



**Diakonie**   
**Landshut**

# **Konzeption**

**der**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle**

**für Niederbayern**

**(SeKoN)**

**Standorte Landshut und Deggendorf  
mit Regionalem Runden Tisch für Niederbayern**

## Inhalt

1	Vorwort .....	3
1.1	Einzugsbereich .....	3
1.2	Leitbild und Werte .....	4
1.3	Hintergründe.....	5
2	Aufgabenbereiche.....	6
2.1	Information und Aufklärung .....	6
2.2	Beratung .....	6
2.3	Gruppenneugründungen .....	7
2.4	Fortbildung .....	7
2.5	Öffentlichkeitsarbeit.....	7
2.6	Vernetzung und Kooperation .....	8
3	Ziele und Instrumente.....	9
3.1	Allgemeines.....	9
3.2	Ziele.....	9
3.3	Instrumente.....	10
4	Personelle und räumliche Ausstattung .....	10
4.1	Personelle Ausstattung .....	10
4.1.1	Selbsthilfe-Kontaktstelle Standort Landshut.....	10
4.1.2	Selbsthilfe-Kontaktstelle Standort Deggendorf .....	10
4.1.3	Runder Tisch für Niederbayern.....	10
4.2	Räumliche Ausstattung .....	11
5	Standorte und Öffnungszeiten.....	11
6	Trägerschaft und Finanzierung.....	12
6.1	Träger .....	12
6.2	Finanzierung.....	12
6.3	Literatur.....	14

## 1 Vorwort

In den letzten drei Jahrzehnten sind in Deutschland auf örtlicher und regionaler Ebene Selbsthilfekontaktstellen entstanden, die einen eigenständigen, fachlichen und institutionellen Arbeitsansatz zur Information und Beratung von Selbsthilfeinteressierten und zur Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen entwickelt haben.

Die Entwicklung unserer Gesellschaft und die absehbaren Zukunftstrends werden erhebliche Auswirkungen auf das gesellschaftliche Gefüge und das gemeinsame Leben haben. Megatrends wie der demografische Wandel, die zunehmende Individualisierung und die Digitalisierung prägen das soziale Miteinander verändert bereits jetzt unser soziales Miteinander und unsere individuelle Lebensart – eine Entwicklung, die nachweislich (vgl. NAKOS-Jahresbericht 2022; Studie 'DISH' des BMG) die Bedeutung der Selbsthilfe und ihrer Kontaktstellen gegenwärtig unterstreicht.

Das ehrenamtliche Engagement, besonders das der Selbsthilfe, steht in diesem Zusammenhang vor großen Herausforderungen. Die Bereitschaft der Menschen, sich selbst im präventiven und rehabilitativen Gesundheits- und Sozialbereich zu engagieren, ist groß und wird besonders in Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Selbsthilfe schafft Kontakt zu Gleichbetroffenen und ein Netz an Hilfsangeboten, das zu einer Verbesserung der gesundheitlichen und sozialen Versorgung führen kann. Selbsthilfekontaktstellen bieten optimale Unterstützung für Menschen in und mit außerordentlichen Lebenslagen und Herausforderungen. Sie stärken gemeinschaftliche Selbsthilfe und Selbsthilfeorganisation, um neue Formen der solidarischen Problembewältigung und des gemeinschaftlichen Lebens anzustoßen und zu entwickeln. Das freiwillige Engagement der Menschen in der Selbsthilfe ist als Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens nicht mehr wegzudenken.

### 1.1 Einzugsbereich

Der Bezirk Niederbayern liegt im Osten von Bayern und umfasst drei kreisfreie Städte und neun Landkreise.

Die kreisfreien Städte sind Landshut mit 71.900 Einwohnern, Passau mit 53.000 Einwohnern und Straubing mit 49.000 Einwohner\*innen.

Zu den größeren Städten zählen zudem Deggendorf (34.800) und Dingolfing (20.800).

