



Stadt Ingolstadt  
Gesundheitsamt

# Selbsthilfegruppen – ein Weg für mich



Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen  
in Ingolstadt und Umgebung

2026



# Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“, sagt der Volksmund und die moderne Psychologie stimmt diesem alten Sprichwort zu. Seine Sorgen, Nöte und Ängste mit anderen zu teilen, gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen.

Große Bedeutung haben hier die zahlreichen Selbsthilfegruppen, die wichtige Anlaufstellen sind – insbesondere in psychosozialen und Gesundheitsfragen.

In Ingolstadt gibt es rund 100 Selbsthilfegruppen. Hier treffen sich Menschen mit ähnlichen Beeinträchtigungen, um sich darüber auszutauschen, fachlich zu informieren und gemeinsam Lösungen für ihre Probleme zu finden.

Der Austausch in der Gruppe gibt den Betroffenen Sicherheit und Halt und fängt sie auf. Hier finden sie einen geschützten Raum, in dem sie Kraft schöpfen und Lebensfreude erfahren. Die Selbsthilfegruppen sind in erster Linie für ihre Mitglieder da, sie wirken aber auch in die Gesellschaft hinein, indem sie Aufklärung betreiben, ihre jeweiligen Interessen vertreten und für die Rechte Betroffener kämpfen.



Die Selbsthilfe ist eines der starken Fundamente der Gesundheitsförderung, deshalb unterstützt die Stadt Ingolstadt gerne diese wichtigen Initiativen. Die Selbsthilfekontaktstelle am Gesundheitsamt hilft bei der Gründung von Selbsthilfegruppen und berät sie in organisatorischen und finanziellen Fragen. Die Kontaktstelle fördert außerdem den Erfahrungsaustausch zwischen den örtlichen Gruppen und vermittelt Kontakte zu Fachleuten aus dem Gesundheitswesen und der Sozialversorgung.

Ich lade Sie alle ein, bei Bedarf die wichtigen Angebote unserer Selbsthilfegruppen anzunehmen. Selbsthilfegruppen sind unverzichtbar. Deshalb danke ich an dieser Stelle allen, die sich hier freiwillig engagieren und die Initiativen mit ihrem Fachwissen, ihrer Solidarität und als Botschafter unterstützen.

Ihr

Dr. Michael Kern  
Oberbürgermeister

## Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt

Die Selbsthilfekontaktstelle befindet sich im Gesundheitsamt, Esplanade 29, 85049 Ingolstadt, Zimmer 214  
Informationen zu Selbsthilfegruppen:  
Tel.: 0841/305-50372  
E-Mail: [selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de)  
Internet: [www.ingolstadt.de/selbsthilfe](http://www.ingolstadt.de/selbsthilfe)



### Die Selbsthilfekontaktstelle ist

- Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen
- Ansprechpartner für Ratsuchende zum Thema Selbsthilfe
- Vermittlungsstelle bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe
- Vermittler zwischen professioneller Hilfe und Selbsthilfe.

### Angebote für neue Selbsthilfegruppen

- Begleitung und Unterstützung, besonders in der Gründungsphase
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie bei der Raumsuche
- Unterstützung bei der Beantragung von Fördermitteln.

### Angebote für bestehende Selbsthilfegruppen

- Beratung in organisatorischen und inhaltlichen Fragen
- Hilfe bei Schwierigkeiten und Konflikten
- Verknüpfung der Gruppen untereinander
- Unterstützung bei Aktionen
- Aktualisierung der Kontaktdaten
- Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen
- Gesundheitstag als Plattform für Selbsthilfegruppen.

## „Runder Tisch“ Ingolstadt Region 10

Der „Runde Tisch“ organisiert die finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen in Ingolstadt und der Region 10. Die Geschäftsstelle befindet sich im Gesundheitsamt Ingolstadt, Esplanade 29, 85049 Ingolstadt, Zimmer 213 und arbeitet eng mit der Selbsthilfekontaktstelle zusammen.

Auf Basis des § 20 h Abs. 3 SGB V werden über den „Runden Tisch“ Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen vergeben, die von den Selbsthilfegruppen jährlich bis zum 15. Februar des jeweiligen Förderjahres beantragt werden können.

Gefördert werden können Gruppen aus dem Gesundheitsbereich und Angehörigengruppen mit mindestens sechs Gruppenmitgliedern und deren Existenz und Gruppenangebot öffentlich bekannt gemacht wird.

Zu den Aufgaben des „Runden Tisches“ zählen die Beratung der Selbsthilfegruppen in allen Förderangelegenheiten, die Entgegennahme und die Aufbereitung der Anträge bis zur Entscheidungsreife. In einer Vergabesitzung im Mai des laufenden Jahres entscheiden die Vertreter der gesetzlichen Krankenkassen über die Förderanträge. Die Fördermitteilungen werden anschließend von der Geschäftsstelle des „Runden Tisches“ erstellt. Die Fördermittelempfänger haben bis spätestens 15. Februar des Folgejahres einen Verwendungsnachweis beim „Runden Tisch“ vorzulegen.

Weitere Fragen zu Voraussetzung und Möglichkeiten der Förderung an Tel.: 0841/305-50382.



## A

### ADHS Ingolstadt

Interessengemeinschaft Ingolstädter Eltern (IG-Eltern) e.V.

**E-Mail:** adhs@igeltern.de

**Treffen:** Jeden dritten Donnerstag im Monat ab 19:30 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt. Terminänderungen oder Hinweise auf Veranstaltungen sind auf der Homepage der Interessengemeinschaft Ingolstädter Eltern e.V. zu finden

**Angebot:** Gemeinsame Gespräche mit dem Ziel, neue Wege, Anregungen und Lösungen zu finden, Lebens- und Lernhilfen für Betroffene, Hinweise auf einschlägige Veröffentlichungen, schulische Richtlinien oder Gesetze, Informationen über das komplexe Störungsbild, Therapien und Beratungskonzepte, Fachbücherei, Fachvorträge, Öffentlichkeitsarbeit

### Anonyme Alkoholiker

Die Anonymen Alkoholiker sind Männer und Frauen, die sich eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft, in der sie einander helfen, nüchtern zu bleiben.

**Kontakt:** Kontakttelefon: 0170/8070025 (täglich von 19 bis 21 Uhr, auch Sonn- und Feiertage, übrige Zeit Anrufbeantworter)

**Treffen:** Ingolstädter Gruppen

**Montag:** 19:30 Uhr Pfarrheim Pfaffenhofen, Scheyerer Str.2  
1. Montag im Monat gemeinsames Meeting mit Al Anon  
20 Uhr Ev. Gemeindehaus, Martin-Luther-Platz 2, 86529 Schrobenhausen, immer gemeinsames Meeting mit Al Anon

**Dienstag:** 19:30 Uhr, Ev. Gemeindehaus St. Paulus, Theodor-Heuss-Str. 40, 85055 Ingolstadt, 1. Dienstag in geraden Monaten gemeinsam mit Al Anon

**Donnerstag:** 19 Uhr AA-Infogruppe im Krankenhaus, Klinikum Raum 3861, Krumenauerstr. 25  
20 Uhr Pfarrheim Pfaffenhofen Mitte, Scheyerer Str. 2, Pfaffenhofen

**Freitag:** 19 Uhr, Evang. Gemeindehaus St. Markus, Münchener Str. 36  
19:30 Uhr, Evang. Gemeindehaus St. Johannes, Ettinger Str. 47

**Sonntag:** 19 Uhr, Bürgerhaus / Neuburger Kasten, Fechtgasse 6  
19 Uhr, Ev. Gemeinde Apostelkirche, Martin-Luther-Platz 3, Neuburg a.d. Donau

### AL-ANON / ALATEEN Familiengruppen

Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde alkoholkranker Menschen

**Kontakt:** 0151/56944205

**Internet:** www.al-anon.de

**Treffen:** Dienstag, 19:30 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus St. Paulus, Theodor-Heuss-Str. 40

**Angebot:** Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Lebenshilfe

### Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

**Kontakt:** Andrea Thanheiser, Christine Böllmann, Roland Köhler  
Friedrichshofener Str. 14, 85049 Ingolstadt,  
Tel.: 0841/8817732

**E-Mail:** info@alzheimer-ingolstadt.de

**Internet:** www.alzheimer-gesellschaft-ingolstadt.de

**Treffen:** Termine auf Anfrage und auf der Homepage

**Angebot:** Angehörigenberatung, Vorträge, Schulungen für pflegende Angehörige von Demenzpatienten, Vermittlungsagentur für ehrenamtliche Helfer/-innen

### Angehörige von an Magersucht erkrankten Jugendlichen im Alter von 12-18 Jahren (Schwerpunkt Anorexie)

**E-Mail:** ang\_anorexie\_shg\_in@web.de

**Treffen:** Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 23

**Angebot:** jeden 3. Dienstag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr  
Immer jünger und immer öfter erkranken Jugendliche an Magersucht (Anorexie nervosa). Auch wir als Eltern, Angehörige oder Freunde sind in dieser Zeit mehr als gefordert. In dieser SHG können wir uns austauschen, zuhören oder einfach nur füreinander da sein. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen und Ideen aufzeigen besser mit der Situation umzugehen. Zudem dient die Gruppe dazu Erfahrungen (z.B. über Kliniken, Therapiemöglichkeiten, Ansprechpartner...) auszutauschen. Die Gruppenmitglieder verpflichten sich zur Verschwiegenheit.

