

Diakonie 
Soziale Dienste
Oberbayern

Selbst Bewusst

Ausgabe 01 / 2020

Selbsthilfezeitung der Region Rosenheim



In dieser Ausgabe:
Was vor der Haustür wächst
Selbsthilfe in Krisenzeiten
Fortbildungen und Aktionen der Selbsthilfegruppen
Berichte aus den Selbsthilfegruppen

Diakonie Soziale Dienste
Oberbayern

Suchtkrankenhilfe

Sozialraumorientierte Suchtkrankenhilfe

- Frühzeitig
- Ressourcenorientiert
- Maßgeschneidert
- Integrativ
- Vernetzt

Soziotherapeutische Facheinrichtungen (STFE)

- Klientenorientierte Hilfen nach § 53 SGB XII
- Stationäre Soziotherapie
- Soziales Entwicklungstraining (SET)
- „Schutz – Halt – Orientierung“
- Individuelle, gemeinsame, soziotherapeutische Hilfe für ein suchtmittelfreies Leben

Fachambulanz für Suchterkrankungen (FA)

- Prävention
- Beratung
- Behandlung
- Nachsorge
- Gesundheitsförderung
- Therapie
- Vorbereitung zur MPU
- Kompetente, schnelle und lösungsorientierte Hilfe bei allen Fragestellungen zum Thema Sucht

Ambulante Dienste (AD)

- Aufsuchend – Personenzentriert
- Alltagsbegleitung
- Stabilisierung durch Struktur
- Betreutes Einzel- / Gruppenwohnen
- Individuelle Begleitung, Unterstützung und Motivation

Nähere Informationen erhalten Sie per E-Mail unter stfe@sd-obb.de oder unter Tel. 08033 6989 0.

www.soziale-dienste-obb.de



Vorwort	04
Was vor der Haustür wächst	05



SekoRo – Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim: Berichte und Artikel	
Selbsthilfe in Krisenzeiten	08
Flow – Die junge Selbsthilfegruppe	11
MigräneLiga e. V.	14
Lichen sclerosus	15
Der Verein Unfall-Opfer-Bayern e. V. stellt sich vor	16
Eltern von Kindern mit “Rapid Onset Gender Dysphoria” / ROGD	17
Informationsabend “Der Runde Tisch SüdOstOberbayern”	18



SekoRo Infos	
Aktuelle Themenliste der Selbsthilfegruppen	19
Selbsthilfegruppen (SHG) Infos	
Ehrengast beim Neujahrsempfang des Kreuzbund	20
“Dance Your Soul – Multikulturelles Tanzlabor”	21
SHG Freunde psychisch Kranker “Teestube”	24
Aktion “Zwerge”	22



Termine	27
Rätselseite	28
Impressum	30

Vorwort



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich freue mich, Ihnen die Sommerausgabe 2020 unseres Selbsthilfemagazins präsentieren zu können. Auch dieses Jahr blüht so manches Kraut auf den heimischen Wiesen und in den Wäldern und gerade in dieser besonderen Zeit haben wir vielleicht die Muße, uns etwas genauer mit deren Wirkung zu beschäftigen. Vielleicht regt der Artikel "Was vor der Haustür wächst" Sie ja zu einem ausgedehnten Spaziergang an.

Aber nicht nur die Pflanzen werden neu entdeckt, auch ich darf als neue Leiterin der "Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim" so einiges lernen. Das Team hat mich herzlich aufgenommen und unterstützt mich sehr in der Einarbeitung. Weswegen ich mich auch bei meinem Vorgänger Maximilian Jaroljmek bedanken möchte. Er hat in den vergangenen Jahren der SekoRo eine neue Heimat im diaLog gegeben und das Angebot weiter ausgebaut.

Nicht nur Neues kommt und Altes geht, auch Vertrautes kommt zurück. Die Redakteurin Melanie Klettl verabschiedet sich mit dieser Ausgabe und gibt die Zeitschrift zurück in die Hände von Olga Nickel. Vielen Dank Melanie, für deinen Einsatz und alles Gute für deine Vollenstellung im Betreuungsverein.

Auch bei Karin Woltmann möchte ich mich für ihre langjährige Erfahrung und ihr Engagement in der Anlaufstelle für Selbsthelfer*innen in der Region 18 bedanken.

Was wäre die "Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim" ohne die ehrenamtlichen Menschen, die durch viel Engagement ermöglichen, dass ein gegenseitiger Austausch und ein voneinander Lernen möglich wird? Vielen Dank für Ihren Einsatz!

Ich wünsche Ihnen eine spannende und informative Lektüre und einen ruhigen Sommer,

Ihre
Klara Demmler

Was vor der Haustür wächst ...

Die Auswirkungen des Coronavirus haben auch keinen Halt vor den Pesto-Regalen in den Supermärkten gemacht. Wenn man dann also vor so einem leeren Supermarktregal steht, bleiben einem nur noch zwei Möglichkeiten: Entweder man verzichtet eine Zeit lang auf sein Lieblingsgericht oder aber man macht sich sein Pesto einfach selber.

Und da es ja selbstgemacht ohnehin viel besser schmeckt und wesentlich gesünder ist, habe ich mich dann am nächsten Tag auf den Weg gemacht, um mir frische Zutaten für mein selbergemachtes Pesto zu besorgen. Ziemlich weit war dieser Weg dann auch gar nicht. Zum Glück beheimatet das 300 Meter von meiner Wohnung entfernt liegende Waldstück reichlich Bärlauch.

Eigentlich schade, wie sehr wir inzwischen auf Supermärkte angewiesen sind, obwohl doch die Natur so viel hergibt.

Darum möchte ich Ihnen in dieser Ausgabe zwei Wildpflanzen vorstellen, welche auch wie der Bärlauch zu den Frühlingsboten gehören, uns aber durch das ganze Jahr begleiten, beinahe in jedem Garten, auf jeder Wiese und in jedem noch so undankbaren Winkel zu finden sind. Sie werden häufig nicht beachtet und 'ruinieren' so manchem Hobbygärtner den Rasen - ich spreche von Gänseblümchen und Löwenzahn.



Das Gänseblümchen

Dieses kleine, hübsche, aber unscheinbare Pflänzchen hat es wirklich in sich. Es ist nämlich eine richtige Vitaminbombe. 100 Gramm Gänseblümchen (Blüten und Blätter) enthalten 87 mg Vitamin C, 600 mg Kalium, 190 mg Kalzium, 33 mg Magnesium, 88 mg Phosphor und 2,7 mg Eisen.

Durch ihren feinen, leicht nussigen Geschmack eignen sich Gänseblümchen ganz besonders als köstliches Wildgemüse. In der Wildkräuterküche findet das Gänseblümchen Verwendung in Suppen, Salaten, Aufstrichen und vielem mehr, der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Sie eignen sich auch immer als hübsche Garnierung. Oder haben Sie mal Gänseblümchenkapern probiert? Ein Rezept hierzu finden Sie im Anschluss.

Gänseblümchen enthalten auch für die Naturheilkunde zahlreiche wichtige Inhaltsstoffe, diese sind: Saponine, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe, Mineralstoffe, Vitamin C.

Gemeinsam mit anderen Frühlingskräutern werden sie gern für Frühjahrskuren eingesetzt. Aber auch das restliche Jahr über finden sie in der Naturheilkunde Anwendung, etwa bei feststehendem und verschleimtem Husten (siehe Rezept Gänseblümchensirup), zur Anregung des Stoffwechsels, bei Verdauungsstörungen und Verstopfung sowie bei Appetitlosigkeit von Kindern.

Das Gänseblümchen eignet sich auch zur äußeren Anwendung bei: Verstauchungen und Zerrungen (Teeumschläge und Salben) oder ein frisches Blatt zerrieben zum Auflegen auf Insektenstiche. Die zerkleinerte Pflanze vermischt mit Öl, kann auch auf blaue Flecken aufgetragen werden. Diese verschwinden dadurch schneller.

Die einfachste Darreichungsform aus der Naturheilkunde ist wohl die Zubereitung eines Tees. Hierzu werden einfach einige getrocknete oder frische Blütenköpfe und oder Blätter mit heißem Wasser aufgegossen. Nach zehn Minuten Ziehzeit kann der Tee auch schon getrunken werden. Dieser kann auch für die äußerliche Anwendung eingesetzt werden, dafür sollte etwas mehr vom Kraut verwendet werden, damit der Tee kräftiger wird.

Wir können auch sonst noch so einiges von den Gänseblümchen lernen. Gänseblümchen haben die Eigenschaft, sich immer wieder aufzurichten, egal wie oft sie niedergetreten werden.



Rezepte:

Gänseblümchenkapern

2 Hand voll Gänseblümchenknospen mit 1 TL Salz bestreuen und 3 bis 4 Stunden stehen lassen.

Danach mit einem achteil Liter Essig aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

Im Anschluss das Ganze, so lang es noch heiß ist, in saubere Gläser abfüllen und dicht verschließen. Nach 2 Wochen 'Stehzeit' können die Gänseblümchenkapern genossen werden.

Gänseblümchensirup

2 Tassen Gänseblümchenblüten gemeinsam mit eineinhalb Tassen Zucker vermengen und kräftig mörsern und über Nacht ziehen lassen. Sobald sich der Zucker verflüssigt hat, in Flaschen abfüllen und im Kühlschrank lagern. Der Sirup ist mehrere Wochen haltbar. Er kann zum Süßen von Speisen verwendet werden, aber auch als Hustensirup – hierzu nimmt man dreimal täglich einen TL ein.



Der Löwenzahn

Wer kennt ihn nicht? Seine charakteristischen Blätter, seine großen, gelben Blüten oder schon verblüht als Pusteblume, die besonders bei Kindern beliebt ist und deren kleine Samen mit 'Fallschirmen' durch kräftiges Pusten durch die Luft wirbeln? Da er sich dadurch auch schnell und weit verbreiten kann, ist er somit auch oftmals ungeliebter, aber zahlreich vertretener Gast im Garten. Was aber viele nicht wissen – der Löwenzahn ist ein wertvolles Frühlingskraut und durch die vielen enthaltenen Bitterstoffe ist er super geeignet für Frühjahrskuren zum Entgiften von Leber und Galle und,

um den Stoffwechsel anzuregen. Das hilft nach langen grauen Wintertagen, um wieder neue Energie zu tanken. Löwenzahn fördert auch die Fettverdauung und kann bei Verdauungsbeschwerden helfen.

Auch die Wurzel kann hierfür verwendet werden. Besonders im Frühling ist sie durch ihren hohen Gehalt an Bitterstoffen geeignet für verschiedene Heiltees und als Beigabe in Kräutersalz. Interessant ist auch, dass der Gehalt an Bitterstoffen im Frühling in der Wurzel besonders hoch ist und im Lauf des Jahres sinkt.

Im Herbst enthält die Wurzel dann nur noch wenige Bitterstoffe, dafür enthält sie viel Insulin - bis zu 40 Prozent, wodurch sie sich auch als Wildgemüse für Diabetiker eignet.

In kulinarischer Hinsicht lässt sich der Löwenzahn auch sehr vielseitig einsetzen. Die jungen grünen Blätter eignen sich hervorragend für Salate, grüne Smoothies und Tees. Mit den Blütenblättern lässt sich ein hervorragender Löwenzahnsirup oder Löwenzahnhonig zubereiten. Auch eignen sich die schönen gelben Blätter als Dekoration von Gerichten, Salaten, Teemischungen und Kräutersalzen.

