

Selbsthilfe- Wegweiser 2019



Selbsthilfenetzwerk
im Landkreis
Ravensburg



Ausgabe: September 2019
Herausgeber: Selbsthilfenetzwerk im
Landkreis Ravensburg
Layout: **design**organisation, Ravensburg

Inhaltliche Verantwortung:
Landratsamt Ravensburg
Dezernat für Jugend und Soziales
Kontaktstelle für Selbsthilfe und
Bürgerschaftliches Engagement

Bestelladresse:
Landratsamt Ravensburg
Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches
Engagement
Postfach 1940
88189 Ravensburg
Tel.: 0751-85 3119
Fax: 0751-85 77 3119
Mail: kontaktstelle-selbsthilfe@rv.de

Inhalt

A

6 Vorwort

B

8 Aktualität des Wegweisers

C

10 Was sind Selbsthilfegruppen

D

12 Das „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“

E

13 Der Sprecherrat

F

15 Förderung aller Selbsthilfegruppen
im Landkreis Ravensburg

H

18 Förderung der Selbsthilfe bundesweit

Selbsthilfegruppen

H

20 ADS/ADHS

K

Aphasie

L

Arbeitslose

M

Asperger-Syndrom

N

21 Bauchspeicheldrüsenerkrankung

P

Behindertenhilfe

R

Behinderung-Hörbehinderung

S

22 Behinderung-Sehbehinderung

T

23 Blutsystemerkrankungen

U

24 Borreliose

Z

CoDA

25 Chorea Huntington

Defibrillator

Demenz

26 Diabetiker

27 Epilepsie

28 Hochsensibilität

29 Krebs

31 Lebererkrankungen

Lese- Rechtschreibschwäche

Lungenerkrankungen

32 Mobbing

Morbus Bechterew

Mukoviszidose

33 Multiple Sklerose

Narkolepsie

Parkinson

34 Pflegende Angehörige

Poliomyelitis

35 Psychische Erkrankungen

36 Rheuma

37 Schilddrüsenerkrankungen

38 Schlaganfall

39 Schmerz

Sklerose

39 Sucht

50 Trauer

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

so vielfältig und bunt unser Leben auch ist und oftmals unendlich viele Möglichkeiten zu bieten scheint, nicht immer kann und will man alles wahrnehmen und genießen was sich an Möglichkeiten bietet. Eine körperliche Erkrankung, eine Behinderung, ein seelischer Konflikt oder eine soziale Situation, die aussichtslos erscheint – vieles kann uns aus der Bahn werfen und uns belasten. Manchmal hilft uns in dieser Situation selbst ein Gespräch mit Angehörigen und Freunden oder auch der gute Rat eines Arztes nicht weiter.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemlagen. Hier finden sich Ansprechpartner, die die Situation verstehen, die wertvolle Kontakte und Tipps zum Umgang mit der eigenen Krankheit oder schwierigen Lebenssituation geben können. Und oft werden dadurch geteilte Probleme kleiner.

Mit diesem Heft wollen wir Ihnen einen Überblick über die ca. 130 Selbsthilfeangebote im Landkreis Ravensburg geben. Laufend kommen neue Gruppen hinzu, andere wiederum lösen sich auf. Deshalb kann diese Broschüre auch nur eine Momentaufnahme sein, da die Gruppen immer wieder Veränderungen unterliegen.

Es wird immer Krankheitsbilder und Lebenssituationen geben, in denen keine erreichbare Selbsthilfegruppe existiert. Scheuen Sie sich deshalb nicht, unsere Kontaktstelle anzusprechen und um Unterstützung zu bitten. Die Kontaktdaten hierzu finden Sie auf den nächsten Seiten.

Zum Schluss möchte ich ein großes Dankeschön aussprechen. Ohne die Ehrenamtlichen, die Gruppenmitglieder, insbesondere den Sprecherrat des Selbsthilfenetzwerks im Landkreis Ravensburg wäre die Selbsthilfebewegung in unserem Landkreis kein solcher Erfolg. Wir zählen weiterhin auf Sie, denn Sie tragen dazu bei, dass durch das solidarische Miteinander das Leben für viele betroffene Menschen ein bisschen leichter wird.

Herzlichen Dank für Ihre Arbeit!

Diana E. Raedler
Dezernentin für Jugend und Soziales

Aktualität des Wegweisers

Die hier aufgeführten Gruppen umfassen nur einen Teil der im Landkreis Ravensburg arbeitenden Selbsthilfegruppen.

Manche Gruppen wollen anonym bleiben und nur neue Gruppenmitglieder aufnehmen, die über Fachdienste an sie vermittelt werden.

Andere Gruppen fühlen sich zum Zeitpunkt der Erstellung des Leitfadens nicht stark genug, neue Mitglieder aufzunehmen oder sich nach außen zu öffnen.

Wieder andere sind von unserer Recherche nicht erfasst worden, z.B. weil sie erst nach Erstellung dieses Wegweisers gegründet worden sind.

Auch ändern sich die Verhältnisse bei Selbsthilfegruppen oft sehr schnell. Deshalb ist es durchaus möglich, dass dieser Wegweiser Informationen enthält, die nicht mehr gültig sind.

