

# Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern

## Jahresbericht 2025



**Die Selbsthilfekontaktstellen für Niederbayern finden Sie unter:**

**[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)**

84034 Landshut, Gabelsberger Straße 46  
94469 Deggendorf, Am Stadtpark 12

Außenstellen:

Eggenfelden – Freyung – Kelheim – Passau – Regen – Straubing

## Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern.....	1
Zur Geschichte.....	3
Über uns .....	3
Aufgaben .....	4
Sprechzeiten und Beratungszeiten in den Landkreisen .....	5
Kooperationspartner und Mitgliedschaften.....	5
Selbsthilfe in Niederbayern.....	6
Selbsthilfegruppen: .....	6
Selbsthilfegruppen Niederbayern: .....	7
Aufgegliedert nach Landkreisen:.....	7
Neugründung von 16 Selbsthilfegruppen im Jahr 2025:.....	8
Veranstaltungen im Jahr 2025 .....	9
Teilnahme an und/oder Organisation von Veranstaltungen .....	10
Regionaler Runder Tisch Niederbayern.....	11
Termine und Veranstaltungen am Regionaler Runder Tisch Niederbayern .....	11
Finanzierung .....	12
Erreichbarkeit der Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern .....	13
Unser neuer Wegweiser.....	14
Anhang .....	16

## Zur Geschichte

2002 wurde die *Selbsthilfekontaktstelle* in den Räumen und unter Trägerschaft der Klinik Angermühle ins Leben gerufen. Die *Selbsthilfekontaktstelle* Landshut ist seit 2009 in Trägerschaft der Diakonie Landshut e.V. Im Jahr 2014 übernahm die Diakonie auch die Trägerschaft für die *Selbsthilfekontaktstelle* Niederbayern und den *Runden Tisch Niederbayern*. Die *Selbsthilfekontaktstelle* ist seither für die Unterstützung der Selbsthilfe und Betreuung der Selbsthilfegruppen in Niederbayern zuständig.

## Über uns

Die *Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern* ist Kontakt-, Informations- und Koordinationsstelle für Selbsthilfe im Bezirk Niederbayern. Sie ist eine professionelle Einrichtung, die fach-, themen- und verbandsübergreifend zum Thema Selbsthilfe arbeitet.

Die *Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern* ist in den Hauptstandorte Landshut und Deggendorf, sowie mit Außenstellen in Eggenfelden, Freyung, Kelheim, Passau, Regen und Straubing vertreten. Die *Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern* betreut neun Landkreise und drei kreisfreie Städte und damit insgesamt ca. 1,3 Mio. Menschen auf einer Gesamtfläche von ca. 10 326 km<sup>2</sup>.

Das Büro der *Selbsthilfekontaktstelle* in Landshut befindet sich in der Hauptstelle des Diakonischen Werkes, Gabelsbergerstraße 46 in 84034 Landshut. Die Räumlichkeiten umfassen ein Büro mit Beratungsmöglichkeit, ein Sekretariat sowie einen Gruppenraum mit Küche, in dem sich Selbsthilfegruppen treffen können, sowie Veranstaltungen und Fortbildungen stattfinden. Die Zugänge sind barrierefrei mit einem barrierefreien WC.

Das Büro der *Selbsthilfekontaktstelle* in Deggendorf befindet sich Am Stadtpark 12 in 94469 Deggendorf. Hier stehen ein Büro mit Lagerraum, eine Warteecke, eine Küche, eine Toilette sowie ein Gruppenraum zur Verfügung, in dem sich Selbsthilfegruppen treffen können und Veranstaltungen sowie Fortbildungen stattfinden. Die Räumlichkeiten in Deggendorf sind ebenfalls barrierefrei.

Durch das sukzessive Einrichten von Außenstellen in den niederbayerischen Landkreisen seit 2022, werden kontinuierlich Versorgungslücken geschlossen und eine Verbesserung der Erreichbarkeit gewährleistet. Außenstellen gibt es in Passau seit 2022 und in Eggenfelden seit 2023. Im Jahr 2024 kamen Beratungsstellen in Straubing, Regen und Freyung hinzu. Im Jahr 2025 wurden Räume für die Außenstelle in Kelheim gefunden.

Im Standort Deggendorf ist neben der Selbsthilfe-Beratungsstelle auch der Regionale Runde Tisch Niederbayern untergebracht. Dieser ist für die Verwaltung und Vergabe der Fördergelder für die Selbsthilfegruppen (SHG) zuständig.