In der Naturheilkunde wird er darüber hinaus auch angewandt bei chronischen rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Arthrose, zur Förderung der Nährstoffaufnahme ins Blut besonders von Vitamin B12 und Eisen.



Rezepte:

Löwenzahnsirup „Löwenzahnhonig“ - nach Maria Treben, ist eine super Alternative zum Honig. Auch für Veganer geeignet.

Vier große Hände voll Löwenzahnblüten werden in einem Liter Wasser langsam zum Sieden gebracht. Danach nimmt man den Topf vom Herd und lässt das Ganze über Nacht ziehen. Am nächsten Tag wird der Auszug abgeseiht. Der Saft wird nun mit einem Kilo Zucker und einer Zitrone - in Scheiben geschnitten - vermischt und wieder auf geringster Stufe auf der Herdplatte erwärmt, so lang, bis das Wasser verdunstet ist und sich ein dickflüssiger Sirup ergibt. Hierbei darf man den Sirup ruhig erkalten lassen und wieder neu aufkochen, bis man die richtige Konsistenz gefunden hat. Wichtig: Nicht mit zu viel Hitze arbeiten, damit möglichst viele Vitamine erhalten bleiben.

Löwenzahnpesto

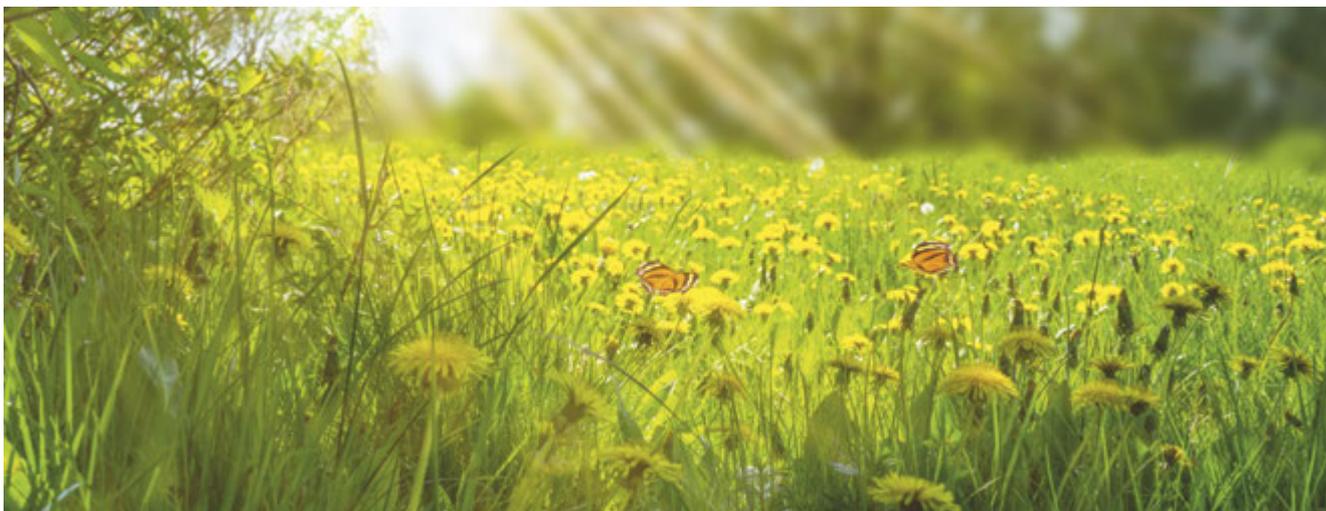
2 Knoblauchzehen, 1 Hand voll Löwenzahnblätter
120 ml Olivenöl, 2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Parmesan, Salz, Pfeffer

2 EL Sonnenblumenkerne werden ohne Fett in einer Pfanne kurz angeröstet. Danach kommen alle Zutaten gemeinsam in den Mixer und werden fein püriert. In einem luftdichten Glas hält das Pesto einige Wochen im Kühlschrank.

Quellen und Buchtipps:

Maria Treben, 2013 Gesundheit aus der Apotheke Gottes: Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern.
Ursel Bühring, 2018 Alles über Heilpflanzen – erkennen, anwenden und gesundbleiben

*Melanie Klett,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo*



Selbsthilfe in Krisenzeiten

Aurch die Corona-Pandemie wurde das öffentliche Leben auf ein Minimum heruntergefahren. In Zeiten von Social Distancing bleibt auch die Selbsthilfe nicht verschont, obwohl der Kontakt zu Gleichgesinnten ja die Selbsthilfe gerade ausmacht.

Gruppentreffen konnten nicht stattfinden und viele Menschen hatten / haben nicht einmal die Möglichkeit, die eigene Familie zu sehen. Da kann schon das Gefühl der Einsamkeit hochkommen. Doch genau in diesen Zeiten ist es

besonders wichtig, sich bewusst zu machen, dass man nicht allein ist. Damit das besser gelingen kann und man trotz der schwierigen Zeit die Möglichkeit hat, sich auszutauschen, haben sich einige dafür ganz schön ins Zeug gelegt und es sind tolle Projekte entstanden.

Eines davon ist die **Mutmachbörse** von der Selbsthilfe-koordination (SeKo) Bayern. Bei der Mutmachbörse - unter dem Motto: Gemeinsam ist man weniger allein - hat man die Möglichkeit, Texte, Gedichte, Sinnsprüche, Buchempfehlungen,

Tagebucheinträge und Bilder einzusenden, die dann auf der Homepage in vier verschiedenen Rubriken „ErMUTigendes“, „Und wie geht es heute“, „Neues und Kreatives“ und den „Buchtipps der Woche“ veröffentlicht werden. Zusätzlich gibt es auch noch eine Haiku-Werkstatt, in der man nach dem einfachen Muster dieses beliebten japanischen Kurzgedichtes auch selber zum Zitat des Tages beitragen

kann. Ziel ist es, sich gegenseitig Mut zu machen und auf positive Gedanken und Ideen zu kommen.

Genauere Infos und die vielen verschiedenen, spannenden und ermutigenden Beiträge der Mutmachbörse, lassen sich auf der Website der Seko Bayern finden.

<https://www.seko-bayern.de/start/mutmacher-seite/>



Online-Selbsthilfe-Initiative Rettungsring

Die Online-Plattform „Rettungs-Ring“ www.rettungs-ring.de richtet sich an Menschen, die sich schon länger oder aufgrund der Corona-Pandemie in einer seelischen Notlage oder Krise befinden. Hier gibt es ein tägliches Programm wie einen Gesprächs-Ring, einen Beratungs-Ring oder einen Freizeit-Ring. Mit seinem Smartphone, Tablett oder PC hat man die Möglichkeit, an dem als Videokonferenz abgehaltenen Programm teilzunehmen.

So lässt sich in Zeiten, in denen man von anderen Menschen zwangsweise körperlich getrennt sein muss, eine emotionale Nähe aufbauen.

Im Kids-Ring haben auch Kinder die Möglichkeit, sich unter professioneller Leitung mit anderen Gleichaltrigen auszutauschen.

Die Termine und Themen können auf der Internetseite www.rettungs-ring.de eingesehen werden.

Interessierte können die Plattform nutzen, unabhängig davon, ob sie psychisch erkrankt sind oder nicht.

Die Online-Plattform wurde von einer Arbeitsgruppe des Landesverbandes „Psychiatrie-Erfahrener Baden-Württemberg e. V.“ initiiert, unter der Leitung von Frau Schick, die in Neu-Ulm auch die Selbsthilfegruppe „Seelische Gesundheit“ leitet.

Tipps, wie sie gut durch die Corona-Krise kommen.

Die Selbsthilfekontaktstelle Korn hat folgende Tipps herausgegeben, speziell auch abgestimmt auf die derzeitige Corona Zeit. Dafür haben haben sie auf einen Vortrag von Frau Dr. Christina Berndt mit dem Titel „Was macht stark für die Stürme des Lebens?“ aus einer ihrer vergangenen Veranstaltungen zurückgegriffen und gemeinsam mit weiteren Vorschlägen von Selbsthilfeaktiven folgende Tipps zusammengestellt.

Selbstwirksamkeit - wecke die Kraft in dir

In schwierigen Situationen ist es extrem hilfreich zu wissen, dass Sie selbst etwas ausrichten können und nicht nur

'Spielball' des Lebens sind. Sie haben Einfluss auf Ihr Leben und können Dinge gestalten. Machen Sie sich Gedanken, wie Sie in dieser herausfordernden Zeit gut für sich und andere sorgen können. Was tut Ihnen gut, was lässt Ihre Seele aufblühen? Schaffen Sie sich täglich Inseln des Wohlfühlens und des Glücks. Gestalten Sie sich bewusst eine schöne Atmosphäre zu Hause und tun Sie Dinge, die Ihnen ganz persönlich Kraft geben, wie z.B. schöne Musik hören, das alte Musikinstrument aus der Ecke holen, ein gutes Buch lesen, auf eine gesunde Ernährung achten, einen Waldspaziergang machen, sich bewegen mit kleinen körperlichen Übungen, tanzen, singen, was immer Ihnen in den Sinn kommt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Unterstützen Sie auch Menschen in Ihrem Umfeld, indem Sie sie motivieren, aktiv zu werden und eigene Kräfte zu mobilisieren.

Soziale Kontakte pflegen – Sehnsucht nach Gemeinschaft stillen

Greifen Sie auf Ihr Netzwerk an guten Beziehungen zurück und nutzen Sie die Zeit und Gelegenheit, dieses auszubauen. Der Austausch mit anderen Menschen entlastet und stärkt in Krisenzeiten. Es tut gut, sich auf jemanden verlassen zu können, aber auch für andere da zu sein. Auch wenn die Selbsthilfegruppentreffen ausgesetzt und persönliche Kontakte nur eingeschränkt möglich sind, können Sie Beziehungen pflegen. Greifen Sie zum Telefon, schreiben Sie Briefe, nutzen Sie die sozialen Medien. Erinnern Sie Ihre Mitmenschen und Teilnehmer*innen der Selbsthilfegruppe immer wieder daran, wie wichtig es ist, in Kontakt zu bleiben und Ängste nicht mit sich alleine auszumachen.

Hilfe annehmen und Hilfe geben – gemeinsam geht's leichter

Wenn Sie merken, dass Sie allein nicht zurechtkommen, nehmen Sie Hilfe an. Rufen Sie nahestehende Menschen oder Teilnehmer*innen Ihrer Selbsthilfegruppe an oder suchen Sie Unterstützung bei einer Beratungsstelle, der Telefonseelsorge oder gerne auch bei uns. Es ist wichtig, diesen Punkt zu erkennen und nicht alles in sich 'hineinzufressen'. Sie können selbst die Initiative ergreifen und sich jemandem anvertrauen, das entlastet. Sie kennen sicher den Spruch des Volksmunds „Geteiltes Leid ist halbes Leid“. Manchmal hilft auch schon ein Gespräch mit der Familie oder einem Freund weiter.

Mentale „Corona-Pausen“ einlegen

Gut informiert zu sein über die derzeitige Krise ist natürlich überaus wichtig und absolut unerlässlich. Überlegen Sie jedoch gut, ob Sie jede Krisensendung zur Verbreitung des Corona-Virus sehen oder hören müssen. Setzen Sie der Nachrichtenflut bewusst Grenzen. Kein Mensch kann es verkraften, unbeschränkt rund um die Uhr negative Nachrichten aufzunehmen. Ablenkung von „Corona“ ist wichtig und gut.