Wenn Sie:

- auf der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe sind, die vorliegende Broschüre jedoch keine für Sie passende auflistet
- feststellen, dass hier enthaltene Angaben überholt sind
- Ihre Selbsthilfegruppe nicht in diesem Verzeichnis finden
- wichtige Veränderungen in Ihrer Selbsthilfegruppe (z.B. Ansprechpartner oder Treffpunkt) zu verzeichnen haben
- eine neue Selbsthilfegruppe gründen

wenden Sie sich bitte an:

Landratsamt Ravensburg
Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement
Postfach 1940
88189 Ravensburg
Tel.: 0751-85 3119
Fax: 0751-85 77 3119
Mail: kontaktstelle-selbsthilfe@rv.de

Termine nach Vereinbarung

Nur mit Ihrer Hilfe kann die Kontaktstelle alle Informationen bündeln und die aktuellen Daten für Interessierte bereithalten.

Die in diesem Wegweiser enthaltenen Angaben beruhen auf Auskünften der jeweiligen Gruppen.

Adressen und Kontaktpersonen können sich ändern.

Die Angaben sind ohne Gewähr.

Ein Anspruch auf Vollständigkeit besteht nicht.

Was sind Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen auf regionaler Ebene mit gleichen oder ähnlichen Krankheiten oder sozialen Problemen.

Selbsthilfegruppen zeichnen sich durch ein freiwilliges, eigenverantwortliches, gegenseitiges und gleichberechtigtes Miteinander aus. Im Gespräch informieren und motivieren sich die Betroffenen und entwickeln ein gegenseitiges Gefühl der Solidarität und des Verständnisses. Die Gruppenarbeit orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden, eine professionelle Leitung gibt es nicht.

Das Ziel der gemeinsamen Arbeit ist die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, sozialen Belastungen, Behinderungen, psychischen Problemlagen und schwierigen Lebenssituationen.

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe lernen voneinander und miteinander. Sie tauschen ihre Erfahrungen aus, entlasten und ermutigen sich gegenseitig und eignen sich gemeinsam Fähigkeiten an, mit denen sie ihren Alltag besser bewältigen können.

Die gemeinsame Betroffenheit schafft schnell ein Gefühl der Verbundenheit und die gegenseitige emotionale Unterstützung ist eine wirksame Hilfe gegen Vereinzelung und Ausgrenzung. In diesem Sinne steigert die Arbeit in Selbsthilfegruppen die Lebensqualität.

Die gesundheitsfördernde und stabilisierende Wirkung von Selbsthilfegruppen ist heute unbestritten. Besucher von Selbsthilfegruppen brauchen weniger Medikamente, leiden weniger unter Depressionen und seelisch bedingten körperlichen Beschwerden. Sie sind selbstbewusster und selbständiger und verfügen über bessere soziale Kontakte als andere Menschen in vergleichbaren Situationen.

Selbsthilfegruppen tragen durch Aufklärung und Information auch zu einem Bewusstseinswandel in der Gesellschaft bei. Selbsthilfegruppen senden auf vielfältige Weise sozialpolitisch relevante, kritische und innovative Impulse aus, mit denen Sie das professionelle System ergänzen und zum Umdenken anregen. So ist es z. B. ein Verdienst der Selbsthilfe, dass Spielsucht inzwischen als behandlungsbedürftige Suchterkrankung anerkannt wird.

Das „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“

Auf dem Fachtag der Selbsthilfegruppen am 14. November 2009 im Landratsamt Ravensburg wurde der zunächst nicht eingetragene Verein „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“ gegründet. Unter dem Vorsitz der bereits bestehenden Vertretung der Selbsthilfegruppen, dem Sprecherrat, werden die über hundert im Landkreis tätigen Gruppen unter dem Dach des Vereins zusammen geführt. Der Verein verbessert die Vernetzung der Gruppen untereinander und fördert den gegenseitigen Austausch. Das Selbsthilfenetzwerk unterstützt die Entwicklung einer gemeinsamen Identität, über die eigene Selbsthilfegruppe hinaus. Die Selbsthilfegruppen können so gemeinsam für die Idee der Selbsthilfe werben und gemeinsame Zielvorstellungen entwickeln.

In der jährlichen Mitgliederversammlung werden die Gruppen von den Vorständen über die Vereinstätigkeiten informiert.

Seit März 2011 ist der Verein „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“ im Vereinsregister eingetragen. Die Mitgliedschaft im Selbsthilfenetzwerk ist kostenlos.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement.

Der Sprecherrat

Der Sprecherrat der Selbsthilfegruppen im Landkreis Ravensburg ist die gewählte Vertretung der im Landkreis aktiven Selbsthilfegruppen.

Seine Aufgaben sind u.a.

- Vorstand des „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“
- Vertretung der Interessen der Selbsthilfe gegenüber Behörden und sonstigen Institutionen
- Planung und Durchführung von Projekten und Aktionen
- Stärkung der Rolle der Selbsthilfe in der Gesundheits- und Sozialplanung
- Förderung und Weiterentwicklung des Miteinander-Gedankens
- Öffentlichkeitsarbeit
- Planung und Vorbereitung der jährlichen Fachtage der Selbsthilfe
- Kooperation mit Professionellen Anbietern der Gesundheitsversorgung

Der Sprecherrat arbeitet dabei eng mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement zusammen.

Der Sprecherrat wird alle 2 Jahre auf der Mitgliederversammlung des „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“ gewählt.