Geleitet wird die *Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern* seit Januar 2025 von Martina Laue (Diplom-Sozialpädagogin FH).

Seit Mai 2025 ergänzt Raphael Müller (Sozialarbeiter BA) als stellvertretende Leitung mit 20 Wochenstunden.

Martina Laue und Raphael Müller sind mit jeweils 10 Stunden Kontaktstellenarbeit Landshut, 5 Stunden Kontaktstellenarbeit Deggendorf und 5 Stunden Runder Tisch Niederbayern an der Stelle vertreten.

Ulrike Pleintinger ist mit 25 Wochenstunden für den Runden Tisch Niederbayern zuständig. Ebenso mit 15 Wochenstunden für die Kontaktstellenarbeit in Landshut und Deggendorf und für die Betreuung der Außenstellen.

Das Sekretariat ist mit Jennifer Nagy besetzt, die für Landshut und Deggendorf mit insgesamt 22 Wochenstunden tätig ist.

In Deggendorf unterstützt Sonja Neudecker den Runden Tisch mit 5 Wochenstunden.

Alle Mitarbeiterinnen weisen fundierte Kenntnisse der Selbsthilfelandchaft und der sozialen und gesundheitsbezogenen Angebote in Niederbayern auf. Sie informieren sich fortlaufend über Neuerungen, um Ratsuchende umfassend beraten zu können.

## **Aufgaben**

Die Mitarbeiter\*innen der *Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern* sind Ansprechpartner\*innen für Einzelpersonen, Gruppen und Professionelle aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sowie Institutionen, die Beratung und Informationen zur Selbsthilfe suchen.

Zu den Aufgaben der *Selbsthilfekontaktstelle* gehören:

- Information und Beratung zum Thema Selbsthilfe
- Unterstützung und Vermittlung von interessierten Betroffenen und Angehörigen, die Anschluss zu bestehenden Gruppen und entsprechenden Beratungsstellen suchen, aber auch eine Weitervermittlung an andere Hilfsangebote, wenn die Selbsthilfe nicht die Lösung bieten kann
- Beratung und Unterstützung bei Neugründung einer Selbsthilfegruppe
- Unterstützung der Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei Veranstaltungen
- Organisation von Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen sowie Treffen von Selbsthilfegruppen
- Information zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen
- Bereitstellung von Räumen für Treffen bzw. Hilfe bei der Suche nach Räumlichkeiten
- Presse-, Öffentlichkeits- und Gremienarbeit
- Förderung der Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten.

## **Sprechzeiten und Beratungszeiten in den Landkreisen**

Passau	Montag in den ungeraden Kalenderwochen, 9:00 – 16:00 Uhr
Straubing	1. Dienstag im Monat, 9:00 – 13:00 Uhr
Regen	2. Dienstag im Monat, 8:00 – 12:00 Uhr
Eggenfelden	3. Mittwoch im Monat, 13:00 – 16:00 Uhr
Freyung	4. Dienstag im Monat, 8:00 – 13:00 Uhr
Kelheim	3. Freitag im Monat, 9:00 – 13:00 Uhr

## **Kooperationspartner und Mitgliedschaften**

Die *Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern* arbeitet regional und überregional mit verschiedenen Kooperationspartnern zusammen, um den Selbsthilfegedanken zu fördern.

Neben der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen in Niederbayern ist die Zusammenarbeit mit folgenden Institutionen von besonderer Bedeutung:

Selbsthilfeunterstützungsorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen, Krankenkassen, Krankenhäusern, Reha-Kliniken, Ärzten, Therapeuten, Apotheken, Beratungsstellen, Sozialdiensten, SPDI, Seniorenvertretungen, Behindertenbeauftragten, Landratsamt / Gesundheitsamt, verschiedenen Gremien und Arbeitskreisen, Fachstelle für Pflegende Angehörige.

