



AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDNAH

Selbsthilfe-Wegweiser für
den Landkreis Sigmaringen

Gemeinsam statt einsam

Stand:

Februar 2016

Herausgeber:

AOK - Die Gesundheitskasse
Bodensee-Oberschwaben
Selbsthilfekontaktstelle

Bestelladresse:

AOK - Die Gesundheitskasse
Bodensee-Oberschwaben
Selbsthilfekontaktstelle
Charlottenstr. 49
88212 Ravensburg
☒ aok.selbsthilfekontaktstelle-bos@bw.aok.de

Die in diesem Selbsthilfe-Wegweiser enthaltenen Angaben beruhen auf den Rückmeldungen der jeweiligen Selbsthilfegruppen. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Grußworte

Seite 2 - 3

Einführung

Seite 4 - 5

Inhaltsverzeichnis

Seite 6 - 7

Selbsthilfegruppen von A-Z

ab Seite 8

Grußwort



Sehr geehrte Damen und Herren,

in Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die gemeinsam mit anderen ihre Lebenssituation verändern wollen. Die Gemeinschaft gibt ihnen Halt, ermöglicht neue Kontakte

und einen Erfahrungsaustausch untereinander. Das Bewusstsein, mit der Erkrankung nicht alleine leben zu müssen, trägt für viele einen wichtigen Teil zur Bewältigung der Krankheit bei.

Die Selbsthilfe überzeugt durch Prinzipien wie Selbstbestimmung, Freiwilligkeit und Teilhabe. Sie hat sich in den letzten Jahren zu einer wichtigen Säule im Gesundheitswesen entwickelt. Längst hat sie sich als unabhängiges Netzwerk für Information, Kommunikation und Beratung etabliert und ergänzt wirkungsvoll die medizinisch-therapeutische Behandlung.

Die AOK-Selbsthilfekontaktstelle unterstützt die wichtige Arbeit der Selbsthilfegruppen in unserer Region. Um die regionale Selbsthilfearbeit für die Öffentlichkeit noch bekannter zu machen, haben wir deshalb in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Sigmaringen einen Selbsthilfe-Wegweiser für den Landkreis Sigmaringen erstellt.

Der nun vorliegende Wegweiser bietet Ihnen einen Überblick über die Vielfalt der Selbsthilfelandchaft. Mein herzlicher Dank gilt dem Landratsamt Sigmaringen sowie allen Selbsthilfegruppen, ohne deren Arbeit und Engagement dieser Selbsthilfe-Wegweiser nicht möglich gewesen wäre.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr

Roland Beierl
AOK-Geschäftsführer

Grußwort



Verehrte Leser und Hilfesuchende,

Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Gesundheitssystems und nicht zuletzt auch unserer Gesellschaft. Jeder Einzelne von Ihnen kennt seine Krankheit aus eigenem

Erleben, so dass eine Gemeinschaft entsteht, die zum Ziel hat, im gemeinsamen Gespräch selbst etwas für die Gesundheit zu tun und Erfahrungen auszutauschen. Durch Ihr Engagement in einer Selbsthilfegruppe können Sie anderen helfen und Gutes tun. Kurz gesagt: Selbsthilfe mobilisiert eigene Kräfte, Selbsthilfe lebt von der Gemeinschaft und Selbsthilfe braucht unsere Unterstützung.

Der Landkreis Sigmaringen gewährt diese Unterstützung seit vielen Jahren. Hierbei sehen wir uns als Partner der Selbsthilfegruppen und pflegen einen engen Kontakt zur Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen, der getragen wird durch einen fachlichen Informationsaustausch sowie die Unterstützung bei verschiedenen Projekten und Veranstaltungen. Darüber hinaus beraten wir auch Sie, liebe Bürger, in Ihren jeweiligen Anliegen.

