

Ambulante Dienste

Alten- u. Krankenpflege: Sozialstation der Caritas und Diakonie Oberallgäu ☞ Zentrale 08321/660120, Bad Hindelang 08324/2135, Fischen/Oberstdorf 08326/366804, Oberstaufen 08386/7987, Rettenberg 08327/7160, Immenstadt 08323/51587, Oy-Mittelberg und Wertach 08365/703705

Verein für ambulante Alten- und Krankenpflege Oberstdorf Im Haslach 2, ☞ 08322/2405, Fax 08322/809521
Alten- und Krankenpflege, Förderverein Bad Hindelang, ☞ 08324/8621 oder 374
Koronargruppe Di., 18 Uhr, Kurmittelhaus Oberstdorf

Arbeiter-Samariter-Bund, Alten- und Krankenpflege Häusliche Kranken- und Altenpflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Essen auf Rädern, Hausnotruf und Tagespflege ☞ 08323/98140.

Bayerisches Rotes Kreuz Häusliche Kranken- u. Altenpflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Essen auf Rädern, Hausnotruf, Fahrdienst ☞ 08323/969411.

Allgäu Pflege gGmbH, Ambulante Pflege und Betreuung, Grüntenstraße 5, Sonthofen, ☞ 08321/665966.

Essen auf Rädern

Arbeiter-Samariter-Bund

☞ 08324/95300180

Rotes Kreuz ☞ 0831/52292-55

Sozialstation Caritas und Diakonie

☞ 08321/660120

Sozialverbände

Arbeiterwohlfahrt Di., 14 Uhr, im Spital, ☞ 08321/4535

Arbeiter-Samariter-Bund Häusliche Kranken- u. Altenpflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Essen auf Rädern, Hausnotruf und Tagespflege ☞ 08323/98140
Caritasverband Sozialberatung, Frauen-Sozialarbeit, Vermittlung von Mütter-Kinderkuren, hauswirtschaftlicher Dienst, Kleiderstube, Behindertenarbeit, Schuldnerberatung; Sonthofen, ☞ 08321/6601-10

Caritas-Sozialstation Dauerpflegestation, Hausnotruf, Hol-, Bring- und Begleitedienste, Kurzzeitpflege, Senioren-Service-Ruf, betreut und begleitet wohnen, Caritas24; Sonthofen, ☞ 08321/660120

Christlicher Gewerkschaftsbund Allgäu ☞ 08321/5652

Diakonie Sozialpsychiatrisches Zentrum, Tagesstätte, ambulant betreutes Wohnen, Integrationsfachdienst, Immenstadt, ☞ 08323/99965-0

Sozialstation der Johanniter Essen auf Rädern, mobiler, sozialer Hilfsdienst, häusliche Krankenpflege, Sonthofen ☞ 08321 6908-910.

VdK-Geschäftsstelle Sonthofen Do. 9-12 Uhr u. 13.30-15 Uhr, Sprechstunde, Rathausplatz; Anm. ☞ 0831/5405620

Krankheit

ADS Selbsthilfegruppe „Kinder mit ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom)“, Angelika Oswald, ☞ 08374/6373

Aids Beratung, Gesundheitsamt, ☞ 08321/612520.

Allergie Chemikalien-Sensitivität: MCS Selbsthilfegruppe Allgäu, Kempten, Infos und Termine: www.mcskempten.de

Atemwege Sport für Atemwegkrankte, freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr und 10.30 bis 11.30 Uhr, Alte Turnhalle, Frühlingstraße, Sonthofen. Geschäftsstelle TSV Sonthofen, ☞ 08321/4286

Demenz Sprechstunde des Caritasverbandes. Di. 14-16 Uhr, Sozialzentrum, Sonthofen, ☞ 08321/6601-22

Demenz-Gruppe des Caritasverbandes, Mi (14-tägig) 11-17 Uhr, Sozialzentrum, Sonthofen, ☞ 08321/6601-29

Gesprächskreis für Angehörige Demenzerkrankter Arbeiter-Samariter-Bund ☞ 08323/98140

Demenzbegleitung Immenstadt-Oberallgäu (ASB und kath. Frauenbund), ☞ 08323/999-311

Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz, donnerstags, 14-17 Uhr, Räume des ASB Regionalverbandes Allgäu, Schützenstraße 1, Immenstadt, Ansprechpartner: Marlène Greising (ASB) oder Petra Christiansen-Lammel (Katholischer Frauenbund) ☞ 08323/999311

Diabetiker Selbsthilfegruppe, ☞ 08321/7882510, Sonthofen; Selbsthilfegruppe für Typ 1 Diabetiker, ☞ 08321/4964

