



Stadt Ingolstadt

# Selbsthilfegruppen – ein Weg für mich



Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen  
in Ingolstadt und Umgebung

2024



# 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 Gesundheits- und psychosozialen Fragen. In Ingolstadt gibt es rund 100 Selbsthilfegruppen. Hier treffen sich Menschen mit ähnlichen Beeinträchtigungen, um sich fachlich zu informieren und gemeinsam Lösungen für ihre Probleme zu finden. Wie groß der Bedarf und die Bedeutung der Selbsthilfegruppen sind, hat sich gerade in den vergangenen zwei Jahren erwiesen. Trotz der pandemiebedingten Einschränkungen gab es keine Einbrüche, nur wenige Gruppen haben sich aufgelöst, einige neue sind hinzugekommen, zahlreiche Anfragen nach Vermittlung in eine SHG wurden an unsere Selbsthilfekontaktstelle beim Gesundheitsamt gerichtet.



Der Austausch in den Gruppen – auch wenn er zeitweise nur virtuell möglich war – hat in dieser schwierigen Zeit besondere Bedeutung. Er gibt den Menschen 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.

Ich möchte Sie alle einladen, 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 Gruppen mit ihrem Fachwissen, ihrer Solidarität und als Botschafter unterstützen.

Ihr

Dr. Christian Scharpf  
Oberbürgermeister

## Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt

Die Selbsthilfekontaktstelle befindet sich im Gesundheitsamt, Auf der Schanz 39, 85049 Ingolstadt, Zimmer 312/313  
Informationen zu Selbsthilfegruppen:  
Tel.: 0841/305-1465  
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, Auf der Schanz 39, Zimmer 312 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.: 0841/305-1486.



## 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: 0841/35343 (täglich von 19 bis 21 Uhr, auch Sonn- und Feiertage, übrige Zeit Anrufbeantworter)

**Treffen:** Ingolstädter Gruppen

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

**Mittwoch:** 19:30 Uhr, Evang. Gemeindezentrum, Friedrichshofen, Buchenweg 4

**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  
AA-Infogruppe im Krankenhaus: Donnerstag: 19 Uhr, Klinikum Raum 3861, Krumenauerstr. 25

### 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, Fauststr. 5, 85051 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

### Autismus

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

**Internet:** autismus-shg.ingolstadt.jimdofree.com

**Treffen:** Zweiter Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt, Anmeldung ist zwingend erforderlich

**Angebot:** 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!

### Autismus – SHG für autistische Erwachsene

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

**Internet:** autismus-shg-ingolstadt.jimdofree.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. Eine 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.: 0841/305-1465

**E-Mail:** borderline.shg.ingolstadt@gmail.com

**Treffen:** 14t-ägig immer freitags von 18 bis 19:30 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt



## C

### Chronische Schmerzen

**Kontakt:** Ingrid Renner, Tel.: 0173/5627305  
**E-Mail:** rennerin@t-online.de  
**Treffen:** Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt, jeden 1. Mittwoch im Monat, von 16 bis 19 Uhr. Vorherige Anmeldung erwünscht.  
**Angebot:** Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung, Verständnis und Sich-aufgehoben-Fühlen in einem geschützten Raum

## 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.

**Kontakt:** Jürgen Nowak, Tel.: 0841/96781587  
**E-Mail:** ILCO\_Ingolstadt@t-online.de  
**Treffen:** Jeden dritten Dienstag im Monat ab 15 Uhr, TV-Gaststätte, Richard-Wagner-Str. 65, 85057 Ingolstadt (außer Januar und August)  
**Treffen:** Gruppe Pfaffenhofen: jeden dritten Mittwoch im Monat ab 14 Uhr (außer Januar und August) Gasthaus „zum Hoiß“, Hauptstr. 27, 85298 Mitterscheyern im Nebenzimmer  
**Angebot:** Besucherdienst, Informationsveranstaltungen, Vermittlung von Fachleuten / Broschüren / Zeitschriften ILCO-Praxis, Interessenvertretung

### Depressions- und Angstbewältigung

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**E-Mail:** selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de  
**Treffen:** Caritas Ingolstadt, Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt jeden zweiten Freitag im Monat von 14:30 bis 16 Uhr  
**Anmeldung:** Gesundheitsamt, Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465

### SHG Depression

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**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.: 0841/305-1465  
**Treffen:** Insel e.V., Esplanade 1, 85049 Ingolstadt alle 2 Wochen, Mittwoch von 18 bis 19:30 Uhr  
**Anmeldung:** erwünscht unter folgender E-Mail: depression-und-lebensfreude@web.de  
**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 Erfah-

rung 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.