Ich freue mich, dass es uns gelungen ist, unter der Federführung der AOK Bodensee-Oberschwaben den „Selbsthilfe-Wegweiser für den Landkreis Sigmaringen“ mit einem neuen Erscheinungsbild zu aktualisieren. Wie viele verschiedene Gruppierungen sich ehrenamtlich für das Wohl und die Gesundheit aller Mitbürgerinnen und Mitbürger einsetzen, beeindruckt mich. In dieser Broschüre finden Sie einen umfassenden Überblick über die Angebote und Ansprechpartner in der Region.

Allen Hilfesuchenden wünsche ich viel Mut, Kraft und Zuversicht und hoffe, Ihnen mit diesem Wegweiser eine Hilfestellung bieten zu können!

Ihre

Stefanie Bürkle
Landrätin des Landkreises Sigmaringen

Die Selbsthilfe

Die Selbsthilfearbeit ergänzt durch die individuellen Erfahrungen der Betroffenen das professionelle Gesundheitssystem. Die Betroffenen nehmen ihre Probleme selbst in die Hand und suchen gemeinsam aktiv im Rahmen ihrer eigenen Möglichkeiten nach Lösungswegen. Selbsthilfegruppen sind wohnortnahe, freiwillige Angebote von Gleichbetroffenen, die ein gemeinsames Thema wie z. B. eine gemeinsame Erkrankung verbindet und sich in regelmäßigen Abständen treffen. Es gibt keine professionelle Leitung, die Mitglieder sind gleichgestellt und unterstützen sich gegenseitig. In den Treffen findet ein offener Austausch über Erfahrungen und Informationen statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Dieser Wegweiser enthält nicht nur Selbsthilfegruppen im klassischen Sinne, sondern auch Hospizgruppen usw.

Selbsthilfeförderung

Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen, mit dem Ziel gesundheitlicher Prävention und Rehabilitation haben die Möglichkeit, eine finanzielle Unterstützung durch die gesetzlichen Krankenkassen zu erhalten. Diese finanzielle Förderung setzt sich aus zwei Varianten zusammen:

1. Kassenübergreifende Gemeinschaftsförderung:

Diese sogenannte Pauschalförderung umfasst die finanzielle Unterstützung der kontinuierlichen Selbsthilfearbeit. Hier können regelmäßig anfallende Kosten wie Raummiete und Bürobedarf bezuschusst werden. Bis zum 31. März des Jahres können die Anträge auf diese Förderung gestellt werden. Die jeweilige Höhe des Zuschusses wird dann im zweiten Quartal des Jahres in einer Vergabesitzung beschlossen.

2. Kassenindividuelle Förderung:

Die sogenannte Projektförderung umfasst die finanzielle Unterstützung einzelner zeitlich begrenzter Projekte der Selbsthilfegruppen. Diese kann unabhängig von der Pauschalförderung das ganze Jahr über beantragt werden. Hier kann jede gesetzliche Krankenkasse individuell über die vorhandenen Mittel verfügen und Projekte fördern.

Die nötigen Anträge und Informationen zur Selbsthilfeförderung erhalten Sie bei der AOK-Selbsthilfekontaktstelle bei



Alexandra Schmid

☎ 0751 371-191

✉ aok.selbsthilfekontaktstelle-bos@bw.aok.de

oder im Internet unter www.aok-bw.de/bos → Gesund werden → Selbsthilfegruppenförderung

Bei Fragen zur Förderung, zu den Gruppen oder allgemein zur Selbsthilfe wenden Sie sich gerne an uns.

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Landratsamt Sigmaringen:



Landratsamt Sigmaringen
Dezernat Soziales – Stabsstelle Sozialplanung
Frau Gudula Theobald
Leopoldstraße 4
72488 Sigmaringen
☎ 07571 102-5001
✉ gudula.theobald@lrasig.de

Hauptgebäude / Ebene 5, Zimmer-Nr. 520
Jeweils vormittags von Montag bis Donnerstag erreichbar.