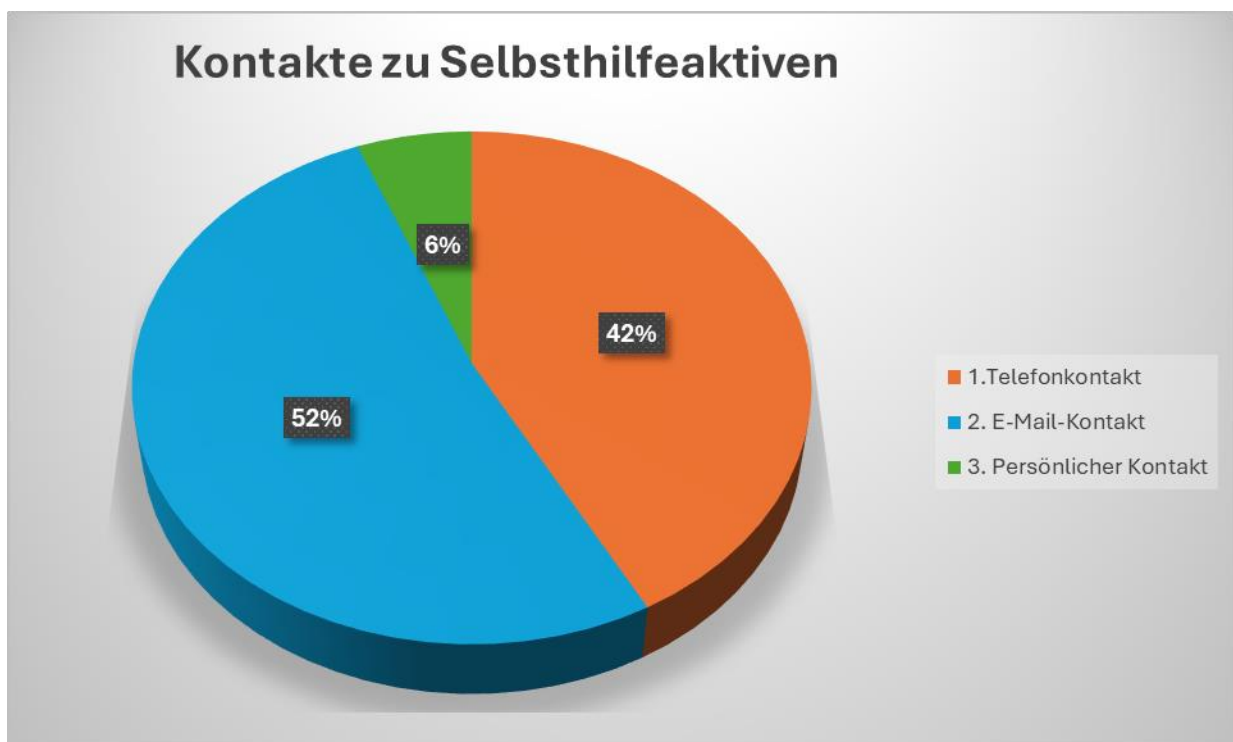
Die Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern unterhält eine Mitgliedschaft bei:

- Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Würzburg und kooperiert mit der Selbsthilfekoordination Bayern (Seko) Bayern, Würzburg.
- Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit
- LAG Selbsthilfe

## Selbsthilfe in Niederbayern

### Selbsthilfegruppen:

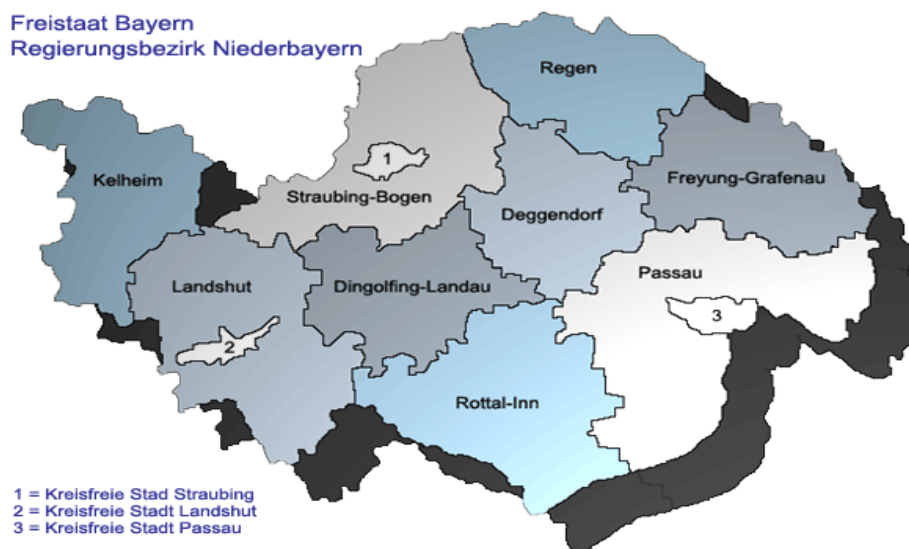
Im Jahr 2025 hatten die Mitarbeiter\*innen der *Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern* persönlichen, telefonischen, virtuellen und schriftlichen Kontakt zu den rund 309 niederbayerischen Selbsthilfegruppen, haben diese beraten, betreut und unterstützt (siehe Grafik).



