

# Selbsthilfe- Wegweiser 2019



**Selbsthilfenetzwerk**  
im Landkreis  
Ravensburg



Ausgabe: September 2019  
Herausgeber: Selbsthilfenetzwerk im  
Landkreis Ravensburg  
Layout: **design**organisation, Ravensburg

Inhaltliche Verantwortung:  
Landratsamt Ravensburg  
Dezernat für Jugend und Soziales  
Kontaktstelle für Selbsthilfe und  
Bürgerschaftliches Engagement

Bestelladresse:  
Landratsamt Ravensburg  
Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches  
Engagement  
Postfach 1940  
88189 Ravensburg  
Tel.: 0751-85 3119  
Fax: 0751-85 77 3119  
Mail: kontaktstelle-selbsthilfe@rv.de

# Inhalt

A

6 Vorwort

B

8 Aktualität des Wegweisers

C

10 Was sind Selbsthilfegruppen

D

12 Das „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“

E

13 Der Sprecherrat

F

15 Förderung aller Selbsthilfegruppen  
im Landkreis Ravensburg

H

18 Förderung der Selbsthilfe bundesweit

## Selbsthilfegruppen

H

20 ADS/ADHS

K

Aphasie

L

Arbeitslose

M

Asperger-Syndrom

N

21 Bauchspeicheldrüsenerkrankung

P

Behindertenhilfe

R

Behinderung-Hörbehinderung

S

22 Behinderung-Sehbehinderung

T

23 Blutsystemerkrankungen

U

24 Borreliose

Z

CoDA

25 Chorea Huntington

Defibrillator

Demenz

26 Diabetiker

27 Epilepsie

28 Hochsensibilität

29 Krebs

31 Lebererkrankungen

Lese- Rechtschreibschwäche

Lungenerkrankungen

32 Mobbing

Morbus Bechterew

Mukoviszidose

33 Multiple Sklerose

Narkolepsie

Parkinson

34 Pflegende Angehörige

Poliomyelitis

35 Psychische Erkrankungen

36 Rheuma

37 Schilddrüsenerkrankungen

38 Schlaganfall

39 Schmerz

Sklerose

39 Sucht

50 Trauer

## Vorwort



### Liebe Leserinnen und Leser,

so vielfältig und bunt unser Leben auch ist und oftmals unendlich viele Möglichkeiten zu bieten scheint, nicht immer kann und will man alles wahrnehmen und genießen was sich an Möglichkeiten bietet. Eine körperliche Erkrankung, eine Behinderung, ein seelischer Konflikt oder eine soziale Situation, die aussichtslos erscheint – vieles kann uns aus der Bahn werfen und uns belasten. Manchmal hilft uns in dieser Situation selbst ein Gespräch mit Angehörigen und Freunden oder auch der gute Rat eines Arztes nicht weiter.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemlagen. Hier finden sich Ansprechpartner, die die Situation verstehen, die wertvolle Kontakte und Tipps zum Umgang mit der eigenen Krankheit oder schwierigen Lebenssituation geben können. Und oft werden dadurch geteilte Probleme kleiner.

Mit diesem Heft wollen wir Ihnen einen Überblick über die ca. 130 Selbsthilfeangebote im Landkreis Ravensburg geben. Laufend kommen neue Gruppen hinzu, andere wiederum lösen sich auf. Deshalb kann diese Broschüre auch nur eine Momentaufnahme sein, da die Gruppen immer wieder Veränderungen unterliegen.

Es wird immer Krankheitsbilder und Lebenssituationen geben, in denen keine erreichbare Selbsthilfegruppe existiert. Scheuen Sie sich deshalb nicht, unsere Kontaktstelle anzusprechen und um Unterstützung zu bitten. Die Kontaktdaten hierzu finden Sie auf den nächsten Seiten.

Zum Schluss möchte ich ein großes Dankeschön aussprechen. Ohne die Ehrenamtlichen, die Gruppenmitglieder, insbesondere den Sprecherrat des Selbsthilfenetzwerks im Landkreis Ravensburg wäre die Selbsthilfebewegung in unserem Landkreis kein solcher Erfolg. Wir zählen weiterhin auf Sie, denn Sie tragen dazu bei, dass durch das solidarische Miteinander das Leben für viele betroffene Menschen ein bisschen leichter wird.

Herzlichen Dank für Ihre Arbeit!

Diana E. Raedler  
Dezernentin für Jugend und Soziales

# Aktualität des Wegweisers

Die hier aufgeführten Gruppen umfassen nur einen Teil der im Landkreis Ravensburg arbeitenden Selbsthilfegruppen.

Manche Gruppen wollen anonym bleiben und nur neue Gruppenmitglieder aufnehmen, die über Fachdienste an sie vermittelt werden.

Andere Gruppen fühlen sich zum Zeitpunkt der Erstellung des Leitfadens nicht stark genug, neue Mitglieder aufzunehmen oder sich nach außen zu öffnen.

Wieder andere sind von unserer Recherche nicht erfasst worden, z.B. weil sie erst nach Erstellung dieses Wegweisers gegründet worden sind.

Auch ändern sich die Verhältnisse bei Selbsthilfegruppen oft sehr schnell. Deshalb ist es durchaus möglich, dass dieser Wegweiser Informationen enthält, die nicht mehr gültig sind.