Die Berichterstattungen der Medien zeigen uns überwiegend, wie viele Menschen erkrankt sind, was natürlich wirklich schlimm und außerordentlich tragisch ist. Die Mehrheit der Bevölkerung aber wird das Corona-Virus gut bewältigen und auch bei einer Erkrankung nach spätestens zwei bis drei Wochen wieder wohl auf sein. Nicht nur vom Negativen auszugehen, hält Ängste im Zaum. Richten Sie den Blick auf das Positive, um sich zu schützen. Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie alles Gutes im Leben haben und wie viel Gutes täglich passiert.

Humor bewahren

Gerade in schwierigen Zeiten kann es äußerst hilfreich sein, Humor zu bewahren. Vielleicht ist es ja Balsam für Ihre Seele, z. B. eine Komödie anzusehen, die Sie zum Lachen bringt.

Ängste annehmen – eigene Stärken erkennen

Nehmen Sie die Herausforderungen der Krise an, mit der Gewissheit, diese zu bewältigen. Stellen Sie sich dennoch Ihren Ängsten und lassen Sie diese zu. Das ist der erste Schritt, sie zu bewältigen. Atem- und Entspannungsübungen helfen, Ängste zu überstehen. So wenig wir die Corona-Krise brauchen, so zeigt die Lebenserfahrung, dass in jeder Krise auch eine Chance steckt. Vertrauen Sie auf Ihre Stärken und Ihre persönlichen Fähigkeiten. Überlegen Sie, was Sie gut können und notieren Sie sich diese positiven Eigenschaften. Packen Sie sich einen imaginären Rucksack voll mit Bewältigungsstrategien. Vielleicht gehen wir ja alle verändert und mit neuen Lebenseinstellungen aus dieser Krise hervor.

Sie haben weitere Tipps?

Wir freuen uns, wenn Sie diese auf der Facebook-Seite des "Selbsthilfebüros Korn" www.facebook.com/Selbsthilfebueuro.KORN 'posten' oder an uns senden, damit wir sie für Interessierte auf der Seite veröffentlichen können, selbstverständlich anonym.

Herzliche Grüße senden Ihnen Christine Lübbers und Lydia Ringshandl für das Team des "Selbsthilfebüros Korn e. V."



Flow – Die junge Selbsthilfegruppe

FLOW

Die junge Sprechgruppe der BVSS

Du stotterst und bist zwischen 15 und 35 Jahren alt?
Du hast Interesse, andere junge Stotternde kennenzulernen?

Dann komm zu "Flow" – der jungen Sprechgruppe der BVSS!

Flow-Gruppen sind selbstorganisierte Gruppen von durchschnittlich fünf bis zehn jungen Stotternden, die sich regelmäßig ein bis zwei Mal pro Monat abends ohne therapeutische Begleitung in aktuell knapp 20 Städten Deutschlands treffen. Mit deinem Engagement und deiner Unterstützung gibt es vielleicht auch bald schon eine Gruppe in Rosenheim. Wenn du Interesse hast, schreib uns einfach an. Die Kontaktdaten findest du am Ende des Artikels. Bei "Flow" stehen Austausch, Übung, Unterstützung und Verständnis sowie das Kennenlernen von gleichaltrigen Stotternden im Vordergrund.



Keine langweiligen Stuhlkreisrunden, keine Ersatztherapie - wir gestalten unsere Treffen so, wie wir wollen. Mal als lockere Diskussionsrunde, mal als Spieleabend, mal als Ausflug oder In-Vivo-Training. Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenfrei! Der Ablauf eines Gruppenabends orientiert sich sehr stark an den Wünschen der Teilnehmenden und umfasst unter anderem:

- Austausch über Themen, die uns als Stotternde aktuell bewegen (z. B. Herausforderungen im Alltag, Therapieerfahrungen etc.). Du kannst einfach nur zuhören oder mitreden und diskutieren wie du willst - ob stotternd oder in Sprechtechnik, ist ganz dir überlassen. Egal, ob hier dein erster Kontakt mit Stotternden ist oder ob du bereits Therapieerfahrungen bist - hier bist du unter Gleichgesinnten derselben Altersgruppe und kannst offen und sorgenfrei über alles reden.

ANZEIGE

Maßgeschneiderte Lösungen

Sozialraumorientierung

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien:
Individuelle Beratung und Hilfen

 **Stadt Rosenheim**



Diakonie 
Soziale Dienste
Oberbayern

Suchthilfe – Prävention, Beratung, Behandlung

Neben kompetenter Beratung bieten wir:

- Präventionsarbeit
- MPU-Vorbereitung bei Führerscheinsproblemen
- ambulante Entwöhnungstherapie/Nachsorge
- Schulungen, Vorträge und Workshops zu den Themen „Betriebliche Suchtprävention“ sowie „Alter und Sucht“
- Prävention und Behandlung bei Glücksspielsucht

Orientierungsgruppen:

Rosenheim

Dienstag: 18:00 Uhr, Mittwoch: 18:00 Uhr
Donnerstag: 10:00 Uhr, Donnerstag: 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
offene Sprechstunde für junge Erwachsene bis 24 Jahren

RoMed Klinikum Rosenheim
Pettengofer Straße 10, Haus 4,
Besprechungszimmer im 1. Stock, Mittwoch: 12:30 Uhr

Wasserburg

Kaspar-Aiblinger-Platz 24, 83512 Wasserburg
Tel. 08071 5975 190, Fax 08071 9201 054, Montag: 18:00 Uhr

RoMed Klinikum Wasserburg
Krankenhausstraße 2, Raum: U31, Freitag: 10:00 Uhr

Bad Aibling

RoMed Klinikum Bad Aibling, Harthausener Straße 16
Dienstag: 18:00 Uhr

Prien

RoMed Klinikum Prien, Harrasser Straße 61
Donnerstag: 18:00 Uhr

Fachambulanz für Suchterkrankungen

Kufsteiner Straße 55 (Eingang Rgb.)
83022 Rosenheim
Tel. 08031 3562 80, Fax 08031 3562 816
fachambulanz@sd-obb.de

www.soziale-dienste-obb.de



- **Gemeinsames Üben:** Du erlernst gerade eine neue Sprechtechnik und möchtest auch außerhalb des Therapieraums üben und den Therapieerfolg festigen? Bei uns kannst du sprechen, wie du willst, und triffst andere, die das gleiche Ziel haben! Neben dem Üben von Diskussionen, Vorträgen oder auch Telefonaten bleiben wir nicht nur im Übungsraum, sondern gehen auch mal raus in Geschäfte oder auf die Straße, um auch Alltagssituationen zu trainieren. Profitiere von Erfahrungen und Tipps anderer und teile deine, um wiederum andere zu unterstützen.
- **Gemeinsame Freizeitaktivitäten:** Wir treffen uns auch schon mal zum Spieleabend, um einen Film gemeinsam zu schauen oder auch mal außerhalb des Gruppenabends zu Ausflügen in den Kletterpark, abends zum Bowlen oder im Sommer zum Grillen.

Zudem bietet dir "Flow" auch zahlreiche Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung. Bring dich beispielsweise in die inhaltliche Gestaltung der Gruppenabende ein, organisiere Treffen und leite sie an, oder stelle "Flow" an Universitäten

ANZEIGE

Diaflora

Gärtnerei und Integrationsbetrieb



Wir haben Blumen für alle Lebenslagen

Mit dem Einkauf unterstützen Sie die Ausbildung von benachteiligten Jugendlichen in unserer Gärtnerei in Kiefersfelden. Hierfür danken wir Ihnen! Ein Betrieb der Diakonie Rosenheim

Gärtnerei und Blumengeschäft

Klausfeldweg 18
83088 Kiefersfelden
Tel: 08033/6417



oder Logopädieschulen vor. Neben unseren regelmäßigen Gruppentreffen in verschiedenen Städten Deutschlands kommen wir auch zweimal im Monat im 'virtuellen Gruppenraum' bei Google Hangout zusammen. Eine tolle Option für alle, die nicht häufig zu Gruppenabenden kommen können, die noch keine Gruppe in ihrer Nähe haben oder die einfach jede Gelegenheit zum Austausch wahrnehmen wollen. Der Ablauf ist ähnlich wie bei den Treffen vor Ort – wir tauschen uns zu aktuellen oder geplanten Themen aus oder üben zusammen.

Und für alle, die erst einmal 'reinschnuppern' wollen, ist unsere deutschlandweite WhatsApp-Gruppe ideal, in der inzwischen um die 150 junge Stotternde sich regelmäßig schriftlich oder per Sprachnachricht zu aktuellen Themen, persönlichen Herausforderungen, Therapieerfahrungen und aktuellen Seminarangeboten rund um das Thema "Stottern" austauschen.

Haben wir dein Interesse geweckt?

Viele weitere Infos und Details findest du auf www.flowsprechgruppe.de, auf instagram (@flowsprechgruppe) oder schreib uns einfach ganz unkompliziert eine Nachricht per SMS oder Messenger an die 01607820948 oder eine Mail an info@flowsprechgruppe.de bei allen Fragen rund um "Flow" und unsere Angebote.

Wir freuen uns auf dich!

FLOW

Die junge Sprechgruppe der BVSS

Tobias Gerhardt



MigräneLiga e. V.

Durch die gemeinnützige Organisation "MigräneLiga e. V." haben Betroffene und deren Angehörige die Möglichkeit, Informationen zu und Unterstützung in den verschiedensten Bereichen zu bekommen.

Neben der ehrenamtlichen Betreuung von zahlreichen Selbsthilfegruppen deutschlandweit arbeitet die "MigräneLiga e. V." an der Vernetzung und dem Erfahrungsaustausch von Betroffenen und vermittelt wichtige Informationen über neue Therapiemöglichkeiten aus Medizin und Naturheilkunde. Hierfür werden unter anderem zahlreiche Symposien veranstaltet sowie regelmäßig das "Migräne- und Kopfschmerzmagazin" herausgegeben. Dies ist vor allem durch die gute Zusammenarbeit mit Ärzten, Kliniken, Therapeuten und Naturheilpraktikern möglich. Des Weiteren werden durch aktive Öffentlichkeitsarbeit die Interessen von Migränpatienten in Wirtschaft, Gesellschaft, Politik und auch bei den Krankenkassen vertreten.

Die wichtigsten Tipps für Migräne-Patienten

1. Vermeiden Sie die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln an mehr als 10 Tagen, um damit einem Dauerkopfschmerz durch Medikamenten-Übergebrauch vorzubeugen.
2. Registrieren Sie sorgsam die Auslöser Ihrer Migräneanfälle. Wichtig ist, dass Sie wissen, worauf Sie achten müssen, ganz gleich, ob es sich um bestimmte Nahrungsmittel handelt oder ob es um ungünstige Wetterverhältnisse oder Lebensumstände geht. Am besten, Sie führen regelmäßig einen 'Migränekalender'.
3. Überprüfen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten – vermeiden Sie jedes Zuviel an Fett, Süßigkeiten, Zitrusfrüchten, an Kaffee, Alkohol und Nikotin. Achten Sie auf regelmäßige und gesunde Essgewohnheiten.
4. Entspannen Sie sich in regelmäßigen Phasen – mit autogenem Training, Yoga, Musik. Schaffen Sie einen körperlichen Ausgleich durch ein Hobby und dosierte sportliche Aktivitäten.
5. Hüten Sie sich vor übermäßigem Lärm – setzen Sie sich keinen starken Licht- oder Sonneneinwirkungen aus.
6. Überprüfen Sie Ihre hohen Ansprüche und Erwartungen an sich selbst und an andere. Setzen Sie diese nicht zu hoch an und sehen Sie auch mal über etwas gelassen hinweg.
7. Lernen Sie NEIN zu sagen! Versuchen Sie stets, psychische Belastungen wie Sorgen, Verantwortung für alles und Stress abzubauen. Überfordern Sie sich nicht.
8. Medikamentöse Prophylaxe kann bei häufigen, länger anhaltenden Migräneattacken, also bei drei und mehr Anfällen im Monat, oder bei lang anhaltenden Aura-Erscheinungen Ihre Lebensqualität erheblich verbessern. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

9. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers: Bemühen Sie sich herauszufinden, was der Schmerz Ihnen sagen will – und seien Sie davon überzeugt, dass man Ihnen helfen kann und helfen wird.
10. Denken Sie daran, dass Sie mit Ihrer Erkrankung nicht allein stehen. Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an oder gründen Sie eine; wir sind an Ihrer Seite.

