

Diakonie 
Soziale Dienste
Oberbayern

Selbst Bewusst

Ausgabe 02/2018

Selbsthilfezeitung der Region Rosenheim



Themenschwerpunkte:
Angst und Angststörungen
Seminare für Selbsthilfegruppen
Infos der 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)

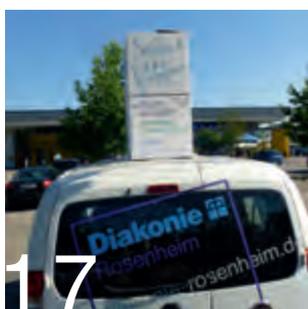
- Aufsuchend – Personenzentriert
- Alltagsbegleitung
- Stabilisierung durch Struktur
- Betreutes Einzel- / Gruppenwohnen
- Individuelle Begleitung, Unterstützung und Motivation

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
Angst und Angststörungen	05



SekoRo – Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim: Berichte und Artikel	
Soziale Ängste	08
Datenschutz in der Selbsthilfearbeit	10
Fatigue bei Multiple Sklerose	12
Fortbildung für Selbsthilfegruppen	13
Wieder glücklich nach einer Trennung	15
Workshop “Vorbereitung auf eine Selbsthilfeaktion”	17
Selbsthilfeaktion in Rosenheim	17
RoMed Klinikum Rosenheim beteiligt sich an Pilotprojekt	20

SekoRo Infos	
Aktuelle Themenliste der Selbsthilfegruppen	22



Selbsthilfegruppen (SHG) Infos	
Selbsthilfegruppe “Fibromyalgie Raubling”	23
“Junge MS-Gruppe Wasserburg” feiert Jubiläum	24
Sozialpreis für Kartin Hennig von der SHG “Autismus”	26
Selbsthilfegruppe “Demenz”	28

Termine	29
---------	----



Impressum	30
-----------	----

Vorwort



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich freue mich, Ihnen die neue Ausgabe unseres Selbsthilfemagazins zu präsentieren. Es ist mir ein doppeltes Vergnügen, dieses Vorwort zu schreiben.

Nicht nur, dass wir Ihnen wieder zahlreiche Erfolgsmeldungen aus dem Bereich ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ (zum Thema / aus dem Alltag) darstellen können, es ist auch das erste Heft, das ich Ihnen als neuer Leiter der Dienststelle „Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim“ vorlegen darf. Bereits Mitte März habe ich das Beratungs- und Begleitungsangebot übernehmen dürfen und mich mittlerweile mit den Inhalten vertraut gemacht.

Ein großes DANKE an dieser Stelle für sein Engagement an meinen Vorgänger Günther Stranzinger, der in den vergangenen Jahren die „SeKoRo“ als etabliertes Angebot geführt hat. Ich habe ein professionelles Team vorgefunden, das mich herzlich aufgenommen hat. Die neue Redakteurin Olga Nickel kennen Sie bereits aus der letzten Ausgabe, ebenso unsere langjährige Fachkraft Karin Woltmann, die mit großer Erfahrung und viel Herzblut die Dienststelle zu der Anlaufstelle für Selbsthelfer(innen) in der Region 18 geformt hat. Weiterhin unterstützt werden wir jetzt auch von Andrea Müller, die ihr Wissen bei der Erstellung der „Selbstbewusst“ einbringen wird. Wir möchten auch Lena Schuster und Thomas Ciossi DANKE sagen, die dieses Magazin in den letzten Jahren erstellt und verteilt haben.

‚Engagement‘ ist auch das Stichwort in der Selbsthilfe, sie gewinnt in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung. Ohne die Tatkraft vieler motivierter, ehrenamtlicher Menschen, wären der Austausch über Erfahrungen und das Lernen voneinander nicht möglich sein. DANKE für Ihren Einsatz!

Ich wünsche Ihnen nun viel Vergnügen bei der Lektüre und einen dankbaren Sommer,

Ihr
Maximilian Jaroljmek

Angst und Angststörungen

Angst ist ein urmenschliches Gefühl, mitunter lebensrettend. Die grundlegende Emotion hilft uns, Gefahren zu erkennen und darauf zu reagieren. Sie mahnt uns zu Vorsicht und erhöhter Aufmerksamkeit. Begründete Furcht verschafft uns die nötigen Energien, um entschlossen zu handeln, Schutzmaßnahmen zu ergreifen oder Herausforderungen anzunehmen und unsere Kräfte zu mobilisieren.

Unsere Vorfahren reagierten auf Bedrohungen mit Flucht oder Angriff. Die die Angst begleitenden Körperreaktionen halfen ihnen dabei: Die Muskeln spannen sich an, das Herz schlägt rascher, Stresshormone werden ausgeschüttet. Körper und Geist sind hochkonzentriert und leistungsbereit. Nach überstandener Gefahr klingt die Stressphase wieder ab, Entspannung stellt sich ein.

Im modernen Leben sehen wir uns beständig Situationen gegenüber, die Ängste auslösen können: Sorgen um Menschen, die uns lieb sind, um Geld- oder Arbeitsplatzverluste, Krankheiten, spiegelglatte Straßen im Winter, Prüfungen, Gespräche mit Vorgesetzten, Flugreisen, Zahnarzttermine. Manche Situationen werden als Bedrohung erlebt, obwohl von ihnen objektiv keine unmittelbare Gefahr ausgeht, wie der Zahnarztbesuch.

Lebenskrisen und schwere Krankheiten lösen oft berechtigte Ängste aus, die kurzfristig überhand nehmen und den / die Betroffene(n) lähmen, dann aber meist zu Bewältigungshandeln führen. Manche Menschen brauchen dazu therapeutische Hilfe, finden aber nach überstandener Krise wieder in ihre ausgeglichene Gefühlslage zurück.

Sobald Ängste jedoch die Gefühlswelt dauerhafter belasten, den Alltag beherrschen und die eigene Handlungsfähigkeit einschränken, ist es Zeit, ihnen auf den Grund zu gehen. Sie können Anzeichen für eine ernsthafte Angststörung oder eine andere psychische Problematik sein. Dabei erfassen krankhafte Ängste auch oft ganz normale Lebenslagen. Sie befähigen nicht zu konzentrierter Aktivität, sondern blockieren.

Jeder Mensch hat dabei ein unterschiedliches Angstniveau. Das kann von einem mulmigen Gefühl bis hin zu heftigen Angstwellen mit deutlichen körperlichen Beschwerden reichen. Der eine steigt gelassen ins Flugzeug und freut sich sogar, wenn die Maschine in den blauen Himmel abhebt. Der andere übersteht den Flug nur mit Beruhigungstabletten oder vermeidet die Reise über den Wolken nach Möglichkeit ganz. Ähnliches gilt für den Zahnarztbesuch. Inzwischen gibt es Praxen, die sich darauf spezialisiert haben, Menschen mit übersteigter Furcht vor dem Zahnarzt zu behandeln.

Wo liegt die Grenze zwischen normaler und krankhafter Angst?

Die Angst vor dem Fliegen oder dem Zahnarzt zum Beispiel bezieht sich auf eine konkrete Situation. Sie kann auch Menschen ergreifen, die sonst recht mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen. Solche Ängste sind zwar lästig und für manche Lebensbereiche auch überaus hinderlich, aber sie lassen sich mit gezielten Maßnahmen oft recht gut in den Griff bekommen. Sie können aber auch Teil einer tiefer gehenden Angststörung sein.

Andere Angstgefühle sind für die Betroffenen nicht so eindeutig zuzuordnen. Einige Menschen reagieren insgesamt ängstlicher auf die unterschiedlichsten Stresssituationen und Herausforderungen. Sie können aber immer noch damit umgehen, sich selbst beruhigen oder Mut machen.

Wie äußern sich krankhafte Ängste?

Situativ oder aus heiterem Himmel: Angstanfälle, Panikattacken

Menschen, die an einer Panikstörung leiden, erleben regelrechte Angstanfälle. Diese können immer wieder in bestimmten Situationen (Menschenansammlungen, Einladungen), an bestimmten Orten (freie Plätze, Brücken, Aufzüge), bei bestimmten Begegnungen (Spinnen, Hunde) ausbrechen. Sie sind dann mit einer Phobie verbunden. Die Panikattacken können die Betroffenen aber auch grundlos, wie aus heiterem Himmel, überfallen.

Panikanfälle lösen teilweise sehr heftige körperliche Symptome aus. Nicht selten stehen diese so im Vordergrund, dass die Betroffenen fürchten, ernsthaft erkrankt zu sein. Sie fangen an zu zittern, verspüren Schmerzen und Druck in der Brust, haben starkes Herzklopfen, Atemnot und Schwindelgefühle. Manche hyperventilieren, sie atmen übererregt schnell ein und aus, was zu Krämpfen und Schwindel bis hin zu Ohnmachten führen kann und die Angst noch weiter steigert. Panikanfälle dauern oft nur wenige Minuten, können aber auch Stunden anhalten. Die Beschwerden gehen zurück, sobald die Attacke ihren Höhepunkt erreicht hat und dann allmählich verebbt.

Solche körperlichen Symptome können allerdings auch bei einer akuten Angina pectoris, einem Herzinfarkt oder anderen körperlichen Erkrankungen auftreten. Deshalb ist es wichtig, dass zunächst ein Arzt mögliche körperliche Auslöser abklärt. Liegen den Ängsten psychische Ursachen zugrunde, erweisen sich dann in der Regel alle Untersuchungsbefunde als normal.

Wer einmal eine heftige Panikattacke erlebt hat, entwickelt oft eine zusätzliche, tief sitzende Angst vor einem möglichen neuen Anfall und meidet deshalb Situationen, die der ähneln, in der die Panik aufgetreten ist. Er zieht sich zurück und gerät dadurch häufig immer weiter in einen Teufelskreis der Angst. Die Angst vor der Angst beherrscht sein alltägliches Leben mehr und mehr und führt in einen sozialen Rückzug, der weitere psychische Probleme mit sich bringt.

Generalisierte Angst

Anderer Ängste machen sich nicht panikartig, sondern eher schleichend bemerkbar, in einem mulmigen Gefühl, wachsender innerer Anspannung, Nervosität und Unruhe. Wer eine solche allgemeine Angst erlebt, verspürt oft einen Druck in der Magengegend und fühlt sich wie gelähmt. Gleichzeitig rasen die Gedanken hin und her, schaukeln sich auf, überlagern sich, so dass es schwer fällt, sie in eine vernünftige Richtung zu lenken.