### 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

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

**Kontakt:** Iris Schöls-Schröter, Tel.: 08458/3466626  
**E-Mail:** iris.schoels-schroeter@rg.dystonie.de  
**Internet:** www.dystonie.de  
**Treffen:** Auf Anfrage, Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0814/305-1465  
**Angebot:** Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen

## E

### Eltern-Kind-Entfremdung

**Treffen:** Eine Anmeldung ist über das Gesundheitsamt Ingolstadt, Selbsthilfekontaktstelle, Telefon: 0841/305-1465, E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de erforderlich.  
**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.  
**Gruppentreffen:** Samstags, 4-wöchentlich, 9:30 bis 11 Uhr im Bürgerhaus Alte Post  
 Termin, Kontakt und Anmeldung (erforderlich) unter: 0841/305-1465 oder selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

### Emotions Anonymous

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**Treffen:** Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
 Jede Woche Dienstag von 19:30 bis 21 Uhr  
**Angebot:** In gegenseitiger Wertschätzung, unter Wahrung der Anonymität und auf der Grundlage des 12-Schritte-Programms arbeiten die Teilnehmer der Gruppe an der persönlichen Weiterentwicklung. Thema ist die Verbesserung emotionaler Gesundheit.



## 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.: 0841/305-1465  
**E-Mail:** essstoerung.selbsthilfe@gmail.com  
**Treffen:** Dienstag 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.

## F

### Frühgebore(n)

**Kontakt:** fruehgeborgen@elisa-familiennachsorge.de  
**Treffen:** Auf Anfrage  
**Angebot:** Muss ein Mensch vorzeitig zur Welt kommen, so wirkt die Aufgabe zunächst schwer machbar. Den Eltern frühgeborener Kinder soll Raum gegeben werden, ihre Erlebnisse, Gedanken und Ängste miteinander zu teilen. Um die speziellen Herausforderungen bewältigen zu können, werden ihnen zudem von selbst Betroffenen professionelle Adressen und Ansprechpartner an die Hand geben.

## G

### Gehörlosenverein Ingolstadt und Umgebung mit Sport- abteilung 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  
**Angebot:** Sportmaßnahmen, Veranstaltungen, Bildungsangebote für Gehörlose (Deutschkurs, Themenvorträge, etc.) Gebärdensprachkurse für Hörende

### Getrennt erziehende Eltern

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**E-Mail:** elterntreff@igeltern.de  
**Treffen:** jeden ersten Mittwoch im Monat von 19:30 bis 21 Uhr im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter folgender E-Mail: elterntreff@igeltern.de  
**Angebot:** Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, getrennt lebende 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.

### Getrennt erziehende Eltern aus Afrika

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**E-Mail:** bravehearted.de@gmail.com  
**Treffen:** Jeden 3. Samstag im Monat von 15 bis 17 Uhr im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter folgender E-Mail: bravehearted.de@gmail.com  
**Angebot:** Braveheart steht für tapfere, mutige, heldenhafte Herzen und bildet ein Netzwerk für alleinerziehende, französischsprachige Mütter und Väter aus Afrika. Unter dem Leitbild „Zusammen sind wir stärker und weniger allein“ bietet die Selbsthilfegruppe den Eltern eine Plattform für den konstruktiven Austausch und die gegenseitige Unterstützung in verschiedenen Themenbereichen, wie beispielsweise Kinderbetreuung und Erziehung, finanzielle Sicherheit, physische und psychische Gesundheit und Selbstverwirklichung. Hier werden die Eltern ermutigt und ermächtigt, ihr Potential zu entfalten.