Weitere hilfreiche Infos und Tipps wie diese finden Sie auf der Homepage der "MigräneLiga e. V."

Leiden Sie auch an Migräne oder kennen Sie jemanden, der an Migräne leidet?

Leider gibt es in Rosenheim noch keine Selbsthilfegruppe zum Thema "Migräne" - und das, obwohl so viele Menschen von dieser Krankheit betroffen sind. Das möchten wir gern ändern.

Bei Interesse, melden Sie sich einfach bei:

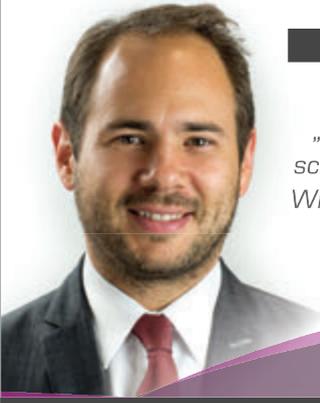
MigräneLiga e. V. Deutschland
Regionalleitung Süd
Rosenstraße 3
87772 Pfaffenhausen
Fon 01 52 31 85 85 65
Mail: region-sued@migraeneliga.de

oder bei der

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim
Kufsteiner Straße 55
83022 Rosenheim
Tel: 08031 - 3 56 28 10
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@dwro.de

ANZEIGE

**GEORG
HARTL®**
BESTATTUNGEN GMBH



„Oftmals sind Kinder mit einem schmerzlichen Verlust konfrontiert. Wir unterstützen Sie umfangreich!“

Michael Hartl - Bestattermeister

08031 - 21 92 30 | Ellmaierstraße 2-4 | 83022 Rosenheim
www.hartl-bestattungen.de

Diakonie 
Rosenheim

Lichen sclerosus

Der Verein "Lichen sclerosus Deutschland" wurde 2019 gegründet. Lichen sclerosus (LS) ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung der Anogenitalregion. Vermutlich gehört sie zu den Autoimmunerkrankungen. Abschließend gesichert ist das aber nicht. Die Diagnose ist für die Betroffenen erst einmal ein großer Schock.

LS wird immer noch viel zu häufig falsch diagnostiziert und falsch behandelt. Das führt bei den Betroffenen zu jahrelangen Leiden, die nicht nötig wären. Aus eigener Erfahrung können wir sagen: Ein (fast) normales Leben mit LS ist bei richtiger Behandlung und Pflege möglich.

Wir richten uns mit unserer Arbeit sowohl an Betroffene, Leiterinnen regionaler Selbsthilfegruppen und leisten Öffentlichkeitsarbeit.

Betroffenen bieten wir

- auf unserer Homepage seriöse Informationen zur Behandlung und im Mitgliederbereich Foren zum Austausch und zur Vernetzung
- kostenlose telefonische Beratung
- (virtuelle) Selbsthilfegruppen und Workshops
- bundesweit Workshops und Tagungen zu speziellen Themenbereichen mit Spezialisten

Leiterinnen regionaler Selbsthilfegruppen bieten wir

- fachliche Weiterbildung und Weiterbildung zu Lichen sclerosus
- Informationsmaterial zur Weitergabe an Betroffene und Ärzte
- Seminare zu Grundlagen der Gruppenleitung und Umgang mit schwierigen Teilnehmern, soweit sie nicht von den regionalen Selbsthilfestellen angeboten werden
- Supervision per Telefon oder Videokonferenz

Weiterhin ist es unser Ziel, Aufklärungsarbeit zu leisten, Kontakte zu Dysplasiezentren und Ärzten aufzubauen, Studien zu begleiten und Kontakte zu Medien herzustellen.

Weitere Informationen unter:

www.lichensclerosus-deutschland.de

oder per Mail

kontakt@lichensclerosus-deutschland.de

oder

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo

Kufsteiner Straße 55

83026 Rosenheim

Tel.: +49(0) 8031 3562 80

selbsthilfekontaktstelle@dwro.de

www.sekoro.de



Ambulanter Pflegedienst und soziale Dienstleistungen

Wir bieten:

- fachlich qualifizierte häusliche Alten- und Krankenpflege
- Pflegeberatung und Pflegebesuche
- hauswirtschaftliche Dienste, Umzugshilfen, Wohnungsaufösungen
- soziale Beratung, Wohnberatung

Unsere Pflegedienstleitung Ursula Steinbeisser freut sich auf Ihren Anruf

Tel. 08031 2199 85

Diakonische Dienste Rosenheim gemeinnützige GmbH
Innstraße 72

83022 Rosenheim

Tel. 08031 2199 85

Fax 08031 2199 45

info@ddro.de

www.diakonie-rosenheim.de

Der Verein Unfall-Opfer-Bayern e. V. stellt sich vor

Unfall-Opfer-Bayern e. V. ist seit 20 Jahren in der Patientenselbsthilfe tätig und eine wichtige Ergänzung zum professionellen System.

Der Verein unterstützt Hilfesuchende bei der Bewältigung von physischen und psychischen Unfallfolgen, Berufs- und chronischer Erkrankung. Wir beraten bzw. empfehlen im Bereich der Diagnostik, Therapie etc. und bieten den Betroffenen in Gruppentreffen die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen an. Der Verein organisiert regelmäßig Vorträge mit Therapeuten, Mediziner, Psychologen, Juristen und anderen Fachleuten.

Im Sinn von Peer-Beratung bietet der Verein auch Hilfe zur Selbsthilfe an. „Peer“ ist eine Beratungsmethode durch Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. Daher weiß der ehrenamtliche Peer-Berater, von was der Hilfesuchende redet, und kann sehr gut nachvollziehen, wie es dem Betroffenen in dieser Situation geht. So entsteht ein Dialog auf Augenhöhe!

„Unfall-Opfer-Bayern e. V.“ ist als gemeinnützig anerkannt, ins Vereinsregister eingetragen und wird im Rahmen der Selbsthilfegruppenförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen, "Zentrum Bayern Familie und Soziales" (ZBFS) und teilweise von den Bezirken gefördert. Wir arbeiten alle ehrenamtlich.

Wir sind Mitglied bei der Dachorganisation „LAG SELBSTHILFE Bayern e. V.“ und im „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“.

Werner Ernst

Veranstaltungstipp:

Die 20-Jahr-Feier steht unter dem Motto: Kein Alkohol und Drogen am Steuer, am 12.09.2020 13 – 17 Uhr in 97447 Gerolzhofen. Mit Fahrsimulator und Rauschbrille und verschiedenen Vorträgen. Schirmherrin: Staatssekretärin Anna Stolz

Kontakt:

Werner Ernst

3. Vorstand

Telefon: 08233-7953921

eMail: Ernst@unfall-opfer-bayern.de

Unfall-Opfer-Bayern e. V.

Steigerwaldstr. 3

97513 Michelau

hilfe@unfall-opfer-bayern.de

Internet: www.unfall-opfer-bayern.de

Eintragung im Vereinsregister Aschaffenburg VR 1182



Eltern von Kindern mit „Rapid Onset Gender Dysphoria“ / ROGD

Das Netzwerk „Parents of Rapid Onset Gender Dysphoria Kids“ vermittelt Kontakte zwischen Eltern von Teenagern und jungen Erwachsenen, die sehr plötzlich verkündet haben, dass sie „trans“ sind.

Der Begriff „Gender Dysphorie“ bezeichnet den seelischen Zustand des Leidens am eigenen Geschlecht oder der Geschlechtsrolle (Gender). Der Begriff „Rapid Onset“ bezeichnet das sehr plötzliche Auftreten dieses Zustands in Abgrenzung zu den in der Medizin bisher bekannten Diagnosen des „Early“ und „Late“ Onset einer Gender Dysphorie oder Geschlechtsinkongruenz.

Die betroffenen Kinder hatten in ihrer bisherigen Kindheit und Jugend keine Anzeichen erkennen lassen, dass ihnen ihr Geschlechtskörper unerträglich ist bzw. dass sie ein Leben in ihrem Geburtsgeschlecht ablehnen. Nun streben sie ein Leben im Gegengeschlecht und eine geschlechtsangleichende medizinische Behandlung an.

Die Eltern und das weitere Umfeld erleben diese Ankündigung als überraschend, scheinbar aus dem Nichts heraus. Sie sind skeptisch, ob die lebenslange Behandlung mit gegengeschlechtlichen Hormonen und eventuell angestrebte chirurgische Eingriffe die einzig richtige Behandlung für das Leiden ihres Kindes sind, zumal diese Behandlungen irreversible Wirkungen haben. In dem Netzwerk steht die gegenseitige Unterstützung in dieser sehr schwierigen und konflikthafter Lebens- und Erziehungssituation im Vordergrund. Außerdem werden Fachinformationen zu möglichen Erklärungsmustern und verschiedenen therapeutischen und medizinischen Behandlungsmöglichkeiten geteilt.

Viele der bisher von ihren Eltern mit dem Begriff ROGD / „Rapid Onset Gender Dysphoria“ bezeichneten Jugendlichen hatten bereits vor ihrer Transidentifikation psychische Erkrankungen oder Risiken. In der wissenschaftlichen Literatur bekannt sind Komorbiditäten zum Autismusspektrum. Weitere häufig von Eltern benannte Probleme sind u. a. AD(H)S, Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten, Körperdysmorphismus sowie Traumata, Erfahrungen von Mobbing / Ausgrenzung und soziale Isolation. Durch die Reflexion der Transidentifikation im Zusammenhang mit den o. g. Problematiken eröffnen sich weitere Therapiewege sowie Möglichkeiten zur Bearbeitung in der Familie.

Die in einer Region lebenden interessierten Eltern / Erziehenden registrieren sich über die untenstehende Webseite in dem Netzwerk und treten zunächst in E-Mail-Kontakt mit der Koordinatorin.

Auf Wunsch werden sie an andere Eltern / Erziehende zu Tandems vermittelt, entweder in ihrer geografischen Nähe oder aber aufgrund von Ähnlichkeiten hinsichtlich der Begleitumstände der Transidentifikation des Kindes (Geschlecht, Alter, vorherige oder begleitende psychische Probleme u. ä.).

Dies erfolgt jeweils nach Präferenz der Eltern / Erziehenden. Der Austausch geschieht in der Regel zunächst auf E-Mail- oder telefonischer Basis, persönliche Treffen sind auf Wunsch später möglich.

Aufgrund des sensiblen Themas geschieht die Vernetzung untereinander zunächst anonym und bei strikter gegenseitiger Wahrung der Vertraulichkeit.

<https://www.parentsofrogdkids.com/selbsthilfegruppen-fr-eltern>

Lisa Müller – Parents of ROGD Kids



Informationsabend „Der Runde Tisch SüdOstOberbayern“ in Rosenheim

Auch in diesem Jahr fand wieder der jährliche Infoabend zum Thema „Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen“ statt.