Inhaltsverzeichnis

Thema / Erkrankung	zu finden unter	Seite
Alkoholabhängigkeit	Suchterkrankung	19 / 20 / 21
Angststörung	Psychische Erkrankungen	15 / 16
Augenerkrankungen	Sehbehinderung	18
Behinderung		8
Blindheit	Sehbehinderung	18
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	Darmerkrankungen	10
Chronische Schmerzen	Schmerzen	18
Clusterkopfschmerzen	Schmerzen	18
Contergan	Conterganschädigung	8
Conterganschädigung		8
Darmerkrankungen		10
Depression	Psychische Erkrankungen	15 / 16
Diabetes mellitus		8 / 9 / 10
Entwicklungsverzögerte Kinder	Behinderung	8
Erkrankung des Herzens	Herz-Kreislauferkrankung	11
Fibromyalgie	Rheumatische Erkrankungen	16 / 17
Herzinfarkt	Herz-Kreislauferkrankung	11
Herz-Kreislauferkrankung		11
Hospiz		11
Kinder mit Down-Syndrom	Behinderung	8
Kneippverein		12
Krebs	Krebserkrankung	12 / 13
Krebserkrankungen		12 / 13
Morbus Bechterew		13
Morbus Parkinson	Parkinson	14
Multiple Sklerose		14
Osteoporose		14
Parkinson		14
Prostatakrebs	Krebserkrankung	12 / 13
Psychische Erkrankung		15 / 16
Rheuma	Rheumatische Erkrankungen	16 / 17
Rheumatische Erkrankungen		16 / 17
Schlaganfall		17
Schmerzen		18
Suchterkrankung		19 / 20 / 21
Zöliakie		21

Behinderung

Verein Hilfe für Behinderte mit Selbsthilfegruppe „Außergewöhnliche Kinder“

Hubert Schneider

☎ 07571 50186

✉ hilfe.fuer.behinderte@web.de

Elfriede Grünwied

☎ 07575 927663

Elterntreffen: 1x pro Monat

Termine, Infos und Treffpunkt zu erfragen bei
Anja Müller

☎ 07571 746556

Krabbelgruppe: 2x pro Monat

Termine, Infos und Treffpunkt zu erfragen bei

Susanne Di Luccia

☎ 07572 786029

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Meßkirch

Roland Schindler

☎ 07573 958113

☎ 07573 958114

✉ g.r.schindler@t-online.de

🌐 www.diabetiker-sigmaringen.de

Treffen: Meßkirch, Stadion-Vereinsgaststätte in
der Jahnstraße

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Bad Saulgau

Carola Selg

☎ 07581 5080990

☎ 0163 7722287

✉ carola.selg@t-online.de

🌐 www.diabetiker-sigmaringen.de

Treffen: Bad Saulgau, Cafeteria des Krankenhaus
Bad Saulgau

Conterganschädigung

Elternverband Körpergeschädigter Kinder e.V. - Contergan Kinder - Hilfswerk - Ortsgruppe Sigmaringen

Michael Walzer

☎ 0172 7702899

Treffen: Sigmaringen

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Kreis Sigmaringen e.V. - Ortsgruppe Pfullendorf

Martina Geng

☎ 07552 252236

☎ 07552 252239

✉ m.geng@klksig.de

🌐 www.diabetiker-sigmaringen.de

Treffen: Pfullendorf, SRH KH Pfullendorf, Cafeteria

Diabetes mellitus

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Kreis Sigmaringen e.V.

Anna-Maria Faustmann

☎ 07574 91091

Treffen: Gammertingen, Cafe/Konditorei Mayer

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Kreis Sigmaringen e.V.

Marie-Louise Keller

☎ 07572 2456

✉ marie-louise.keller@gmx.de

🌐 www.diabetiker-sigmaringen.de

Treffen: Mengen, Hotel Baier, Hauptstr.

**Diabetiker-Selbsthilfegruppe Kreis Sigmaringen e.V.
- Ortsgruppe Sigmaringen**

Klaudia Fleig

☎ 07571 729845

☎ 07573 958115

🌐 www.diabetiker-sigmaringen.de

Treffen: Sigmaringen, Brauereigaststätte Zoller-Hof, Leopoldstr. 42

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Stetten a.k.M.

