltern.de
Treffen: Jeden dritten Donnerstag im Monat (außer Schulferien) von 19:30 bis 21:30 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

Lipödem Miteinander

- Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle 0841/305-50372
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de
Treffen: Jeden ersten Mittwoch im Monat im Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt jeweils 18 bis 19:30 Uhr, Raum 23
- Angebot:** Unsere Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen einen geschützten Raum zum Austausch über Erfahrungen, Behandlungsmöglichkeiten und den Alltag mit Lipödem. Gemeinsam wollen wir uns unterstützen, den Zusammenhalt stärken und Motivation schaffen für einen selbstbestimmten Umgang mit der Erkrankung
- Anmeldung:** Selbsthilfekontaktstelle 0841/305-50372

M

Männer in Trennung – SHG

- Kontakt:** Tel.: 0841/305-1166 oder 0841/305-50372
E-Mail: gleichstellungsstelle@ingolstadt.de oder selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de
Treffen: Jeden zweiten Donnerstag im Monat, Ort auf Anfrage
Angebot: Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ ist ein Treffpunkt für Männer in allen Phasen der Trennung. Die Gruppe bietet Raum zum Austausch mit anderen Männern und fachliche Informationen zum Thema Trennung. Kooperationspartner dieses Angebotes ist die Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt. In dringenden Fällen oder in einer akuten Lebensphase können Interessenten telefonischen Kontakt zur Gruppe aufnehmen unter folgender Tel.: 08252/6183.

MRKH- Miteinander Online-Selbsthilfegruppe

- E-Mail:** hallo@mrkh-miteinander.de
Internet: www.mrkh-miteinander.de
Treffen: online-Treffen alle 2 Monate, Persönliche Treffen 1 x im Jahr sowie Beratung
- Das Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser-Syndrom (kurz: MRKH-Syndrom) bezeichnet eine kombinierte Fehlbildung von Gebärmutter (Uterus) und Scheide (Vagina), die durch embryonale Hemmungsfehlbildung der Müller'schen Gänge im zweiten Schwangerschaftsmonat entsteht. Es ist eine angeborene Fehlbildung, von der nur Frauen betroffen sind. Frauen mit MRKH-Syndrom werden ohne oder mit nur unvollständig ausgebildeter Gebärmutter und Scheide geboren.

Mobbing – SHG

- Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372
Treffen: Alle zwei Wochen mittwochs von 19 bis 23 Uhr im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt
- Angebot:** Betroffene können Erfahrungen austauschen, gegenseitiges Verständnis finden, Lösungsmöglichkeiten erarbeiten
- Anmeldung:** Erforderlich: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de



Morbus Bechterew – SHG

- Kontakt:** Erwin Rester, Tel.: 0841/49399706
E-Mail: Bechterew-Gruppe-Ingolstadt@gmx.de
Internet: www.dvmb-ingolstadt.de
Treffen: Krankengymnastik: donnerstags von 19 bis 20:30 Uhr
Volleyball: montags von 18:30 bis 20 Uhr, jeweils in der Schule Pestalozzistraße, Pestalozzistr. 1, 85055 Ingolstadt
- Angebot:** Gelegentlich Nordic Walking, Treffen im Sommer und Jahresabschlussfeier

MS – Treff IN

- Kontakt:** Martina Münzhuber, Tel.: 0841/73821
E-Mail: martina.muenzhuber@freenet.de
Cornelia Gülerman, Tel.: 08450/3013078
E-Mail: cornelia.guelerman@gmx.de
Treffen: Jeden dritten Mittwoch im Monat um 18 Uhr, Gasthaus Stangl, Am Speiselsaum 5, 85053 Ingolstadt
- Angebot:** Erfahrungsaustausch, Beratung, Orientierungshilfe für Neuerkrankte, Fachreferate, Seminarbesuche



Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

MS-IN-KONTAKT

Kontakt: Anita Permaseder, Tel.: 08407/9315280
E-Mail: MS.IN-KONTAKT@t-online.de
Silvia Ruckgaber, Tel.: 0841/35417
silvia.ruckgaber72@web.de
Treffen: Auf Anfrage
Angebot: Erfahrungsaustausch, telefonische Beratung, Vorträge

Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Sonnenschein Ingolstadt e.V.

