



Landratsamt  
**Bad Tölz**  
**Wolfratshausen**

Selbsthilfe  
**kompass**

Abteilung 5 – Selbsthilfe-Kontaktstelle



# **Selbsthilfe Kompass**

**für den Landkreis  
Bad Tölz-Wolfratshausen**



## Grußwort des Landrats

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Hilfe und Unterstützung wünschen wir uns alle, wenn wir nicht weiterwissen. Wir hoffen auf Gleichgesinnte, wenn uns das Leben mit Dingen konfrontiert, die uns etwas abverlangen.

Manchmal handelt es sich um gesundheitliche Probleme, mit denen wir konfrontiert sind, ein andermal Herausforderungen in der Familie. Vielen hilft es, wenn sie mit Menschen in Kontakt kommen, die so etwas Ähnliches auch schon einmal erlebt haben.

In unserem Landkreis haben sich viele Menschen in den verschiedenen Gruppen zusammengeschlossen, um sich hier gegenseitig zu unterstützen und Erfahrungen auszutauschen.

Ich freue mich sehr, dass mit dem vorliegenden „Selbsthilfekompass“ eine Broschüre vorliegt, in der dieses Selbsthilfenetzwerk aufgeführt ist. Wenn Sie selbst anderen auf diese Weise helfen wollen oder dies vielleicht schon tun, scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen.

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Niedermaier".

Josef Niedermaier  
Landrat

# Notrufnummern

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| Notrufe*  | 112                            |
| Polizei Notrufnummer*   | 110                            |
| Giftnotruf  | 089 192 40                     |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst*   | 116 117                        |
| Fax*  | 0800 519 12 12                 |
| (außerhalb der Sprechzeiten)  |                                |
| Für Menschen<br>mit Hörbehinderung  | Nora Notruf App                |
| Krankentransport*   | 0881 192 22                    |
| Telefonseelsorge*   | 0800 1110 111<br>0800 1110 222 |
| Krisendienst seelische Krise*   | 0800 655 30 00                 |
| Krankenhaus Bad Tölz  | 08041 507 01                   |
| Krankenhaus Wolfratshausen  | 08171 750                      |
| Sperrnotruf*<br>(Kreditkarten, EC-Karten, Krankversicherungskarten,<br>E-Personalausweis) | 116 116                        |

\* kostenfrei

Als Hilfestellung für einen Notruf gelten die 6Ws:

- **Wo** ist etwas geschehen?
- **Wer** ruft an?
- **Was** ist passiert?
- **Wie** viele Personen sind betroffen?
- **Welche** Art der Erkrankung/Verletzung liegt vor?
- **Warten** auf Rückfragen!

## Hausarzt/-ärztin

# Apotheke

## Angehörige

# Geistlicher Beistand

## Notizen

# **Unser Anliegen**

Wir wollen Betroffene und Angehörige dazu ermutigen, mit den erfahrenen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der verschiedenen Selbsthilfegruppen Kontakt aufzunehmen und die angebotene Unterstützung durch Gleichbetroffene anzunehmen.

Wir bedanken uns bei allen Mitwirkenden der Selbsthilfegruppen dafür, dass sie ihre Zeit, ihr Vertrauen, sowie ihre persönlichen Fähigkeiten und Stärken in die Gruppe einbringen. Sie unterstützen sich gegenseitig in ihrem Anliegen, beraten aber auch Außenstehende.

Der Selbsthilfe Kompass bietet Ihnen Informationen zu den regionalen Gruppentreffen und teilweise überregionalen Beratungsstellen. Die Angebote sind nach Themenkreisen sortiert.

Eine Prüfung der Qualität der einzelnen Angebote durch uns ist nicht erfolgt. Gerne nehmen wir Ihre Anregungen an und bitten Sie, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Rufen Sie bitte bei uns an, wenn Sie Fragen oder Ergänzungen zu den einzelnen Gruppenangeboten haben.

# **Erreichbarkeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle**

Wann: Montag bis Donnerstag von 08:30 bis 14:30 Uhr  
Mittwoch von 14:00 bis 18:00 Uhr  
Freitag von 08:30 bis 12:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Tel.: 08041 505-121

Fax: 08041 505-18121

E-Mail: [Selbsthilfe@ira-toelz.de](mailto:Selbsthilfe@ira-toelz.de)

Web: [www.ira-toelz.de](http://www.ira-toelz.de)

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Notrufnummern .....                               | 3  |
| Unser Anliegen.....                               | 6  |
| Erreichbarkeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle..... | 7  |
| Die Selbsthilfe-Kontaktstelle.....                | 11 |
| Gesundheitsbereich .....                          | 12 |
| Chronische Erkrankungen .....                     | 12 |
| Aids .....  | 12 |
| Aphasie .....                                     | 13 |
| Asthma.....                                       | 14 |
| Bauchspeicheldrüsenerkrankung.....                | 15 |
| Chronischer Schmerz .....                         | 15 |
| Demenz - Alzheimer .....                          | 16 |
| Dialyse .....                                     | 19 |
| Fibromyalgie .....                                | 19 |
| Krebs.....  | 21 |
| Post Covid / Post Vac .....                       | 26 |
| Multiple Sklerose.....                            | 27 |
| Osteoporose .....                                 | 29 |
| Parkinson .....                                   | 30 |
| Polyneuropathie .....                             | 31 |
| Pflege.....                                       | 32 |
| Reha-Sport.....                                   | 37 |

|  |    |
|--|----|
| Rheuma .....   | 43 |
| Schlaganfall .....   | 44 |
| Zöliakie.....  | 45 |
| Menschen mit Behinderung .....                                     | 46 |
| Kinder mit Behinderung .....                                       | 46 |
| Autismus .....   | 48 |
| Down-Syndrom .....   | 49 |
| Hören .....  | 51 |
| Lippen-Gaumen-Fehlbildungen.....                                   | 53 |
| Sehen.....   | 54 |
| Sport- und Freizeitangebote für Menschen mit<br>Behinderungen..... | 55 |
| Beratung für Menschen mit Behinderung.....                         | 57 |
| Psychosozialer Bereich .....                                       | 60 |
| AD(H)S, Autismus .....   | 60 |
| Seelische Gesundheit .....   | 62 |
| Toxische Beziehungen.....  | 70 |
| Beratungsstellen bei psychischen Problemen.....                    | 71 |
| Messie-Syndrom-Beratung .....                                      | 74 |
| Sucht .....  | 75 |
| Alkohol .....  | 75 |
| Essstörung.....  | 86 |
| Suchtberatung.....   | 87 |
| Lebenskreise.....  | 88 |
| Familie .....  | 88 |

|  |     |
|--|-----|
| Familienberatung .....                       | 90  |
| Arbeitslosigkeit.....                        | 91  |
| Frauen und Mädchen.....                      | 92  |
| Kriminalitätsopfer .....                     | 93  |
| Seniorinnen und Senioren.....                | 95  |
| Sexuelle Orientierung / Identität.....       | 96  |
| Hospiz, Trauer und Palliativversorgung ..... | 98  |
| Allgemeine Beratung.....                     | 102 |
| Weitere Anlaufstellen .....                  | 105 |
| Selbsthilfeförderung .....                   | 107 |

# **Die Selbsthilfe-Kontaktstelle**

Wir

- arbeiten fach- und themenübergreifend zum Thema Selbsthilfe und stehen allen Interessierten offen
- unterstützen Einzelpersonen bei der Suche oder Gründung von Selbsthilfegruppen
- beraten Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Initiativen in konzeptionellen und organisatorischen Fragen
- fördern den Erfahrungsaustausch und die Kommunikation zwischen den verschiedenen örtlichen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Initiativen
- stellen Kontakte zwischen Selbsthilfegruppen bzw. Selbsthilfe-Initiativen und Fachleuten in der Gesundheits- und Sozialversorgung her
- vermitteln zwischen Selbsthilfegruppen bzw. Selbsthilfe-Initiativen und regionalen Entscheidungsträgern
- schaffen durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit ein selbsthilfefreundliches Klima.

# **Gesundheitsbereich**

## **Chronische Erkrankungen**

### **Aids**

#### **Psychosoziale Beratungsstelle der Münchener Aids-Hilfe e.V.**

Lindwurmstr. 71, 80337 **München**

Tel.: 089 54 333-0

E-Mail: [beratungsstelle@muenchner-aidshilfe.de](mailto:beratungsstelle@muenchner-aidshilfe.de)

Web: [www.muenchner-aidshilfe.de](http://www.muenchner-aidshilfe.de)

Seit 1986 bietet die Beratungsstelle der Münchener Aids-Hilfe e.V. Information und Aufklärung zu HIV sowie Beratung, Betreuung und Unterstützung von Menschen mit HIV und Aids.

#### **Persönliche und telefonische Beratung**

Wann: Mo, Di, Mi, Fr von 10:00 bis 12:00 Uhr

Mo bis Do von 13:00 bis 16:00 Uhr

#### **Checkpoint München**

Tel.: 089 54 333-666

E-Mail: [checkpoint@muenchner-aidshilfe.de](mailto:checkpoint@muenchner-aidshilfe.de)

Web: [www.checkpoint-muenchen.de](http://www.checkpoint-muenchen.de)

Anonyme Beratung und Test auf HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten

## **Beratung**

Wann: Mo, Mi, Do von 17:00 bis 20:00 Uhr  
Di von 10:00 bis 12:00 sowie  
von 13:00 bis 16:00 Uhr

Checkpoint-Termine sind jetzt auch online über Doctolib buchbar.

## **Aphasie**

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Aphasia, Bad Tölz**

Raus mit der Sprache!

Herr Bernhard Obermüller

Tel.: 0151 2309 30 42

E-Mail: [Bernhard.Obermueller@aphasie-bayern.de](mailto:Bernhard.Obermueller@aphasie-bayern.de)

Web: [www.aphasie-bayern.de](http://www.aphasie-bayern.de)

Das Wort Aphasia leitet sich aus dem griechischen "aphásia" ab und bedeutet „Sprachlosigkeit“ bzw. „Sprachlos sein“.

Plötzlich aufzuwachen und nicht mehr sprechen zu können, ist eine schreckliche Erfahrung, die Menschen mit Aphasia durchmachen.

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, im Austausch mit anderen Betroffenen neue Perspektiven für sich zu entdecken und soziale Kontakte zu pflegen.

Es geht darum, sich auszutauschen und Strategien für sich zu entdecken, die im Alltag hilfreich sein können.

## **Treffen**

Wann: jeden Mittwoch  
von 16:15 bis 17:30 Uhr

Wo: Neurokom Isarwinkel (Haus Albrecht), Buchener Str. 21, 83646 **Bad Tölz**  
(Treffpunkt am Zeitungstisch)

Vor der ersten Teilnahme nehmen Sie bitte Kontakt mit Herrn Obermüller auf.

## Asthma

### Asthma-COPD Selbsthilfegruppe Bad Tölz

Frau Andrea Herrmann

Mobil: 0170 3417 836

E-Mail: [info@wiratmenzusammen.de](mailto:info@wiratmenzusammen.de)

Web: [www.wiratmenzusammen.de](http://www.wiratmenzusammen.de)

#### Asthma im Gespräch

Wir treffen uns regelmäßig, weil wir glauben,

- dass wir uns im Umgang mit der Krankheit gegenseitig stützen und ermutigen können
- dass wir voneinander leichter und schneller lernen, mit der Krankheit umzugehen

Die Themen bei den regelmäßigen Treffen sind vielfältig und beinhalten Medizinisches, aber auch Praktisches im Umgang mit z. B. Krankenkasse und Rententräger.

## Treffen

Wann: in der Regel jeden zweiten Dienstag  
im Monat um 18:00 Uhr

Wo: an wechselnden Orten

Wir bitten vor der ersten Teilnahme um Kontaktaufnahme mit Frau Herrmann.

## Bauchspeicheldrüsenerkrankung

### Selbsthilfegruppe Lenggries für die Landkreise Bad Tölz-Wolfratshausen, Miesbach und Garmisch-Partenkirchen

Frau Andrea Ziller

Tel.: 08042 9784 717

E-Mail: [andreasziller.adp@t-online.de](mailto:andreasziller.adp@t-online.de)

Web: [www.adp-bonn.de](http://www.adp-bonn.de)

#### Treffen

Wann: alle zwei Monate  
(siehe Website der SHG)

Wo: Pfarrheim (Nebengebäude),  
Geiersteinstr. 7, 83661 **Lenggries**

Vor der ersten Teilnahme nehmen Sie bitte Kontakt mit Frau Ziller auf.

## Chronischer Schmerz

### Selbsthilfe Oberland – chronischer Schmerz

Frau Ingrid Maißinger

Tel.: 08026 303 97 52

E-Mail: [info@selbsthilfeoberland-schmerz.de](mailto:info@selbsthilfeoberland-schmerz.de)

Web: [www.selbsthilfeoberland-schmerz.de](http://www.selbsthilfeoberland-schmerz.de)

Gemeinsam - unterstützen – aufbauen

#### Treffen

Wann: jeden zweiten Dienstag im Monat  
von 10:00 bis 12:00 Uhr

Wo: Bürgersaal Hausham, Geißstr. 1,  
83734 Hausham

Aus organisatorischen Gründen ist, bei einer ersten Teilnahme, eine Anmeldung per E-Mail oder Telefon notwendig.

Weitere Informationen und Termine entnehmen Sie bitte der SHG-Homepage.

## Demenz - Alzheimer

### **Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachthal e. V.**

Wolfratshausen

1. Vorsitzende Frau Michaela Schmiegel

Tel.: 08171 2347 460 (Anrufbeantworter)

E-Mail: [info@ag-il.de](mailto:info@ag-il.de)  
[schmiegel@ag-il.de](mailto:schmiegel@ag-il.de)

Web: [www.ag-il.de](http://www.ag-il.de)

Mitglieder sind diverse Institutionen und Organisationen aus der Region, die beruflich mit demenziell veränderten Menschen zu tun haben. Außerdem – und das ist uns besonders wichtig – Privatpersonen, die sich als betroffene Angehörige dem Thema verbunden fühlen oder Interesse haben, sich regional für Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu engagieren.

Rund um das Thema Demenz beraten wir Sie gerne telefonisch oder im persönlichen Gespräch. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht täglich vor Ort sind. Hinterlassen Sie bitte Ihr Anliegen und Ihre Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter – wir rufen gerne zurück.

## **Angehörigen- und Betreuungsgruppe in Geretsried**

Lichtblicke e. V.

Frau Sylvia Kardell

Tel.: 0176 7051 9479

E-Mail: [sk@lichtblicke-geretsried.de](mailto:sk@lichtblicke-geretsried.de)

Web: [www.lichtblicke-geretsried.de](http://www.lichtblicke-geretsried.de)

Wir bieten Menschen mit beginnender und bestehender dementieller Erkrankung, sowie interessierten Senioren, die sich in geselliger Runde geistig und körperlich fit halten wollen, jeweils drei individuelle Betreuungsstunden durch qualifiziertes Personal an.

