# Der Weg aus dem Tunnel

**Selbsthilfegruppe** In Sonthofen treffen sich jetzt regelmäßig Menschen, die unter Depressionen leiden. Teilnehmer sind zwischen 30 und 60 Jahre alt

VON VERONIKA KRULL

**Sonthofen** 2013 wollte Thomas (50) nicht mehr leben. „Das ist wie im Tunnel, in dem man links und rechts nichts sieht, am Ende wartet nur der Tod.“ Aber der Selbstmordversuch scheiterte. „Für mich war das ein tiefer Einschnitt“, bekennt der gelernte Krankenpfleger: „Ich musste mir eingestehen, dass es nötig war, mir helfen zu lassen.“ Die Hilfe bekam er stationär im Bezirkskrankenhaus in Kempten, später ambulant bei einem Psychiater in Oberstdorf. Der zweifache Vater lebt nach der Scheidung allein: „Mir fehlt manchmal die Gelegenheit, mit jemandem zu sprechen.“ Deshalb beschloss er, in Sonthofen eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen zu gründen. Das erste Treffen fand im November statt.

Die nächste Selbsthilfegruppe gibt es in Kempten, hatte Thomas übers Internet herausgefunden. Aber mit einer Depression sei es manchmal schwer, in Gang zu kommen. Kempten war ihm zu weit weg. Und in Immenstadt gebe es eine betreute Gruppe im Sozialpsychiatrischen Zentrum. Aber in der Sonthofer Gruppe „sind wir alle gleich“. Die Teilnehmer sind zwischen 30 und 60 Jahre alt, leiden unter einer leichten bis zur schweren Depression. Aber sie haben alle die gleiche Erfahrung gemacht. „Das ist eine Krankheit, die in unserer Gesellschaft geächtet wird“, sagt der gebürtige Hamburger, der seit 2012 im Allgäu lebt. Und weil das Umfeld Schwierigkeiten mit der Krankheit habe, würden die Depressionen verstärkt.

**Thomas ist Gründer und Leiter der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, die sich jetzt in Sonthofen gegründet hat.** Foto: Veronika Krull

Bei ihm brach die Krankheit vor knapp zehn Jahren aus. Es gab Probleme im Job und in der Familie. Den „Knacks“, wie er sagt, habe er wohl schon in früher Kindheit bekommen. Die Mutter starb früh, der Vater war alkoholkrank und gewalttätig. Doch er habe seine Arbeit verrichtet wie eine Maschine, erzählt Thomas. Ein, zwei Jahre lang habe er fast jede Nacht bis 5 Uhr wach gelegen, bis dann um 6 Uhr der Wecker klingelte. „Irgendwann sind die Batterien alle.“ Er hatte Glück: Seine Hausärztin erkannte die Depression, verabreichte ihm Medikamente. Allerdings sei er wohl nicht optimal eingestellt gewesen.

In der Gruppe kann jeder freiheraus erzählen, wie es ihm gerade geht. Danach werden die Probleme gemeinsam besprochen. Themen sind etwa Medikamente und die Angst vor Nebenwirkungen oder die Frage nach einem guten Therapeuten. Es sei jedoch schwierig, einen Termin zu bekommen, weiß Thomas.

Aber keinen Therapieplatz zu erhalten, verstärke wiederum die Depression. Das Reden tut den Betroffenen gut. „Aber niemand muss reden, das ist völlig in Ordnung.“ Die Teilnahme an der Runde ist kostenlos, Verschwiegenheit ist selbstverständlich.

### Treffen jeweils freitags

- **Die Selbsthilfegruppe** für Menschen mit Depressionen trifft sich zwei Mal im Monat, jeweils am Freitag von 18.30 bis 20.30 Uhr im Gruppenraum der Lebenshilfe, Am Alten Bahnhof 1.
- **Infos** gibt es unter Telefon 01577/75 42 281. Die nächsten Termine sind am 12. und am 26. Januar.