## Wenn Sie:

- auf der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe sind, die vorliegende Broschüre jedoch keine für Sie passende auflistet
- feststellen, dass hier enthaltene Angaben überholt sind
- Ihre Selbsthilfegruppe nicht in diesem Verzeichnis finden
- wichtige Veränderungen in Ihrer Selbsthilfegruppe (z.B. Ansprechpartner oder Treffpunkt) zu verzeichnen haben
- eine neue Selbsthilfegruppe gründen

## wenden Sie sich bitte an:

Landratsamt Ravensburg  
Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement  
Postfach 1940  
88189 Ravensburg  
Tel.: 0751-85 3119  
Fax: 0751-85 77 3119  
Mail: kontaktstelle-selbsthilfe@rv.de

Termine nach Vereinbarung

Nur mit Ihrer Hilfe kann die Kontaktstelle alle Informationen bündeln und die aktuellen Daten für Interessierte bereithalten.

Die in diesem Wegweiser enthaltenen Angaben beruhen auf Auskünften der jeweiligen Gruppen.

Adressen und Kontaktpersonen können sich ändern.

Die Angaben sind ohne Gewähr.

Ein Anspruch auf Vollständigkeit besteht nicht.

# Was sind Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen auf regionaler Ebene mit gleichen oder ähnlichen Krankheiten oder sozialen Problemen.

Selbsthilfegruppen zeichnen sich durch ein freiwilliges, eigenverantwortliches, gegenseitiges und gleichberechtigtes Miteinander aus. Im Gespräch informieren und motivieren sich die Betroffenen und entwickeln ein gegenseitiges Gefühl der Solidarität und des Verständnisses. Die Gruppenarbeit orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden, eine professionelle Leitung gibt es nicht.

Das Ziel der gemeinsamen Arbeit ist die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, sozialen Belastungen, Behinderungen, psychischen Problemlagen und schwierigen Lebenssituationen.

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe lernen voneinander und miteinander. Sie tauschen ihre Erfahrungen aus, entlasten und ermutigen sich gegenseitig und eignen sich gemeinsam Fähigkeiten an, mit denen sie ihren Alltag besser bewältigen können.

Die gemeinsame Betroffenheit schafft schnell ein Gefühl der Verbundenheit und die gegenseitige emotionale Unterstützung ist eine wirksame Hilfe gegen Vereinzelung und Ausgrenzung. In diesem Sinne steigert die Arbeit in Selbsthilfegruppen die Lebensqualität.

Die gesundheitsfördernde und stabilisierende Wirkung von Selbsthilfegruppen ist heute unbestritten. Besucher von Selbsthilfegruppen brauchen weniger Medikamente, leiden weniger unter Depressionen und seelisch bedingten körperlichen Beschwerden. Sie sind selbstbewusster und selbständiger und verfügen über bessere soziale Kontakte als andere Menschen in vergleichbaren Situationen.

Selbsthilfegruppen tragen durch Aufklärung und Information auch zu einem Bewusstseinswandel in der Gesellschaft bei. Selbsthilfegruppen senden auf vielfältige Weise sozialpolitisch relevante, kritische und innovative Impulse aus, mit denen Sie das professionelle System ergänzen und zum Umdenken anregen. So ist es z. B. ein Verdienst der Selbsthilfe, dass Spielsucht inzwischen als behandlungsbedürftige Suchterkrankung anerkannt wird.

## Das „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“

Auf dem Fachtag der Selbsthilfegruppen am 14. November 2009 im Landratsamt Ravensburg wurde der zunächst nicht eingetragene Verein „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“ gegründet. Unter dem Vorsitz der bereits bestehenden Vertretung der Selbsthilfegruppen, dem Sprecherrat, werden die über hundert im Landkreis tätigen Gruppen unter dem Dach des Vereins zusammen geführt. Der Verein verbessert die Vernetzung der Gruppen untereinander und fördert den gegenseitigen Austausch. Das Selbsthilfenetzwerk unterstützt die Entwicklung einer gemeinsamen Identität, über die eigene Selbsthilfegruppe hinaus. Die Selbsthilfegruppen können so gemeinsam für die Idee der Selbsthilfe werben und gemeinsame Zielvorstellungen entwickeln.

In der jährlichen Mitgliederversammlung werden die Gruppen von den Vorständen über die Vereinstätigkeiten informiert.

Seit März 2011 ist der Verein „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“ im Vereinsregister eingetragen. Die Mitgliedschaft im Selbsthilfenetzwerk ist kostenlos.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement.

## Der Sprecherrat

Der Sprecherrat der Selbsthilfegruppen im Landkreis Ravensburg ist die gewählte Vertretung der im Landkreis aktiven Selbsthilfegruppen.

### Seine Aufgaben sind u.a.

- Vorstand des „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“
- Vertretung der Interessen der Selbsthilfe gegenüber Behörden und sonstigen Institutionen
- Planung und Durchführung von Projekten und Aktionen
- Stärkung der Rolle der Selbsthilfe in der Gesundheits- und Sozialplanung
- Förderung und Weiterentwicklung des Miteinander-Gedankens
- Öffentlichkeitsarbeit
- Planung und Vorbereitung der jährlichen Fachtage der Selbsthilfe
- Kooperation mit Professionellen Anbietern der Gesundheitsversorgung

Der Sprecherrat arbeitet dabei eng mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement zusammen.

Der Sprecherrat wird alle 2 Jahre auf der Mitgliederversammlung des „Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg“ gewählt.