**Anmeldung:** ang\_anorexie\_shg\_in@web.de

### Autismus

**E-Mail:** info@autismus-shg-ingolstadt.de

**Internet:** www.autismus-shg-ingolstadt.de

**Treffen:** Zweiter Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt, Informationsaustausch von Eltern autistischer Kinder sowie von Erwachsenen und deren Angehörigen im Autismus-Spektrum, gegenseitige Unterstützung, Informationen des Regionalverbandes, Öffentlichkeitsarbeit mit Aufklärung und Sensibilisierung der Gesellschaft zum Thema Autismus und den besonderen Bedürfnissen von Menschen im Autismus-Spektrum, Organisation von Fachvorträgen und Workshops für die Gruppe. Wichtig: Die Gespräche in der Selbsthilfegruppe unterliegen der Schweigepflicht!

**Anmeldung:** Zwingend erforderlich

### Autismus – SHG für autistische Erwachsene

**E-Mail:** shg.autistische.erwachsene@gmail.com

**Treffen:** Erster Montag im Monat von 19 bis 21 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

**Angebot:** Die Selbsthilfegruppe ist ausschließlich für autistische Erwachsene und wird von und für autistische Menschen durchgeführt. Die Gruppe trifft sich zu regelmäßigen Gesprächskreisen und veranstaltet Vorträge sowie Workshops zu Autismus. Eine offizielle Diagnose ist nicht erforderlich.

**Anmeldung:** Zu den Gruppentreffen erfolgt per E-Mail.

## B

### Behinderten- und Versehrten Sportverein

**Kontakt:** Gerhard Gmeiner, Tel.: 0841/88197544

**E-Mail:** bsvs.ingolstadt@t-online.de

**Internet:** www.bsvs-ingolstadt.de

**Treffen:** Siehe Informationen im Internet

**Angebot:** Diabetikergymnastik, Rücken- und Wirbelsäulengymnastik, Lungen / Asthmasport, Rollstuhlbasketball für Erwachsene, Rollstuhlsport für Kinder und Jugendliche, Schwimmen und Wassergymnastik, Tischtennis

### Blinden- und Sehbehindertenbund

**Kontakt:** Hans Felbermeir, Tel.: 0841/37666

**E-Mail:** j.felbermeir@web.de

**Internet:** www.bbsb.org

**Treffen:** Stammtisch: Jeden dritten Freitag im Monat ab 15 Uhr im Hotel zum Anker, Tränktorstr. 1, 85049 Ingolstadt



## Borderline mit Therapieerfahrung (DBT)

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 0841/305-50372  
**E-Mail:** borderline.shg.ingolstadt@gmail.com  
**Treffen:** immer freitags von 18 bis 19:30 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt

## D

## Darmerkrankungen / Deutsche Ilco e.V.

Die Deutsche Ilco e.V. ist die bundesweite Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Die Gruppe will allen Betroffenen beistehen, dass sie auch mit dem Stoma und mit einer Darmerkrankung selbstbestimmt und selbstständig handeln können.

**E-Mail:** ILCO\_Ingolstadt@t-online.de  
**Internet:** www.ilco.de  
**Treffen:** Immer im geraden Monat am dritten Mittwoch um 14 Uhr (außer im Dezember).  
Treffpunkt: Brauhaus 1516 im Westpark, Am Westpark 6; 85057 Ingolstadt (Eingang D, Erdgeschoß)  
**Angebot:** Besucherdienst, Informationsveranstaltungen, Vermittlung von Fachleuten / Broschüren / Zeitschriften ILCO-Praxis, Interessenvertretung

## Depressions- und Angstbewältigung

**E-Mail:** selbthilfekontaktstelle@ingolstadt.de  
**Treffen:** Jeden zweiten Freitag im Monat von 14:30 bis 16 Uhr, 14-tägiger Rhythmus  
Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt, Raum A5  
**Angebot:** Erfahrungsaustausch, Beratung  
**Anmeldung:** Gesundheitsamt, Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372

## SHG Depression

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372  
**E-Mail:** depression-shg-in@gmx.de  
**Treffen:** 14-tägig, montags von 18:45 bis 20:15 Uhr  
Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
**Angebot:** Aktuelle Probleme der Gruppe mitteilen, eventuelles Feedback aus der Gruppe, falls gewünscht, Austausch von Erfahrungen, Hilfestellung durch die Gruppe beim Erarbeiten neuer Strategien.



## Depression sucht Lebensfreu(n)de

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372  
**Treffen:** Insel e.V. Esplanade 1, 85049 Ingolstadt  
Mittwoch, 18 bis 19:30 Uhr, Intervall: alle 2 Wochen  
Freitag, 18 bis 19:30 Uhr, Intervall: alle 2 Wochen  
**Angebot:** Depressionen oder depressive Phasen sind ein Teil deines Alltags? Wir kennen das. Trotzdem lassen wir uns davon nicht unterkriegen, sondern lernen damit umzugehen. Denn das Leben ist mehr als unsere Schattengedanken und unser Karussell im Kopf. Wir laden Menschen im Alter von Mitte 20 bis Mitte 40 ein,

mit den Depressionen besser umgehen zu lernen, im geschützten Rahmen sich auszutauschen, neue Lebensfreude zu gewinnen und im besten Fall auch neue Freundschaften zu knüpfen. Wichtig ist uns aber, dass du bereits Therapieerfahrung haben solltest, oder fest vorhast, eine Therapie zu beginnen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für professionelle Hilfe sein kann, aber dich in einer solchen Phase begleitet sowie in der Zeit danach stabilisiert. Du möchtest uns kennenlernen? Dann schreib uns eine E-Mail an depression-und-lebensfreude@web.de. Wir melden uns dann bei dir. Wenn du möchtest, rufen wir dich auch gerne zurück.

**Anmeldung:** Erwünscht unter folgender E-Mail: depression-und-lebensfreude@web.de

## SHG Diabetes mellitus Typ 2

**E-Mail:** selbthilfekontaktstelle@ingolstadt.de  
**Treffen:** 14-tägig montags von 18:45 bis 20:15 Uhr im Neuburger Kasten, Raum 23, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt  
**Angebot:** Große Bedeutung im Umgang mit Diabetes 2 haben die Themenfelder Ernährung und Bewegung. In der Gruppe wollen sich Betroffene und Angehörige kritisch mit Behandlungsmethoden und dem eigenen Verhalten in Eigenverantwortung auseinandersetzen und sich gegenseitig im Sinne eines gesunden Lebens trotz Diabetes 2 unterstützen.  
**Anmeldung:** Gesundheitsamt, Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372

## DIA Power Fuchse

**E-Mail:** diapowerfuechse@diabetikerbund-bayern.de  
**Treffen:** alle 4 Wochen im Wechsel Online & Live in Gerolfing im Heindl Café  
**Angebot:** Die Power Fuchse SHG ist eine Elterngruppe. Die Zielgruppe sind Eltern von Kindern mit Diabetes Typ 1. Es können sich alle betroffenen Eltern melden, die Interesse an Erfahrungs- und Meinungsaustausch zum Thema Diabetes Typ 1 bei Kindern haben. Es ist geplant, zukünftig auch Fachthemen und Vorträge (z.B. durch Referenten) zu organisieren sowie Familienausflüge zu unternehmen. Die Treffen finden abwechselnd online und vor Ort statt. Bei Interesse oder zur Anmeldung bitte eine E-Mail an folgende Adresse senden: diapowerfuechse@diabetikerbund-bayern.de

## Down Kind

**Kontakt:** Nicole Blaschke, Tel.: 08402/938940  
Thomas Grohs, Tel.: 08456/918582  
**E-Mail:** info@shg-downkind.de  
**Internet:** www.igeltern.de/downkind.html  
**Treffen:** Mitte des Monats  
**Angebot:** Aufklärung, Information, Erfahrungsaustausch

## E

## Eltern-Kind-Entfremdung

**Treffen:** Jeden ersten ungeraden Samstag im Monat, 4-wöchentlich von 9:30 bis 11 Uhr im Bürgerhaus Alte Post Termin, Kontakt und Anmeldung (erforderlich): 0841/305-50372 oder eke.in@web.de  
**Angebot:** Willkommen ist jeder der unter dem Kontaktabbruch zu seinen Kindern leidet oder vor der Gefahr einer Entfremdung steht. Egal ob als Eltern, Großeltern oder als betroffenes Kind - unabhängig von akuter Situation oder schon lange bestehend. Ein sensibles Thema, mit dem Sie nicht allein sind, auch wenn kaum jemand darüber spricht! Hier wollen wir einen geschützten Rahmen dafür bieten. Wir möchten uns austauschen, gegenseitig ermutigen und vernetzen.  
**Anmeldung:** Erforderlich über E-Mail: eke.in@ingolstadt.de



## Endometriose

**Kontakt:** shg.endometriose-in@web.de  
**Treffen:** Auf Anfrage, vorherige Kontaktaufnahme notwendig  
**Angebot:** Bei der chronischen Erkrankung Endometriose wächst gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe (Endometri-um) außerhalb der Gebärmutter und siedelt sich z.B. an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Das kann – auch zyklusunabhängig – sehr starke Schmerzen verursachen. Endometriose gilt außerdem als eine der wichtigsten Ursachen für weibliche Unfruchtbarkeit. Die betroffenen Frauen treffen sich zum Informationsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung im Gespräch.

