

## 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

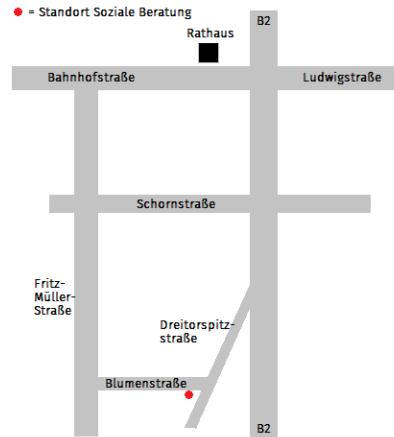
- **„Die Mittwochrunde“ – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen**  
Freiwilligenzentrum „Auf geht's“  
jeden 1. Mittwoch im Monat  
von 18:30 bis 20:00 Uhr  
Ludwigstr. 80, Garmisch-Partenkirchen  
Tel.: 08821-912991
- **(Un)abhängigkeitsgruppe – Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige bei 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
- **Annika Würthner**  
Tel.: 08821-751 657

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

Stand 01/26

## 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

## Soziale Beratung am Gesundheitsamt

### Hilfe für Messies

- **Bayerische Messie-Hotline**  
vom H-Team e. V.  
Tel.: 089-55064890, www.h-team-ev.de

### 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
- **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

### Hilfe für Familien

- **Selbsthilfegruppe für Familien mit Kindern mit (vermutetem) AD(H)S**  
jeden 2. Donnerstag im Monat  
von 16:45-18:00 Uhr  
Familiencafé, Parkstraße 8  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
Tel: 08821-943460  
kize-garmisch@sos-kinderdorf.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
- **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
- **Kompass Sterneltern**  
hallo@annafienbork.de  
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