## Selbsthilfegruppen Niederbayern:

Angebunden an die Kontaktstelle waren Selbsthilfegruppen aus folgenden Bereichen:

Sucht:	56
Somatische Erkrankungen:	154
Psychische Erkrankungen:	51
Soziale und sonstige Themen:	48 sowie 3 Organisationen



Grafik: <https://www.guide-to-bavaria.com>

## Aufgegliedert nach Landkreisen:

Landkreis/Stadt	Gesundheitliche SHG	Sonstige SHG
Deggendorf	33	8
Dingolfing-Landau	14	3
Freyung-Grafenau	12	7
Kelheim	19	2
Landshut Land	30	8
Landshut Stadt	29	7
Passau Stadt	26	9
Passau Land	18	4
Regen	16	5
Rottal-Inn	19	3
Straubing Stadt	20	2
Straubing-Bogen	15	-

## Neugründung von 16 Selbsthilfegruppen im Jahr 2025:

- ✓ **ADHS** Deggendorf
- ✓ **ADHS** Landshut
- ✓ **AGUS** Passau
  
- ✓ **Brustkrebs** Rottal-Inn
  
- ✓ **EndoHerzen** Landau a.d.Isar
- ✓ **Endometriose** Regen-Zwiesel
- ✓ **Endo Kelheim** Saal an der Donau
  
- ✓ **Frauen 50 +** Rottal-Inn
  
- ✓ **Krebs Regen-Zwiesel**
  
- ✓ **Holyfield** Deggendorf
  
- ✓ **Migräne** Passau
  
- ✓ **Pflegende Angehörige** Grafenau
  
- ✓ **Rebellen des Lebens U65** Ortenburg-Holzkirchen
  
- ✓ **Schlafapnoe** Freyung
- ✓ **Skoliose** Landshut
  
- ✓ **Tinnitus** Straubing

## Veranstaltungen im Jahr 2025

<b>Termine 2025</b>	
Sonntag, 19.01.2025	Neujahrsempfang mit Ehrung der jubilierenden Selbsthilfegruppen
Mittwoch, 19.02.2025	Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Niederbayern
Dienstag, 18.03.2025	Selbsthilfe-Forum Landshut
Dienstag, 29.04.2025	Selbsthilfe-Forum Dingolfing
Dienstag, 24.06.2025	Selbsthilfeforum Abensberg
Mittwoch, 17.09.2025	Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Niederbayern*
Dienstag, 07.10.2025	Selbsthilfeforum Regen
Dienstag, 04.11.2025	Selbsthilfe-Forum Deggendorf
Samstag, 29.11.- Sonntag, 30.11.2025	Fortbildung für Selbsthilfeaktive in Haidmühle Thema: Nicht alles Gold glänzt

\* Erläuterung: besprochen wurden selbsthilferelevante Themen- Informationen aus der Kontaktstelle, und aus den Gruppen, Aktuelles vom Runden Tisch, Gruppen, Neugründungen, Anliegen der Selbsthilfegruppen, Besprechung und Planung von Fortbildungen / Veranstaltungen und sich Kennenlernen.

## Teilnahme an und/oder Organisation von Veranstaltungen

Termine 2025	
25.02.2025	Patientenvertretung/Zulassungsausschuss/KVB Straubing
02.03.2025	Onlineaustausch Regionale Runde Tische mit SeKo Bayern
08.04.2025	Austauschtreffen Kontaktstellen
14.05.2025	Mitgliederversammlung SEKO Bayern in Nürnberg
15.05.2025	Fachtag für Mitarbeiter*innen von Selbsthilfekontaktstellen in Nürnberg
22.05.2025	Onlineaustausch Regionale Runde Tische mit SeKo Bayern
24.05.2025	Onlineaustausch mit Seko Bayern über Pauschalförderung der Kontaktstellen nach dem Baden-Württemberg Modell
04.06.2025	Patientenvertretung/Zulassungsausschuss/KVB Straubing
08.07.2025	Online Austausch Selbsthilfe und Pflege nach § 45 SGB XI
23.07.2025	Filmdreh Tuberkulose in der Selbsthilfekontaktstelle
19.08.2025	Niederbayern TV zum Interview der SHG „DazuGeHören“
16.09.2025	Tag der Selbsthilfe mit Informationsstand in der Landshuter Altstadt
17.09.2025	Patientenvertretung/Zulassungsausschuss/KVB Straubing
20.09.2025	Teilnahme am Gesundheitstag „Gesunder Schlaf“ im Kursaal Freyung
06.-10.10.2025	Fortbildung Waldbaden
08.10.2025	Aktions- und Infotag „Älter werden in Landshut“ in der Sparkassenarena
09.10.2025	Verleihung des Ehrenamtspreises für SHG „Stützpfiler“ aus Passau im Sozialministerium München durch Sozialministerin Scharf
Okt.-Nov. 2025	junge Online-Veranstaltungsreihe zu (psychischer) Gesundheit
03.11.2025	Kickoff Veranstaltung mit Hochschule Landshut zum Thema Selbsthilfegruppen startet im Frühjahr 2026
13.11.2025	Runder Tisch Pflege/ Veranstalter Stadt Passau
27.11.2025	Mitgliederversammlung Online
03.12.2025	Patientenvertretung/Zulassungsausschuss/KVB Straubing

*Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle bilden sich laufend fort, um ein abwechslungsreiches und qualifiziertes Programm für die Selbsthilfegruppen bieten zu können.*

## Regionaler Runder Tisch Niederbayern

Die regionale Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Niederbayern unterstützt gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfekontaktstelle Deggendorf koordiniert als Geschäftsstelle des Runden Tisches das Förderverfahren in Niederbayern. Durch das Ein-Ansprechpartner-Model wird Chancengleichheit der Selbsthilfegruppen und eine bedarfsgerechte Verteilung der zur Verfügung stehenden Mittel sichergestellt.

Im Jahr 2025 wurden 25 Verwendungsnachweise der Selbsthilfegruppen zur Prüfung vorbereitet und von den Krankenkassen geprüft.

Am Runden Tisch Niederbayern wurden 155 Anträge von Selbsthilfegruppen bearbeitet und zur Vergabebesitzung vorbereitet.

Im Jahr 2025 hatten die Selbsthilfegruppen ca. 380.000,00 € Euro für ihre Gruppenarbeit zur Verfügung.

## Termine und Veranstaltungen am Regionaler Runder Tisch Niederbayern

Datum	Veranstaltung	Ort/Landkreis	Beschreibung/Zuständigkeit
02.03.2025	Arbeitstreffen der Runde Tische Mitarbeiter*innen Bayern	online	Frau Pleintinger
13.03.2025	Verwendungsnachweisprüfung geprüft wurden 28 Verwendungsnachweise aus 2023	SEKON DEG	Frau Pleintinger Frau Laue Frau Neudecker
17.04.2025	Vorbereitungstreffen der Selbsthilfevertreter*innen mit 4 Selbsthilfevertretern	SEKON DEG	Frau Pleintinger
07.05.2025	Vergabebesitzung des Runden Tisches Niederbayern	SEKON DEG	Frau Pleintinger Frau Laue Herr Müller Frau Neudecker
19.05.2025	Beginn der Überweisungen der Förderung an die Selbsthilfegruppen	SEKON DEG	Frau Pleintinger Herr Müller
01.07.2025	Arbeitstreffen der Runde Tische Mitarbeiter*innen Bayern	München	Frau Pleintinger Frau Laue
04.11. und 18.11.2025	Beiratssitzung Vergabe der Anträge von neuen Gruppen	SEKON DEG	Frau Pleintinger
2025	Beratungen zum Förderantrag und Verwendungsnachweis	Deggendorf Eggenfelden Freyung Kelheim Landshut Passau Regen Straubing	Beratungen zum Runden Tisch werden zu den regelmäßigen Terminen vor Ort und bei Hausbesuchen durchgeführt.

## Finanzierung

Die Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern mit ihren beiden Standorten wird überwiegend über die Pauschalförderung der gesetzlichen Krankenkassenverbände nach § 20h SGB V finanziert.

2025 gliederte sich die Förderung wie folgt:

- Landshut: 84.000,00 €
- Deggendorf: 67.000,00 €
- Regionaler Runder Tisch Beratung: 52.764,98 €
- Regionaler Runder Tisch Verwaltung: 44.947,95 €

Außerdem erhielt die Kontaktstelle für Niederbayern Zuschüsse der öffentlichen Hand:

- Landshut: Bezirk Niederbayern
- Deggendorf: Bezirk Niederbayern

Die Kontaktstelle für Niederbayern erhielt auch Eigenmittel des Diakonischen Werk Landshut e.V.