## Essstörungen

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372  
**E-Mail:** essstoerung.selbsthilfe@gmail.com  
**Treffen:** alle 2 Wochen: 1., 3., und 5. Dienstag im Monat) von 18 bis 20 Uhr  
Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
**Angebot:** Trotz der unterschiedlichen Facetten von Essstörungen fühlen sich Betroffene durch viele Gemeinsamkeiten miteinander verbunden. Auf der Grundlage dieses tiefen Verständnisses füreinander dient die Gruppe der gegenseitigen Unterstützung, dem Austausch und der Motivation auf dem gemeinsamen Weg aus der Krankheit.

## SHG INess Essstörungen

**E-Mail:** kontakt@iness-ingolstadt.de  
**Treffen:** jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 18:30 Uhr im Stadtteiltreff Augustinviertel, Stollstr. 2, 85053 Ingolstadt  
**Anmeldung:** E-Mail: kontakt@iness-ingolstadt.de  
**Angebot:** Die Selbsthilfegruppe bietet einen sicheren Raum, in dem man sich mit anderen Betroffenen austauschen, Unterstützung finden und gemeinsam Wege zur Besserung gehen kann. Die Herausforderungen, die mit Essstörungen verbunden sind, werden gut verstanden und die Gruppe möchte Mut machen, Schritt für Schritt wieder zu einem gesunden und positiven Umgang mit dem eigenen Körper und dem Essen zu finden. Wer Interesse hat, sich als Betroffene/-r der Selbsthilfegruppe anzuschließen, kann sich per E-Mail an kontakt@iness-ingolstadt.de oder per Telefon unter 0841 305-50372 anmelden. Zukünftig trifft sich die Gruppe alle zwei Wochen.

## F

### SHG Fibromyalgie

**E-Mail:** fibro\_shg\_ingolstadt@yahoo.com  
**Treffen:** jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 18 Uhr, Gemeindesaal Markuskirche, Münchener Str., 85051 Ingolstadt  
**Anmeldung:** Teilnahme an der Gruppe nur nach vorheriger Anmeldung per E-Mail möglich

## G

### Gehörlosenverein Ingolstadt und Umgebung mit Sportabteilung e.V.

**Kontakt:** Vereinsbüro: Tel: 0841/8850926  
**E-Mail:** info@gvius.de  
**Internet:** www.gvius.de  
**Treffen:** **Seniorentreff:** monatliche Treffen immer mittwochs um 14 Uhr, genauere Termine können telefonisch erfragt werden

**Angebote für Familien und Kinder:** monatliche Treffen für Familien, genauere Termine und Infos zu Gruppenaktivitäten gibt es auf der Homepage

**Frauentreff:** Termine auf Anfrage

**Angebot:** Sportmaßnahmen, Veranstaltungen, Bildungsangebote für Gehörlose (Deutschkurs, Themenvorträge, etc.) Gebärdensprachkurse für Hörende



### Getrennt erziehende Eltern

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372  
**E-Mail:** elterntreff@igeltern.de  
**Treffen:** auf Anfrage  
**Angebot:** Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, getrenntlebende Eltern darin zu unterstützen, trotz Trennung gemeinsam zu erziehen, Konfliktsituationen zu vermeiden und so einen aufkommenden inneren Konflikt der gemeinsamen Kinder zu verhindern. Es müssen nicht beide Eltern erscheinen.

## H

### SHG Herzstimme

**E-Mail:** Herzstimme24@gmail.com  
**Treffen:** jeweils am 2. Donnerstag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr im Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt

**Angebot:** Nach der Diagnose einer Herzerkrankung nach einem akuten Vorfall (Herzinfarkt) sind viele Herzbetroffene verunsichert, die ersten Auseinandersetzungen mit dem Geschehenen beginnt: Was war passiert? Wie geht es weiter? Was macht das alles mit mir? Wie finde ich wieder in den Alltag zurück? Neue Herausforderungen kommen auf sie zu.

Der Austausch in der Selbsthilfegruppe über Erlebtes, den Ängsten und der Unsicherheit macht Mut. Verständnis, Unterstützung, aber auch schöne unbeschwerte Erlebnisse und Offenheit, schaffen dadurch Entlastung, um den Körper die Möglichkeit zu geben, neues Vertrauen in sich aufzubauen.

**Anmeldung:** Selbsthilfekontaktstelle 0841/305-50372 oder per E-Mail unter herzstimme24@gmail.com



# Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

## Hospizverein Ingolstadt e.V.

Begleitung für Schwerstkranke, Sterbende und ihre Angehörigen

**Kontakt:** Büro Hospizverein, Tel.: 0841/17111, Fax: 0841/17175

**E-Mail:** info@hospizverein-in.de

**Internet:** www.hospizverein-in.de

**Angebot:** Seelenbeben

Trauergruppe für Angehörige nach Verlust eines Kindes durch Krankheit oder Unfall

**Lebenswellen – Mitten im Leben**

Ein Angebot für Trauernde ab 25 Jahren

**offene Selbsthilfegruppe nach Suizid**

**Trauergruppe für Kinder und Jugendliche**

**Sonntagsbrunch für Trauernde**

**Letzte Hilfe**

**Sternenkinder**

**Termine:** www.hospizverein-in.de

## J

## JuKK – Jung. Krebs.

**Kontakt:** E-Mail: ingolstadt@jukk.de

**Internet:** www.jukk.de und facebook.com/Netzwerk.JUKK

**Treffen:** Auf Anfrage sowie Bekanntgabe über die Homepage und Facebook

**Angebot:** Krebs trifft auch immer mehr junge Menschen. Wenn diese Diagnose gestellt wird, bringt sie alles massiv durcheinander. In dieser Situation ist es wichtig, frühzeitig aufgefangen zu werden, Unterstützung zu erhalten und in Austausch mit Gleichaltrigen zu kommen, die das gleiche Schicksal tragen. Wir, das lokale Netzwerk aus Selbstbetroffenen, haben es uns zur Aufgabe gemacht genau dies zu tun: Gleichgesinnte mit ihren Fragen und Ängsten nicht alleine zu lassen, sondern ihnen mit Rat und Aktivitäten gemeinsam zur Seite zu stehen.



## K

## Selbsthilfegruppe Vereinigung der Kehlkopferierten und Kopf-Hals-Tumor- Erkrankten e. V. Gruppe IN und Region

**Kontakt:** Sonja Schürle, Tel.: 0841/71171

**E-Mail:** info.sonja.schuerle@web.de

**Internet:** www.vkl-bayern.de/kehlkopf-krebs-selbsthilfegruppe-bayern

**Treffen:** Jeden ersten Donnerstag im Monat (bei Feiertagen eine Woche später) um 14 Uhr, „Almschänke“, Weicheringer Str. 146, 85051 Ingolstadt/Zuchering

**Angebot:** Erfahrungsaustausch, persönliche Gespräche, Hilfeleistung, Referate, Zusammenführung von Betroffenen und deren Angehörigen, Freizeitgestaltung

## Krebs – Prostata Karzinom

**Kontakt:** Gerhard Vogl, Tel.: 08405/885

**E-Mail:** gevogl@online.de bzw. procas-in@online.de

**Treffen:** Alle zwei Monate (gerader Monat) jeden zweiten Dienstag um 18:30 Uhr, Vereinsgaststätte TSV Mailing-Feldkirchen, Am Himmelreich 15, 85055 Ingolstadt/Mailing

## Bayerische Krebsgesellschaft Selbsthilfegruppe Ingolstadt

**Kontakt:** Christine Hauck, Tel.: 089/3260442

Edith Schweiger, Tel.: 08459/326997

**E-Mail:** Christine.Hauck1@gmx.de

**Treffen:** Jeden zweiten Montag im Monat im Gemeindezentrum Friedrichshofen Ev. Luth. Thomaskirche, Buchenweg 4, 85049 Ingolstadt, Beginn: 18:30 Uhr

**Angebot:** Erfahrungsaustausch, Freizeitgestaltung, Besprechung individueller Probleme, gegenseitige Unterstützung, Stabilität, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zurückgewinnen

## Bayerische Krebsgesellschaft Selbsthilfegruppe Ingolstadt – Süd

**Kontakt:** Tel.: 0841/22050760 (Bayerische Krebsgesellschaft Beratungsstelle Ingolstadt)

oder 0841/305-50372 (Selbsthilfekontaktstelle)

**E-Mail:** selbsthilfegruppe@sued-ingolstadt.de

**Treffen:** Jeden ersten Dienstag im Monat von 18 bis 20 Uhr, Pfarrheim St. Anton, Münchener Straße 69, 85051 Ingolstadt

**Angebot:** Offenes Treffen für alle Menschen mit Krebserkrankung, Infobörse, Erfahrungsaustausch, Veranstaltungen, Freizeitgestaltung

## Kreuzbund Eichstätt

Der Kreuzbund spricht alle suchtkranken Menschen und deren Angehörige an, mit Hilfe von Gruppenarbeit ein suchtmittelfreies Leben gestalten zu können.