Kontakt: Marion Kellerer, Tel.: 08454/9127400
E-Mail: MSIngolstadt@t-online.de
Internet: www.ms-ingolstadt.de
Treffen: Am dritten Mittwoch im Monat von 16 bis 18:30 Uhr, evang. Gemeinde, Thomaskirche, Friedrichshofen, Buchenweg 4, 85049 Ingolstadt
Persönliche Beratung nach tel. Kontakt möglich
Angebot: Beratung für Betroffene und Angehörige, Hilfe bei Anträgen: Schwerbehindertenausweis, Arbeitsrecht, Rentenrecht, Hilfsmittel, Erfahrungsaustausch

MS-Kontaktgruppe IN-Nord

Kontakt: Michaela Bruckschlögl, Tel.: 0841/93189888
E-Mail: michaela@bruckschloegl.net
Dolores Münse, Tel.: 08459/323818
Reinhard Pirschel, Betroffene beraten Betroffene
Tel.: 0176/41561002
Treffen: Zweiter Mittwoch im Monat um 18 Uhr, Sportgaststätte Ingolstadt-Nord, Wirrfelstr. 2, 85055 Ingolstadt
Angebot: Beratung für Betroffene und Angehörige, Hilfe bei Anträgen (Rentenrecht, Schwerbehindertenausweis usw.), Erfahrungsaustausch

N

Neurodivers AD(H)S

Kontakt: Dir ist ein telefonischer Erstkontakt lieber? Dann schreib uns doch per Mail deine Nummer, sowie deinen Namen und wann du am besten zu erreichen bist. Wir melden uns dann zeitnah bei dir. Rechtsextremistisches, wie rassistisches Gedankengut, so wie Querfeindlichkeit haben bei uns keinen Platz!
E-Mail: neurodiversADHS@gmx.de
Treffen: jeden 3. Donnerstag von 17:45 bis 19:15 Uhr im Bürgerhaus Neuburger Kasten; Fechtgasse 6; 85049 Ingolstadt
Deine AD(H)S stellt dich des Öfteren vor schwierigen Herausforderungen? Du willst Tipps und Tricks um dein Leben einfacher zu machen oder dich einfach nur mit Gleichgesinnten austauschen? – Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten erwachsenen Menschen die Möglichkeit an, zusammen mehr über AD(H)S und ggf. sich selbst zu lernen, sowie den Austausch zwischen Betroffenen in einem sicheren Umfeld. Unser Ziel ist es, dass wir gemeinsam lernen mit unserer AD(H)S, sowie den möglichen Begleiterkrankungen, zu leben und uns dabei gegenseitig unterstützen. Wenn du folgende Voraussetzungen erfüllst, dann melde ich gerne bei uns.
-Du bist zwischen 20 und 50 Jahre alt
-Du möchtest lernen bewusster mit AD(H)S durch dein Leben zu gehen
-Du hast eine gesicherte/ offizielle AD(H)S Diagnose
Unsere Selbsthilfegruppe ist keine professionelle Beratungsstelle, weder dient sie als Ersatz für professionelle/ ärztliche Hilfe! Sie besteht ausschließlich aus Betroffenen zur Selbsthilfe.

O

Offener Treff für Frauen (jeden Alters) deren Vertrauen in der Kindheit (sexuell) missbraucht wurde

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372
E-Mail: shg.frauentreff@gmail.com
Treffen: Jeden ersten Dienstag im Monat von 19 bis 21 Uhr im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt
Angebot: In einem geschützten Rahmen und unter absoluter Vertraulichkeit Erfahrungen austauschen, gegenseitig Mut machen, eigene Lösungen finden, handlungsfähiger werden, Belastungen leichter bewältigen, Isolation beenden, neue Kontakte knüpfen, vielleicht auch mal weinen/trösten, aber auch lachen und Spaß haben!

P

Parkinson – Deutsche Vereinigung e. V.

Kontakt: Verwaltung, Tel.: 0841/9315705
Beratung, Tel.: 08434/1593
E-Mail: parkinson-ingolstadt@web.de
Internet: www.dpv-bundesverband.de/ingolstadt
Treffen: Gruppentreffen: letzter Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr, Hotel zum Anker, Tränktorstr. 1, 85049 Ingolstadt (außer August, November und Dezember)
Gymnastik: jeden Mittwoch von 16 bis 17 Uhr (außer Ferienzeiten),
Anmeldung: Telefonische Anmeldung erbeten 08459/7577

Pflegende Angehörige und Senioren St. Augustin

Kontakt: Katharina Petri, 0841/64826
E-Mail: finy.53@gmx.de
Treffen: Jeden dritten Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr (außer August), Pfarrsaal St. Augustin, 85053 Pettenkoferstr. 12, Ingolstadt

Ping Pong Parkinson

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372
Treffen: Dienstag und Freitag von 19 bis 22 Uhr
Ballspielhalle der Grundschule Zuchering, Seeweg 7, 85051 Ingolstadt
Angebot: Viele Menschen, die an Parkinson leiden, ziehen sich in die Isolation zurück. Ping Pong Parkinson kann dagegen etwas tun um Menschen mit Parkinson aktiv zu halten. Der Tischtennis-Sport fördert Motorik, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen. Er verbessert die Gedächtnisleistung den Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen. Zudem macht Aktivität in einer Gruppe Gleichbetroffener Spaß! Der Austausch während des Spiels und im Anschluss rundet das Angebot von PPP ab. Der Tischtennis-Sport fördert Motorik, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen. Er verbessert die Gedächtnisleistung den Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen. Zudem macht Aktivität in einer Gruppe Gleichbetroffener Spaß! Der Austausch während des Spiels und im Anschluss rundet das Angebot von PPP ab.