## Der Sprecherrat

Die zum Zeitpunkt der Drucklegung amtierenden Sprecherräte wurden am 18. November 2016 neu gewählt:

### **Peter Resl**

1. Vorsitzender des Selbsthilfenetzwerks  
Tel.: 07524-40 92 506  
Mail: peter.resl1@googlemail.com

### **Friedrich Pramsoler**

2. Vorsitzender des Selbsthilfenetzwerks  
Tel.: 0171-10 88 444  
Mail: pramsoler@web.de

### **Anne Arnold**

Tel.: 07503-21 03  
Mail: anne.arnold@outlook.de

### **Renate Schönenberger**

Tel.: 07561-91 53 67  
Mail: r.schoenenberger@gmx.de

### **Siegfried Lorenz**

Tel.: 0751-63 673  
Mail: famlore@t-online.de

### **Sabine Haschke**

Tel.: 0751-94 185  
Mail: shaschke@t-online.de

### **Ingeborg Munz**

Tel.: 0751-46 320  
Mail: ingemunz@outlook.de

## Förderung aller Selbsthilfegruppen

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement stellt sich vor:

Im November 2008 wurde im Sozialdezernat die Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement eingerichtet. Die Kontaktstelle bietet Ihnen kostenlos Information und Unterstützung bei allen Fragen rund um die Selbsthilfe und das Ehrenamt. Natürlich beraten wir Sie unabhängig und behandeln Ihr Anliegen vertraulich.

### **Wir bieten Ihnen ...**

... **Beratung und Unterstützung bei Ihrer Arbeit.** Wir beraten Sie bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe, vermitteln in schwierigen Gruppensituationen und unterstützen Sie bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe. Wir bieten Ihnen u. a. Hilfestellung bei der Planung von Projekten und bei der Pressearbeit.

... **Informationen rund um das Thema Selbsthilfe und Ehrenamt.** Mit unseren Broschüren „Selbsthilfewege- weiser“ und „Lotse ins Ehrenamt“ informieren wir Sie über die verschiedenen Angebote und Ansprechpartner in unserem Landkreis. Darüber hinaus erhalten Sie aktuelle Informationen beispielsweise zum Thema Steuer und Versicherung im Ehrenamt.



... **Fortbildungen und Fachtage.** Einmal jährlich organisieren wir gemeinsam mit den Vertretern der Selbsthilfe und des Ehrenamts einen Selbsthilfefachtag und einen Fachtag zum Thema Bürgerschaftliches Engagement. Mit unserem Fortbildungsprogramm „freiwillig aktiv“ möchten wir Sie in der täglichen Arbeit unterstützen und uns für Ihr Engagement bedanken.

... **Finanzielle Unterstützung.** Selbsthilfegruppen und Bürgerschaftliche Initiativen aus dem Bereich Soziales können auf Antrag Unterstützung vom Landkreis erhalten. Die Förderung umfasst vor allem die Bereiche Fort- und Weiterbildung, Qualifizierung und Begleitung der Gruppen.

## Wir arbeiten ...

... **vernetzt in unserer Region.** Wir bündeln Kompetenzen und Erfahrungen der Aktiven und machen diese für die Allgemeinheit nutzbar. Zu unseren Partner gehören der Sprecherrat der Selbsthilfe, die Städte und Gemeinden, das Gesundheitsamt, die Krankenkassen und Ärzte sowie verschiedenste Vertreter des Bürgerschaftlichen Engagements.

... **kostenlos und vertraulich.** Unsere Angebote sind für alle Selbsthilfegruppen, Bürgerschaftliche Initiativen und ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger kostenlos. Selbstverständlich behandeln wir Ihr Anliegen vertraulich!

... **als Interessenvertretung für die Selbsthilfe und das Ehrenamt.** Die Kontaktstelle ist u. a. Mitglied im Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement und in der Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfekontaktstellen (LAG KISS).

... **an verschiedenen Projekten,** um die Selbsthilfebewegung und das ehrenamtliche Engagement im Landkreis zu fördern. Wichtig ist uns die Verankerung der Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitswesen und die Anerkennung und Würdigung Ihres Engagements in unserer Region.

## Förderung der Selbsthilfe bundesweit

### NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung  
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin-Charlottenburg

Tel. 030-310 18960  
Fax. 030-310 18970  
E-Mail [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

### Telefonisch erreichbar:

Dienstag, Mittwoch und Freitag	10.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag	14.00 - 17.00 Uhr

# Selbsthilfe- gruppen



## ADS/ADHS

### Selbsthilfegruppe für Eltern von AD(H)S Kindern

Monika Bloching Tel: 07505-15 60  
Mail: bloching-hirschle@t-online.de

Treffpunkt: Familientreff der Caritas  
Seestr. 44  
88214 Ravensburg

## Aphasie

### Selbsthilfegruppe für Aphasiebetreffene und deren Angehörige, Ravensburg

Annette Aust Tel: 0751-23 191  
Mobil: 0176-45 90 96 13  
Mail: aust.annette@gmail.com

Christine Dent Tel: 0751-43 507  
Mail: elchdent@online.de

Treffpunkt: Näheres bitte bei der  
Kontaktperson erfragen

## Arbeitslose

### Cafe R.A.T.

Werner Langenbacher  
Tel: 0751-21 040  
Mail: ravsburg@betriebsseelsorge.de

Treffpunkt: Kath. Bildungswerk  
Allmandstr. 10  
88212 Ravensburg

## Bauchspeicheldrüsenerkrankung

### TEB-Selbsthilfegruppe für Bauchspeicheldrüsenerkrankte Region Allgäu-Bodensee-Oberschwaben

Ursula Krug Tel: 07522-54 52  
Mail: ursula\_krug@gmx.de

Treffpunkt: Matthäus-Ratzeberger-Stift  
Erzbergstr. 4  
88239 Wangen i.A.