**Kontakt:** Roseneckstr. 3, 85049 Ingolstadt  
Tel.: 0841/88665970, Fax: 0841/88665971

**E-Mail:** info@kreuzbund-eichstaett.de

**Internet:** www.kreuzbund-eichstaett.de

**Öffnungszeiten:** Mittwoch: 15 bis 18 Uhr, Samstag: 10 bis 13 Uhr

**Treffen:** Ingolstädter Gruppen

**Montag:** 19 Uhr, Pfarrheim Herz-Jesu, Zeppelinstr. 90

19 Uhr, Pfarrheim St. Canisius, Lenbachstr. 7

19 Uhr, Pfarrheim St. Martin, Pfingstrosenstr. 1

**Dienstag:** 19:30 Uhr, Caritas Haus Suchtambulanz, KB Gruppe 1, Jesuitenstr. 1, Raum 105

**Mittwoch:** 19:30 Uhr, Pfarrheim St. Josef, Hans-Sachs-Str. 21

19:30 Uhr, Caritas Suchtambulanz, KB-Gruppe 2, Jesuitenstr. 1, Raum 201

19:30 Uhr, Augustinum, Pettenkoflerstr. 12,  
14-tägig in den ungeraden Wochen, Eingang Bücherei

**Donnerstag:** 18 Uhr, Frauengruppe, Sozialdienst kath. Frauen, Schrankenstr. 1a

19:30 Uhr, Caritas Suchtambulanz, KB-Gruppe 3, Jesuitenstr. 1

14-tägig, gerade Woche (in russischer Sprache!)  
**Freitag:** 18:30 Uhr, Caritas Suchtambulanz, Jesuitenstr. 1, „Die jungen Wilden“ – SHG für junge Suchtkranke, Raum 105

**Samstag:** 18 Uhr, Villa Johannes, Gaimersheimer Str. 15 1/2

**Sonstige:** **Seniorentreff:** jeden letzten Donnerstag im Monat

14 Uhr, Pfarrheim St. Josef, Hans-Sachs-Str. 21

**Frauengesprächskreis:** jeden ersten Freitag im Monat

18 Uhr Sozialdienst kath. Frauen, Schrankenstr. 1 a

**Angehörigengesprächskreis:** ersten Samstag des Monats um 13 Uhr in der Kontaktstelle in Ingolstadt,

Roseneckstr. 3

**Seelsorgegesprächskreis:** nach Vereinbarung, Geistlicher Beirat, Pfarrheim Herz Jesu, Zeppelinstr. 90



## Gruppen in der Region

- Montag:** 19 Uhr, Caritasheim Sozialstation, Gaimersheim, Am Wallgraben 3  
19:30 Uhr, Pfaffenhofen 2, Neues Caritas Haus, Ambergerweg 3
- Dienstag:** 19:30 Uhr, Pfarrheim M. Himmelfahrt, Baar/Ebenhausen, Kirchstr. 4  
19:30 Uhr, Bürgerhaus Miteinander, Manching 1, Ursinusstr. 1
- Mittwoch:** 19 Uhr, Pfaffenhofen, Gruppe PFAF 1, Neues Caritas Haus, Ambergerweg 3
- Donnerstag:** 19 Uhr, Nürnberg, Gruppe Nbg 3, Pfarrgemeinde „Verkündigung Christi“, Sperberstr. 53, Eingang Ajtoschstraße

## L

### Landesverband Niere Bayern e. V.

- Kontakt:** Helga Woitas, Tel.: 0841/58598  
**E-Mail:** rgingolstadt@Landesverband-Niere-bayern.de  
**Treffen:** Termine können bei Frau Helga Woitas erfragt werden

### Legasthenie und Dyskalkulie SHG

Legasthenie und Dyskalkulie ist eine Lernstörung, bei der Kinder trotz guter Intelligenz Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Rechnen haben.

- Kontakt:** Tel.: 0841/8851989  
**E-Mail:** legadyska@igeltern.de  
**Treffen:** Jeden dritten Donnerstag im Monat (außer Schulferien) von 19:30 bis 21:30 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

### Lipödem Miteinander

- Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle 0841/305-50372  
**E-Mail:** selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de  
**Treffen:** Jeden ersten Mittwoch im Monat im Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt jeweils 18 bis 19:30 Uhr, Raum 23
- Angebot:** Unsere Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen einen geschützten Raum zum Austausch über Erfahrungen, Behandlungsmöglichkeiten und den Alltag mit Lipödem. Gemeinsam wollen wir uns unterstützen, den Zusammenhalt stärken und Motivation schaffen für einen selbstbestimmten Umgang mit der Erkrankung
- Anmeldung:** Selbsthilfekontaktstelle 0841/305-50372

## M

### Männer in Trennung – SHG

- Kontakt:** Tel.: 0841/305-1166 oder 0841/305-50372  
E-Mail: gleichstellungsstelle@ingolstadt.de oder selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de
- Treffen:** Jeden zweiten Donnerstag im Monat, Ort auf Anfrage
- Angebot:** Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ ist ein Treffpunkt für Männer in allen Phasen der Trennung. Die Gruppe bietet Raum zum Austausch mit anderen Männern und fachliche Informationen zum Thema Trennung. Kooperationspartner dieses Angebotes ist die Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt. In dringenden Fällen oder in einer akuten Lebensphase können Interessenten telefonischen Kontakt zur Gruppe aufnehmen unter folgender Tel.: 08252/6183.

### MRKH- Miteinander Online-Selbsthilfegruppe

- E-Mail:** hallo@mrkh-miteinander.de  
**Internet:** www.mrkh-miteinander.de  
**Treffen:** online-Treffen alle 2 Monate, Persönliche Treffen 1 x im Jahr sowie Beratung
- Das Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser-Syndrom (kurz: MRKH-Syndrom) bezeichnet eine kombinierte Fehlbildung von Gebärmutter (Uterus) und Scheide (Vagina), die durch embryonale Hemmungsfehlbildung der Müller'schen Gänge im zweiten Schwangerschaftsmonat entsteht. Es ist eine angeborene Fehlbildung, von der nur Frauen betroffen sind. Frauen mit MRKH-Syndrom werden ohne oder mit nur unvollständig ausgebildeter Gebärmutter und Scheide geboren.

### Mobbing – SHG

- Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372  
**Treffen:** Alle zwei Wochen mittwochs von 19 bis 23 Uhr im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt
- Angebot:** Betroffene können Erfahrungen austauschen, gegenseitiges Verständnis finden, Lösungsmöglichkeiten erarbeiten
- Anmeldung:** Erforderlich: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de



### Morbus Bechterew – SHG

- Kontakt:** Erwin Rester, Tel.: 0841/49399706  
**E-Mail:** Bechterew-Gruppe-Ingolstadt@gmx.de  
**Internet:** www.dvmb-ingolstadt.de  
**Treffen:** Krankengymnastik: donnerstags von 19 bis 20:30 Uhr  
Volleyball: montags von 18:30 bis 20 Uhr, jeweils in der Schule Pestalozzistraße, Pestalozzistr. 1, 85055 Ingolstadt
- Angebot:** Gelegentlich Nordic Walking, Treffen im Sommer und Jahresabschlussfeier

### MS – Treff IN

- Kontakt:** Martina Münzhuber, Tel.: 0841/73821  
**E-Mail:** martina.muenzhuber@freenet.de  
Cornelia Gülerman, Tel.: 08450/3013078  
cornelia.guelerman@gmx.de
- Treffen:** Jeden dritten Mittwoch im Monat um 18 Uhr, Gasthaus Stangl, Am Speiselsaum 5, 85053 Ingolstadt
- Angebot:** Erfahrungsaustausch, Beratung, Orientierungshilfe für Neuerkrankte, Fachreferate, Seminarbesuche



# Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

## MS.IN-KONTAKT

**Kontakt:** Anita Permaseder, Tel.: 08407/9315280  
**E-Mail:** MS.IN-KONTAKT@t-online.de  
Silvia Ruckgaber, Tel.: 0841/35417  
**E-Mail:** silvia.ruckgaber72@web.de  
**Treffen:** Auf Anfrage  
**Angebot:** Erfahrungsaustausch, telefonische Beratung, Vorträge

## Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Sonnenschein Ingolstadt e.V.