Dialyse Patienten-Selbsthilfegruppe, ☞ 08372/7409

Epilepsie Beratung (ESB), Kempten, Immenstädter Straße 27, ☞ 0831/51239181

Hefepilzkrankung Candida-Selbsthilfegruppe, ☞ 08323/910-357

Krebs Förderkreis für Krebskranke Kinder im Allgäu, Monika Kanzer ☞ 08341/98561 oder www.foerderkreis-krebskranke-kinder-allgaeu.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten ☞ 0831/5262270

Mit der Krankheit besser umgehen

Rheuma Beratung, Begegnung und Bewegung in der Oberallgäuer Selbsthilfegruppe

VON VERONIKA KRULL

Sonthofen „Wieso ich“, fuhr es ihr sofort durch den Kopf, als sie die Diagnose erhielt: „Psoriasis-Arthritis“, eine rheumatische Erkrankung. Das ist jetzt 28 Jahre her. Heute kann Sieglinde Guggemoos sagen: „Ich komme gut damit zurecht.“ Auch, weil die 69-jährige Hausverwalterin aus Sonthofen ihre chronische, nicht heilbare Krankheit angenommen hat. Geholfen hat ihr dabei die Selbsthilfegruppe für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Seit 17 Jahren gehört sie der Vorstandschaft an, seit sechs Jahren ist sie die Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Oberallgäu der Deutschen Rheuma-Liga.

Die Beschwerden haben bei Sieglinde Guggemoos bereits im 18. Lebensjahr begonnen - mit Schmerzen in Knie und Ellenbogen. „Typisch für eine rheumatische Erkrankung, die oft in jungen Jahren beginnt“, so die Rheuma-Expertin. Eine Erkrankung, die viele Gesichter hat: Arthrose, rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie (Weichteilrheuma) oder Morbus Bechterew. Es sind, kurz gesagt, immer entzündliche und degenerative Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Mit Medikamenten können Entzündungen und Schmerzen gelindert werden.

Was können die Betroffenen selber tun? Guggemoos verweist auf das Motto der Selbsthilfegruppe mit rund 200 Mitgliedern: „Bewegung, Begegnung, Beratung“. Die Bera-



Bewegung wie Wassergymnastik ist wichtig bei rheumatischen Erkrankungen.

Foto: Thomas Diller

atung ist ein Schwerpunkt ihrer Arbeit. Sie hat sich schulen lassen in Seminaren der Rheuma-Liga und steht den Ratsuchenden per Telefon, per E-Mail, aber auch persönlich zur Seite. Zum Beispiel beim Thema Ernährung: „Mediterrane Küche, kein Schweinefleisch.“ Bewegung ist ebenso wichtig. Früher hieß es: liegen bleiben, sich schonen. Heute werden mehrere Sportarten

empfohlen wie Radfahren, Nordic Walking oder Aqua-Jogging. Die Selbsthilfegruppe bietet dazu Trocken- und Wassergymnastik in Sonthofen, Immenstadt, Oberstdorf und Lindenberg an.

Aber auch die Begegnung, der Erfahrungsaustausch mit anderen, ist eine große Hilfe, um mit der Krankheit besser umgehen zu können. Selbst Angehörigen fällt es

manchmal schwer, die Erkrankung zu akzeptieren: „Man sieht's dem Rheumatiker nicht an“, sagt Sieglinde Guggemoos. Die Begegnungen finden nicht nur in den wöchentlichen Gymnastikkursen statt, sondern auch auf Ausflügen, etwa in Thermalbäder, oder bei Filmabenden. Ihr persönlicher Tipp: „Positiv denken. Das hat mir eigentlich immer geholfen.“

Hospiz-Palliativ-Zentrum Hilfe für Schwerstkranke, Sterbende und ihre Angehörigen ☞ 0831/9608580.

HIV Infotelefon, ☞ 08321/86167

Lymphom/Leukämie Selbsthilfegruppe Kempten, ☞ 0831/2059467, Renate Schreiber, jeden 2. Di. im Monat, Kronenstraße 36, Kempten.

Morbus-Bechterew Selbsthilfegruppe, Immenstadt, ☞ 08386/939260

Mukoviszidose Selbsthilfegruppe. Rosemarie Ortwein, 0831/77244; 3. Mi. im Monat, 20 Uhr, Rot-Kreuz-Haus Kempten

Multiple Sklerose (MS) Selbsthilfegruppe. Annelies Kuhlke, Fischen, ☞ 08326/3868087.