Die neun Landkreise und ihre Einwohner\*innen sind Deggendorf (121.850), Dingolfing-Landau (101.000), Freyung-Grafenau (79.000), Kelheim (126.000), Landshut (162.200), Passau (194.700), Regensburg (77.300), Rottal-Inn (122.500) und Straubing-Bogen (103.000).

Insgesamt hat Niederbayern rund 1.260.000 Einwohner\*innen.

(vgl. Industrie- und Handelskammer Niederbayern (IHK):2025)

Mit 10.325,93 km<sup>2</sup> ist Niederbayern der zweitgrößte Regierungsbezirk Bayerns, nach Einwohner\*innen jedoch nur auf Platz fünf. Der Regierungsbezirk Niederbayern mit seinen Landkreisen zeichnet sich durch überwiegend ländliche Strukturen mit einigen Kleinstädten aus.

Alle neun Landkreise gehören zum Einzugsbereich der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern mit Standorten in Landshut und Deggendorf. Damit sind die beiden Beratungsstellen für die Bewohner\*innen des gesamten Bezirks Niederbayern zuständig.

Außerdem bieten wir aktuell Außensprechtage in Eggenfelden, Freyung, Passau, Regensburg, Straubing. Um alle Menschen erreichen zu können wird momentan ein Ausbau von regelmäßigen Außensprechtagen in anderen Städten wie z.B. Kelheim angestrebt.

In den Landkreisen gibt es eine Vielzahl an Initiativen, Selbsthilfegruppen und Vereinen, die sich im Gesundheitsbereich ehrenamtlich engagieren. In den Versorgungsstrukturen der Region ergänzen sie die Angebote der Beratungsstellen und sozialen Dienste.

## 1.2 Leitbild und Werte

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen Niederbayern orientieren sich an einem klaren normativen Leitbild. Dieses bildet den Rahmen für unsere Arbeit und verdeutlicht die Grundsätze unseres Handelns:

- Empowerment: Wir befähigen Menschen, ihre Anliegen eigenständig zu gestalten und aktiv Verantwortung zu übernehmen.
- Chancengleichheit: Unsere Angebote stehen allen Menschen offen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft, Religion, Behinderung oder sozialem Status.
- Neutralität & Freiwilligkeit: Teilnahme ist stets freiwillig, die Kontaktstellen handeln unabhängig von Partikularinteressen.
- Unentgeltlichkeit: Alle Angebote sind kostenfrei und zugänglich.
- Partizipation: Betroffene gestalten mit – ihre Perspektiven sind zentral für Planung und Umsetzung.
- Inklusion: Wir versuchen unsere Angebote so barrierearm und zugänglich wie nur möglich zu gestalten.
- Datenschutz: Persönliche Anliegen behandeln wir vertraulich und DSGVO-konform.

- Ressourcenorientierung: Wir stärken Fähigkeiten statt Defizite in den Mittelpunkt zu stellen.
- Diversitätssensibilität: Unterschiedliche Lebensrealitäten werden respektiert.

Darüber hinaus verpflichten wir uns zu den Grundsätzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, wie sie in unseren „Leitlinien für das Miteinander“ festgehalten sind: Eigenmotivation, Freiwilligkeit, Selbstbestimmung, Hilfe auf Gegenseitigkeit, Gleichberechtigung und Augenhöhe. Respektvolle Kommunikation, Wahrung der individuellen Grenzen sowie Vertraulichkeit sind dabei unverzichtbar. Die Leitlinien gelten verbindlich für alle Gruppen, die in der Datenbank der Selbsthilfe-Kontaktstellen Niederbayern aufgenommen sind.

(vgl. Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern (SeKoN): 2023a; Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern (SeKoN): 2023b).

## **Schutzkonzept gegen sexualisierte Gewalt**

Die Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern übernimmt besondere Verantwortung für den Schutz der uns anvertrauten Menschen.