Polyneuropathie

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372
E-Mail: polyneuro-in@t-online.de
Internet: www.polyneuro-bayern.de
Treffen: Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt im Raum C2 jeden zweiten Montag im Monat 15 bis 17 Uhr
Angebot: Polyneuropathie ist eine Schädigung der peripheren Nerven. Sie zeigt sich durch Brennen, Schmerzen und Missempfindungen in den Füßen und Beinen, können aber auch in anderen Bereichen des Körpers auftreten. Die Ursachen sind vielfältig und somit auch die Möglichkeiten der Therapie. Unser erstes Ziel ist der gegenseitige Austausch der Betroffenen. Weiter versuchen wir



bei der Suche nach kompetenten Ärzten und Behandlungen behilflich zu sein. Auch im Bereich Sozialfragen wie Beantragung von GdB oder Reha versuchen wir soweit es möglich ist, bei der Beantragung zu helfen.

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372



Zuversicht trotz Post Covid/Long Covid

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

Treffen: Jeden zweiten Dienstag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr im Bürgerhaus, Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

Angebot: Das lange Anhalten von Symptomen einer Covid-Erkrankung bis hin zur Diagnose Post-Covid stellt Betroffene vor große Herausforderungen. Wie kann man den Einschränkungen und Veränderungen begegnen? Was kann man der Spirale von körperlicher und psychischer Belastung entgegensetzen? Diesen Fragen will die Selbsthilfegruppe nachgehen und Mut machen. Die Wahrnehmung und Unterstützung der Teilnehmenden durch gemeinsame Gruppenarbeit stehen im Vordergrund. Gespräch und Körperarbeit sind dabei wichtige methodische Ansätze.

Post-Polio-Syndrom

Kontakt: Anna Rausch, Mobil: 0151/56062761
Daniel Koller, Mobil: 0176/57827593
E-Mail: anna_rausch@t-online.de, daniel.koller.in@gmx.de
Gabriele Schmid, Mobil: 0171/6277628
gabischmid.ingolstadt@t-online.de

Treffen: TSV Sportgaststätte Ingolstadt Nord, Wirfelstr. 25, 85055 Ingolstadt
Termine im Internet bzw. telefonisch erfragen! Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen.

Angebot: Aufklärung über Spätfolgen der Kinderlähmung und deren Therapien, Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen, Erfahrungsaustausch, Persönliche Beratung und Hilfe

Verein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker in der Region 10

Kontakt: Eva Straub, Tel.: 08406/631
E-Mail: apk-ingolstadt@web.de
Internet: www.angehoerige-ingolstadt.de

Treffen: Jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr (Gesprächsabend unter Angehörigen)
Beratung für neubetroffene Familien nach Vereinbarung
Esplanade 1, 85049 Ingolstadt
Infos per Tel.: 0841/95399513 oder 08406/631

R

Rheuma-Liga

Kontakt: Rheuma-Liga Ingolstadt, Tel.: 0841/98178007, Fax: 0841/98176248
E-Mail: rheuma-liga-ingolstadt@gmx.de
Angebot: Aufklärung, Beratung und Information über Krankheiten des rheumatischen Formenkreises. Gelegentliche Treffen zum Stammtisch und Biergarten. Die Gruppe befindet sich in einer Neustrukturierung. Anfragen bitte per E-Mail an: rheuma-liga-ingolstadt@gmx.de.

S

Sarkoidose

Kontakt: Wilhelm Back, Tel.: 0171/7572889
E-Mail: ingolstadt@sarkoidose-netzwerk.de
Internet: www.sarkoidose-netzwerk.de
Treffen: Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Termine siehe Internet oder telefonisch

Angebot: Informationen über Krankheitsbild, Kontaktaufbau zu behandelnden Ärzten, Behandlungsmöglichkeiten und Medikation, Netzwerkarbeit, gemeinsame Aktivitäten

Selbsthilfegruppe Sauerstoff

Kontakt: Angelika Uher
Tel.: 08431/9078075
E-Mail: ingolstadt-sauerstoffliga@email.de
Treffen: Landgasthof Gut Winkelacker, Am Euler 52, 85051 Ingolstadt, jeden dritten Samstag im Monat von 14:30 bis 17 Uhr, telefonische Anfrage erwünscht

Angebot: Erfahrungsaustausch, Patientenschulungen, beratende Hilfe

Schlafapnoe Atemstillstand im Schlaf

Kontakt: Rolf Müller, Tel.: 08450/9241763
Lavendelweg 2a, 85051 Ingolstadt
E-Mail: info@schlafapnoe-in.de
Internet: www.schlafapnoe-in.de
Treffen: Alle zwei Monate, Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt

Angebot: Information, Hilfestellung, Kontaktvermittlung (u.a. mit Krankenkassen, Verbänden, Ärzten), Diskussionsrunden

Schwerhörige

Kontaktgruppe für Schwerhörige und CI-Träger

Kontakt: Christine Lukas, Tel.: 08450/925955
E-Mail: christine.lukas@schwerhoerige-ingolstadt.de
Internet: www.schwerhoerige-ingolstadt.de
Treffen: Gruppentreffen: jeden ersten Montag in geraden Monaten von 17 bis 20 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt. Sonstige aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Homepage

Angebot: Informations- und Gedankenaustausch, Anregungen zu technischen Hilfen, verschiedene Aktionen (z.B. Freizeitaktivitäten)

Romeo und Julius – Schwulengruppe Ingolstadt e.V.