### **Treffen**

Wann: jeden Donnerstag von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Wo: Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde,  
Jeschkenstr. 125, 82538 **Geretsried**

Einmal pro Quartal wird parallel zur Betreuungsgruppe eine Angehörigengruppe zum Erfahrungsaustausch angeboten.

## **Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz**

L(i)ebensWERT Tagesdemenzbetreuung gUG

Oberbuchen 60, 83670 **Bad Heilbrunn**

Tel.: 08046 634 99 91

Mobil: 0151 109 809 09

Fax: 0881 9232 120

E-Mail: [info@demenz-lebens-wert.de](mailto:info@demenz-lebens-wert.de)

Web: [www.demenz-lebens-wert.de](http://www.demenz-lebens-wert.de)

Austauschgruppe von Menschen mit Demenz im frühen Stadium.

Parallel, manchmal auch gemeinsam, findet eine Angehörigengruppe statt.

Vorträge und gemeinsame Ausflüge sind ebenfalls geplant.

### **Treffen**

Wann: jeden zweiten Samstag im Monat  
von 15:00 bis 17:00 Uhr

Wo: L(i)ebensWERT Tagesdemenzbetreuung,  
Oberbuchen 60, 83670 **Bad Heilbrunn**

Anmeldung wird erbeten.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte die Homepage der Tagesdemenzbetreuung: [www.demenz-lebens-wert.de](http://www.demenz-lebens-wert.de).

### **Café Malta für Menschen mit beginnender Demenz**

Malteser Hilfediens e. V.

Untermarkt 17, 82515 Wolfratshausen

Tel.: 08171 347 918 10

Mobil: 0160 944 127 49

E-Mail: [cafemalta.wolfratshausen@malteser.org](mailto:cafemalta.wolfratshausen@malteser.org)

Web: [www.malteser-wolfratshausen.de](http://www.malteser-wolfratshausen.de)

### **Treffen**

Wann: Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr

Wo: Café Malta, Untermarkt 17,  
82515 **Wolfratshausen**

Um eine Anmeldung wird gebeten.

## Dialyse

### **Landesverband Niere Bayern e.V**

Regionalgruppe München und Umland

Frau Brigitte Seemüller

Tel.: 08137 0884

Fax: 08137 8891

E-Mail: [dialrgmchn@t-online.de](mailto:dialrgmchn@t-online.de)

Web: [www.ig-dialyse-muenchen.de](http://www.ig-dialyse-muenchen.de)

Die Initiative ist seit über 40 Jahren als gemeinnütziger Verein sowohl für Dialysepatienten und Nierentransplantierte und auch für deren Angehörige aktiv. Wir bieten Ihnen durch diverse Veranstaltungen die Möglichkeit, sich zu informieren und mit anderen Betroffenen Erfahrungen auszutauschen.

## Fibromyalgie

### **Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Geretsried und Wolfratshausen**

Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e.V.

Frau Degenhart

Tel.: 0170 5524 441

Web: [www.fibromyalgie-fms.de](http://www.fibromyalgie-fms.de)

Schwerpunkt unserer Treffen ist der Austausch unter uns Betroffenen und die gegenseitige Unterstützung bei alltäglichen Themen!

Bei Interesse vor einer Teilnahme bitte bei Frau Degenhart melden! Sie steht auch gerne bei Fragen zur Verfügung!

## Treffen

- Wann: jeden ersten Montag im Monat  
von 17:30 bis ca. 19:30 Uhr
- Wo: BRK-Haus, Moosbauerweg 3a  
(1. OG), 82515 **Wolfratshausen**

*Interessentinnen und Interessenten, die eine Selbsthilfegruppe bilden wollen, bitten wir, sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle zu melden.*

## Krebs

### Selbsthilfegruppe Prostatakrebs in Bad Tölz

Herr Fritz Dauth

Tel.: 08024 9029 237

E-Mail: [info@shg-prostatakrebs.de](mailto:info@shg-prostatakrebs.de)

Web: [www.shg-prostatakrebs.de](http://www.shg-prostatakrebs.de)

Prostatakrebs! - Wer hilft mir? - Wie geht es weiter?

Die Diagnose Krebs löst solche und viele andere Fragen bei Betroffenen und Angehörigen aus.

- Wir sprechen mit Neubetroffenen, damit ihre Ängste und Zweifel nicht übermächtig werden.
- Wir sprechen offen über unsere Krankheit.
- Wir tauschen Erfahrungen aus über Behandlungsmethoden, mögliche Nebenwirkungen und Risiken.
- Wir informieren uns durch Vorträge und Diskussionen mit kompetenten Fachleuten, die wir einladen.
- Wir versuchen unsere Ängste und Probleme auszusprechen.
- Wir lernen unsere Krankheit anzunehmen und unsere Lebensqualität zu erhalten oder wiederzugewinnen.

## Treffen

Wann: in der Regel am zweiten Mittwoch im Monat um 16:00 Uhr

Wo: kleiner Sitzungssaal im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen,  
Prof.-Max-Lange-Platz 1,  
**83646 Bad Tölz.**

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

## **Selbsthilfegruppe für Krebsnachsorge in Geretsried**

Frau Antonie Sommerwerk

Tel.: 08171 529 121

E-Mail: [antonie.sommerwerk@gmx.de](mailto:antonie.sommerwerk@gmx.de)

Frau Hannelore Geiger

Tel.: 08171 819 95

E-Mail: [hanne.geiger@gmx.de](mailto:hanne.geiger@gmx.de)

Krebs ist kein Grund,  
ohne Lebensfreude zu sein,  
sich zu isolieren,  
einsam und hilflos zu sein.

Wir helfen Ihnen,  
mit Ihren Ängsten umzugehen,  
mit Ihrer Krankheit leben zu lernen,  
mündige Patienten zu werden.

Wir versuchen, Hilfe zu geben bei der Bewältigung Ihrer Probleme. Wir besuchen Betroffene zuhause und im Krankenhaus.

Wir machen gemeinsame Ausflüge und Veranstaltungen, um die persönlichen Kontakte und Gespräche zu vertiefen.

### **Treffen**

Wann: nach Vereinbarung / Ankündigung monatlich,  
immer am Donnerstag von 15:00 Uhr bis 17:00  
Uhr

Wo: Katholischer Pfarrheim „Maria Hilf“,  
Johann-Sebastian-Bach-Str. 2,  
82538 **Geretsried**

Die Teilnahme ist kostenlos.

## **blut.eV Regionalgruppe Oberbayern**

Hauptstr. 26, 82549 **Königsdorf**

Tel.: 08179 943 833

E-Mail: [rg.oberbayern@blutev.de](mailto:rg.oberbayern@blutev.de)

Web: [www.blutev.de](http://www.blutev.de)

Beratung, Hilfe und Begleitung für Krebspatienten und - patientinnen und Angehörige

Die blut.eV (Bürger für Leukämie- und Tumorerkrankte) Regionalgruppe Oberbayern setzt sich aktiv für Menschen ein, die an Leukämie oder einer Tumorerkrankung leiden.

## **Psychosoziale Krebsberatungsstelle München**

Nymphenburger Str. 21 a, 80335 **München**

Tel.: 089 5488 40-21, 22 oder 23

E-Mail: [kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de)

Web: [www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

In der Psychosozialen Krebsberatungsstelle München beraten wir Menschen mit Krebs, ihre Angehörigen und Freunde, Interessierte und Institutionen. Die Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.

**Außensprechstunde  
in den Räumen der blut e.V., Königsdorf**

Hauptstr. 26, 82549 **Königsdorf**

Tel.: 08179 5189 993

E-Mail: [koenigsdorf@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:koenigsdorf@bayerische-krebsgesellschaft.de)

**Beratung**

Wann: Montag und Mittwoch  
nach Vereinbarung

**Krebsberatungsstelle am Tumorzentrum München**

in Kooperation mit BKG und CCC München

Pettenkoferstr. 8 a, 80336 **München**

Tel.: 089 4400-53351

Fax: 089 4400-53354

E-Mail: [krebsberatung-tzm@med.uni-muenchen.de](mailto:krebsberatung-tzm@med.uni-muenchen.de)

Web: [www.ccc-muenchen.de](http://www.ccc-muenchen.de)

In einem persönlichen Gespräch, telefonisch, per Videokonferenz oder per E-Mail, beantworten wir Ihre Fragen, geben Ihnen praktische Anregungen und unterstützen Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg, diese besondere Situation in Ihrem Leben zu bewältigen und Ihr seelisches Gleichgewicht wieder zu finden.

Information, psychosoziale Beratung, psychoonkologische Begleitung, Hilfestellung bei sozialrechtlichen Fragen, Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und andere Angebote.

Beratungstermine nach Vereinbarung

## **Beratungsstelle für Ernährung am TZM**

Tel.: 089 4400-53344

Fax: 089 4400-53354

E-Mail: [ernaehrung-tzm@med.uni-muenchen.de](mailto:ernaehrung-tzm@med.uni-muenchen.de)

## **Beratungsstelle für Komplementärmedizin**

am TZM

Tel.: 089 4400-57417

Fax: 089 4400-53345

E-Mail: [wolfgang.doerfler@med.uni-muenchen.de](mailto:wolfgang.doerfler@med.uni-muenchen.de)

*Selbsthilfe funktioniert ohne professionelle, regelmäßige Anleitung. Eine Unterstützung von Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich wird von der Gruppe selbst bestimmt und ist zeitlich begrenzt. Dabei ist die Begegnung auf Augenhöhe ein wichtiges Ziel.*

## **Post Covid / Post Vac**

### **ME\_CFS / Post Covid / Post Vac – Selbsthilfe Gruppe für Betroffene und Angehörige**

Frau Mandy Schuldt

Mobil: 0176 473 354 75

E-Mail: [shg.me\\_cfs-pc-pv-toelz@outlook.de](mailto:shg.me_cfs-pc-pv-toelz@outlook.de)

#### **Ziele der Selbsthilfegruppe:**

- Austausch über die Erkrankung und gegenseitige Unterstützung
- Umgang im Alltag mit der Erkrankung
- Mögliche Resilienzen mit der Erkrankung
- Wissenschaftlicher und medizinischer Stand
- Ärztliche Referenten zum Thema der Erkrankung
- Rechtliche Themen zur Erkrankung (GdB, Rente, Pflegegrad)
- Aufklärungsarbeit

**Niemand sollte mit dieser schweren Erkrankung alleine stehen!**

#### **Präsenz-Treffen**

Wann: einmal im Monat

Wo: bitte kontaktieren Sie Frau Schuldt

#### **Online-Treffen**

Wann: jeden 1. Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr

Bei Interesse bitte immer vorher bei Frau Schuldt melden!

## **Multiple Sklerose**

### **Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Bad Tölz**

**Ziel** der Selbsthilfegruppe ist es ein regelmäßiges Treffen für Neubetroffene und Betroffene sowie deren Angehörige und Interessierte zu schaffen, sich auszutauschen und in einem gemütlichen Rahmen über Fragen rund um die MS und aus dem Leben sowie auch viele andere Themen aus der Gruppe zu besprechen.

#### **Treffen**

Wann: jeden dritten Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr

Wo: in verschiedenen Lokalitäten

Bitte melden Sie sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, wir stellen anschließend einen geschützten Kontakt zur Selbsthilfegruppe her.

## **MS-Neubetroffenen-Gruppe Geretsried/Wolfratshausen**

Wir sind eine Gruppe, die vor allem Neubetroffene und mobile MS-ler erreichen möchte. Unser Schwerpunkt liegt beim Spaß am Leben. Wir haben natürlich stets ein offenes Ohr für alle Sorgen unserer Art und jeder Anderen!

#### **Treffen**

Wann: einmal monatlich abends

Wo: in unterschiedlichen Restaurants in  
**Wolfratshausen / Geretsried**  
und in der näheren Umgebung

Bitte wenden Sie sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle, Ihre Anfrage wird dann an die Selbsthilfegruppe weitergeleitet.

## **MS-Selbsthilfegruppe „Trotzdem Aktiv“, Tegernseer Tal**

Frau Susanne Reiner

Tel.: 08024 478 226

E-Mail: [ms\\_buero.reiner@web.de](mailto:ms_buero.reiner@web.de)

Herr Anton Grafwallner

Tel.: 08022 705 788

E-Mail: [anton.grafwallner@t-online.de](mailto:anton.grafwallner@t-online.de)

### **Treffen**

Wann: jeden dritten Donnerstag im Monat  
um 17:30 Uhr

Wo: Restaurant & Cafe Seeglas, Seeglas1,  
83703 **Gmund** (08022 76129)

Telefonischer Kontakt wird erbeten, um den Treffpunkt zu bestätigen.

## **MS-Selbsthilfegruppe Miesbach**

Herr Reinhard Bieniek

Tel.: 08025 4893

E-Mail: [reinhard.bieniek@t-online.de](mailto:reinhard.bieniek@t-online.de)

Bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee miteinander reden und anderen Betroffenen weiterhelfen.

### **Treffen**

Wann: jeden ersten Montag im Monat um 14:30 Uhr

Wo: Bürgersaal, Geißstr. 1, 83734 **Hausham**

Kontakt gerne auch über die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

## **Osteoporose**

### **Osteoporose – Selbsthilfegruppe Bichl / Benediktbeuern**

Frau Marita Girnus

Tel.: 08857 6976 607

Mobil: 0151 598 522 70

E-Mail: [marita.girnus@gmx.de](mailto:marita.girnus@gmx.de)

Web: [www.osteoporose-bichl.de](http://www.osteoporose-bichl.de)

### **Wöchentliche Trockengymnastik**

Wann: montags von 09:00 bis 10:00 Uhr,  
mittwochs ab 17:00 Uhr

Wo: Bahnhofsplatz 2, 83671 **Benediktbeuern**

Das Funktionstraining wird durch eine Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung betreut.

In der Regel wird am ersten Montag im Monat nach dem Funktionstraining ein Erfahrungsaustausch angeboten.

### **Wöchentliche Wassergymnastik**

Wann: jeden Donnerstag  
um 08:20 und um 9:00 Uhr

Wo: Kristall Therme trimini, Seeweg 2,  
82431 **Kochel a. See**

Die Teilnahme an Weiterbildungen und Veranstaltungen zum Thema Osteoporose ist möglich.

Interessenten zur Teilnahme an den Gruppenangeboten werden gebeten sich mit Frau Marita Girnus, der Gruppenleiterin der SHG Osteoporose, in Verbindung zu setzen.

## **Parkinson**

### **Parkinson – Regionalgruppe München / Wolfratshausen, Geretsried und Umgebung**

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Frau Nicola Rabe, Herr Gunther Becker

Tel.: 08171 2346 837

Betroffene sowie ihre Angehörigen sind willkommen. Hier ist die beste Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen.

Hierbei handelt es sich um zwanglose Zusammenkünfte von ca. 2 Stunden, die dem Kennenlernen und dem Erfahrungsaustausch dienen sollen. Bei den Treffen erhalten Sie Informationen über aktuelle Veranstaltungen im Kreis München und vieles mehr.