## Ambulante Dienste

**Alten- u. Krankenpflege: Sozialstation der Caritas und Diakonie Oberallgäu** ☎ Zentrale 08321/ 660120, 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
**Koronargruppe** Di., 18 Uhr, Kurmittelhaus Oberstdorf
**Arbeiter-Samariter-Bund, Alten- und Krankenpflege** Häusliche Kranken- u. Altenpflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Essen auf Rädern, Hausnotruf und Tagespflege ☎ 08323/998130.
**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 ☎ 08323/998130
**Caritasverband** Sozialberatung, Frauen-Sozialarbeit, Vermittlung von Mütter-Kind-Kuren, hauswirtschaftlicher Dienst, Kleiderstube, Behindertenarbeit, Schuldnerberatung; Sonthofen, ☎ 08321/6601-10
**Caritas-Sozialstation** Dauerpflegestation, Hausnotruf, Hol-, Bring- u. Begleitdienste, 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 Atemwegerkrankte, freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr und 10.30 bis 11.30 Uhr, Alte Turnhalle, Frühlingsstraße, Sonthofen. Geschäftsstelle TSV Sonthofen, ☎ 08321/4286
**Atemwege Allgäu** Selbsthilfegruppe, Kontakt Luitgard Happ, ☎ 08323/9980157 oder 0151/68418794
**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, ☎ 08321/6601-22
**Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz** Arbeiter-Samariter-Bund ☎ 08323/998130
**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: Marléne Greising (ASB) oder Petra Christiansen-Lammel (Katholischer Frauenbund) ☎ 08323/999311
**Diabetiker** Selbsthilfegruppe. ☎ 08321/ 7882510, Sonthofen; Selbsthilfegruppe für Typ I Diabetiker. ☎ 08321/4964
**Dialyse** Patienten-Selbsthilfegruppe. ☎ 08372/7409
**Epilepsie** Beratung (ESB), Kempten, Immenstädter Straße 27, ☎ 0831/51239181
**Hefepilzerkrankung** Candida-Selbsthilfegruppe. ☎ 08323/910-357
**Krebs** Förderkreis für krebskranke Kinder im Allgäu, Monika Panzer ☎ 08341/ 98561 oder www.foerderkreis-krebskranker-kinder-allgaeu.de
**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten** ☎ 0831/5262270
**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, ☎ 08323/9980157, Luitgard Happ.
**Spina bifida/Hydocephalus** 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, Medikamentenabhängige, Gruppe seelische Gesundheit** Klinik Wolfsried, Stiefenhofen, ☎ 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 Alkoholkranke und Angehörige** Haus Oberallgäu, Richard-Wagner-Straße 14, Sonthofen. Mi., 19.30 Uhr. ☎ 08321/ 88126, Dieter.
**Esssucht/Magersucht/Bulimie** 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. Fr., 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, ☎ 08321/6601-46, ✉ 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 Kirn ☎ 08321/82782
**Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung** Bahnhofstraße 22, Sonthofen, ☎ 08321/6095900

## Psychische Gesundheit

**Ehemaligen-Selbsthilfe-Gruppe Wolfsried** Treffen jeden 2. und 4. Sonntag im Monat, 19 Uhr, Klinik Wolfsried, ☎ 08394/926645 oder 0151/14257360
**Sozialpsychiatrisches Zentrum der Diakonie** offene Depressionsgruppe für Erwachsene, donnerstags, 14-tägig, 17 bis 18.30 Uhr, 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
**Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen**, Sonthofen, Lebenshilfe, Stellwerk, ☎ 01577/7542281, ✉ Selbsthilfegruppe-Sonthofen@web.de
**„Lichtbrückenwege“** Immenstadt, Hilfe für Menschen mit psychischen Problemen, 1. u. 3. Mo. im Monat, 18 Uhr; Energiearbeitsgruppe: 2. und 4. Mo. im Monat, 18 Uhr. Sarah Yasmijla Rüsch, ☎ 08323/9592002 o. 0171/8960940.

## Gewichtsprobleme

**Selbsthilfegruppe Adipositas Kempten-OA** St.-Mang-Platz 11, Kempten Heike Krätzschmar, ☎ 0831/9602095 Heidi Kraus ☎ 08374/586695 oder Djamila Schittenhelm ☎ 08370/921671 www.adiposita-kempten.de
**Weight Watchers** S. Boni, Hirschdorfer Weg 3, Kempten; ☎ 0831/ 5902442

## Schwangerschaft

**Schwanger? Anonyme Beratung** ☎ 0800/4040020.
**Schwangerenberatungsstelle 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 Schwangerschaftsfragen** 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, Mo. 8 bis 9 Uhr und Di. 13.30 bis 14.30 Uhr, ☎ 08321/ 660716, Sonthofen, Albert-Schweitzer-Straße 16 a, ✉ msd@ass-sf.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 mit Realitätsängsten, jeden 2. und 4. Di. im Monat, 17.30-19 Uhr, Caritas, Brennergasse 15, Kempten. Informationen unter ☎ 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- und Beratungsstelle Lebenshilfe, Richard-Wagner-Str. 3, Sonthofen, ☎ 08321/ 84964