Derart angsterfüllte Zustände kennt fast jeder Mensch in belastenden Situationen oder Lebensphasen. Bleibt das Angstgefühl in unterschiedlicher Intensität über längere Zeit bestehen, sprechen Mediziner(innen) von generalisierter Angst. Sie ist meist Ausdruck einer ernsten Angststörung, vor allem auch dann, wenn sie zu sozialer Isolierung führt.

Welche Ursachen stecken hinter starken Angstgefühlen?

Körperliche Ursachen

- Bedrohliche Krankheitsdiagnosen: Das Wissen, an einer schweren Krankheit zu leiden, ruft nachvollziehbare Ängste hervor. Krebspatient(inn)en und Menschen mit anderen chronischen Erkrankungen sind immer wieder tief gehenden Ängsten ausgesetzt, mit denen sie zurechtkommen oder sich gezielt auseinandersetzen müssen. Auch Schmerzpatienten kennen die Ängste vor dem nächsten Schmerzanfall. Die ängstliche Erwartung verstärkt häufig noch das Schmerzerleben.

Angstgefühle gehören also manchmal mittelbar, aber auch unmittelbar zu den Symptomen einer ernsthaften körperlichen Krankheit. Im Vordergrund stehen jedoch stets die jeweils kennzeichnenden körperlichen Krankheitszeichen. So können etwa Herzerkrankungen mit Herzbeschwerden, Brustenge, Atemnot und auch mit Angstgefühlen einhergehen. Erkrankungen der Atemwege wie Asthma oder chroni-

sche Lungenerkrankungen lösen neben Atemproblemen oder Hustenanfällen häufig Ängste aus.

Einige Erkrankungen des Nervensystems im Gehirn können in unterschiedlichen Krankheitsphasen ebenfalls psychische Veränderungen und Ängste zur Folge haben. Angstzustände treten beispielsweise im Rahmen einer Multiplen Sklerose, der Parkinson-Krankheit oder von Demenzerkrankungen wie der Alzheimer-Krankheit auf.

Ängste entstehen manchmal bei Schilddrüsenstörungen mit ausgeprägter, lebensbedrohlicher Überfunktion.

Liegt der Verdacht einer krankhaften körperlichen Ursache nahe, bringt eine gründliche ärztliche Untersuchung ersten Aufschluss. Der Hausarzt / Die Hausärztin wird je nach ersten Untersuchungsergebnissen seinen Patienten gegebenenfalls an einen entsprechenden Facharzt überweisen.

- Medikamente: Einige Arzneimittel können Angstgefühle auslösen oder verstärken. Möglich ist das etwa bei Medikamenten gegen psychische Erkrankungen (Neuroleptika), gegen die Parkinson-Krankheit, gegen Hirnleistungsstörungen oder bakterielle Infektionen (Antibiotika). Hier ist es wichtig, über die auftretenden Nebenwirkungen mit dem Arzt zu sprechen.

- Alkohol und Drogen: Suchterzeugende Substanzen greifen in den Gehirnstoffwechsel ein und verändern Wahrnehmung, Denken und Psyche. Ängste, Wahnideen oder tiefe Depressionen gehören mit zu den Folgen von Alkoholmissbrauch und Drogensucht. Ebenso können heftige Angstgefühle bei Entzug der Droge auftreten. Andererseits führen Angststörungen selbst nicht selten in ein Suchtverhalten.

Hat der Arzt / die Ärztin mögliche körperliche Erkrankungen ausgeschlossen, sind die Auslöser für neu aufgetretene, übermäßige Ängste meist psychischer Natur.

Psychische Ursachen

- Stress, Burnout, starke seelische Belastungen können anhaltende Angstgefühle oder Panikanfälle nach sich ziehen.

- Angststörungen: Die Hauptursachen für ausgeprägte Ängste sind Angsterkrankungen. Sie zeigen sich in unterschiedlichen Formen, als Phobien, Panikstörungen oder generali-



© sokaieiko / pixelio.de

sierte Angststörungen. Außerdem gibt es gemischte Angststörungen. Hier treten krankhafte Ängste zum Beispiel gemeinsam mit einer Depression auf.

- Depressionen, Zwangsstörungen, Belastungsstörungen: Sehr häufig sind krankhafte Ängste mit Depressionen, Zwangsstörungen oder anderen psychischen Erkrankungen verbunden. Tiefsitzende, dauerhafte Ängste können auch Folge traumatischer Erlebnisse sein und zu den Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung gehören.

Therapie

Ein(e) Psychotherapeut(in) und gegebenenfalls ein ein(e) Psychiater(in) können einer Angsterkrankung zugrundeliegende psychische Störung aufdecken und behandeln. Je nach Ursache und Diagnose kommen aber auch Ärzt(inn)e(n) anderer Fachgebiete in Betracht.

Quelle:

Blank-Koppenleitner, Andrea, „Angst und Angststörungen“, <https://www.apotheken-umschau.de/Angst>, Zugriff am 20.03.2018

Der Horror vor den Anderen ist weit verbreitet

Rund fünf Prozent aller Deutschen sind betroffen: Sie leiden an „sozialer Phobie“. Die psychische Störung beginnt meist schon im Kindesalter und macht Betroffenen das Leben zur einsamen Hölle.

Auf alten Fotos sitzt der junge Johannes Peter Wolters nachdenklich und still am Rande. Er war schon im Kindergarten ein Einzelgänger, brav und zurückhaltend. Später musste er seinen Beruf als Arzt nach sechs Jahren abbrechen – seine Ängste wurden zu groß. Die Angst vor anderen Menschen, die Angst zu versagen oder sich zu blamieren, fraß all seine Energie.

Der 60-Jährige leidet noch heute unter sozialer Phobie. Doch er hat gelernt, damit zu leben und den Verband der „Selbsthilfe Soziale Phobie und Schüchternheit (VSSPS)“ mitgegründet. Er ermutigt andere, sich mit ihren sozialen Ängsten auseinanderzusetzen.

Rund fünf Prozent aller Deutschen sind zurzeit von sozialer Phobie betroffen. Diese Menschen fallen kaum auf, sind nett, freundlich, leben oft zurückgezogen. Jene, die ganz schlimm betroffen sind, sieht man gar nicht. Sie verkriechen sich in ihren Wohnungen, meiden jeden Kontakt zu Fremden.

Andere bekommen Herzrasen bei dem Gedanken, ein Telefonat mit einem Fremden zu führen. Oder sie bekommen Schweißausbrüche, wenn die Einladung zu einer Fortbildung auf ihrem Schreibtisch landet.

Wenn die Angst jeden Kontakt abwürgt

Natürlich werden viele Menschen nervös, wenn sie vor anderen einen Vortrag halten sollen. „Aber soziale Phobie fängt dort an, wo ich die Angst nicht mehr überwinden kann und sie mich in meiner Lebensführung einschränkt“, erklärt Christa Roth-Sackenheim, Vorsitzende des Berufsverbandes Deutscher Psychiater (BVDP) in Krefeld.

Im Vordergrund steht immer die Angst, sich vor anderen zu blamieren und von ihnen verurteilt zu werden. „Entscheidend ist nicht, dass man rot wird, sondern dass es andere negativ bewerten“, ergänzt Prof. Ulrich Stangier vom Institut für Psychologie an der Universität Frankfurt am Main.

Eltern sollten aufmerksam werden, wenn ihre Kinder plötzlich vor jedem Schultag Bauchschmerzen bekommen oder nicht mehr mit Freund(inn)en spielen wollen. Dann kann soziale Phobie eine Ursache sein. In der Regel lässt sie sich aber erst ab dem achten Lebensjahr feststellen.

Vorher machen sich Kinder noch wenig Gedanken darum, wie andere sie bewerten. Durchschnittlich treten die sozialen Ängste mit 14 Jahren auf. Bei günstigem Krankheitsverlauf gehen die Ängste mit Beginn des Erwachsenenalters zurück. Bei anderen bleiben sie ein Leben lang.

Schon die Eltern von Johannes Peter Wolters mieden Herausforderungen in sozialen Situationen. Diese Vermeidungshaltung lernen Kinder schnell, ihr Selbstwertgefühl

sinkt. Auch Eltern, die ihren Kindern durch übermäßige Kritik, Leistungsforderungen oder gar Misshandlung kein Selbstbewusstsein mit auf den Weg geben, fördern soziale Ängste.

Ebenso kann der kulturelle Hintergrund einer Familie, der in starkem Gegensatz zur Gesellschaft steht, eine soziale Phobie fördern. Treffen diese äußeren Bedingungen einen Menschen, der von Natur aus schüchtern ist, können soziale Ängste die Folge sein.

Eltern schüchterner Kinder sollten dem liebevoll und geduldig entgegenwirken. Wichtig ist vor allem Verständnis für die Sorgen des Kindes. „Es hilft keinem Jugendlichen, wenn seine Eltern ihn auffordern, sich zusammenzureißen“, sagt Stangier. Stattdessen sollten Eltern ihr Kind ermutigen, sich diesen Situationen zu stellen und es so weit wie möglich dabei begleiten.

Das gleiche gilt für Erwachsene: Ein(e) Erwachsene(r) mit sozialen Ängsten sollte ebenfalls ermutigt und unterstützt werden, seine Ängste zu überwinden. Wenn der Leidensdruck zu groß wird, hilft nur der Gang zu einem / einer Therapeuten / Therapeutin.

„Zuerst müssen körperliche Störungen ausgeschlossen werden“, sagt Psychiaterin Roth-Sackenheim. Wenn da alles in Ordnung ist, kann eine Verhaltenstherapie oder eine tiefenpsychologische Therapie helfen. In der Verhaltenstherapie lernen Betroffene, wie sie ihre Vermeidungshaltung überwinden, sich Ängsten stellen und mit den Reaktionen anderer umgehen.

„In bisherigen Studien haben wir bei 80 Prozent der Betroffenen deutliche Verbesserungen nach einer Verhaltenstherapie feststellen können“, sagt Prof. Stangier. Die tiefenpsychologische Therapie sucht nach inneren Konflikten, die Ursache für die sozialen Ängste sein könnten.

Informationen und Hilfe finden Menschen mit sozialer Phobie auch im Internet. Hier können sie Kontakt zu Selbsthilfegruppen oder Therapeut(inn)en aufnehmen, wenn die Ängste einen Telefonanruf verhindern.

„Schämen Sie sich nicht, Sie haben nichts falsch gemacht“, betont Roth-Sackenheim. Psychische Störungen können jeden treffen. Aber je länger Betroffene warten, bis sie sich Hilfe suchen, desto länger kann die Behandlung dauern. „Denn da können noch andere Ängste dazukommen“, warnt die Psychiaterin.

