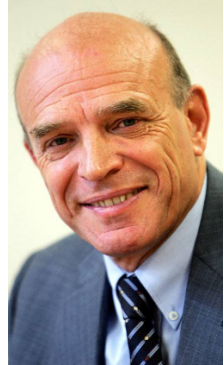


# Selbsthilfegruppen-Wegweiser Landkreis Sigmaringen

## **Geleitwort des Landrats zum Selbsthilfegruppenwegweiser**

Der Landkreis Sigmaringen hat in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen erstmals im Jahr 2007 den Selbsthilfegruppenwegweiser herausgegeben und damit eine Lücke im Informationsangebot geschlossen. Ich freue mich, Ihnen, liebe Leser, nun die aktualisierte Fassung dieser Broschüre vorstellen zu können.



Wenn Menschen in einer Selbsthilfegruppe zusammenkommen, zeugt das von großem Mut zu der Entscheidung, sich seinen Problemen nicht zu ergeben, sondern Eigenverantwortung zu übernehmen. Oftmals gehört eine gehörige Portion Überwindung dazu, diesen Schritt zu machen und eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Gerade in dieser Phase soll dieser Wegweiser für Interessierte eine Erleichterung und Ermutigung darstellen. Das vielfältige Angebot zeigt den Betroffenen nämlich, dass sie nicht allein sind mit den verschiedensten Problemen, vor die uns das Leben manchmal stellt.

Außerdem zeugt der Selbsthilfegruppenwegweiser auch vom Erfolg des Konzepts der Selbsthilfegruppe, das viele positive Effekte vereint. Die Teilnehmer lernen andere Menschen mit gleichen Problemstellungen kennen, können daher ihre Erfahrungen austauschen und sich besonders einfühlsam mit Rat und Tat unterstützen. Aber vor allem in menschlicher Hinsicht schaffen die Treffen oftmals einen Ankerpunkt im Leben der Betroffenen, aus dem viele Kraft ziehen und vielleicht auch Freundschaften entstehen können. Selbsthilfegruppen, die von einem Fachmann betreut werden, leisten nicht zuletzt auch eine fundierte Beratung.

Selbsthilfegruppen werden daher neben der ambulanten, stationären und öffentlichen Gesundheitspflege auch als vierte Säule im Gesundheitswesen bezeichnet, die eine wichtige Ergänzung für Gesundheitsämter, Beratungsstellen, niedergelassene Ärzte und andere Hilfsinstitutionen sind.

Das Gesundheitswesen im Landkreis Sigmaringen wäre ohne diese große Hilfsbewegung ein Stück ärmer. Allen, die sich in den Gruppen für das Wohlergehen ihrer Mitmenschen engagieren, danke ich herzlich für ihren ehrenamtlichen Einsatz. Ihre Arbeit ist für die Betroffenen oft von unschätzbarem Wert. Diese im besten Sinne gelebte und praktizierte Nächstenliebe verdient unser aller Achtung und Anerkennung.

Herzliche Grüße  
J. Gaeht

**Stichwortverzeichnis:**

Impressum .....	3
Behindertenhilfe .....	4
Blindenhilfe .....	5
Borreliose .....	6
Clusterkopfschmerz .....	7
Contergan .....	8
Depression .....	9
Diabetes .....	10
Epilepsie .....	11
Herzsport .....	12-14
Hörgeschädigte .....	15
Innenohr-Hörprothese .....	16
Kinderschutzbund .....	17
Kneippverein .....	18
Krebs.....	19-25
Lernschwäche .....	26
Lupus Erythematodes SLE .....	27
Morbus Bechterew .....	28
Morbus Crohn .....	29
Morbus Parkinson .....	30
Multiple Sklerose.....	31
Osteoporose .....	32
Pflege.....	33-34
Rheuma-Liga .....	35-36
Schlaganfall .....	37-38
Sucht.....	39-49
VdK .....	50-51
Redaktionsteam .....	52

# Selbsthilfegruppen-Wegweiser Landkreis Sigmaringen

## **Impressum**

Herausgeber

Landratsamt Sigmaringen  
Fachbereich Gesundheit  
Alte Krauchenwieser Straße 8  
72488 Sigmaringen

Anfragen

07571 / 102-6401 | Telefon  
07571 / 102-6499 | Fax  
[post.gesundheit@irasig.de](mailto:post.gesundheit@irasig.de)

Ausgabe

September 2012

---

Erste Vorsitzende des Arbeitskreises der Selbsthilfegruppen

**Evi Clus**

Schulstraße 7, 72519 Veringenstadt-Hermentingen  
07577 / 1401 | Telefon  
07577 / 7577 | Fax  
[evi.clus@t-online.de](mailto:evi.clus@t-online.de)

Zweiter Vorsitzender des Arbeitskreises der Selbsthilfegruppen

**Michael Walzer**

Josefstraße 18, 72488 Sigmaringen  
07571 / 12212 | Telefon  
[conti@sysgru.de](mailto:conti@sysgru.de)

Beisitzer

**Hans Duwenkamp**

Bei der Brücke 3, 72488 Sigmaringen-Gutenstein  
07570 / 951061 | Telefon  
07570 / 951070 | Fax  
[hduwenkamp@t-online.de](mailto:hduwenkamp@t-online.de)