Der Sprecherrat

Die zum Zeitpunkt der Drucklegung amtierenden Sprecherräte wurden am 18. November 2016 neu gewählt:

Peter Resl

1. Vorsitzender des Selbsthilfenetzwerks
Tel.: 07524-40 92 506
Mail: peter.resl1@googlemail.com

Friedrich Pramsoler

2. Vorsitzender des Selbsthilfenetzwerks
Tel.: 0171-10 88 444
Mail: pramsoler@web.de

Anne Arnold

Tel.: 07503-21 03
Mail: anne.arnold@outlook.de

Renate Schönenberger

Tel.: 07561-91 53 67
Mail: r.schoenenberger@gmx.de

Siegfried Lorenz

Tel.: 0751-63 673
Mail: famlore@t-online.de

Sabine Haschke

Tel.: 0751-94 185
Mail: shaschke@t-online.de

Ingeborg Munz

Tel.: 0751-46 320
Mail: ingemunz@outlook.de

Förderung aller Selbsthilfegruppen

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement stellt sich vor:

Im November 2008 wurde im Sozialdezernat die Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement eingerichtet. Die Kontaktstelle bietet Ihnen kostenlos Information und Unterstützung bei allen Fragen rund um die Selbsthilfe und das Ehrenamt. Natürlich beraten wir Sie unabhängig und behandeln Ihr Anliegen vertraulich.

Wir bieten Ihnen ...

... **Beratung und Unterstützung bei Ihrer Arbeit.** Wir beraten Sie bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe, vermitteln in schwierigen Gruppensituationen und unterstützen Sie bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe. Wir bieten Ihnen u. a. Hilfestellung bei der Planung von Projekten und bei der Pressearbeit.

... **Informationen rund um das Thema Selbsthilfe und Ehrenamt.** Mit unseren Broschüren „Selbsthilfewege- weiser“ und „Lotse ins Ehrenamt“ informieren wir Sie über die verschiedenen Angebote und Ansprechpartner in unserem Landkreis. Darüber hinaus erhalten Sie aktuelle Informationen beispielsweise zum Thema Steuer und Versicherung im Ehrenamt.

... **Fortbildungen und Fachtage.** Einmal jährlich organisieren wir gemeinsam mit den Vertretern der Selbsthilfe und des Ehrenamts einen Selbsthilfefachtag und einen Fachtag zum Thema Bürgerschaftliches Engagement. Mit unserem Fortbildungsprogramm „freiwillig aktiv“ möchten wir Sie in der täglichen Arbeit unterstützen und uns für Ihr Engagement bedanken.

... **Finanzielle Unterstützung.** Selbsthilfegruppen und Bürgerschaftliche Initiativen aus dem Bereich Soziales können auf Antrag Unterstützung vom Landkreis erhalten. Die Förderung umfasst vor allem die Bereiche Fort- und Weiterbildung, Qualifizierung und Begleitung der Gruppen.

Wir arbeiten ...

... **vernetzt in unserer Region.** Wir bündeln Kompetenzen und Erfahrungen der Aktiven und machen diese für die Allgemeinheit nutzbar. Zu unseren Partner gehören der Sprecherrat der Selbsthilfe, die Städte und Gemeinden, das Gesundheitsamt, die Krankenkassen und Ärzte sowie verschiedenste Vertreter des Bürgerschaftlichen Engagements.

... **kostenlos und vertraulich.** Unsere Angebote sind für alle Selbsthilfegruppen, Bürgerschaftliche Initiativen und ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger kostenlos. Selbstverständlich behandeln wir Ihr Anliegen vertraulich!

... **als Interessenvertretung für die Selbsthilfe und das Ehrenamt.** Die Kontaktstelle ist u. a. Mitglied im Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement und in der Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfekontaktstellen (LAG KISS).

... **an verschiedenen Projekten,** um die Selbsthilfebewegung und das ehrenamtliche Engagement im Landkreis zu fördern. Wichtig ist uns die Verankerung der Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitswesen und die Anerkennung und Würdigung Ihres Engagements in unserer Region.

Förderung der Selbsthilfe bundesweit

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin-Charlottenburg

Tel. 030-310 18960
Fax. 030-310 18970
E-Mail selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de

Telefonisch erreichbar:

Dienstag, Mittwoch und Freitag	10.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag	14.00 - 17.00 Uhr

Selbsthilfe- gruppen



ADS/ADHS

Selbsthilfegruppe für Eltern von AD(H)S Kindern

Monika Bloching Tel: 07505-15 60
Mail: bloching-hirschle@t-online.de

Treffpunkt: Familientreff der Caritas
Seestr. 44
88214 Ravensburg

Aphasie

Selbsthilfegruppe für Aphasiebetreffene und deren Angehörige, Ravensburg

Annette Aust Tel: 0751-23 191
Mobil: 0176-45 90 96 13
Mail: aust.annette@gmail.com

Christine Dent Tel: 0751-43 507
Mail: elchdent@online.de

Treffpunkt: Näheres bitte bei der
Kontaktperson erfragen

Arbeitslose

Cafe R.A.T.