## Behindertenhilfe

### Fraternität der Behinderten, Ortsgruppe Wangen

Christine Sontheim Tel: 07522-82 48  
Mail: bruno.sontheim@t-online.de

Treffpunkt: Gemeindezentrum St. Ulrich,  
Wangen im Allgäu

## Behinderung-Hörbehinderung

### Chochlear Implant Selbsthilfegruppe CI-SHG

Michaela Pfeffer  
Kontaktstelle für Selbsthilfe  
Tel: 0751-85-3119  
Mail: kontaktstelle-selbsthilfe@rv.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Behinderung-Hörbehinderung

### **Gehörlosenverein Ravensburg mit Umgebung 1948 e.V.**

Dieter Steuer Fax: 07128-35 92  
Mail: dieter.steuer@web.de

Treffpunkt: Kath. Bildungswerk  
Allmandstr. 10  
88212 Ravensburg  
Gehörlosentreff | Seniorentreff

### **Seelauscher e.V. Förderverein Eltern hörgeschädigter Kinder Bodensee-Oberschwaben**

Stephanie Kaut Mail: stephanie.kaut@seelauscher.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Behinderung-Sehbehinderung

### **Allgemeine Blinden- und Sehbehindertenhilfe e.V., Regionalgruppe Bodensee-Oberschwaben**

Ute Reinert Tel: 07561-72 980  
Mail: rg-bodensee-oberschwaben@abs-hilfe.de

Treffpunkt: Hotel Storchen  
Wilhelmstr. 1  
88212 Ravensburg

Gaststätte Barfüsser im Bahnhof  
88299 Leutkirch

Gasthof Traube  
Fürst-Wilhelm-Str. 19  
72488 Sigmaringen

## Behinderung-Sehbehinderung

### **BW-Landesblindenforum Selbsthilfeinitiative Blinder, Sehbehinderter und Angehöriger**

Torsten Hopperdietzel  
Tel: 07502-62 10 995  
Mail: t.hopperdietzel@gmx.de  
Lore Müller  
Tel: 0751-92 332  
Mail: muellervv@t-online.de

Treffpunkt: Weinstube „Zum Muke“  
Herrenstraße 16  
88212Ravensburg

## Blutsystemerkrankungen

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Leukämie, Lymphomen und anderen Blutsystemerkrankungen**

Maria Richter Tel: 08382-26 543  
Mail: mmr-li@web.de  
Franz Mayer Tel: 07529-77 47

Treffpunkt: Wohnheim der Lebenshilfe (Parterre)  
Bazienstr. 2  
88131 Lindau/Reutin  
(Nähe Gasthof Köchlin)

## Borreliose

### Borreliose Selbsthilfverein

#### Oberschwaben-Bodensee-Allgäu

Hanne Leonhardt Tel: 07544-95 67 333

Sabine Hascke Tel: 0751-94 185  
Mail: shaschke@t-online.de

Treffpunkt: Tagungsräume der AOK  
im Untergeschoss des DRK-Gebäudes  
Ulmer Straße 95  
88212 Ravensburg

Franziskuszentrum  
Franziskusplatz 1  
88045 Friedrichshafen

## CoDA

### Co-Dependents Anonymous

Dietmar Rehm Mail: rehm\_dietmar@gmx.net

Franz Peter Tel: 07502-911 170

Mail: coda-ravensburg@web.de

Elisabeth Tel: 07529-973 7726

Mobil: 0151-54 03 08 31

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

### CI-SHG Bodensee-Oberschwaben

Michaela Pfeffer Mail: michaela.pfeffer@civ-bawue.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Chorea Huntington

### Huntington Selbsthilfegruppe

Gertrudis Schülle Tel: 0751-35 444 88

Mobil: 0152-21665259

Mail: trudis.s@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Defibrillator

### Defi Selbsthilfegruppe Bodensee-Oberschwaben

Hermann und Anne Arnold

Tel: 07503-21 03

Mobil: 0151-155 27 818

Mail: anne.arnold@outlook.de

Treffpunkt: Besprechungsraum der kardiologischen  
Gemeinschaftspraxis im Ärztehaus  
Krankenhaus 14-Nothelfer  
Ravensburger Str. 35  
88250 Weingarten

## Demenz

### SHG Sternschnuppe Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Ingeborg Munz Tel: 0751-46 320

Mobil: 0175-29 05 871

Mail: ingeborgmunz@gmx.de

Treffpunkt: Gasthof Frohe Aussicht  
Köpfigen 8  
88255 Baienfurt

## Demenz

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Gisela Harr Tel: 07525-82 72  
Mail: gisela.harr@gmail.com  
Gabriele Schnell Tel: 0751-51 906  
Mail: gabriele.schnell@web.de

Treffpunkt: AOK Gesundheitszentrum  
im DRK-Gebäude  
Ulmer Str. 95  
88212 Ravensburg

## Diabetiker

### Diabetiker Selbsthilfegruppe Bad Waldsee

Peter Resl Tel: 07524-40 92 506  
Mobil: 01520-84 00 633  
Mail: peter.resl1@googlemail.com  
Albert Baader Tel: 07524-72 85  
Mobil: 0176-21 61 33 28  
Mail: baader.albert@web.de

Treffpunkt: Gasthaus zur Flasche  
Am Ravensburger Tor 5  
88339 Bad Waldsee

### Diabetiker Selbsthilfegruppe Wangen

Barbara Erhard Tel: 08380-98 11 79  
Mail: barbara-erhard@t-online.de

Treffpunkt: Caritaszentrum Wangen  
Buchweg 6  
88239 Wangen i.A.