**Kontakt:** Marion Kellerer, Tel.: 08454/9127400  
**E-Mail:** MSIngolstadtev@t-online.de  
**Internet:** www.ms-ingolstadt.de  
**Treffen:** Am dritten Mittwoch im Monat von 16 bis 18:30 Uhr, evang. Gemeinde, Thomaskirche, Friedrichshofen, Buchenweg 4, 85049 Ingolstadt  
Persönliche Beratung nach tel. Kontakt möglich  
**Angebot:** Beratung für Betroffene und Angehörige, Hilfe bei Anträgen: Schwerbehindertenausweis, Arbeitsrecht, Rentenrecht, Hilfsmittel, Erfahrungsaustausch

## MS-Kontaktgruppe IN-Nord

**Kontakt:** Michaela Bruckschlögl, Tel.: 0841/93189888  
**E-Mail:** michaela@bruckschloegl.net  
Dolores Münse, Tel.: 08459/323818  
Reinhard Pirschel, Betroffene beraten Betroffene  
Tel.: 0176/41561002  
**Treffen:** Zweiter Mittwoch im Monat um 18 Uhr, Sportgaststätte Ingolstadt-Nord, Wirrfelstr. 2, 85055 Ingolstadt  
**Angebot:** Beratung für Betroffene und Angehörige, Hilfe bei Anträgen (Rentenrecht, Schwerbehindertenausweis usw.), Erfahrungsaustausch

## N

## Neurodivers AD(H)S

**Kontakt:** Dir ist ein telefonischer Erstkontakt lieber? Dann schreib uns doch per Mail deine Nummer, sowie deinen Namen und wann du am besten zu erreichen bist. Wir melden uns dann zeitnah bei dir. Rechtsextremistisches, wie rassistisches Gedankengut, so wie Querfeindlichkeit haben bei uns keinen Platz!  
**E-Mail:** neurodiversADHS@gmx.de  
**Treffen:** jeden 3. Donnerstag von 17:45 bis 19:15 Uhr im Bürgerhaus Neuburger Kasten; Fechtgasse 6; 85049 Ingolstadt  
Deine AD(H)S stellt dich des Öfteren vor schwierigen Herausforderungen? Du willst Tipps und Tricks um dein Leben einfacher zu machen oder dich einfach nur mit Gleichgesinnten austauschen? – Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten erwachsenen Menschen die Möglichkeit an, zusammen mehr über AD(H)S und ggf. sich selbst zu lernen, sowie den Austausch zwischen Betroffenen in einem sicheren Umfeld. Unser Ziel ist es, dass wir gemeinsam lernen mit unserer AD(H)S, sowie den möglichen Begleiterkrankungen, zu leben und uns dabei gegenseitig unterstützen. Wenn du folgende Voraussetzungen erfüllst, dann melde ich gerne bei uns.  
-Du bist zwischen 20 und 50 Jahre alt  
-Du möchtest lernen bewusster mit AD(H)S durch dein Leben zu gehen  
-Du hast eine gesicherte/ offizielle AD(H)S Diagnose  
Unsere Selbsthilfegruppe ist keine professionelle Beratungsstelle, weder dient sie als Ersatz für professionelle/ ärztliche Hilfe! Sie besteht ausschließlich aus Betroffenen zur Selbsthilfe.

## O

## Offener Treff für Frauen (jeden Alters) deren Vertrauen in der Kindheit (sexuell) missbraucht wurde

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372  
**E-Mail:** shg.frauentreff@gmail.com  
**Treffen:** Jeden ersten Dienstag im Monat von 19 bis 21 Uhr im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
**Angebot:** In einem geschützten Rahmen und unter absoluter Vertraulichkeit Erfahrungen austauschen, gegenseitig Mut machen, eigene Lösungen finden, handlungsfähiger werden, Belastungen leichter bewältigen, Isolation beenden, neue Kontakte knüpfen, vielleicht auch mal weinen/trösten, aber auch lachen und Spaß haben!

## P

## Parkinson – Deutsche Vereinigung e. V.

**Kontakt:** Verwaltung, Tel.: 0841/9315705  
Beratung, Tel.: 08434/1593  
**E-Mail:** parkinson-ingolstadt@web.de  
**Internet:** www.dpv-bundesverband.de/ingolstadt  
**Treffen:** Gruppentreffen: letzter Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr, Hotel zum Anker, Tränktorstr. 1, 85049 Ingolstadt (außer August, November und Dezember)  
jeden Mittwoch von 16 bis 17 Uhr (außer Ferienzeiten),  
**Anmeldung:** Telefonische Anmeldung erbeten 08459/7577

## Pflegende Angehörige und Senioren St. Augustin

**Kontakt:** Katharina Petri, 0841/64826  
**E-Mail:** finy.53@gmx.de  
**Treffen:** Jeden dritten Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr (außer August), Pfarrsaal St. Augustin, 85053 Pettenkoferstr. 12, Ingolstadt

## Ping Pong Parkinson

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372  
**Treffen:** Dienstag und Freitag von 19 bis 22 Uhr  
Ballspielhalle der Grundschule Zuchering, Seeweg 7, 85051 Ingolstadt  
**Angebot:** Viele Menschen, die an Parkinson leiden, ziehen sich in die Isolation zurück. Ping Pong Parkinson kann dagegen etwas tun um Menschen mit Parkinson aktiv zu halten. Der Tischtennis-Sport fördert Motorik, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen. Er verbessert die Gedächtnisleistung den Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen. Zudem macht Aktivität in einer Gruppe Gleichbetroffener Spaß! Der Austausch während des Spiels und im Anschluss rundet das Angebot von PPP ab. Der Tischtennis-Sport fördert Motorik, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen. Er verbessert die Gedächtnisleistung den Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen. Zudem macht Aktivität in einer Gruppe Gleichbetroffener Spaß! Der Austausch während des Spiels und im Anschluss rundet das Angebot von PPP ab.

## Polyneuropathie

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372  
**E-Mail:** polyneuro-in@t-online.de  
**Internet:** www.polyneuro-bayern.de  
**Treffen:** Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt im Raum C2 jeden zweiten Montag im Monat 15 bis 17 Uhr  
**Angebot:** Polyneuropathie ist eine Schädigung der peripheren Nerven. Sie zeigt sich durch Brennen, Schmerzen und Missempfindungen in den Füßen und Beinen, können aber auch in anderen Bereichen des Körpers auftreten. Die Ursachen sind vielfältig und somit auch die Möglichkeiten der Therapie. Unser erstes Ziel ist der gegenseitige Austausch der Betroffenen. Weiter versuchen wir



bei der Suche nach kompetenten Ärzten und Behandlungen behilflich zu sein. Auch im Bereich Sozialfragen wie Beantragung von GdB oder Reha versuchen wir soweit es möglich ist, bei der Beantragung zu helfen.

**Anmeldung:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372



## Zuversicht trotz Post Covid/Long Covid

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372  
**E-Mail:** selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

**Treffen:** Jeden zweiten Dienstag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr im Bürgerhaus, Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

**Angebot:** Das lange Anhalten von Symptomen einer Covid-Erkrankung bis hin zur Diagnose Post-Covid stellt Betroffene vor große Herausforderungen. Wie kann man den Einschränkungen und Veränderungen begegnen? Was kann man der Spirale von körperlicher und psychischer Belastung entgegensetzen? Diesen Fragen will die Selbsthilfegruppe nachgehen und Mut machen. Die Wahrnehmung und Unterstützung der Teilnehmenden durch gemeinsame Gruppenarbeit stehen im Vordergrund. Gespräch und Körperarbeit sind dabei wichtige methodische Ansätze.

## Post-Polio-Syndrom

**Kontakt:** Anna Rausch, Mobil: 0151/56062761  
Daniel Koller, Mobil: 0176/57827593  
**E-Mail:** anna\_rausch@t-online.de, daniel.koller.in@gmx.de

**E-Mail:** gabischmid.ingolstadt@t-online.de  
**Treffen:** TSV Sportgaststätte Ingolstadt Nord, Wirfelstr. 25, 85055 Ingolstadt

Termine im Internet bzw. telefonisch erfragen! Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen.

**Angebot:** Aufklärung über Spätfolgen der Kinderlähmung und deren Therapien, Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen, Erfahrungsaustausch, Persönliche Beratung und Hilfe

## Verein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker in der Region 10

**Kontakt:** Eva Straub, Tel.: 08406/631  
**E-Mail:** apk-ingolstadt@web.de  
**Internet:** www.angehoerige-ingolstadt.de  
**Treffen:** Jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr (Gesprächsabend unter Angehörigen)  
Beratung für neubetroffene Familien nach Vereinbarung  
Esplanade 1, 85049 Ingolstadt  
Infos per Tel.: 0841/95399513 oder 08406/631

## R

### Rheuma-Liga

**Kontakt:** Rheuma-Liga Ingolstadt, Tel.: 0841/98178007,  
Fax: 0841/98176248

**E-Mail:** rheuma-liga-ingolstadt@gmx.de

**Angebot:** Aufklärung, Beratung und Information über Krankheiten des rheumatischen Formenkreises. Gelegentliche Treffen zum Stammtisch und Biergarten. Die Gruppe befindet sich in einer Neustrukturierung. Anfragen bitte per E-Mail an: rheuma-liga-ingolstadt@gmx.de.