Wolters hat Erfahrung mit beiden Therapieformen. „Mit der Verhaltenstherapie bin ich mehr nach außen getreten, mein Leiden hat die Therapie aber nicht abgebildet“, sagt er heute. In der tiefenpsychologischen Therapie hat er schließlich gelernt, sich auch mit seinen Problemen anzunehmen: „Ich habe verstanden, dass ich etwas wert bin, auch wenn ich keine Leistung bringe.“

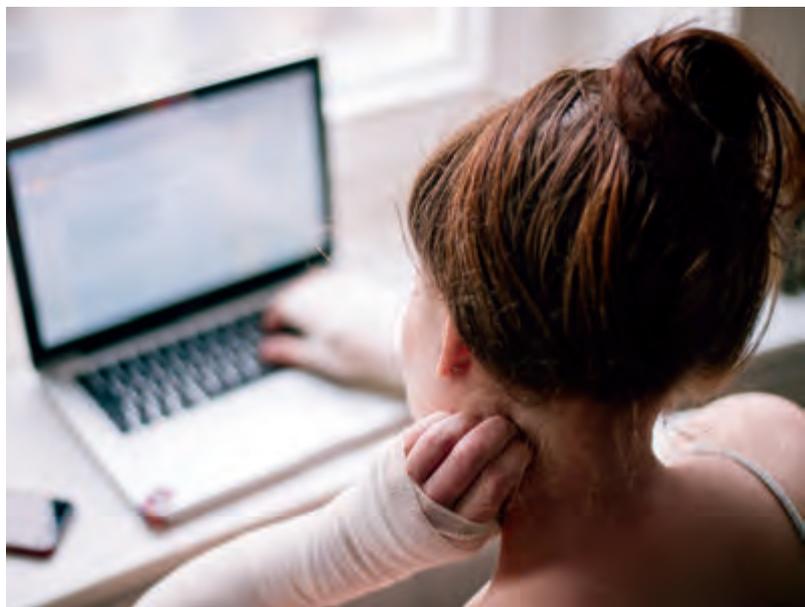
Der ehemalige Arzt widmet sich heute der Kunst und lebt mit seinen Ängsten. Als Mitbegründer des VSSPS macht er anderen Betroffenen immer wieder Mut: Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist schon ein erster heilender Schritt.

Quelle: Reumschüssel, Anja, „Der Horror vor den Anderen ist weit verbreitet“, <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article115570006/Der-Horror-vor-den-Anderen-ist-weit-verbreitet.html>, Zugriff am 30.05.2018.

Selbsthilfegruppe: Soziale Ängste - Freiheit

Kontakt: Raphael Summerer
0160-841 33 58
soziale.aengste@gmail.com

Treffpunkt: Diakonie, Fachambulanz für Suchterkrankungen
Kufsteinerstr. 55 (über Modepark Röther)
83022 Rosenheim
18 Uhr – 20 Uhr, Freitag, alle 3 Wochen



Felix Gebauer ©vdek

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!



Datenschutz in der Selbsthilfearbeit

Am 25. Mai 2018 trat in der europäischen Union ein einheitliches Datenschutzrecht - die **Datenschutz-Grundverordnung** - in Kraft, wodurch sich auch zahlreiche deutsche Datenschutznormen ändern. Durch die Verordnung soll zum einen der Schutz personenbezogener Daten sichergestellt werden und zum anderen auch der freie Datenverkehr innerhalb der Europäischen Union gewährleistet werden. Ergänzung findet die DSGVO durch das neu formulierte deutsche Bundesdatenschutzgesetz.

Viele Einrichtungen und Unternehmen sind momentan von der Umsetzung der DSGVO stark gefordert, da nicht ganz klar formuliert ist, welche Arbeitsfelder diese betrifft und welche Maßnahmen zur Umsetzung ergriffen werden müssen. Aufgrund der vielen Unklarheiten sind alle folgenden Informationen unter Vorbehalt zu betrachten und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Worum geht es also? In quasi jedem Bereich des Lebens werden persönliche Daten erhoben, gespeichert und analysiert. In Form von elektronischer Kommunikation, beim Online-Einkauf oder bei der Benutzung von Social Media werden unsere Daten erfragt und verarbeitet. **Datenschutz betrifft jeden von uns**, jeden Bürger und jede Bürgerin als Privatperson, als Arbeitnehmer(in), Konsument(in), Patient(in) und letztlich auch als Vereinsmitglied oder Ehrenamtlichen, der / die bei einem scheinbar zufälligen Zusammenschluss von Menschen Informationen über sich und andere austauscht - **und damit auch jede(n) Selbsthilfektive(n)**.

Selbsthilfekontaktstellen (wie die SekoRo) und die meisten

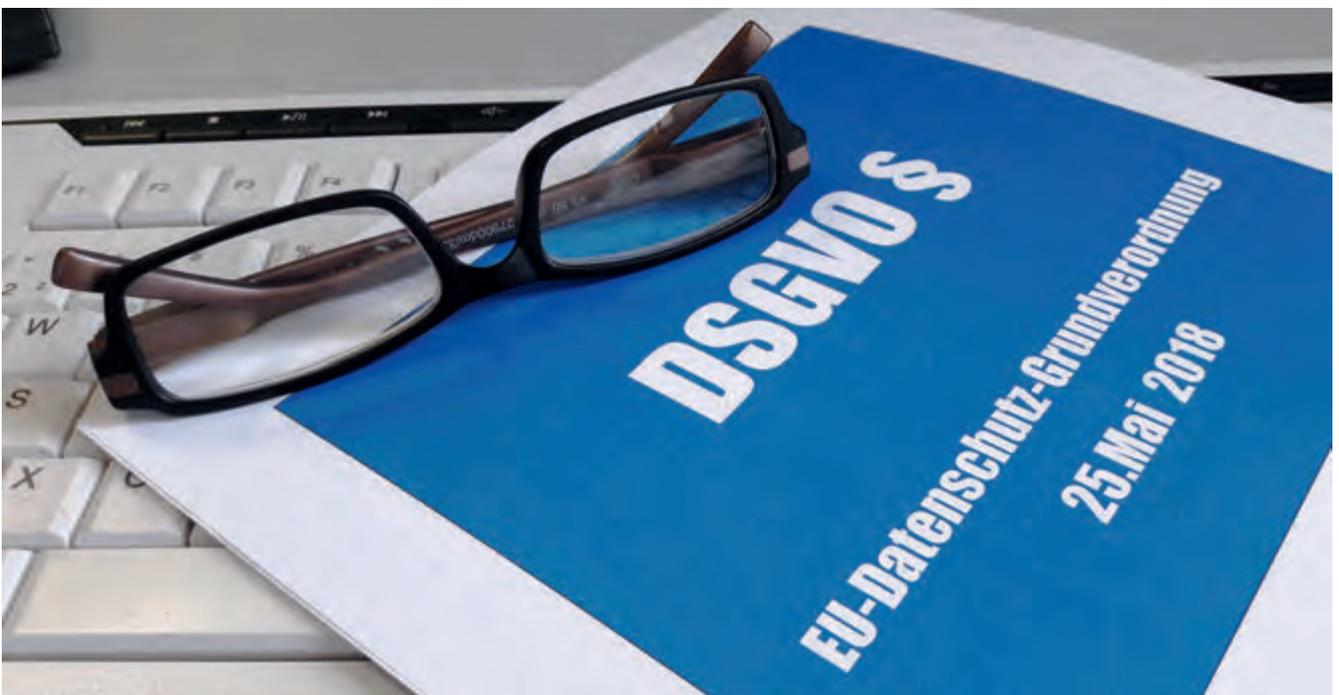
Selbsthilfeorganisationen brauchen zukünftig nicht nur eine(n) Datenschutzbeauftragte(n), sondern müssen außerdem eine ganze Reihe weiterer Maßnahmen ergreifen. Ein hohes Maß an verantwortungsvollem Umgang mit persönlichen Daten ist zukünftig noch wichtiger, da im Selbsthilfebereich meist mit besonders sensiblen Daten (z. B. im Gesundheitsbereich) umgegangen wird. Außerdem sind Überlegungen zur Datenminimierung und eine möglichst hohe Datensicherheit, insbesondere IT-Sicherheit, erforderlich.

Kleine Selbsthilfegruppen, die keinen Vereinsstatus besitzen, fallen ebenfalls unter die Datenschutz-Grundverordnung, müssen aber wahrscheinlich nicht „das volle Programm“ erfüllen, da ihre Kerntätigkeit der Informations- und Erfahrungsaustausch untereinander und nicht die Verarbeitung und Weiterleitung von Daten ist. Sie werden nach unserer Einschätzung zumindest auf die Benennung einer / eines Datenschutzbeauftragten, nicht aber auf die anderen oben genannten Schritte, insbesondere nicht auf die Datenverantwortliche / den Datenverantwortlichen, verzichten können. So müssen sich auch diese „freien“ Selbsthilfegruppen mit dem Thema auseinandersetzen.

Da das ein längerer Prozess ist, ist es sinnvoll, von „außen“ nach „innen“ die ersten Schritte abzuarbeiten.

Am Wichtigsten ist – falls eine Internetseite besteht – diese möglichst umgehend gesetzeskonform zu gestalten. Dazu wird in jedem Fall eine Datenschutzerklärung benötigt. Außerdem sind die Internetseite und andere Speicherorte auf weitere Daten zu überprüfen, die eventuell schwierig sein könnten. Befinden sich noch private Daten oder Fotos einzelner Personen auf der Homepage? Wenn ja, liegt eine eindeutige Einwilligungserklärung hierzu vor?

© Alexandra H. / pixelio.de



Wenn nein, muss die Einwilligung eingeholt werden, oder ist es sicherer, bestimmte Teile vorerst offline zu stellen? Dies ist allerdings nur ein erster Schritt und reicht nicht aus. Grundsätzlich sollte immer wieder überlegt werden, welche Daten gebraucht und wieviel Personen mit der Datenverarbeitung betraut werden. Je weniger Personen mit der Datenverwaltung betraut sind, desto besser. **Vertraulichkeit und Verschwiegenheit war schon immer in der Selbsthilfe wichtig, sollte jetzt aber in einer Art Erklärung mit weiteren Hinweisen zum Umgang mit dem Datenschutz verschriftlicht werden.**

Dies sind alles wichtige Schritte in die richtige Richtung. Da die für Bayern zuständige Datenschutzbehörde in Ansbach darauf hinweist, dass sie ihre Aufgabe in der Beratung und nicht in der Bestrafung sieht, kann man trotz der komplizierten Materie zuversichtlich sein.

