

SELBSTHILFEGRUPPEN IN STADT UND LANDKREIS FREISING

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Asbestose – SHG Freising

Zielgruppe:

Menschen mit Erkrankungen in Folge von Asbest wie z.B. Asbestose (Asbeststaublunge), Lungenfibrose, Erkrankungen der Pleura, Lungen- oder Kehlkopfkrebs, Mesothelium des Rippenfells/Bauchfells oder des Perikards

Defi-SHG Freising

Zielgruppe:

Patienten mit unterschiedlicher Grunderkrankung des Herzens, denen ein Defibrillator (ICD) implantiert wurde.

Beschreibung:

Grundfunktion eines ICD ist es, den Herzrhythmus ständig zu überwachen und bei Auftreten eines zu schnellen Herzrhythmus (Herzrasen) diesen mittels Schockabgabe zu beseitigen. In jedem ICD ist auch ein Herzschrittmacher integriert, damit das Herz auch bei einem zu langsamen Rhythmus geschützt ist.

Deutsche Rheuma-Liga e.V. – AG Freising / Neufahrn

Zielgruppe:

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen

Beschreibung:

Wir sind die Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft der Rheumakranken. Unser Bestreben ist die wohnortnahe Versorgung aller Rheumakranken. Wir organisieren Gespräche, Vorträge, Funktionstraining in Gruppen (Trocken- und Warmwassergymnastik). Wir wollen den Rheumatikern aus ihrer Isolation heraushelfen und sie durch Aufklärung in Form von Vorträgen durch kompetente Rheumatologen sowie Beratung und Gespräche durch Selbstbetroffene überzeugen, dass man auch mit dieser Krankheit leben kann. Wir wollen sie überzeugen, dass man in so einer Gemeinschaft von Betroffenen durch Erfahrungsaustausch, Gespräche und Therapien sein Schicksal meistern lernt. Gerade durch unsere Therapieangebote vor Ort helfen wir die Funktionsfähigkeit zu erhalten.

Die Deutsche Rheuma-Liga kann keine medizinische Betreuung bieten. Sie klärt die Betroffenen über die rheumatischen Krankheiten auf und fördert damit das Verständnis zwischen Kranken und Gesunden. Die Hilfe der Rheuma-Liga kann von allen Rheumakranken – auch Nichtmitgliedern – in Anspruch genommen werden

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew – DVMB e.V. – SHG Freising

Zielgruppe:

Menschen mit der Krankheit Morbus Bechterew

Beschreibung:

Wassergymnastik & Gesprächsgruppe

Diabetikerbund Bayern e.V. – Eltern diabetischer Kinder Freising – SHG

Zielgruppe:

Eltern und Kinder mit Diabetes mellitus Typ 1

Beschreibung:

Austausch über Kindergarten, Schule, Schullandheim, Pubertät, Probleme, Spritzenängste usw. Außerdem Treffen mit den Kindern zum Austausch

Diabetikerbund Bayern e.V. – Erwachsene Freising – SHG

Zielgruppe:

Betroffene von Diabetes Typ 1 und 2 sowie deren Angehörige

Diabetes Typ 2 SHG Freising und Umgebung

Zielgruppe:

Menschen mit Diabetes Typ 2

Beschreibung:

Gruppe zum gegenseitigen Austausch, Information und Unterstützung

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Hilfsgemeinschaft der Dialysepatienten und Transplantieren Freising e.V.

Zielgruppe:

Nierenkranke, Dialysepatienten, Transplantierte und deren Angehörige

Beschreibung:

Die Hilfsgemeinschaft ist eine Gruppe von Nierenkranken, Angehörigen, Freunden, Pflegepersonal und Ärzten, die sich zum Erfahrungsaustausch über die Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten treffen. Es finden zudem Vorträge über Ernährung, Laborwerte, Rente, Versorgung sowie Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Organspende statt. Auch gemeinsame Ausflüge und Feste kommen nicht zu kurz.