Gudrun Schindler

☎ 07573 958115

☎ 07573 958114

✉ diabetes.schindler@t-online.de

🌐 www.diabetiker-sigmaringen.de

Treffen: Stetten a.k.M., Haus Heuberg
(Soldatenfreizeitheim), Hardtstr. 47-48

Darmerkrankungen

SHG Morbus Crohn * Colitis Ulcerosa Sigmaringen

Petra Knaus

☎ 07571 52815

☎ 07571 52815

✉ petra_knaus@yahoo.de

Ludmilla Saible

☎ 07577 267

✉ saible@gmx.net

Treffen: Sigmaringen, Restaurant „Palmengarten“
Georg-Zimmerer-Str. 6, jeden 3. Dienstag im Monat

Herz-Kreislaufferkrankung

Herzsportgruppe e.V.

Hans Rüter

☎ 07552 6167

✉ hansrueter@gmx.de

Treffen: Pfullendorf, Sechslinden-Turnhalle

Ambulante Herzsportgruppe Sigmaringen e. V.

Karl-Heinz Behrendt

☎ 07571 52500

✉ herzsport.sigmaringen@t-online.de

🌐 www.herzsport-sig.de

Treffen: Sigmaringen, Bilharzstr. 12

Koronarsportgruppe e.V. Stetten a. k. M.

Dr. Karl-Heinz Merk

☎ 07434 315785

✉ carmerk@gmx.de

Treffen: Stetten a.k.M., Alemannenhalle
Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr

Ambulante Herzsportgruppe

Jürgen Lindner

☎ 07572 2480

✉ lindner.erna@web.de

Treffen: Bad Saulgau, Rehabilitationsklinik

Hospiz

Hospiz - Verein e.V.

Gertrud Schröder

☎ 07571 12047

Elisabeth Goreth

Treffen: Ev. Gemeindehaus

Kneippverein

Kneippverein Sigmaringen

Gerd Bantle

☎ 07571 51921

✉ gerd.bantle@web.de

Treffen: Sigmaringen, Gasthof „Alter Fritz“,
jeden 1. Mittwoch im Monat um 19 Uhr

Krebserkrankung

Selbsthilfe für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen - Gruppe Gammertingen - Sigmaringen

Evi Clus

☎ 07577 1401

✉ evi.clus@gmx.de

Treffen: Gammertingen / Sigmaringen

Rathaus Gammertingen, Rathaus Hermentingen,
Josefinenstift Sigmaringen, Landratsamt Sigmaringen

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Baden - Württemberg e.V.- Gruppe Bad Saulgau

Ingeborg Steuer

☎ 07581 2918

☎ 07581 2918

Treffen: Bad Saulgau, Kath. Gemeindehaus

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Oberes Schussental

Paul Spanninger

☎ 07584 91707

☎ 07584 91709

✉ paulspanninger12@t-online.de

Treffen: Bad Saulgau

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen - Gruppe Stetten a.k.M

Evi Clus

☎ 07577 1401

✉ evi.clus@gmx.de

Treffen: Stetten a.k.M., Gasthof Sonne

Morbus Bechterew

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. - SIG-Gammertingen

Bernd Reuter

☎ 07371 6661

🌐 www.bechterew.de

Treffen: Sigmaringen, Krankenhaus Sigmaringen
Therapieraum, Mittwoch 19:15 Uhr 14-tägig in den
ungeraden Wochen

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. - Therapiegruppe Pfullendorf

Erna Benkler

☎ 07552 8546

☎ 07552 929618

✉ erna.benkler@benkler-online.de

Treffen: Pfullendorf / Heiligenberg, Hallenbad Heiligenberg u. Gymnastikraum der Sechslinden Turnhalle in Pfullendorf, im Wechsel Donnerstags um 18:30 Uhr