**Markus Schleicher**

Josefstraße 10, 72488 Sigmaringen  
07571 / 681515 | Telefon  
[markusschleicher@t-online.de](mailto:markusschleicher@t-online.de)

## **Hilfe für Behinderte e.V.**

### **Kontakt:**

Kordula Rapp  
Tulpenweg 4  
88512 Mengen-Ennetach

Telefon: 07572-5642

Email: [hilfe-fuer-behinderte@web.de](mailto:hilfe-fuer-behinderte@web.de)

### **Angebote:**

Selbsthilfegruppe "Außergewöhnliche Kinder" für behinderte, entwicklungsverzögerte und Down-Syndrom Kinder

### **Weiterer Kontakt:**

Anja Müller

Dr. Gossmann-Straße 14, 72517 Sigmaringendorf-Laucherthal  
Telefon: 07571-746556, Email: [muedid@web.de](mailto:muedid@web.de)

Elterntreffen

einmal pro Monat

Termine und Infos zu erfragen unter 07571-746556 Anja Müller

Krabbelgruppe

zweimal pro Monat

Termine und Infos zu erfragen unter 07571-714361

Susanne Di Luccia

**Allg. Blinden- u. Sehbehindertenhilfe e.V.  
Regionalgruppe Bodensee-Oberschwaben**

**Kontakt:**

Horst Fritzke

Telefon: 07121-13262847

Email: horst-fritzke@gmx.de

**Treffen:**

offene Gruppentreffen alle 8 Wochen

Zoller-Hof Sigmaringen

Veröffentlichung der Offenen Treffen in Amtsblättern/Zeitungen

**Weiterer Kontakt:**

M. Bürmann-Eigler

Telefon: 07427-4660375

[www.abs-hilfe.de](http://www.abs-hilfe.de)

## **Borreliose Selbsthilfeverein Oberschwaben- Bodensee-Allgäu e.V.**

### **Kontakt:**

Hermann Hohnheiser  
Bogenweilerstraße 28  
88348 Bad Saulgau

Telefon: 07581-900414

Fax: 07581-527761

Email: borreliose-badsaulgau@t-online.de

### **Treffen:**

jeden zweiten Freitag im Monat 16.00 Uhr

DRK-Gesundheitszentrum,  
Ulmer Str. 95, 88212 Ravensburg

jeden dritten Freitag im Monat 16.00 Uhr

Franziskuszentrum Friedrichshafen,  
Franziskusplatz 1, 88045 Friedrichshafen, Raum 33 EG

### **Weiterer Kontakt:**

Hanne Leonhardt

Telefon: 07546-917972

## **Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige**

### **Kontakt:**

Hans Duwenkamp  
Bei der Brücke 3  
72488 Sigmaringen-Gutenstein

Telefon: 07570-951061  
Email: [hduwenkamp@t-online.de](mailto:hduwenkamp@t-online.de)

### **Treffen:**

zwei- bis dreimal jährlich

### **Angebote:**

Unterstützung Betroffener und ihrer Angehörigen, informieren über Spezialisten

## **Contergan Kinder Hilfswerk Ortsgruppe Sigmaringen**

### **Kontakt:**

Michael Walzer  
Josefstraße 18  
72488 Sigmaringen

Telefon: 07571-12212  
Email: [conti@sysgru.de](mailto:conti@sysgru.de)

### **Treffen:**

zwei- bis dreimal jährlich

### **Angebote:**

Infos über Hilfsmittel, Behindertenangelegenheiten,  
Erfahrungsaustausch, Öffentlichkeitsarbeit



## **Selbsthilfegruppe Depression**

### **Kontakt:**

A. Stroer, M. Sauter

Telefon: 07571-1002818

Email: [a.stroer@klksig.de](mailto:a.stroer@klksig.de) oder [m.sauter@klksig.de](mailto:m.sauter@klksig.de)

### **Treffen:**

jeden Mittwoch 19.00 Uhr

Kreiskrankenhaus Sigmaringen,  
5. Stock Konferenzraum

Krankenhaus Bad Saulgau,  
Besprechungsraum EG (neben Pforte)

Krankenhaus Pfullendorf,  
Besprechungsraum EG, Zimmernr. 10

## **Diabetiker-Selbsthilfegruppe Kreis Sigmaringen e.V.**

### **Kontakt:**

Gudrun Schindler, 1. Vorsitzende  
Storzinger Str. 28  
72510 Stetten a.k.M.  
Telefon: 07573-958115  
Fax: 07573-958114  
Email: [diabetes.schindler@t-online.de](mailto:diabetes.schindler@t-online.de)

### **Angebote:**

Wir bieten für Typ 1 und Typ 2 - Diabetiker lt. Veranstaltungsplan alle 4 Wochen Informationsveranstaltungen und Einzelberatung auf Anfrage an. Internet: [www.diabetiker-sigmaringen.de](http://www.diabetiker-sigmaringen.de)

