Stadt Ingolstadt

Selbsthilfegruppen – ein Weg für mich

Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen in Ingolstadt und Umgebung 2025

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.: 0841/305-1465
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de
Internet: 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.: 0841/305-1486.

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, 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
jeden 3. Dienstag im Monat von 18:30 bis 20Uhr
Angebot: 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: Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt, Tel.: 0841/305-1465, E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

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,
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!
Anmeldung: Zwingend erforderlich

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

B

Behinderten- und Versehrten Sportverein
Kontakt: Gerhard Gmeiner, Tel.: 0841/88197544
E-Mail: bvsv.ingolstadt@t-online.de
Internet: www.bvsv-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: 14-tägig 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 Donnerstag um 14 Uhr (außer im August).
Treffpunkt: Brauhaus 1516 im Westpark, Am Westpark 6; 85057 Ingolstadt (Eingang D, Erdgeschoß)
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

Hand in Hand „Ü 50“ Depression im Alter

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de
Treffen: 14tägig, mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr, Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Raum 23.
Anmeldung: Gesundheitsamt, Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465

Depressions- und Angstbewältigung

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@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.: 0841/305-1465

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
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

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de
Treffen: 14-tägig montags von 18:30 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.: 0841/305-1465

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: Jeden ersten ungeraden Samstag im Monat, 4-wöchentlich von 9:30 bis 11 Uhr im Bürgerhaus Alte Post Termin, Kontakt und Anmeldung (erforderlich) unter: 0841/305-1465 oder selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.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 das Gesundheitsamt Ingolstadt, Selbsthilfekontaktstelle, Telefon: 0841/305-1465, E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de erforderlich.

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 gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe (Endometrium) 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

Frühgebor(g)en
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 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
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: auf Anfrage
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.

H

SHG Herzstimme
E-Mail: Herzstimme24@gmail.com
Treffen: jeweils am 2. Donnerstag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr im 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 305-1465 oder per E-Mail unter herzstimme24@gmail.com

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
Seelenbeben
Trauergruppe für Angehörige nach Verlust eines Kindes durch Krankheit oder Unfall
Lebenswellen-Mitten im Leben
Ein Angebot für Trauernde ab 25 Jahren
Für immer Eltern
Eine begleitete Selbsthilfegruppe für Eltern nach dem Suizid Ihres Kindes
Sonntagsbrunch für Trauernde
Letzte Hilfe

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 Kehlkopfoperierten und Kopf-Hals-Tumor- Erkrankten e. V. Gruppe IN und Region

Kontakt: Sonja Schürle, Tel.: 0841/71171
E-Mail: sonfrisch@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.: 089/32604442
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 0841/305-1465 (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, Pettenkoferstr. 12,
14-tägig in den ungeraden Wochen, Eingang Bücherei
Donnerstag: 18 Uhr, Frauengruppe, Sozialdienst kath. Frauen, Schrannenstr. 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, Schrannenstr. 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 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

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, 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.

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
Internet: www.mobbing-selbsthilfe-in.de.to
Angebot: Betroffene können Erfahrungen austauschen, gegenseitiges Verständnis finden, Lösungsmöglichkeiten erarbeiten
Anmeldung: Erforderlich

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: 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, Wirffelstr. 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
Angebot: 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 40 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.

Neurofibromatose Typ 1

Kontakt: Tel.: 08463/618991
E-Mail: ahochfilzer@neurofibromatose.de
Treffen: Stadtteiltreff 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.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
Gymnastik: 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.: 0841/305-1465
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.

Polyneuropathie

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465
E-Mail: polyneuro-in@t-online.de
Internet: www.polyneuro-bayern.de
Treffen: Bürgerhaus „Alte Post“ 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 1465

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
E-Mail: 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
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@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 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

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 Sterneneltern.

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
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

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 Kinder und betroffene Eltern
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.
E-Mail: christine@trans-ident.de
Internet: www.trans-ident.de/trans-ident-ingolstadt
Treffen: Jeden ersten Sonntag im Monat im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr.12, 85049 Ingolstadt

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
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.
Anmeldung: Erforderlich unter 0841/305-2803

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@tusch-ingolstadt.de
Internet: www.tusch-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

V

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Großeltern
Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: 0841/305-1465
E-Mail: verlasseneeltern.in@gmail.com
Treffen: 14tägig mittwochs von 18:30 bis 20:00 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.
Anmeldung: Per E-Mail an verlasseneeltern.in@gmail.com oder telefonisch unter 0841/305-1465.

Z

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

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,
Angebot: Vertrauensaufbau im Schutz der Gruppe, Erfahrungsaustausch, Verständnis unter therapieerfahrenen Betroffenen, Lösungsvorschläge, Gruppenmitglieder verpflichten sich zur Verschwiegenheit.
Anmeldung: Erforderlich.

Selbsthilfegruppen in Ingolstadt und Umgebung

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) in Kipfenberg, 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: Jeden ersten Dienstag im Monat, 17 bis 18:30 Uhr, 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

Schwangeren Treff

E-Mail: info@doula-ingolstadt.de
Treffen: 14-tägig dienstags von 10 bis 11:30 Uhr (außerhalb der Schulferien), Bürgerhaus „Alte Post“ Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt, Raum B1
Angebot: Der Treff ist offen für alle Schwangeren, insbesondere wenn im Familien- und Freundeskreis keine Ansprechpartnerinnen zum Austausch vorhanden sind und bei Ängsten, z.B. vor der Geburt. In gemütlicher Runde ist ein Austausch zwischen Gleichgesinnten zu verschiedenen Themen wie typischen Schwangerschaftsbeschwerden, Geburten, Wochenbett und Babyzeit möglich.

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

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,
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

Condrobs e.V. (Suchthilfe)
- easyContact: Hilfen für suchtmittelkonsumierende Jugendliche und deren Angehörige
- Betreutes Wohnen: für drogenabhängige und ehemals abhängige Erwachsene ab 21Jahre
- Kontaktladen StayIn: Anlaufstelle für Drogenabhängige und Substituierte

Kontakt: 0841/8818894,
Internet: www.condrobs.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® 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 (Frühförderung, (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 sozialschwache 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

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

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
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,
Kontakt: Tel.: 0841/305-2850, E-Mail: pflegestützpunkt@ingolstadt.de

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
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
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
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
Esplanade 29
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841/305-1465
Fax: 0841/305-1469
Internet: www.ingolstadt.de

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

SELBSTHilfe Kontaktstellen Bayern e.V.

IMPRESSUM:
Stadt Ingolstadt, Gesundheitsamt, Esplanade 29, 85049 Ingolstadt
Fotos: Stadt Ingolstadt: Rössle, Friedl, Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., photolia.com: alice photo, Olesia Bilkei, contrastwerkstatt, RioPatuca Images, stock.adobe: Photographee.eu, Photocreo Bednarek
Stand 03/2025. Alle Angaben ohne Gewähr.