- Wir verpflichten uns zu einer Null-Toleranz-Haltung gegenüber sexualisierter Gewalt.
- Nähe, Vertrauen und Intimität in Beratungs- und Gruppensituationen dürfen niemals für Grenzverletzungen missbraucht werden.
- Alle Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen werden über Prävention, Handlungsmöglichkeiten und Beschwerdestrukturen informiert.
- Ratsuchende und Gruppenmitglieder werden über ihre Rechte, Handlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen aufgeklärt.
- Verdachtsfälle werden konsequent bearbeitet, Betroffene geschützt und die Zusammenarbeit mit Fachstellen, Polizei und Behörden sichergestellt.

(vgl. Diakonie Landshut: 2026)

### **1.3 Hintergründe**

Im Jahr 2009 begann das Angebot für Selbsthilfe unter der Trägerschaft der Diakonie Landshut, die es von der AOK Landshut übernahm. Hier wurde es bis dahin als Selbsthilfeunterstützung in Nebenaufgabe geführt. Mit Förderung der gesetzlichen Krankenkassen startete die Selbsthilfe-Kontaktstelle Landshut mit einer Mitarbeiterin als Hauptaufgabe. Anfangs für Landshut und den Landkreis Landshut zuständig, konnte die Tätigkeit der Kontaktstelle seither kontinuierlich ausgebaut werden.

Die Kontaktstelle für Niederbayern in Deggendorf wurde auf Initiative der Klinik Angermühle 2002 gegründet und arbeitete zwölf Jahre als Kontaktstelle in Nebenaufgabe. Im Januar 2014 übernahm das Diakonische Werk Landshut die Trägerschaft für die SEKON Deggendorf und den Runden Tisch Niederbayern. Seither sind die beiden Kontaktstellen etablierte Beratungsstellen für Selbsthilfe in ganz Niederbayern.

Derzeit umfasst die Datenbank der Selbsthilfe-Kontaktstellen Landshut und Deggendorf rund 301 Selbsthilfegruppen in Niederbayern, davon 2 Online-Gruppen. 251 Gruppen kommen aus dem Gesundheitsbereich, die restlichen Gruppen treffen sich zu sozialen Themen.

## 2 Aufgabenbereiche

### 2.1 Information und Aufklärung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern informiert und klärt auf über

- Form und Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe
- Beratungs- und Fortbildungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen
- das aktuelle örtliche Selbsthilfe-Spektrum
- landes- und bundesweite Ansprechpartner\*innen sowie über Selbsthilfeverbände
- das Versorgungsnetz der Region
- digitale Informationsangebote (Online-Beratung, Website, Social Media, Newsletter)

### 2.2 Beratung

Die Beratung der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- hilft Interessierten bei der Orientierung und Selbstklärung
- vermittelt Interessierte an bestehende Gruppen und Beratungsstellen
- hilft Einzelne miteinander in Verbindung und Austausch zu bringen
- erleichtert die Entscheidung zur Selbsthilfe, zur Nutzung von Versorgungsangeboten oder anderen unterstützenden Maßnahmen
- ermutigt zur Gruppengründung
- motiviert zum Selbsthilfe-Engagement
- unterstützt den Zusammenschluss in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Organisationen und Selbsthilfe-Initiativen
- fördert die Bekanntheit der Selbsthilfe in Gruppen

- dient der Gruppenbegleitung in Krisen und Umbruchsituationen
- zeigt Fördermöglichkeiten für Gruppen auf und unterstützt bei der Antragstellung
- Ratsuchende werden über Rechte, Handlungsmöglichkeiten und Beschwerdestellen informiert
- Online-Beratung / Videoberatung
- Krisenorientierte Erstberatung und Lotsenfunktion
- Beratung zu digitaler Gruppengründung

## 2.3 Gruppenneugründungen

Unterstützung und Begleitung durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle bei Neugründungen