### **Weiterer Kontakt:**

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Sigmaringen  
Herr Emil Stöhr, Stuckenstr. 24, 88515 Langenenslingen  
Telefon: 07376-963360, Email: [emilstoehr@web.de](mailto:emilstoehr@web.de)

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Gammertingen  
Frau Anna-Maria Faustmann  
Buchenweg 10, 72501 Gammertingen, Tel.: 07574-91091,  
Fax: 07574-935761, Email: [jochen.faustmann@t-online.de](mailto:jochen.faustmann@t-online.de)

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Meßkirch  
Frau Ruth Boos  
Erlenweg 8, 88605 Meßkirch, Tel.: 07575-927749,  
Email: [ruth.boos@gmx.de](mailto:ruth.boos@gmx.de)

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Bad Saulgau, Frau Carola Selg  
Schulstr. 43, 88348 Bad Saulgau, Tel.: 07581-2228,  
Email: [carola.selg@t-online.de](mailto:carola.selg@t-online.de)

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Pfullendorf, Frau Martina Geng  
Falkenstraße 4/1, 88630 Pfullendorf  
Tel.: 07552-252236, Email: [m.geng@klksig.de](mailto:m.geng@klksig.de)

## **Epilepsie-Selbsthilfegruppe "Familientreff Sonnenschein" e.V.**

### **Kontakt:**

Susanne Grimm  
Schelmengrube 22  
72510 Stetten a.k.M.

Telefon: 07573-958151  
Fax: 07573-958060  
Email: srgrimm@t-online.de

### **Treffen:**

etwa alle acht Wochen

Cafe Hertl in Beuron

## **Koronarsportgruppe e.V. Stetten a.k.M.**

### **Kontakt:**

Karl-Heinz Merk  
Mühlstraße 2  
72479 Straßberg

Telefon: 07434-315785  
Email: carmerk@gmx.de

### **Treffen:**

jeden Dienstag um 20.00 Uhr

Alemannenhalle, Stetten a.k.M.

### **Angebote:**

Herzsport unter ärztlicher Kontrolle und fachlicher Anleitung von ausgebildeten Übungsleitern, Gesprächskreise mit Ärzten und Übungsleitern

## **Ambulante Herzsportgruppe**

### **Kontakt:**

Jürgen Lindner  
Mörikestraße 2  
88367 Hohentengen

Telefon: 07572-2480  
Email: lindner.erna@web.de

### **Treffen:**

Übungsabende montags,  
Gruppe 1: 17.00-18.00 Uhr,  
Gruppe 2: 18.00-19.00 Uhr,  
Gruppe 3: 19.00-20.00 Uhr

in der REHA-Klinik Bad Saulgau

### **Weiterer Kontakt:**

Leo Lorenz  
Blumenstraße 1, 88361 Altshausen  
Telefon: 07584-3517

## **Herzsportgruppe Sigmaringen e.V.**

### **Kontakt:**

Karl-Heinz Behrendt  
Am Riedbaum 23  
72488 Sigmaringen

Telefon: 07571-52500

Fax: 07571-63644

Email: [herzsport.sigmaringen@t-online.de](mailto:herzsport.sigmaringen@t-online.de)

### **Treffen:**

dienstags 18.00-19.00 Uhr und 19.00-20.00 Uhr, freitags 18.30-19.30 Uhr außer in den Schulferien

Turnhalle der Bilharzschule in Sigmaringen

### **Angebote:**

Übungsstunden unter Anleitung eines zertifizierten Übungsleiters unter Anwesenheit eines Arztes

[www.herzsport-sig.de](http://www.herzsport-sig.de)

## **Selbsthilfegruppe der Hörgeschädigten Bad Saulgau**

### **Kontakt:**

Oskar Beurer  
Panoramastraße 13  
88348 Bad Saulgau

Telefon: 07581-6507

Fax: 03221-2357 493 über Arcor Mail Server

Email: oskar.beurer@arcor.de

### **Treffen:**

Terminkalender über Faxnummer erhältlich

Katholisches Gemeindehaus Bad Saulgau

### **Angebote:**

Die Selbsthilfegruppe möchte den Betroffenen Hilfe durch Gespräche, Beratung und Information bieten.

### **Weiterer Kontakt:**

Maria Gruber  
Zeltengasse 12, 88348 Bad Saulgau  
Telefon und Fax: 07581-202600

## **Cochlear Implant "taub und trotzdem hören" Selbsthilfegruppe Bodensee/Oberschwaben**

### **Kontakt:**

Silvia Weiß  
Ramsbachstraße 9  
88069 Tett nang

Telefon: 07542-989972  
Fax: 07542-9387276  
Email: [silvia.weiss@civ-bawue.de](mailto:silvia.weiss@civ-bawue.de)

[www.civ-bawue.de](http://www.civ-bawue.de)

### **Treffen:**

letzte Samstag der Monate Feb., Mai, Aug., Nov,  
14.00-18.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Spitalstr. 3 in 88677 Markdorf  
Am 3. Mittwoch im Monat Stammtisch in Radolfzell  
bei "Liesele", 19:00 - 21:00 Uhr

Am 3. Donnerstag im Monat abwechselnd in Friedrichshafen  
(gerader Monat) und Ravensburg (ungerader Monat) ,  
18:30 - 20:00 Uhr