Osteoporose Selbsthilfegruppe. Mo., 16.30 Uhr, Caritas-Seniorenheim Blaichach. Dr. med. Silke De Vries, ☞ 08324/933600

Parkinson Selbsthilfegruppe Sonthofen; ☞ 08321/84560; Treffen jeden 2. Mi. im Monat, 15-16.30 Uhr, ev. Kirche Blaichach

Rheuma-Liga ☞ 08321/676430. Sonthofen: Do. 17.30 Uhr, Trockengymnastik, 18.30 Uhr, Wassergymnastik, Albert-Schweitzer-Schule; Oberstdorf: ☞ 08322/3518, Mi. 12.30 und 19 Uhr, Wassergymnastik, Hotel Filser; Immenstadt: ☞ 08321/4868, Mi. 19 Uhr, Wassergymnastik, Hallenbad; Beratung nach Vereinbarung, ☞ 08321/676430, Sieglinde Guggemoos.

Rücken Aktiv gegen Rückenschmerzen, Sonthofen. Treffen Mo., 19.30 Uhr, Turnhalle Hindelanger Straße; TSV Sonthofen, Hindelanger Straße 11, ☞ 08321/4286

Sarkoidose-Netzwerk Kempten ☞ 0831/17732, 21730 oder 75954

Schlafapnoe/Schnarchen Selbsthilfegruppe, Sonthofen, ☞ 0176/46613726, Luigitard Happ.

Spina bifida/Hydrocephalus Selbsthilfegruppe, ☞ 08335/1744

Sucht

Alkohol AL-ANON (Angehörige von Alkoholikern), Fr., 20 Uhr, Pfarrheim St. Christoph, Sonthofen-Rieden.

Anonyme Alkoholiker Sonthofen Mi. u. Fr. 20 Uhr, Pfarrheim St. Christoph, Rieden.

Anonyme Alkoholiker Immenstadt Mo, 20 Uhr, ev. Gemeindehaus, Mittagstraße 8. Letzter Mo. im Monat offenes Meeting, ☞ 08323/8671

Anonyme Alkoholiker, Angehörige/Freunde, Esssüchtige, Medikamenten-abhängige, Gruppe seelische Gesundheit Klinik Wolfsried, Stiefenherzen, ☞ 08386/96220

Anonyme Selbsthilfegruppen nach dem 12-Schritte-Programm für Angehörige von Alkoholikern (Al-Anon), Alkoholiker (AA), Arbeitssüchtige (AAS), Co-Abhängige (Coda), Drogen- u. Medikamentenabhängige (NA), erwachsene Kinder suchtkranker Eltern (EKS), Ess-,

Brech- u. Magersüchtige (OA), Raucher (NicA), bei gefühlsmäßigen Problemen (EA); Adula-Klinik Oberstdorf, Termine ☞ 08322/7090.

Selbsthilfegruppe Kreuzbund für Alkoholranke und Angehörige Haus Oberallgäu, Richard-Wagner-Straße 14, Sonthofen. Mi., 19.30 Uhr. ☞ 08321/88126, Dieter.

Esssucht/Magersucht/Bulimie Selbsthilfegruppe. Treffen Di. 20 Uhr, Haus Lichtblick, Illerstraße 13, Kempten, ☞ 0831/15861.

EA-Meeting Mo., Mi., Fr., 19 Uhr, Adula-Klinik Oberstdorf, ☞ 08322/959040

SLAA Selbsthilfegruppe. Freitag, 19 Uhr, Haus Lichtblick, Kempten ☞ 0175/3746314

Caritas Suchtfachambulanz Martin-Luther-Straße 3, Sonthofen, ☞ 08321/7889437; Mo., Di., Do. 8-12.30 Uhr, Mi. 15-17, Fr. 8-12 Uhr

Sucht-Hotline Beratung rund um die Uhr, anonym, ☞ 089/28 28 22; online Beratung über www.suchthotline.info

Sucht-Online-Beratung unter www.caritas-augsburg.de

Behinderung

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund ☞ 0831/23310

Beratung für körperlich und psychisch Kranke, Behinderte und Angehörige Landratsamt, Sozialdienst, Sonthofen, ☞ 08321/612-128 und -129

Offene Behindertenarbeit u. Beratung bei Behinderung und chronischen Erkrankungen Caritas, Martin-Luther-Str. 10 b, Sonthofen, ☞ 08321/6601-45, ☑ Miriam.Schnitzler@caritas-oberallgaeu.de

Hörbehindertenberatung - Sprechstunde in Sonthofen Anmeldung erforderlich, 14 bis 16 Uhr, Caritas, ☞ 0821/3156332, Fax 0821/3156357, ☑ u.baer@caritas-augsburg.de