## Frauen & Männer

**Gleichstellungsstelle** Landratsamt Oberallgäu, ☎ 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 Kriminalitätsopfer. ☎ 0800/0800343 (kostenlos)
**„Projekt Lebenslang“**. Infos unter www.projekt-lebenslang.de
**Selbsthilfegruppe für Missbrauchsüberlebende** Mi., 19.30 Uhr, Oberstaufen, ☎ 08383/1430
**Schaut hin! Verein für Kinder- und Opferhilfe** Theresa Kraft ☎ 08322/ 606309 o. Gerd Rüben ☎ 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
**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 Suizidhinterbliebene 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 Dinnebier ☎ 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-Samariter-Bund** Pflegeberatung ☎ 08323/998130
**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
**Betreuungsverein des Caritas-Kreisverbandes** ☎ 08321/6601-15
**Evangelischer Diakonieverein** Herderstraße 3, Sonthofen, ☎ 08321/68660
**Caritas-Tafelladen Immenstadt** Mo., Di., Do. u. Fr., 10.30 bis 12 Uhr und Mi., 15 bis 16.30 Uhr, Kirchplatz 1 a
**Caritas-Lebensmittelladen Sonthofen** Di. und Do. 10 bis 11.30 Uhr, Mi. 14 bis 15.30 Uhr, Oberstdorfer Straße 2
**Caritas-Kleiderstube Sonthofen** Mo. 9-11 Uhr, Mi. 14 bis 16 Uhr, Do. 9 bis 11 u. 14 bis 16 Uhr, Martin-Luther-Str. 10 b.
**Deutsche Rentenversicherung Bund** Versichertenberater Hermann Lindenbacher, ☎ 08321/85336 oder Klaus Jäger ☎ 08321/6908313, Rentenanträge, etc.
**Freiwilligenagentur** Martin-Luther-Straße 10b, Sonthofen, Di, Mi, Fr, 9 - 12 Uhr; Di, Do., 14 - 16 Uhr oder ☎ 08321/6076-213
**Fachstelle für pflegende Angehörige** Gabi Kolitsch-Radomski und Sebastian Bassy, Caritasverband Sonthofen, ☎ 08321/ 660110; **Gesprächskreis** Sonthofen, Martin-Luther-Straße 10 b, ☎ 08321/660126
**Haus- und Grundbesitzerverein** Rechtsberatung nach Vereinbarung, ☎ 08321/ 1832, Frühlingstraße 2, Sonthofen
**Klassischer homöopathischer Bereitschaftsdienst (Heilpraktiker)** Sonthofen, Sa, So, ☎ 01 75/8 23 35 51.
**Mobiler sozialer Hilfsdienst Oberallgäu** ☎ 08321/85540 und vom Caritasverband, ☎ 08321/6601-45
**Mieterverein** Mo. 10 bis 12 und Do. 15 bis 17 Uhr, Sudetenstraße 19, Sonthofen, ☎ 08321/26705
**„Notausgang“ - Verein für Menschen mit Problemen aller Art** Sonnenstraße 6, Sonthofen, ☎ 08321/4072040 oder www.notausgang-ev.de
**Offener Mittagstisch und Wärmestube des Caritasverbandes** Di.-Fr. 9-13 Uhr, Martin-Luther-Straße 10 b, Sonthofen, ☎ 08321/6601-44
**Offener Mittagstisch des Caritasverbandes in Immenstadt** Di.-Do. 12 bis 13 Uhr, katholisches Pfarrheim St. Nikolaus.
**Rotkreuz-Info-Shop** Mo.-Mi. u. Fr. 9-12 Uhr, Hirnbeinstraße 12, ☎ 08321/ 6716-0
**Rotkreuzladen Sonthofen** Di.-Fr., 10 bis 16 Uhr, Bahnhofstraße 24 a
**Rotkreuzladen Immenstadt** Mo.-Fr., 10-13 u. 14-17 Uhr, Sa., 10-13 Uhr, Hofgartenstraße, ☎ 08323/989761
**Soziales Bürgerbüro Oberstdorf** Bahnhofsplatz 3 (Postgebäude), Do. 14.30-16 Uhr, ☎ 08322/700-735, Fax 08322/ 700-796, ✉ sbb@markt-oberstdorf.de
**Trans-Ident Kempten** Treffen 3. Do im Monat, 18 bis 20 Uhr im Selbsthilfe-Treffpunkt, St.-Mang-Platz 11, Kempten. Infos unter http://kempten.trans-ident.de

## So erreichen Sie uns

**Sekretariat der Lokalredaktion:**
Telefon 08323/802-172
Telefon 08323/802-171
Telefax 08323/802-180