### **Angebote:**

Erfahrungsaustausch unter Betroffenen,  
Vorträge und Weiterbildung, die die Hörbehinderung bis zur  
Taubheit betreffen,  
Öffentlichkeitsarbeit, Gesundheitsmessen,  
organisierte Unternehmungen



## **Deutscher Kinderschutzbund e.V. Kreisverband Sigmaringen**

### **Kontakt:**

Nadine Andräß  
Bahnhofstraße 3  
72488 Sigmaringen

Telefon: 07571-683028

Fax: 07571-681514

Email: [info@kinderschutzbund-sigmaringen.de](mailto:info@kinderschutzbund-sigmaringen.de),  
[anlaufstelle@kinderschutzbund-sigmaringen.de](mailto:anlaufstelle@kinderschutzbund-sigmaringen.de)

### **Angebote:**

Beratung von Kindern und Jugendlichen nach sexueller Gewalt,  
Krisenintervention für Eltern und pädagogische Fachkräfte

## **Kneippverein Sigmaringen**

### **Kontakt:**

Gerd Bantle  
Hedinger Straße 5  
72488 Sigmaringen

Telefon: 07571-51921  
Email: gerd.bantle@web.de

### **Treffen:**

am ersten Mittwoch im Monat 19.30 Uhr

Gasthaus "Alter Fritz", Sigmaringen

### **Angebote:**

Gesundheitstipps und -vorträge, Yoga- und Trennkostkurse, Gedächtnisseminare, Ausflüge, Wanderungen und Geselligkeit, Anregungen zu Wasseranwendungen und Abhärtung, zur Pflanzenheilkunde und Bewegungstherapie, zu richtigem Ernährungsverhalten, Entspannungsmethoden und seelischer Gesundheit

### **Weiterer Kontakt:**

Hans Mayenberger  
Fabrikstr. 12, 72505 Krauchenwies-Hausen a.A.  
Telefon: 075756-1822

Joachim Rimmek  
Am Riedbaum 25, 72488 Sigmaringen  
Telefon: 07571-3297

## **Selbsthilfegruppe Harninkontinenz und Blasenkrebs**

### **Kontakt:**

Michael Wiontzek  
Am Gaisbühl 2  
88630 Pfullendorf

Telefon: mobil: 0171-1030587  
Email: shg-pfullendorf@gmx.de

[www.selbsthilfe-bund-blasenkrebs.de](http://www.selbsthilfe-bund-blasenkrebs.de)

### **Treffen:**

jeden letzten Dienstag im Monat 16:00 Uhr

Krankenhaus Pfullendorf EG Raum 010

### **Angebote:**

Hilfe und Beratung für Betroffene und Angehörige, Information,  
Erfahrungs- und Gedankenaustausch auch mit Ärzten

### **Weiterer Kontakt:**

Stellvertreter  
Hans Messering  
Hans-Ruck-Str.22, 88630 Pfullendorf  
Telefon: 07552-400 330

## **ArGe Selbsthilfe Blasenkrebs Baden-Württemberg (Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen Blasenkrebs in Ba-Wü)**

### **Kontakt:**

Michael Wiontzek  
Am Gaisbühl 2  
88630 Pfullendorf

Telefon: mobil: 0171-1030587  
Email: shg-pfullendorf@gmx.de

### **Angebote:**

Wir helfen

- bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- bei der Gestaltung der Gruppenarbeit
- bei organisatorischen und fachlichen Problemen
- bei Vernetzung innerhalb der Selbsthilfe
- bei der Öffentlichkeitsarbeit und... und... und...

### **Weiterer Kontakt:**

Stellvertreter  
Hans Messering  
Hans-Ruck-Str.22, 88630 Pfullendorf  
Telefon: 07552-400 330

## **Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Bad Saulgau**

### **Kontakt:**

Siglinde Deni  
Bergstraße 14  
88348 Bad Saulgau-Bogenweiler

Telefon: 07581-8863

Fax: 07581-526892

### **Treffen:**

jeden zweiten Mittwoch im Monat 14.30 Uhr

im Katholischen Gemeindehaus Bad Saulgau

### **Angebote:**

Informationsveranstaltungen mit Ärzten, Fachleuten aus dem Sozial- und Versicherungswesen und Prothesenfachleuten. Gedanken- und Erfahrungsaustausch, Gymnastik, Basteln, Ausflüge.

## **Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Oberes Schussental - Sitz Bad Saulgau**

### **Kontakt:**

Paul Spanninger  
Am Schlehenrain 12  
88361 Altshausen

Telefon: 07584-91707

Fax: 07584-91709

Email: paulspanninger12@t-online.de

### **Treffen:**

jeden 2. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr.

Ort der Veranstaltung erfahren Sie unter 07584 / 91707

### **Angebote:**

Warum soll der Mann ab 40 zur Prostatakrebs-Vorsorge gehen?  
Wie kann ich mit Prostatakrebs leben? Was bedeutet PSA?  
Welche Therapien gibt es? Wurde ich vom Arzt richtig aufgeklärt?  
Wir sprechen offen über unsere Krankheit. Wir laden Ehefrauen/Partnerinnen zu den Gesprächsabenden ein.