## **Treffen**

Wann: jeden letzten Donnerstag im Monat  
um 12:00 Uhr

Wo: Landhaus Café, Sauerlacherstr. 10,  
82515 **Wolfratshausen**

Eine Anmeldung wird empfohlen!

## **Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. / dPV- Regionalgruppe München**

Landsberger Str. 488, 81241 München

Tel.: 089 39 66 80

Fax: 089 33 34 51

E-Mail: [office@dpvmuenchen.de](mailto:office@dpvmuenchen.de)

Web: [www.dpvmuenchen.de](http://www.dpvmuenchen.de)

Sie können jederzeit mit der Regionalgruppenleitung Herrn Schumann und Frau Lumper Kontakt aufnehmen, zu erreichen jeden Mittwoch von 10:00 bis 14:00 Uhr.

## **Polyneuropathie**

### **Polyneuropathie SHG Bad Tölz**

Herr Paul Stumpf

Mobil: 0176 45501477

E-Mail: [paul.stumpf.muc@gmail.com](mailto:paul.stumpf.muc@gmail.com)

Neugründung der Selbsthilfe Polyneuropathie in Bad Tölz ist geplant.

## **Treffen**

Beim Interesse kontaktieren Sie bitte Herrn Stumpf.

## Pflege

### Pflegestammtisch im Nordlandkreis

#### Treffen

Wann: jeden letzten Donnerstag im Monat  
um 18:30 Uhr

Wo: Café Sevus, Wolfratshauser Str. 24,  
82538 **Geretsried-Gelting**

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Frau Bäumler, Fachbereich Senioren und Teilhabe, Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen,

Tel.: 08041 505-280, E-Mail: [senioren@lra-toelz.de](mailto:senioren@lra-toelz.de).

### Treffpunkt „Rat und Tat“ für pflegende Angehörige Wolfratshausen

VdK OV WOR

Herr Stefan Stegner

Tel.: 08171 216054

E-Mail. [stefan.stegner@t-online.de](mailto:stefan.stegner@t-online.de)

Der VdK OV WOR und die Pflegefachkraft Stefan Stegner möchten ein Angebot für pflegende Angehörige anbieten, damit sie in ihrer Arbeit unterstützen werden. Herr Stegner ist gelernter Altenpfleger und hat zahlreiche Weiterbildungen u.a. in der Gerontopsychiatrie, Pflegedienstleitung, Außerklinische Beatmung u.v.m. Neben helfenden Ratschlägen versucht Herr Stegner mit seinem VdK Team auch auf Wunsch, verschiedene Handlungen in Workshops zu vermitteln, um den Theorie-Praxis-Spagat besser darzustellen.

## Treffen

Wann: jeden dritten Donnerstag eines neuen Quartals  
Wo: Nebengebäude der ev. Kirche,  
Bahnhofstr. 2. 82515 **Wolfratshausen**

Genaue Termine finden sie unter [www.bayern.vdk.de/vor-  
ort/ov-wolfratshausen/](http://www.bayern.vdk.de/vor-ort/ov-wolfratshausen/).

## Pflegestützpunkt des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen

Prof.-Max-Lange-Platz 1, 83646 **Bad Tölz**

Tel.: 08041 505-123  
Fax: 08041 505-290  
E-Mail: [psp@lra-toelz.de](mailto:psp@lra-toelz.de)  
Web: [www.lra-toelz.de](http://www.lra-toelz.de)

Für den Publikumsverkehr geöffnet:

Wann: montags von 08:00 bis 12:00 Uhr und  
von 15:00 bis 18:00 Uhr  
mittwochs von 08:00 bis 12:00 Uhr  
freitags von 08:00 bis 12:00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Pflegebedürftige auch zu Hause beraten werden. Die Beratung unterliegt dem Datenschutz sowie der Schweigepflicht.

Der Pflegestützpunkt soll für die Landkreisbürgerinnen und Bürger wohnortnaher Lotse und Wegweiser durch die komplexen Systeme von Pflege-, Sozial- und Gesundheitsleistungen sein. Er bietet konkrete Hilfen beispielsweise bei Fragen zur Feststellung eines

Pflegegrades, bei der Aufklärung zu den Pflegeleistungen oder bei der Suche nach Pflege- und Hilfsangeboten vor Ort.

Die bestehenden Beratungsstrukturen der Pflege- und Krankenkassen, der Fachstellen für pflegende Angehörige sowie dem Senioren-Info-Telefon und der Mobilen Seniorenhilfe im Landratsamt werden so zu einem abgerundeten Beratungsangebot ergänzt.

### **Fachstelle für pflegende Angehörige im Südlandkreis und Loisachtal**

Caritas Region Bad Tölz / Wolfratshausen

Franziskuszentrum Bad Tölz,  
Klosterweg 2, 83646 **Bad Tölz**

Tel.: 08041 79316 103

Fax: 08041 79316 107

E-Mail: [kontaktstelle-toelz@caritasmuenchen.org](mailto:kontaktstelle-toelz@caritasmuenchen.org)

Web: [www.pflegende-an gehoerige-caritas-bad-toelz-wolfratshausen.de](http://www.pflegende-an gehoerige-caritas-bad-toelz-wolfratshausen.de)

Die Fachstelle bietet kostenlose Beratung für pflegende Angehörige sowie Seniorinnen und Senioren an.

### **Angebote**

- Unterstützung bei Fragen der häuslichen Betreuung und Versorgung
- Vermittlung und Organisation von Hilfen und Leistungen (z. B. häusliche Pflege, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Suche eines Heimplatzes)
- Informationen über Leistungen der Pflegeversicherung und Hilfsmittelbeschaffung, Vorsorge und Betreuung
- Demenzberatung

- Stundenweise Betreuung zu Hause (Hilfe beim Einkaufen, Kochen, bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, Arztbesuchen, Behördengängen)
- Begegnung und Freizeitgestaltung

## Öffnungszeiten

Wann: Montag bis Donnerstag  
von 09:00 bis 12:00 Uhr  
Dienstag von 13:00 bis 16:00 Uhr

*Selbsthilfe kann nicht verordnet, jedoch empfohlen werden.  
Der Besuch einer Gruppe entspringt dem eigenen Wunsch,  
sich mit anderen auszutauschen.*

## **Fachstelle für pflegende Angehörige im Nordlandkreis**

Bay. Rotes Kreuz Geretsried – KV Bad Tölz-Wolfratshausen

Barbezieuxstr. 1, 82515 **Wolfratshausen**

Tel.: 08171 9345 10

E-Mail: [fachstelle@kvtoel.brk.de](mailto:fachstelle@kvtoel.brk.de)

Web: [www.brk-toel-wor.de](http://www.brk-toel-wor.de)

### **Die Fachstelle bietet**

- Informationen über die Leistungen der Pflegeversicherung, Hilfsmittelbeschaffung
- seelische, körperliche und alltagspraktische Entlastungsmöglichkeiten bei der Pflege zu Hause
- Übergang vom Krankenhaus in die häusliche Versorgung
- Vermittlung von alltäglichen Hilfen wie zum Beispiel: Essen auf Rädern, Hausnotruf oder Fahrdienste, hauswirtschaftliche Versorgung, ambulante Pflege, Betreuung und Begleitung bei Aktivitäten
- Möglichkeiten der Wohnungsanpassung
- Vernetzung von professionellen Diensten und ehrenamtlichen Helfern
- Unterstützung bei einem selbstbestimmten Leben in den eigenen vier Wänden

### **Sprechzeiten**

Wann: Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr

## **Reha-Sport**

Körperliche Bewegung trägt viel zum Wohlbefinden und dem Erhalt der Gesundheit und Beweglichkeit bei.

Bitte fragen Sie bei den Sportvereinen direkt das Angebot und die Konditionen ab.

### **Turnverein Bad Tölz 1866 e.V.**

Jahnstr. 3, 83646 **Bad Tölz**

Tel.: 08041 70128

Fax: 08041 7929 566

E-Mail: [rehasport@turnverein-badtoelz.de](mailto:rehasport@turnverein-badtoelz.de)

Web: [www.turnverein-badtoelz.de/rehasport](http://www.turnverein-badtoelz.de/rehasport)

### **Reha-Sprechstunden**

Wann: Dienstag und Donnerstag  
von 10:00 bis 12:00 Uhr

Tel.: 08041 7929 565

Am besten erreichen Sie uns mit Ihrer Anfrage per E-Mail.

Unser Rehasport findet in Kleingruppen (max. 15 Personen bzw. 20 Personen im Herzsport) statt. Wir bieten Ihnen seit 2020 ein vielfältiges Kursangebot zu folgenden Indikationen an:

- Orthopädische Erkrankungen (Knie, Hüfte, Wirbelsäule, Osteoporose, Morbus Bechterew)
- Onkologische Erkrankungen
- Koronare Erkrankungen

Weitere Informationen zu den Rehasport Angeboten finden Sie auf der Internetseite des Turnvereins Bad Tölz 1866 e. V.

## **Reha Sportverein Bad Tölz e.V.**

Marktstr. 34, 3. Obergeschoss (Aufzug vorhanden),  
**83646 Bad Tölz**

Tel.: 08041 799 66 44

Fax: 08041 799 31 39

E-Mail: [info@rehasport-badtoelz.de](mailto:info@rehasport-badtoelz.de)

Web: [www.rehasport-badtoelz.de](http://www.rehasport-badtoelz.de)

Das erfahrene Team besteht aus Sportwissenschaftlern und Sport- und Gymnastiklehrern. Mit Zusatzqualifikationen in den Bereichen Orthopädie, Neurologie, und Onkologie gehen wir auf eine Vielzahl von Therapie- und Trainingsfragestellungen ein.

Die Intensive Betreuung und das Erstellen von individuellen Trainingsplänen stehen im Vordergrund unserer Arbeit.

### **Angebot**

- Gymnastik (Orthopädie, Onkologie, Neurologie)
- Individuelles Gerätetraining und Betreuung
- Präventionskurse (werden von der Krankenkasse bezuschusst)

## **Reha-Sport-Freunde Geretsried e.V.**

Frau Monika Grasberger

Tel.: 08171 81570

E-Mail: [lausekerk@aol.com](mailto:lausekerk@aol.com)

Unser Verein besteht seit über 60 Jahren und hat momentan ca. 100 Mitglieder.

### **Sportarten**

- Gymnastik (Hocker und Boden) mit Schwerpunkt Orthopädie
- Wassergymnastik
- Kegeln

Die Gymnastikstunden werden von speziell ausgebildeten Übungsleitungen gehalten und betreut und sind von den Krankenkassen als Rehasport Gruppen anerkannt.

Für die Teilnahme an den Gymnastikgruppen ist eine ärztliche Verordnung oder die Mitgliedschaft im Verein notwendig.

### **Trainings (in der Schulzeit)**

#### **Trockengymnastik**

Wann: jeden Freitag von 18:00 bis 20:00 Uhr

Wo: Turnhalle der Karl-Lederer-Grundschule  
Geretsried (Eingang Richard-Wagner-Str.),  
82538 **Geretsried**

## **Wassergymnastik**

Wann: jeden Dienstag  
von 19:30 bis 21:00 Uhr

Wo: Hallenbad Geretsried,  
Adalbert-Stifter-Str. 22, 82538 **Geretsried**

Damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt, treffen wir uns regelmäßig zum Austausch und zum Ratschen. Sommerfest und Adventsfeier runden das Angebot ab.

## **Treffen**

Wann: jeden ersten Mittwoch im Monat

Wo: im Schützenhaus Geretsried,  
Jahnstr. 23 82538 **Geretsried**

Vor der Teilnahme am Sport und Treffen kontaktieren Sie bitte Frau Grasberger.

## **Rehabilitations-Sport-Gemeinschaft Wolfratshausen e.V.**

Frau Stefanie Kühn

Tel.: 08177 926 345

E-Mail: [rsg-wolfratshausen@web.de](mailto:rsg-wolfratshausen@web.de)

Der Verein wurde 1964 als Versehrten-Sportverein gegründet und hat ca. 200 Mitglieder, davon etwa 160 Aktive.

## **Übungszeiten und Übungsorte**

### **Trockengymnastik**

Wann: jeden Donnerstag von 14:30 bis 18:30 Uhr (nicht in den Schulferien)

Wo: Dreifachturnhalle, Hammerschmiedweg 4  
(Eingang Sauerlacher Str. 2),  
82515 **Wolfratshausen**

## **Wassergymnastik**

Wann: jeden Mittwoch  
von 19:00 bis 20:00 Uhr

Wo: Hallenbad Geretsried,  
Adalbert-Stifter-Str. 22, 82538 **Geretsried**

### **Die RSG umfasst folgende Gruppen:**

- Atemwegserkrankungen (COPD)
- Osteoporosegruppe
- Wirbelsäulengruppe
- Herzsportgruppe
- Krebsnachsorgegruppe
- Schwimmen mit Wassergymnastik (auf Nachfrage)

Sämtliche Gruppen werden durch geprüfte und speziell ausgebildete Übungsleitungen betreut und sind von den Krankenkassen als Rehasport-Gruppen anerkannt.

Für die Teilnahme an den Sportgruppen ist eine ärztliche Verordnung erforderlich. Die Herzsportgruppe wird ständig von einem Arzt betreut und beaufsichtigt.

## **Geselligkeit**

Der Verein betreibt die Pflege der Gemeinschaft durch Veranstaltungen wie zum Beispiel eintägiger Vereinsausflug, Ausflug zum Saisonabschluss, Adventfeier und Versammlungen.

## **SV Bad Heilbrunn e. V. – Herzsportgruppe**

Schacherweg 5, 83670 **Bad Heilbrunn**

Tel.: 08046 551

E-Mail: [info@sv-bad-heilbrunn.de](mailto:info@sv-bad-heilbrunn.de)

[herzsport@sv-bad-heilbrunn.de](mailto:herzsport@sv-bad-heilbrunn.de)

Web: [www.sv-bad-heilbrunn.de](http://www.sv-bad-heilbrunn.de)

In der Herzgruppe trainieren Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen entsprechend der eigenen Belastbarkeit unter ärztlicher Aufsicht und gezielter Anleitung durch qualifizierte Sporttherapeuten.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine entsprechende Verordnung Ihres Arztes mit der Genehmigung der Krankenkasse (bzw. Rentenversicherung im Anschluss an eine Reha).