Werner Langenbacher
Tel: 0751-21 040
Mail: ravsburg@betriebsseelsorge.de

Treffpunkt: Kath. Bildungswerk
Allmandstr. 10
88212 Ravensburg

Bauchspeicheldrüsenerkrankung

TEB-Selbsthilfegruppe für Bauchspeicheldrüsenerkrankte Region Allgäu-Bodensee-Oberschwaben

Ursula Krug Tel: 07522-54 52
Mail: ursula_krug@gmx.de

Treffpunkt: Matthäus-Ratzeberger-Stift
Erzbergstr. 4
88239 Wangen i.A.

Behindertenhilfe

Fraternität der Behinderten, Ortsgruppe Wangen

Christine Sontheim Tel: 07522-82 48
Mail: bruno.sontheim@t-online.de

Treffpunkt: Gemeindezentrum St. Ulrich,
Wangen im Allgäu

Behinderung-Hörbehinderung

Chochlear Implant Selbsthilfegruppe CI-SHG

Michaela Pfeffer
Kontaktstelle für Selbsthilfe
Tel: 0751-85-3119
Mail: kontaktstelle-selbsthilfe@rv.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Behinderung-Hörbehinderung

Gehörlosenverein Ravensburg mit Umgebung 1948 e.V.

Dieter Steuer Fax: 07128-35 92
Mail: dieter.steuer@web.de

Treffpunkt: Kath. Bildungswerk
Allmandstr. 10
88212 Ravensburg
Gehörlosentreff | Seniorentreff

Seelauscher e.V. Förderverein Eltern hörgeschädigter Kinder Bodensee-Oberschwaben

Stephanie Kaut Mail: stephanie.kaut@seelauscher.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Behinderung-Sehbehinderung

Allgemeine Blinden- und Sehbehindertenhilfe e.V., Regionalgruppe Bodensee-Oberschwaben

Ute Reinert Tel: 07561-72 980
Mail: rg-bodensee-oberschwaben@abs-hilfe.de

Treffpunkt: Hotel Storchen
Wilhelmstr. 1
88212 Ravensburg

Gaststätte Barfüsser im Bahnhof
88299 Leutkirch

Gasthof Traube
Fürst-Wilhelm-Str. 19
72488 Sigmaringen

Behinderung-Sehbehinderung

BW-Landesblindenforum Selbsthilfeinitiative Blinder, Sehbehinderter und Angehöriger

Torsten Hopperdietzel
Tel: 07502-62 10 995
Mail: t.hopperdietzel@gmx.de
Lore Müller
Tel: 0751-92 332
Mail: muellerv@t-online.de

Treffpunkt: Weinstube „Zum Muke“
Herrenstraße 16
88212Ravensburg

Blutsystemerkrankungen

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Leukämie, Lymphomen und anderen Blutsystemerkrankungen

Maria Richter Tel: 08382-26 543
Mail: mmr-li@web.de
Franz Mayer Tel: 07529-77 47

Treffpunkt: Wohnheim der Lebenshilfe (Parterre)
Bazienstr. 2
88131 Lindau/Reutin
(Nähe Gasthof Köchlin)

Borreliose

Borreliose Selbsthilfverein

Oberschwaben-Bodensee-Allgäu

Hanne Leonhardt Tel: 07544-95 67 333

Sabine Hascke Tel: 0751-94 185
Mail: shaschke@t-online.de

Treffpunkt: Tagungsräume der AOK
im Untergeschoss des DRK-Gebäudes
Ulmer Straße 95
88212 Ravensburg

Franziskuszentrum
Franziskusplatz 1
88045 Friedrichshafen

CoDA

Co-Dependents Anonymous

Dietmar Rehm Mail: rehm_dietmar@gmx.net

Franz Peter Tel: 07502-911 170

Mail: coda-ravensburg@web.de

Elisabeth Tel: 07529-973 7726

Mobil: 0151-54 03 08 31

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

CI-SHG Bodensee-Oberschwaben

Michaela Pfeffer Mail: michaela.pfeffer@civ-bawue.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Chorea Huntington

Huntington Selbsthilfegruppe

Gertrudis Schülle Tel: 0751-35 444 88

Mobil: 0152-21665259

Mail: trudis.s@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Defibrillator

Defi Selbsthilfegruppe Bodensee-Oberschwaben

Hermann und Anne Arnold

Tel: 07503-21 03

Mobil: 0151-155 27 818

Mail: anne.arnold@outlook.de

Treffpunkt: Besprechungsraum der kardiologischen
Gemeinschaftspraxis im Ärztehaus
Krankenhaus 14-Nothelfer
Ravensburger Str. 35
88250 Weingarten

Demenz

SHG Sternschnuppe Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Ingeborg Munz Tel: 0751-46 320

Mobil: 0175-29 05 871

Mail: ingeborgmunz@gmx.de

Treffpunkt: Gasthof Frohe Aussicht
Köpfigen 8
88255 Baienfurt

Demenz

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Gisela Harr Tel: 07525-82 72
Mail: gisela.harr@gmail.com
Gabriele Schnell Tel: 0751-51 906
Mail: gabriele.schnell@web.de

Treffpunkt: AOK Gesundheitszentrum
im DRK-Gebäude
Ulmer Str. 95
88212 Ravensburg

Diabetiker

Diabetiker Selbsthilfegruppe Bad Waldsee

Peter Resl Tel: 07524-40 92 506
Mobil: 01520-84 00 633
Mail: peter.resl1@googlemail.com
Albert Baader Tel: 07524-72 85
Mobil: 0176-21 61 33 28
Mail: baader.albert@web.de

Treffpunkt: Gasthaus zur Flasche
Am Ravensburger Tor 5
88339 Bad Waldsee

Diabetiker Selbsthilfegruppe Wangen

Barbara Erhard Tel: 08380-98 11 79
Mail: barbara-erhard@t-online.de

Treffpunkt: Caritaszentrum Wangen
Buchweg 6
88239 Wangen i.A.