## H

### Hashimoto Thyreoiditis

**Kontakt:** Gesundheitsamt Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**Treffen:** Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt monatliche Treffen, Termine auf Anfrage, Anmeldung unter E-Mail-Adresse: Hashimoto.IN@gmx.de

### 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:**  
**Zeit für Gespräche** 14-tägig Montag von 17 bis 19 Uhr, Hospizverein Ingolstadt, Levelingstr. 102, 85049 Ingolstadt, Voranmeldung erforderlich  
**Angehörige um Suizid (AGUS-Selbsthilfegruppe)** jeden ersten Dienstag im Monat von 17:30 bis 19:30 Uhr, Hospizverein Ingolstadt, Levelingstr. 102, 85049 Ingolstadt, Voranmeldung erforderlich  
**Trauercafé (Hospizverein)** immer am zweiten Donnerstag im Monat von 16:30 bis 18:30 Uhr, Caritashaus, Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt Voranmeldung erforderlich  
**Kindertrauergruppe (Hospizverein)** Einmal im Monat, Samstag, 15 bis 17 Uhr, Hospizverein Ingolstadt, Levelingstr. 102, 85049 Ingolstadt Voranmeldung erbeten  
**Sternenkinder (Hospizverein)** Einzelgespräche auf Anfrage (Tel.: 0841/17111), Hospizverein Ingolstadt, Levelingstr. 102, 85049 Ingolstadt  
**Jugendtrauergruppe (Hospizverein)** alle zwei Monate am Freitag von 17 bis 19 Uhr, Hospizverein, Levelingstr. 102, 85049 Ingolstadt, Voranmeldung erforderlich



## J

### JuKK – Jung. Krebs.

- Kontakt:** E-Mail: [ingolstadt@jukk.de](mailto:ingolstadt@jukk.de)  
**Internet:** [www.jukk.de](http://www.jukk.de) und [facebook.com/Netzwerk.JUKK](https://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.: 0841/7117  
**E-Mail:** [sonfrisch@web.de](mailto:sonfrisch@web.de)  
**Internet:** [www.vkl-bayern.de/kehlkopf-krebs-selbsthilfegruppe-bayern](http://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](mailto:gevogl@online.de) bzw. [procas-in@online.de](mailto: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.: 089/32604442  
 Edith Schweiger, Tel.: 08459/326997  
**E-Mail:** [Christine.Hauck1@gmx.de](mailto: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 0841/305-1465 (Selbsthilfekontaktstelle)  
**E-Mail:** [selbsthilfegruppe@sued-ingolstadt.de](mailto: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](mailto:info@kreuzbund-eichstaett.de)  
**Internet:** [www.kreuzbund-eichstaett.de](http://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, Pettenkofenstr. 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 „Verklärung Christi“, Sperberstr. 53, Eingang Ajtoschstraße



## L

### Landesverband Niere Bayern e. V.

**Kontakt:** Helga Weitass, Tel.: 0841/58598  
**E-Mail:** rgingolstadt@Landesverband-Niere-bayern.de  
**Treffen:** Termine können bei Frau Helga Weitass 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 Uhr bis 21:30 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

## M

### Männer in Trennung – SHG

**Kontakt:** Tel.: 0841/305-1166 oder 0841/305-1465  
**E-Mail:** gleichstellungsstelle@ingolstadt.de oder selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de  
**Treffen:** Jeden zweiten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr, Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
**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.