Die genauen **Termine der Übungsstunden** entnehmen Sie bitte [www.sv-bad-heilbrunn.de](http://www.sv-bad-heilbrunn.de)

## **TuS Geretsried e.V.**

Jahnstr. 4, 82538 **Geretsried**

Tel.: 08171 511 85

Fax: 08171 929 655

E-Mail: [info@tus-geretsried.de](mailto:info@tus-geretsried.de)

Web: [www.tus-geretsried.de](http://www.tus-geretsried.de)

## **Sparten**

- Turnen
- Leichtathletik

- Tischtennis
- **Koronarsport**
- Schach
- Badminton
- Fußball
- Handball
- Basketball
- Volleyball
- **Reha-Sport-Gruppe**
- Kampfkunst

## Rheuma

### **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V.**

Fürstenrieder Str. 90, 80686 München

Tel.: 089 58 98 85 68 0

Fax: 089 58 98 85 68 99

E-Mail: [info@rheuma-liga-bayern.de](mailto:info@rheuma-liga-bayern.de)

Web: [www.rheuma-liga-bayern.de](http://www.rheuma-liga-bayern.de)

Seit 1976 stärkt und unterstützt die Rheuma-Liga Menschen mit Rheuma in ihrem Alltag. Sie berät, bewegt und begleitet nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ – unabhängig und frei von kommerziellen Interessen.

Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen ist derzeit keine Arbeitsgemeinschaft aktiv.

## **Junge Rheumatiker München**

Deutsche Rheuma-Liga LV Bayern e.V.,  
Arbeitsgemeinschaft München

E-Mail: [JR@Rheuma-Liga-Muenchen.de](mailto:JR@Rheuma-Liga-Muenchen.de)

Web: [www.rheuma-liga-muenchen.de](http://www.rheuma-liga-muenchen.de)

Beratung und Austausch zwischen Betroffenen  
18 bis 30 Jahre.

## **Schlaganfall**

### **Schlaganfall – Telefonische Hilfestellung durch Betroffene**

Herr Hans Nitsch

Tel.: 08856 8745

Mobil: 0172 899 43 05

E-Mail: [Nitsch.Hans@t-online.de](mailto:Nitsch.Hans@t-online.de)

Herr Frank Fischer

Tel.: 08856 9521

Web: [www.sshgtoelz.de/shg/Vortrag/Frank.pdf](http://www.sshgtoelz.de/shg/Vortrag/Frank.pdf)

Im Mittelpunkt dieser Initiative stehen die Nöte und Bedürfnisse schlaganfallgefährdeter und vom Schlaganfall betroffener Menschen sowie ihrer Angehörigen.

Es finden keine Gruppentreffen mehr statt.

Bei Bedarf können Sie sich jedoch gerne an Herrn Nitsch oder Herrn Fischer wenden.

## Zöliakie

### Zöliakie / Duhring-Selbsthilfegruppe Oberland

in Wolfratshausen, Seehausen, Gaißach, Tegernsee,  
Rottach-Egern, Hausham

E-Mail: [info@zoeliakie-suedbayern.de](mailto:info@zoeliakie-suedbayern.de)

Web: [www.zoeliakie-suedbayern.de](http://www.zoeliakie-suedbayern.de)

Die Diagnose Zöliakie oder Sprue bedeutet für den Betroffenen eine lebenslange Diät, die strikt eingehalten werden muss. Ernährung und Lebensweise müssen grundlegend umgestellt werden, damit ein beschwerdefreies Leben geführt werden kann.

Die Selbsthilfegruppe für Zöliakie/Sprue/Dermatitis herpetiformis Duhring in München und Südbayern mit insgesamt neun Kontaktpersonen und DZG-Zöliakieberatern und -beraterinnen ist dabei deutschlandweit eine der größten Gesprächsgruppen mit einem vielfältigen Angebot für Betroffene und Angehörige.

Neben regelmäßigen Stammtischen, Koch- und Backkursen und Informationsständen bieten die Kontaktpersonen auch die Möglichkeit zum persönlichen Beratungsgespräch an.

Alle zwei Jahre ist die Gesprächsgruppe München und Südbayern außerdem Mitveranstalter des Glutenfreien Oktoberfestes, zu dem Zöliakie-Betroffene aus ganz Deutschland und sogar aus dem Ausland nach Aschheim bei München kommen.

Aktuelle Informationen und Tipps zu "glutenfrei in und um München" finden Interessenten auf [www.zoeliakie-suedbayern.de](http://www.zoeliakie-suedbayern.de).

# Menschen mit Behinderung

## Kinder mit Behinderung

**Verein zur Förderung der gemeinsamen Erziehung  
behinderter und nichtbehinderter Kinder e.V.**

**Gemeinsam Leben – Gemeinsam Lernen**

Herr Renato Wittstadt

Tel.: 08171 649 83 00

E-Mail: [wittstadt@t-online.de](mailto:wittstadt@t-online.de)

Web: [www.ilodeglgl.de](http://www.ilodeglgl.de)

1986 haben sich Eltern von Kindern mit Behinderung zum Verein zur Förderung der gemeinsamen Erziehung behinderter und nichtbehinderter Kinder e.V. im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen mit Sitz in Geretsried zusammengeschlossen. Zurzeit hat der Verein 90 Mitglieder, davon sind etwa die Hälfte Eltern von Kindern mit Behinderung. Wir sind eine Selbsthilfegruppe mit Mitgliedern mit Erfahrungen mit Behinderung in den Bereichen Kindergarten, Schule, Ausbildung, Beruf, Freizeitmöglichkeiten, Sport, Musik, Umgang mit Behörden, die wir weitergeben können. Außerdem sind wir Ansprechpartner für Eltern und Menschen mit Behinderung, die Hilfe bei der Gestaltung des Lebens mit Behinderung oder Kontakte suchen.

Durch Mitarbeit im Arbeitskreis für Menschen mit Behinderung und anderen Gremien wollen wir die Situation der Menschen mit Behinderung im Landkreis verbessern

Der Verein unterstützt die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Bayern Gemeinsam Leben - Gemeinsam Lernen e. V. und das Netzwerk Inklusion. Gemeinsam fördern wir die Inklusion

von Menschen mit Behinderung in verschiedenen Lebensbereichen in Bayern.

Mit Spenden unterstützen wir gezielt Einrichtungen und Organisationen, die ebenfalls dieses Ziel verfolgen.

### **Aktivitäten**

- anlassbezogene Gruppentreffen
- Information und Öffentlichkeitsarbeit
- Sommerfest

Treffen finden nach Vereinbarung statt.

### **Selbsthilfegruppe für Eltern "besonderer" Kinder**

Frau Gisela Hörath

Tel.: 0152 0358 40 96

E-Mail: [g.hoerath@gmx.net](mailto:g.hoerath@gmx.net)

Für Eltern, deren Kinder behindert, entwicklungsverzögert oder einfach nur anders als andere Kinder sind.

Wenn Ihnen manchmal eine Anlaufstelle fehlt, wo Sie Ihre Probleme besprechen können oder einfach nur "Dampf ablassen" wollen, dann sind Sie bei Gisela Hörath genau richtig!

### **Treffen**

Wann: einmal im Monat

Wo: Nockhergasse 2, 83646 **Bad Tölz**

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte Frau Hörath.

## **Autismus**

**Förderverein für Autisten Reuth e. V.**

Frau Johanna Berghammer

Tel.: 08025 1642

### **Autismuskompetenzzentrum Oberbayern gGmbH (autkom)**

Zamdorfer Str. 100, 81677 **München**

Tel.: 089 4522587-0

E-Mail: [info@autkom-obb.de](mailto:info@autkom-obb.de)

Web: [www.autkom-obb.de](http://www.autkom-obb.de)

autkom bietet mit ihrer Kontakt- und Beratungsstelle und einem familienentlastenden Dienst umfassende Unterstützung und Informationsbereitstellung für Menschen mit Autismus, ihren Angehörigen, Partnern, Partnerinnen und Bezugspersonen sowie für Fachleute. In diesem Rahmen erfolgt auch die Vermittlung zu regionalen Angeboten und zu Angeboten der Kooperationspartner des Autismus Kompetenznetzwerkes Oberbayern (akn).

## Down-Syndrom

### „Glücksklee'ckse Familientreffen“ – Angehörige von Kindern mit Down-Syndrom

Frau Melanie Ernst

Tel.: 08171 2337 823

E-Mail: [t21-glueckskleeckse@gmx.de](mailto:t21-glueckskleeckse@gmx.de)

Wir sind ein herzlicher Familientreff, der sich auf Kinder und Familien mit Down-Syndrom, sowie anderen Beeinträchtigungen, spezialisiert hat.

Unser Hauptziel ist es, gemeinsame Nachmittage zu gestalten, die von Aktivitäten, Musik, Basteln, Spiel und Spaß geprägt sind.

Gleichzeitig möchten wir Raum für den Austausch von Erfahrungen bieten. Wir unterstützen neue Familien in allen Aspekten, von der Bewältigung der Diagnose bis zur Frühförderung und rechtlichen Angelegenheiten. Unsere Stärke liegt im Teilen unserer eigenen Erfahrungen.

Die "Glücksklee'ckse Familientreffen" sind eine offene Gemeinschaft, die sich immer über neue Mitglieder freut.

Wir laden Sie herzlich ein, bei uns vorbeizukommen und uns persönlich kennenzulernen.

### Treffen

Wann: jeden zweiten Samstag und jeden vierten Freitag von 15:00 bis 18:00 Uhr

Wo: Wuselvilla,  
Adalbert-Stifter-Str. 11, 82538 **Geretsried**

Verpassen Sie nicht die Einblicke in unser Gemeinschaftsleben, die Sie auf unserer **Instagram-Seite unter t21\_glueckskleeckse** finden können. Werfen Sie gerne einen Blick darauf!

### **„Glücksklee'ckse Sammtisch“ – Angehörige von Kindern mit Down-Syndrom sowie anderen Beeinträchtigungen**

Frau Katrin Butschalowski

Tel.: 0177 2598 062

E-Mail: [k.butschalowski@gmx.de](mailto:k.butschalowski@gmx.de)

Herzlich willkommen beim „Glücksklee'ckse Elternstammtisch“!

Wir sind eine Gemeinschaft für Eltern mit Kindern mit Down-Syndrom, sowie anderen Beeinträchtigungen.

Wir laden die Eltern und Angehörigen herzlich ein, sich unserem Elternstammtisch anzuschließen und Teil unserer Stammtischfamilie zu werden. Gemeinsam gestalten wir inspirierende Abende und fördern den Austausch und die Verbundenheit.

#### Treffen

Wann: jeden zweiten Donnerstag im Monat  
im 20:00 Uhr

Wo: Flößerei, 82515 **Wolfratshausen**

## Hören

### Schwerhörigenverein München/Obb. e.V.

Gottfried-Böhm-Ring 1 (Ecke Passauer Str., im Erdgeschoss), 81369 München

Herr Lothar Fritzsche

Tel.: 089 7809 508

E-Mail: [kontakt@shv-muenchen.de](mailto:kontakt@shv-muenchen.de)

Web: [www.shv-muenchen.de](http://www.shv-muenchen.de)

Ehrenamtliche Beratung für Schwerhörige, Gehörlose, Spätaubte, CI-Träger, auch mit Gebärdensprache findet jeden zweiten Montag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr. Voranmeldung erwünscht.

### Treffen - Café Hörbohne

Wann: jeden vierten Samstag im Monat  
ab 14:00 Uhr

Wo: Vereinsraum, Gottfried-Böhm-Ring 1,  
**81369 München**  
gut erreichbar mit MVV und S7 von  
Wolfratshausen Haltestelle München-  
Mittersendling

Neben Erfahrungsaustausch und Beratung bieten wir auch regelmäßige Spiele, Sport, Wanderungen und Freizeittreffen an. Unser umfangreiches Angebot finden Sie auf unserer Homepage.

**Informations- und Servicestelle für Menschen mit  
Hörbehinderung, Oberland**

Waisenhausstr. 1, 82362 **Weilheim**

Tel.: 0881 92 70 05 49

Fax: 0881 92 79 06 71

E-Mail: [iss-wm@blwg.de](mailto:iss-wm@blwg.de)

Web: [www.blwg.de](http://www.blwg.de)

**Außensprechstunde in Bad Tölz**

Wann: jeden zweiten Montag im Monat  
von 14:00 bis 15:30 Uhr

Wo: Franziskuszentrum, Caritas Bad Tölz,  
Klosterweg 2, 83646 **Bad Tölz**

Anmeldung ist dringend erwünscht.

**Außensprechstunde in Wolfratshausen**

Wann: jeden zweiten Donnerstag im Monat  
von 16:00 bis 17:30 Uhr

Wo: Rathaus Wolfratshausen, Bürgerbüro,  
Marienplatz 1, 82515 **Wolfratshausen**

Anmeldung ist dringend erwünscht.

## **Lippen-Gaumen-Fehlbildungen**

### **Selbsthilfvereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen**

Herr Alexander Mair und Frau Andrea Mair

Tel.: 08026 920 046

E-Mail: [lkgs-selbsthilfe@web.de](mailto:lkgs-selbsthilfe@web.de)

Web: [www.lkg-selbsthilfe.de](http://www.lkg-selbsthilfe.de)

### **Angebot**

Die Aufklärung aller Betroffenen und Interessierten über das Behinderungsbild und Möglichkeiten der Rehabilitation sind Hauptanliegen unserer Selbsthilfvereinigung.

Über unsere zentrale Beratungsstelle, mit Sitz in Hüttenberg, werden Eltern mit betroffenen Kindern und erwachsene Betroffene eingehend beraten und es werden ihnen Möglichkeiten der Rehabilitation im medizinischen Bereich aufgezeigt.

Darüber hinaus erhalten sie Unterstützung, Austausch und Informationen vor Ort durch unsere regional tätigen Kontaktadressen/-gruppen. Dies sind Mitglieder, die regionale Treffen veranstalten und neu Betroffenen mit ihren Erfahrungen gerne weiterhelfen. Die Selbsthilfvereinigung gibt Informationsmaterial zu verschiedenen Themen heraus.

Mitglieder werden zu Wochenendseminaren und Vorträgen eingeladen und erhalten in unregelmäßigen Abständen Informationen über Erneuerungen und Änderungen in den Gesetzentexten.

Dreimal jährlich erscheint unsere Zeitschrift *Gesichter*, die für unsere Mitglieder kostenlos ist.

## **Treffen**

Wann: zwei bis drei Mal im Jahr

Für weitere Informationen und Termin kontaktieren Sie bitte Herrn und Frau Mair.

## **Sehen**

### **Stammtisch Blinde und Sehbehinderte, Bad Tölz**

#### **Treffen**

Wann: jeden ersten Samstag im Monat  
um 14:30 Uhr

Wo: Posthotel Kolberbräu, Marktstr. 29,  
83646 **Bad Tölz**

### **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.**

Arnulfstr. 22, 80335 **München**

Tel.: 089 559 88 111

Fax: 089 559 88 148

E-Mail: [muenchen@bbsb.org](mailto:muenchen@bbsb.org)

Web: [www.bbsb.org](http://www.bbsb.org)

Der Bayerische Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. ist die Selbsthilfeorganisation der Blinden und Sehbehinderten in Bayern. Er vertritt ihre Interessen und berät Ratsuchende ohne Rücksicht auf die Mitgliedschaft.