## Erreichbarkeit der Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern

Internet: [www.selbsthilfe-landshut.de](http://www.selbsthilfe-landshut.de)  
E-Mail: [info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de)

- **Selbsthilfekontaktstelle Landshut**

Gabelsbergerstraße 46, 84034 Landshut

Telefon: 0871 609 114

Montag, Dienstag und Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag 14:00 - 17:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

- Martina Laue: Fachberatung und Leitung  
Telefon: 0871 609 116  
E-Mail: [mlaue@diakonie-landshut.de](mailto:mlaue@diakonie-landshut.de)
- Raphael Müller: Fachberatung und stv. Leitung  
Telefon: 0871 609 113  
E-Mail: [rmueller@diakonie-landshut.de](mailto:rmueller@diakonie-landshut.de)
- Jennifer Nagy: Sekretariat  
Telefon: 0871 609 114  
E-Mail: [inagy@diakonie-landshut.de](mailto:inagy@diakonie-landshut.de)

- **Selbsthilfekontaktstelle Deggendorf und Runder Tisch Niederbayern**

Am Stadtpark 12, 94469 Deggendorf

Telefon: 0991 297 955 40

Montag, Dienstag und Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag 14:00 - 17:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

- Ulrike Pleintinger: Fachberatung und Leitung Runder Tisch  
Telefon: 0991 297 955 42  
E-Mail: [upleintinger@diakonie-landshut.de](mailto:upleintinger@diakonie-landshut.de)
- Sonja Neudecker: Sekretariat und Runder Tisch  
Telefon: 0991 297 955 40  
E-Mail: [sneudecker@diakonie-landshut.de](mailto:sneudecker@diakonie-landshut.de)

- **Außenstellen der Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern (Kontakt)**

- Eggenfelden (84307), Pfarrkirchner Straße 16, AOK Bayern (Martina Laue)
- Freyung (94078), Böhmerwaldstraße 1, Mehrgenerationenhaus (Ulrike Pleintinger)
- Passau (94032), Heiliggeistgasse 3, Haus der Generationen (Ulrike Pleintinger)
- Regensburg (94209), Poschetsriederstraße 16, Landratsamt (Ulrike Pleintinger)
- Straubing (94315), Pfarrplatz 11a, Pfarrzentrum St. Jakob (Martina Laue)
- Kelheim (93309), Schäfflerstraße 5, AOK Bayern (Raphael Müller)

## Unser neuer Wegweiser

Im August 2025 wurde unser aktualisierter Wegweiser mit neuem Brand veröffentlicht. Alle Selbsthilfegruppen aus Niederbayern von A wie Aphasie bis Z wie Zöliakie sind hierin gelistet. Die Nachfrage des Wegweisers wird mit großem Interesse vor allem von Fachkliniken und Beratungsstellen sehr gut angenommen.

**Diakonie**   
Landshut

# Wegweiser der Selbsthilfe in Niederbayern

# SeKoN

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE  
NIEDERBAYERN

## 2025/2026

Selbsthilfe-Kontaktstelle und Regionaler Runder Tisch für Niederbayern:  
[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)  
[info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de)

Büro Landshut Gabelsberger Str. 46 84034 Landshut Tel: 0871 / 609 114	Büro Deggendorf Am Stadtpark 12 94469 Deggendorf Tel: 0991 / 297 955 40	Runder Tisch Am Stadtpark 12 94469 Deggendorf Tel: 0991 / 297 955 42
--	--	---



### Unser Newsletter wurde digitaler!

Zukünftig versenden wir unseren Newsletter über einen professionellen Anbieter. So können wir Informationen gebündelter und gezielter an Dich weitergeben. Der Vorteil: Du kannst ganz einfach selbst entscheiden, ob Du den Newsletter erhalten möchtest – und das jederzeit anpassen.

<https://tinyurl.com/2emca8f8>

### Wir haben ein neues Logo!

Es greift weiterhin auf, wofür wir stehen:

Umschließende Figuren zeigen auch weiterhin, was Selbsthilfe für uns bedeutet: Gemeinschaft.

Frische Farben, modern und zeitgemäß – so präsentieren wir uns künftig.



### Wir sind jetzt auch auf Instagram!

Für noch mehr Informationen, Videos und Aufklärung rund um das Thema Selbsthilfe findest Du uns ab sofort auch auf Instagram. Schau gerne vorbei!

@SE\_KO\_N

## Anhang

### Fortbildungen und Veranstaltungen:

Frau Pleintinger absolvierte erfolgreich die Fortbildung zum Waldbaden, das zukünftig ein gutes Tool für und mit unseren Selbsthilfeaktiven sein wird.