Am 17. Januar 2020 kam Iris Gans vom „Runden Tisch SüdOstOberbayern“ auf Einladung der „Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo“ zur Diakonie Rosenheim in die Klepperstraße in Rosenheim und erklärte den Aufbau des Förderantrags, ging auf einzelne Punkte ein und erläuterte die Änderungen, die sich seit der letzten Antragsstellung ergeben haben. Iris Gans nahm sich Zeit, sämtliche Fragen des Plenums zu beantworten.

Wie in jedem Jahr ist der Abgabeschluss für die aktuellen Anträge und die Verwendungsnachweise des vergangenen Jahres der 15. Februar 2020. Informationen und Anträge finden Sie auf der Homepage der Kontaktstelle: sekorode.de unter der Rubrik „Runder Tisch SüdOstOberbayern“.

Iris Gans, „Runder Tisch SüdOstOberbayern“

Bei Fragen rund um das Thema „Selbsthilfeförderung“ erreichen Sie Iris Gans unter Tel. 08031 / 356 28 13, per E-Mail unter runder-tisch@sd-obb.de, im Internet über die Homepage www.sekorode.de oder Sie kommen einfach persönlich in der Kufsteinerstraße 55 in Rosenheim vorbei.

Teilnehmer/innen beim „Runden Tisch“



ANZEIGE

Diakonie 
Soziale Dienste
Oberbayern

Zuverdienst Beschäftigung

Sie sind voll erwerbsgemindert, sind körperlich und / oder seelisch beeinträchtigt oder leiden unter einer Suchterkrankung? Dann kommen Sie doch in unsere Zuverdienst-Beschäftigung!

Wir bieten unbefristete flexible Beschäftigungen (max. 3 Stunden täglich; 14,75 Stunden in der Woche) **in folgenden Bereichen:**

- im Möbellager
- im Warentransport
- im Hausmeisterdienst
- im Verkauf (Geschäft oder Internet)
- in der Disposition von Fahrten
- im Sortieren von Kleidung
- in unserer Cafeteria
- in der Hauswirtschaft
- in unserer Montage-, Fahrrad- oder Holzwerkstatt
- in unserer Gärtnerei
- in unserem Café Arche

Wo:

- in Rosenheim
- in Wasserburg
- in Bruckmühl
- in Kiefersfelden

Ihr Vorteil:

Sie steigern mit dieser aktiven und sinnstiftenden Teilhabe an der Gesellschaft Ihre Lebensqualität sowie Leistungs- und Arbeitsfähigkeit, knüpfen soziale Kontakte, entwickeln eine feste Tagesstruktur, werden gebraucht und machen vielleicht einen ersten wichtigen Schritt in Richtung eines langfristigen und nachhaltigen Beschäftigungsverhältnisses!

Zentrum für Arbeit im Klepperpark
Klepperstraße 18 (1. OG)
83026 Rosenheim
Tel. 08031 2845 0
Fax 08031 2845 19
zak@sd-obb.de

www.soziale-dienste-obb.de

Aktuelle Themenliste der Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Rosenheim

Abhängigkeit und Sucht

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
Angehörige und Freunde von Alkoholikern (Al-Anon)
Anonyme Alkoholiker (AA)
Erwachsene Kinder von Alkoholikern
Glücksspielsucht
Suchthilfe (Rosenheimer Suchthilfe e. V.)
Suchtkranke und Angehörige (Kreuzbund e. V.)

Behinderung

Autismus
Behinderten- und Reha-Sport
Blinde und Sehbehinderte
Elternstammtisch behinderter Kinder
Elternstammtisch Down Syndrom
Familien mit behinderten Kindern
Handicap-Aktivgruppen (Caritas)
Hörgeschädigte
Narkolepsie



Gesundheit

Adipositas
Alzheimer
Arthrose
Borreliose
Brustkrebs
Colitis ulcerosa
Darmentzündung
Diabetes
Dialysepatienten
Fibromyalgie
Kehlkopflose
Kontinenz
Krebs
Lungenfibrose
Marfan
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Multiple Chemische Sensitivität – MCS
Multiple Sklerose – MS
Neurofibromatose
Organspende
Parkinson
Prostatakrebs
Restless Legs
Rheuma
Sauerstofflangzeittherapie - LOT
Schlaganfallbetroffene
Syringomyelie
Tinnitus



Psychische Gesundheit

Angehörige Behinderter
Angehörige Demenzerkrankter
Angehörige MS-Betroffener
Angehörige und Freunde psychisch Kranker

Burnout
Depression
Essstörungen
Emotions Anonymous
Psychische Erkrankungen
Psychoseerfahrene
Psychosomatik
Soziale Ängste
Trauer
Trauer für Kinder und Jugendliche
Trauer nach Suizid
Verwaiste Eltern



Soziale und sonstige Themen

Adoptierte und Pflegekinder, Pfad für Kinder
Adoptiv- und Pflegefamilien, Pfad für Kinder
DanceYourSoul, Multikulturelles Tanzlabor
Familiengruppe, Pfad für Kinder
Männergruppe
Stillgruppe
Trennung / Scheidung



Sind Sie von einem der Themen betroffen und haben Interesse, sich mit anderen auszutauschen? Dann melden Sie sich bitte bei der SekoRo unter Tel. 08031-35 62 810 oder per E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@dwro.de. Wir vermitteln gern den Kontakt zur Gruppe. Eine aktuelle Übersicht über alle Selbsthilfegruppen in der Region Rosenheim finden Sie unter www.sekoro.de/startseite/selbsthilfe-von-a-z.

*Es gibt noch keine Selbsthilfegruppe für Ihr Anliegen, Thema, oder Ihre Krankheit ...?
Die SekoRo hilft Ihnen gern bei einer Gruppengründung.*

Aufgaben der Selbsthilfekontaktstelle:

- Wir **informieren** und beraten kostenfrei rund um das Thema "Selbsthilfe".
- Wir **vermitteln** Interessierte an bestehende Selbsthilfegruppen oder an entsprechende Beratungsstellen.
- Wir **unterstützen** und begleiten bei der Gründung von Selbsthilfegruppen.
- Wir **informieren** über die Selbsthilfebewegung in Stadt und Landkreis Rosenheim, über landes- und bundesweite Ansprechpartner sowie über Selbsthilfeverbände.
- Wir **organisieren** Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen sowie Selbsthilfegruppen-Gesamttreffen.
- Wir **betreiben** Öffentlichkeitsarbeit.
- Wir **kooperieren** mit anderen Organisationen, die ebenfalls Selbsthilfe unterstützen.

Unsere Arbeit wird unterstützt durch die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern.

Diakonie 
Soziale Dienste
Oberbayern



Haus Sebastian Soziotherapeutische Facheinrichtung

Für wen sind wir da?

Wir unterstützen chronisch alkoholabhängige Menschen auf dem Weg in eine trockene Zukunft.

Unser Angebot:

- ein abstinenten Rahmen
- Gruppengespräche
- Einzelgespräche mit einer festen Bezugsperson
- Anbindung an den psychologischen Fachdienst
- Psychiatrische Begleitung
- tagesstrukturierende Angebote
- aktive Freizeitgestaltung
- Wahrung der Privatsphäre durch Einzelzimmer

Benötigen Sie noch weitere Informationen?
Dann vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches
Vorstellungsgespräch vor Ort.

Wie können Sie uns erreichen?

Das Haus Sebastian liegt fußläufig zum Bahnhof Kiefersfelden.

Soziotherapeutische Facheinrichtung Haus Sebastian
Sonnenweg 28
83088 Kiefersfelden
stfe@sd-obb.de
Tel. 08033 6989 0

www.soziale-dienste-obb.de

Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig, war Ehrendast beim Neujahrsempfang

Daniela Ludwig, Bundestagsabgeordnete und Drogenbeauftragte der Bundesregierung, war Ehrendast beim Neujahrsempfang des "Kreuzbund Diözesanverbandes München und Freising" im Mareissaal in Kolbermoor am 1. Februar 2020.

Nach der Begrüßung der Gäste und Weggefährten/innen durch Diözesanvorsitzenden Franz E. Kellermann stellte Geschäftsführerin Sonja Egger kurz die Aufgaben und Leistungen des Diözesanverbandes vor. „Unsere 100 Gruppen leisten jährlich fast 5000 Gruppenabende“ und „unzählige Ehrenamtliche sind bei vielen Events tätig, um den Kreuzbund vorzustellen“. Zum Schluss ihrer Ausführungen richtete Egger noch einen Wunsch an die Politikerin, dass „die berufliche Suchthilfe mehr noch als bisher mit der Selbsthilfe zusammenarbeiten möge“.

Daniela Ludwig würdigte die herausragende Leistung der Ehrenamtlichen, denen man nicht genug danken könne. „Prävention ist kein Sprint mit schnellen Erfolgen, sondern eher ein Marathonlauf, bei dem man einen langen Atem braucht“. „Raus aus der Ecke, rein in die Mitte – mit Unterstützung der Selbsthilfe“, nannte sie als Devise. „Es treibt mich um, wenn ich verfolge, dass psychotoxische Stoffe heute frei Haus per DHL geliefert werden“. „Was mich auch umtreibt, ist das Voranschreiten der Medien- und Internetsüchte, gerade bei jungen Menschen, hier haben wir noch ein problematisches Feld zu beackern“.

Überzeugend die Worte der Politikerin und jeder im Saal hatte das Gefühl, dass hier etwas vorwärtsgesht.

Daniela Ludwig nahm sich auch noch Zeit, den Interessierten Rede und Antwort zu stehen und viele Fragen zu beantworten. Ein gelungener Auftritt der Drogenbeauftragten und unsere große Anerkennung für ihre Nähe zur Selbsthilfe.

Reinhard Pribyl



Foto: Baumann OVB Rosenheim

“Dance Your Soul – Multikulturelles Tanzlabor”

Im Rahmen des Projekts “Kultursensible Selbsthilfe” entstand auch die Idee eine Gruppe zu gründen bei der jeder willkommen ist und die Möglichkeit geboten bekommt, in entspannter Atmosphäre gemeinsam nach Lust und Laune zu tanzen und Menschen aus verschiedenen Kulturen kennen zu lernen, denn das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch viel.

Die Teilnehmer sollten die Möglichkeit bekommen, neue Kontakte zu knüpfen und dem Alltag entfliehen zu können. Durch den Austausch über die verschiedensten Themen bieten sich viele Möglichkeiten, sich neu inspirieren zu lassen. Am 4. März 2020 war es dann endlich soweit: Die Gruppe “Dance your Soul – Multikulturelles Tanzlabor” konnte mit ihrem ersten Treffen im Bürgerhaus starten. Doch bevor es losging, gab es noch eine kleine Stärkung – der Gruppenleiter Kambiz hatte zur Feier des Tages für alle eine Spezialität aus seiner Heimat zubereitet. Nach dieser leckeren Stärkung und den sehr interessanten Gesprächen war es dann soweit und das ‘Tanzbein’ konnte geschwungen werden.

Alles in allem ein sehr gelungener Abend.

Interesse? Kommen Sie gern zum nächsten Treffen! Aufgrund der aktuellen Situation sind Gruppentreffen jedoch im Moment nicht möglich. Aber melden Sie sich sehr gern per E-Mail an unter danceyoursoul@gmx.de. Sobald es wieder möglich ist Treffen zu veranstalten, werden Sie rechtzeitig mit allen wichtigen Infos versorgt.