## Diabetiker

### Selbsthilfegruppe Leutkirch

Brigitte Schäle Tel: 07561-54 71  
Mail: brigitte.schaele@gmx.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

### Diabetiker-Selbsthilfegruppe Aulendorf

Klara Wagner Tel: 07525-89 05

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Epilepsie

### Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Epilepsie

Rüdiger Werner Tel: 0751-76 92 454

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

### Epilepsie Selbsthilfegruppe (Eltern betroffener Kinder)

Kerstin Papenfuss-Alpan  
Tel: 0751-97 70 682  
Mail: kpapalp@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen

## Hochsensibilität

### Selbsthilfegruppe HSP – Hochsensible Personen

Arnold Paßon    Tel. 07586-91 82 41  
Mail: a.passon@live.de

Treffpunkt:    Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

### Selbsthilfegruppe HSP – Hochsensible Personen Westallgäu

Michael Kopp    Tel: 08381-94 82 645  
Mail: mikopp77@gmx.de

Treffpunkt:    Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Kinderlosigkeit

### Selbsthilfegruppe für ungewollt Kinderlose

Kontaktstelle für Selbsthilfe  
Tel. 0751-85-3119  
Mail: kontaktstelle-selbsthilfe@rv.de

Treffpunkt:    Nähere Angaben bitte erfragen.

## Krebs

### Frauensebsthilfe nach Krebs e.V.

#### Leutkirch - Bad Wurzach

Renate Schönenberger  
Tel: 07561-91 53 67  
Mail: r.schoenenberger@gmx.de  
Inge Hess    Tel: 07561- 31 51

Treffpunkt:    Ev. Pfarrhaus  
Poststraße 16  
88299 Leutkirch

### Frauensebsthilfe nach Krebs

Angelika Siller    Tel: 0751-95 88 07 70  
Mail: angelika-siller@web.de  
Heike Berger    Tel: 07529-91 28 50  
Mail: heikeberger75@gmx.de

Treffpunkt:    Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

### Prostatalkrebs Selbsthilfegruppe, Oberes Schussental

Hermann Hägele    Tel: 07558-93 82 06  
Mail:  
SHG-Oberes\_Schussental@t-online.de

Treffpunkt:    Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Krebs

### **Selbsthilfegruppe Magenlos, Bodensee/Oberschwaben**

Susanne König Tel: 07556-83 69  
Mobil: 0157-80 85 47 29  
Mail: koenigharaldsusanne@t-online.de

Margret Hagel-Brauchle  
Mobil: 0151-21 71 22 76

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

### **Deutsche ILCO**

#### **Die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger u. Menschen mit Darmkrebs**

Werner Kirchmaier Tel: 0751-16 775  
Mail: werner.kirchmaier@web.de

Treffpunkt: Gasthof „zum Amboss“ in  
Ravensburg / Grünkraut

### **Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Isny im Allgäu**

Monika Zehrlaut Tel: 07562-93 518  
Mail: monika.zehrlaut@gmx.de

Gisela Hackl Tel: 07566-15 31

Treffpunkt: Haus der Begegnung „Untere Mühle“  
Seidenstr. 43  
88316 Isny i.A.

## Lebererkrankungen

### **Lebertransplantierte Deutschland e.V. – Kontaktgruppe Bodensee/Oberschwaben**

Alfred Schmidt Tel: 0751-35 25 520  
Mail:  
alfred.schmidt@lebertransplantation.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Lese- Rechtschreibschwäche

### **Selbsthilfegruppe Lese-Rechtschreibschwäche/ Legasthenie Leutkirch**

Brigitte Göser Tel: 07561-77 15  
Mail: brigitte.goeser@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Lungenerkrankungen

### **Selbsthilfegruppe COPD - Bodensee - Oberschwaben - Allgäu**

Siegfried Lorenz Tel: 0751-63 673  
Mobil: 0160-93 19 61 40  
Mail: famlore@t-online.de

Treffpunkt: Gasthaus „Kiesgrube“  
beim Kleintierzoo  
Schliererstr. 31  
88212 Ravensburg



## Mobbing

### Mobbingselbsthilfegruppe Biberach

Matthias Buck Tel: 07353-98 26 085  
Mail: mobbing-shg-zaub@web.de

Treffpunkt: AOK Hauptgebäude  
Zeppelinring 2-4  
88400 Biberach

## Morbus Bechterew

### DVMB Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.

Albin Assfalg Tel: 07502-20 56  
Mail: ravensburg@dymb-bw.de  
Gerhard Hirschel Tel: 0751-24 484

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Mukoviszidose

### Mukoviszidose-Selbsthilfegruppe, Hegau-Bodensee

Renate Weißhaar Tel: 07731-53 427

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Multiple Sklerose

### AMSEL Kontaktgruppe Ravensburg-Weingarten

Ulrike Kleemann Tel: 0751-99 55 83 58  
Mail:  
ravensburg-weingarten@amsel.de

Treffpunkt: Haus am Mühlbach  
Seniorenweg 4  
88250 Weingarten

## Narkolepsie

### Narkolepsie Selbsthilfegruppe Engen Deutsche Narkolepsie Gesellschaft e.V.

Manuela Keller Tel: 07733-72 26  
Mobil: 0152-59 97 66 90  
Mail: m.keller31@gmx.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Parkinson

### Parkinson Selbsthilfegruppe, Region Ravensburg

Brigitte und Jakob Pfeiffer  
Tel: 0751-79 32 47  
Mail: bapfei-@t-online.de

Treffpunkt: Vereinsgaststätte der Gartenfreunde  
im Sonnenbüchel  
Dreiländerring 5  
88212 Ravensburg

## Pflegende Angehörige

### Gesprächskreis pflegender Angehöriger Leutkirch

Monika Eckart    Tel: 07561-21 08  
Mobil: 0151-70 02 46 65  
Mail: eckartmonika@web.de

Treffpunkt:    Haus des Roten Kreuzes  
Memminger Str. 133  
88299 Leutkirch

## Poliomyelitis

### Bundesverband Polio e.V. Gruppe Ravensburg

Lore Bohner    Tel: 07584-29 09 63  
Mobil: 0157-51 47 15 97  
Mail: lbohner@web.de