### Mobbing – SHG

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**Treffen:** Alle zwei Wochen mittwochs von 19:30 bis 21 Uhr im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
Anmeldung erforderlich  
**Internet:** www.mobbing-selbsthilfe-in.de.to  
**Angebot:** Betroffene können Erfahrungen austauschen, gegenseitiges Verständnis finden, Lösungsmöglichkeiten erarbeiten

### 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  
**E-Mail:** cornelia.guelerman@gmx.de  
**Internet:** www.ms-treff-ingolstadt.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

### MS.IN-KONTAKT

**Kontakt:** Anita Permanseder, 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:** MSIngolstadt@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 Bruckschögl, 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

### Muskelkrankte – DGM Landesgruppe Bayern

**Kontakt:** Marianne Ulrich, Mobil: 0170/7733147

## N

### Neurofibromatose Typ 1

**Kontakt:** Tel.: 08463/618991  
**E-Mail:** ahochfilzer@neurofibromatose.de  
**Treffen:** Stadteiltreff Konradviertel, Oberer Taubentalweg 65, 85055 Ingolstadt. Termine auf Anfrage  
**Angebot:** Die Selbsthilfegruppe Neurofibromatose Typ 1 bietet Unterstützung und Information für Betroffene und Angehörige. Sie will Mut machen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und helfen, mit den Belastungen der Krankheit umzugehen. Mit Öffentlichkeitsarbeit will sie zudem darauf aufmerksam machen, dass die nicht ansteckende Erkrankung kein Grund für gesellschaftliche Ausgrenzung sein darf.



## O

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

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**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.parkinson-ingolstadt.de, www.parkinson-vereinigung.de  
**Treffen:** Gruppentreffen: letzter Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr, Hotel zum Anker, Tränktorstr. 1, 85049 Ingolstadt (außer August, November und Dezember)  
**Gymnastik:** jeden Mittwoch von 16 bis 17 Uhr (außer Ferienzeiten), 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 Pettenkofenerstr. 12, Ingolstadt

### Ping Pong Parkinson

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**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.



### PMS PMDS Prämenstruelles Syndrom – Prämenstruelle dysphorische Störung

**Treffen:** zweiter Donnerstag im Monat, von 9:30 bis 11:00 Uhr, Bürgerhaus "Alte Post", Raum A2, Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt  
Erstes Gruppentreffen am 11.01.2024  
**Anmeldung:** Gesundheitsamt Ingolstadt, Selbsthilfekontaktstelle  
Telefon: 0841/305-1465, E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de  
**Angebot:** Etwa zehn bis fünfzehn Prozent aller gebärfähigen Frauen leiden an belastenden Verstimmungen im Vorfeld der Menstruation. Bei starker Ausprägung kann PMDS dazu führen, dass betroffene Frauen ihren Alltag in der zweiten Zyklushälfte nicht mehr bewältigen können. Dabei hat PMDS verschiedene Gesichter: Rückzug, Reizbarkeit, depressive oder ängstliche Verstimmungen.

### Polyneuropathie

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**Internet:** www.polyneuro-bayern.de  
**Treffen:** Jeden zweiten Montag im Monat von 15 bis 17 Uhr im Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Zuversicht trotz Post Covid/Long Covid

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**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  
Gabriele Schmid, Mobil: 0171/6277628  
gabischmid.ingolstadt@t-online.de  
**Treffen:** TSV Sportgaststätte Ingolstadt Nord, Wirffelstr. 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  
**Treffen:** Basteln und Plaudern: jeden Dienstag von 11 bis 14 Uhr, beides im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
**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:** Termine siehe Internet oder telefonisch  
Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
**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.de  
**Internet:** www.sauerstoffliga.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

### Schädelhirnverletzte e.V.

**Kontakt:** Johannes Schärf, Tel.: 08456/1574  
**E-Mail:** fam.schaerf@web.de  
**Treffen:** Es finden keine Gruppentreffen mehr statt – telefonische Beratung wird angeboten. Bei Interesse bitte Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle aufnehmen  
**Angebot:** Gespräche und Kontakte zwischen den Betroffenen, sowie deren Angehörigen zu fördern, Erfahrungsaustausch und Hinweise geben, gemeinsame Veranstaltungen z.B. Grillfest, Ausflüge etc. Informationsaustausch und Unterstützung der Betroffenen und Angehörigen über soziale, rechtliche und psychologische Belange

### 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

### 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

### 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 18 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

### Spina Bifida und Hydrocephalus ASbH

**Kontakt:** Theresa v. Schoenebeck, Tel.: 08456/9155951  
**E-Mail:** asbh-in@web.de  
**Treffen:** Termine über telefonische Anfrage oder Aufnahme in den E-Mail-Verteiler  
**Angebot:** Frühzeitige Aufklärung, sachkundige Behandlung, gegenseitiger Austausch, Förderprogramme in verschiedenen Lebensstufen, Eintreten gegen Diskriminierung



# Selbsthilfegruppen in Ingolstadt

## 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  
**E-Mail:** suchtpraevention@web.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:** SHG-Tbl@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  
Eine Anmeldung ist erforderlich.  
**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.