## **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs und Angehörige**

### **Kontakt:**

Marianne Rudloff  
von-Görtz-Straße 15  
72488 Sigmaringen

Telefon: 07571-61115

### **Treffen:**

dienstags

im Pfarrsaal St. Fidelis Sigmaringen

### **Angebote:**

Sportabende dienstags 18.00 Uhr in Krauchenwies,  
Schwimmabende mittwochs 16.30 Uhr im Haus Nazareth,  
Yoga mit Frau Margarete Rädle, Malen und Basteln

**Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen**  
**- freie Gruppe des Krebsverbandes Ba-Wü e. V.**

**Kontakt:**

Evi Clus  
Schulstraße 7  
72519 Veringenstadt-Hermentingen

Telefon: 07577-1401  
Fax: 07577-7577  
Email: [evi.clus@t-online.de](mailto:evi.clus@t-online.de)

Treffen in Gammertingen ein- bis dreimal monatlich im Rathaus Gammertingen oder im Mehrgenerationenhaus Veringenstadt

Treffen in Stetten a.k.M. einmal monatlich nach Absprache im Gasthof Sonne in Stetten

Dienstags: Beratung in der Frauenklinik Tübingen

**Angebote:**

Unsere eigene Rehasportgruppe mit Jo Patzke ist donnerstags in der Turnhalle beim Gymnasium Gammertingen von 16:45 - 18:15 Uhr. Wir sind in der Kooperation mit dem TSV Gammertingen.



## **Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Südbaden- Oberschwaben**

### **Kontakt:**

Rudolf Drummer  
St.Martin-Straße 3/1  
88630 Pfullendorf

Telefon: 07552-8388  
Fax: 07552-929091  
Email: [rh.drummer@t-online.de](mailto:rh.drummer@t-online.de)

### **Treffen:**

Einzelberatung

## **Hilfen nach Maß - Ein starkes Team**

### **Kontakt:**

Selbsthilfegruppe  
z. H. Rolf Fritz  
Sigmaringer Straße 24  
72501 Gammertingen

Email: [info@hilfen-nach-mass.de](mailto:info@hilfen-nach-mass.de)

### **Treffen:**

erster Dienstag im Monat, 17.00 Uhr

### **Angebote:**

Hilfe und Unterstützung für Menschen mit Lernbehinderung

### **Weiterer Kontakt:**

Behindertenhilfe nach Maß gGmbH  
Sekretariat Sigmaringen  
Antonstraße 20, 72488 Sigmaringen  
Telefon: 07571-684772

## **Selbsthilfe Systemische Lupus Erythematodes**

### **Kontakt:**

Roswitha Stepputt  
Am Einfang 15  
88630 Pfullendorf

Telefon: 07552-936853

### **Treffen:**

einmal im Monat Bekanntgabe in Pfullendorf Aktuell

Rats- und Bürgersaal, Kirchplatz 7, Pfullendorf

Rheuma-Liga Treffen

dienstags 16.15 - 16.45 Uh

Turnhalle der Sechslindenschule Pfullendorf

### **Angebote:**

Gesprächskreis

### **Weiterer Kontakt:**

Angebot:

Wassergymnastik, Trockengymnastik, Arztvorträge,  
Rheumastammtisch

## **Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew**

### **Kontakt:**

Erna Benkler  
Schloßgarten 5  
88630 Pfullendorf

Telefon: 07552-8546

Fax: 07552-929618

Email: [erna.benkler@benkler-online.de](mailto:erna.benkler@benkler-online.de)

### **Treffen:**

donnerstags 18:30 Uhr

Wochenweise Wechsel Turnhalle Sechslinden Pfullendorf und  
Hallenbad Heiligenberg

alle zwei Monate Stammtisch

Außerdem:

einmal im Sommer Wanderung mit Einkehr,  
Ausflug zusammen mit SHG Überlingen und Salem,  
vorweihnachtliche Feier zum Jahresabschluss

### **Angebote:**

Gymnastik

## **Selbsthilfegruppe Morbus Crohn - Colitis ulcerosa**

### **Kontakt:**

Ludmilla Saible  
Forellenweg 21  
72519 Veringenstadt

Telefon: 07577-267  
Email: christian.saible@gmx.de

### **Treffen:**

jeweils am dritten Dienstag im Monat um 20.00 Uhr

Restaurant Palmengarten Sigmaringen (hinter der Stadthalle)

### **Angebote:**

Erfahrungsaustausch, Fachvorträge, Geselligkeit

### **Weiterer Kontakt:**

Edith Wolfram  
Hornsteiner Straße 31, 72488 Sigmaringen  
07571-64380

Petra Knaus  
Unterdorfstraße 8, 72488 Sigmaringen-Laiz  
07571-52815, Email: Petra\_Knaus@yahoo.de

weitere Informationen unter [www.dccv.de](http://www.dccv.de)

## **Deutsche Parkinsonvereinigung e.V. Regionalgruppe Bad Saulgau**

### **Kontakt:**

Dr. Joachim Dalchow  
Am Ziegelesch 4  
72488 Sigmaringen

Telefon: 07571-684833  
Fax: 07571-684835

[www.parkinson-bad-saulgau.de](http://www.parkinson-bad-saulgau.de)