Ach ja, und lassen Sie sich nicht verunsichern – Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Melanie Klettl,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo*

Auf einen Blick:

Gruppe: Dance Your Soul –
Multikulturelles Tanzlabor

Kontakt: Kambiz
danceyoursoul@gmx.de

Treffpunkt: Bürgerhaus E-Werk
Oberwöhrstraße 76
83026 Rosenheim



Aktion "Zwerge"



Am 28. März wäre sie geplant gewesen, unsere zweite Zwerge-Aktion, dieses Mal in Wasserburg.

Leider galt die Ausgangsbeschränkung aber nicht nur für uns, sondern auch für unsere Zwergebande - und oben drauf wäre es ja auch schade gewesen, wenn die Zwerge 'ausrücken' und es keiner sieht. Deshalb mussten wir diese Aktion leider vorerst auf unbestimmte Zeit verschieben. Doch unsere Zwerge sind bereit und wir sind es auch.

Teilnehmende Gruppen:

Kreuzbund Wasserburg 1 – Phoenix

Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige. Die Sorge um Suchtkranke und ihre Angehörigen ist der Schwerpunkt und der Inhalt der Kreuzbundarbeit. Der Kreuzbund ist ein Fachverband des Deutschen Caritasverbandes.

Kontakt: Engelbert Helminger
08071-103 68 47
fowi.engel@gmail.com

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Heisererplatz 7, 1. Stock
83512 Wasserburg
19.30 Uhr
Mittwoch

Kreuzbund Wasserburg 2 - Felicitas

Kontakt: Franz Turzin
08071-81 56
turzin@gmx.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Heisererplatz 7, 1. Stock
83512 Wasserburg
19.30 Uhr
Dienstag



Kreuzbund Wasserburg 4 – Bernhard

Kontakt: Jacek Deren
08071-953 57
Jacek.deren@freenet.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Heisererplatz 7, 1. Stock
83512 Wasserburg
19.30 Uhr
Montag

Kreuzbund Wasserburg 6 – Quo Vadis

Kontakt: Josef Huber
08071-13 95

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Heisererplatz 7, 1. Stock
83512 Wasserburg
19.30 Uhr
Mittwoch

Kreuzbund Wasserburg – Frauengruppe

Wir wenden uns an Menschen, die

- ein Suchtproblem haben oder suchtgefährdet sind
- ihren Suchtmittelkonsum reduzieren oder einstellen wollen
- durch die Sucht eines Familienmitglieds belastet sind
- nach Wegen suchen, wieder Freude am Leben zu finden

Kontakt: Maria Niedermayr
08071-35 73
Regina Hollweck
ernst.hollweck@t-online.de

Treffpunkt: Caritas-Zentrum
Heisererplatz 7, 1. Stock
83512 Wasserburg
19.30 – 21.00 Uhr
1. und 3. Montag im Monat

Al-Anon – Angehörige und Freunde von Alkoholikern – Donnerstag

Trinkt jemand in Ihrer Umgebung zu viel?

Die Al-Anon-Familiengruppen teilen ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander, um gemeinsam Probleme zu lösen. Wir hoffen, dass Sie bei uns die Hilfe und Freundschaft finden, die wir bereits genießen dürfen. Was immer Sie für Probleme haben, unter uns sind Menschen, die diese Probleme auch gehabt haben. Keine Situation ist so schwierig, dass sie nicht verbessert werden könnte und kein Unglück so groß, dass es nicht zu verringern wäre.

Kontakt: Josef
08031-918 79
Treffpunkt: Apostelkirche
Lessingstraße 26
83024 Rosenheim
19 – 21 Uhr
Donnerstag

Al-Anon – Angehörige und Freunde von Alkoholikern – erwachsene Kinder

Kontakt: Klaus
08031-28 96 96
Treffpunkt: Apostelkirche
Lessingstraße 26
83024 Rosenheim
19 – 21 Uhr
Donnerstag

Elterntreff für besondere Familien

Familien, die ein Kind mit einer „körperlichen oder geistigen“ Behinderung haben, stehen oft vor ganz besonderen Herausforderungen. Sei es auf der Suche nach Fördermöglichkeiten, Therapien, einem geeigneten Kindergarten- / Schulplatz oder nach Hilfe bei sozialrechtlichen Fragen. In der Gruppe finden Sie Antworten, lernen andere Eltern kennen, finden ein offenes Ohr, können Netzwerke schaffen und Informationen austauschen.

Kontakt: Susanne Kuchta
0178-149 22 33
info@elterntreff-wasserburg.de
www.elterntreff-wasserburg.de
Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Wg.
Willi-Ernst-Ring 27
83512 Wasserburg am Inn
monatlich (Termine auf der Homepage)

Autismus

Alle Interessierten sollen die Gelegenheit haben, sich über Erfahrungen und Probleme auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. In der Gruppe werden Strategien für spezifische Probleme besprochen, Meinungen über Einrichtungen ausgetauscht und Spezialisten eingeladen.

Kontakt: Elena Blanz
0175-659 45 12
Saskia Band
shg_autismus@yahoo.de

Treffpunkt: Diakonie, diaLog
Kufsteiner Straße 55, 2. Stock
83022 Rosenheim
19.00 – 20.30 Uhr
4. Freitag im Monat

Adipositas Bad Aibling

„An erster Stelle bin ich Mensch – Adipositas ist eine Krankheit“.

Wir bieten Hilfestellung bei konservativer Gewichtsreduktion sowie bei der Bekämpfung des krankhaften Übergewichts (Adipositas) mit einem chirurgischen Eingriff. Wir informieren über die Krankheit und ihre Folgen durch Erfahrungsaustausch und Spezialisten.

Kontakt: Brigitte Bakaus
08061-34 13 50
0172 482 88 30
adipositas.badaibling@gmail.com
www.adipositas-bad-aibling.de

Treffpunkt: RoMed Klinik Bad Aibling
Harthausener Straße 16
83043 Bad Aibling
19 Uhr
2. Mittwoch im Monat

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Rosenheim

Erfahrungsaustausch, Organisation von Funktionstraining, Referate - z. B. durch Ärzte oder Therapeuten, gemeinsame Ausflüge, Seminare etc.

Kontakt: Franziska Schott
0162-70 67 811
Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus der AWO
Franz-Pelzl-Haus, 2. Stock
Ebersberger Straße 8
83022 Rosenheim
19 Uhr
2. Montag im Monat



Dt. Vereinigung

MORBUS BECHTEREW e. V. – Rosenheim

BECHTEREWLER brauchen BEWEGUNG – BERATUNG – BEGEGNUNG:

Eine mögliche Versteifung der Wirbelsäule soll verzögert werden. Gymnastik (Halle und im warmen Wasser) ist deshalb sehr wichtig. Zudem bieten wir Informationen und Beratung an. Besonders wertvoll ist der Erfahrungsaustausch. Angehörige sind willkommen!

Kontakt: Ingrid Eisermann
08031-887 01 21
www.dvmb-by.de/gruppen/rosenheim

Treffpunkt: Rheuma-Zentrum Bad Aibling
Klinik Wendelstein
Kolbermoorer Straße 56
83043 Bad Aibling
19.00 Uhr
Dienstag

Junge MS-Gruppe Wasserburg – WaMSler

Unsere Themen sind: Neue Erkenntnisse und Medikamente in der MS-Forschung, soziales Umfeld und Familie, Partnerschaft, Umgang mit der Krankheit, Fragen aus dem Arbeitsumfeld, Rente und behindertengerechtes Wohnen etc. Wir unternehmen gemeinsam Ausflüge, gehen ins Kino oder Theater und machen alles, was Spaß macht.

Kontakt: Magdalena Haller
08071-904 47 30
doro_eberstadt@yahoo.de

Treffpunkt: Pizzeria: „Perla di Calabria“
Schustergasse 17
83512 Wasserburg
18 Uhr
2. Dienstag im Monat

Syringomyelie + Chiari-Malformation, DSCM-Ortsgruppe Rosenheim

Syringomyelie ist eine seltene Erkrankung des Rückenmarkskanals. Chiari-Malformation ist eine embryonale Entwicklungsstörung. Dabei kommt es zu einem Tiefstand von Kleinhirnteilen, was oftmals zu einer Zirkulationsstörung des Nervenwassers führt.

Kontakt: Josefine Terranova-Häusler
0175-569 28 85
josi.terranova@dscm-ev.de

Treffpunkt: Bürgerhaus Raubling
Holzbreitenweg 6
83064 Raubling
18 – 20 Uhr
1. Montag im geraden Monat

Multiple Chemikalien Sensitivität – MCS

Wir möchten uns und anderen Menschen, die ebenfalls von vielfacher Chemikalienunverträglichkeit betroffen sind, helfen. Das tun wir durch: Regionale Vernetzung, dem Knüpfen verständnisvoller Kontakte, dem Zusammentragen wichtiger Informationen, dem Aus- und Aufbau von Wissen, hilfreichen Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung. Interessierten möchten wir durch ergänzende Informationen eine bessere Verständnisebene ermöglichen. Auch Menschen mit dem verwandten Beschwerdebild der Elektrohypersensibilität (EHS) sind herzlich willkommen.

Kontakt: Heidi
08031-614 64 20
MCS-Bayern@gmx.de

Treffpunkt: Derzeit nur telefonischer Kontakt

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Die „Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.“ will gemäß ihrem Motto „Auffangen, Informieren, Begleiten“ Betroffene:

- Auffangen – nach dem Schock der Diagnose
- Informieren – über Hilfen zur Krankheitsbewältigung
- Begleiten – in ein Leben mit oder nach Krebs

Kontakt: Gisela Strigl-Wiechmann
08031-28 80 71
gisela_strigl@web.de

Treffpunkte: Pfarramt Christkönig
(über Kindergarten, 1. Stock)
Kardinal-Faulhaber-Platz 10
83022 Rosenheim
15 Uhr
2. Dienstag im Monat
Stammtisch, Ort auf Anfrage
4. Dienstag im Monat

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Regionalgruppe Rosenheim und Umgebung

Die gemeinsamen Treffen geben allen Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Dies gibt mehr Klarheit über die Krankheit selbst, den Umgang mit ihr sowie über das Leben mit der Krankheit. Nach dem Motto: „Hilfe zur Selbsthilfe“ befassen wir uns auch mit Themen wie der richtigen Ernährung, Bewegung, Therapien, Nebenwirkungen von Medikamenten usw. Die Betroffenen können dadurch wieder mehr Lebensqualität erlangen und sich aus der Selbstisolation befreien.

Kontakt: Horst Schutkin
08031-426 83
parkinson-rosenheim@web.de

Treffpunkt: Gaststätte auf Anfrage
in Rosenheim 12 Uhr
2. Donnerstag im Monat

Kontinenz – Selbsthilfegruppe Tulling

Harn- und Stuhlinkontinenz sind Krankheiten, an denen über acht Millionen Menschen in Deutschland leiden. Nur – man spricht nicht darüber.

In der Selbsthilfegruppe unterstützen sich Kranke und Betroffene nach dem Motto „Miteinander – Füreinander“. Wir bieten Erfahrungsaustausch, fachärztliche Vorträge, Beratung über Hilfsmittel durch Fachkräfte sowie Infos zu Beckenbodentraining durch Therapeuten.

Kontakt: Annemarie Groß
08076-85 52
Anna Weinheimer
08092-66 73

Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Tulling
Sensauer Straße 4
85643 Steinhöring-Tulling
15 Uhr
3. Donnerstag im Monat

Multiple Sklerose –

MS Kontaktgruppe Rosenheim „Mal Schaub“

„MS erleben“ – Wir wollen aufklären, beraten und helfen die Angst zu lindern. Erfahrungsaustausch (bei jedem ist die Krankheit anders), zuhören und vor allem ein Gefühl zu übermitteln: „Ich weiß wo ich hingehen kann, wenn ich Probleme habe“.