Wer sich in der Selbsthilfe engagiert den Anforderungen des Datenschutzes stellt, kann sich sicher fühlen, denn wer ein Problem erkannt hat, ist auf dem richtigen Weg.

Datenschutz in der heutigen Zeit ist ein wichtiges Thema und so hat der Gesetzgeber sicher auch nach bestem Wissen und Gewissen versucht zu handeln. Trotzdem ist das Gesetz in erster Linie auf international tätige Wirtschaftsunternehmen zugeschnitten und nimmt daher wenig Rücksicht auf Selbsthilfegruppen und andere ehrenamtliche Zusammenschlüsse. Hier muss nach unserer Einschätzung unbedingt nachgebessert und die Datenschutz-Grundverordnung in diesem Bereich gelockert und vereinfacht werden. Denn keiner, der an der Entstehung des Gesetzes Beteiligten, hatte wohl im Sinn, freiwilliges Engagement zu erschweren oder zu verhindern.

Weitere Infos zum Thema "Selbsthilfe und Datenschutz" unter www.seko-bayern.de

Unter https://seko-bayern.de/files/leitvereinbarung_selbsthilfegruppe_datenschutz.pdf finden Sie eine Muster-Leitvereinbarung zu Datenschutz und Vertraulichkeit in der Selbsthilfegruppe.

Bei Fragen können Sie sich ebenso an das Bayerische Landesamt für Datenschutzaufsicht in Ansbach wenden, welches als die Aufsichtsbehörde fungiert. Es setzt in erster Linie auf Beratung, nicht auf Ahndung.

Bayerisches Landesamt für Datenschutzaufsicht (BayL DA)
Promenade 27
91522 Ansbach
Telefon: +49 (0) 981 53 1300
E-Mail: poststelle@lda.bayern.de

ANZEIGE

Sozialraumorientierung

Maßgeschneiderte
Lösungen

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

Stadt Rosenheim

Olga Nickel,

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo

Mit freundlicher Genehmigung von Theresa Keidel seko Bayern

Diakonie 
Soziale Dienste
Oberbayern

Suchthilfe – Prävention, Beratung, Behandlung

Neben kompetenter Beratung bieten wir:

- Präventionsarbeit
- MPU-Vorbereitung bei Führerscheinproblemen
- 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
Pettenkofer 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, Harthausen Straße 16
Dienstag: 18:00 Uhr

Prien

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

Fachambulanz für Suchterkrankungen

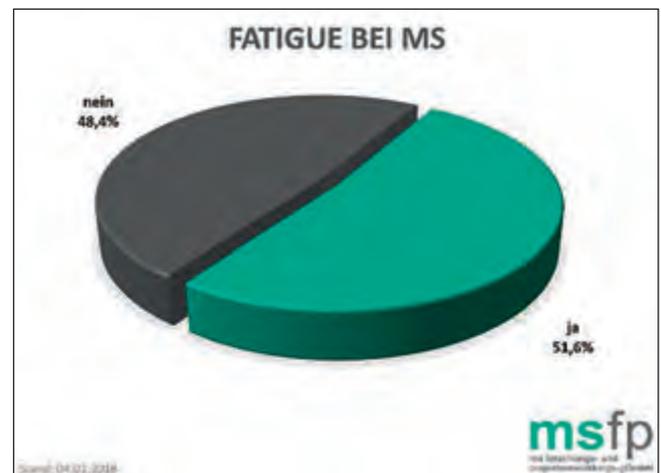
Kufsteiner Straße 55 (Eingang Rgb.)
83022 Rosenheim
Tel. 08031 3562 80, Fax 08031 3562 816
fachambulanz@sd-obb.de

www.soziale-dienste-obb.de

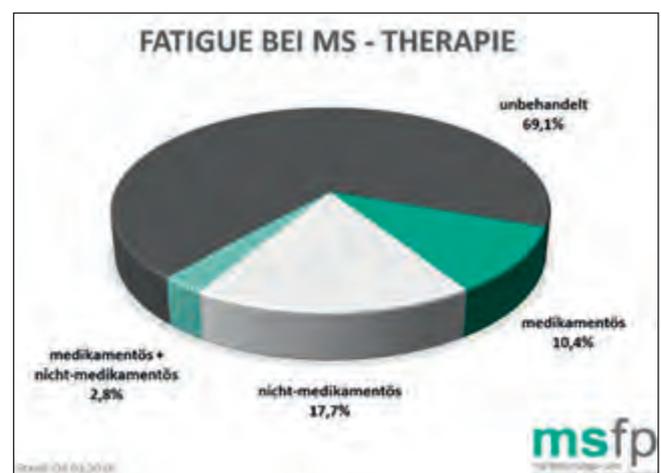
Wussten Sie, dass das häufigste Symptom der Multiplen Sklerose “unsichtbar” ist?

Eine aktuelle Auswertung aus dem MS-Register der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e. V., zeigt: Mehr als die Hälfte der befragten MS-Erkrankten in Deutschland (51,6 Prozent) haben zum Zeitpunkt der letzten Meldung für das Register unter erhöhter Erschöpfbarkeit (Fatigue) gelitten.

Fatigue ist ein häufiges Symptom der MS, das durch Schwäche, Mattigkeit, einen Antriebs- und Energiemangel sowie ein dauerhaft vorhandenes Müdigkeitsgefühl gekennzeichnet ist. Da die Fatigue sich sowohl auf die geistige als auch auf die körperliche Leistungsfähigkeit auswirken kann, kann sie die Lebensqualität sowie die Arbeits- und Erwerbsfähigkeit so stark beeinträchtigen, dass eine vorzeitige Berentung nötig wird.



Die Fatigue bleibt bei zwei Drittel der befragten MS-Erkrankten (69,1 Prozent) unbehandelt. In der Gruppe der Patient(inn)en, die behandelt werden, erhalten 10,4 Prozent eine medikamentöse Therapie, 17,7 Prozent erhalten eine nicht-medikamentöse Behandlung und weitere 2,8 Prozent eine Kombination aus medikamentöser und nicht-medikamentöser Therapie. Die am häufigsten angewendete nicht-medikamentöse Behandlung der Fatigue ist mit 78,1 Prozent eine Physiotherapie.



Quelle: DMSG, Statistik des Monats – 04.02.2018

Fortbildung für Selbsthilfegruppen: „Willkommenskultur in der Selbsthilfegruppe“



Die Veranstalter mit Referentin v.l.n.r.:
Marie-Therese Roozen (Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land),
Karin Woltmann (Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo),
Lisa Pflugbeil und Brigitte Ganzer (Selbsthilfezentrum Traunstein),
Alexandra Nettelstroth (Selbsthilfezentrum Mühldorf)
und die Referentin Lisbeth Wagner (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, KISS in Regensburg).

Mitte April veranstaltete die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo – wieder eine ganztägige Fortbildung für Selbsthilfegruppen zusammen mit den Selbsthilfekontaktstellen Traunstein, Mühldorf-Altötting und Berchtesgadener Land. Diesmal ging es nach Traunreut ins Kultur- und Veranstaltungszentrum „k1“.

Unter dem Motto „Willkommenskultur“ setzten sich die Selbsthilfegruppenmitglieder damit auseinander, wie sie neue Mitglieder in ihre Gruppe integrieren und wie sie sie einführen können.

Die erfahrende Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle Regensburg (KISS Regensburg) Lisbeth Wagner, folgte mit den Teilnehmenden dabei verschiedenen Fahrten, die aufzeigten, wie es gelingen kann, neue Mitglieder und regelmä-

ßige Gruppenbesucher(innen) zu finden, zu gewinnen und dauerhaft in der Gruppe zu halten. Ebenso wurden Möglichkeiten gesucht, wie die Gruppe gleichzeitig für die schon lange Aktiven in der Selbsthilfe ein vertrauter und wichtiger Lebensort bleiben kann.

Neben einem sehr interessanten Seminar lernten sich die Selbsthilfegruppen aus den Nachbarlandkreisen kennen und konnten sich austauschen, sich vernetzen und voneinander profitieren. Dies war nicht nur in der Mittagspause möglich, sondern auch beim Nachmittagsprogramm. Die Teilnehmenden konnten dann wählen: Intensiver Austausch im „k1“, ein Besuch im Museum für Gegenwartskunst im „Maximum“ oder die Teilnahme an einer Stadtführung.

Die Kosten für das Seminar, die Fahrt und die Führung wurden von den jeweiligen Selbsthilfekontaktstellen übernom-



Diakonie 
Soziale Dienste
Oberbayern

Haus Sebastian Soziotherapeutische Facheinrichtungen

Für wen sind wir da?

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

Sie wollen Ihr Leben verändern?

- Kontaktaufnahme
- Abklärung
- Lösungsvision
- Integration

Was können wir Ihnen anbieten?

- Integration
- Psychiatrische Begleitung
- Rückfallprophylaxe
- Aktive Freizeitgestaltung
- Entwicklung von nachhaltigen Lösungsansätzen

Was könnte nach dem Aufenthalt sein?

Suchtmittelfreies Leben mit Eigenverantwortung und Selbstständigkeit

Gerne informieren wir Sie unverbindlich oder erstellen mit Ihnen einen individuellen Behandlungsplan nach Ihren Bedürfnissen.

Wie können Sie uns erreichen?

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

www.soziale-dienste-obb.de



Eine Außenskulptur im Maximum, dem Museum für Gegenwartskunst in Traunreut.



Die Teilnehmer lauschen gespannt den Ausführungen der Referentin Lisbeth Wagner aus Regensburg.

men. Diese wurden von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Dafür einen herzlichen Dank an dieser Stelle.

Trotz eines langen und anstrengenden Tages führen die Selbsthilfegruppenteilnehmer(innen) sehr gut gelaunt, zufrieden und mit neuen Erkenntnissen nach Hause.

*Karin Woltmann,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo*



© S. Hofschlaeger / pixelio.de

Wieder glücklich nach einer Trennung

Das Ende einer Partnerschaft tut weh. Liebeskummer bricht einem schier das Herz. Paartherapeut Dr. Mathias Jung erklärt, wie Sie wieder glücklich werden.