### Tinnitus und Hyperakusis

**Kontakt:** Tel.: 0160/97969784  
**E-Mail:** angela.pommersheim@gmx.de  
**Treffen:** Jeden dritten Freitag im Monat um 19 Uhr, außer in Schulferienzeiten, in den Praxisräumen/Logopädie, Lena-Christ-Str. 6, 85055 Ingolstadt  
**Angebot:** Informationen über Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis, Morbus Menière und seriöse Behandlungsmethoden, Erfahrungsaustausch

### Trans-Ident Ingolstadt

Selbsthilfegruppe für transidente Menschen  
Trans-Ident Ingolstadt ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit transidentem Empfinden, also Menschen, die körperlich entweder dem männlichen oder dem weiblichen Geschlecht angehören, sich jedoch als Angehörige des anderen Geschlechts empfinden.

**Kontakt:** Tel.: 0841/305-2803 oder 0151/55951018  
**E-Mail:** christine@trans-ident.de  
**Internet:** www.trans-ident.de/trans-ident-ingolstadt  
**Treffen:** Immer am letzten Mittwoch im Monat (Abweichungen sind möglich), Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, 18:30 Uhr  
**Angebot:** Die Selbsthilfegruppe ist offen und für alle Betroffenen und deren Angehörigen oder Freunde zugänglich. Wir wollen durch Erfahrungsaustausch den Betroffenen Hilfen auf ihrem Weg geben und sie ein Stück ihres Weges begleiten. Gemeinsame Aktivitäten im Freizeitbereich sollen das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.

### Trans-Ident Eltern

**Kontakt:** Tel.: 0151/26397149 oder 0151/26397126  
**E-Mail:** yeshua@trans-ident.de  
**Treffen:** Jeden ersten Sonntag im Monat von 14 bis 16 Uhr, Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt  
Anmeldung erforderlich unter 0841/305-2803  
Ergänzendes Online-Treffen  
**Internet:** www.trans-ident.de/trans-ident-ingolstadt  
**Angebot:** Trans-Ident Eltern ist eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit transidentem Empfinden, also Menschen, die körperlich entweder dem männlichen oder dem weiblichen Geschlecht angehören, sich jedoch als Angehörige des anderen Geschlechts empfinden. Die Gruppe hat sich zum Ziel gesetzt, Angehörige von transsexuellen Kindern und Jugendlichen Hilfen auf ihrem gemeinsamen Weg anzubieten und sie in allen Fragen ihrer Transsexualität bzw. Transidentität zu beraten. Weiteres Gruppenangebot für betroffene Kinder und Jugendliche: Die angeleitete Selbsthilfegruppe „Trans-Ident-Kinder“ arbeitet eng mit der Gruppe „Trans-Ident Eltern“ zusammen.