- unterstützt bei der Raumsuche
- zeigt Möglichkeiten zur Gestaltung der Gruppenarbeit auf
- stärkt in der Anfangsphase (z.B. Moderation der ersten Treffen)
- hilft der Gruppe, sich zu organisieren
- unterstützt bei der Zusammenarbeit mit Fachleuten
- bietet Wege, öffentlich bekannt zu werden
- zeigt Möglichkeiten der Förderung auf
- hilft der Gruppe, sich weiter zu orientieren

## 2.4 Fortbildung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle organisiert und veranstaltet

- Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen
- Informationsveranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe für Selbsthilfegruppen und Interessierte
- Selbsthilfegruppengesamttreffen mit Information, Erfahrungsaustausch und Kontaktmöglichkeiten für neue Interessierte
- Schulungen für Fachgruppen, wie z.B. Ärzt\*innen und Apotheker\*innen

## 2.5 Öffentlichkeitsarbeit

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat die Aufgabe

- Öffentlichkeitsarbeit für den gesamten Selbsthilfebereich zu betreiben
- die Gruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit zu beraten und zu unterstützen
- Informations- und Werbematerial zur Selbsthilfe zur Verfügung zu stellen

- Interessierte öffentlich über Selbsthilfe aufzuklären und zur Selbsthilfe anzuregen
- die Fachöffentlichkeit über Selbsthilfe und die Möglichkeiten der Unterstützung und Förderung aufzuklären
- über Neugründungen von Selbsthilfegruppen zu informieren
- Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle in der Öffentlichkeit bekannt zu machen
- Information über Schutzkonzept und Beschwerdestellen
- Entstigmatisierung psychischer und chronischer Erkrankungen

## 2.6 Vernetzung und Kooperation

Eine wesentliche Aufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstellen ist die Netzwerkarbeit.

Sie fördern die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten sowie die Kooperation und Vernetzung mit regionalen und überregionalen Partner\*innen.

Die Vernetzung und Kooperation geschieht mit dem Ziel:

- Selbsthilfegruppen in ihrer Zusammenarbeit zu stärken und sie bei ihrer Interessenvertretung zu unterstützen, die Gründung von Selbsthilfegruppen zu seltenen Themen zu ermöglichen bzw. bei der gemeinsamen Suche nach Betroffenen zu unterstützen.
- Regionale Kooperationspartner\*innen sind die örtlichen Krankenkassen, schulische Einrichtungen, Unterstützer\*innen aus dem kommunalen und staatlichen Bereich sowie fachbezogene Beratungsstellen auf regionaler Ebene, insbesondere Einrichtungen im sozialen, psychosozialen, gesundheitlichen, familienpflegerischen und familienfördernden Bereich, aber auch Fachstellen für sexualisierter Gewalt, Polizei, Jugendämtern und Gesundheitsdiensten.
- Die Kontaktstellen kooperieren mit überregionalen Kooperationspartner\*innen wie
  - den Landesverbänden der Krankenkassen
  - Seko Bayern – Selbsthilfe Koordination Bayern
  - Verein SHK Bayern e.V. – Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
  - NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
  - DAG SHG e.V. – Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
  - LAGS Bayern e.V. – Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Bayern

- Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind kostenfrei. Alle Informationen werden vertraulich behandelt.

## 3 Ziele und Instrumente

### 3.1 Allgemeines

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ihre Probleme angehen wollen, wenn es sich um Krankheiten, psychische Probleme, soziale Anliegen oder spezielle Krisensituationen handelt.

Grundgedanke der Selbsthilfe ist, dass Menschen, die vom gleichen Problem betroffen sind, einander verstehen und helfen können. Die Teilnehmenden erleben, dass sie in ihrer Situation nicht allein sind. Sie lernen, ihre Selbsthilfe- und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Die Menschen erleben, wie die eigene Kompetenz und das Selbstbewusstsein wachsen, und wie sich der Umgang mit der eigenen Krankheit, den psychischen bzw. sozialen Problemen verändert.