### Älter werden in Landshut 08.10.2025

Der Seniorenbeirat der Stadt Landshut lädt alle Interessierten herzlich zum Besuch des Aktions- und Informationstags „Älter werden in Landshut“ ein. Die Eröffnung um 09:00 Uhr übernimmt Oberbürgermeister Alexander Putz persönlich. Der Aktionstag steht unter seiner offiziellen Schirmherrschaft.

Vielfältiges Programm für mehr Lebensqualität.

Unter dem Motto „Neues für Senioren von heute und morgen – für mehr Lebensqualität“ erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Angebot:  
Aktuelle Informationen und Beratung  
Attraktive Aktionen und Ausstellungen  
Fachvorträge zu relevanten Themen  
Kostenlose Broschüren und Infomaterial  
Unterhaltung und persönliche Begegnungen

## Tag der Selbsthilfe

Dieses Jahr findet der erste Aktionstag am 16. September 2025 statt. Selbsthilfe lebt davon, dass Menschen sich gegenseitig unterstützen. Um die vielfältigen Angebote sichtbar zu machen, haben DAG SHG und NAKOS gemeinsam einen jährlichen Tag der Selbsthilfe ins Leben gerufen.

Am **16. September** ist der Tag der Selbsthilfe – und wir planen eine Aktion in der Landshuter Altstadt.

### **Dafür brauchen wir Dich!**

Hast Du eine Idee? Möchtest Du mitgestalten?

Dann melde Dich gerne bei uns!

Wir suchen auch noch helfende Hände für unseren Infostand – wir freuen uns über Deine Unterstützung.

## Gesundheitstag Schlafen Freyung 20.09.2025

Die gesundheitliche Bedeutung eines erholsamen Schlafes.

Erholsamer Schlaf dient der Regeneration des Körpers und des Geistes.

Wenig oder nicht erholsamer Schlaf kann zu ausgeprägter Reizbarkeit und Ungeduld bis hin zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit führen.

Der Gesundheitstag „Schlafen“ im Kursaal Freyung informiert mit Vorträgen und Ausstellern zu den Themen gesunder Schlaf.



## Kinovorstellung im Kinoptikum zum Film „Expedition Depression“ 18.11.2025

In Kooperation mit dem Kinoptikum Landshut zeigen wir dir den Film "Expedition Depression" am 18.11.2025 um 19 Uhr.

Worum geht es?

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung.

Sie alle haben selbst als Kinder und Jugendliche Depression erlebt. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.



## Let`s Talk about Tuberkulose am 13.11.2025

### Die junge Online-Veranstaltungsreihe zu (psychischer) Gesundheit

Fünf Abende, fünf relevante Themen, über die noch viel zu wenig gesprochen wird – auch wenn sie nicht jeden betreffen, sind sie für viele ein zentraler Teil ihres Lebens. Am 13.11.2025 von 18.00 - ca. 19.30 Uhr ist auch **Niederbayern mit dem Thema Tuberkulose dabei.**

**Monika Tempel** (sie/ihr), Ärztin mit dem Arbeitsschwerpunkt Psychopneumologie, beleuchtet in ihrem Vortrag die engen Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Lungenerkrankungen und dem emotionalen Erleben.

Besonders im Fokus stehen dabei Menschen mit Tuberkulose und ihren Angehörigen.

**Carolin Fuchs** (sie/ihr), Gründerin und Leiterin der Selbsthilfegruppe „Leben mit Tuberkulose“, berichtet vom Weg ihrer eigenen Erkrankung an Lungentuberkulose bis zur Gründung der ersten virtuellen Selbsthilfegruppe für Tuberkulosepatient\*innen und Angehörige aus ganz Deutschland.

Der Abend findet in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern statt. Mehr Informationen zur Kontaktstelle unter: [www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

### Ehrenamtspreis für „Stützpfiler“ Marion Wimmer geehrt:



Am 09.10.2025 wurde Marion Wimmer von der Selbsthilfegruppe "Stützpfiler" Passau für ihr Ehrenamt geehrt. „Ziel von Marion Wimmer sei es demnach, Menschen mit seelischen Belastungen einen sicheren Raum zu geben, einen Raum, in dem Vertrauen wächst, in denen Betroffene offen sprechen können.“

Wir sagen Danke für das Engagement!

## Erste Kooperationen mit der Hochschule für angewandte Wissenschaft Landshut Kick-off Treffen für Selbsthilfegruppen an der HAW Landshut

Manchmal hilft Reden mehr als ChatGPT

💬 Egal was dich bewegt – komm vorbei und finde Leute, die dich verstehen.