### Trennung und Scheidung – TuSch Frauen für Frauen e.V.

**Kontakt:** Tel.: 0841/305-2808 (Erreichbarkeit Montag: 9 bis 11 Uhr und Donnerstag: 18 bis 20 Uhr)  
**E-Mail:** info@tuschi-ingolstadt.de  
**Internet:** www.tuschi-ingolstadt.de  
**Treffen:** Offener Treff: jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat von 20 bis 21:30 Uhr  
**Angebot:** Beratung und Unterstützung bei psychologischen und sozialen Problemen, juristische und steuerrechtliche Information, Veranstaltung von offenen Kontaktabenden zur emotionalen Unterstützung, themenbezogene Abende und Vorträge, Information über öffentliche Einrichtungen zur Hilfestellung und Unterstützung während und nach der Scheidung.  
Frauen, die vor, in oder nach einer Trennungs- bzw. Scheidungssituation stehen, finden im Offenen Treff den Raum zum Kennenlernen, zum Informationsaustausch, zum Erzählen und Zuhören. Die Gruppe wird von einer Mitarbeiterin des TuSch-Teams begleitet. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.  
Telefondienst 0841/305-2808 – Terminvereinbarung für juristische und steuerliche Informationen sowie psychosoziale Beratung: jeden Montag von 9 bis 11 Uhr und jeden Donnerstag von 18 bis 20 Uhr  
Informationen zu juristischen Fragen bei Trennung und Scheidung: jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat von 17:30 bis 20 Uhr (Anmeldung erforderlich)  
Psychosoziale Beratung: Anmeldung erforderlich  
Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

## Z

### Zöliakie

**Kontakt:** E-Mail: glutenfrei-ingolstadt@kp-dzg-online.de  
Tel.: 0841/305-1465 (Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt)

### Zwangserkrankung – Selbsthilfegruppe für therapieerfahrene Betroffene

**Kontakt:** Gesundheitsamt Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465  
**E-Mail:** selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de  
**Treffen:** Im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt, Anmeldung erforderlich.  
**Angebot:** Vertrauensaufbau im Schutz der Gruppe, Erfahrungsaustausch, Verständnis unter therapieerfahrenen 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-Gnadeneck-Weg 1, 86633 Neuburg a. d. Donau

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

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

## 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.: 0841/305-1465

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

## 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) in Kipfenberg, evang. Gemeindehaus, Limesweg 4, 85110 Kipfenberg

## Gruppen unter Trägerschaft der Caritas-Suchtambulanz Ingolstadt

### Gruppe für pathologische Spieler

### Essstörungen Elternkreis

**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

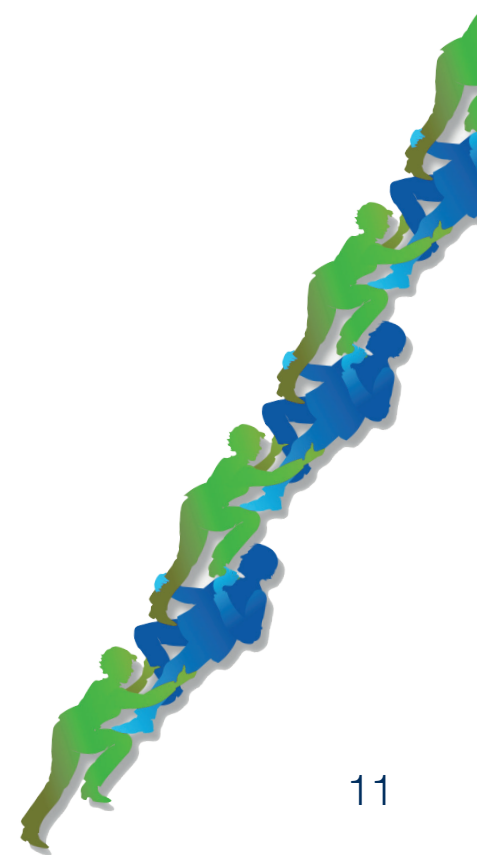
## Gruppen unter der Trägerschaft von Frauen beraten e.V. Diakonie Ingolstadt

**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“





## A

### AIDS – Anonyme Telefonberatung der AWO

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

### AKIK Aktionskomitee Kind im Krankenhaus

Kontakt: Cornelia Dürkop, Mobil: 0179/92064793,  
E-Mail: cornelia.schredl@web.de  
Angebot: Vorbereitung und Nachsorge bei Krankenhausaufenthalt,  
Aufklärung über die Rechte und Pflichten der Eltern im Krankenhaus,  
Vermittlung bei Kommunikationsproblemen, 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.