Gertrud Eisele    Tel: 07583-551  
Mail: gertrud.eisele@web.de

Treffpunkt:    „Gasthaus zur Kiesgrube“  
Schlierer Str. 31  
88212 Ravensburg

## Psychische Erkrankungen

### Emotions Anonymous – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit Ravensburg

Helene            Tel: 07546-91 73 49  
Reinhild         Tel: 0751-35 39 74  
Mail: ea-ravensburg@gmx.de  
Karin             Mobil: 0157-53 65 35 63

Treffpunkt:    Seniorenheim St. Mainrad  
Galgenhalde 23  
88213 Ravensburg

### Psychiatrieerfahrenengruppe Ravensburg

Albert Heim     Tel: 0751-99 55 74 73  
Mail: alis-claim@web.de

Treffpunkt:    Tagesstätte Ravensburg  
Reichlestr. 4  
88212 Ravensburg

### Psychiatrie erfahrene

Marion Bäuml Arkarde e.v.  
Tel: 0751-36655 -26  
Mail: marion.baeuml@arkade-ev.de

### Selbsthilfegruppe bipolare Störung

Julia Stern        Tel: 0751-76 92 454  
Mobil: 0176-65 62 06 03  
E-Mail: jubipo62@gmail.com

Treffpunkt:    Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Rheuma

### Freie Selbsthilfegruppe für Fibromyalgie, Leutkirch und Umgebung

Liane Wirth      Tel: 07563-37 10  
                         Mail: wirthulandstrasse@t-online.de  
Ellen Gaus      Tel: 07522-70 75 971  
                         Mail: ellen-gaus@t-online.de

Treffpunkt:      Altes Kloster  
                         Katholische Kirchgasse  
                         88299 Leutkirch  
                         (Eingang hinter der Kirche)

### Rheuma-Liga Baden-Württemberg, Arbeitsgemeinschaft Ravensburg

Liliane Detsch      Tel: 0751-51 153  
                         Mail: l.detsch@rheuma-liga-bw.de

Treffpunkt:      Tagungsräume der AOK  
                         im Untergeschoss des DRK-Gebäudes  
                         Ulmer Straße 95  
                         88212 Ravensburg

### Rheuma-Selbsthilfegruppe

Petra Matheusser      Tel: 0751-79 14 113  
                         Mobil: matheusser.petra@gmx.de  
Ingrid Stumper      Tel: 0751-25 919  
                         Mobil: 0176-91 46 007  
                         Mail: ingrid.stumper@gmx.de

Treffpunkt:      Nähere Angaben bitte bei der  
                         Kontaktperson erfragen.

## Rheuma

### LUPUS Regionalgruppe der Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V.

Kerstin Felix      Mobil: 0173-65 64 797  
                         Mail: ravensburg@lupus-rheumanet.org

Treffpunkt:      Tagungsräume der AOK  
                         im Untergeschoss des DRK-Gebäudes  
                         (Fahrstuhl vorhanden)  
                         Ulmer Straße 95  
                         88212 Ravensburg

### RST Ravensburg-Bodensee

Elias Weber      Tel: 07546-54 61  
                         Mobil: 0152-09 05 02 18  
                         Mail: eli.weber@gmx.de

Treffpunkt:      Nähere Angaben bitte bei der  
                         Kontaktperson erfragen.

## Schilddrüsenerkrankungen

### Selbsthilfegruppe

#### Schilddrüsenunterfunktion/Hashimoto

Susanne Spill      Tel: 0751-76 32 41  
                         Mail: sumaspill@web.de  
Monika Hermann-Spiegel  
                         Tel: 07502-94 44 917  
                         Mail: hermann.spiegel@t-online.de

Treffpunkt:      Tagungsräume der AOK  
                         im Untergeschoss des DRK-Gebäudes  
                         Ulmer Straße 95  
                         88212 Ravensburg

## Schlaganfall

### Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige

Karin Geffers Tel: 0751-87 25 49  
Mail: karin.geffers@oberschwabenklinik.de

Treffpunkt: Tagungsräume der AOK  
im Untergeschoss des DRK-Gebäudes  
Ulmer Straße 95  
88212 Ravensburg

### Schlaganfallselbsthilfegruppe Isny

Elisabeth Burgardt Tel: 07562-49 22  
Mobil: 0175-85 40 730  
Mail: eli.burgardt@gmail.com

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

### Schlaganfall Infostelle Krankenhaus St. Elisabeth

Karin Geffers Tel: 0751-87 25 49  
Mail: karin.geffers@oberschwabenklinik.de

Treffpunkt: nach telefonischer  
Terminvereinbarung  
Krankenhaus St. Elisabeth  
Elisabethenstr. 15  
88212 Ravensburg

## Schmerz

### Clusterkopfschmerz

#### Selbsthilfegruppe Sigmaringen

Hermann Gasser Tel: 0800-111 444 815  
Mail: hermann-gasser@web.de

Treffpunkt: DLRG-Wachstation FN  
Untereschstr. 13  
88046 Friedrichshafen

## Sklerose

### Tuberöse Sklerose Deutschland e.V.

Erika Wetzel Tel: 07502-37 75  
Mobil: 0151-22 23 38 01  
Mail: wetzel@tsdev.org

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Sucht

### Anonyme Alkoholiker Regionalgruppe Weingarten (DO)

Ulrich Böpple Mobil: 0170-77 18 248  
Mail: ubdynamic@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

## Sucht

### **Anonyme Alkoholiker Regionalgruppe Weingarten**

Karl-Heinz Donath Tel: 07529-97 47 807  
Mobil: 0151-23 70 24 60  
Helmuth Lorz Tel: 0751-7915924  
Mobil: 0160-88 94 145

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.