Multiple Sklerose

AMSEL-Kontaktgruppe Sigmaringen

Bettina Rittinghaus

☎ 07576 1608

✉ sigmaringen@amsel.de

🌐 www.sigmaringen.amsel.de

Treffen: Wechselnde Veranstaltungsorte (siehe Homepage)

Psychische Erkrankungen

Sigmaringer Patientenclub „Die Brücke“

Angelika Lüdeke

☎ 07571 3738

✉ sahandra45@gmx.de

Treffen: Sigmaringen, Bahnhofstr. 3

Osteoporose

Osteoporose SHG

Violette Kovacs

☎ 07572 9112

Treffen: Mengen, Ablachschule Turnhalle

Angst-Selbsthilfegruppe Bad Saulgau

Götz-H. Christmann

☎ 0160 91458775

✉ goetz@goetz-h-christmann.de

Treffen: Bad Saulgau, Waldburg-Zeil Reha-Klinik
Bad Saulgau

Osteoporose-Selbsthilfegruppe e.V. Pfullendorf

Ingrid Reinhold

☎ 07552 5441

✉ ingridreinhold@web.de

Treffen: Pfullendorf, Sechslindenschule Turnhalle

Selbsthilfegruppe Depression

Sekretariat der Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik

☎ 07571 100-2376

☎ 07571 100-2482

✉ psychiatrie.sigmaringen@klksig.de

Treffen: Sigmaringen, Konferenzraum 5. Stock, SRH
Krankenhaus Sigmaringen, mittwochs 19:00 Uhr

Parkinson

Deutsche Parkinsonvereinigung e. V. Regionalgruppe Bad Saulgau

Dr. Joachim Dalchow

☎ 07571 684833

🌐 www.parkinson-bad-saulgau.de

Dr. Heinz Langhammer

✉ dr.heinz.langhammer@t-online.de

Treffen: Bad Saulgau, Schulstr. 16

Selbsthilfegruppe Depression

Sekretariat der Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik

☎ 07571 100-2376

☎ 07571 100-2482

✉ psychiatrie.sigmaringen@klksig.de

Treffen: Pfullendorf, Besprechungsraum, Erdgeschoss
Zimmer 10, Krankenhaus Pfullendorf, wöchentlich
mittwochs 19:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Depression

Sekretariat der Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik

☎ 07571 100-2376

☎ 07571 100-2482

✉ psychiatrie.sigmaringen@klksig.de

Treffen: Bad Saulgau, Gänsbühl 1, 88348 Bad Saulgau
in den Räumlichkeiten der Psychiatrischen Institutambu-
lanz, mittwochs 19:00 Uhr, 14-tägig

Rheumatische Erkrankungen

Rheuma-Liga Baden-Württemberg, Arbeitsgemeinschaft Bad Saulgau

Eugen Weiß

☎ 07586 5328

☎ 07584 5320

✉ bad.saulgau@rheuma-liga-bw.de

🌐 www.rheuma-liga-bw.de

Treffen: Sonnenhof-Therme, Rehaklinik Saulgau,
Kloster Sießen

Fibromyalgie-SHG

Ina Stockmann

☎ 07581 5837

✉ ina-stockmann@web.de

Treffen: Bad Saulgau, Reha-Klinik

Rheuma-Liga ARGE Sigmaringen

Karl Riffenach

☎ 07571 4270

✉ k.riffenach@rheuma-liga-bw.de

🌐 www.rheuma-liga-bw.de

Treffen: Sigmaringen, SRH-Klinik

Rheuma-Liga-BW ArGe Überlingen/Pfullendorf

Georg Schindler

☎ 07551 9459983

✉ n-g.schindler@rheuma-liga-bw.de

🌐 www.rheuma-liga-bw.de/ueberlingen

Treffen: 1. Mittwoch im Monat auf Anfrage

Schlaganfall

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Bad Saulgau

Hans Ladwein

☎ 07581 8484

☎ 0172 780 63 77

☎ 07581 52 88 10

✉ hans.ladwein@t-online.de

Treffen: Pflegeheim St. Antonius

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Sigmaringen und Umgebung

Karl-Heinz Albrecht

☎ 07585 2790

✉ k-h_albrecht@t-online.de

🌐 www.shg-sig-schlaganfall.de

Rosina Erath

☎ 07571 14128

✉ rosina.erath@web.de

Treffen: Sigmaringen, Liebfrauenschule Sigmaringen
Tagespflege St. Klara, jeden 1. Mittwoch im Monat
von 17:30-19:30 Uhr