Kontakt: Beratungstelefon: 0841/1373262, jeden Mittwoch von 20 bis 22 Uhr
E-Mail: romeo-julius@gmx.net
Internet: www.romeo-julius.de
Treffen: Jeden ersten Donnerstag im Monat von 20 bis 22 Uhr
Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt



Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

SHG Sternenkinder

E-Mail: info@sternenkinder-ingolstadt.de
Internet: sternenkinder-ingolstadt.de/
Treffen: Nach vorheriger Anmeldung: Stadtteiltreff im Augustinviertel, Stollstraße 2, in Ingolstadt. Vierteljährlich treffen wir uns außerdem an einem Sonntag von 9 bis 13 Uhr zu einem gemeinsamen Frühstück, einem Bastelevent, einer Wanderung, ...
Angebot: Wir bieten die Möglichkeit für Gespräche und Beratung in einem geschützten Rahmen, allein oder zusammen mit anderen Sterneneltern.

Stotterer und Angehörige

E-Mail: stottern-shg-ingolstadt@freenet.de
Internet: www.stottern-shg-ingolstadt.de
Treffen: Alle vier Wochen, mittwochs 19:30 bis 21 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

Suchtprävention/Elternkreis Ingolstadt für Eltern drogengefährdeter- und drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher

Kontakt: Ursula Schönauer, Tel.: 0841/9312476, Mobil: 0174/9913467
E-Mail: suchtpraevention49@gmail.com
Internet: www.elternkreis-ingolstadt.de
Treffen: Jeden Donnerstag um 20 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt
Angebot: Erfahrungsaustausch, Hilfe im Umgang mit den Kindern, Information zu Rauschmitteln und Gefährdung

T

Taubblinde und Hörsehbehinderte – SHG Ingolstadt

E-Mail: TBL-Ingolstadt@web.de
Treffen: auf Anfrage
Angebot: Die Selbsthilfegruppe besteht aus Betroffenen, die den Austausch in sozialer Gemeinschaft fördern. Unterstützt werden sie dabei von ihren Assistenzen. Auch gemeinsame Freizeitaktivitäten, Vorträge und der Austausch mit Angehörigen und Fachkräften sind geplant.

That's Me

E-Mail: shg.thatsme@gmail.com
Treffen: samstags 18 Uhr, 3-wöchig im Bürgerhaus Alte Post, 85049 Ingolstadt
Angebot: Die Selbsthilfegruppe hat das Ziel, junge Menschen (zwischen 16 und 24 Jahren) mit sozialen Ängsten, Zwängen und / oder Depressionen zusammen zu bringen, die bereits psychotherapeutische Erfahrungen haben. Ziel ist es, sich bei den Treffen gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.
Anmeldung: Erforderlich

V

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Großeltern

E-Mail: verlasseneeltern.in@gmail.com
Treffen: 14-tägig mittwochs von 18:30 bis 20 Uhr in den Räumlichkeiten des Stadtteiltreffs Konradviertel, Oberer Taubentalweg 65, 85055 Ingolstadt
Angebot: Es überrascht, wie viele Eltern und Großeltern den Kontakt zu ihren erwachsenen Kindern bzw. Enkelkindern verlieren. Der Kontaktabbruch des Kindes oder der Kinder der sowohl schleichend als auch mit einem radikalen Schnitt passieren kann, hinterlässt die Eltern/Großeltern mit intensiven Gefühlen wie Selbstvorwürfen, Verzweiflung, Versagensängsten, Trauer, Scham und Wut. Die wenigsten Betroffenen haben eine Erklärung für das Verhalten und fühlen sich zu Unrecht verlassen.

Der Wunsch zu einer guten Beziehung zu einem Kind/den Kindern steht im Gegensatz zu einem Kontaktabbruch durch ein Kind/den Kindern. Mit anderen Betroffenen wollen wir ins Gespräch kommen, wie wir mit dieser Situation umgehen können. Wir wollen einen konstruktiven Austausch und gegenseitige Unterstützung, um besser mit der einhergehenden Hoffnung und Enttäuschung, der Ungewissheit und dem seelischen Schmerz zu leben und unser Befinden zu verbessern.
Anmeldung: Per E-Mail an verlasseneeltern.in@gmail.com

Z

Zöliakie

Kontakt: Tel.: 0841/305-50372 (Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt)
E-Mail: glutenfrei-ingolstadt@kp-dzg-online.de

Zwangserkrankung – Selbsthilfegruppe für therapiefahrene Betroffene

Kontakt: Gesundheitsamt Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de
Treffen: Im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt
Angebot: Vertrauensaufbau im Schutz der Gruppe, Erfahrungsaustausch, Verständnis unter therapieerfahrenen Betroffenen, Lösungsvorschläge, Gruppenmitglieder verpflichten sich zur Verschwiegenheit.