### **Treffen:**

am letzten Mittwoch im Monat um 14.00 außer Juli (Grilltag),  
August (Ausflug) und Dezember - während der Ferien muss der  
Termin um 1 Woche vor oder zurück verlegt werden

im Katholischen Gemeindehaus Bad Saulgau, Schulstraße 16

### **Angebote:**

Informations- und Erfahrungsaustausch, Fachvorträge,  
Gruppengymnastik

## **AMSEL-Kontaktgruppe Sigmaringen (Multiple Sklerose)**

### **Kontakt:**

Bettina Rittinghaus  
Im Spitzenweiler 17  
72505 Krauchenwies

Telefon: 07576-1608

Fax: 07576-2679

Email: [sigmaringen@amsel.de](mailto:sigmaringen@amsel.de)

### **Treffen:**

jeden ersten Donnerstag im Monat Stammtischtreff  
um 18.30 Uhr

Unteroffiziersheimgesellschaft (UHG),  
Graf-Stauffenberg-Kaserne, 72488 Sigmaringen

### **Angebote:**

Telefonische und persönliche Beratungsgespräche,  
Fachvorträge, Tagesausflüge / Freizeiten

## **Osteoporose-Selbsthilfegruppe Mengen**

### **Kontakt:**

Violetta Kovacs

Telefon: 07572-9112 (20.00 bis 21.00 Uhr)

### **Treffen:**

jeden Montag Gymnastikstunde,  
jeden zweiten Monat Treffen

### **Angebote:**

Gymnastik und Problembesprechung  
Gesundheitstage  
!diverse Veranstaltungen!



## **Beratungen rund um das Thema „Pflege“**

**Wo kann ich Hilfe und Unterstützung bei der Pflege meiner Eltern erhalten, welche finanziellen Hilfen gibt es, wo finde ich einen freien Pflegeheimplatz und was kostet dieser? Wer unterstützt mich bei der Antragstellung von Pflegeleistungen?**

Auf diese Fragen erhalten Pflegebedürftige und deren Angehörige beim Pflegestützpunkt des Landkreises Sigmaringen Antworten. Neben Informationen über gesetzliche Leistungen erhalten Ratsuchende auch Auskünfte über regionale Betreuungs- und Hilfsangebote. Der Pflegestützpunkt leistet somit einen „Lotsendienst“ im Pflegedschungel und berät Betroffene kostenlos, unabhängig und neutral. Seit September 2010 befindet sich die Auskunfts-, Beratungs- und Informationsstelle als Außenstelle des Landratsamtes Sigmaringen in Mengen. Angesprochen werden Hilfesuchende jeden Alters. Hausbesuche sind bei Bedarf möglich.

Öffnungszeiten des Pflegestützpunktes:

Vormittags: Montag bis Donnerstag 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Nachmittags: Donnerstag 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Terminvereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

Adresse:

Pflegestützpunkt des Landkreis Sigmaringen

Hauptstraße 116

88512 Mengen

Tel. 07572/71373-72

E-Mail: [pflegestuetzpunkt@lrasig.de](mailto:pflegestuetzpunkt@lrasig.de)

## **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

### **Kontakt:**

Karl-Heinrich Gils  
Wielandstraße 24  
88400 Biberach

Telefon: 07351-150250  
Email: [gils@diakonie-biberach.de](mailto:gils@diakonie-biberach.de)

Katholisches Gemeindehaus Bad Saulgau

### **Angebote:**

Gespräche, Erfahrungsaustausch, Info rund um die Pflege

### **Weiterer Kontakt:**

Renate Schick-Vierkorn  
Bachstraße 21, 88348 Bad Saulgau  
Telefon: 07581-4260

## **Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Bad Saulgau**

### **Kontakt:**

Eugen Weiss  
Pfarrstraße 6  
88518 Herbertingen

Telefon: 07586-5328  
Fax: 07586-5320  
Email: [e.weiss@rheuma-liga-bw.de](mailto:e.weiss@rheuma-liga-bw.de)

### **Angebote:**

Trockengymnastisches Funktionstraining in Gruppen,  
wassergymnastisches Funktionstraining in der Sonnenhoftherme  
nach Vereinbarung, diverse Kurse, Arztvorträge und gesellige  
Veranstaltungen

## **Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Sigmaringen**

### **Kontakt:**

Anja Gauggel  
Untere Volkwinhalde 13  
72488 Sigmaringen

Telefon: 0172-7143781

### **Treffen:**

montags und donnerstags Warmwassergymnastik im  
Kreis Krankenhaus Sigmaringen

einmal monatlich Aktivitäten (Vortrag, Wanderung)

## **Selbsthilfegruppe nach Schlaganfall für Betroffene und Angehörige**

### **Kontakt:**

Manfred Roth  
Äußeres Härle 11  
88630 Pfullendorf

Telefon: 07552-9281359

Email: mroth.k@gmx.de

### **Treffen:**

jeweils am ersten Mittwoch im Monat, 17.30-19.30 Uhr

Liebfrauenschule Sigmaringen in der Tagespflege St. Klara  
(rollstuhlgeeignet)