Es tut so weh, dass man sich auf dem Boden krümmt. Dass man keine Kraft mehr findet, um zu weinen. Dass man denkt, tot sein würde sich besser anfühlen. Und dabei bricht kein Knochen und fließt kein Blut. Was gebrochen wurde, ist das Herz. "Eine schwere Trennung oder Scheidung ist wie eine Amputation bei lebendigem Leib. Ohne Narkose. Das schmerzhafteste Erlebnis, nach dem Tod eines geliebten Menschen", erklärt Dr. Mathias Jung, Paartherapeut am Gesundheitszentrum Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus in Lahnstein.

Besonders der oder die Verlassene befürchtet, nie wieder glücklich zu werden. Aber: "Nach einiger Zeit wird den meisten klar, das war keine Katastrophe, das war ein Befreiungsschlag", sagt Jung. Der Therapeut hat sich – auch, um die eigene Scheidung zu verarbeiten – intensiv mit dem Thema beschäftigt.

Nichts ist für die Ewigkeit

Abschiede gehören zum Leben: Die Trennung von der Mutterbrust, vom Kindergarten, vom Elternhaus, vom Jungesellendasein. Irgendwann ziehen die Kinder aus und am Schluss müssen wir uns sogar vom Leben selbst verabschieden. Und auch eine Partnerschaft kann zu Ende gehen. "Wenn man nicht lernt, die Endlichkeit zu akzeptieren, fängt man an zu klammern", warnt Jung.

Natürlich tut es erst einmal weh, wenn eine Beziehung zerbricht. Das ist normal. Die aufkommenden Gefühle zu unterdrücken, hilft nichts. Die Tränen müssen raus. Jung nennt die fünf Schritte, die man nach einer Trennung klassischerweise durchläuft:

1. Erinnern: Ach, was hatten wir für eine schöne Zeit. Was haben wir alles erlebt. So hat er / sie immer beim Schlafen ausgesehen. Aber auch: Das hat mich gestört, das hat mich traurig gemacht. Man lässt Revue passieren, was man gemeinsam erlebt hat.

2. Beweinen: Warum hat er / sie mich verlassen? Warum passiert das alles mir? Die gemeinsamen Gespräche fehlen mir. Ich bin so alleine. Man trauert um das Verlorene.

3. Bewüthen: Er / sie ist ein Scheusal. Warum habe ich mich in diese Opferrolle pressen lassen? Das habe ich alles nicht verdient! Wie kann der / die Expartner(in) nur so gefühllos sein? Man rechnet ab, macht der Enttäuschung Luft.

4. Begreifen: Ich verstehe langsam, was falsch gelaufen ist. Unsere Beziehung konnte so nicht funktionieren. Das waren meine / seine / ihre Fehler. Ein wichtiger Schritt, um es in der Zukunft besser zu machen.

5. Verändern: Ich werde nicht wieder in alte Verhaltensmuster zurückfallen. Ich will selbstständiger, rücksichtsvoller, aufmerksamer werden. Man arbeitet am eigenen Verhalten.

Was hilft über die erste schwere Zeit hinweg?

Was hilft, sich wieder zu berappeln? "Ganz wichtig, nicht zurückziehen", so Jung. Treffen Sie Freunde, sprechen Sie über das Erlebte. Am besten mit Menschen, die auch schon eine Trennung hinter sich haben. Frauen sind oft im Vorteil, sie öffnen sich leichter. Für Männer, vor allem für die Verlassenen, ist eine Scheidung häufig mit Scham behaftet. Sie verdrängen ihre Gefühle und sagen: "Das war sowieso eine blöde Kuh. Endlich ist die weg." Warum war der Herr dann überhaupt 15 Jahre mit einer blöden Kuh verheiratet? So ganz kann das nicht stimmen. "Verdrängen ist keine Lösung. Irgendwann holt die Vergangenheit jeden ein", sagt Jung.

Männer neigen auch eher dazu, sich mit Alkohol oder Zigaretten zu trösten oder sich in Unmengen von Arbeit zu stürzen. Suchtmittel sind natürlich keine Lösung. Aber ist es okay, wenn Mann oder Frau sich schnell mit einem / einer neuen Partner(in) oder einer Affäre abzulenken versucht? Eine Liebelei kann tatsächlich dabei helfen, die Trauerphase zu überstehen. Sie kann Selbstbewusstsein und Freude schenken. Jung sagt: "Überlegen Sie, ist diese Affäre ein Trost? Das ist in Ordnung. Oder soll sie nur etwas überdecken? Das bringt Sie nicht weiter."

Rosenkrieg tut nur weh

Der Experte rät auch, sich nicht in Zynismus oder einen Rosenkrieg zu stürzen: "Damit schadet man sich nur selber." Viel besser, machen Sie Inventur! Was habe ich falsch gemacht? Hatte der / die Partner(in) mit einigen Vorwürfen recht? War meine Partnerwahl vielleicht von Anfang an falsch? Haben wir unsere Probleme hinter der Arbeit versteckt? Haben die Kinder uns so lange zusammengehalten? Paare mit gemeinsamem Nachwuchs müssen nach einer Trennung ja nicht nur sich selbst wieder aufbauen, sondern auch den Kindern dabei helfen, nicht oder so wenig wie möglich unter der neuen Situation zu leiden.

"Wer die Beziehung nicht Revue passieren lässt, schleppt die eigenen Fehler in die nächste Partnerschaft", erklärt Jung. Der Therapeut berichtet aus der Praxis: "Frauen, die einen unterkühlten Vater hatten, suchen sich oft einen ähnlich gestrickten Partner und leiden wieder." So ein Verhaltensmuster heißt es zu durchbrechen. Das gleiche gilt für einen Mann, der seine Partnerin zum Beispiel hauptsächlich wegen der Optik auswählt. Sexy soll sie sein – aber kann sie mir auch Wärme und Rückhalt geben?

Zu einer Trennung gehört viel Mut

Eine Trennung verlangt Mut – viel Mut. Ich bin nicht mehr der Mann von Steffi. Ich bin nicht mehr die Frau von Bernd. Wer bin ich eigentlich? Was gefällt mir? Womit verbringe ich meine Freizeit? Sehen Sie den neuen Lebensabschnitt auch als Chance, sich selber wieder zu entdecken.

"In einer guten Beziehung haben beide Partner die Lufthoheit über sich selber. In einer nicht funktionierenden Partnerschaft ordnet oft einer von beiden seine Wünsche unter", sagt Jung. Besonders für denjenigen ist es nun wichtig, wieder eigene Projekte zu haben, eigene Freunde zu treffen. "Erst wenn ich ohne dich leben kann, kann ich mit dir leben" – diesen Gedanken legt Jung seinen Patient(inn)en manchmal nahe.

Sollen wir Freunde bleiben?

Und bitte: Stellen Sie die Liebe nicht unter Generalverdacht. Machen Sie Ihren Frieden – mit dem / der Expartner(in) und mit sich selbst. "Mit sich selber bleibt man nämlich ein Leben lang verheiratet", sagt der Experte. Mit dem / der Expartner(in) kann man sich richtig aussöhnen, falls das möglich ist. Wenn der andere nicht bereit ist, muss man sich wahrlich keine blutige Nase holen. Zum Vertragen braucht es zwei – innerlich vergeben können Sie selbst. Zu wissen, dass man dem anderen vergeben hat, kann sehr befreiend sein.

"Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben", wusste schon Hermann Hesse. Das gilt ganz bestimmt auch für die Zeit nach einer (unglücklichen) Beziehung. Eine Partnerschaft zerbricht nur dann, wenn sie nicht mehr gut ist. Und daher darf man ruhig irgendwann aufhören, um die gemeinsame Zeit zu trauern und wieder beginnen, zu leben. Und zu lieben.

Quelle: Kelm, Sophie,

„Wieder glücklich nach einer Trennung“,
<https://www.apotheken-umschau.de/Partnerschaft/Wieder-gluecklich-nach-einer-Trennung-333779.html>,
Zugriff am 28.05.2018.

ANZEIGE

... gemeinsam mit Tradition, Herz und Erfahrung!



„Oftmals sind Kinder mit einem schmerzlichen Verlust konfrontiert. Wir begleiten Sie umfangreich!“
Michael Hartl
Bestattermeister

08031 - 219 230
Ellmaierstr. 2-4, 83022 Rosenheim
www.hartl-bestattungen.de

Workshop zur Vorbereitung auf die Selbsthilfe-Aktion

Für die Selbsthilfe-Aktion am 16. Juni wurde im April bereits ein Vorbereitungs-Workshop für die Selbsthilfegruppen angeboten.

Dabei wurden pro Selbsthilfegruppe zwei Kartons mit Aussagen und Sätzen zum Thema "Selbsthilfegruppe" beschriftet. Diese Kartons werden bei der Aktion im Juni auf ein Auto gestapelt und auf einem Nahversorgungsparkplatz im Aicherpark in Rosenheim abgestellt. Ziel dieser Aktion ist es, die Menschen auf das Thema "Selbsthilfe" aufmerksam zu machen und Informationen über die teilnehmenden Selbsthilfegruppen zu geben.

*Karin Woltmann,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo*



Die Teilnehmenden lauschen gespannt den Ausführungen der Referentin Lisbeth Wagner aus Regensburg.

Außergewöhnliche Selbsthilfe-Aktion in Rosenheim



Verteilt und doch auffällig, so präsentierten sich die Selbsthilfegruppen mit ihren Kartons.

Die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo veranstaltete Mitte Juni eine Selbsthilfe-Aktion der besonderen Art. Anders als mit dem bekannten „Infostand“ machten Selbsthilfegruppen aus der Region Rosenheim zusammen mit der SekoRo auf einem Parkplatz im Aicherpark mit großen, beschrifteten Kartons auf ihren Autodächern auf das Thema Selbsthilfe und ihre jeweilige Gruppe aufmerksam.

Eindrucksvolle, berührende und Mut machende Sätze, sollten die Aufmerksamkeit der Passanten auf sich lenken. „Wir waren sehr gespannt, wie die Leute darauf reagieren werden“, so die Mitarbeiterin der SekoRo, Karin Woltmann. „Die natürliche Neugier hatte gesiegt und der eine oder andere schaute doch genauer hin oder nahm sich einen Informationsflyer vom Kotflügel der PKWs mit.“ Diese modernere



Auf den Kotflügeln konnten interessierte Menschen Flyer der Selbsthilfegruppe finden.

Art der Öffentlichkeitsarbeit war „eine gelungene Aktion, die auch den Teilnehmern der Selbsthilfegruppen viel Spaß gemacht hat“, so die Mitarbeiterin der Kontaktstelle.

Die Aktion fand zeitgleich in Traunstein, Bad Reichenhall, Mühldorf und Weilheim statt.