Menschen mit und ohne Behinderung „Die Handicaps und ihre Freunde“. Caritas Kempten-Oberallgäu ☞ 08321/6601-45 oder Ralf Kim ☞ 08321/82782

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bahnhofstraße 22, Sonthofen, ☞ 08321/6095900

Psychische Gesundheit

Ehemaligen-Selbsthilfe-Gruppe Wolfsried Treffen jeden 2. u. 4. So. im Monat, 19 Uhr, Klinik Wolfsried, ☞ 08394/926645 oder 0151/14257360

Sozialpsychiatrisches Zentrum der Diakonie Sonthofener Straße 17, Immenstadt, ☞ 08323/99965-0

OhA Psychosozialer Hilfsverein Grüntenstraße 15, Sonthofen ☞ 08321/6076948 o. 0160/98299996

Psychische Erkrankung, Depression,

Psychose Diakonie, Immenstadt, ☞ 08323/99965-0

„Lichtbrückenwege“ Immenstadt, Hilfe für Menschen mit psychischen Problemen, Selbsthilfegruppe: 1. u. 3. Mo. im Monat, 18 Uhr; Energiearbeitsgruppe: 2. und 4. Mo. im Monat, 18 Uhr. Sarah Yasmijla Risch, ☞ 08323/9592002 o. 0171/8960940.

Gewichtsprobleme

Selbsthilfegruppe Adipositas Kempten-OA St.-Mang-Platz 11, Kempten Heike Krätzschar, ☞ 0831/9602095 Heidi Kraus ☞ 08374/586695 oder Djamilia Schittenhelm ☞ 08370/921671 www.adiposita-kempten.de

Weight Watchers S. Boni, Hirschdorfer Weg 3, Kempten; ☞ 0831/5902442

Schwangerschaft

Schwanger? Anonyme Beratung ☞ 0800/4040020.

Schwangerberatungsstelle im Landratsamt Sonthofen, ☞ 08321/612-128 oder 612-129

Arche Sonthofen - Hilfe für Schwangere und Mütter in Not ☞ 08321/2897

Geburtsvorbereitung u. Rückbildungsgymnastik Sonthofen, Do., 18.30 Uhr Rückbildung, 19.30 Uhr Geburtsvorbereitung, Burgbergstraße 2, ☞ 08379/898

Kath. Beratungsstelle für Schwangeren Caritas, Sonthofen, Mi., 8.30 bis 11.30 Uhr, ☞ 0831/26051 Pro familia, Kempten, ☞ 0831/960774-0. Mo. bis Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr; Mo., Mi., Do. 14 bis 16 Uhr

Ehe & Familie

Ehe-, Familien- u. Lebensberatung in Sonthofen ☞ 0831/23636. Mo.-Fr. 8-12 Uhr u. 13-17 Uhr

Familienpflegewerk des KDFB Cordula Schneider ☞ 08321/6752837, Fax 08321/6752841

☑ oberallgaeu@familienpflegewerk.de

Familienzentrum Rockzipfel Burgsiedlung 1, Sonthofen ☞ 08321/674512, Fax 674513; Mo. u. Do., 9 bis 11 Uhr, Mittwoch, 15 bis 17 Uhr und nach VB

Familienzentrum Kinderschutzbund Immenstadt, ☞ 08323/4195. Familien- und Paarberatung, Erziehungsfragen, Mo. bis Fr. 9.30-11.30 Uhr, Mo. u. Do. 14-16 Uhr. www.kinderschutzbund-immenstadt.de

Gesprächskreis bei Erziehungsproblemen Mi., 18 Uhr, Praxis für Ergotherapie, Sonnenstr., Sonthofen, ☞ 08321/787519

Humane Trennung und Scheidung ☞ 08321/67323-0, Fax 6732395

Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Sonthofen, Bismarckstraße 5, ☞ 08321/5055. Mo.-Do. 8-12 und 13-17

Uhr, Fr. 8-12 und 13-15.30 Uhr. Sprechstunde, mittwochs 15-17 Uhr; Sprechstunde für Schreibabys: Mo-Fr. 8 - 12 Uhr

Bäuerliche Familienberatung ☞ 08222/411166; Mo.-Do. 8 bis 10 Uhr

Beratungsstelle am Förderzentrum Sonthofen für Kindergarten, Grund- und Hauptschule, Beratung: Di. 14.30 bis 16.30 Uhr, Telefonzeiten: Mo. 8 bis 9 Uhr und Di. 13.30 bis 14.30 Uhr, ☞ 08321/660716, Sonthofen, Albert-Schweitzer-Straße 16 a, ☑ msd@assf.de