Angeleitete Selbsthilfegruppen, Selbsthilfegruppen in den Landkreisen

Ansprechpartnerin Landkreis Eichstätt für den Bereich Selbsthilfe

Landratsamt Eichstätt, Grabmannstr. 2, 85072 Eichstätt

Kontakt: Marion Fitzgerald, Tel.: 08421/70-1132

E-Mail: Marion.Fitzgerald@lra-ei-bayern.de

Internet: www.landkreis-eichstaett.de

Ansprechpartner Landkreis Neuburg-Schrobenhausen für den Bereich Selbsthilfe

Gesundheitsamt Neuburg, Müller-Gnadenegg-Weg 1, 86633 Neuburg a. d. Donau

Kontakt: Tel.: 08431/57500

E-Mail: gesundheitsamt@neuburg-schrobenhausen.de

Blaukreuz Ortsverein Eichstätt/Kipfenberg

E-Mail: eichstaett@blaues-kreuz-bayern.de

Treffen: Donnerstag und Freitag jeweils um 19 Uhr in Eichstätt, Ostenstr. 31 a Parterre, Mittwoch (vierzehntägig) evang. Gemeindehaus, Limesweg 4, 85110 Kipfenberg



Gruppen unter Trägerschaft der Caritas-Suchtambulanz Ingolstadt Gruppe für pathologische Spieler

Kontakt: Caritas-Suchtambulanz Tel.: 0841/309-138

E-Mail: suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de

Internet: www.caritas-suchtambulanz-ingolstadt.de

Onlineberatung: www.caritas.de/onlineberatung

Diabetes Beilngries/Kinding

Kontakt: Maria Polster, Tel. und Fax: 08461/1444

Treffen: Jeden ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr (November bis einschließlich März, ab April 19 Uhr), kleiner Pfarrsaal im Pfarrheim, Hauptstr. 47, Beilngries

Gruppen unter der Trägerschaft von Frauen beraten e.V. Diakonie Ingolstadt

Kontakt: Tel.: 0841/3708303

E-Mail: info@frauenberaten-in.de

Internet: www.frauenberaten-in.de

Angebot: „Ich bin nicht die Einzige – Gruppe/Beratung nach Schwangerschaftsabbruch“

Pflegende Angehörige von hirngeschädigten Patientinnen

E-Mail: info@koerperschema.com

Treffen: einmal im Monat, Termin auf Anfrage per E-Mail
Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt

Angebot: Austausch über Erfahrungen und Herausforderungen im Alltag als pflegende Angehörige, Aufklärung und Informationen zu relevanten Themen in den verschiedenen Phasen, Anleitung und praktische Hilfestellungen beim Umgang mit betroffenen Patientinnen, Selbstsorge als pflegende Angehörige

Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

Kontakt: Zentrum für Endokrinologie und Stoffwechsel Ingolstadt
Tel.: 0841/88699525

E-Mail: info@endokrinologie-ingolstadt.de

Angebot: Selbsthilfegruppe für Patienten

Die Magenlosen

E-Mail: diemagenlosen@gmx.de

Treffen: Klinik Kösching, Tageszentrum Schloss, Krankenhausstr. 21, 85092 Kösching, alle zwei Monate jeden dritten Mittwoch im Monat, Termine werden vorher im Donaukurier bekannt gegeben

Selbsthilfe bei Mediensucht | Aktiv gegen Mediensucht e.V. (aktiv-gegen-mediensucht.de)

Internet: www.aktiv-gegen-mediensucht.de

Restless Legs Pfaffenhofen und Ingolstadt

Kontakt: Christa Thalmeir, Tel.: 08446/1067, Mobil: 0170/7671411

E-Mail: christa.thalmeir@outlook.com

Internet: RLS e.V. München: www.restless-legs.org

Treffen: Termine auf der Homepage der RLS eV oder über die Tagespresse

Unfall-Opfer-Bayern e.V.