Als wesentliche Aufgabe betrachten wir es, blinde und stark sehbehinderte Menschen zu befähigen, ein selbstbestimmtes und möglichst selbstständiges Leben führen zu können.

## **Sport- und Freizeitangebote für Menschen mit Behinderungen**

### **Behinderten- und Versehrten-Sportverein Bad Tölz e. V.**

Fachverein für Reha-Sport

Web: [www.bsv-bad-toelz.de](http://www.bsv-bad-toelz.de)

Als Mitglied im BVS (Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e. V.) und BLSV (Bayerischen Landes-Sportverband e. V.) wird der BSV Bad Tölz ausgezeichnet betreut.

Unsere Übungsleiter und -leiterinnen sowie Sportärzte und -ärztinnen sind speziell ausgebildet. So fühlen sich die rund 130 Mitglieder beim "sporteln" bestens aufgehoben.

Überzeugen Sie sich doch einfach selbst und schnuppern ganz unverbindlich rein.

#### **Angebot**

- Gymnastik
- Herzsport
- Kegeln
- Schwimmen
- Tischtennis
- Volleyball
- Wassergymnastik

Kontakt und Termine entnehmen Sie bitte der Webseite des BSV.

Der BSV Bad Tölz e. V. ist absolut selbstlos tätig und verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke.

## **Behinderten- und Versehrtensportgruppe Lenggries e. V.**

Frau Johanna Waldherr

Tel.: 08042 8362

E-Mail: [johannaw58@gmx.de](mailto:johannaw58@gmx.de)

Wir bieten Schwimmen mit Wassergymnastik und Turnen für Menschen mit körperlichen und altersbedingten Einschränkungen.

Diese Aktivitäten fördern Gesundheit, die Beweglichkeit und das Wohlbefinden der Teilnehmer. Außerdem bietet der Verein eine angenehme Atmosphäre und eine gute Gemeinschaft.

### **Trainings**

#### **Schwimmen**

Wann: jeden Montag von 16:15 bis 18:00 Uhr

Wo: Isarwelle **Lenggries**

Hier ist eine angeleitete Wassergymnastik von 20 Min. enthalten.

#### **Angeleitete Gymnastik**

Wann: jeden Donnerstag  
von 18:00 bis 19:00 Uhr

Wo: Turnhalle der Hauptschule **Lenggries**

Nötig hierfür ist ein Beitritt zur Behinderten- und Versehrten-Sportgruppe Lenggries e. V.

Einmal im Jahr findet ein Vereinsausflug statt.

## **SHG Rollstuhlfahrer und Querschnittsgelähmte**

Rollstuhlsportverein Murnau e.V. (BG Unfallklinik)

E-Mail: [info@rsv-murnau.de](mailto:info@rsv-murnau.de)

Web: [www.rsv-murnau.de](http://www.rsv-murnau.de)

### **Trainingszeiten**

Wann: unter [www.rsv-murnau.de](http://www.rsv-murnau.de)

Wo: Unfallklinik **Murnau**

Öffentlich zugänglich, nicht beschränkt auf Patienten der Klinik.

## **Beratung für Menschen mit Behinderung**

### **Arbeitskreis für Menschen mit Behinderungen**

Interessenvertretung

Caritas-Zentrum,  
Graslitzer Str. 13, 82538 **Geretsried**

Frau Christine von Pechmann, Geschäftsführung

Tel.: 08171 98 30 22

E-Mail: [christine.vonpechmann@caritasmuenchen.org](mailto:christine.vonpechmann@caritasmuenchen.org)

Web: [www.afb-toel-wor.de](http://www.afb-toel-wor.de)

Wir unterstützen Menschen mit Behinderungen bei der Durchsetzung ihrer Rechte und Interessen.

Oberstes Ziel ist es, ein Miteinander in allen Bereichen des Zusammenlebens zu erreichen.

Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit wird das Verständnis für die Hindernisse und Probleme von Menschen mit Handicaps geweckt und Vorurteile werden abgebaut.

**Landkreisbeauftragter  
für Menschen mit Behinderung**

Ehrenamtlich

Herr Ralph Seifert

Tel.: 08857 697 746

E-Mail: [behindertenbeauftragter@lra-toelz.de](mailto:behindertenbeauftragter@lra-toelz.de)

Web: [www.lra-toelz.de](http://www.lra-toelz.de)

Mitglied im Arbeitskreis für Menschen mit Behinderung und Vertreter der Menschen mit Behinderung im Seniorenbeirat.

Der Landkreisbeauftragte für Menschen mit Behinderung ist Ansprechpartner für alle Bürgerinnen und Bürger mit einer Behinderung und ihre Angehörigen.

## **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)**

EUTB Beratungsangebot Oberbayern Süd

Markstr. 75, 83646 **Bad Tölz**

Tel.: 08041 4389 712

E-Mail: [eutb.os@ospe-ev.de](mailto:eutb.os@ospe-ev.de)

Web: [www.eutb-ospe.de](http://www.eutb-ospe.de)

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) unterstützt Sie in Fragen zur Teilhabe. Zum Beispiel, wenn Sie Fragen zur Assistenz oder zu Hilfsmitteln haben oder wenn Sie wissen wollen, was ein Teilhabeplan ist.

Besondere Erfahrungen mit Teilhabebeeinträchtigungen, Körperliche Beeinträchtigungen, Psychische Beeinträchtigungen, Lernbehinderung, Kognitive Beeinträchtigungen und Mehrfache Beeinträchtigungen.

### **Offene Sprechstunde**

Wann: Montag von 10:00 bis 14:00 Uhr

Um eine Terminabsprache wird gebeten.

# Psychosozialer Bereich

## AD(H)S, Autismus

### AD(H)S Selbsthilfegruppe für Erwachsene

Frau Gerty Schoelen

Mobil: 01522 478 28 10

E-Mail: [info@adhshilfe-oberland.de](mailto:info@adhshilfe-oberland.de)

Web: [www.adhshilfe-oberland.de](http://www.adhshilfe-oberland.de)

Das Aufmerksamkeitsdefiztsyndrom mit und ohne Hyperaktivität, kurz AD(H)S, ist eine genetische Besonderheit, die sowohl Vor- als auch Nachteile mit sich bringt. Die Erwachsenen können ganz gering bis massiv betroffen sein. Im Volksmund nennt man sie 'Träumerchen' oder 'Zappelphilip'.

Da diese Beeinträchtigung das ganze Leben mehr oder weniger intensiv begleitet, kämpfen viele Erwachsene ADS- oder ADHS-Betroffene mit Problemen am Arbeitsplatz, in der Familie und Partnerschaft, mit Sozial-Kontakten und nicht zuletzt dem eigenen Selbstwertgefühl.

Mit einer kostenfreien AD(H)S-Erwachsenengruppe mit maximal acht Teilnehmenden soll den Betroffenen die Möglichkeit zu Austausch und Hilfe gegeben werden. Außerdem können Sie erfahren, dass Sie mit ihren Problemen nicht alleine stehen.

## **Treffen**

Wann: einmal im Monat

Wo: 82515 **Wolfratshausen**

Bei Interesse und für weitere Informationen melden Sie sich bitte bei Frau Schoelen.

## **Systemsprenger – Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit ADHS und Autismus**

Herr Oliver Sahnwaldt

Mobil: 0162 90 48 159

E-Mail: [oliver@systemsprenger-hausham.de](mailto:oliver@systemsprenger-hausham.de)

Web: [www.systemsprenger-hausham.de](http://www.systemsprenger-hausham.de)

Wir sind betroffene Angehörige von Kindern, bei denen AD(H)S und/oder Autismus zudem die üblichen Begleiterkrankungen / Verhaltensauffälligkeiten diagnostiziert wurden sowie Verdachtsdiagnosen bestehen.

Wir sind Angehörige von „besonderen“ Kindern, welche nicht in das gesellschaftliche System passen – für die es keine Schublade gibt UND wir wollen auch in keine hineingesteckt werden.

## **Treffen**

Die Gruppe trifft sich regelmäßig mind. einmal im Monat – bei Bedarf auch öfter (außerhalb der Schulferien). Genaue Termine und Ort finden Sie auf der Homepage der Gruppe oder bei Herrn Sahnwaldt.

## **Seelische Gesundheit**

### **Burnout, Boreout, Depression, Angst und Zwangsgedanken – Selbsthilfe Miesbach**

Herr Thomas Ulrich

Tel.: 08024 301 666

E-Mail: [kontakt@hilfe-burnout.info](mailto:kontakt@hilfe-burnout.info)

Web: [www.hilfe-burnout.info](http://www.hilfe-burnout.info)

Wir in der Gruppe sind Betroffene der Krankheit Burnout, Boreout, Depression, Angst & Zwangsgedanken.

Bei den Regelmäßigen Treffen können sich Teilnehmer gegenseitig über Ihre Erfahrungen austauschen. Sie begegnen Menschen, die Sie wirklich verstehen und es nicht nur vortäuschen, die sich hineinversetzen können, ohne dass es vieler Worte bedarf. Die ist vielen Betroffenen wichtig und in der Selbsthilfegruppe am besten realisierbar. Häufig entstehen dabei neue, tiefe Freundschaften, die das Leben wieder lebenswerter machen.

#### **Treffen**

Wann: zweimal im Monat

Wo: Caritas-Zentrum Miesbach  
Franz-und-Johann-Wallach-Str.12,  
83714 **Miesbach**

Weitere Informationen und **Termine** finden Sie auf der Internetseite der SHG.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten!

## **Gegenwind – Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Beschwerden**

Herr Wolfgang Kozlowski

Mobil: 0172 6684 938

E-Mail: [wolfgang@fam-kozlowski.de](mailto:wolfgang@fam-kozlowski.de)

Frau Stefanie Grimm

E-Mail: [s.grimm.1@web.de](mailto:s.grimm.1@web.de)

Die Gruppe ist für Menschen mit seelischen Erkrankungen, für Frauen und Männer, egal welchen Alters.

### **Treffen**

Wann: am ersten und dritten Dienstag  
im Monat von 18:30 bis 20:00 Uhr

Wo: Tagestreffpunkt Ausblick,  
Sudetenstr. 51, 82538 **Geretsried**

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Herrn Kozlowski.

## **Du bist nicht allein! – Gesprächsgruppe für junge Menschen mit psychischen Problemen in Bad Tölz**

Nina

Tel.: 0176 9836 9949

E-Mail: [selbsthilfe-toelz@gmx.de](mailto:selbsthilfe-toelz@gmx.de)

Egal welche Probleme ihr in psychischer Hinsicht habt, hier könnt ihr euch austauschen, euch gegenseitig unterstützen, Kontakte finden und mit Leuten reden, denen es vielleicht ähnlich ergeht.

Die Treffen finden in einer freundschaftlichen und vertrauensvollen Atmosphäre statt.

Ich bitte euch, mich bei Interesse vorher unter der angegebenen Tel.-Nr. zu kontaktieren.

Traut euch und bleibt nicht allein!!!

Bis bald & LG Nina

## **Treffen**

Wann: jeden ersten und dritten Dienstag im Monat von 18:00 bis ca. 19:30 Uhr

Wo: Tagesstätte Aufwind,  
Ludwigstr. 34, 83646 Bad Tölz

## **Frauen nach einem Kaiserschnitt**

Bürger für Bürger Nachbarschaftshilfe Wolfratshausen e. V.

Frau Sabrina Beysel

Tel.: 08171 919 5606

E-Mail: [selbsthilfe@bfbs-wor.de](mailto:selbsthilfe@bfbs-wor.de)

Web: [www.bfb-wor.de/selbsthilfe](http://www.bfb-wor.de/selbsthilfe)

Ein Kaiserschnitt betrifft nicht nur den Körper – oft bleiben auch Gefühle wie Unsicherheit, Erschöpfung oder Enttäuschung zurück. Viele Frauen erleben diese Gedanken alleine, obwohl sie so häufig sind.

In unserer Selbsthilfegruppe finden Frauen einen geschützten Raum, um offen über ihre Erfahrungen zu sprechen, verstanden zu werden und neue Kraft zu sammeln. Wir unterstützen dabei, den eigenen Körper und die Narbe achtsam wahrzunehmen, innere Ressourcen zu stärken und einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

## **Für wen?**

Für Frauen etwa 6–8 Wochen nach einem Kaiserschnitt sowie mit länger zurückliegenden Geburten, die Austausch und Halt suchen.

## **Treffen**

Wann: Monatlich, 90 Minuten

Wo: TAO-Zentrum,  
Untermarkt 17, 82515 **Wolfratshausen**

## **Mit Anmeldung.**

Leitung: Sabrina Beysel  
Psychologische Beraterin, Achtsamkeitscoach  
und selbst Kaiserschnitt-Mama

## **Gesprächskreis O.K. statt K. O.**

Herr Mathias Krohn

Tel.: 08171 2388 440

Herr Jürgen Hauser

Tel.: 0179 4917 538

E-Mail: [juergenhauser56@gmail.com](mailto:juergenhauser56@gmail.com)

- Überfordert?
- Niedergeschlagen?
- Sorgenvoll?
- Ängstlich?
- Einsam?

Statt K.O. zu sein gilt bei uns: jede und jeder ist O.K.  
Alle sind willkommen!

In lockerer Runde tauschen wir uns dazu aus, wie wir gut durch die Zeit kommen.

### Treffen

- Wann: jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat  
ab 18:00 Uhr
- Wo: im Quartierstreff, Johannisplatz 16,  
82538 **Geretsried**

### **Miteinander reden – Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit**

Frau Christel Hansing

Teil.: 08041 7959 332

Mail: [ch.hansing@gmx.de](mailto:ch.hansing@gmx.de)

Diese Selbsthilfegruppe ist für Menschen mit seelischer Belastung wie z. B. Depression und/oder Trauer und/oder Gesprächsbedarf.

### Treffen

Wann: jeden zweiten und vierten Montag im Monat von 18:00 bis max. 19:30 Uhr

Wo: Franziskuszentrum, Klosterweg 2,  
83646 **Bad Tölz**

Für weitere Informationen und Anmeldung kontaktieren Sie Frau Hansing.

## **Montagstreff – Gesprächsgruppe für Seelische Gesundheit - Bad Tölz**

Herr Michael Frasch

Tel.: 08041 6778

Mobil: 0160 9935 553 57

E-Mail: [Montagstreff@gmx.de](mailto:Montagstreff@gmx.de)

Gesprächsgruppe für Psychiatrie-Erfahrene, seelisch belastete Menschen, seelisch Kranke und Angehörige von psychisch Kranken.