Alleinerziehende/Sozialpädagogischer Fachdienst Kempten Bismarckstraße 5, Sonthofen; ☞ 0831/27289

Kinder & Jugend

Kinder- u. Jugendnotruftelefon kostenlos rund um die Uhr ☞ 0800/6522265

Familienzentrum Kinderschutzbund Immenstadt Mittagstraße 6, ☞ 08323/4195. Mo.-Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. und Do. 14 bis 16 Uhr

Kinderschutzbund Sonthofen Burgsiedlung 1, ☞ 08321/88114 und 83897

„Right Way“ Treffen für Jugendliche ab dem Teeniealter mit Realitätsängsten, jeden 2. und 4. Di. im Monat, 17.30-19 Uhr, Caritas, Brennergasse 15, Kempten. Infos ☞ 0151/28564879 (Mi-Fr, 17-18 Uhr).

KoKi - Netzwerk frühe Kindheit Beratung für werdende Eltern und Eltern mit Kindern bis 3 Jahre, Schloßstraße 10, Sonthofen, ☞ 08321/612-600

Kinderhilfe Allgäu Frühförder- u. Beratungsstelle der Lebenshilfe, Richard-Wagner-Str. 3, Sonthofen, ☞ 08321/84964

Frauen & Männer

Gleichstellungsstelle Landratsamt, ☞ 08321/612234, Fax 08321/61267234

Frau & Beruf Vereinbarkeit Familie und Beruf, Landratsamt, Termine unter ☞ 08321/612-234, vormittags

Missbrauch- & Opferhilfe

Frauenhaus Kempten ☞ 0831/18018 Weisser Ring, Hilfe für Kriminalitätsoffer. ☞ 0800/0800343 (kostenlos)

„Projekt Lebenslang“. Infos unter www.projekt-lebenslang.de

Selbsthilfegruppe für Missbrauchs-überlebende Mi., 19.30 Uhr, Oberstaufen, ☞ 08383/1430

Schaut hin! Verein für Kinder- und Opferhilfe Theresa Kraft ☞ 08322/606309 o. Gerd Rübén ☞ 08322/987476

S-ANON Selbsthilfegruppe für Menschen die unter sexuellem Verhalten Anderer leiden, Kempten. Treffen jeden 1. So. 19 bis 20.30 Uhr, ☞ 0157/84825156 oder ☑ sanon.allgaeu@yahoo.de

Archiv der Mütter gegen institutionelle und private Gewalt Mütterinitiative

Allgäu, Postfach 3101, 87440 Kempten ☞ 0174/4791989, Sprechzeit: Mo., 20 bis 21.30 Uhr und Do., 10 bis 11.30 Uhr Missbrauch & Opferhilfe:

Familienzentrum Kinderschutzbund Immenstadt, Beratung bei Gewalt und sexuellem Missbrauch für Betroffene und Angehörige ☞ 08323/4195

Trauer

Trauernde Eltern Oberallgäu ☞ 08323/9555775, Frau Just.

Hospizverein Kempten-Oberallgäu ☞ 0831/9608580.

Trauer-Telefon Diözese Augsburg, Mi. 19-22 Uhr, ☞ 0821/3497349

Selbsthilfegruppe für Suizidinterbiene im Allgäu Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 18 Uhr. Gabi Sager ☞ 0831/68115 oder 0831/97746 oder ☑ Gabi.Sager@Agus-Kempten.de

Trauer-Café und Gruppen, Regina Krautwig, ☞ 08323/987121, Gerlinde Dinnebir ☞ 08323/6217 oder ☑ regina.krautwig@gmx.de

Schuldnerberatung

Schuldnerberatung Caritas Sonthofen: Martin-Luther-Str. 10 b, offene Sprechzeit Mo 13.30 bis 16.30 Uhr, telefonische Erreichbarkeit, Di., Mi., Do. 12 bis 13 Uhr unter ☞ 08321/6601-16 oder -11. Immenstadt: Bürgerbüro der Stadt. Offene Sprechzeiten jeden letzten Fr. im Monat, 9 bis 11 Uhr. Nicole Settele ☞ 08321/6601-10.

Sonstiges

Arbeiter-Samariterbund Pflegeberatung ☞ 08323/98140

Beratung zu Integrations- und Migrationsthemen und Integrationsbeirat Oberallgäu-Süd ☞ 08321/612-554, Landratsamt OA ☞ 08321/612-254

Migrationsberatung des Caritasverbandes ☞ 0831/10934

Beratung für Senioren Landratsamt, Oberallgäuer Platz 2, Sonthofen, ☞ 08321/612-154 Rosemarie Ehlen-Orlando