Kontakt: Telefon: 09382/3101336

E-Mail: hilfe@unfall-opfer-bayern.de

Internet: www.unfall-opfer-bayern.de

Angebot: Hilfe bei der Bewältigung von physischen und psychischen Unfallfolgen oder Berufserkrankung, Betroffenenberatung

Verband Fibromyalgie

Fibromyalgie Verein Bayern e.V., Selbsthilfegruppe Neuburg und Selbsthilfegruppe Schrobenhausen

Kontakt: Tel.: 0841/305-50372

Internet: www.fibromyalgie-bayern.de/Selbsthilfegruppen

Telefonische Beratung

Dystonie – Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V. / SHG Ingolstadt

Kontakt: Tel.: 08233-2139805



Beratungsstellen von A bis Z

A

AIDS – Anonyme Telefonberatung der AWO

Kontakt: Tel: 0841/93195-21,
Telefonberatung (anonym): mittwochs von 18 bis 20 Uhr,
Persönliche Einzelfallberatung (nach Terminabsprache),
Nürnberger Str. 32 a, 85055 Ingolstadt, 2.Stock
Angebot: Information, Aufklärung, Beratung und Hilfe

AKIK Aktionskomitee Kind im Krankenhaus

Kontakt: Cornelia Dürkop, Mobil: 0179/92064793,
E-Mail: cornelia.schredl@web.de
Angebot: Vorbereitung und Nachsorge bei Krankenhausaufent-
halt, Aufklärung über die Rechte und Pflichten der Eltern
im Krankenhaus, Vermittlung bei Kommunikationspro-
blemen, Zusammenarbeit mit den Kinderkliniken in der
Region, Aktion „Notfall-Teddy Bruno Brummel“

B

Bayerische Krebsgesellschaft – Beratungsstelle Ingolstadt

Levelingstr. 102, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/22050760

Bayerisches Rotes Kreuz

Auf der Schanz 30, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/9333-0

BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e.V.

Kontakt: Esplanade 15a, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/993754-60
E-Mail: iss-in@blwg.de
Internet: www.blwg.de
Angebot: Beratung für Menschen mit Hörbehinderung in der
Region 10 des Regierungsbezirks Oberbayern

Bürgerhilfe Ingolstadt e. V.

Josef-Ponschab-Str. 14, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/17309

Bürgeramt, Bürgerservice

Tel.: 0841/305-1500

Bürgerhaus Alte Post

Kontakt: Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50051
E-Mail: buergerhaus@ingolstadt.de
Internet: www.buergerhaus-ingolstadt.de

Bürgerhaus Neuburger Kasten mit Seniorenbüro

Kontakt: Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt Tel.: 0841/305-50031
E-Mail: buergerhaus@ingolstadt.de
Internet: www.buergerhaus-ingolstadt.de

Büro der Behindertenbeauftragten

Adolf-Kolping-Str. 10, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1205

C

Caritas Kreisstelle

Geschäftsstelle, Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/309-0
• Beratungsstelle für psychische Gesundheit: Tel.: 0841/309-100
• Migrationsdienst: Tel.: 0841/309-0
• Suchtambulanz: Tel.: 0841/309-300

Caritas-Zentrum St. Vinzenz

Frühlingstr. 15, 85055 Ingolstadt, Tel.: 0841/f953996-0

Condrops e.V. (Suchthilfe)

Kontakt: 0841/8818894,
Internet: www.condrops.de
Angebot: • easyContact: Hilfen für suchtmittelkonsumierende
Jugendliche und deren Angehörige
• Betreutes Wohnen: für drogenabhängige und ehemals
abhängige Erwachsene ab 21 Jahre
• Kontaktladen StayIn: Anlaufstelle für Drogenabhängige
und Substituierte

D

Diakonisches Werk

Schrannenstr. 5, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/93309-0

E

ELISA Verein zur Familiennachsorge

Kontakt: Bahnhofstr. 103 b, 86633 Neuburg/Donau
E-Mail: www.elisa-familiennachsorge.de
Angebote: Harl.e.kinchen Spielgruppe, Spiel- und Vernetzungs-
gruppe für Eltern mit Kindern mit Trisomie 21 -
Trauergruppe für verwaiste Eltern (geschlossene Gruppe
unter fachlicher Anleitung)
Ansprechpartnerin: Simone Haftel 0176 – 707 69153
Geschwisterkinderangebote für Geschwisterkinder er-
krankter Kinder (fachlich angeleitet)
Ansprechpartnerin: Iris Modl 0172 – 8666 496
Weitere Angebote über Familienstützpunkt Ankerplatz
(unterschiedliche Angebote)
Ansprechpartnerin: Maria Lindau 0152 – 57 28 3950

Erziehungs- und Familienberatung

Gabelsbergerstr. 46, 85057 Ingolstadt, Tel.: 0841/993544-0
Psychologische Beratungsstelle (Caritasverband / Diakonisches Werk)
für Kinder, Jugendliche und Familien

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Die EUTB® informiert, berät und begleitet alle Menschen mit und ohne
Behinderung zu allen Fragen zum Thema Teilhabe und Rehabilitation.
Mit Behinderung geboren oder im Laufe des Lebens erworben, wir
beraten gemeinsam mit Ihnen Möglichkeiten zu mehr Teilhabe (Früh-
förderung, (Aus-)Bildung, Arbeit, Mobilität, Wohnen, Freizeit, Assistenz,
Pflege, Umgang mit der Erkrankung). Kostenlos und vertraulich erfolgt
die Beratung in der ganzen Region 10.
Ingolstadt: Güntherstraße 6; 85053 Ingolstadt
Tel: 0841 994 764 51; Mail: eutb.in@ospe-ev.de
Pfaffenhofen/ Ilm: Hohenwarter Straße 27; 85276 Pfaffenhofen
Tel: 0841 994 714 04; Mail: eutb.paf@ospe-ev.de
Neuburg mit Nebenstelle in Schrobenhausen:
Brüdergarten 2; 86633 Neuburg a.d. Donau
Tel: 0841 994 714 05; Mail: eutb.nd-sob@ospe-ev.de
Eichstätt: Gundekarstraße 3; 85072 Eichstätt
Tel: 0841 994 714 06; Mail: eutb.ei@ospe-ev.de

Pädagogischer Beratungsdienst des Förderkreises für integrierte Erziehung in Kindergarten/Schule e.V.