Diabetiker

Selbsthilfegruppe Leutkirch

Brigitte Schäle Tel: 07561-54 71
Mail: brigitte.schaele@gmx.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Aulendorf

Klara Wagner Tel: 07525-89 05

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Epilepsie

Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Epilepsie

Rüdiger Werner Tel: 0751-76 92 454

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Epilepsie Selbsthilfegruppe (Eltern betroffener Kinder)

Kerstin Papenfuss-Alpan
Tel: 0751-97 70 682
Mail: kpapalp@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen

Hochsensibilität

Selbsthilfegruppe HSP – Hochsensible Personen

Arnold Paßon Tel. 07586-91 82 41
Mail: a.passon@live.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Selbsthilfegruppe HSP – Hochsensible Personen Westallgäu

Michael Kopp Tel: 08381-94 82 645
Mail: mikopp77@gmx.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Kinderlosigkeit

Selbsthilfegruppe für ungewollt Kinderlose

Kontaktstelle für Selbsthilfe
Tel. 0751-85-3119
Mail: kontaktstelle-selbsthilfe@rv.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte erfragen.

Krebs

Frauensebsthilfe nach Krebs e.V.

Leutkirch - Bad Wurzach

Renate Schönenberger
Tel: 07561-91 53 67
Mail: r.schoenenberger@gmx.de
Inge Hess Tel: 07561- 31 51

Treffpunkt: Ev. Pfarrhaus
Poststraße 16
88299 Leutkirch

Frauensebsthilfe nach Krebs

Angelika Siller Tel: 0751-95 88 07 70
Mail: angelika-siller@web.de
Heike Berger Tel: 07529-91 28 50
Mail: heikeberger75@gmx.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Prostatalkrebs Selbsthilfegruppe, Oberes Schussental

Hermann Hägele Tel: 07558-93 82 06
Mail:
SHG-Oberes_Schussental@t-online.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Krebs

Selbsthilfegruppe Magenlos, Bodensee/Oberschwaben

Susanne König Tel: 07556-83 69
Mobil: 0157-80 85 47 29
Mail: koenigharaldsusanne@t-online.de

Margret Hagel-Brauchle
Mobil: 0151-21 71 22 76

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Deutsche ILCO

Die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger u. Menschen mit Darmkrebs

Werner Kirchmaier Tel: 0751-16 775
Mail: werner.kirchmaier@web.de

Treffpunkt: Gasthof „zum Amboss“ in
Ravensburg / Grünkraut

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Isny im Allgäu

Monika Zehrlaut Tel: 07562-93 518
Mail: monika.zehrlaut@gmx.de

Gisela Hackl Tel: 07566-15 31

Treffpunkt: Haus der Begegnung „Untere Mühle“
Seidenstr. 43
88316 Isny i.A.

Lebererkrankungen

Lebertransplantierte Deutschland e.V. – Kontaktgruppe Bodensee/Oberschwaben

Alfred Schmidt Tel: 0751-35 25 520
Mail:
alfred.schmidt@lebertransplantation.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Lese- Rechtschreibschwäche

Selbsthilfegruppe Lese-Rechtschreibschwäche/ Legasthenie Leutkirch

Brigitte Göser Tel: 07561-77 15
Mail: brigitte.goeser@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Lungenerkrankungen

Selbsthilfegruppe COPD - Bodensee - Oberschwaben - Allgäu

Siegfried Lorenz Tel: 0751-63 673
Mobil: 0160-93 19 61 40
Mail: famlore@t-online.de

Treffpunkt: Gasthaus „Kiesgrube“
beim Kleintierzoo
Schliererstr. 31
88212 Ravensburg

Mobbing

Mobbingselbsthilfegruppe Biberach

Matthias Buck Tel: 07353-98 26 085
Mail: mobbing-shg-zaub@web.de

Treffpunkt: AOK Hauptgebäude
Zeppelinring 2-4
88400 Biberach

Morbus Bechterew

DVMB Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.

Albin Assfalg Tel: 07502-20 56
Mail: ravensburg@dvmb-bw.de
Gerhard Hirschel Tel: 0751-24 484

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Mukoviszidose

Mukoviszidose-Selbsthilfegruppe, Hegau-Bodensee

Renate Weißhaar Tel: 07731-53 427

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Multiple Sklerose

AMSEL Kontaktgruppe Ravensburg-Weingarten

Ulrike Kleemann Tel: 0751-99 55 83 58
Mail:
ravensburg-weingarten@amsel.de

Treffpunkt: Haus am Mühlbach
Seniorenweg 4
88250 Weingarten

Narkolepsie

Narkolepsie Selbsthilfegruppe Engen Deutsche Narkolepsie Gesellschaft e.V.