MS – Freising

MS – Freising „Hippo und Jung“

MS – Moosburg

MS – Neufahrn

Zielgruppe:

MS-Erkrankte

Beschreibung:

Gruppen zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Fragen und Antworten rund ums Thema MS, Hobbies und Interessen bereden, gemütliches Beisammensein, Ausflüge, Feste

Parkinsonselbsthilfegruppe Moosburg-Freising

Zielgruppe:

Parkinsonpatient*innen und deren Angehörige

Beschreibung:

Wir treffen uns zum Gedankenaustausch sowie zur Wissensvermittlung in Form von regelmäßigen Vorträgen, die vom Fachpersonal aus dem Bereich Neurologie etc. gehalten werden. Die Mitglieder sollen in die Lage versetzt werden, die Krankheit in ihrer Breite und Tiefe zu verstehen, Eigeninitiative zu ergreifen und eigene Entscheidungen bezüglich des Behandlungsverlaufs zu treffen (Selbstmanagement).

Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Schlaganfall

Zielgruppe:

Angehörige von Schlaganfallbetroffenen oder ähnlichen Ereignissen

Beschreibung:

Ein solches Ereignis bedeutet eine große Herausforderung für den Betroffenen und seinen Angehörigen. Wir sind eine Gruppe von Angehörigen, die in ähnlichen Situationen sind oder waren. In der Gruppe können wir uns unsere Sorgen und Ängste austauschen, wir fühlen uns verstanden. Wir organisieren Fortbildungen, gemeinsame Treffen und Ausflüge mit Angehörigen und deren Betroffene.

Selbsthilfe nach Krebs – SHG Freising

Zielgruppe:

Menschen mit einer Krebserkrankung

Beschreibung:

Austausch im Gespräch, Fachreferate externer Experten, telefonische Beratung, Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten und Feste

Selbsthilfe nach Krebs – SHG Moosburg

Zielgruppe:

Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder waren (vorwiegend Brustkrebs Darmkrebs, Leukämie)

Beschreibung:

Die Gruppe trifft sich zum Erfahrungs- und Informationsaustausch, zu Vorträgen von Fachkräften sowie zu Meditation, Entspannung (Yoga), Ausflügen, Museumsbesuchen und zur fröhlichen Unterhaltung.

SUCHT-SELBSTHILFE

Kreuzbund e.V. – Neufahrn St. Franziskus

Kreuzbund e.V. – Freising 1 St. Georg

Kreuzbund e.V. – Freising 3 St. Johannes

Zielgruppe:

von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit Betroffene und Angehörige

Beschreibung:

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

SEELISCHE GESUNDHEIT

Achtsame Krieger – Selbsthilfegruppe für Männer mit Depressionen und Burnout

Zielgruppe:

Erwachsene Männer, die unter Depressionen, Burnout oder damit verbundenen Belastungen leiden.

Beschreibung:

In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen bietet die Gruppe Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und persönliche Entwicklung. Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, behutsame Selbstreflexion und die Vermittlung hilfreicher Impulse. Ziel ist es, schädliche Glaubensmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und schrittweise zu verändern. Die Teilnehmer unterstützen sich dabei, inneren Frieden zu finden, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihre Resilienz nachhaltig aufzubauen. Die Gruppe arbeitet mit wöchentlich wechselnden Themen und versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei tragen und stärken sich die Mitglieder gegenseitig, indem sie sich achtsam begegnen, zuhören und Erfahrungen teilen.

AD(H)S-Selbsthilfegruppe ZippelZappel e.V.

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppe für Eltern mit Kindern, die von AD(H)S betroffen sind

Beschreibung:

offene Gesprächsrunde

Angst-Selbsthilfegruppe

Zielgruppe:

Menschen mit Angsterkrankung

Beschreibung:

Gesprächsrunde zum Austausch und zur Unterstützung von Betroffenen für Betroffene.

Bärenstark – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Erschöpfungssyndrom

Zielgruppe:

Menschen mit Erschöpfungssyndrom durch Belastungssituationen im beruflichen und privaten Alltag

Beschreibung:

Die Gruppe will neue Motivation schaffen, um den Akku neu aufzuladen. Sie bietet Unterstützung bei Problemlösungen im Hinblick auf Stress und Burnout. Mit einem vertrauensvollen Miteinander und Ehrlichkeit stärkst du dich für eine gesunde Zukunft und mehr Lebensfreude.