### **Narcotics Anonymous Meeting „Clean Life Puzzle“**

Dominik M.  
Mobil: 0157-38 32 19 38  
Mail: ravenburg@na-sued.de

Treffpunkt: Im Rahlentreff  
Rahlenweg 2  
88213 Ravensburg-Weststadt  
Rollstuhlgerechter Eingang

### **Selbsthilfegruppe für alkoholauffällige Kraftfahrer Ravensburg**

Daniel Gasser Tel: 0751-65 25 471  
Mobil: 0151-11 25 77 16  
Mail: d.gasserv@gmail.com

Treffpunkt: Caritas-Zentrum  
Seestr. 44  
88214 Ravensburg

## Sucht

### **Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 1**

Heinz Tränkle Tel: 0751-65 27 794  
Mobil: 0160-95 05 46 76  
Mail: heinz.traenkle@gmail.com  
Elke Eckers Tel: 0751-44 333

Treffpunkt: Caritas-Zentrum  
Seestr. 44  
88214 Ravensburg

### **Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 2**

Gabriele Baumann-Hübner  
Tel: 07546-35 20 004  
Mobil: 0176-98 58 12 71  
Mail: bauhue@gmx.de  
ravenburg2@kreuzbundgruppen.de  
Sven Brunner  
Mobil: 0160-50 75 665  
Mail: sven-brunner@gmx.de  
Ewald Willecke  
Tel: 07528-13 80  
Mobil: 0176-97 58 98 40  
Mail: ewald.willecke@gmx.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum  
Seestr. 44  
88214 Ravensburg

### **Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 3**

Friedrich Pramsoler  
Mobil: 0171-10 88 444  
Mail: pramsoler@web.de  
ravenburg3@kreuzbundgruppen.de  
Hiltrud Hille-Hardebusch  
Tel: 0751-32 881

Treffpunkt: Caritas-Zentrum  
Seestr. 44  
88214 Ravensburg

## Sucht

### Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 4

Cornelia Weiß Mobil: 0171 2324939  
Mail: connydaheim@web.de  
ravensburg4@kreuzbundgruppen.de

Georg Scheffold Tel: 0751 56 93 609  
Mobil: 0170-43 20 711

Mail: hella.scheffold@web.de

Ulrich Schöntauf Mobil: 0171-61 87 870  
Mail: ulrich.schoentauf@t-online.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum  
Seestr. 44  
88214 Ravensburg

### Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 5

Heidrun Flach Tel: 0751-56 83 842  
Mobil: 0175-22 68 622  
Mail: flach.heidrun@t-online.de

Kai Krüger Mobil: 0151-10 42 62 60  
Mail: k.krueger35@googlemail.com  
ravensburg5@kreuzbundgruppen.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum  
Seestr. 44  
88214 Ravensburg

### Kreuzbund Selbsthilfegruppe Ravensburg 6

Dietmar Maier Tel: 0751-15 165  
Mobil: 0151-53 29 01 28  
Mail: dietmar--maier@web.de  
ravensburg6@kreuzbundgruppen.de

Monika Pramsoler Tel: 0751-62 875  
Mail: m.pramsoler@web.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum  
Seestr. 44 | 88214 Ravensburg

Weitere Informationen zu den Selbsthilfegruppen:

## Sucht

### Kreuzbund Frauengesprächskreis Ravensburg

Petra Maier Tel: 0751-15 165  
Mail: petra--maier@web.de

Gabriele Baumann-Hübner  
Tel: 07546-35 20 004  
Mail:  
ravensburg-fgk@kreuzbundgruppe.de

Treffpunkt: Tagungsräume der AOK  
im Untergeschoss des DRK-Gebäudes  
Ulmer Straße 95  
88212 Ravensburg

### Kreuzbund Seniorengesprächskreis Ravensburg

Josef Gaßner Tel: 07524-24 18  
Mobil: 0162-32 02 637  
Mail: josi.gassner@t-online.de  
ravensburg-sgk@kreuzbundgruppen.de

Klaus Hausmann Tel: 07543-30 04 949  
Mobil: 0170-20 65 57  
Mail: klaus.hausmann@email.de

Waldemar Hübner Tel: 07546-35 20 004  
Mobil: 0179-10 71 651  
Mail: waldfranz@gmx.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum  
Seestr. 44  
88214 Ravensburg

## Sucht

### Kreuzbund Selbsthilfegruppe Aulendorf

Elke Stocker Tel: 07525- 92 31 30  
Mobil: 0151-21 89 43 18  
Mail: elke-stocker@gmx.de  
aulendorf-fgk@kreuzbundgruppen.de

Karl-Heinz Christ Tel: 07524-72 44  
Mobil: 0151-20 27 45 61  
Mail: karl-heinz.christ@gmx.de

Treffpunkt: Gemeindehaus St. Martin  
Kolpingstr. 4  
88326 Aulendorf  
gemeinsame Gruppe,  
Frauengesprächskreis,  
Männerrunde

### Kreuzbund Selbsthilfegruppe Bad Waldsee

Harald Motzkus Tel: 07524-76 26

Treffpunkt: Kath. Gemeindehaus Peterskeller,  
Klosterhof 1  
88339 Bad Waldsee

### Kreuzbund Selbsthilfegruppe Weingarten 1

Hermann Baumeister  
Tel: 07502-24 26  
Mail: schrauber47@gmx.de  
weingarten1@kreuzbundgruppen.de