### **Angebot**

- Menschen kennen lernen
- Erfahrungen austauschen
- Anteil nehmen und Teil nehmen lassen
- Aufmerksamkeit schenken und bekommen
- Lebensgewohnheiten hinterfragen
- Mit den Einschränkungen umgehen lernen
- Freundschaften aufbauen
- Kontakt „auf gleicher Augenhöhe“ erleben
- Das seelische Gleichgewicht stabilisieren
- Über psychiatrische Versorgung informiert werden

### **Treffen**

Wann: alle zwei Wochen montags (außer an Feiertagen und in den Schulferien)

Wo: Tagesstätte „Aufwind“ im Haus Florida, Ludwigstr. 34 EG, 83646 **Bad Tölz**

## **Sehnsuchts- und Freitagsgruppe Holzkirchen**

Austausch und Hilfe zur Selbsthilfe für junge Menschen mit und ohne schwierige Lebenserfahrungen

Herr Peter Unterholzner

Tel.: 0170 2180 326

E-Mail: p.unterholzner@t-online.de

Web: [www.vilm-ev.com](http://www.vilm-ev.com) / [www.kreuzbund-muenchen.de](http://www.kreuzbund-muenchen.de)

Ziel der **Sehnsuchts-Gruppe** (Kreuzbund-Jugendgruppe) ist es, jungen Menschen ab 14 Jahre mit und ohne schwierige Lebenserfahrungen in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit zu geben, an ihren Talenten und Fähigkeiten zu arbeiten.

Die Gruppe wird durch einen Sozialpädagogen fachlich unterstützt.

### **Treffen**

Wann: jeden Donnerstag  
von 19:00 bis 20:30 Uhr

Wo: Räumlichkeiten des VJLM e. V.,  
Am Ladehof 1, 83607 **Holzkirchen**

In der offenen **Freitagsgruppe** ist das Ziel, in lockerem und ungezwungenem Rahmen mit Jugendlichen, Erwachsenen, Vereinsmitgliedern und Interessierten am gemeinsamen Schaffen zusammenzukommen.

Bei Bedarf gibt es Einzel- und Gruppengespräche.

## **Treffen**

Wann: jeden Freitag  
von 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Wo: VJLM e. V., Am Ladehof 1,  
83607 **Holzkirchen**

## **Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung – Selbsthilfegruppe**

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch  
erkrankter Menschen e.V.

Frau Ulrike Dittberner

Tel.: 08041 2912

Frau Claudia Zeidler

Tel.: 08041 3964

Die Selbsthilfegruppe bietet vor Ort Hilfe und Entlastung durch  
Gespräch, Aufklärung und Information. Die Themen der  
Ausspracheabende konzentrieren sich auf Probleme, die im  
alltäglichen Umgang mit psychischen Erkrankungen immer  
wieder anstehen.

## **Treffen**

Wann: jeden dritten Montag im Monat um 18:30 Uhr

Wo: Franziskuszentrum,  
Klosterweg 2, 83646 **Bad Tölz**

Tel.: 08041 7931 61 50

## Toxische Beziehungen

### Toxische Beziehungen – Narzisstischer Missbrauch

Du bist herzlich willkommen, wenn du dich angesprochen fühlst und Verantwortung für dich selbst übernehmen musst.

Der Fokus der Gruppe liegt auf SELBST-Hilfe.

Wir sind ein Team, das sich ohne Druck oder Zwang durch Gespräche im geschützten Raum austauscht.

#### Treffen

Wann: jeden zweiten Freitag im Monat um 18:30 Uhr (außer an Feiertagen)

Wo: Franziskuszentrum, Klosterweg 2,  
83646 Bad Tölz.

#### Teilnahme nur mit Anmeldung!

Bitte melden Sie sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, wir stellen anschließend einen geschützten Kontakt zur Selbsthilfegruppe her.

*Jede Gruppe entwickelt ihr eigenes Profil und bestimmt ihre Themen und Abläufe. Dieser Prozess braucht Zeit und Einsatz aller Beteiligten. Das ermöglicht alle mitzunehmen und die unterschiedlichen Bedürfnisse einzubeziehen.*

## **Beratungsstellen bei psychischen Problemen**

### **Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.**

Pappenheimstr. 7, 80335 **München**

Tel.: 089 5108 63 25

E-Mail: [info@lapk-bayern.de](mailto:info@lapk-bayern.de)

Web: [www.lapk-bayern.de](http://www.lapk-bayern.de)

### **Der Caritas Sozialpsychiatrischer Dienst Geretsried (Bad Tölz, Wolfratshausen)**

Graslitzer Str. 13, 82538 Geretsried

Tel.: 08171 9830 50

E-Mail: [spdi-toel-wor@caritasmuenchen.de](mailto:spdi-toel-wor@caritasmuenchen.de)

Die Angebote des Sozialpsychiatrischen Dienstes richten sich an alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises, die aufgrund der Folgen einer psychischen Problematik oder Erkrankung in ihrer momentanen Lebenssituation nicht mehr allein zureckkommen.

### **Oberbayerische Initiative der Angehörigen psychisch Kranker**

Landsberger Str. 139 RGB, 80339 **München**

Tel.: 089 50 91 78

E-Mail: [info@oberbayerische-initiative.de](mailto:info@oberbayerische-initiative.de)

Web: [www.oberbayerische-initiative.de](http://www.oberbayerische-initiative.de)

Wir, die OI, sind eine Initiative von Selbsthilfegruppen und Vereinen der Angehörigen psychisch kranker Menschen im Bezirk Oberbayern. Gemeinsam wollen wir die Angehörigensebsthilfe stärken.

## **Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V.**

Ladehofstr. 10, 85540 Haar

Tel.: 089 51 77 71 52

E-Mail: [info@ospe-ev.de](mailto:info@ospe-ev.de)

Web: [www.ospe-ev.de](http://www.ospe-ev.de)

Die Oberbayerischen Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (OSPE) e. V. ist ein Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen, ehrenamtlich Engagierten und Betroffenen.

Die OSPE wendet sich an alle, die an einer psychischen Erkrankung oder allgemein an psychischen Problemen leiden. "Psychiatrie-erfahren" heißt, dass wir über Erfahrungen verfügen, die wir aktiv einbringen wollen.

Wer das Gefühl hat: "Bei mir läuft etwas schief!" Oder wer im Zweifel ist, ob in Behandlung, Therapie oder bei einer sozialpsychiatrischen Hilfeleistung alles normal gelaufen ist, kann sich an eine unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle wenden.

Adressen gibt es auf der Webseite der OSPE.

Willkommen sind alle, die sich der Idee der Selbsthilfe verpflichtet fühlen und die sich in der Selbsthilfe der Betroffenen engagieren möchten.

Die OSPE wird unterstützt durch den Bezirk Oberbayern.

## **Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle München**

Thalkirchener Str. 10, 80337 **München**

Tel.: 089 5191 9596

E-Mail: [muepe-selbsthilfe@t-online.de](mailto:muepe-selbsthilfe@t-online.de)

Web: [www.psychiatrie-beschwerde.org](http://www.psychiatrie-beschwerde.org)

Unabhängige psychiatrische Beschwerdestellen (UpB) sind in Oberbayern triologisch (Betroffene, Angehörige, Fachleute) besetzt oder werden von Betroffenen bzw. Angehörigen betrieben.

## **Krisendienst Psychiatrie Oberbayern**

**Beratungstelefon München, 0-24h**

Tel.: 0800 655 30 00

Web: [www.krisendienste.bayern/oberbayern](http://www.krisendienste.bayern/oberbayern)

E-Mail: [info@krisendienst-psychiatrie.die](mailto:info@krisendienst-psychiatrie.die)

In seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen können Sie sich gerne an den Krisendienst Psychiatrie wenden.

Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die mit Krisen zu tun haben: Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen, Mitbetroffene, Betreuer und Betreuerinnen, Ärzte und Ärztinnen, Psychotherapeuten -therapeutinnen, Fachstellen, sowie weitere Einrichtungen, die mit Menschen in Krisen zu tun haben.

## **Messie-Syndrom-Beratung**

### **Messie-Hilfe-Telefon**

H-Team e. V. gemeinnütziger Verein zur Förderung der freien Wohlfahrtspflege

Plinganserstr. 19, 81369 **München**

Tel.: 089 5506 4890

Fax: 089 7470 663

E-Mail: [messie@h-team-ev.de](mailto:messie@h-team-ev.de)

Web: [www.h-team-ev.de](http://www.h-team-ev.de)

Es handelt sich um ein bundesweites Hilfetelefon für Menschen mit Messie-Syndrom, deren soziales Umfeld (u. a. Lebenspartner, Angehörige, Freunde) und auch für anderweitig mit den Problemen des zwanghaften Sammelns konfrontierte Personen.

### **Beratungszeiten**

Wann: Dienstag von 09:00 bis 12:00 Uhr  
Donnerstag von 15:00 bis 18:00 Uhr

## **Erste deutsche Messie-Akademie**

Hauptplatz 1, 82131 Gauting bei München

Tel: 089 89 74 32 32

E-Mail: [info@messie-akademie.de](mailto:info@messie-akademie.de)

Web: [www.messie-akademie.de](http://www.messie-akademie.de)

Die Erste deutsche Messie-Akademie wurde gegründet, um das gesellschaftlich in hohem Maße relevante Thema des Messie-Syndroms und des Vermüllungs-Syndroms aus der sogenannten Schmuddelecke herauszuholen und einen gesamtgesellschaftlichen Diskurs anzustoßen und zu fördern.

# Sucht

## Alkohol

### Al-Anon Familiengruppen Interessengemeinschaft e. V.

Hofweg 58, 22085 Hamburg

Tel.: 040 226 389 700

E-Mail: [zdb@al-anon.de](mailto:zdb@al-anon.de)

Web: [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die sich ausschließlich an Angehörige und Freunde von Alkoholikern richtet. Sie bieten Betroffenen Trost und Hilfe.

Der regelmäßige Besuch der Selbsthilfegruppen verhilft zu einer veränderten Sicht- und Denkweise über die Familienkrankheit Alkoholismus.

Angehörige erkennen, dass sie als Familienmitglieder, Partner und Partnerin, Kinder oder Freunde schuldlos sind und das Trinken des Alkoholikers bzw. Alkoholikerin nicht stoppen können, egal wie sehr sie sich anstrengen, den Alkoholkonsum zu kontrollieren. Sie lernen, ihr eigenes vernachlässigtes Leben wieder in die Hand zu nehmen, statt sich weiterhin auf das des Alkoholikers zu konzentrieren.

Die Selbsthilfegruppen vermitteln die Einsicht, dass der Alkoholiker, die Alkoholikerin die Folgen seines/ihres Handelns selbst tragen muss und dass die Angehörigen aufhören, ihm/ihr die Konsequenzen seines Suchtverhaltens abzunehmen.

Der regelmäßige Besuch der Gruppen stärkt die Selbstverantwortung und schafft ein Gefühl für gesunde Grenzen. Durch die veränderte Einstellung kann der Angehörige seinem Leben wieder eine eigene positive Richtung geben.

### **Al-Anon Familiengruppe Geretsried**

Wann: jeden Freitag um 20:00 Uhr

Wo: Kath. Pfarrzentrum Hl. Familie  
Johannisplatz 21, 82538 **Geretsried**

Am letzten Freitag im Monat offenes AA Meeting, gleichzeitig AA.

### **Al-Anon Familiengruppe Königsdorf**

Wann: jeden Montag um 19:15 Uhr

Wo: Jugendtreff (Grund- und Hauptschule  
Königsdorf, Hintereingang), Sedlmeierstr. 10,  
82549 **Königsdorf**

**Anonyme Alkoholiker  
Interessengemeinschaft e. V.**

Frankfurter Allee 40, 10247 Berlin

Te.: 030 20 62 982 0

E-Mail: [aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de](mailto:aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de)

Web: [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

Die Anonymen Alkoholiker verfolgen in all ihren Beziehungen zur Öffentlichkeit nur einen einzigen Zweck: der noch leidenden Alkoholikerin und dem noch leidenden Alkoholiker zu helfen.

**Im geschlossenen Meeting** treffen sich nur Betroffene und alle, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören. Jeder, der etwas zu sagen oder zu fragen hat oder sich der Gruppe mitteilen will, kann dies tun.

Dabei spricht jeder und jede nur für sich und über sich selbst – seine/ihre eigenen Gefühle. Nachnamen sollen nicht genannt, Kritik soll nicht geübt und Ratschläge nicht erteilt werden. In den geschlossenen sollen Meetings alle die Fähigkeit entwickeln - durch die Offenheit und das ehrliche Bekenntnis der anderen -, sich selber zu erkennen.

Es wird gelernt, seine eigenen Schwächen, Fehler und Handlungsweisen selbstkritisch zu betrachten und sie schließlich zu offenbaren.

Irgendein anderer AA wird die gleichen Schwierigkeiten gehabt haben und kann schildern, wie er/sie damit fertig geworden ist, und was er/sie heute anders macht als früher.

Die Erkenntnis, mit seinem Problem nicht alleine dazustehen, und das Gefühl, verstanden zu werden, machen Mut. Die Beispiele anderer, die aus scheinbar auswegloser Lage einen neuen Start ins Leben gefunden haben, geben Hoffnung. Die wahre Bedeutung des eigenen Anteils bei seinen Schwierigkeiten erkennt der AA oft erst bei der Aussprache.

**Am offenen Meeting** nehmen außer Alkoholikern auch Familienangehörige, Freunde, Verwandte oder sonst Interessierte teil. Der Meetingablauf unterscheidet sich im Allgemeinen nicht von dem des geschlossenen Meetings, die Gesprächsthemen und -inhalte liegen jedoch jedoch meist - durch die Teilnahme von Nichtalkoholikern - auf einer anderen Ebene.