Schmerzen

Clusterkopfschmerz und triogomeantogene Kopfschmerzen

Hermann Gasser

☎ 07541 82196

✉ hermann.gasser@clusterkopf.de

🌐 www.CSG-Clusterkopf.de

Hans Duwenkamp

☎ 07571 7494592

✉ hduwenkamp@t-online.de

Treffen: Unterschiedlichen Orte

Selbsthilfegruppe für chronisch Schmerzranke

Birgit Wahlwiener

☎ 07572 5925

✉ birgitwahlwiener@hotmail.de

🌐 www.selbsthilfe-chronisch-schmerzranke.npage.de

Gabriele Wägner

☎ 07355 917023

✉ gabi_mayk@gmx.de

Treffen: Sigmaringen, SRH Krankenhaus -
EG Konferenzraum

Sehbehinderung

Allgemeine Blinden- und Sehbehinderten Hilfe e.V.

Kurt Reinert

☎ 07561 72980

✉ rg-bodensee-oberschwaben@abs-hilfe.de

🌐 www.abs-hilfe.de

Treffen: Sigmaringen, Hotel Traube

Suchterkrankung

Freundeskreis für Suchtkranke

Armin Dziuk

☎ 07124 931390

Treffen: Gammertingen, ev. Gemeindehaus

Freundeskreis Pfullendorf Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

Helmut Schell

☎ 07552 1753

✉ helmutschell1@web.de

Rolf Buck

☎ 07576 674

Treffen: Pfullendorf, Backhäusle am alten Spital

Frauenselbsthilfegruppe Sucht

Martina Stoll

☎ 07585 3209

✉ frauengruppesig@online.de

Treffen: Sigmaringen, Karlstr. 29

Kreuzbund e.V., Gruppe Mengen

Klaus von Fürich

☎ 07586 2579934

✉ shg-sucht@email.de

Treffen: Mengen, ev. Gemeindezentrum

Neue Wege

Werner Paul

☎ 07570 951269

✉ werner.paul@web.de

Winfried Halmer

☎ 0153 5555967

Treffen: Sigmaringen, Karlstr. 29,
14-tägig dienstags 19:30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Alkohol und Führerschein“

Walter Schramm

☎ 07552 7277

Treffen: Pfullendorf, AWO-Heim (Spital 1)

„Die Brücke“

Gerd Herrmann

☎ 07575 4161

✉ ge.herrmann@gmx.net

Treffen: Meßkirch, Schuberstr. 2A

Selbsthilfegruppe „dry land“

Georg B.

☎ 0152 53620847

✉ dry-land-sig@web.de

Treffen: Sigmaringen, Karlstr. 29

Selbsthilfegruppe-Alkohol-Stetten (SAS)

Günther Faltus

☎ 07573 2548

✉ guentherfaltus@web.de

Treffen: Im Bürgerhaus in Glashütte

Die Mittwochsgruppe

Harry Dehm

☎ 0151 58102663

✉ Harry.dehm@gmail.com

Treffen: Bad Saulgau, Blauwstr. 25

Selbsthilfegruppe

Dieter Gassmann

☎ 0171 4459047

✉ dieter-gassmann@web.de

Treffen: Bad Saulgau, in der Blauwstr. 25

Zöliakie

Zölitreff

Susanne Hornstein

☎ 07552 4532

Conny Veese


☎ 07575 1569

Treffen: Kreis Sigmaringen



AOK

Die Gesundheitskasse.



*Die einzige und ehrlichste Hilfe
ist die Hilfe zur Selbsthilfe*

Alfred Selacher (*1945)