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 Sauerstoffliga – LOT e.V. – SHG Freising
Zielgruppe:
Patienten mit sämtlichen Lungen- und Atemwegserkrankungen, die einer Sauerstoff - Langzeittherapie bedürfen, z.B. COPD, Emphysem, Asthma

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 Öffentlichkeits-arbeit 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).

Phoenix e.V. – SHG für Angehörige Freising – Schlaganfall
Zielgruppe:
Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnschäden z.B. nach Schlaganfall, Unfall oder hypoxischem Gehirnschäden nach Reanimation
Beschreibung:
Die Gruppe bietet pflegenden Angehörigen einen Raum für die Sorgen, Ängste und Probleme. Die Teilnehmer machen sich gegenseitig Mut, tauschen sich aus, helfen sich, stärken in der Gemeinschaft das Selbstwertgefühl und schützen die eigene Gesundheit damit.

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.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

AD(H)S-Selbsthilfegruppe Moosburg
Zielgruppe:
Für alle Betroffenen ab 18 Jahren mit oder ohne Diagnose. Alle werden gleich behandelt - unabhängig von ihrer Herkunft, Zugehörigkeit, Geschlecht oder Sexualität...
Beschreibung:
Wir selbst sind alle Betroffene und wissen, wie es ist, tagtäglich mit den Symptomen und den Auswirkungen unserer Probleme klarzukommen. In regelmäßigen Treffen beschäftigen wir uns mit spannenden Themen rund um AD(H)S. Wir bieten einen Raum, in dem jede*r gehört wird und Beiträge wertgeschätzt werden. Uns ist eine Atmosphäre der Inklusion wichtig, in der niemand ausgeschlossen wird. Jede*r ist willkommen.

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.

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 März 2025

Für weitere Informationen und für die Kontaktaufnahme zu den einzelnen Gruppen kontaktieren Sie bitte:

Beratungsstelle des Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 115
80339 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