Die zentrale Aufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist der Aufbau, die Pflege und die nachhaltige Verankerung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in das Versorgungs- und Gemeinwesen der kommunalen Regionen.

### 3.2 Ziele

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern hat folgende Ziele

- die Arbeit und Wirkung der Selbsthilfegruppen sichtbar zu machen
- Mitwirkungsmöglichkeiten und die Vertretung von Interessen der Selbsthilfe zu fördern
- den Förderbedarf der Selbsthilfe zu benennen
- das Interesse von Selbsthilfe zu artikulieren und zu transportieren
- die Vernetzung mit bestehenden Versorgungsnetzen zu fördern
- die Zusammenarbeit mit professionellen Hilfsangeboten zu unterstützen
- Verbindungen zwischen dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe herzustellen bzw. vertiefen
- Sicheres Umfeld für alle Gruppenmitglieder schaffen

### **3.3 Instrumente**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle nutzt Instrumente wie

- die Organisation von Informationsveranstaltungen zum Thema Selbsthilfe
- die Mitwirkung bei Aktionstagen zu selbsthilferelevanten Themen, fachlichen Arbeitskreisen, kommunalen Gremien und den gesundheitsbezogenen Netzwerken
- Lobbyarbeit zur Festigung der Selbsthilfe-Unterstützung
- Schulungen, Verhaltenskodex, Interventionsplan und Meldewege zur Prävention sexualisierter Gewalt
- Veröffentlichung von Fachbeiträgen und Stellungnahmen
- Datenbank aller örtlichen Selbsthilfegruppen zu sämtlichen Themen
- Datenbank zu überregionalen Selbsthilfe-Kontaktstellen und Unterstützern
- Sammlung von Kontaktwünschen Betroffener bei ihrer Suche nach Gleichbetroffenen

## **4 Personelle und räumliche Ausstattung**

### **4.1 Personelle Ausstattung**

#### **4.1.1 Selbsthilfe-Kontaktstelle Standort Landshut**

- 20 Wochenstunden Dipl. Sozialpädagogin (FH)/Bachelor Soziale Arbeit
- 11 Wochenstunden Verwaltungskraft mit einschlägiger Berufsausbildung

#### **4.1.2 Selbsthilfe-Kontaktstelle Standort Deggendorf**

- 10 Wochenstunden Dipl. Sozialpädagogin (FH)/Bachelor Soziale Arbeit
- 11 Wochenstunden mit Fachausbildung
- 15 Wochenstunden Verwaltungskraft mit einschlägiger Berufsausbildung

#### **4.1.3 Runder Tisch für Niederbayern**

- 25 Wochenstunden mit Fachausbildung
- 10 Wochenstunden Dipl. Sozialpädagogin (FH)/Bachelor Soziale Arbeit
- 5 Wochenstunden Verwaltungskraft mit einschlägiger Berufsausbildung

## 4.2 Räumliche Ausstattung

Die räumliche Ausstattung der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Landshut und Deggendorf bestehen jeweils aus

- geeigneten Büroräumen (Beratung und Verwaltung) mit angemessener technischer Ausstattung (EDV und Telefon)
- separaten Beratungsmöglichkeiten
- einem Gruppenraum für Selbsthilfegruppentreffen und Fortbildungen
- und sind jeweils barrierearm

## 5 Standorte und Öffnungszeiten

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern verfügt über eine Info-Email-Adresse mit der alle Mitarbeiter\*innen verknüpft sind:

[info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de)

Zudem haben wir eine Webseite inklusive Datenbank aller Selbsthilfegruppen in Raum Niederbayern: <https://www.selbsthilfe-niederbayern.de/>

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle in Landshut** befindet sich in:

Gabelsbergerstr. 46

84034 Landshut

Ansprechpartner\*innen:

Martina Laue

Tel. 0871 609-116

E-Mail: [mлаue@diakonie-landshut.de](mailto:mлаue@diakonie-landshut.de)

