

SELBSTHILFEGRUPPEN IM LANDKREIS FÜRSTENFELDBRUCK

KÖRPERLICHE ERKRANKUNGEN
<p>Adipositas-Selbsthilfegruppe Amper-Lech <u>Zielgruppe:</u> Adipös Erkrankte ab BMI 30 und/oder bariatrisch Operierte <u>Beschreibung:</u> Monatliche Gruppentreffen im geschützten Raum, Informationsaustausch zwischen den Mitgliedern, Vorträge</p>
<p>Adipositas-Selbsthilfegruppe Schwerelos in der Germeringer Insel <u>Zielgruppe:</u> Von Adipositas Betroffene <u>Beschreibung:</u> Gruppe zur gegenseitigen Unterstützung und zum Austausch</p>
<p>Angehörige von Alzheimerpatienten – Maisach <u>Zielgruppe:</u> Angehörige von Menschen mit Alzheimerdemnzerkrankungen (Stadium 1-3) <u>Beschreibung:</u> Gruppe zur gegenseitigen Unterstützung und zum Austausch</p>
<p>Behinderte-Selbsthilfegruppe – Schwerpunkt Querschnittslähmung – Maisach <u>Zielgruppe:</u> Menschen mit (schweren) Behinderungen, Schwerpunkt Querschnittslähmung <u>Beschreibung:</u> Gruppe zur gegenseitigen Unterstützung und zum Austausch</p>
<p>Blinde und sehbehinderte Menschen in der Germeringer Insel <u>Zielgruppe:</u> Menschen, die blind oder sehbehindert sind <u>Beschreibung:</u> Monatliches Treffen</p>
<p>Deutsche Rheumaliga – Fürstenfeldbruck <u>Zielgruppe:</u> Menschen mit Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises <u>Beschreibung:</u> Funktionstraining, Beratungen, Treffen</p>
<p>Deutsche Rheumaliga – Germering (Germering, Eichenau, Gröbenzell, Olching, Puchheim, Gilching) <u>Zielgruppe:</u> Menschen mit Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (chron. Polyarthritits, Arthrose, Fibromyalgie, Osteoporose, rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Sjörgren Syndrom, Kallagenosen, Lupus Erythematodes, Vaskulitis, Sarkoidose, Lyme-Borreliose, Polymyalgia rheumatica) und deren Angehörige <u>Beschreibung:</u> Unter den Begriff Rheuma fallen verschiedene Krankheitsbilder, deren Gemeinsamkeiten sind: Autoimmunerkrankung oder Verschleiß der Knochen, Gelenke und Sehnen, starke Schmerzen, ständige Medikamenteneinnahme, Abhängigkeit von fremder Hilfe, psychosoziale Probleme. Austausch und gegenseitige Unterstützung, Besuchsdienst für schwerbetroffene Rheumakranke, Gesprächskreise, Elternkreis rheumakrankender Kinder, Trocken-, Warmwasser-, Ergotherapie, Info-/Vortragsveranstaltungen, Patientenseminare/-schulungen, gesellige Veranstaltungen, Basteln, Bade-/Infofahrten.</p>
<p>Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew – DVMB e.V. – Selbsthilfegruppe Fürstenfeldbruck <u>Zielgruppe:</u> Menschen mit Morbus Bechterew <u>Beschreibung:</u> Es handelt sich um eine entzündliche, chronische rheumatische (vor allem das Bewegungssystem betreffende) Krankheit, die über entzündliche Prozesse zu einer knöchernen Einsteifung der Wirbelsäule führen kann. Sie kann aber auch die übrigen Gelenke oder andere Organe des Körpers befallen. Sie gilt bis heute als unheilbar, lässt sich aber in ihrem Verlauf ganz entscheidend beeinflussen.</p>
<p>Diabetes – Gernlinden <u>Zielgruppe:</u> Menschen mit Diabetes Mellitus Typ I u. Typ II sowie deren Angehörige und Interessierte <u>Beschreibung:</u> Es finden Fachvorträge von Ärzt*innen oder Therapeut*innen statt, halbjährlich kommt eine Ernährungsberaterin in die Gruppe, mit der dann gekocht wird. Montags wird ein Lauftreff angeboten. Die monatlichen Veranstaltungen und Unternehmungen werden in der örtlichen Presse oder im Internet</p>

KÖRPERLICHE ERKRANKUNGEN

ECHO Selbsthilfegruppe für Menschen mit Tinnitus in der Germeringer Insel

Zielgruppe:

Menschen mit Tinnitus

Beschreibung:

Austausch im Gespräch, Fachreferate, Hilfe zur Selbsthilfe, Konzentration, Spaß und Entspannung

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Olching

Zielgruppe:

Menschen, die unter Fibromyalgie leiden

Beschreibung:

Gruppe zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung

Krebs-Selbsthilfegruppe „Leben mit Krebs“ – Eichenau

Zielgruppe:

Männer und Frauen mit Krebserkrankungen aller Art

Beschreibung:

Wir sprechen über die mit der Diagnose Krebs für uns verbundenen Probleme. Durch diesen Austausch versuchen wir, sie gemeinsam besser zu bewältigen. Unsere Krankheit kann dazu beitragen, Ziele und Werte für uns neu zu bestimmen und das Leben neu zu verstehen

Kreis Eltern behinderter Kinder

Zielgruppe:

Eltern behinderter Kinder, Angehörige, Menschen mit Behinderung

Beschreibung:

Unterstützung von Eltern behinderter Kinder und Menschen mit Behinderung, Gesprächskreise für Eltern mit jüngeren behinderten Kindern und für Eltern mit älteren behinderten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Stammtisch, Fußball, Sport, Freizeitaktivitäten, Infoabende

Lipödem, Lymphödem – Selbsthilfegruppe Fürstenfeldbruck

Zielgruppe:

Betroffene von Lipödem und Lymphödem und deren Angehörige

Beschreibung:

In erster Linie geht es um den Kontakt und Austausch untereinander. Vereinzelt gibt es Fachreferate.

MS-Kontaktgruppe Fürstenfeldbruck

Zielgruppe:

Betroffene von Multiple Sklerose (MS) sowie deren Angehörige

Beschreibung:

Wir freuen uns beim Treffen:

- aufs Wiedersehen - auf lebhaftes Diskussionen - dass das leibliche Wohl auch nicht zu kurz kommt
- dass wir uns so geben können, wie wir uns fühlen
- dass wir Neues erfahren und eigene Erfahrungen einbringen können
- dass wir füreinander da sind - dass wir Feste feiern, wie sie kommen
- über jede/n, den/die wir begrüßen dürfen

Sauerstoff-Selbsthilfegruppe Fürstenfeldbruck

Zielgruppe:

Patienten mit sämtlichen Lungenerkrankungen, die zur Sauerstoff-Langzeit-Therapie führen, insbes. COPD, Emphysem, Fibrosen etc. Angehörige sind willkommen.

Beschreibung:

Ziel ist die Stärkung der Patientenkompetenz im Umgang mit der Langzeit-Sauerstoff-Therapie (LOT) und der außerklinischen Beatmungstherapie. Die LOT hilft den Menschen sowohl mit als auch ohne Sauerstoff mit der Beatmungstherapie besser und sicherer umzugehen. Das nachhaltige Verfolgen gesundheits-politischer Ziele gehört neben der Selbsthilfearbeit für die Mitglieder zu unseren Alltagsaufgaben.

Aktivitäten sind Hilfe zur Selbsthilfe, Erfahrungsaustausch, Patientenschulung zum Thema Langzeit-Sauerstoff- und Beatmungstherapie. Hilfe bei der Suche nach Kliniken und Ärzt*innen oder Therapeut*innen mit Erfahrung. Jährlicher Workshop im Rahmen eines Patiententreffens, telefonische Beratung. Austausch auch online in virtuellen Treffen.

Schlaganfallbetroffene in Olching e.V.

Zielgruppe:

Schlaganfall-Patient*innen und Angehörige

Beschreibung:

Die Gruppe trifft sich zum Erfahrungs- und Infoaustausch und unternimmt zahlreiche Ausflüge.

SUCHT-SELBSTHILFE

Alkoholfrei leben – Fürstenfeldbruck

Zielgruppe:

Menschen mit Alkoholproblemen

Beschreibung:

Gruppe trifft zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung

Freundeskreis für Suchterkrankte – Sulzemoos

Zielgruppe:

Unterstützung für Suchtkranke mit Alkohol, Drogen oder allen sonstigen Süchten. Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen. Wir sind für alle Suchtformen offen.

Beschreibung:

Wir setzen auf persönliche Beziehungen und sehen den ganzen Menschen. In der Selbsthilfe finden sich Gleichgesinnte und gleichberechtigte Menschen zum Erfahrungsaustausch. Verschwiegenheit ist oberstes Gebot (Gesprochenes bleibt in der Gruppe). Wir reden miteinander ohne Wertung und Vorurteile und geben uns ehrlich Rückmeldung. Darüber hinaus machen wir Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten, wie Feste.

Kreuzbund e.V. – Fürstenfeldbruck Zentrum

Kreuzbund e.V. – Germering „Don Bosco“

Kreuzbund e.V. – Puchheim St. Josef

Kreuzbund e.V. – Olching

Zielgruppe:

von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit Betroffene und Angehörige

Beschreibung:

Das Ziel der Gruppenarbeit ist es, eine zufriedene Abstinenz zu erreichen und zu erhalten.