Kontakt: Monika Steuck
08031-132 39
monikasteuck@yahoo.de
Andrea Wild
08031-61 47 16

Treffpunkt: Wechselnd auf Anfrage
11.30 Uhr
2. Sonntag im Monat

Deutsche Rheuma-Liga Wasserburg

Die Arbeitsgruppe Wasserburg bietet eine persönliche Beratung für Rheuma- und Gelenkerkrankungen an, die von einer geschulten Beraterin durchgeführt wird. Für Jugendliche und junge Erwachsene Rheumakranke bietet diese Beratung eine umfassende Information zu allen Fragen zur Krankheit und des täglichen Lebens.

Kontakt: Helga Ernstorfer
08071-7409
rl.wasserburg@gmail.com

Treffpunkt: Turn- und Schwimmhalle in Attel,
bei Wasserburg
17.30 - 18.30 Uhr
Montag, (nicht in der Ferienzeit)
Telefonische Beratung
14 - 15 Uhr
1. Donnerstag im Monat

Adipositas Prien

Wir geben Hilfestellung bei der konventionellen Gewichtsreduktion sowie bei der Bekämpfung von krankhaftem Übergewicht (Adipositas) mit einem chirurgischen Eingriff. Wir informieren über Ernährungstherapie und Folgen der Erkrankung. Unsere Gruppe wird von Experten unterstützt. Wir helfen bei der Antragstellung zur Kostenübernahme.

Kontakt: Nicole Hedt
0172-416 91 45
adipositas.prien@gmx.de
www.adipositas-prien.de

Treffpunkt: RoMed Klinik Prien am Chiemsee
Harrasser Straße 61-63
83209 Prien
18.45 Uhr
1. Mittwoch im Monat

Adipositas Rosenheim – Kurvenreich

Beim Erfahrungsaustausch erhalten Sie Hilfe und Tipps zum Aufbau neuer Lebensgewohnheiten und einem neuen Selbstwertgefühl. Wir begleiten und beraten bei konservativen Methoden zum Abnehmen. Zudem erhalten Sie bei uns Informationen zum Thema Adipositaschirurgie. Gemeinsame Aktivitäten wie Sport, Stammtisch, Ausflüge usw. runden unser Angebot ab.

Kontakt: Annemarie Köppelreiter
0170-600 20 08
info@shg-kurvenreich.de

Treffpunkt: RoMed Klinikum Rosenheim
Cafeteria im EG, Haupteingang
Pettenkoflerstraße 10
83022 Rosenheim
18.45 Uhr
3. Mittwoch im Monat

Vereinigung der Kehlkopfoperierten – Sektion Chiemgau-Rupertigau-Altötting-Mühldorf

Aufgabe der Vereinigung der Kehlkopfoperierten ist es, den Menschen mit Erkrankungen im Hals- und Rachenbereich durch intensive Krankheitsaufklärung, individuelle Beratung, vielfältige Informationen und Austausch zu helfen. Beistand und seelische Unterstützung der Erkrankten und deren Angehörigen vor bzw. nach der Operation gehören dazu.

Kontakt: Irene Meindl
08623-91 95 69
irene.meindl@web.de

Treffpunkt: Landgasthof Wanghofer
Eschetshub 2
84550 Feichten
13.30 Uhr
2. Samstag im Monat



MS-Angehörigengruppe

Eine MS-Erkrankung ist nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch für die Angehörigen eine Herausforderung. Als Angehörige teilt man die Sorgen und Fragen der Partner. Doch manchmal bräuchte man vielleicht auch selbst einen geschützten Rahmen, um sich mal auszusprechen. Wir bieten die Möglichkeit, andere Angehörige zu treffen und sich auszutauschen.

Kontakt: Alfred Kasmannshuber
08031-10 22 62
alfred.kasm@nnshuber.de
Brigitte Eberl-Hundschell
08072-500, 0172-853 26 89
B.Eberl-Hundschell@t-online.de

Treffpunkt: Deutsche MS Gesellschaft – Rosenheim
Austraße 5 a
83022 Rosenheim
6 x im Jahr, 19.30 Uhr

Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder – Gruppe Rosenheim

Der Verlust eines Elternteils, eines Bruders oder einer Schwester durch den Tod ist für Kinder und Jugendliche ein schwerer Schock. Ehrenamtliche Trauerbegleiter der Johanniter betreuen die Kinder und unterstützen sie in den verschiedenen Trauerphasen. Die Johanniter beraten auch die Eltern und bieten Seminare und Vorträge an.

Kontakt: Dr. Beate Düntsch-Hermann
08065-906 33 31
lacrima-rosenheim@t-online.de
www.lacrima-rosenheim.de

Treffpunkt: Nach Vereinbarung
14-tägige Gruppenstunden
in Rosenheim, Anmeldung erforderlich!

Freunde psychisch Kranker – Teestube

Offener Treff für psychisch kranke und einsame Menschen. Die Teestube ist eine Möglichkeit für Menschen mit psychischen Problemen oder von Einsamkeit betroffenen Menschen, sich mit Anderen zu treffen. Gemeinsame Aktivitäten, wie Gespräche, singen, wandern, tanzen, basteln oder feiern, gehören zum Angebot, genauso wie Tee und Kaffee mit Snacks. Um einen Unkostenbeitrag in Höhe von 1,- € oder um eine freiwillige Spende wird gebeten.

Kontakt: Waltraud Gelner
08031-8 34 48
Teestube-Rosenheim@web.de

Treffpunkt: Bürgerhaus „Miteinander“
Lessingstraße 77
83024 Rosenheim
17 - 19 Uhr
Freitag

PFAD FÜR KINDER Rosenheim e. V., Adoptiv- und Pflegefamilien

Wir sind ein Zusammenschluss von Pflege- und Adoptivfamilien und setzen uns dafür ein, dass Kinder die dauerhaft oder zeitweise nicht in ihrer eigenen Familie aufwachsen können, ein Zuhause finden. Wir bieten Information, Erfahrungsaustausch, Beratung, Vorbereitung, Fortbildung, Unterstützung durch persönliche Gespräche u. v. m.

Kontakt: Maria Setz
08039-16 76
pfad-rosenheim@gmx.de

Treffpunkt: Ev. Versöhnungskirche – Aisingerwies
Severinstraße 13
83026 Rosenheim
20 Uhr
2. Freitag im Monat
(nicht in den Schulferien)

Stillgruppe – La Leche Liga

In der LLL-Stillgruppe können Sie:

- Andere Mütter treffen, Kontakte knüpfen,
- Fragen zu Stillproblemen klären,
- sich austauschen, es sich gemütlich machen, Tee trinken, auftanken,
- zu spät kommen, das ist mit Stillkind normal,
- lesen, wir haben eine Themenbücherei,
- Anderen mit Ihren Erfahrungen helfen.

Kontakt: Natalie Stein
0179-944 68 64
natalie.stein@lll-team.de
www.lalecheliga.de

Treffpunkt: Donum Vitae
Aventinstraße 2, 3.OG (Aufzug)
83022 Rosenheim
9.30 – 11.00
1. Montag im Monat
(abweichende Termine in den Ferien)

Rechtsambulanz Rosenheim 2020

Rechtsberatung in Anspruch zu nehmen, ist für viele Ratsuchende immer noch ein Problem. Mitglieder der Anwaltschaft, des Anwaltsvereins Rosenheim und der Diakonie Rosenheim arbeiten daran, diese Hemmschwelle zu verringern und den Zugang zu verbessern. Deshalb haben wir zusammen eine Rechtsambulanz gegründet. Im Rahmen folgender Grundsätze bietet sie eine Rechtsberatung an:

Die Rechtsambulanz gewährt Rechtsberatung durch Rechtsanwälte bei sozialrechtlichen Problemen für einkommensschwache Personen im Sinn von § 53 Abgabenordnung. Sie ist kein Ersatz für Beratungshilfe.

Sie will dabei insbesondere solchen Menschen helfen, die z. B. wegen des Bezugs von Sozialleistungen wie Hartz IV, Ansprüchen ganz allgemein nach den Sozialgesetzen, wegen Wohnungslosigkeit oder Suchterkrankungen nicht in der Lage sind, andere Hilfsangebote wahrzunehmen. Dabei arbeiten Sozialarbeit und Anwält*innen eng zusammen.

Die Rechtsberatung beschränkt sich ausschließlich auf die Beratung. Sie berät insbesondere über eine sachgerechte Antragstellung, die Prüfung von Leistungsbescheiden und die Einlegung und Begründung von Widersprüchen.

Wir beraten kostenfrei an folgenden Tagen:

26. Juni, 24. Juli, 11. September, 16. Oktober, 13. November, 11. Dezember

jeweils von 14 bis 16 Uhr im Beratungszentrum der Diakonie Rosenheim, Klepperstraße 18, Obergeschoss.

Aufgrund der aktuellen Situation ist es zwingend notwendig, dass Sie sich vorab unter der Nummer: 08031-2351143 informieren ob die Rechtsambulanz wie geplant stattfinden kann und welche Voraussetzungen dann für den Besuch notwendig sind.

Gegebenenfalls findet eine Beratung nur unter Terminvergabe statt.

Verbraucherinsolvenz und Restschuldbefreiung

Auch völlig mittellose Schuldner*innen haben seit 2001 die Möglichkeit, in spätestens sechs Jahren schuldenfrei zu werden. Die Insolvenzberatung der Diakonie Rosenheim – anerkannte Insolvenzberatungsstelle durch die Regierung von Oberbayern – berät, führt den gesetzlich vorgeschriebenen außergerichtlichen Einigungsversuch durch und stellt die Bescheinigung nach § 305 InsO aus, die für den Insolvenzantrag benötigt wird.

Die Insolvenzberatung führt regelmäßig kostenfrei Informationsveranstaltungen zur Verbraucherinsolvenz und Restschuldbefreiung durch. Bitte beachten Sie, dass im Rahmen dieser Veranstaltungen keine individuellen Beratungen möglich sind.