Johann-Michael-Sailer-Str. 7, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/49130



F

Frauen – Beruf – Gründung „Pro Beschäftigung e.V.“
Wagnerwirtsgasse 2, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/17752

Freiwilligen Agentur Ingolstadt e.V.
Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/9516755

Frauenhaus
Tel.: 0841/ 309 700, auch außerhalb der Bürozeiten!

Büro der Familienbeauftragten
Adolf-Kolping-Str. 10, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-45810

Förderverein zur Unterstützung Krebskranker
Kontakt: Förderverein Krebskranker, Jakob-Wurm-Str. 6, 85055 Ingolstadt, Tel.: 0841/33900
E-Mail: info@foerderverein-krebskranker.de
Internet: www.foerderverein-krebskranker.de
Angebot: Zweck des Vereins ist die Förderung der Begleitung und Betreuung von Krebskranken und deren Familien auf dem psycho-sozialen Sektor. Vertraulich und kostenfrei gewährt der Verein finanzielle Unterstützung für sozial-schwache Menschen mit einer Krebserkrankung über die bestehenden Möglichkeiten der Selbsthilfe hinaus. Direkt vor Ort.

G

Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt
Kontakt: Esplanade 29, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-20301
E-Mail: gesundheitsamt@ingolstadt.de
Angebot: Gesundheits-, AIDS-, STI-, Impfberatung, Beratung bei Sucht, psychischen Störungen und chronischen Krankheiten, Beratung zu Entwicklung und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Schwangerschaftsberatung, Selbsthilfekontaktstelle und Runder Tisch Region 10 Montag bis Freitag: 8 bis 12:30 Uhr, Montag und Dienstag: 13:30 bis 16 Uhr, Donnerstag 13:30 bis 17:30 Uhr

Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt
Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1166

H

Hollerhaus – Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.
Bei der Hollerstaude 17, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/493130
Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung

Hospizhilfe der Malteser
Pater-Philipp-Jeningen-Platz 1, 85072 Eichstätt, Tel.: 08421/98070

I

INSEL – Förderverein für psychisch Kranke Menschen
Esplanade 1, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/953995-0

NTEGRA Soziale Dienste GmbH

Kontakt: Tel.: 08458/603030
Internet: www.integra-soziale-dienste.de
Angebote: für suchtkranke, psychisch Kranke sowie für Menschen mit geistigen oder körperlichen Behinderungen:
• Betreutes Wohnen (ambulant)
• Therapeutische Wohngemeinschaften
• Werkstätten zum Zuverdienst und/oder zur Tagesstruktur

J

Jugendhilfe Region 10 e.V.
Münzbergstr. 3, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/17495

Jugendamt der Stadt Ingolstadt
Adolf-Kolping-Str. 10, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-45401

K

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/880-0

Kolping Akademie Ingolstadt
Beratungsstelle für Arbeitslose
Johannesstr. 11, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/93301-0

Kriseninterventionsdienst im BRK
Auf der Schanz 30, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/9933-0

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern
Kontakt: Tel.: 0800/6553000
Internet: www.krisendienste.bayern/oberbayern
Angebot: Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die mit seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen zu tun haben: Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen, Betreuer/-innen, Ärzte/-innen, Psychotherapeut/-innen, sowie weitere Einrichtungen, die mit Menschen in Krisen zu tun haben.

L

Lebenshilfe für Behinderte der Region 10 e.V.
Am Franziskanerwasser 22, 85053 Ingolstadt, Tel.: 0841/6232-0





Beratungsstellen von A bis Z

M

Malteser Hilfsdienst

Fort-Wrede-Str. 1, 85055 Ingolstadt, Tel.: 0841/95454-0

Mobile Familie e.V.

Moshammerstr. 1, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/9939829-0

P

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Kontakt: Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-2850
E-Mail: pflegestuetzpunkt@ingolstadt.de
Angebot: Der Pflegestützpunkt Ingolstadt ist eine neutrale, unabhängige und kostenfreie Beratungsstelle. Sie erhalten hier Informationen, Beratung und ressourcenorientierte Unterstützung durch professionelle Pflegeberatung.

S

Schlaganfall und Hirnschädigung – Beratungszentrum ZAMOR e.V.