📍 Kick-Off-Treffen für Selbsthilfegruppen an der HAW Landshut

📅 **03. November 2025**

🕒 **17 Uhr (ca. 1,5–2 Stunden)**

📍 *Creative Lab C0 02*

👉 Ohne Anmeldung – einfach kommen!

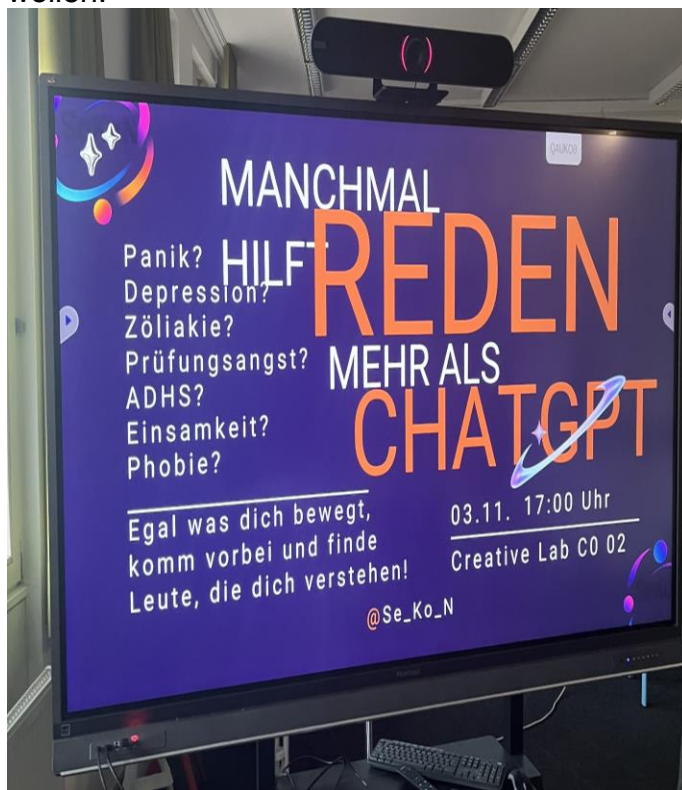
---

Was dich erwartet:

- ◆ Impulse rund um Selbsthilfe
- ◆ Themenbörse & moderierter Austausch
- ◆ Infos zur Gründung eigener Gruppen
- ◆ Kleingruppen-Phase nach Themen (z. B. Prüfungsangst, Zöliakie, Einsamkeit, ADHS...)
- ◆ Unterstützung & Netzwerkpartner\*innen vor Ort
- ◆ Kontakt knüpfen, Ideen teilen, Strukturen bauen

---

Für alle, die sich mehr Austausch wünschen – oder selbst etwas ins Rollen bringen wollen.



## Spendenkonto auf Betterplace eröffnet:

Viele junge Menschen in Niederbayern kämpfen mit psychischen Belastungen, Sucht oder Identitätsfragen – und fühlen sich oft allein. Es fehlt an Materialien, moderne-Kommunikationswege und ein frisches Bild von Selbsthilfe. Deshalb haben wir ein Betterplace Projekt gestartet, um gerade die Junge Selbsthilfe in Niederbayern zu stärken!

**Unser Ziel:** Junge Erwachsene in Niederbayern sollen erfahren, dass Selbsthilfe eine moderne, solidarische Form von Unterstützung ist – und den Mut bekommen, selbst eine Gruppe zu gründen oder einer beizutreten.

Denn: **Selbsthilfe ist auch für dich da!**

Hier geht es zum Projekt: Zusammen stark

<https://www.betterplace.org/de/projects/161237-zusammen-stark-junge-selbsthilfe-in-niederbayern>



Die Selbsthilfegruppe DaZuGeHören mit Brigitte Ellwanger als Gruppengründerin wurde am 19.08.2025 im Diakonischen Werk Landshut zum Thema Gehörlosigkeit, Schwerhörigkeit und Cochleaimplantat von Niederbayern TV interviewt und ein Kurzfilm hierzu gedreht. Brigitte Ellwanger erzählte ihre Lebensgeschichte und die damit verbundenen Einschränkungen.



Im Foto: Martina Laue von SeKon Niederbayern

Am 23.07.2025 durften wir beim Filmdreh der Selbsthilfegruppe „Leben mit Tuberkulose“ in Deggendorf dabei sein. Die Gruppengründerin Carolin Fuchs möchte mit dem Film, der in allen Social-Media-Kanälen ausgestrahlt werden soll, auf die seltene Erkrankung, ihre Symptomatik und Folgen aufmerksam machen.