Manuela Keller Tel: 07733-72 26
Mobil: 0152-59 97 66 90
Mail: m.keller31@gmx.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Parkinson

Parkinson Selbsthilfegruppe, Region Ravensburg

Brigitte und Jakob Pfeiffer
Tel: 0751-79 32 47
Mail: bapfei-@t-online.de

Treffpunkt: Vereinsgaststätte der Gartenfreunde
im Sonnenbüchel
Dreiländerring 5
88212 Ravensburg

Pflegende Angehörige

Gesprächskreis pflegender Angehöriger Leutkirch

Monika Eckart Tel: 07561-21 08
Mobil: 0151-70 02 46 65
Mail: eckartmonika@web.de

Treffpunkt: Haus des Roten Kreuzes
Memminger Str. 133
88299 Leutkirch

Poliomyelitis

Bundesverband Polio e.V. Gruppe Ravensburg

Lore Bohner Tel: 07584-29 09 63
Mobil: 0157-51 47 15 97
Mail: lbohner@web.de

Gertrud Eisele Tel: 07583-551
Mail: gertrud.eisele@web.de

Treffpunkt: „Gasthaus zur Kiesgrube“
Schlierer Str. 31
88212 Ravensburg

Psychische Erkrankungen

Emotions Anonymous – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit Ravensburg

Helene Tel: 07546-91 73 49
Reinhild Tel: 0751-35 39 74
Mail: ea-ravensburg@gmx.de
Karin Mobil: 0157-53 65 35 63

Treffpunkt: Seniorenheim St. Mainrad
Galgenhalde 23
88213 Ravensburg

Psychiatrieerfahrenengruppe Ravensburg

Albert Heim Tel: 0751-99 55 74 73
Mail: alis-claim@web.de

Treffpunkt: Tagesstätte Ravensburg
Reichlestr. 4
88212 Ravensburg

Psychiatrie erfahrene

Marion Bäuml Arkarde e.v.
Tel: 0751-36655 -26
Mail: marion.baeuml@arkade-ev.de

Selbsthilfegruppe bipolare Störung

Julia Stern Tel: 0751-76 92 454
Mobil: 0176-65 62 06 03
E-Mail: jubipo62@gmail.com

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Rheuma

Freie Selbsthilfegruppe für Fibromyalgie, Leutkirch und Umgebung

Liane Wirth Tel: 07563-37 10
 Mail: wirthulandstrasse@t-online.de
Ellen Gaus Tel: 07522-70 75 971
 Mail: ellen-gaus@t-online.de

Treffpunkt: Altes Kloster
 Katholische Kirchgasse
 88299 Leutkirch
 (Eingang hinter der Kirche)

Rheuma-Liga Baden-Württemberg, Arbeitsgemeinschaft Ravensburg

Liliane Detsch Tel: 0751-51 153
 Mail: l.detsch@rheuma-liga-bw.de

Treffpunkt: Tagungsräume der AOK
 im Untergeschoss des DRK-Gebäudes
 Ulmer Straße 95
 88212 Ravensburg

Rheuma-Selbsthilfegruppe

Petra Matheusser Tel: 0751-79 14 113
 Mobil: matheusser.petra@gmx.de
Ingrid Stumper Tel: 0751-25 919
 Mobil: 0176-91 46 007
 Mail: ingrid.stumper@gmx.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
 Kontaktperson erfragen.

Rheuma

LUPUS Regionalgruppe der Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V.

Kerstin Felix Mobil: 0173-65 64 797
 Mail: ravensburg@lupus-rheumanet.org

Treffpunkt: Tagungsräume der AOK
 im Untergeschoss des DRK-Gebäudes
 (Fahrstuhl vorhanden)
 Ulmer Straße 95
 88212 Ravensburg

RST Ravensburg-Bodensee

Elias Weber Tel: 07546-54 61
 Mobil: 0152-09 05 02 18
 Mail: eli.weber@gmx.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
 Kontaktperson erfragen.

Schilddrüsenerkrankungen

Selbsthilfegruppe

Schilddrüsenunterfunktion/Hashimoto

Susanne Spill Tel: 0751-76 32 41
 Mail: sumaspill@web.de
Monika Hermann-Spiegel
 Tel: 07502-94 44 917
 Mail: hermann.spiegel@t-online.de

Treffpunkt: Tagungsräume der AOK
 im Untergeschoss des DRK-Gebäudes
 Ulmer Straße 95
 88212 Ravensburg

Schlaganfall

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige

Karin Geffers Tel: 0751-87 25 49
Mail: karin.geffers@oberschwabenklinik.de

Treffpunkt: Tagungsräume der AOK
im Untergeschoss des DRK-Gebäudes
Ulmer Straße 95
88212 Ravensburg

Schlaganfallselbsthilfegruppe Isny

Elisabeth Burgardt Tel: 07562-49 22
Mobil: 0175-85 40 730
Mail: eli.burgardt@gmail.com

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Schlaganfall Infostelle Krankenhaus St. Elisabeth

Karin Geffers Tel: 0751-87 25 49
Mail: karin.geffers@oberschwabenklinik.de

Treffpunkt: nach telefonischer
Terminvereinbarung
Krankenhaus St. Elisabeth
Elisabethenstr. 15
88212 Ravensburg

Schmerz

Clusterkopfschmerz

Selbsthilfegruppe Sigmaringen

Hermann Gasser Tel: 0800-111 444 815
Mail: hermann-gasser@web.de

Treffpunkt: DLRG-Wachstation FN
Untereschstr. 13
88046 Friedrichshafen

Sklerose

Tuberöse Sklerose Deutschland e.V.