### **Anonyme Alkoholiker München - Kontakttelefon**

Landwehrstr. 9, 80336 München

Tel.: 089 555 685

E-Mail: [aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de](mailto:aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de)

*Gemeinsam sind wir MEHR und zusammen sind wir nicht allein. Für persönliche Anliegen ist die Unterstützung in einer Gruppe ungeheuer wertvoll. Die Anderen wissen, was SACHE ist und können die eigene Situation nachempfinden und mitfühlen.*

### **Anonyme Alkoholiker Bad Tölz, Salzstraße**

Wann: jeden Dienstag um 20:00 Uhr

Wo: Kath. Pfarrheim Franzmühle, Salzstr. 1  
(Eingang Mühlgasse), 83646 **Bad Tölz**

Offenes Meeting: jeden ersten Dienstag im Monat

Rauchfrei mit Rauchpause, rollstuhlgerecht

### **Anonyme Alkoholiker Bad Tölz, Badeteil**

Wann: jeden Mittwoch um 19:00 Uhr

Wo: Asklepios Stadtklinik, Krankenpflegeschule,  
Schützenstr. 15, 83646 **Bad Tölz**

Offenes Meeting: jeden dritten Mittwoch im Monat

Rauchfrei, rollstuhlgerecht

### **Anonyme Alkoholiker Bad Tölz, Karwendelsiedlung**

Thomas

Mobil: 0177 2466899

Wann: jeden Donnerstag um 19:00 Uhr

Wo: Pfarrheim Heilige Familie (im Keller rechts),  
Kardinal Wendel-Platz, 83646 **Bad Tölz**

Offenes Meeting: jeden zweiten Donnerstag im Monat

Rauchfrei

### **Anonyme Alkoholiker Geretsried**

Wann: jeden Freitag um 20:00 Uhr

Wo: Kath. Pfarrzentrum Hl. Familie,  
Johannisplatz 21, 82538 **Geretsried**

Kein Meeting an kirchlichen Feiertagen

Offenes Meeting: jeden letzten Freitag im Monat

Rauchfrei mit Rauchpause

### **Anonyme Alkoholiker Bad Wiessee**

Wann: jeden Freitag um 19:30 Uhr

Wo: Bürgerstüberl, Seestr. 8, 83707 **Bad Wiessee**

Offenes Meeting: jeden ersten Freitag im Monat

Rauchfrei mit Rauchpause, rollstuhlgerecht

Gleichzeitig Al-Anon-Treffen in eigenem Raum

### **Anonyme Alkoholiker Hausham**

Wann: jeden Mittwoch um 19:00 Uhr

Wo: Bürgersaal, Geißstr. 1, 83734 **Hausham**

Offenes Meeting: jeden ersten Mittwoch im Monat

## **Anonyme Alkoholiker Hausham-Agatharied**

Wann: jeden Montag um 19:00 Uhr

Wo: kbo-Lech-Mangfall-Klinik Agatharied,  
Sankt-Agatha-Str. 1a,  
**83734 Hausham-Agatharied**

Offenes Meeting: immer

Rollstuhlgerecht

## **Anonyme Alkoholiker Tegernsee**

Wann: jeden Donnerstag um 19:30 Uhr

Wo: Ev. Pfarramt, Hochfeldstr. 27,  
**83684 Tegernsee**

Offenes Meeting: jeden ersten Donnerstag im Monat

*Interessentinnen und Interessenten, die eine  
Selbsthilfegruppe bilden wollen, bitten wir, sich bei  
der Selbsthilfe-Kontaktstelle zu melden.*

## **Blaues Kreuz Geretsried**

Herr Wolfgang Kozlowski

Tel.: 0172 6684 938 und 0177 4316 050

E-Mail: [wolfgang@fam-kozlowski.de](mailto:wolfgang@fam-kozlowski.de)

Web: [www.blaueskreuz-muenchen.de](http://www.blaueskreuz-muenchen.de)

In fast allen Ländern der Welt ist der Alkohol neben Nikotin das Suchtmittel Nr. 1.

Das Blaue Kreuz ist eine Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchterkrankte sowie deren Angehörige.

Falls...

- Sie zu Alkohol und Medikamenten greifen, um besser entspannen oder Probleme bewältigen zu können
- es Ihnen auffällt, dass Sie zunehmend mehr Alkohol oder Medikamente brauchen, als Sie eigentlich wollen
- Sie am Arbeitsplatz oder im privaten Bereich auf Ihr Verhalten angesprochen werden
- Sie von einem Menschen in Ihrer näheren Umgebung den Eindruck haben, dass er oder sie zu viel Alkohol trinkt oder Medikamente nimmt

Dann kommen Sie doch in die Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes!

## **Treffen**

Wann: jeden Donnerstag von 18:25 bis 20:00 Uhr  
Wo: Caritas-Zentrum,  
Graslitzer Str. 13, 82538 **Geretsried**

Weitere Informationen:

### **Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle**

Blaukreuz-Zentrum München,  
Kurfürstenstr. 34, 80801 **München**

Tel.: 089 332 020  
Fax: 089 395 031  
Web: [www.blaueskreuz-muenchen.de](http://www.blaueskreuz-muenchen.de)

### **Alkohol - Interessengemeinschaft - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen und deren Angehörige**

Rudi  
Tel.: 0174 4277 676  
E-Mail: [igbadtoelz@web.de](mailto:igbadtoelz@web.de)

## **Treffen**

Wann: jeden 1. und 3. Mittwoch  
um 18:30 Uhr (außer an Feiertagen)  
Wo: Franziskuszentrum, Klosterweg 2,  
83646 **Bad Tölz**

Für Betroffene und Angehörige

**Kreuzbund Diözesanverband  
München und Freising e. V.**

Dachauer Str. 5, 80335 **München**

Tel.: 089 5908 3777

E-Mail: [info@kreuzbund-muenchen.de](mailto:info@kreuzbund-muenchen.de)

Web: [www.kreuzbund-muenchen.de](http://www.kreuzbund-muenchen.de)

Der Kreuzbund bietet Suchtkranken und Angehörigen Hilfe, um aus der Sucht auszusteigen.

In Selbsthilfegruppen erfahren sie durch Gespräche Hilfe zur Selbsthilfe.

Jeder Mensch ist beim Kreuzbund herzlich willkommen. Die Gruppenarbeit ermöglicht es den Teilnehmern, ihre Probleme zu lösen, sich im Alltag zurechtzufinden und eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen.

Der Kreuzbund fördert und praktiziert eine sinnvolle alkoholfreie Freizeitgestaltung.

**Alkohol – Kreuzbund Gruppe Bad Tölz**

Herr Michael Hopf

Tel.: 0179 2589 329

E-Mail: [michaelhopf3@web.de](mailto:michaelhopf3@web.de)

**Treffen**

Wann: jeden Dienstag um 19:00 Uhr

Wo: Franziskuszentrum, Klosterweg 2,  
**83646 Bad Tölz**

Für Betroffene und Angehörige

## **Alkohol – Kreuzbund Gruppe Holzkirchen**

Herr Peter Unterholzner

Tel.: 0170 2180 326

E-Mail: [p.unterholzner@t-online.de](mailto:p.unterholzner@t-online.de)

### **Treffen**

Wann: jeden Mittwoch um 19:30 Uhr

Wo: Caritas Zentrum, Außenstelle Holzkirchen,  
Tegernseer Str. 8, 83607 **Holzkirchen**

## **Alkohol – Kreuzbund Gruppe Miesbach**

### **Treffen**

Wann: jeden Mittwoch um 19:00 Uhr

Wo: Caritas Zentrum, Franz-und-Johann-Wallach-Str. 12, 83714 **Miesbach**

## **Alkohol – Kreuzbund Gruppe Tegernsee**

Frau Gerdi Hahn

Tel.: 08022 26568

E-Mail: [michiwotan@gmail.com](mailto:michiwotan@gmail.com)

### **Treffen**

Wann: jeden Dienstag um 19:45 Uhr

Wo: Caritas Mehrgenerationenhaus,  
Leo-Slezak-Str. 2, 83700 **Rottach-Egern**

## **Essstörung**

### **Essstörung Selbsthilfegruppe in Bad Tölz**

Lisa

Tel.: 0178 1092 586

E-Mail: [selbsthilfe-lisa@web.de](mailto:selbsthilfe-lisa@web.de)

Wenn Essen oder Nicht-Essen Dein Leben bestimmt.

### **Reden hilft!**

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Regelmäßiger Erfahrungsaustausch im vertraulichen Rahmen.

### **Treffen**

Wann: in der Regel letzter Donnerstag im Monat von 19:00 bis 20:30 Uhr

Wo: in der Sakristei der ev. Johanneskirche, Schützenstr. 12, 83646 **Bad Tölz**

## **Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e. V.**

Web: [www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)

Overeaters Anonymous ist eine gemeinnützige Interessengemeinschaft für Menschen mit Essstörungen. Auf der Webseite finden Sie einen Einblick in Overeaters Anonymous, und wie wir Ihnen helfen können.

Die regionalen Kontaktmöglichkeiten sind:

### **München**

E-Mail: [muenchen.do@overeatersanonymous.de](mailto:muenchen.do@overeatersanonymous.de)

## Garmisch-Partenkirchen

E-Mail: [garmisch-partenkirchen@overeatersanonymous.de](mailto:garmisch-partenkirchen@overeatersanonymous.de)

## Suchtberatung

### Fachambulanz für Suchterkrankungen, Caritas

Web: [www.caritas-suchthilfe-bad-toelz-geretsried.de](http://www.caritas-suchthilfe-bad-toelz-geretsried.de)

Klosterweg 2, 83646 **Bad Tölz**

Tel.: 08041 79316 140

Fax: 08041 79316 147

Graslitzer Str. 13, 82538 **Geretsried**

Tel.: 08171 9830 40

E-Mail: [fas-toel-wor@caritasmuenchen.org](mailto:fas-toel-wor@caritasmuenchen.org)

*Selbsthilfe funktioniert ohne professionelle, regelmäßige Anleitung. Eine Unterstützung von Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich wird von der Gruppe selbst bestimmt und ist zeitlich begrenzt. Dabei ist die Begegnung auf Augenhöhe ein wichtiges Ziel.*

# Lebenskreise

## Familie

### Alleinerziehendengruppe im Dekanat Bad Tölz

Alleinerziehend – aber nicht allein

Evangelisches Gemeindehaus, Schützenweg 10, 83646 **Bad Tölz.**

Tel.: 08041 7612 7339

Web: [www.toelz-evangelisch.de/alleinerziehende/](http://www.toelz-evangelisch.de/alleinerziehende/)

## Treffen

Wann: einmal monatlich, in der Regel am zweiten Samstag im Monat,  
zwischen 15:00 und 18:00 Uhr

Wo: Evangelisches Gemeindehaus, Dachgeschoss,  
Schützenweg 10, 83646 **Bad Tölz**

Die Kinder werden in dieser Zeit im Evangelischen Kindergarten „Arche Noah“ betreut. Bitte geben Sie Hausschuhe und eine kleine Brotzeit für die Kinder mit.

## **Zur Selbsthilfe – in Gemeinschaft neue Stärke finden**

Bürger für Bürger Nachbarschaftshilfe Wolfratshausen e. V.

Frau Sabrina Beysel

Tel.: 08171 919 5606

E-Mail: [selbsthilfe@bfbs-wor.de](mailto:selbsthilfe@bfbs-wor.de)

Web: [www.bfb-wor.de/selbsthilfe](http://www.bfb-wor.de/selbsthilfe)

In unserem Ressort *Hilfe zur Selbsthilfe* schaffen wir einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und neue Perspektiven.

Dabei unterstützen wir *Körper, Geist und Seele* gleichermaßen – denn nur wenn alle drei im Einklang sind, kann echte Lebensqualität entstehen.

Ob bei Einsamkeit, Stress oder Umbruchsituationen – in unseren Gruppenangeboten finden Betroffene Verständnis, Orientierung und alltagsnahe Impulse zur Selbstfürsorge.

Gemeinsam erleben Sie, wie wertvoll es ist, sich getragen zu fühlen und Kraft aus der Gemeinschaft zu schöpfen.

Unser Ziel ist es, Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen zu ermutigen, selbst aktiv zu werden – für mehr innere Stärke, Verbindung und Wohlbefinden.

## **Familienberatung**

### **Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatung München e.V.**

Psychologischer Fachdienst der Seelsorge der Erzdiözese München und Freising.

Wir bieten professionelle Unterstützung zu Themen rund um Ehe, Partnerschaft, Sexualität, Familie, Lebensplanung, Trennung und Scheidung.

### **Beratungsstelle Geretsried**

Egerlandstr. 76, 82538 Geretsried

Tel.: 08171 16716

E-Mail: [geretsried@eheberatung-oberbayern.de](mailto:geretsried@eheberatung-oberbayern.de)

Web: [www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern](http://www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern)

### **Onlineberatung**

Web: [www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern](http://www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern)

## **Arbeitslosigkeit**

### **Arbeitslosigkeit - Perspektiven!**

Ehrenamtliche Beratung für Langzeitarbeitslose ohne und mit Migrationshintergrund

Herr Michael Schnell

Tel.: 08041 7939 229

E-Mail: [michael.schnell.bad-toelz@t-online.de](mailto:michael.schnell.bad-toelz@t-online.de)

Arbeitslosigkeit bedeutet für viele Mitmenschen nicht nur den Verlust des Arbeitsplatzes und die damit verbundenen Folgen, wie zum Beispiel finanzieller Engpass, Verlust des persönlichen Ansehens und Spannungen innerhalb der Familie. Arbeitslosigkeit ist immer auch verbunden mit einem schlechrenden Prozess gesellschaftlicher Isolierung.

### **Angebot**

- Hilfestellung bei der Antragstellung Arbeitslosen-, Bürger-, Kinder- und Wohngeld
- Begleitung bei Behördengängen, z. B. Jobcenter
- Infos rund um das Thema Bürgergeld

## **Frauen und Mädchen**

### **Frauen helfen Frauen e.V. Bad Tölz-Wolfratshausen**

Notruf, Beratung und Frauenhaus, Wolfratshausen

**Notruf (rund um die Uhr): 08171 186 80**

E-Mail: [info@fhf-wolfratshausen.de](mailto:info@fhf-wolfratshausen.de)

Web: [www.fhf-wolfratshausen.de](http://www.fhf-wolfratshausen.de)

### **Beratung**

Wann: Montag bis Freitag von 10:00 bis 17:00 Uhr

### **Telefonische und persönliche Beratung in Fällen von:**

- häuslicher Gewalt
- sexualisierter Gewalt
- psychischer Gewalt
- sexuellem Missbrauch
- Trennung und Scheidung
- Stalking
- Begleitung zu Polizei, Gericht und Ämtern
- Beratung von Fachkräften
- Infoveranstaltungen

Wenn Sie nicht sicher sind, ob eines unserer Angebote für Sie hilfreich ist, rufen Sie uns einfach an.

Für persönliche Beratungsgespräche vereinbaren Sie bitten einen Termin.

Wir beraten parteilich für Frauen und Kinder, absolut vertraulich und auf Wunsch anonym, unabhängig von Religion, kulturellem Hintergrund und sexueller Identität, unter Schweigepflicht und

Kostenfrei.

## **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

Bundesweit, 24 h, kostenfrei

**Tel.: 08000 116 016**

Web: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

Unter der Nummer **08000 116 016** und online über den Termin- und Sofort-Chat sowie per E- Mail ist das Hilfetelefon rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr erreichbar.

Neben betroffenen Frauen erhalten beim Hilfetelefon auch Personen aus deren sozialem Umfeld wie Angehörige, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen sowie Fachkräfte Rat und Unterstützung.

Qualifizierte Beraterinnen informieren und beraten zu allen Formen von Gewalt – in 17 Fremdsprachen sowie in Deutscher Gebärdensprache und in Leichter Sprache.

Die Beratung beim Hilfetelefon ist kostenlos, anonym und vertraulich.

## **Kriminalitätsopfer**

### **WEISSE RING**

Beratung und Hilfe für Opfer von Straftaten

**Opfertelefon: 116 006**  
**bundesweit, kostenfrei**

Unabhängig von Geschlecht, Alter, Religion, Staatsangehörigkeit und politischer Überzeugung erhalten Kriminalitätsopfer (von einfachem Betrug bis zu Kapitalverbrechen) schnelle direkte Hilfe.

