



## Zusätzliche Ansprechpartner\*innen ohne feste Gruppe

- Angeborener Immundefekt bei Kindern
- Burn-out
- Diabetiker Traunstein
- Dupuytrensche Kontraktur – Morbus Ledderhose
- Eltern für Eltern – Menschen mit Behinderung
- Fibromyalgie
- Fructose-Intoleranz
- Herzkind
- Lippen-Gaumen-Fehlbildungen
- Offene Angebote für Trauernde
- Organspende
- Polyneuropathie
- Menschen mit erworbener Hirnschädigung
- Trennung / Scheidung
- Zwangsstörungen

## Selbsthilfe, da tut sich was!



OFFEN  
FÜR ALLE



KOSTENLOS



ANONYM



UNTERSTÜTZUNG  
VON EXPERTEN



AUCH FÜR  
ANGEHÖRIGE



# SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN



Träger:  
Kreisverband Traunstein e.V.

### Ansprechpartnerinnen

Christina Hille, Dipl.-Soz.-Päd. (FH),  
Einrichtungsleitung  
Eva Fraunhofer, Sozialarbeiterin B.A.  
Pia Kriesche, Verwaltung

### Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch und Donnerstag 9 - 12 Uhr  
Dienstag 15 - 18 Uhr und nach Vereinbarung  
Mehrgenerationenhaus Traunreut und Sozial-  
raum Trostberg (nach Vereinbarung)

**Adresse** Crailsheimstraße 12, 83278 Traunstein  
**Telefon** 0861 / 20 97 64 - 23 oder - 24 oder - 25  
**E-Mail** kontakt@selbsthilfe-traunstein.de  
**Homepage** www.selbsthilfe-traunstein.de  
**Facebook** Selbsthilfezentrum Traunstein



Hier geht es zu  
unserer Homepage

Der Selbsthilfegeweißer wird von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern gefördert.

## Im Selbsthilfezentrum Traunstein, der Koordinationsstelle im Landkreis Traunstein

### Finde ich als Betroffene / Betroffener:

- Hilfe bei der Suche einer passenden Selbsthilfegruppe
- Unterstützung und Begleitung bei einer Gruppengründung

### Finde ich als Gruppe:

- Informationsveranstaltungen
- Fortbildungsangebote
- Begleitung in Gruppenbelangen
- Kollegiale Beratung
- Beratung und Unterstützung bei Fördergeldanträgen

### Finde ich als Professionelle / Professioneller:

- Einen kompetenten Kooperationspartner
- Einen Ansprechpartner in allen Belangen der Selbsthilfe

## Aktuelle Selbsthilfegruppen im Landkreis Traunstein

Stand Juli 2025



### Abhängigkeit

- AA (Anonyme Alkoholiker): Mehrere Gruppen an mehreren Standorten im Landkreis
- CoDa (Coabhängigkeit)
- Kreuzbund: Mehrere Gruppen an mehreren Standorten im Landkreis
- Kreuzbund Frauengruppe
- Kreuzbund Angehörigen-Telefonsprechstunde
- Kreuzbund Nachmittags-Gesprächskreis



### Angeleitete Selbsthilfe Gruppen

- Gesprächsgruppe für Angehörige von suchtkranken Menschen
- Netzwerk 18 – Menschen mit erworbenen Hirnverletzungen und deren Angehörige
- Sexuell traumatisierte Frauen
- Trauercafé



### Behinderung

- Amputation
- Angehörige von Autismuskids
- Angehörige von jungen Erwachsenen mit Autismus
- Blinde- und Sehbehinderte: Stammtisch und Telefonsprechstunde
- Gehörlose
- Treffen für Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung (TAM)



### Eltern und Kinder

- Diabetes Typ I bei Kindern und Jugendlichen
- Down-Syndrom
- Hochbegabung: Stammtisch für Eltern hochbegabter Kinder
- Herzkind: Familien, die ein Kind mit angeborenem Herzfehler haben



### Gesellschaft und Soziales

- Alleinstehende ab 60
- Hochsensibilität
- Messie Betroffene und Angehörige
- Singles ab 50
- Sternenmamas
- Stress in der Liebe



### Gesundheit / Krankheit

- Covid-19-Betroffene (Long-Covid, Post-Covid, Impfschäden)
- Diabetes Typ II
- Endometriose
- Epilepsie Betroffene und Angehörige
- Herzsport: Mehrere Gruppen an mehreren Standorten im Landkreis
- Intensivhelden für ehemalige Patienten nach einer Intensivbehandlung
- Intensivhelden für Angehörige von Patienten nach einer Intensivbehandlung
- Kehlkopfoperierte und Kopf-Hals-Tumor-Erkrankte
- Krebs Stammtisch Laufen
- Leben braucht Luft - Lungenerkrankungen



### Gesundheit / Krankheit

- Lupus Erythematoses
- Morbus Bechterew: Mehrere Gruppen an mehreren Standorten im Landkreis
- Multiple Sklerose
- Osteoporose
- Parkinson: Mehrere Gruppen für Betroffene und Angehörige an mehreren Standorten im Landkreis
- Prostatakrebs
- Rheuma
- Schmerzpunkt Traunstein
- Stottern
- Tinnitus
- Zöliakie



### Online-Angebote

- Essstörung
- Mediensucht
- Intensivhelden für ehemalige Patienten nach einer Intensivbehandlung
- Intensivhelden für Angehörige von Patienten nach einer Intensivbehandlung



### Pflege

- Pflegende Angehörige in Marquartstein / Unterwössen und Umgebung
- Angehörige von Demenz mehrere Gruppen an mehreren Standorten im Landkreis



### Seelische Gesundheit

- ADHS für Erwachsene
- Angst, Burn-Out, Depression in Kirchanschöring
- Depression, Burnout, Ängste: Systemüberlastung – bitte warten
- Gesprächskreis für Trauernde
- Heiligenfeld: Selbsthilfegruppe für ehemalige Patienten der Klinik
- Lichtblick (Gesprächsgruppe Depression)
- Verwaiste Eltern
- Wir sind Viels: Betroffene mit dissoziativen Störungen und Angehörigen

**Nichts dabei?  
Neugründungen willkommen!**