Erika Wetzel Tel: 07502-37 75
Mobil: 0151-22 23 38 01
Mail: wetzel@tsdev.org

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Sucht

Anonyme Alkoholiker Regionalgruppe Weingarten (DO)

Ulrich Böpple Mobil: 0170-77 18 248
Mail: ubdynamic@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Sucht

Anonyme Alkoholiker Regionalgruppe Weingarten

Karl-Heinz Donath Tel: 07529-97 47 807
Mobil: 0151-23 70 24 60
Helmuth Lorz Tel: 0751-7915924
Mobil: 0160-88 94 145

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.

Narcotics Anonymous Meeting „Clean Life Puzzle“

Dominik M.
Mobil: 0157-38 32 19 38
Mail: ravenburg@na-sued.de

Treffpunkt: Im Rahlentreff
Rahlenweg 2
88213 Ravensburg-Weststadt
Rollstuhlgerechter Eingang

Selbsthilfegruppe für alkoholauffällige Kraftfahrer Ravensburg

Daniel Gasser Tel: 0751-65 25 471
Mobil: 0151-11 25 77 16
Mail: d.gasserv@gmail.com

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Seestr. 44
88214 Ravensburg

Sucht

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 1

Heinz Tränkle Tel: 0751-65 27 794
Mobil: 0160-95 05 46 76
Mail: heinz.traenkle@gmail.com
Elke Eckers Tel: 0751-44 333

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Seestr. 44
88214 Ravensburg

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 2

Gabriele Baumann-Hübner
Tel: 07546-35 20 004
Mobil: 0176-98 58 12 71
Mail: bauhue@gmx.de
ravenburg2@kreuzbundgruppen.de
Sven Brunner
Mobil: 0160-50 75 665
Mail: sven-brunner@gmx.de
Ewald Willecke
Tel: 07528-13 80
Mobil: 0176-97 58 98 40
Mail: ewald.willecke@gmx.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Seestr. 44
88214 Ravensburg

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 3

Friedrich Pramsoler
Mobil: 0171-10 88 444
Mail: pramsoler@web.de
ravenburg3@kreuzbundgruppen.de
Hiltrud Hille-Hardebusch
Tel: 0751-32 881

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Seestr. 44
88214 Ravensburg

Sucht

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 4

Cornelia Weiß Mobil: 0171 2324939
Mail: connydaheim@web.de
ravensburg4@kreuzbundgruppen.de

Georg Scheffold Tel: 0751 56 93 609
Mobil: 0170-43 20 711

Mail: hella.scheffold@web.de

Ulrich Schöntauf Mobil: 0171-61 87 870
Mail: ulrich.schoentauf@t-online.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Seestr. 44
88214 Ravensburg

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 5

Heidrun Flach Tel: 0751-56 83 842
Mobil: 0175-22 68 622
Mail: flach.heidrun@t-online.de

Kai Krüger Mobil: 0151-10 42 62 60
Mail: k.krueger35@googlemail.com
ravensburg5@kreuzbundgruppen.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Seestr. 44
88214 Ravensburg

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 6

Dietmar Maier Tel: 0751-15 165
Mobil: 0151-53 29 01 28
Mail: dietmar--maier@web.de
ravensburg6@kreuzbundgruppen.de

Monika Pramsoler Tel: 0751-62 875
Mail: m.pramsoler@web.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Seestr. 44 | 88214 Ravensburg

Weitere Informationen zu den Selbsthilfegruppen:

Sucht

Kreuzbund Frauengesprächskreis Ravensburg

Petra Maier Tel: 0751-15 165
Mail: petra--maier@web.de

Gabriele Baumann-Hübner
Tel: 07546-35 20 004
Mail:
ravensburg-fgk@kreuzbundgruppe.de

Treffpunkt: Tagungsräume der AOK
im Untergeschoss des DRK-Gebäudes
Ulmer Straße 95
88212 Ravensburg

Kreuzbund Seniorengesprächskreis Ravensburg

Josef Gaßner Tel: 07524-24 18
Mobil: 0162-32 02 637
Mail: josi.gassner@t-online.de
ravensburg-sgk@kreuzbundgruppen.de

Klaus Hausmann Tel: 07543-30 04 949
Mobil: 0170-20 65 57
Mail: klaus.hausmann@email.de

Waldemar Hübner Tel: 07546-35 20 004
Mobil: 0179-10 71 651
Mail: waldfranz@gmx.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Seestr. 44
88214 Ravensburg

Sucht

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Aulendorf

Elke Stocker Tel: 07525- 92 31 30
Mobil: 0151-21 89 43 18
Mail: elke-stocker@gmx.de
aulendorf-fgk@kreuzbundgruppen.de

Karl-Heinz Christ Tel: 07524-72 44
Mobil: 0151-20 27 45 61
Mail: karl-heinz.christ@gmx.de

Treffpunkt: Gemeindehaus St. Martin
Kolpingstr. 4
88326 Aulendorf
gemeinsame Gruppe,
Frauengesprächskreis,
Männerrunde

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Bad Waldsee

Harald Motzkus Tel: 07524-76 26

Treffpunkt: Kath. Gemeindehaus Peterskeller,
Klosterhof 1
88339 Bad Waldsee

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Weingarten 1

Hermann Baumeister
Tel: 07502-24 26
Mail: schrauber47@gmx.de
weingarten1@kreuzbundgruppen.de