Raphael Müller

Tel. 0871 609-113

E-Mail: [rmueller@diakonie-landshut.de](mailto:rmueller@diakonie-landshut.de)

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 09:00–12:00 Uhr

Dienstag zusätzlich: 14:00–17:00 Uhr



Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle in Deggendorf** und der **Regionale Runde Tisch für Niederbayern** befinden sich:

Am Stadtpark 12

94469 Deggendorf

Telefon: 0991/ 29 79 55 - 41 oder - 42

Email: [upleintinger@diakonie-landshut.de](mailto:upleintinger@diakonie-landshut.de)

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

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 09:00–12:00 Uhr

Dienstag zusätzlich: 14:00–17:00 Uhr

Interne Beschwerde- und Feedbackstelle: Anonyme Meldung über unsere Homepage:

[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de) unter dem Reiter „Kontakt“

## 6 Trägerschaft und Finanzierung

### 6.1 Träger

Träger der Selbsthilfe-Kontaktstellen Landshut und Deggendorf ist das Diakonische Werk Landshut e.V. des Evangelisch-Lutherischen Dekanatsbezirks mit Sitz:

Gabelsbergerstraße 46,

84034 Landshut,

Telefon: 0871 / 609 0

E-Mail [info@diakonie-landshut.de](mailto:info@diakonie-landshut.de)

Internet <https://www.selbsthilfe-niederbayern.de/>

### 6.2 Finanzierung

Seit 2009 wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle Standort Landshut und seit 2014 die Selbsthilfe-Kontaktstelle Standort Deggendorf nach § 20h SGB V von den gesetzlichen Krankenkassenverbänden gefördert. Die Förderung beinhaltet Pauschal- und Projektförderungen. Des Weiteren wird der Standort Landshut und Deggendorf durch den Bezirk Niederbayern bezuschusst. Das fehlende Fördervolumen wird aus Eigenmitteln des Diakonischen Werks Landshut geleistet.



Der Runde Tisch Niederbayern wird gefördert durch die ARGE der Krankenkassenverbände in Bayern nach § 20h SGB V.

Details der Finanzierung werden im Jahresbericht der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern – Standorte Landshut und Deggendorf – veröffentlicht.

## 6.3 Literatur

Bundesministerium für Gesundheit (BMG). (2021). *Definition und Qualitätsmerkmale für digitale Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich (DISH-Studie)*. Berlin: BMG. Verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/definition-und-qualitaetsmerkmale-fuer-digitale-selbsthilfegruppen-im-gesundheitsbereich.html>

Diakonie Landshut. (2026). Schutzkonzept gegen sexualisierte Gewalt für den Beratungs- und Verwaltungsbereich der Diakonie Landshut.

Gemeinnützige Gesellschaft für Gesundheitsförderung und -forschung (GGG). (2021). *Digitalisierung in der Selbsthilfe: Chancen, Potenziale und Herausforderungen (DISH)*. Berlin. Verfügbar unter: [https://archiv.gg-digital.de/imperia/md/gug/archiv/gg\\_spezial\\_1221.pdf](https://archiv.gg-digital.de/imperia/md/gug/archiv/gg_spezial_1221.pdf)

Industrie- und Handelskammer Niederbayern (IHK). (2025). *Einwohnerzahlen Niederbayern 2025*. Passau: IHK Niederbayern. Verfügbar unter: <https://www.ihk-niederbayern.de/wirtschaftsstandort/statistiken-und-zahlen/seite-einwohner-2025-2.pdf>

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. (2023). *Jahresbericht 2022*. Berlin: NAKOS. Verfügbar unter: <https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2023/NAKOS-Jahresbericht-2022.pdf>

Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern (SeKoN). (2023a). *Leitlinien für das Miteinander in der Selbsthilfe*. Landshut/Deggendorf.

Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern (SeKo). (2023b). *Spielregeln für Selbsthilfegruppen*. Landshut/Deggendorf.