*Karin Woltmann,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo*

In Rosenheim nahmen folgenden Gruppen teil:



Selbsthilfegruppe „Freunde psychisch Kranker – Teestube“.



Selbsthilfegruppe der Rosenheimer Suchthilfe.



Selbsthilfegruppe Autismus



Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Rosenheim – „Mal Schaun“



Frauenselbsthilfe nach Krebs



Kontinenz-Selbsthilfegruppe



Selbsthilfegruppe Sauerstoff Liga -LOT



Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo

Die Selbsthilfe-Aktion „Autokarton“ fand auch in benachbarten Landkreisen statt:



Mühdorf



Berchtesgaden



Traunstein

Diakonie 
Rosenheim



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



RoMed Klinikum Rosenheim an weltweit einzigartigem Pilotprojekt beteiligt

Moderne Schlaganfallversorgung: Patient wird nicht mehr verlegt, sondern Spezialist fliegt per Helikopter direkt in die Klinik

Beim Schlaganfall zählt jede Minute. Um allen Patienten die schnellste und bestmögliche Therapie anbieten zu können, nimmt das RoMed Klinikum Rosenheim seit Februar 2018 am Pilotprojekt „TEMPiS Flying Interventionalists“ (TEMPiS-FIT) teil. Im Notfall wird ein spezialisiertes Interventionsteam aus München per Helikopter eingeflogen um schwierige Eingriffe direkt in der Klinik durchzuführen.

Die Thrombektomie, eine bahnbrechende neue Behandlungsmethode, hat die Therapie des Schlaganfalls in den letzten Jahren revolutioniert. Dabei wird ein Blutgerinnsel, das eine Hirnarterie verstopft, mechanisch mithilfe eines Katheters entfernt. Der Eingriff erfordert eine hohe medizinische Expertise und muss so schnell wie möglich durchgeführt werden, um schwere Behinderungen zu vermeiden. Patienten in Rosenheim, die für einen solchen Eingriff in Frage kommen, mussten bisher in einer aufwändigen Prozedur

in eines der großen Schlaganfallzentren in München verlegt werden. Um den damit verbundenen Zeitverlust zu vermindern, kehrt das Pilotprojekt „Flying Interventionalists“ dieses Prinzip jetzt um. Der auf den Eingriff spezialisierte Experte fliegt zum Patienten, die Behandlung findet in Rosenheim statt.

Neues Prinzip spart 100 Minuten – und rettet bis zu 190 Millionen Nervenzellen

Rund 260.000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich einen Schlaganfall. Sobald die Symptome auftreten, läuft die Zeit. Ohne die geeignete Therapie sterben pro Minute 1,9 Millionen Nervenzellen. Durch den Einsatz der „fliegenden Interventionalisten“ können schwer betroffene Patienten in Rosenheim nun viel schneller behandelt werden. Der Schlüssel liegt in der eingespielten Zusammenarbeit von Klinik und Schlaganfallzentrum, die parallel erfolgt und damit

Gesundheitsforum

Wir laden Sie ein ...



Bildnachweis © contrastwerkstatt/fotolia.com

wertvolle Zeit spart. Während der Patient in Rosenheim bereits optimal vorbereitet wird, macht sich das neuroradiologische Interventionsteam per Helikopter auf den Weg. So kann das Interventionsteam wenige Minuten nach der Ankunft in der Klinik mit dem Eingriff beginnen. Im Vergleich zu einer konventionellen Verlegung ist die neue Versorgungsstruktur nach Einschätzung des Projektleiters Dr. Gordian Hubert, Oberarzt am Klinikum Harlaching, im Schnitt 100 Minuten schneller.

RoMed Klinikum Rosenheim setzt sich für moderne Schlaganfallversorgung ein

In der Pilotphase nehmen neben Rosenheim noch 10 weitere regionale Kliniken in Oberbayern, Niederbayern und der Oberpfalz an dem Projekt teil. Die fliegenden Ärzte sind erfahrene interventionelle Neuroradiologen aus dem Klinikum Harlaching und dem Klinikum rechts der Isar in München. Die Flugbereitschaft wird zunächst an 26 Wochen im Jahr, 7 Tage die Woche, jeweils in der Zeit zwischen 08:00 Uhr und 22:00 Uhr zur Verfügung stehen. Für die Durchführung der Flüge stehen dem Projekt mit der ADAC Luftrettung gGmbH und der HTM Helicopter Travel Munich GmbH zwei äußerst erfahrene Partner zur Verfügung. Mit dem Helikopter vom Typ EC 135 kommt dabei einer der modernsten und leistungsfähigsten Hubschrauber seiner Klasse zum Einsatz.

Die „Flying Interventionalists“ sind ein Projekt des telemedizinischen Schlaganfallnetzwerks TEMPiS, dem das RoMed Klinikum Rosenheim bereits seit 2003 als Gründungsmitglied angehört. Das TEMPiS-Netzwerk gehört mit 21 angebotenen Kliniken, zwei Telemedizinzentren und mehr als 6.000 telemedizinischen Untersuchungen pro Jahr zu den größten Netzwerken seiner Art in Europa. Ziel des Netzwerks ist die Verbesserung der Schlaganfallversorgung in ländlichen Regionen. „Wir sind froh mit dem RoMed Klinikum Rosenheim als geschätzten Partner zusammenzuarbeiten und den Patienten in der Region Rosenheim im gegenseitigen Austausch die bestmögliche medizinische Versorgung zu gewährleisten“, sagt Dr. Hubert. Die „Flying Interventionalists“ sollen nun dazu beitragen, dass die Patienten auch in Zukunft über den gesamten Therapieverlauf wohnortnah in Rosenheim verbleiben können.

Projektpartner und Finanzierung

Projekträger ist das Städtische Klinikum München-Harlaching, Kooperationspartner sind das Klinikum rechts der Isar der TU München, das Universitätsklinikum Regensburg. Die Finanzierung des Projektes erfolgt vollständig durch die gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Die wissenschaftliche Auswertung wird durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP) gefördert.

Quelle: Pressemitteilung der RoMed Rosenheim vom 07. Mai 2018.

RoMed Klinik Prien am Chiemsee,
Harrasser Straße 61-63, 83029 Prien

PRI

**Schweres Übergewicht:
Wenn Diäten nicht mehr helfen**
Dienstag, 17.07.2018, 19 Uhr

Moderne Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen: Ein gutes Beispiel für interdisziplinäre Zusammenarbeit
Donnerstag, 18.10.2018, 19 Uhr

RoMed Klinikum Rosenheim,
Bildungs- und Pfarrzentrum St. Nikolaus,
Rosenheim (gegenüber Klinikum)

RO

**Schweres Übergewicht:
Wenn Diäten nicht mehr helfen**
Dienstag, 09.10.2018, 19 Uhr
Veranstaltungsort:
RoMed Klinikum Rosenheim;
Konferenzraum Haus 5 / 4. OG

Multiple Sklerose - Informationsabend für Betroffene und Interessierte
Donnerstag, 11.10.2018, 19 Uhr
In Zusammenarbeit mit Kompetenznetz Neurologie und Seelische Gesundheit Rosenheim

RoMed Klinik Wasserburg am Inn,
Vortrag: Sparkassensaal Wasserburg,
Rosenheimer Straße 2, 83512 Wasserburg

WAS

Ernährungsfakten und Mythen - Wie machen wir unsere Nahrung zu Medizin?
Donnerstag, 27.09.2018, 19 Uhr

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)
 Eltern von drogengefährdeten u. -abhängigen Jugendlichen
 Suchthilfe (Rosenheimer Suchthilfe e. V.)
 Suchtkranke und Angehörige (Kreuzbund e. V.)

Behinderung

Autismus
 Behinderten- und Reha-Sport
 Blinde und Sehbehinderte
 Elternstammtisch und Elterntreff
 Down Syndrom
 Handicap-Aktivgruppen (Caritas)
 Hörgeschädigte
 Körperbehinderte
 Narkolepsie

Gesundheit

Adipositas
 Alzheimer
 Arthrose
 Borreliose
 Brustkrebs
 CED
 Darmerkrankung
 Diabetes
 Dialysepatienten
 Fibromyalgie
 Kehlkopflose
 Kontinenz
 Hanf als Medizin
 Krebs
 Lungenfibrose IPF
 Marfan, Regionalgruppe Südbayern
 Morbus Bechterew
 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 Prien
 Psychoseerfahrene
 Psychosomatik Raubling
 Soziale Ängste
 Tagklinik, nach der
 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
 Familiengruppe, Pfad für Kinder
 Männergruppe
 Trennung/Scheidung
 Zusammen sind wir stark, Juntos

Sind Sie von einem der Themen betroffen und haben Interesse sich mit anderen auszutauschen? Dann melden Sie sich bitte bei der SekoRo unter Tel. 08031-235 11 45 oder per E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@dwro.de. Wir vermitteln gerne 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 gerne 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.



Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Raubling sucht neue(n) Leiter(in)

Verständnis, Rat und Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen oft wertvolle Hilfe bei der Bewältigung des schmerzvollen Alltags...

Auf der Suche nach dem Grund für meine immer stärker werdenden Schmerzen in der gesamten Muskulatur bin ich jahrelang erfolglos von Arzt zu Arzt gegangen, aber da Fibromyalgie (übersetzt Faser-Muskel-Schmerz), eine seit 1996 anerkannte, chronische Schmerzerkrankung, weder labortechnisch noch im Röntgenbild feststellbar ist, also kein Beweis dafür vorliegt, wurde sie von keinem Arzt erkannt, und ich hatte ständig das Gefühl, von niemandem ernst genommen zu werden. Als dann 1995 endlich die richtige Diagnose gestellt wurde, habe ich mit dem Ziel, diese Krankheit mit ihren vielfältigen Begleitsymptomen besser bekannt zu machen und Betroffene nach Möglichkeit zu unterstützen, im Oktober 1995 eine Selbsthilfegruppe gegründet, die sich seit Jahren jeden 1. Dienstag im Monat um 14 Uhr beim Kirchenwirt in Pang trifft. Bei der 1996 gegründeten Fibromyalgie-Vereinigung und auch der SekoRo (Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim) lernte ich sehr viel dazu, um das Beste an meine Gruppe weiterzugeben:

- Jahrespläne für diverse Aktivitäten / Informationen erstellen,
- Tages- und Kurzreisen zu Thermen, Kliniken und Vorträgen planen und buchen, dafür
- Zuschüsse von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und dem Zentrum Bayern, Familie und Soziales der Landesregierung beantragen und abrechnen,
- Ärzt(inn)e(n), Heilpraktiker(innen) und Therapeut(inn)en zu unseren Treffen einladen usw.