Jeden dritten Mittwoch im Monat 17.30 - 19.30 Uhr Kegeln in  
Rulfingen, Kegelstube Waldruff

Nach Absprache Gesprächskreis für Angehörige;

Kontakt: Rosina Erath

### **Angebote:**

Erfahrungsaustausch, fachliche Information durch Referenten,  
Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen, gemeinsame  
Unternehmungen

### **Weiterer Kontakt:**

Rosina Erath  
72488 Sigmaringen  
Telefon: 07571-14128,  
Email: rosina.erath@web.de

## **Schlaganfallselbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene**

### **Kontakt:**

Hans Ladwein  
Wuhrweg 63  
88348 Bad Saulgau

Telefon: 07581-8484  
Fax: 07581-528810  
Email: [hans.Ladwein@t-online.de](mailto:hans.Ladwein@t-online.de)

### **Treffen:**

am letzten Mittwoch im Monat von 14.00 bis 16.00 Uhr

Altenpflegeheim St. Antonius, Karlstraße 3, Bad Saulgau

### **Angebote:**

Erfahrungsaustausch, Auseinandersetzen mit der Krankheit und deren Folgen, Hilfe zur Selbsthilfe

## **Selbsthilfegruppe "Schritt für Schritt" Mengen**

### **Kontakt:**

Klaus von Fürich  
Am Steinreisle 17  
88367 Hohentengen

Telefon: 07572-713673, mobil 0172-3804661  
Email: shg-sucht.mengen@email.de

### **Treffen:**

montags, 19.00 bis 20.30 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus, Zeppelinstr. 34, Mengen  
(Jugendraum)

### **Angebote:**

Gespräche, Beratung und Hilfe für Betroffene und Angehörige rund um das Thema Sucht (Alkohol, Drogen, Medikamente und Spielsucht). Einzelgespräche nach Voranmeldung auch außerhalb der Gruppenstunde möglich.

### **Weiterer Kontakt:**

Karin Seng  
Beizkofer Straße 22, 88512 Mengen  
Telefon: 0152-06378559

## **Selbsthilfegruppe-Alkohol-Stetten (SAS)**

### **Kontakt:**

Hans Braun  
Hohenzollernstraße 18  
72510 Frohnstetten

Telefon: 07573-2830

### **Treffen:**

montags, 20.00 Uhr, 14-tägig

Bürgerhaus in Glashütte

### **Weiterer Kontakt:**

Günther Faltus  
Grenzweg 4, 72510 Stetten a.k.M.  
Telefon: 07573-2548



## **Selbsthilfegruppe Alkohol "Die Brücke"**

### **Kontakt:**

Hubert Binder  
Leitishofen 21  
88605 Meßkirch

Telefon: 07575-925348

### **Treffen:**

montags, 19.30 Uhr

Evangelische Freikirchengemeinde

### **Weiterer Kontakt:**

Gerd Hermann  
Kapellenstraße 10, 88605 Meßkirch  
Telefon: 07575-4161

## **Alkohol-Selbsthilfegruppe "dry land" in Kooperation mit der Suchtberatung**

### **Kontakt:**

Rolf Schaub  
Hausener Straße 2  
72505 Krauchenwies

Telefon: 07576-2577  
Email: [info@rolf-schaub.de](mailto:info@rolf-schaub.de)

[www.rolf-schaub.de](http://www.rolf-schaub.de)

### **Treffen:**

mittwochs, 19.30 Uhr, 14-tägig

Suchtberatung, Karlstr. 29, Sigmaringen

### **Weiterer Kontakt:**

Jürgen  
0172-7640782

Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.  
Laotse "Toa Te King"

## **Selbsthilfegruppe Alkohol**

### **Kontakt:**

Marina Seeger  
Neue Dorfstraße 12  
88361 Schwarzenbach

Telefon: 07581-1028

### **Treffen:**

montags von 18.30 - 20.30 Uhr

in der Blauwstraße 25, Bad Saulgau

### **Weiterer Kontakt:**

Johannes Winkhart  
Telefon: 0175-4668721

## **Selbsthilfegruppe Alkohol**

### **Kontakt:**

Horst Buchholz  
Rosenweg 2  
72474 Winterlingen

Telefon: 07577-1503

### **Treffen:**

montags, 19.00 Uhr, 14-tägig

Evangelisches Gemeindehaus

## **Selbsthilfegruppe "Neue Wege"**

### **Kontakt:**

Peter Löwl  
Sechslindensteige 16  
88630 Pfullendorf

Telefon: 0176-54794506

### **Treffen:**

donnerstags, 19.30 Uhr, 14-tägig

Suchtberatung, Karlstr. 29, Sigmaringen, Tel.: 07571-4188

### **Angebote:**

Hilfe zur Selbsthilfe zu einem alkoholfreien zufriedenen Leben  
für Betroffene und Angehörige