Zu den Hilfsmöglichkeiten zählen u. a. menschlicher Beistand und persönliche Betreuung, die Begleitung zu Terminen bei Polizei, Staatsanwaltschaft und Gericht, die Gewährung von Rechtsschutz sowie finanzielle Unterstützung von tatbedingten Notlagen.

In unserem Landkreis ist die Außenstelle Bad Tölz-Wolfratshausen mit derzeit 10 ehrenamtlichen, geschulten Mitarbeitern/innen zuständig.

### **Außenstelle Bad Tölz-Wolfratshausen**

Frau Dr. Helgard van Hüllen

Tel.: 08041 801 713

Fax: 08041 755 29

Mobil: 0151 5516 46 39

E-Mail: [badtoelz-wolfratshausen@mail.weisser-ring.de](mailto:badtoelz-wolfratshausen@mail.weisser-ring.de)

Web: [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

## **Seniorinnen und Senioren**

### **Miteinander reden – Gesprächskreis**

Frau Christel Hansing

Teil.: 08041 7959 332

Mail: [ch.hansing@gmx.de](mailto:ch.hansing@gmx.de)

Wir reden über Gott und die Welt. Dieser Gesprächskreis ist für alle, die Gesprächspartner oder Zuhörer suchen, sich austauschen möchten, Denkanstöße suchen, geistig rege bleiben möchten, Anregungen suchen...

### **Treffen**

Wann: jeden ersten und dritten Montag im Monat von 18:00 bis max. 19:30 Uhr

Wo: Alte Seifensiederei,  
Bairawieser Str. 7, 83646 **Bad Tölz**

## Sexuelle Orientierung / Identität

### SchuTz e.V.

Schwule und Lesben in Tölz und im Oberland e.V.

E-Mail: [info@schutzev.de](mailto:info@schutzev.de)

Web: [www.schutzev.de](http://www.schutzev.de)

Der SchuTz e.V. ist ein Verein für Schwule und Lesben in Bad Tölz und dem Oberland, der am 11.03.1994 der Verein gegründet wurde und seitdem Leuten aus dem Landkreis die Möglichkeit bietet, Kontakte mit Gleichgesinnten aufzunehmen.

Über die E-Mail-Adresse bieten wir auch Beratung für Lesben, Schwule und deren Angehörige an.

### Treffen

Wir treffen uns zweimal im Monat, um gemeinsam Zeit zu verbringen, miteinander zu ratschen und Kontakte zu pflegen.

Wann: immer am ersten Freitag im Monat

Wo: Stammtisch im Hanfstängl-Haus,  
Benediktbeurer Str. 2, 83646 **Bad Tölz**

Wann: immer am dritten Freitag im Monat

Wo: in unterschiedlichen Gaststätten

Der aktuelle Ort wird auf der Homepage des SchuTz e. V.  
bekanntgegeben.

## **Trans-Inter-Beratungsstelle**

Beratungsstelle für trans\* und inter\* Menschen sowie deren Angehörige und Befreundete

Lindwurmstr. 71 (Mittelbau), 80337 **München**

Tel.: 089 54 333-130

E-Mail: [info@trans-inter-beratungsstelle.de](mailto:info@trans-inter-beratungsstelle.de)

Web: [www.trans-inter-beratungsstelle.de](http://www.trans-inter-beratungsstelle.de)

## **Beratungszeiten**

Wann: Montag und Donnerstag  
von 13:30 bis 15:30 Uhr

## **rosaAlter**

Beratung für lesbische, schwule, bisexuelle, trans\* und inter\* Senior\_innen (50+) in unterschiedlichen Fragestellungen rund um das Älterwerden

Lindwurmstr. 71 (Mittelbau), 80337 **München**

## **Beratungszeiten**

Wann: Montag von 10:00 bis 13:00 Uhr  
Mittwoch von 13:00 bis 17:00 Uhr

Für den lesbischen/bi Bereich:

Tel.: 089 54 333-119

Für den schwulen/bi Bereich:

Tel.: 089 54 333-120

Für den trans\*/inter Bereich:

Tel.: 089 54 333-124

E-Mail: [info@rosa-alter.de](mailto:info@rosa-alter.de)

Web: [www.rosa-alter.de](http://www.rosa-alter.de)

## Hospiz, Trauer und Palliativversorgung

### Christophorus-Hospizverein Bad Tölz–Wolfratshausen e.V.

Neuer Platz 20, 82538 Geretsried

Tel.: 08171 999 155  
(AB, wird mehrmals täglich abgehört)

Fax: 08171 999 156

E-Mail: [info@christophorus-hospizverein.de](mailto:info@christophorus-hospizverein.de)

Web: [www.christophorus-hospizverein.de](http://www.christophorus-hospizverein.de)

### Wir helfen

- mit einem Gespräch zu allen Belastungen, die in schwerer Krankheit auftreten
- durch Begleitung und Beratung von Patienten, Angehörigen, engen Freunden, Pflegediensten, Pflegeheimen sowie Ärzten
- durch Beratung und Anleitung in der palliativen Pflege
- durch enge Zusammenarbeit mit dem OPAL Palliativteam
- beim Aufbau eines Betreuungsnetzes
- bei der Beschaffung von Hilfsmitteln und bei Fragen zur Pflegeversicherung
- und wir informieren über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

## **Trauercafé Bad Tölz**

Pfarrer Dr. Urs Espeel

Tel.: 08041 7612 73 34

Frau Ursula Gabler, Pädagogin

Frau Mechthild Felsch, Trauerbegleiterin

Tel.: 08177 8612

E-Mail: [Mechthild.Felsch@t-online.de](mailto:Mechthild.Felsch@t-online.de)

Web: [www.christophorus-hospizverein.de](http://www.christophorus-hospizverein.de)

- Wir haben Zeit für Sie zum Zuhören in unserer Gruppe
- Wir geben Raum für Ihr Erzählen
- Wir sind da für Sie in freundlicher Atmosphäre
- Wir wollen Freiraum schaffen zum Weinen, Schweigen, Lächeln
- Wir bieten Kaffee, Tee und Kuchen und ein offenes Ohr

Wir laden Sie ein zu einem monatlichen Treffen, damit Sie erfahren: Ich bin nicht allein mit meiner Trauer.

## **Treffen**

Wann: jeden ersten Montag im Monat von 15:00 bis  
17:00 Uhr  
(außer in den Bayerischen Schulferien)

Wo: Evangelisches Dekanat Bad Tölz,  
Schützenweg 10, 83646 **Bad Tölz**

Dieses Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Trauerbegleitung – Trauergruppe Waldram**

Frau Elisabeth Mayrhofer (Trauerbegleiterin)

Tel.: 08171 765 19

Herr Bernhard Pletschacher (Hospizbegleiter)

Tel.: 08171 262 51

Frau Angelika Bachmaier

Tel.: 08171 101 07

E-Mail: [info@trauergruppe-waldram.de](mailto:info@trauergruppe-waldram.de)

Web: [www.trauergruppe-waldram.de](http://www.trauergruppe-waldram.de)

Trauer ist die natürliche Reaktion auf den Verlust eines nahen Menschen.

Ich dachte zu Beginn der Trauerzeit ich hätte alles im Griff.  
Plötzlich spürte ich nur noch Einsamkeit, Leere,  
Unverständnis. Ich erlebe mich von einer mir bisher unbekannten Seite.

Bei Interesse wird um einen kurzen Anruf bei einem der Ansprechpartner gebeten.

Der Ausnahmezustand dauert an.

### **Wir bieten Ihnen an:**

- Die Begegnung mit anderen, die auch einen wichtigen Menschen durch Tod verloren haben
- Einen geschützten Raum, wo Sie so sein dürfen, wie Sie sich gerade fühlen
- Ein Stück Begleitung auf Ihrem schweren Weg.

Erwachsene jeden Alters sind willkommen, unabhängig davon, ob oder welcher Konfession Sie sind.

## **Treffen**

Wann:      in der Regel am letzten Dienstag  
              eines Monats jeweils  
              von 18:00 bis 19:30 Uhr

Wo:        Katholisches Pfarrheim  
              St. Josef der Arbeiter, Steinstr. 22,  
              82515 **Wolfratshausen-Waldram**

Bei Interesse wird um einen kurzen Anruf bei einem der Ansprechpartner gebeten.

# Allgemeine Beratung

Beratung zu sozialen Themen wie z. B. finanzieller Not, Pflege, Wohnungslosigkeit und Migration.

## **Bayerisches Rotes Kreuz**

Schützenstr. 7, 83646 **Bad Tölz**

Tel.: 08041 7655 0

Fax: 08041 7655 24

Barbezieuxstr.1, 82538 **Wolfratshausen**

Tel.: 08171 934 50

E-Mail: [info@kv-toel.brk.de](mailto:info@kv-toel.brk.de)

Web: [www.brk-toel-wor.de](http://www.brk-toel-wor.de)

## **Caritas**

Franziskuszentrum, Klosterweg 2, 83646 **Bad Tölz**

Tel.: 08041 79316 100

Graslitzer Str.13, 82538 **Geretsried**

Tel.: 08171 983 00

Obermarkt 7, 82515 **Wolfratshausen**

Tel.: 08171 298 59

## **Diakonie Oberland**

Schützenweg 10, 83646 **Bad Tölz**

Tel.: 08041 7612 73 39

Steiner Ring 159, 82538 **Geretsried**

Tel.: 08171 314 29

Web: [www.diakonie-oberland.de](http://www.diakonie-oberland.de)

## **Senioren-Info**

Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

Prof.-Max-Lange-Platz 1, 83646 **Bad Tölz**

Frau Christiane Bäumler

Tel.: 08041 505-280

Fax: 08041 505-290

E-Mail: [Senioren@lra-toelz.de](mailto:Senioren@lra-toelz.de)

Web: [www.lra-toelz.de](http://www.lra-toelz.de)

## **Pflegestützpunkt**

**des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen**

Prof.-Max-Lange-Platz 1, 83646 **Bad Tölz**

Tel.: 08041 505-123

E-Mail: [psp@lra-toelz.de](mailto:psp@lra-toelz.de)

Web: [www.lra-toelz.de](http://www.lra-toelz.de)

**Kontaktstelle „Alt und Selbständig“, Caritas**

Fachstelle für pflegende Angehörige und Seniorenberatung

Klosterweg 2, 83646 **Bad Tölz**

Tel.: 08041 79316 101

Fax: 08041 79316 107

E-Mail: [cz-toel-kontaktstelle@caritasmuenchen.org](mailto:cz-toel-kontaktstelle@caritasmuenchen.org)

Die vorstehende Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Weitere Hinweise und Aktualisierungen finden Sie hier:

[www.lra-toelz.de](http://www.lra-toelz.de)

# Weitere Anlaufstellen

## **Selbsthilfebüro im Landratsamt Weilheim-Schongau**

Eisenkramergasse 11, 82362 Weilheim i. OB

Tel.: 0881 681 1616

E-Mail: [selbsthilfebueero@ira-wm.bayern.de](mailto:selbsthilfebueero@ira-wm.bayern.de)

Web: [www.sozial-atlas.de](http://www.sozial-atlas.de)

## **Selbsthilfe-Kontaktstelle im Landratsamt Miesbach**

Fachstelle für soziale Angelegenheiten, Rosenheimer Str. 3,  
83714 Miesbach

Tel.: 08025 704-4004

Fax: 08025 704-74004

Web: [www.landkreis-miesbach.de](http://www.landkreis-miesbach.de)

## **Gesundheitsförderung im Landratsamt Garmisch-Partenkirchen**

Frau Christine Neuner, Blumenstr. 1, 82467 Garmisch-  
Partenkirchen

Tel.: 08821 751 512

E-Mail: [christine.neuner@ira-gap.de](mailto:christine.neuner@ira-gap.de)

Web: [www.ira-gap.de](http://www.ira-gap.de)

## **Selbsthilfezentrum München**

Westendstr. 68, 80339 München

Tel.: 089 5329 56 11

E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

Web: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

## **Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)**

Handgasse 8, 97070 Würzburg

Tel.: 0931 2078

E-Mail: [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)

Web: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

# **Selbsthilfeförderung**

Selbsthilfegruppen können nach § 20h SGB V gefördert werden. In Bayern gibt es seit 2009 ein einheitliches Antragsformular und gemeinsame Förderkriterien. Die Anträge werden bei den 13 Geschäftsstellen der Runden Tische eingereicht und hier für die Vergabesitzung vorbereitet. In der einmal jährlich stattfindenden Vergabesitzung stimmen die Krankenkassen-Vertretungen über jeden Antrag ab und entscheiden über die Höhe der Fördersumme.

Die Fördergemeinschaft **RUNDER TISCH OBERLAND** ist zuständig für die Landkreise Bad Tölz-Wolfratshausen, Miesbach, Weilheim-Schongau und Garmisch-Partenkirchen.

## **Antragsunterlagen und Beratung:**

Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen,

## **Geschäftsstelle RUNDER TISCH OBERLAND**

Frau Felicitas Wolf

Prof.-Max-Lange-Platz 1, 83646 Bad Tölz

Tel.: 08041 505-298

Fax.: 08041 505-145

E-Mail: [Selbsthilfe@lra-toelz.de](mailto:Selbsthilfe@lra-toelz.de)

Web: [www.lra-toelz.de](http://www.lra-toelz.de)

Aktuelle Informationen und Aktualisierungen finden Sie auch im Internet unter [www.lra-toelz.de](http://www.lra-toelz.de)

## **Impressum**

### **Herausgeber**

Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen  
Prof.-Max-Lange Platz 1,  
83646 Bad Tölz  
<http://www.lra-toelz.de>  
Umsatzsteuer-Ident-Nr.: DE128378248

### **Vertretungsberechtigter**

Der Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen als Gebietskörperschaft des öffentlichen Rechts wird vertreten durch den Landrat Josef Niedermaier.

### **Verantwortliche Redaktion**

Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen  
Sachgebiet 51 – Sozialhilfeverwaltung  
Selbsthilfe-Kontaktstelle – Elisabeth Erlacher  
Prof.-Max-Lange Platz 1, 83646 Bad Tölz  
Tel.: 08041 505-121, Fax: 08041 505-18121  
E-Mail: [Selbsthilfe@lra-toelz.de](mailto:Selbsthilfe@lra-toelz.de)  
Web: [www.lra-toelz.de](http://www.lra-toelz.de)

Stand: Dezember 2025

Bildnachweis: iStock.com/melitas

**Die Broschüre wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle des Landkreises**

**Landratsamt Bad Tölz**

Prof.-Max-Lange-Platz 1

83646 Bad Tölz

Tel.: 08041 505-121

Fax: 08041 505-18121

E-Mail: [Selbsthilfe@lra-toelz.de](mailto:Selbsthilfe@lra-toelz.de)

**Sprechzeiten**

Montag bis Freitag von 08:30 bis 13:30 Uhr

Mittwoch von 14:00 bis 18:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Weitere Informationen und unsere Selbsthilfe-Datenbank  
finden Sie im Internet:

**[www.lra-toelz.de](http://www.lra-toelz.de)**