## S

### Sarkoidose

**Kontakt:** Wilhelm Back, Tel.: 0171/7572889

**E-Mail:** ingolstadt@sarkoidose-netzwerk.de

**Internet:** www.sarkoidose-netzwerk.de

**Treffen:** Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049

Ingolstadt, Termine siehe Internet oder telefonisch  
**Angebot:** Informationen über Krankheitsbild, Kontaktaufbau zu behandelnden Ärzten, Behandlungsmöglichkeiten und Medikation, Netzwerkarbeit, gemeinsame Aktivitäten

### Selbsthilfegruppe Sauerstoff

**Kontakt:** Angelika Uher  
Tel.: 08431/9078075

**E-Mail:** ingolstadt-sauerstoffliga@email.de

**Treffen:** Landgasthof Gut Winkelacker, Am Euler 52, 85051 Ingolstadt, jeden dritten Samstag im Monat von 14:30 bis 17 Uhr, telefonische Anfrage erwünscht

**Angebot:** Erfahrungsaustausch, Patientenschulungen, beratende Hilfe

### Schlafapnoe Atemstillstand im Schlaf

**Kontakt:** Rolf Müller, Tel.: 08450/9241763  
Lavendelweg 2a, 85051 Ingolstadt

**E-Mail:** info@schlafapnoe-in.de,

**Internet:** www.schlafapnoe-in.de

**Treffen:** Alle zwei Monate, Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt

**Angebot:** Information, Hilfestellung, Kontaktvermittlung (u.a. mit Krankenkassen, Verbänden, Ärzten), Diskussionsrunden

### Schwerhörige

Kontaktgruppe für Schwerhörige und CI-Träger

**Kontakt:** Christine Lukas, Tel.: 08450/925955

**E-Mail:** christine.lukas@schwerhoerige-ingolstadt.de

**Internet:** www.schwerhoerige-ingolstadt.de

**Treffen:** Gruppentreffen: jeden ersten Montag in geraden Monaten von 17 bis 20 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt. Sonstige aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Homepage

**Angebot:** Informations- und Gedankenaustausch, Anregungen zu technischen Hilfen, verschiedene Aktionen (z.B. Freizeitaktivitäten)

### Romeo und Julius – Schwulengruppe Ingolstadt e.V.

**Kontakt:** Beratungstelefon: 0841/1373262, jeden Mittwoch von 20 bis 22 Uhr

**E-Mail:** romeo-julius@gmx.net

**Internet:** www.romeo-julius.de

**Treffen:** Jeden ersten Donnerstag im Monat von 20 bis 22 Uhr  
Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt



# Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

## SHG Sternenkinder

- E-Mail:** info@sternenkinder-ingolstadt.de  
**Internet:** sternenkinder-ingolstadt.de/  
**Treffen:** Nach vorheriger Anmeldung: Stadtteiltreff im Augustinviertel, Stollstraße 2, in Ingolstadt. Vierteljährlich treffen wir uns außerdem an einem Sonntag von 9 bis 13 Uhr zu einem gemeinsamen Frühstück, einem Bastelevent, einer Wanderung, ...  
**Angebot:** Wir bieten die Möglichkeit für Gespräche und Beratung in einem geschützten Rahmen, allein oder zusammen mit anderen Sterneneitern.

## Stotterer und Angehörige

- E-Mail:** stottern-shg-ingolstadt@freenet.de  
**Internet:** www.stottern-shg-ingolstadt.de  
**Treffen:** Alle vier Wochen, mittwochs 19:30 bis 21 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

## Suchtprävention/Elternkreis Ingolstadt für Eltern drogengefährdeter- und drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher

- Kontakt:** Ursula Schönauer, Tel.: 0841/9312476, Mobil: 0174/9913467  
suchtpraevention49@gmail.com  
**E-Mail:** www.elternkreis-ingolstadt.de  
**Internet:** www.elternkreis-ingolstadt.de  
**Treffen:** Jeden Donnerstag um 20 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
**Angebot:** Erfahrungsaustausch, Hilfe im Umgang mit den Kindern, Information zu Rauschmitteln und Gefährdung

## T

### Taubblinde und Hörsehbehinderte – SHG Ingolstadt

- E-Mail:** TBL-Ingolstadt@web.de  
**Treffen:** auf Anfrage  
**Angebot:** Die Selbsthilfegruppe besteht aus Betroffenen, die den Austausch in sozialer Gemeinschaft fördern. Unterstützt werden sie dabei von ihren Assistenzen. Auch gemeinsame Freizeitaktivitäten, Vorträge und der Austausch mit Angehörigen und Fachkräften sind geplant.

### That's Me

- E-Mail:** shg.thatsme@gmail.com  
**Treffen:** samstags 18 Uhr, 3-wöchig im Bürgerhaus Alte Post, 85049 Ingolstadt  
**Angebot:** Die Selbsthilfegruppe hat das Ziel, junge Menschen (zwischen 16 und 24 Jahren) mit sozialen Ängsten, Zwängen und / oder Depressionen zusammen zu bringen, die bereits psychotherapeutische Erfahrungen haben. Ziel ist es, sich bei den Treffen gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.  
**Anmeldung:** Erforderlich

## V

### Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Großeltern

- E-Mail:** verlasseneeltern.in@gmail.com  
**Treffen:** 14tägig mittwochs von 18:30 bis 20 Uhr in den Räumlichkeiten des Stadtteiltreffs Konradviertel, Oberer Taubentalweg 65, 85055 Ingolstadt  
**Angebot:** Es überrascht, wie viele Eltern und Großeltern den Kontakt zu ihren erwachsenen Kindern bzw. Enkelkindern verlieren. Der Kontaktabbruch des Kindes oder der Kinder der sowohl schleichend als auch mit einem radikalen Schnitt passieren kann, hinterlässt die Eltern/ Großeltern mit intensiven Gefühlen wie Selbstvorwürfen, Verzweiflung, Versagensängsten, Trauer, Scham und Wut. Die wenigsten Betroffenen haben eine Erklärung

für das Verhalten und Fühlen sich zu Unrecht verlassen. Der Wunsch zu einer guten Beziehung zu einem Kind/ den Kindern steht im Gegensatz zu einem Kontaktabbruch durch ein Kind/den Kindern. Mit anderen Betroffenen wollen wir ins Gespräch kommen, wie wir mit dieser Situation umgehen können. Wir wollen einen konstruktiven Austausch und gegenseitige Unterstützung, um besser mit der einhergehenden Hoffnung und Enttäuschung, der Ungewissheit und dem seelischen Schmerz zu leben und unser Befinden zu verbessern. Per E-Mail an verlasseneeltern.in@gmail.com

**Anmeldung:**

## Z

### Zöliakie

- Kontakt:** Tel.: 0841/305-50372 (Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt)  
**E-Mail:** glutenfrei-ingolstadt@kp-dzg-online.de

### Zwangserkrankung – Selbsthilfegruppe für therapiefähige Betroffene

- Kontakt:** Gesundheitsamt Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50372  
**E-Mail:** selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de  
**Treffen:** Im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
**Angebot:** Vertrauensaufbau im Schutz der Gruppe, Erfahrungsaustausch, Verständnis unter therapiefähigen Betroffenen, Lösungsvorschläge, Gruppenmitglieder verpflichten sich zur Verschwiegenheit.



## Angeleitete Selbsthilfegruppen, Selbsthilfegruppen in den Landkreisen

### Ansprechpartnerin Landkreis Eichstätt für den Bereich Selbsthilfe

Landratsamt Eichstätt, Grabmannstr. 2, 85072 Eichstätt

**Kontakt:** Marion Fitzgerald, Tel.: 08421/70-1132

**E-Mail:** Marion.Fitzgerald@lra-ei-bayern.de

**Internet:** www.landkreis-eichstaett.de

### Ansprechpartner Landkreis Neuburg-Schrobenhausen für den Bereich Selbsthilfe

Gesundheitsamt Neuburg, Müller-Gnadenegg-Weg 1, 86633 Neuburg a. d. Donau

**Kontakt:** Tel.: 08431/57500

**E-Mail:** gesundheitsamt@neuburg-schrobenhausen.de

### Blaukreuz Ortsverein Eichstätt/Kipfenberg

**E-Mail:** eichstaett@blaues-kreuz-bayern.de

**Treffen:** Donnerstag und Freitag jeweils um 19 Uhr in Eichstätt, Ostenstr. 31 a Parterre, Mittwoch (vierzehntägig) evang. Gemeindehaus, Limesweg 4, 85110 Kipfenberg



### Gruppen unter Trägerschaft der Caritas-Suchtambulanz Ingolstadt

#### Gruppe für pathologische Spieler

**Kontakt:** Caritas-Suchtambulanz Tel.: 0841/309-138

**E-Mail:** suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de

**Internet:** www.caritas-suchtambulanz-ingolstadt.de

**Onlineberatung:** www.caritas.de/onlineberatung

### Diabetes Beilngries/Kinding

**Kontakt:** Maria Polster, Tel. und Fax: 08461/1444

**Treffen:** Jeden ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr (November bis einschließlich März, ab April 19 Uhr), kleiner Pfarrsaal im Pfarrheim, Hauptstr. 47, Beilngries