## **Selbsthilfegruppe "Alkohol und Führerschein"**

### **Kontakt:**

Walter Schramm  
Sechslindensteige 14  
88630 Pfullendorf

Telefon: 07552-7277

### **Treffen:**

dienstags, 19.00 Uhr

AWO-Heim, Alte Postgasse 1, Pfullendorf

## **Kreuzbundgruppe Gammertingen**

### **Kontakt:**

Josef Kromer  
Friedhofsweg 1  
72474 Winterlingen

Telefon: 07577-3265

### **Treffen:**

donnerstags, 20.00 Uhr, 14-tägig

Fidelishaus

### **Weiterer Kontakt:**

Marianne Ring  
Hagentorweg 83, 72519 Veringenstadt  
Telefon: 07577-3991

## **Anonyme Alkoholiker (AA)**

### **Kontakt:**

Uwe Schöllhorn  
Dekan-Bumiller-Str. 18  
88356 Ostrach

Telefon: 07585-932652  
Email: aagruppe.sigmaringen@gmx.de

### **Treffen:**

jeden Dienstag um 20.00 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus Sigmaringen, Karlstraße 24

am ersten Dienstag im Monat  
offenes Meeting mit AA (Anonyme Alkoholiker) 20:00 Uhr

### **Weiterer Kontakt:**

Ilse Christ  
Telefon: 07577-289



## **Freundeskreis für Suchtkranke - Hilfe für Betroffene -**

### **Kontakt:**

Helmut Schell  
Zum Eichberg 1  
88630 Pfullendorf

Telefon: 07552-1753  
Email: helmutschell@web.de

### **Treffen:**

freitags, 20.00 Uhr

Backhäusle (Durchgang zum Altersheim)  
Alte Postgasse 1, Pfullendorf

### **Weiterer Kontakt:**

Ursula Scheuerich  
Langäcker 3, 88630 Pfullendorf  
Telefon: 0174-5683067

Rolf Buck  
Im Höfäcker 31, 72505 Krauchenwies-Hausen  
Telefon: 07576-674

### **Kontakt für Angehörige:**

Walli Schmidberger  
Telefon: 0151 02063311

Treffen: im Backhäusle am 1. Freitag im Monat um 20.00 Uhr

## **VdK Sozialverband - Kreisverband Sigmaringen**

### **Kontakt:**

VdK-Kreisverbandsgeschäftsstelle  
Josefinenstraße 3  
72488 Sigmaringen

Telefon: 07571-7474528  
Fax: 07571-7474530  
Email: kv-sigmaringen@vdk.de

[www.vdk.de/kv-sigmaringen](http://www.vdk.de/kv-sigmaringen)

### **Treffen:**

Dienstag und Mittwoch von 9.00 bis 11.00 Uhr

### **Weiterer Kontakt:**

Sozialverband VdK SRgGmbH Servicestelle  
Josefinenstraße 3, 72488 Sigmaringen  
Telefon: 07571-7438980,  
Fax: 07571-74389815  
E-Mail: [srg-sigmaringen@vdk.de](mailto:srg-sigmaringen@vdk.de),  
[www.vdk-bawue.de](http://www.vdk-bawue.de)  
Mo.-Do. 9.00-12.00 Uhr und 14.00-15.30 Uhr,  
Fr. 9.00-12.00 Uhr

## **VdK Sprechtage Sozialrechtsschutz gGmbH**

### **Kontakt:**

Sozialrechtsreferent Peter Norz  
Josefinenstraße 3  
72488 Sigmaringen

Telefon: 07571-7438980  
Fax: 07571-74389815  
Email: srg-sigmaringen@vdk.de

### **Treffen:**

#### Sprechtage in Sigmaringen

in der Servicestelle nach Vereinbarung  
Dienstag 9.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr

#### Sprechtage in Bad Saulgau

Rathaus, Oberamteistr. 11, 88348 Bad Saulgau  
Sozialreferent Peter Norz  
nach Vereinbarung über das Sekretariat Sigmaringen  
(telefonische Anmeldung unter 07571/7438980)  
4. Donnerstag im Monat 9.30-12.00 Uhr

Liebe Leserinnen und Leser,

die hier aufgenommenen Gruppen stellen nur einen Teil der im Landkreis Sigmaringen aktiven Selbsthilfegruppen dar. Manche der nicht erfassten Zirkel möchten anonym bleiben, andere sind im Lauf unserer Recherche noch nicht entdeckt worden. Auch ändern sich die angegebenen Daten oft sehr schnell. Es ist daher möglich, dass nicht alle im Selbsthilfegruppen-Wegweiser aufgeführten Informationen aktuell bzw. vollständig sind.

Die Broschüre wurde im September 2012 aktualisiert. Auf der Homepage des Landratsamtes Sigmaringen ([www.landkreis-sigmaringen.de](http://www.landkreis-sigmaringen.de)) unter Organigramm – Fachbereich Gesundheit – Selbsthilfegruppen können Sie den Wegweiser ebenfalls finden.

Wenn Sie eine neue Selbsthilfegruppe hier vorstellen möchten oder eine Änderung oder Ergänzung der Angaben wünschen, wenden Sie sich bitte an das Redaktionsteam im Landratsamt Sigmaringen.

Ihr Fachbereich Gesundheit



Landratsamt Sigmaringen