Treffpunkt: Kath. Gemeindehaus St. Martin  
Irmentrudstr. 12  
88250 Weingarten

## Sucht

### Kreuzbund Selbsthilfegruppe Weingarten 2

Zeljka Mark Tel: 0751-44 319  
Mail: zeljka.mark@web.de  
weingarten2@kreuzbundgruppen.de

Horst Gutschenreiter  
Tel: 0751-18 05 69 80  
Mail: horst.gutschenreiter@gmx.de

Treffpunkt: Begegnungscafé „CariSINA“  
Waldseer Straße 4  
88250 Weingarten  
(neben Fairkauf-Center der Caritas)

### Kreuzbund Selbsthilfegruppe Wangen 1

Eugen Kempfer Tel: 07562-55 198  
Mail: simone-kempfer@web.de  
wangen1@kreuzbundgruppen.de

Bruno Reiss  
Tel: 07522-91 53 94  
Mail: brunoreiss@web.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum Wangen  
Buchweg 8

88239 Wangen i.A.

## Sucht

### Kreuzbund Selbsthilfegruppe Wangen 2

#### Frauengruppe

Maria Staudacher Tel: 07528-91 340  
Mobil: 0151-54 74 65 85  
Mail: m-staudacher@mail.de

Hildegard Morent Tel: 07566-24 17  
Mobil: 0157-52 80 90 54  
Mail: hilde.morent@web.de

Anneliese Tack Tel: 07522-97 84 799  
Mobil: 0174-96 33 189  
Mobil: anneliesetack@web.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum Wangen  
Buchweg 8  
88239 Wangen i.A

### Kreuzbund Selbsthilfegruppe Wangen 3

Peter Hartmannsberger  
Mobil: 0179-58 03 740  
Mail: p.hartmannsberger@t-online.de  
wangen3@kreuzbundgruppen.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum Wangen  
Buchweg 8  
88239 Wangen i.A

### Kreuzbund Selbsthilfegruppe Bad Wurzach

Manfred Fleischer Tel: 07358-92 001  
Mail: m.fleischer92001@web.de  
badwurzach@kreuzbundgruppen.de

Treffpunkt: Gemeindehaus St. Maria  
(bei der Grundschule)  
Memmingerstr. 1  
88410 Bad Wurzach

## Sucht

### Seniorenkreis Selbsthilfe Wangen

Max Kekeisen Tel: 07528 7771  
Marianne Wohlrab Tel: 07520-60 40  
Paul Weber Tel: 07506-464  
Mail: weberpuk@googlemail.com

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.

### Elternkreis Drogenabhängiger und Drogen- gefährdeter Leutkirch

Beate Stör Tel: 07561-70 892  
Mobil: 0176-76 66 57 71  
Mail: b.stoer@gmx.de

Treffpunkt: Evangelisches Pfarrhaus  
Poststr. 16  
88299 Leutkirch

### Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Leutkirch

Markus Bauhofer Tel: 07561-91 29 37  
Mobil: 0152-26 70 07 43  
Mail: markus-julian85.1@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der  
Kontaktperson erfragen.



## Sucht

### Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Wilhelmsdorf

Dieter Stoll Tel: 07585-32 09

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.

### Selbsthilfegruppe für suchtkranke Frauen

Mark Zeljka Tel: 0751-44 319  
Mail: zeljka.mark@web.de

Treffpunkt: Begegnungscafé „CariSINA“  
Waldseer Straße 4  
88250 Weingarten  
(neben Fairkauf-Center der Caritas)

### Selbsthilfegruppe für suchtkranke Frauen

Horst Gutschenrieter  
Tel: 0751-18 05 69 80

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.

### SLAA-Anonyme Sex- und Liebessüchtige Ravensburg/Bodensee

Franz Peter Wißkirchen  
Mobil: 0176-69 98 80 96  
Mail: frapewimo@web.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.

## Sucht

### Anonyme Alkoholiker Regionalgruppe Weingarten

Karl-Heinz Donath (Dienstagsgruppe)  
Tel: 07529-97 47 807  
Helmuth Lorz Tel: 0751-79 15 924

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.  
Gemeinsames Meeting mit AI-Anon

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholkranken – AI-Anon

Volker Jansen Tel: 0751-35 26 112  
Mobil: 0178-71 36 623  
Mail: v.jansen@posteo.de

Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus Martin Luther  
Abt-Hyller-Str. 17  
88250 Weingarten

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken Wangen

Marianne Koppold Tel: 07522-79 77 35  
Mail: marianne.koppold@gmx.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum Wangen  
Buchweg 8  
88239 Wangen i.A.

## Sucht

### **Selbsthilfegruppe für Suizid Hinterbliebende Ravensburg**

Michael Scheffold-Haid

Tel: 0751-95 12 99 00

Mobil: 0170-49 33 294

Mail:

hospz@hospizgrupperavensburg.info

Anita Wodarz

Tel: 0751-55 76 837

Karin Kölle

Mail: ravensburg@agus-selbsthilfe.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.

## Trauer

### **Trauernde nach Suizid im Raum Oberschwaben-Bodensee**

Alexander Nikendei

Mail: kontakt@alexander-nikendei.de

suizidtrauer@alexander-nikendei.de

Treffpunkt: Nähere Informationen erhalten Sie sehr gerne beim Katholischen Dekanat in FN, Frau Michel, Tel. 07541-378 60 71

### **Selbsthilfegruppe Leere Wiege**

Willy Schillinger

Tel: 07584-92 39 752

Mail: wschillinger.w@t-online.de

Treffpunkt: Nähere Angaben bitte bei der Kontaktperson erfragen.

## Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mit freundlicher Unterstützung:

**Landratsamt**  
**Ra✓ensburg**