### Gruppen unter der Trägerschaft von Frauen beraten e.V. Diakonie Ingolstadt

**Kontakt:** Tel.: 0841/3708303

**E-Mail:** info@frauenberaten-in.de

**Internet:** www.frauenberaten-in.de

**Angebot:** „Ich bin nicht die Einzige – Gruppe/Beratung nach Schwangerschaftsabbruch“

### Pflegende Angehörige von hirngeschädigten Patientinnen

**E-Mail:** info@koerperschema.com

**Treffen:** einmal im Monat, Termin auf Anfrage per E-Mail  
Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt

**Angebot:** Austausch über Erfahrungen und Herausforderungen im Alltag als pflegende Angehörige, Aufklärung und Informationen zu relevanten Themen in den verschiedenen Phasen, Anleitung und praktische Hilfestellungen beim Umgang mit betroffenen Patientinnen, Selbstsorge als pflegende Angehörige

### Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

**Kontakt:** Zentrum für Endokrinologie und Stoffwechsel Ingolstadt  
Tel.: 0841/88699525

**E-Mail:** info@endokrinologie-ingolstadt.de

**Angebot:** Selbsthilfegruppe für Patienten

### Die Magenlosen

**E-Mail:** diemagenlosen@gmx.de

**Treffen:** Klinik Kösching, Tageszentrum Schloss, Krankenhausstr. 21, 85092 Kösching, alle zwei Monate jeden dritten Mittwoch im Monat, Termine werden vorher im Donaukurier bekannt gegeben

### Selbsthilfe bei Mediensucht | Aktiv gegen Mediensucht e.V. (aktiv-gegen-mediensucht.de)

**Internet:** www.aktiv-gegen-mediensucht.de

### Restless Legs Pfaffenhofen und Ingolstadt

**Kontakt:** Christa Thalmeir, Tel.: 08446/1067, Mobil: 0170/7671411

**E-Mail:** christa.thalmeir@outlook.com,

**Internet:** RLS e.V. München: www.restless-legs.org

**Treffen:** Termine auf der Homepage der RLS eV oder über die Tagespresse

### Unfall-Opfer-Bayern e.V.

**Kontakt:** Telefon: 09382/3101336

**E-Mail:** hilfe@unfall-opfer-bayern.de

**Internet:** www.unfall-opfer-bayern.de

**Angebot:** Hilfe bei der Bewältigung von physischen und psychischen Unfallfolgen oder Berufserkrankung, Betroffenenberatung

### Verband Fibromyalgie

Fibromyalgie Verein Bayern e.V., Selbsthilfegruppe Neuburg und Selbsthilfegruppe Schrobenhausen

**Kontakt:** Tel.: 0841/305-50372

**Internet:** www.fibromyalgie-bayern.de/Selbsthilfegruppen

## Telefonische Beratung

### Dystonie – Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V. / SHG Ingolstadt

**Kontakt:** Tel.: 08233-2139805



# Beratungsstellen von A bis Z

## A

### AIDS – Anonyme Telefonberatung der AWO

**Kontakt:** Tel: 0841/93195-21,  
Telefonberatung (anonym): mittwochs von 18 bis 20 Uhr,  
Persönliche Einzelfallberatung (nach Terminabsprache),  
Nürnberger Str. 32 a, 85055 Ingolstadt, 2.Stock  
**Angebot:** Information, Aufklärung, Beratung und Hilfe

### AKIK Aktionskomitee Kind im Krankenhaus

**Kontakt:** Cornelia Dürkop, Mobil: 0179/92064793,  
cornelia.schredl@web.de  
**E-Mail:** cornelia.schredl@web.de  
**Angebot:** Vorbereitung und Nachsorge bei Krankenhausaufent-  
halt, Aufklärung über die Rechte und Pflichten der Eltern  
im Krankenhaus, Vermittlung bei Kommunikationspro-  
blemen, Zusammenarbeit mit den Kinderkliniken in der  
Region, Aktion „Notfall-Teddy Bruno Brummel“

## B

### Bayerische Krebsgesellschaft – Beratungsstelle Ingolstadt

Levelingstr. 102, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/22050760

### Bayerisches Rotes Kreuz

Auf der Schanz 30, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/9333-0

### BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e.V.

**Kontakt:** Esplanade 15a, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/993754-60  
**E-Mail:** iss-in@blwg.de  
**Internet:** www.blwg.de  
**Angebot:** Beratung für Menschen mit Hörbehinderung in der  
Region 10 des Regierungsbezirks Oberbayern

### Bürgerhilfe Ingolstadt e. V.

Josef-Ponschab-Str. 14, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/17309

### Bürgeramt, Bürgerservice

Tel.: 0841/305-1500

### Bürgerhaus Alte Post

**Kontakt:** Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50051  
**E-Mail:** buergerhaus@ingolstadt.de  
**Internet:** www.buergerhaus-ingolstadt.de

### Bürgerhaus Neuburger Kasten mit Seniorenbüro

**Kontakt:** Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt Tel.: 0841/305-50031  
**E-Mail:** buergerhaus@ingolstadt.de  
**Internet:** www.buergerhaus-ingolstadt.de

### Büro der Behindertenbeauftragten

Adolf-Kolping-Str. 10, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1205

## C

### Caritas Kreisstelle

Geschäftsstelle, Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/309-0  
• Beratungsstelle für psychische Gesundheit: Tel.: 0841/309-100  
• Migrationsdienst: Tel.: 0841/309-0  
• Suchtambulanz: Tel.: 0841/309-300

### Caritas-Zentrum St. Vinzenz

Frühlingstr. 15, 85055 Ingolstadt, Tel.: 0841/f953996-0

### Condrops e.V. (Suchthilfe)

**Kontakt:** 0841/8818894,  
**Internet:** www.condrops.de  
**Angebot:** • easyContact: Hilfen für suchtmittelkonsumierende  
Jugendliche und deren Angehörige  
• Betreutes Wohnen: für drogenabhängige und ehemals  
abhängige Erwachsene ab 21 Jahre  
• Kontaktladen StayIn: Anlaufstelle für Drogenabhängige  
und Substituierte

## D

### Diakonisches Werk

Schrannenstr. 5, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/93309-0

## E

### ELISA Verein zur Familiennachsorge

**Kontakt:** Bahnhofstr. 103 b, 86633 Neuburg/Donau  
**E-Mail:** www.elisa-familiennachsorge.de  
**Angebote:** Harl.e.kinchen Spielgruppe, Spiel- und Vernetzungs-  
gruppe für Eltern mit Kindern mit Trisomie 21 -  
Trauergruppe für verwaiste Eltern (geschlossene Gruppe  
unter fachlicher Anleitung)  
Ansprechpartnerin: Simone Hafel 0176 – 707 69153  
Geschwisterkinderangebote für Geschwisterkinder er-  
krankter Kinder (fachlich angeleitet)  
Ansprechpartnerin: Iris Modl 0172 – 8666 496  
Weitere Angebote über Familienstützpunkt Ankerplatz  
(unterschiedliche Angebote)  
Ansprechpartnerin: Maria Lindau 0152 – 57 28 3950

### Erziehungs- und Familienberatung

Gabelsbergerstr. 46, 85057 Ingolstadt, Tel.: 0841/993544-0  
Psychologische Beratungsstelle (Caritasverband / Diakonisches Werk)  
für Kinder, Jugendliche und Familien

### Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Die EUTB® informiert, berät und begleitet alle Menschen mit und ohne  
Behinderung zu allen Fragen zum Thema Teilhabe und Rehabilitation.  
Mit Behinderung geboren oder im Laufe des Lebens erworben, wir  
beraten gemeinsam mit Ihnen Möglichkeiten zu mehr Teilhabe (Früh-  
förderung, (Aus-)Bildung, Arbeit, Mobilität, Wohnen, Freizeit, Assistenz,  
Pflege, Umgang mit der Erkrankung). Kostenlos und vertraulich erfolgt  
die Beratung in der ganzen Region 10.  
Ingolstadt: Güntherstraße 6; 85053 Ingolstadt  
Tel: 0841 994 764 51; Mail: eutb.in@ospe-ev.de  
Pfaffenhofen/ Ilm: Hohenwarter Straße 27; 85276 Pfaffenhofen  
Tel: 0841 - 994 714 04; Mail: eutb.paf@ospe-ev.de  
Neuburg mit Nebenstelle in Schrobenhausen:  
Brüdergarten 2; 86633 Neuburg a.d. Donau  
Tel: 0841 994 714 05; Mail: eutb.nd-sob@ospe-ev.de  
Eichstätt: Gundekarstraße 3; 85072 Eichstätt  
Tel: 0841 994 714 06; Mail: eutb.ei@ospe-ev.de

### Pädagogischer Beratungsdienst des Förderkreises für integrierte Erziehung in Kindergarten/Schule e.V.

Johann-Michael-Sailer-Str. 7, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/49130



## F

**Frauen – Beruf – Gründung „Pro Beschäftigung e.V.“**  
Wagnerwirtsgasse 2, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/17752

**Freiwilligen Agentur Ingolstadt e.V.**  
Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/9516755

**Frauenhaus**  
Tel.: 0841/ 309 700, auch außerhalb der Bürozeiten!

**Büro der Familienbeauftragten**  
Adolf-Kolping-Str. 10, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-45810

**Förderverein zur Unterstützung Krebskranker**  
**Kontakt:** Förderverein Krebskranker, Jakob-Wurm-Str. 6, 85055 Ingolstadt, Tel.: 0841/33900  
**E-Mail:** info@foerderverein-krebskranker.de  
**Internet:** www.foerderverein-krebskranker.de  
**Angebot:** Zweck des Vereins ist die Förderung der Begleitung und Betreuung von Krebskranken und deren Familien auf dem psycho-sozialen Sektor. Vertraulich und kostenfrei gewährt der Verein finanzielle Unterstützung für sozial-schwache Menschen mit einer Krebserkrankung über die bestehenden Möglichkeiten der Selbsthilfe hinaus. Direkt vor Ort.