CourageArt

Zielgruppe:

Menschen mit psychischer Erkrankung, welche kreatives Malen als positiven Einfluss und Ausdrucksmöglichkeit auf ihr seelisches Befinden erfahren.

Beschreibung:

Ca. 30-minütiges Anfangsgespräch über Probleme, Befinden, Neuigkeiten. Ca. 1,5-stündiges Malen als positive Begleitung und Ausdrucksmöglichkeit seelischen Befindens.

Ziel ist es, Betroffenen einen kreativen Anlaufpunkt zu bieten, wo Vertrauen, Zugehörigkeit und Gemeinsamkeit durch kreatives Schaffen erfahren wird und Isolation verhindert wird. Förderung von Freundschaften, gegenseitiger Hilfe etc.

ECHO – Selbsthilfegruppe für Menschen, die sexualisierte Gewalt in der Kindheit erlebt haben

Zielgruppe:

Menschen, die sexualisierte Gewalt in der Kindheit erlebt haben – Männer, Frauen, alle, die sich angesprochen fühlen.

Beschreibung:

Mit folgenden Themen wollen wir uns auseinandersetzen:

1. Die Vergangenheit verstehen (Über die eigene Geschichte sprechen dürfen, ohne Scham)
2. Die Gegenwart gestalten (Selbstwert und Identität stärken)
3. Beziehung leben (Nähe und Intimität, Freundschaften)
4. Zukunft wagen (Eigene Schritte planen)

Perspektive Freising – SHG bei Depressionen und Lebenskrisen

Zielgruppe:

Für Menschen mit Depressionen oder in Lebenskrisen

Beschreibung:

Wir tauschen uns aus, um gemeinsam neue Wege aus Depression und Lebenskrisen zu finden. Gegen Isolation und Einsamkeit soll ein offenes Miteinander entstehen, in dem man sich authentisch zeigen kann und neue Perspektiven für die Zukunft entwickeln kann. Es können auch gemeinsame Aktivitäten unternommen werden. Nicht geeignet für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen und Abhängigkeitserkrankungen.

SEELISCHE GESUNDHEIT

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Freising (Montagsgruppe)

Zielgruppe:

Menschen mit Depressionen, bipolarer Störung, Angststörung, Zwang und Soziophobie

Beschreibung:

Gruppe zum gegenseitigen Austausch und Unterstützung

Selbsthilfegruppe Janus

Zielgruppe:

Menschen mit einer bipolaren Störung und deren Angehörige

Beschreibung:

Austausch und gegenseitige Unterstützung, eventuell auch Freizeitaktivitäten

Selbsthilfegruppe von Menschen mit Depressionen in Freising (Mittwochsgruppe)

Zielgruppe:

Menschen mit depressiven Erkrankungen oder bipolarer Störung

Beschreibung:

Gruppe ist ergänzend oder weiterführend zu einer Therapie bzw. zu der Betreuung durch den Psychiater. Gesprächskreise mit wechselnder Moderation; Besprechung allgemeiner Themen (z.B. Tagesstruktur, Medikation, Ärzte), das Hauptaugenmerk liegt auf den aktuellen Problemen der Mitglieder; Aufbereitung allgemeiner Themen durch einzelne Mitglieder; Fachvorträge von Spezialisten zu spezifischen Themen.

TRAUERSELBSTHILFE

Verwaiste Eltern - Neufahrn

Zielgruppe:

Trauernde Mütter und Väter, unabhängig von Alter und Konfession, die ein Kind verloren haben. Alter des Kindes und Todesursache spielen keine Rolle, auch nicht, wie lange der Verlust zurückliegt.

Beschreibung:

Austausch, Orientierung, gemeinsame Aktivitäten, gegenseitige Unterstützung.

Quelle: Datenbank des Selbsthilfezentrum München, Stand Mai 2026

Weitere Informationen und Kontaktaufnahme zu den einzelnen Gruppen über

Beratungsstelle des Selbsthilfezentrum 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