Kontakt: Regina Waldmüller, Tel.: 0841/46101
E-Mail: info@zamor.de
Internet: www.zamor.de
Treffen: Beratung für Betroffene und Angehörige bei Zamor e.V., Krumenauerstr. 44, 85049 Ingolstadt – Termine auf telefonische Anfrage
Angebot: Informationen zu erworbenen Hirnschädigungen, psychologische Unterstützung, Beratung zur Rehabilitation, Unterstützung in Fragen des Sozialrechts, Gruppenangebote, Hirnleistungstraining, Hilfen zur Selbstständigkeit, Hilfen zur Krankheitsverarbeitung

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Ingolstadt

Schrannenstr. 1 a, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841 93755-60
E-Mail: schwangerenberatung@skf-ingolstadt.de
Beratung für Frauen und Familien in Krisensituationen

Schwangerschaftsberatung – staatlich anerkannte Beratungsstelle, „Frauen beraten e.V.“

Schulstr. 14, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/3708303



Schwangerschaftsberatung – staatlich anerkannte Beratungsstelle, Gesundheitsamt

Esplanade 29, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50381

pro familia

Am Holzmarkt 2, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/3792890
E-Mail: ingolstadt@profamilia.de

Seniorenbüro im Bürgerhaus Neuburger Kasten

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50031
E-Mail: seniorenbuero@ingolstadt.de

Sozialamt der Stadt Ingolstadt

Auf der Schanz 39, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50101

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Schrannenstr. 1a, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/93755-60
Beratung für Frauen, Familien und Jugendliche, Beratung Inhaftierter und Haftentlassener, Rechtliche Betreuung, Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Jugendsozialarbeit an Schulen, Offene Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Piußtreff, Mehrgenerationenhaus – Soziale Beratung und Koordination

Straßenambulanz St. Franziskus e.V.

Moritzstr. 2, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/1428784
Für Obdachlose und wohnungslose Menschen
Medizinische Versorgung, Tagestreff, Notschlafstelle, Betreutes Wohnen

T

Telefon-Seelsorge

Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222

Therapienetz Essstörung

Sie machen sich Sorgen über Ihr eigenes Essverhalten oder das einer Ihnen nahestehenden Person? Wir beraten Sie kostenlos, unverbindlich, auf Wunsch anonym und auch in englischer Sprache, alle weiteren Sprachen mit Dolmetscher.

Kontakt: Preysingstr. 3-5, 85049 Ingolstadt
Tel.: 0841/88131092 Bürozeiten: Montag bis Donnerstag
E-Mail: beratung@tness.de

U

Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle

Kontakt: Tel.: 0800/3032014, persönlich: donnerstags von 15 bis 17 Uhr im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt
E-Mail: beschwerdestelle@upb-obb-nord.de
Internet: www.upb-obb-nord.de
Angebot: Die „Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle“ (UpB) in der Region 10 ist ein Angebot für Menschen mit psychischer Erkrankung, für ihre Angehörigen und für professionell in der Psychiatrie tätige Menschen. Man kann sich an die UpB wenden, wenn jemand meint, ungerecht behandelt zu werden, (sei es in einer sozialpsychiatrischen Einrichtung, einer Klinik oder bei einer Gesetzlichen Betreuung usw.) und meint, die Sache nicht alleine regeln zu können. Die Mitarbeiter der Beschwerdestelle beraten und vermitteln zu weiteren Hilfsangeboten. Das Angebot ist kostenlos. Alle Beschwerden werden selbstverständlich vertraulich behandelt.



V

VdK

Paradeplatz 21, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/379638-0

W

Weißer Ring

Kontakt: Tel.: 0173/9899457
E-Mail: yilmaz.semra@mail.weisser-ring.de
Internet: www.ingolstadt-eichstaett-bayern-sued.weisser-ring.de
Angebot: Wir helfen Menschen, die Opfer von Kriminalität, Gewalt oder Mobbing geworden sind. Auch deren Angehörige liegen uns am Herzen.

Wirbelwind Ingolstadt e. V.

Am Stein 5, 85049 Ingolstadt Tel.: 0841/17353
E-Mail: beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de
Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt, Selbstbehauptungskurse für verschiedene Altersgruppen, Achtsamkeitsgruppe

Wohnungsamt

Harderstr. 17, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50160



Fragen rund um das Thema Selbsthilfe beantwortet Ihnen die

Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt Ingolstadt
Esplanade 29
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841/305-50372
Internet: www.ingolstadt.de

Die Kontaktstelle ist auch ein Mitglied der Netzwerkstelle bayernweiter Kontaktstellen Selbsthilfekoordination Bayern
www.seko-bayern.de



IMPRESSUM:

Stadt Ingolstadt, Gesundheitsamt, Esplanade 29, 85049 Ingolstadt

Fotos: Stadt Ingolstadt: Rössle, Friedl, Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., photolia.com: alice photo, Olesia Bilkei, contrastwerkstatt, stock.adobe: Photographee.eu

Stand 03/2026. Alle Angaben ohne Gewähr.

Druck: INprintservice