## G

**Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt**  
**Kontakt:** Esplanade 29, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-20301  
**E-Mail:** gesundheitsamt@ingolstadt.de  
**Angebot:** Gesundheits-, AIDS-, STI-, Impfberatung, Beratung bei Sucht, psychischen Störungen und chronischen Krankheiten, Beratung zu Entwicklung und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Schwangerschaftsberatung, Selbsthilfekontaktstelle und Runder Tisch Region 10 Montag bis Freitag: 8 bis 12:30 Uhr, Montag und Dienstag: 13:30 bis 16 Uhr, Donnerstag 13:30 bis 17:30 Uhr

**Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt**  
Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1166

## H

**Hollerhaus – Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.**  
Bei der Hollerstaude 17, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/493130  
Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung

**Hospizhilfe der Malteser**  
Pater-Philipp-Jeningen-Platz 1, 85072 Eichstätt, Tel.: 08421/98070

## I

**INSEL – Förderverein für psychisch Kranke Menschen**  
Esplanade 1, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/953995-0

**INTEGRA Soziale Dienste GmbH**  
**Kontakt:** Tel.: 08458/603030  
**Internet:** www.integra-soziale-dienste.de  
**Angebote:** für suchtkranke, psychisch Kranke sowie für Menschen mit geistigen oder körperlichen Behinderungen:  
• Betreutes Wohnen (ambulant)  
• Therapeutische Wohngemeinschaften  
• Werkstätten zum Zuverdienst und/oder zur Tagesstruktur

## J

**Jugendhilfe Region 10 e.V.**  
Münzbergstr. 3, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/17495

**Jugendamt der Stadt Ingolstadt**  
Adolf-Kolping-Str. 10, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-45401

## K

**Klinikum Ingolstadt**  
Krumenauerstr. 25, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/880-0

**Kolping Akademie Ingolstadt**  
Beratungsstelle für Arbeitslose  
Johannesstr. 11, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/93301-0

**Kriseninterventionsdienst im BRK**  
Auf der Schanz 30, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/9933-0

**Krisendienst Psychiatrie Oberbayern**  
**Kontakt:** Tel.: 0800/6553000  
**Internet:** www.krisendienste.bayern/oberbayern  
**Angebot:** Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die mit seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen zu tun haben: Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen, Betreuer/-innen, Ärzte/-innen, Psychotherapeut/-innen, sowie weitere Einrichtungen, die mit Menschen in Krisen zu tun haben.

## L

**Lebenshilfe für Behinderte der Region 10 e.V.**  
Am Franziskanerwasser 22, 85053 Ingolstadt, Tel.: 0841/6232-0





## M

### Malteser Hilfsdienst

Fort-Wrede-Str. 1, 85055 Ingolstadt, Tel.: 0841/95454-0

### Mobile Familie e.V.

Moshammerstr. 1, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/9939829-0

## P

### Pflegestützpunkt Ingolstadt

**Kontakt:** Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-2850  
**E-Mail:** pflegestuetzpunkt@ingolstadt.de  
**Angebot:** Der Pflegestützpunkt Ingolstadt ist eine neutrale, unabhängige und kostenfreie Beratungsstelle. Sie erhalten hier Informationen, Beratung und ressourcenorientierte Unterstützung durch professionelle Pflegeberatung.

## S

### Schlaganfall und Hirnschädigung – Beratungszentrum ZAMOR e.V.

**Kontakt:** Regina Waldmüller, Tel.: 0841/46101  
**E-Mail:** info@zamor.de  
**Internet:** www.zamor.de  
**Treffen:** Beratung für Betroffene und Angehörige bei Zamor e.V., Krumenauerstr. 44, 85049 Ingolstadt – Termine auf telefonische Anfrage  
**Angebot:** Informationen zu erworbenen Hirnschädigungen, psychologische Unterstützung, Beratung zur Rehabilitation, Unterstützung in Fragen des Sozialrechts, Gruppenangebote, Hirnleistungstraining, Hilfen zur Selbstständigkeit, Hilfen zur Krankheitsverarbeitung

### Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Ingolstadt

Schranenstr. 1 a, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841 93755-60  
**E-Mail:** schwangerenberatung@skf-ingolstadt.de  
Beratung für Frauen und Familien in Krisensituationen

### Schwangerschaftsberatung – staatlich anerkannte Beratungsstelle, „Frauen beraten e.V.“

Schulstr. 14, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/3708303



### Schwangerschaftsberatung – staatlich anerkannte Beratungsstelle, Gesundheitsamt

Esplanade 29, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50381

### pro familia

Am Holzmarkt 2, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/3792890  
**E-Mail:** ingolstadt@profamilia.de

### Seniorenbüro im Bürgerhaus Neuburger Kasten

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50031  
**E-Mail:** seniorenbuero@ingolstadt.de

### Sozialamt der Stadt Ingolstadt

Auf der Schanz 39, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50101

### Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Schranenstr. 1a, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/93755-60  
Beratung für Frauen, Familien und Jugendliche, Beratung Inhaftierter und Haftentlassener, Rechtliche Betreuung, Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Jugendsozialarbeit an Schulen, Offene Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Piustreff, Mehrgenerationenhaus – Soziale Beratung und Koordination

### Straßenambulanz St. Franziskus e.V.

Moritzstr. 2, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/1428784  
Für Obdachlose und wohnungslose Menschen  
Medizinische Versorgung, Tagestreff, Notschlafstelle, Betreutes Wohnen

## T

### Telefon-Seelsorge

Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222

### Therapienetz Essstörung

Sie machen sich Sorgen über Ihr eigenes Essverhalten oder das einer Ihnen nahestehenden Person? Wir beraten Sie kostenlos, unverbindlich, auf Wunsch anonym und auch in englischer Sprache, alle weiteren Sprachen mit Dolmetscher.

**Kontakt:** Preysingstr. 3-5, 85049 Ingolstadt  
Tel.: 0841/88131092 Bürozeiten: Montag bis Donnerstag  
**E-Mail:** beratung@tness.de

## U

### Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle

**Kontakt:** Tel.: 0800/3032014, persönlich: donnerstags von 15 bis 17 Uhr im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
**E-Mail:** beschwerdestelle@upb-obb-nord.de,  
**Internet:** www.upb-obb-nord.de,  
**Angebot:** Die „Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle“ (UpB) in der Region 10 ist ein Angebot für Menschen mit psychischer Erkrankung, für ihre Angehörigen und für professionell in der Psychiatrie tätige Menschen. Man kann sich an die UpB wenden, wenn jemand meint, ungerecht behandelt zu werden, (sei es in einer sozialpsychiatrischen Einrichtung, einer Klinik oder bei einer Gesetzlichen Betreuung usw.) und meint, die Sache nicht alleine regeln zu können. Die Mitarbeiter der Beschwerdestelle beraten und vermitteln zu weiteren Hilfsangeboten. Das Angebot ist kostenlos. Alle Beschwerden werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

## V

### VdK

Paradeplatz 21, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/379638-0

## W

### Weißer Ring

**Kontakt:** Tel.: 0173/9899457  
**E-Mail:** yilmaz.semra@mail.weisser-ring.de  
**Internet:** www.ingolstadt-eichstaett-bayern-sued.weisser-ring.de  
**Angebot:** Wir helfen Menschen, die Opfer von Kriminalität, Gewalt oder Mobbing geworden sind. Auch deren Angehörige liegen uns am Herzen.

### Wirbelwind Ingolstadt e. V.

Am Stein 5, 85049 Ingolstadt Tel.: 0841/17353  
E-Mail: beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de  
Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt, Selbstbehauptungskurse für verschiedene Altersgruppen, Achtsamkeitsgruppe

### Wohnungsamt

Harderstr. 17, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-50160



### Fragen rund um das Thema Selbsthilfe beantwortet Ihnen die

Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt Ingolstadt  
Esplanade 29  
85049 Ingolstadt  
Tel.: 0841/305-50372  
Internet: www.ingolstadt.de

Die Kontaktstelle ist auch ein Mitglied der Netzwerkstelle bayernweiter Kontaktstellen Selbsthilfekoordination Bayern  
www.seko-bayern.de



#### IMPRESSUM:

Stadt Ingolstadt, Gesundheitsamt, Esplanade 29, 85049 Ingolstadt

Fotos: Stadt Ingolstadt: Rössle, Friedl, Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., photolia.com: alice photo, Olesia Bilkei, contrastwerkstatt, stock.adobe: Photographee.eu

Stand 03/2026. Alle Angaben ohne Gewähr.

Druck: INprintservice