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

### Bürgerhilfe Ingolstadt e. V.

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

### Bürgeramt, Bürgerservice

Tel.: 0841/305-1500

### Bürgerhaus Alte Post

Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-280,  
E-Mail: buergerhaus@ingolstadt.de  
Internet: www.buergerhaus-ingolstadt.de

### Bürgerhaus Neuburger Kasten mit Seniorenbüro

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt Tel.: 0841/305-2830  
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)

• 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  
Kontakt: 0841/8818894,  
Internet: www.condrops.de

## D

### Diakonisches Werk

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

## E

### Erziehungs- und Familienberatung

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

### Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Die EUTB unterstützt und berät alle Menschen mit Behinderungen,  
von Behinderung bedrohte Menschen, aber auch deren Angehörige  
kostenlos bundesweit in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe.  
Güntherstr. 6, 85053 Ingolstadt, Tel: 0841/994 764 51,  
E-Mail: eutb.on@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](mailto:info@foerderverein-krebskranker.de)  
Internet: [www.foerderverein-krebskranker.de](http://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

mit 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  
Esplanade 29, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1461  
E-Mail: [gesundheitsamt@ingolstadt.de](mailto:gesundheitsamt@ingolstadt.de)

### Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt

Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1166

## H

### Hollerhaus – Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung  
Bei der Hollerstaude 17, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/493130

### 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

für suchtkranke, psychisch Kranke sowie für Menschen mit geistigen oder körperlichen Behinderungen:

- Betreutes Wohnen (ambulant)
- Therapeutische Wohngemeinschaften
- Werkstätten zum Zuverdienst und/oder zur Tagesstruktur

Kontakt: Tel.: 08458/603030

Internet: [www.integra-soziale-dienste.de](http://www.integra-soziale-dienste.de)

## 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

Tel.: 0800/6553000

Internet: [www.krisendienste.bayern/oberbayern](http://www.krisendienste.bayern/oberbayern)

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

Der Pflegestützpunkt Ingolstadt ist eine neutrale, unabhängige und kostenfreie Beratungsstelle. Sie erhalten hier Informationen, Beratung und ressourcenorientierte Unterstützung durch professionelle Pflegeberatung.

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-2850

[pflgestuetzpunkt@ingolstadt.de](mailto:pflgestuetzpunkt@ingolstadt.de)



## S

### **Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Ingolstadt**

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

### **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.: 0841/305-1476 od. 305-1477

### **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.: 0841/305-2830,  
E-Mail: seniorenbuero@ingolstadt.de

### **Sozialamt der Stadt Ingolstadt**

Auf der Schanz 39, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1619

### **Sozialdienst katholischer Frauen e.V.**

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  
Schrannenstr. 1a, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/93755-60

### **Straßenambulanz St. Franziskus e.V.**

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

## T

### **Telefon-Seelsorge**

Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222

### **Therapienetz Essstörung**

Beratungsstelle im Therapienetz Essstörungen, Preysingstr. 3-5  
(Danuvius Klinik, 2. Stock), 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/88131092,  
E-Mail: beratung@tness.de.

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.

## U

### **Unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle**

E-Mail: beschwerdestelle@upb-obb-nord.de,

Internet: www.upb-obb-nord.de,

Tel.: 0800/3032014, persönlich: donnerstags von 15 bis 17 Uhr im  
Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

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**

Telefon: 0841/3704939

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.: 0841/305-1682

## Fragen rund um das Thema Selbsthilfe beantwortet Ihnen die

Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt IN  
Auf der Schanz 39  
85049 Ingolstadt  
Tel.: 0841/305-1465  
Fax: 0841/305-1469  
Internet: [www.ingolstadt.de](http://www.ingolstadt.de)

Die Kontaktstelle ist auch ein Mitglied der Netzwerkstelle  
bayernweiter Kontaktstellen Selbsthilfekoordination Bayern  
[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)



---

### IMPRESSUM:

Stadt Ingolstadt, Gesundheitsamt, Esplanade 29, 85049 Ingolstadt

Fotos: Stadt Ingolstadt/Friedl, Richi Herbert, Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., photolia.com: alice photo, Olesia Bilkei, highwaystar, contrastwerkstatt, RioPatuca Images, stock.adobe: Photographee.eu

Stand 02/2024. Alle Angaben ohne Gewähr.