Es war nicht immer leicht für mich, trotz meiner Erkrankung all diese Aufgaben zu bewältigen, stets bemüht, es möglichst allen recht zu machen. Aber wir haben in der Gruppe nicht nur über unsere Krankheit gesprochen, sondern auch sehr viel gelacht und schöne gemeinsame Kurzreisen erlebt, damit unsere Gemeinschaft vertieft und in der Summe war es all die Mühe wert. Nun aber möchte ich nach 23 Jahren aus Krankheitsgründen diese verantwortungsvolle Aufgabe zum Jahresende 2018 weitergeben und da keiner aus unserem Kreis sich das zutraut, suchen wir dafür eine(n) kompetente(n) Nachfolger(in). Bei Interesse können Sie uns gerne bei einem unserer Treffen kennen lernen, sich bei der SekoRo melden oder Kontakt mit mir aufnehmen. Bei meinen Leuten möchte ich mich herzlich für ihre Treue bedanken, besonders bei denen, die mich in meiner Arbeit unter-

Auf einen Blick:

Gruppe: Fibromyalgie – Raubling

Kontakt: Elfriede Popp
08035-59 71

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim –
SekoRo, 08031-235 11 45

Treffpunkt: Kirchenwirt Pang
Panger Straße 25
83026 Rosenheim
14 Uhr

1. Dienstag im Monat

stützt haben, ebenso bei der Fa. Astl, die uns bestens auf unseren Fahrten betreut hat, und den Wirtsleuten vom Kirchenwirt, die uns den Raum für unsere Treffen zur Verfügung stellen. Ich hoffe sehr, dass es 2019 - mit neuer Führung - weitergeht!

*Eure Elfriede Popp,
Telefon 08035-5971*





Junge MS-Gruppe Wasserburg a. Inn – trotz Krankheit, feiern können sie!

Am Sonntag, 22. April 2018, konnte die Junge MS-Gruppe Wasserburg (WaMSler) ihr 20-jähriges Jubiläum feiern. Symbolisch öffnete Manfred Förtsch für den 1. Bürgermeister Michael Kölbl einen Schirm, da dieser vor über einem halben Jahr sich spontan bereit erklärte, die Schirmherrschaft zu übernehmen. Besonders gefreut hat sich die Gruppe darüber, dass in Begleitung des Bürgermeisters auch seine Ehefrau Margarete an der Feier teilnahm.

Im Rahmen der Grußworte erinnerte Michael Kölbl die ca. 50 Gäste an die Wichtigkeit des Ehrenamtes, ohne das auch in einem so reichen Land wie Deutschland viele soziale Leistungen nicht abgedeckt werden könnten. Ebenfalls gab er einen Überblick über die Aktivitäten der MS-Gruppe Wasserburg, ohne die es vermutlich heute noch keinen Sozialbus gäbe. Es war ein günstiger Zufall, dass gerade Manfred Förtsch zu Beginn seines Ruhestandes im Rahmen der Sanierung des Amtsgerichtes für die Sparkasse Wasserburg beratend tätig war, und somit ein von ihm gestellter Antrag beim damaligen Direktor Richard Steinbichler Gehör fand. Alleine die Begründung zur Anschaffung des Sozialbusses fand Richard Steinbichler so gut, dass dieser im Rahmen des Erlöses durch das PS-Sparen angeschafft und der Stadt Wasserburg übergeben wurde. Auch ein Entwurf für Unterhalt und Vermietung des Busses an soziale Gruppen und Vereine hat die MS-Gruppe für die Stadt ausgearbeitet. Durch diese Mobilität haben sich seit dem 23. April 2014 erhebliche Verbesserungen für alle Selbsthilfeorganisationen und Vereine erschlossen. So ist es für die MS-Gruppe mittlerweile möglich, längere Ausflüge auch bei größerer Hitze zu unternehmen, da die Klimatisierung gerade für die Erkrankten eine wesentliche Verbesserung ist.

Begrüßt wurden die Ehrengäste, allen voran die 2. stellvertretende Vorsitzende der DMSG Bayern e. V., Bettina vom Ende. Sie hat in einem späteren Vortrag das Krankheitsbild "Multiple Sklerose" und deren Auswirkungen versucht mit einfachen Worten zu vermitteln, was ihr durch eine auch für Nichtmediziner(innen) verständliche Darstellung bestens gelang. Sie überbrachte auch die herzlichsten Glückwünsche der 1. Vorsitzenden der DMSG Bayern e. V., Dr. Monika Himmighoffen, die leider wegen einer familiären Feier nicht teilnehmen konnte.

Ebenfalls waren die für die MS-Gruppe zuständigen Vertreter(innen) der DMSG Rosenheim eingeladen, allen voran Frau Christine Seyfarth-Leschner, die bis zum Jahre 2015 die Wasserburger Selbsthilfegruppe betreute, und ihre Nachfolgerin Katja Dreier. Christine Seyfarth-Leschner war in ihrer aktiven Zeit maßgeblich an der Gründung der

Jungen MS-Gruppe beteiligt, die mit jungen Leuten wie Ivonne Radtke, Michaela Kloiber, Tobias Haller und Manfred Welles ins Leben gerufen und ausgebaut wurde.

Bis 2012 wurde die Gruppe durch das Ehepaar Beltinger mit Geldspenden, Weihnachtsgeschenken, Einladungen zu Ausflügen, Weihnachts- und Faschingsfeiern unterstützt. Auch hierfür wurde von Manfred Förtsch der Dank ausgesprochen, zumal sich das Ehepaar auch für die in Schonstett untergebrachte Schwerstbehindertengruppe mit allen verfügbaren Mitteln einsetzte. Klaus Beltinger war an diesem Tag leider verhindert, was alle Mitglieder der Gruppe sehr bedauerten.

Als Ehrengäste konnte auch Hans Loy begrüßt werden, der nicht Kraft seines Amtes als Pruttinger Bürgermeister, sondern als Garant für jährliche Inklusionsveranstaltungen für Behinderte in Gut Immling geladen war. Diese Veranstaltung ermöglicht allen Behinderten ein wundervolles kulturelles Erlebnis und das zu einem Preis von nur 15,- € Auch dieses Angebot wird von der Wasserburger Gruppe jährlich genutzt. Dieses Jahr wird die Aufführung "Freischütz" gezeigt. Für Begleitpersonen, die im Behindertenausweis eingetragen sind, werden keine Eintrittskosten erhoben, und im Anschluss an die Veranstaltung werden die Behinderten mit ihren Begleitpersonen zu einem Essen eingeladen. An dieser Stelle von allen Behinderten ein herzlicher Dank, auch an die Sponsoren, die dies ermöglichen!

Das Ehepaar Gabi Lechner und Dirk Huber konnte erfreulicherweise mit ihrer Tochter Nelly ebenfalls begrüßt werden. Das Ehepaar hat acht Jahre lang mit Familie und Freunden den Brandstätter Drei-Königslauf organisiert und durchgeführt. Dadurch konnte ein Gesamtbetrag von 50.000,- € an Geldern eingenommen werden, der ausschließlich sozialen Zwecken zu Gute kam. Auch die Junge MS-Gruppe Wasserburg wurde im Rahmen dieses Projektes im Jahre 2017 berücksichtigt. Ein Projekt, das zeigt, wie innovativ man sein kann, um Menschen, denen es nicht so gut geht, zu helfen und sie zu unterstützen.

Im Jahre 2013 wurde durch die Mitgliedschaft von Manfred Förtsch einiges innerhalb der Gruppe neu organisiert, vor allem im Bereich der Spendenanfragen und Öffentlichkeitsarbeit. Seit dieser Zeit ist es auch möglich, Reit- und Schwimmtherapien für MS-Betroffene zu finanzieren. Auch Ausflüge, kulturelle Veranstaltungen und Städtereisen stehen mehrmals im Jahr auf dem Programm, ebenso wie eine Fahrt nach München zum "bled schauen". Mittlerweile hat die Gruppe ca. 30 Mitglieder, von denen 24 Personen von der Krankheit betroffen sind. Leider liegt der Altersdurchschnitt

der Mitglieder zwischen 40 und 50 Jahren, so dass die Gruppe für die Zukunft unbedingt jüngere betroffene Mitglieder braucht. Manfred Förtsch glaubt, dass oft die Meinung vertreten wird, Selbsthilfegruppen reden nur über Krankheiten. Aber das Gegenteil ist hier der Fall, was die Feier mit der lustigen Musikgruppe „Grod Raus“ allen bewies. Beatrix Mang hat zusammen mit ihren Musikant(inn)en Rosi, Martina und Sepp lustige bayerische „Liadl“ gesungen, wobei besonders das Jubiläumslied und das Lied von der Feuerwehr erwünscht waren. Bei letzterem konnten der Bürgermeister und seine Ehefrau unter Beweis stellen, wie eine kostengünstige Feuerwehr einen schnellen Einsatz meistert. Michael Kölbl hielt die Spritze in Form einer haushaltsähnlichen Spritzflasche, seine Frau ein Miniblaulicht – der Einsatz war schnell, billig und effektiv – jeder wurde mit Wasser bestäubt.

Manfred Förtsch informierte die Anwesenden, warum eine Selbsthilfegruppe bei Erkrankungen notwendig sei. Insbesondere zählte er folgende Gründe und Argumente auf:

- Kontakt zu anderen Betroffenen
- mit Rat und Tat zur Seite stehen
- Austausch untereinander über Symptome, Medikamente, Familie, Alltag mit MS u. v. m.
- Freundschaften schließen, sich treffen, aufeinander freuen, gemeinsam etwas unternehmen
- Spenden sammeln, davon Therapien und schöne Unternehmungen planen
- Öffentlichkeitsarbeit zu Aktivitäten und Krankheit
- Feste feiern zu den Jahreszeiten, Fasching, Ostern, Sommer und Weihnachten
- sich besuchen, zu Hause oder im Krankenhaus

Zum Abschluss bedankte sich Manfred Förtsch bei den Ehrenamtlichen Magdalena Haller als „Chefin“ der Truppe und Doro Eberstadt für die korrekte Abrechnung sowie Unterstützung bei Briefen und Veröffentlichungen und Anita Wittchow als „Eventmanagerin“ für ihren unermüdlichen Einsatz im Sinne der Selbsthilfegruppe. Der Dank galt auch Sieglinde Reitberger, die alle Anlässe fotografisch festhält und davon bisher 14 große Fotobücher mit Texten gestaltet hat. Auch an den umfangreichen Nikolaustexten ist sie maßgeblich dichterisch beteiligt.

