

## Hilfe für Opfer von Straftaten

- **Weißer Ring – Unterstützung für Opfer von Straftaten**  
Tel.: 0151-55164837  
gap@mail.weisser.ring.de  
www.weisser-ring.de  
**Opfernotruf: 116006**

## Hilfe bei psychischer Erkrankung

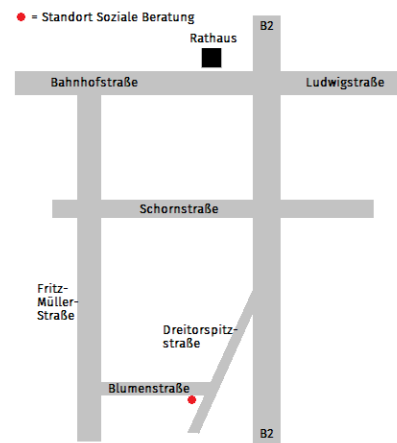
- **„Die Mittwochrunde“ – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen**  
Freiwilligenzentrum „Auf geht's“  
alle 2 Wochen mittwochs  
von 18:30 bis 20:00 Uhr  
Ludwigstr. 80, Garmisch-Partenkirchen  
Tel.: 08821-912991
- **(Un)abhängigkeitsgruppe – Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige bei Psychischer- oder Suchterkrankung**  
1x im Monat, nach Absprache  
Tel.: 08821-1057 oder 0176-78110078  
rosewittl@freenet.de
- **OI – Oberbayerische Initiative der Angehörigen psychisch Kranker**  
kostenfreie Information für Angehörige psychisch erkrankter Menschen  
Beratung und Unterstützung zur Stärkung vorhandener und zukünftiger Gruppen von und für Angehörige  
Tel.: 089-509178  
info@angehoerige-oberbayern.de  
www.angehoerige-oberbayern.de

## Ihre Ansprechpartner/innen zum Thema Selbsthilfe:

Soziale Beratung am Gesundheitsamt:

- **Klaus Müller**  
Tel.: 08821-751 508
- **Christine Neuner**  
Tel.: 08821-751 512
- **Alexandra Bauer**  
Tel.: 08821-751 507

Blumenstr. 1  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
soziale-beratung-gesundheitsamt@lra-gap.de



Gruppen und Informationen unter:

www.seko-bayern.de  
www.nakos.de

## Selbsthilfegruppen

## Lebenslagen

Beruf – Schule – Freizeit –  
Familie - Freunde



© Lizenzfrei stock.abode.com

## Soziale Beratung am Gesundheitsamt

### Selbsthilfe – gemeinsam stark

Selbsthilfegruppen sind von unschätzbarem Wert in vielen Lebenslagen und eine wichtige Ergänzung zum Gesundheitssystem.

Die Soziale Beratung unterstützt das ehrenamtliche Engagement von Selbsthilfegruppen. Bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe können Sie sich gerne an uns wenden. Wir beraten und helfen Ihnen auch gerne bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen.

### Im Folgenden finden Sie wichtige Kontaktadressen und Ansprechpartner:

#### Hilfe für Senior\*innen und Angehörige

- **Angehörigengruppe Demenz für pflegende Angehörige, Freunde und Interessierte**  
jeden zweiten Freitag im Monat  
von 14:30-17:00 Uhr, BRK-Lehrsaal  
Falkenstr. 9, 82467 Garmisch-Partenkirchen  
Info: Monika Dotzer  
Tel.: 08821-6036143  
dotzer@kvgarmisch.brk.de

#### Hilfe für Messies

- **Bayerische Messie-Hotline**  
vom H-Team e. V.  
Tel.: 089-55064890, [www.h-team-ev.de](http://www.h-team-ev.de)

## Soziale Beratung am Gesundheitsamt

### Hilfe für Trauernde

- **Hospizverein Werdenfels e. V.**  
jeweils am letzten Freitag des Monats von 15:00 bis 17:00 Uhr, offener Treff  
Einzelgespräche nach Vereinbarung  
Bahnhofstr. 21, Garmisch-Partenkirchen  
Tel.: 08821-966511 und 0175-5674646  
post@hospizverein-werdenfels.de
- **PRIMI PASSI – Erste Schritte Akutbegleitung und Unterstützung**  
Für Eltern und Geschwister nach dem Tod eines Kindes  
Tel.: 0175-4206014  
primipassi-oberland@web.de
- **Verwaiste Eltern**  
Überkonfessionelle Selbsthilfegruppe für Eltern verstorbener Kinder  
jeden 3. Montag im Monat 19:30 - 21:30 Uhr  
Café Verweilheim  
Herzog-Christoph-Straße 1, 82362 Weilheim  
Tel.: 08824-21900252, 0174-9696450  
sylvia.maurer@ve-oberland.de  
andrea.strobel@ve-oberland.de  
Tel.: 0176-44612301
- **Kleefalterhof gGmbH  
Gemeinsam trauern**  
offene Trauergruppe in Uffing  
jeden 1. Freitag im Monat  
15:30 bis 17:00 Uhr  
Kirchtalstr. 1, 82449 Uffing  
Tel.: 08846-3380137  
christine.roesch@posteo.de

## Soziale Beratung am Gesundheitsamt

### Hilfe rund um Schwangerschaft und Geburt

- **Sonnenspur**  
Selbsthilfegruppe für (werdende) Mütter  
Austausch zu Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt  
jeden 2. Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr  
Dr. August-Einsele-Ring 12, Haus 120C  
82418 Murnau  
Tel.: 08846-9217720  
(telefonische Anmeldung erbeten)  
kontakt@sonnenspur.de  
[www.sonnenspur.de](http://www.sonnenspur.de)
- **Schatten & Licht e. V.**  
Bundesweite Selbsthilfe-Organisation zu psychischen Erkrankungen rund um die Entbindung  
Obere Weinbergstraße 3, 86465 Welden  
Tel.: 08293-965864  
info@schatten-und-licht.de  
[www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)
- **Kompass Sterneltern**  
hallo@annafienbork.de  
[www.kompass-sterneneltern.de](http://www.kompass-sterneneltern.de)
- **Selbsthilfegruppe für Mütter und werdende Mütter mit psychischen Erkrankungen**  
jeden 1. Donnerstag 15:00 - 16:30 Uhr  
SOS Kinder- und Familienzentrum  
Parkstraße 8  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
Tel.: 08821-943460