Treffpunkt: Kath. Gemeindehaus St. Martin
Irmentrudstr. 12
88250 Weingarten

Sucht

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Weingarten 2

Zeljka Mark Tel: 0751-44 319
Mail: zeljka.mark@web.de
weingarten2@kreuzbundgruppen.de

Horst Gutschenreiter
Tel: 0751-18 05 69 80
Mail: horst.gutschenreiter@gmx.de

Treffpunkt: Begegnungscafé „CariSINA“
Waldseer Straße 4
88250 Weingarten
(neben Fairkauf-Center der Caritas)

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Wangen 1

Eugen Kempfer Tel: 07562-55 198
Mail: simone-kempfer@web.de
wangen1@kreuzbundgruppen.de

Bruno Reiss
Tel: 07522-91 53 94
Mail: brunoreiss@web.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum Wangen
Buchweg 8

88239 Wangen i.A.

Sucht

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Wangen 2

Frauengruppe

Maria Staudacher Tel: 07528-91 340
Mobil: 0151-54 74 65 85
Mail: m-staudacher@mail.de

Hildegard Morent Tel: 07566-24 17
Mobil: 0157-52 80 90 54
Mail: hilde.morent@web.de

Anneliese Tack Tel: 07522-97 84 799
Mobil: 0174-96 33 189
Mobil: anneliesetack@web.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum Wangen
Buchweg 8
88239 Wangen i.A

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Wangen 3

Peter Hartmannsberger
Mobil: 0179-58 03 740
Mail: p.hartmannsberger@t-online.de
wangen3@kreuzbundgruppen.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum Wangen
Buchweg 8
88239 Wangen i.A

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Bad Wurzach

Manfred Fleischer Tel: 07358-92 001
Mail: m.fleischer92001@web.de
badwurzach@kreuzbundgruppen.de

Treffpunkt: Gemeindehaus St. Maria
(bei der Grundschule)
Memmingerstr. 1
88410 Bad Wurzach

Sucht

Seniorenkreis Selbsthilfe Wangen

Max Kekeisen Tel: 07528 7771
Marianne Wohlrab Tel: 07520-60 40
Paul Weber Tel: 07506-464
Mail: weberpuk@googlemail.com

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Elternkreis Drogenabhängiger und Drogen- gefährdeter Leutkirch

Beate Stör Tel: 07561-70 892
Mobil: 0176-76 66 57 71
Mail: b.stoer@gmx.de

Treffpunkt: Evangelisches Pfarrhaus
Poststr. 16
88299 Leutkirch

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Leutkirch

Markus Bauhofer Tel: 07561-91 29 37
Mobil: 0152-26 70 07 43
Mail: markus-julian85.1@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Sucht

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Wilhelmsdorf

Dieter Stoll Tel: 07585-32 09

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.

Selbsthilfegruppe für suchtkranke Frauen

Mark Zeljka Tel: 0751-44 319
Mail: zeljka.mark@web.de

Treffpunkt: Begegnungscafé „CariSINA“
Waldseer Straße 4
88250 Weingarten
(neben Fairkauf-Center der Caritas)

Selbsthilfegruppe für suchtkranke Frauen

Horst Gutschenrieter
Tel: 0751-18 05 69 80

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.

SLAA-Anonyme Sex- und Liebessüchtige Ravensburg/Bodensee

Franz Peter Wißkirchen
Mobil: 0176-69 98 80 96
Mail: frapewimo@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.

Sucht

Anonyme Alkoholiker Regionalgruppe Weingarten

Karl-Heinz Donath (Dienstagsgruppe)
Tel: 07529-97 47 807
Helmuth Lorz Tel: 0751-79 15 924

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.
Gemeinsames Meeting mit AI-Anon

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholkranken – AI-Anon

Volker Jansen Tel: 0751-35 26 112
Mobil: 0178-71 36 623
Mail: v.jansen@posteo.de

Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus Martin Luther
Abt-Hyller-Str. 17
88250 Weingarten

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken Wangen

Marianne Koppold Tel: 07522-79 77 35
Mail: marianne.koppold@gmx.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum Wangen
Buchweg 8
88239 Wangen i.A.

Sucht

Selbsthilfegruppe für Suizid Hinterbliebende Ravensburg

Michael Scheffold-Haid

Tel: 0751-95 12 99 00

Mobil: 0170-49 33 294

Mail:

hospz@hospizgrupperavensburg.info

Anita Wodarz

Tel: 0751-55 76 837

Karin Kölle

Mail: ravensburg@agus-selbsthilfe.de

Treffpunkt:

Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Trauer

Trauernde nach Suizid im Raum Oberschwaben-Bodensee

Alexander Nikendei

Mail: kontakt@alexander-nikendei.de

suizidtrauer@alexander-nikendei.de

Treffpunkt:

Nähere Informationen erhalten Sie sehr
gerne beim Katholischen Dekanat in
FN, Frau Michel, Tel. 07541-378 60 71

Selbsthilfegruppe Leere Wiege

Willy Schillinger

Tel: 07584-92 39 752

Mail: wschillinger.w@t-online.de

Treffpunkt:

Nähere Angaben bitte bei der
Kontaktperson erfragen.

Notizen:

Mit freundlicher Unterstützung:

Landratsamt
Ra✓ensburg