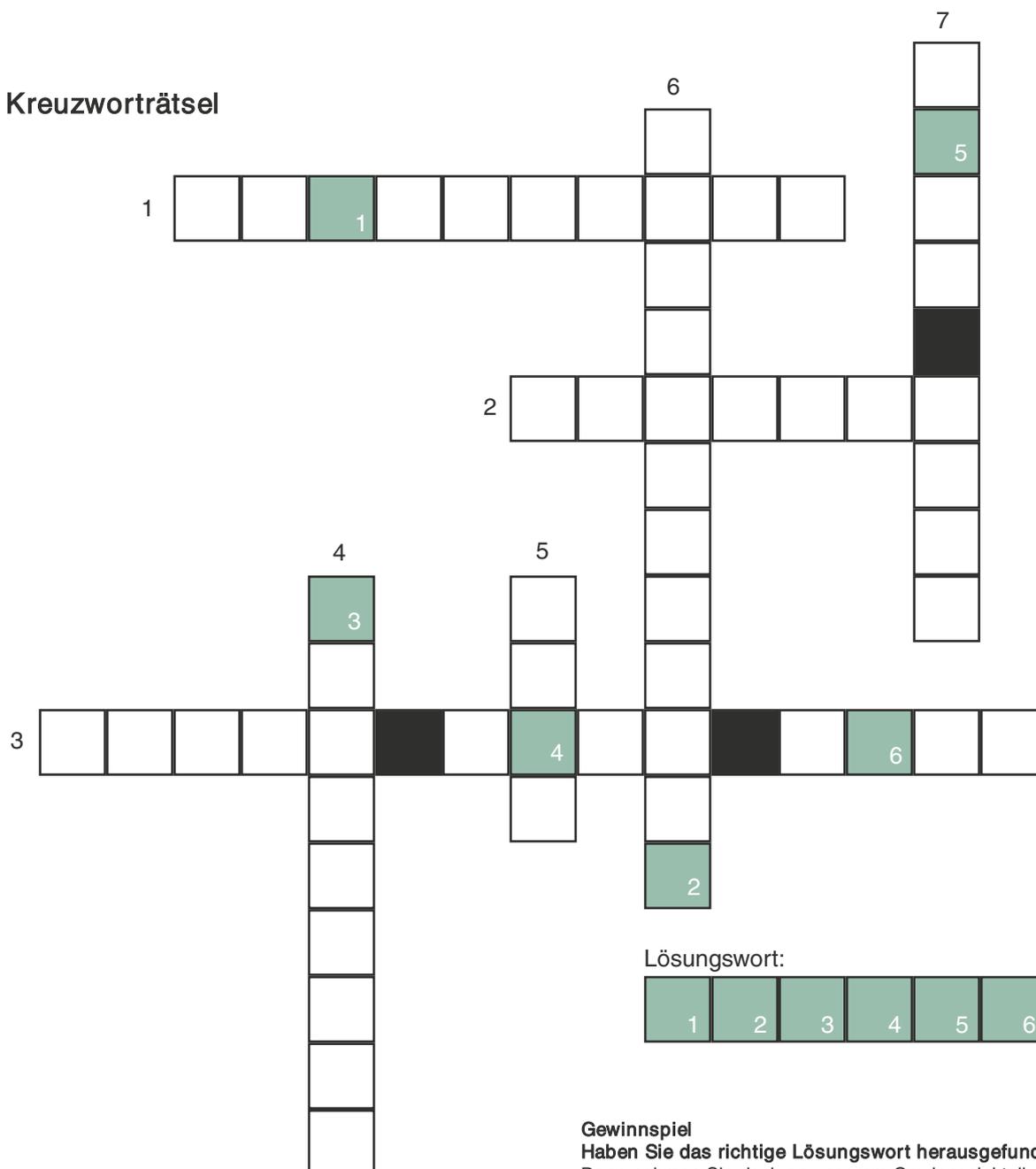
Aufgrund der aktuellen Situation ist noch nicht klar ist, ab wann wieder Infoveranstaltungen zur Verbraucherinsolvenz stattfinden können.

Sie können sich aktuell aber gerne telefonisch oder per Mail an die Schuldner- und Insolvenzberatung wenden.

Tel.: 08031-2353462

Mail: insolvenzberatung@sd-obb.de

Kreuzwörterrätsel



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Horizontal:

1. Wo findet die zweite Zwergenaktion der SekoRo statt?
2. Wieviele Jahre ist der Verein Unfall-Opfer Bayern bereits tätig?
3. Wie heißt die neue Selbsthilfegruppe bei der gemeinsam gemeinsam getanzt wird?

Vertikal:

4. Wer lud am 01.02.2020 zum Neujahrsempfang mit Daniela Ludwig ein?
5. Wo bekommen junge Menschen die stottern, die Möglichkeit andere Stotternde kennenzulernen?
6. Wie heißt die neue Onlineplattform der SekoBayern in Corona Zeiten?
7. Wer informierte im Rahmen des Infoabends: „Der runde Tisch“ am 17.01.2020 Neuerungen zur Stellung von Förderanträgen

Gewinnspiel**Haben Sie das richtige Lösungswort herausgefunden?**

Dann nehmen Sie doch an unserem Gewinnspiel teil.

Unter allen richtigen Einsendungen per E-Mail (selbsthilfekontaktstelle@dwro.de) oder Telefon (08031 35628 10) lösen wir zwei Gewinner*innen aus.

Die beiden Gewinner*innen erhalten jeweils eine GoodieBag von uns und können sich diese entweder bei uns in der SekoRo abholen oder wir versenden sie bei Möglichkeit per Post.

Einsendeschluss: 17. Juli 2020 um 12:00

Voraussetzungen für die Teilnahme sind ein Wohnort im Landkreis Rosenheim.

Die Rückmeldefrist für den/die jeweiligen Gewinner*in beträgt 2 Wochen, ansonsten wird ein/e neue/r Gewinner*in. Rechtsweg ist im Hinblick auf die Ziehung der Gewinner*innen und die etwaige Beurteilung der eingereichten Gewinnspielbeiträge ausgeschlossen

Für weiter Fragen wenden Sie sich gerne an uns:

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo

Kufsteiner Straße 55

83026 Rosenheim

Tel.: +49(0) 8031 3562 80

selbsthilfekontaktstelle@dwro.de

www.sekoro.de

Sudoku

								1
2	6		3	7				
					8	2		6
6			8		5	3	4	
9	3				6	5	1	8
5		4			1			
						6		3
4		3		6	7	1		
		6			3		5	

einfach

			2					
		1			6	5		
6			8					2
9				3		8	4	
	4	8				1	7	
	8				3	6	5	
	9			1		2		7
				2	4			

mittel

Die Lösung finden Sie
in der nächsten Ausgabe.

Impressum

Herausgeber: Diakonisches Werk des Evang.-Luth. Dekanatsbezirks Rosenheim e. V.
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 10
83043 Bad Aibling
Tel.: +49 (0) 8061 3896-0
Fax: +49 (0) 8061 3896-1213
www.dwro.de
Vorstand: Rolf Negele (Sprecher), Christian Christ

Soziale Dienste Oberbayern
Innstraße 72
83022 Rosenheim
Tel.: +49 (0) 8031 3009-1030
Fax: +49 (0) 8031 3009-41030
www.soziale-dienste-obb.de

Redaktion: Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo
Kufsteiner Straße 55
83026 Rosenheim
Tel.: +49 (0) 8031 3562 80
Fax: +49 (0) 8031 3562 816
selbsthilfekontaktstelle@dwro.de
www.sekoro.de

Redaktionelle Verantwortung: Sebastian Kurz, Geschäftsbereichsleitung
Anzeigen Verantwortung: Klara Demmler (klara.demmler@sd-obb.de)
Karikaturen: „Hennes“ Biedermann
Redaktion und Anzeigen: Melanie Klettli (melanie.klettli@sd-obb.de)
V. i. S. d. P.: Klaus Voss
Copyright: 2020, Diakonie Rosenheim
Titelfoto: Melanie Klettli

Layout: freistil grafik&design, München
Druck: Wir machen Druck GmbH
Auflage: 2.000
Erscheinungstermine: Mai / November
Redaktionsschluss: 29. März / 05. September

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den jeweiligen Autoren bzw. Gruppen selbst verantwortet und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich grundsätzlich die Veröffentlichung und / oder Kürzung eingereicherter Artikel vor. Für unverlangt eingereichte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Ein Nachdruck kann nur mit Genehmigung der Redaktion erfolgen. Für die Inhalte der Internetseiten, auf die hingewiesen wird, übernehmen wir keine Haftung. Für den Inhalt der Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Informationen zum Thema “Selbsthilfe” im Internet:

Regional:

www.sekoro.de
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo

Bayern:

www.seko-bayern.de
Selbsthilfekoordination Bayern



Bund:

Deutschland:
www.dag-shg.de
Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e. V.
www.nakos.de
Nationale Kontakt- und
Informationsstelle zur Anregung und
Unterstützung von Selbsthilfegruppen
(Einrichtung der DAG SHG e. V.)



Dialonie 
 Soziale Dienste
 Oberbayern

Ambulant Betreutes Wohnen (AmBeWo) für psychisch kranke und abhängige Menschen

Unsere Besonderheit ist die individuelle lebenspraktische Begleitung

Unser Angebot

Wir helfen und unterstützen bei

- der Fähigkeit zur Selbstversorgung
- der Haushaltsführung
- den sozialen Beziehungen
- Aufrechterhaltung der Gesundheit
- der Kommunikation
- beim Wirtschaftsleben
- beim Umgang mit Geld
- der Bildung, der Arbeit und Beschäftigung
- der Freizeitgestaltung und Erholung
- bei der Teilhabe am kulturellen Leben
- Hilfeplanung und -reflektion
- Zusammenarbeit mit anderen Diensten und Institutionen

Unser Ziel ist die Übernahme von Eigenverantwortung

Wir über uns

Das Ambulant Betreute Wohnen (AmBeWo) besteht bereits seit 1994. Unsere langjährigen Mitarbeiter(innen), in der Regel Sozialpädagog(inn)en, sind Garant für gute Qualität. Unser Haupthaus befindet sich zentrumsnah in der Austraße 30, 83022 Rosenheim (fünf Minuten zur Fußgängerzone). Hier bieten wir verschiedene Wohnmöglichkeiten an. Es handelt sich dabei meist um kleine Wohngruppen mit jeweils drei bis vier Plätzen. Zudem haben wir mehrere Appartements im Dachgeschoss des Hauses. Ferner besitzen wir eine Hausgemeinschaft im Inntal (Brannenburg) mit vier Plätzen und betreuen zwei weitere Wohngemeinschaften im Zentrum von Rosenheim. Das Betreute Einzelwohnen in der eigenen Wohnung ergänzt unser Angebot.

Damit bieten wir Ihnen eine breite Palette verschiedener Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten – sei es in der Stadt oder auf dem Land, in der eigenen Wohnung, in den Appartements oder in einer der Wohngruppen.

Nähere Informationen erhalten Sie per Mail unter ambewo@sd-obb.de oder unter Tel. 08031 2341 50. Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.soziale-dienste-obb.de

UNTERSTÜTZUNG MIT KLAREM
BLICK AUF IHRE BEDÜRFNISSE.

In der erholsamen Naturregion Südostoberbayern setzt die ANTHOJO-Gruppe neue Maßstäbe beim Erfüllen individueller Bedürfnisse:

PFLEGE

Ganzheitliche, individuelle Betreuung in familiärer Atmosphäre – von der Tagespflege bis hin zum Beschützten Bereich in den Landkreisen Rosenheim und Traunstein

EINGLIEDERUNGSHILFE

Sozialtherapeutische Begleitung bei Abhängigkeit und psychischen Erkrankungen – stationär, in der beschützten sozialtherapeutischen Wohngruppe, in der Wohngruppe oder ambulant in den Landkreisen Rosenheim und Traunstein

REHABILITATION

Breites Spektrum an schul- und alternativ-medicinischen Therapie- & Präventiv-Behandlungen, sowie ambulante orthopädische Rehabilitation im **Kurmittelhaus der Moderne** in Bad Reichenhall. **Praxis für Ergotherapie und Arbeitsrehabilitation** in Rosenheim

INFOTELEFON: 0800 - ANTHOJO (2684656)

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.

www.anthojo.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!



Nichts ist stärker als dein Wille zu mehr Selbstständigkeit!
Deshalb bieten wir Hilfestellung auf dem Weg zum abhängigkeitsfreien Leben. Bedarfsgerecht, persönlich, in deinen eigenen vier Wänden.

Wenn du starke Unterstützung brauchst, schreib einfach an: aha@anthojo.de

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.

Ambulante Hilfen Anthojo

Herzog-Otto-Str. 13
83022 Rosenheim

Telefon 08031.401 156-0

www.anthojo.de