Kreuzbund e.V. – Angehörigengruppe Germering 1

Zielgruppe:

Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen und anderen Suchtkranken

Beschreibung:

Selbsthilfe - Gesprächsangebote - Fortbildungen - Weitervermittlung an Fachberatungsstellen

L.O.S – Leben ohne Sucht Emmering

Zielgruppe:

Suchterkrankte Menschen und (deren) Angehörige. Menschen z.B. mit Alkohol-, Medikamenten-, Drogensucht oder nichtstofflichen Süchten (z.B. Spielsucht).

Beschreibung:

Gesprächsgruppe, die sich als Team versteht. Ausflüge, Feste oder Fachreferate.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Angehörige psychisch kranker Menschen in Fürstenfeldbruck

Zielgruppe:

Angehörige psychisch Erkrankter

Beschreibung:

Hilfe im Einzelfall durch die Gruppe. Themenbezogene Unterstützung einzelner Angehöriger durch Wissen und Erfahrung anderer. Angehörige stellen bedrückende, selbst gewählte Fragen, die sich aus ihrer Lebenssituation ergeben, zur Diskussion.

DepressionsErkrankte – in der Germeringer Insel

Zielgruppe:

Menschen mit diagnostizierter Depression

Beschreibung:

Blitzrunde, Austausch von Erfahrungen, Kenntnissen und unser Wissen, Hilfestellung bei auftretenden Sorgen und Problemen der Krankheit, Gruppenarbeiten, imaginäre Wanderungen. Austausch im Gespräch

Depressionsselfhilfegruppe Fürstenfeldbruck

Zielgruppe:

Menschen mit Depressionen

Beschreibung:

Gesprächsgruppe

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

F 41 – Angst, Depression, Burnout Gröbenzell

Zielgruppe:

Personen ab 18 Jahren mit Angststörungen, Depression und Burnout

Beschreibung:

Eine Gruppe – zum Reden – zum Verstehen – zum Stützen – zum Stärken – für Aktivität – für Ausflüge und Reisen – für Spaß und Unterhaltung – für Fortbildung! Solidarität ist unser großes Ziel. Unsere Erfahrung, die jede*r einzelne gemacht hat, macht uns zu einer starken und wirksamen Gemeinschaft. Da wir alle immer wieder an Fortbildungen teilnehmen, sind wir in der Lage, Hilfestellung zu leisten. Falls notwendig, holen wir uns professionelle Hilfe. Es fallen keine Kosten an. Wir zünden ein Licht an – für jede*n!

Menschen mit Burnout-Syndrom in der Germeringer Insel

Zielgruppe:

Menschen mit Burnout

Beschreibung:

Gruppe zum gegenseitigen Austausch

Mutiger Angstselbsthilfe – Germering

Mutiger Angstselbsthilfe – Gröbenzell

Mutiger Angstselbsthilfe – Fürstenfeldbruck

Zielgruppe:

Menschen mit Angststörungen (Panikstörungen, agoraphobische Ängste, soziale Phobien, spezifische Ängste, generalisierte Ängste, Depressionen, Burn-out, posttraumatische Belastungsstörungen, Zwänge)

Beschreibung:

Mutiger richtet sich an Menschen, deren Leben durch Ängste eingeschränkt ist. Durch die Hilfe zur Selbsthilfe lernen die Betroffenen ihre Lebensqualität zu erhöhen, besser mit der Erkrankung umzugehen und den Teufelskreis der Angst zu durchbrechen. In den Gruppensitzungen lernen die Teilnehmenden mit der Angst umzugehen, sie zu akzeptieren und sie auf diese Weise zu überwinden. Einige Punkte, die sich in diesem Rahmen besonders entwickeln und fördern lassen, sind: Akzeptanz von Hilfe, Aufbau fehlender sozialer Kompetenz, Entwicklung neuer Persönlichkeitsstrukturen, Minderung von falsch erlerntem Vermeidungsverhalten, Betreuung innerhalb der Gruppen, kontrollierte Konfrontation, Vermittlung neuer Denkansätze und Motivation, Vernetzung zur raschen Verbesserung der aktuellen Angstproblematik, Erlernen von Eigenverantwortung.

Quelle: Datenbank des Selbsthilfezentrums München, Stand Januar 2023

Für weitere Informationen und für die Kontaktaufnahme zu den einzelnen Gruppen kontaktieren Sie bitte:

Beratungsstelle des Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 115
80339 München

Homepage: www.shz-muenchen.de

Email: info@shz-muenchen.de

Tel.: 089/53 29 56 11

Telefonische und persönliche Sprechzeiten: Montag und Donnerstag von 14 Uhr bis 18 Uhr
Dienstag und Freitag von 10 Uhr bis 13 Uhr

Für alle Fragen rund um die Selbsthilfe kontaktieren Sie bitte:



Treffpunkt Selbsthilfe

Ansprechpartnerin: Ute Köller

Email: ute.koeller@shz-muenchen.de

Tel.: 089/53 29 56 25