Die Rosenheimer Malgruppe unter Beteiligung der beiden Wasserburger Mitglieder Kerstin Fuhrländer und Martina Tölke gestaltete die wunderschönen Tischkarten, die alle Ehrenamtlichen mit nach Hause nehmen durften.

So endete die Jubiläumsfeier, bei der die Freude und nicht die Krankheit im Vordergrund stand. Den Sponsoren, die ihre Unterstützung meist leisten ohne genannt zu werden, gilt ebenfalls unser Dank, auch wenn sie der Einladung nicht folgen konnten. Ohne diese Unterstützung wäre die Gruppenarbeit in dieser Form nicht möglich – Danke, Danke!!!

*Verfasser:
Manfred Förtsch,
Mitglied der DMSG Bayern e. V.
Wasserburg a. Inn*

Auf einen Blick:

Gruppe: Multiple Sklerose
Junge MS Gruppe Wasserburg - WaMSler

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

Kontakt: Manfred Förtsch, 0163-183 22 51

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



Das Foto zeigt Herrn Förtsch bei seiner Begrüßungsrede.

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

Katrin Hennig erhält Sozialpreis der SPD-Fraktion im Bezirkstag

Für ein Leben auf Augenhöhe

Zum vierten Mal wurde der Sozialpreis der SPD-Fraktion im Bezirkstag von Oberbayern verliehen. Preisträgerin ist Katrin Hennig. Sie gründete 2014 die Selbsthilfegruppe „Autismus“. Vor zwei Jahren war sie Mitbegründerin des Vereins „Autismus Rosenheim“.

Rosenheim, 16. April 2018 – Als Katrin Hennig, Mutter eines autistischen Sohns, vor vier Jahren die Selbsthilfegruppe „Autismus Rosenheim“ gründete, wurde sie förmlich überannt.

„Damals gab es in unserer Region überhaupt kein Angebot für Betroffene und deren Angehörige“, erzählt die gebürtige Bad Aiblingerin. Über 400 Betroffene, deren Angehörige, aber auch Lehrer(innen) und Behörden aus ganz Südbayern traten bereits mit der Selbsthilfegruppe in Kontakt. 60 bis 90 Besucher(innen) kommen im Schnitt zu den einmal im Monat stattfindenden Treffen. Dieser enorme Zuspruch bringt auch ein Problem mit sich. „Für den Einzelnen bleibt nicht viel Zeit, seine Probleme zu schildern“, so Katrin Hennig. Darum entschloss sie sich vor zwei Jahren zusammen mit Nadine Norèn, ebenfalls Mutter eines autistischen Kindes, zusätzlich den Verein „Autismus Rosenheim“ ins Leben zu rufen. Angeboten werden Beratung, Vorträge und Seminare. Wichtig ist den beiden aber auch die Aufklärungsarbeit.

Denn nach wie vor ist Autismus mit vielen Klischees und Vorurteilen behaftet. „Fakt ist aber, den Autisten gibt es nicht. Autismus ist enorm facettenreich“, erklärt Katrin Hennig. Sie will den Betroffenen Gehör verschaffen und ihnen ein Leben auf Augenhöhe ermöglichen. Für dieses Engagement wurde sie jetzt mit dem Sozialpreis der SPD-Fraktion im Bezirkstag von Oberbayern ausgezeichnet. Der Festakt fand im Hans-Fischer-Saal der Musikschule Rosenheim statt. Umrahmt wurde die Veranstaltung von dem „Irish Folk Ensemble“ der Musikschule unter der Leitung von Gottfried Hartl. Unter den Gästen waren zahlreiche Vertreter(innen) aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Sozialem. Die Laudatio hielt SPD Landesvorsitzende Natascha Kohnen. Bekannt sei Deutschland vor allem für seine wirtschaftlichen Innovationen. Die sozialen Innovationen seien aber ebenso wichtig. Deren Wert ließe sich nicht beziffern. Jeder könne irgendwann in seinem Leben auf eine Barriere treffen. Derzeit würde es in Deutschland über 17 Millionen Menschen mit einer chronischen gesundheitlichen Beeinträchtigung geben, nur vier Prozent dieser Beeinträchtigungen seien angeboren. Alle Betroffenen hätten ein Anrecht auf selbstbestimmte Teilhabe am Leben: „Für alle Menschen gelten nicht nur die gleichen Rechte. Sie müssen auch alle die gleichen Chancen haben“. Beharrliches Engagement lasse sich nicht per Gesetz ver-

Der Preisscheck in Höhe von 1000,- € bei der symbolischen Übergabe.



Auf einen Blick:

Gruppe: Autismus

Kontakt: Katrin Hennig
0170-488 07 83
shg_autismus@yahoo.de

Kontakt: Nadine Norén
nadine.noren@autismus-rosenheim.de

Treffpunkt: Diakonie, Fachambulanz für
Suchterkrankungen
Kufsteiner Straße 55, 2. Stock
83022 Rosenheim
19.00 - 20.30 Uhr
4. Freitag im Monat



Katrin Hennig (vorne) präsentiert stolz ihre Urkunde. V.l.n.r.: Natascha Kohnen, Helga Hügenell, Elisabeth Jordan und Dr. Bärbel Kofler.

ordnen. Katrin Hennig sei ein Vorbild für Inklusion: „Sie bringt unsere Gesellschaft voran.“ Lob und Anerkennung kam auch von der Bundestagsabgeordneten Bärbel Kofler, Menschenrechts-Beauftragte der Bundesregierung. Mit Preisen ausgezeichnet würde man vor allem für sportliche oder kulturelle Erfolge. Soziales Engagement stehe viel zu selten im Mittelpunkt. Katrin Hennig sei im Sinne der Menschenrechte aktiv. „Sie hat aus dem Nichts heraus ein Netzwerk aufgebaut mit einem Thema, das vermeintlich nicht im Mittelpunkt der Gesellschaft steht“, sagte Kofler. Helga Hügenell, Vorsitzende der Bezirkstags-SPD, und ihr Stellvertreter Mike Malm hoben in ihren Reden die Wichtigkeit ehrenamtlichen Engagements hervor. Mit dem Sozialpreis, der 2011 erstmals vergeben wurde und mit 1000 Euro dotiert ist, wolle man den Fokus auf die Leute lenken, die im Hintergrund arbeiten. „Sie machen eine tolle Arbeit. Wir sagen Danke dafür“, so Malm. Die örtliche SPD-Bezirksrätin Elisabeth Jordan ist sich sicher: „Barrieren gibt es nur in den Köpfen“. Darum sei es wichtig, Vorurteile und Hemmnisse abzubauen. Ziel müsse es sein, allen Menschen die selbstverständliche Teilhabe in der Gesellschaft zu ermöglichen. Katrin Hennig will sich auch in Zukunft dafür einsetzen, dass Menschen mit Autismus ein Leben auf Augenhöhe führen können. Bereits in Planung ist darum die Gründung eines Autismus-Kompetenz-zentrums.

*Karin Wunsam, mit freundlicher Genehmigung
des Oberbayerischen Volksblatts GmbH & Co. Medienhaus KG*

Diakonie
Diakonieverein
Prien



Ökumenische Sozialstation
Prien am Chiemsee und Umgebung



Pflege & Hilfe bei Ihnen zuhause

Die Ökumenische Sozialstation Prien ist eine Einrichtung des Diakonievereins Prien und der Caritas.

- Wir versorgen Sie so lange wie möglich zuhause mit aktivierender, ganzheitlicher und nachhaltiger Pflege.
- Wir stellen Ihre medizinische Versorgung sicher, vermeiden den Heimaufenthalt und entlasten Ihre Angehörigen.
- Wir kommen mehrmals täglich zu Ihnen nach Hause, auch am Wochenende oder an Feiertagen.
- Wir betreuen Ihre pflegebedürftigen Angehörigen, wenn Familienmitglieder im Urlaub oder verhindert sind.

Die Kosten für die häusliche Kranken- und Altenpflege werden in den meisten Fällen von den Kranken- und Pflegekassen übernommen. Alle unsere Dienste können Sie natürlich auch privat in Anspruch nehmen.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne unsere Pflegedienstleitung.

Ökumenische Sozialstation Prien
Schulstraße 3
83209 Prien am Chiemsee
Telefon: 08051-688 60

Wir hatten noch so viel vor

Marianne hatte sich so sehr auf den Ruhestand gefreut. Gemeinsam mit Ehemann Hubert. Die Freude hielt aber nur, bis die Blechschäden am Auto zunahmen, Hubert plötzlich Kräuterezian ins Trinkglas goss und sich fünfmal an- und auszog, ehe er rausging. »Heute merke ich, wie ich ihn immer mehr verliere«, sagt sie über ihren 64-jährigen Mann beim Angehörigentreffen der Alzheimergesellschaft Berchtesgadener Land-Traunstein. Hubert leidet an einer besonders aggressiven Form der Demenz.

Bis vor eineinhalb Jahren war die Welt für Marianne noch in Ordnung. Hubert ging in Vorruhestand. »Wir freuten uns auf die Zeit danach«, erzählt Marianne. Lustig sei er gewesen, ein redseliger Mensch, der den Fußball liebte. »Wir waren eine richtige Fan-Truppe, die sich immer traf, wenn im Fernsehen dem Ball nachgejagt wurde. Das war eine schöne Zeit.« Bis es im August 2016 losging mit kleinen Unstimmigkeiten, die so gar nicht typisch waren für Hubert. Mit dem Auto hatte er mehrere Blechschäden in kurzer Zeit gebaut. »Das kannte ich von ihm nicht.« Damals dachte sie sich noch nicht viel. Als er irgendwann aber einen Kanister Kräuterezian geschenkt bekam und diesen anstatt ins Schnapsglas in einen Wasserbecher goss, wunderte sie sich zunehmend.

Hubert hat frontotemporale Demenz. Das ist eine Krankheit, bei der der Abbau von Nervenzellen zunächst im Stirn- und Schläfenbereich des Hirns stattfindet. Von hier werden unter anderem Emotionen und das Sozialverhalten kontrolliert. »Frontotemporale Demenzen treten normalerweise früher auf als die Alzheimer-Krankheit, meistens schon zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr«, sagt Roswitha Moderegger, die Vorsitzende der Alzheimergesellschaft Berchtesgadener Land-Traunstein.

Marianne hat Hubert mitgebracht. Der 64-Jährige ist körperlich zwar topfit, die Veränderung der Persönlichkeit ist aber in vollem Gang. »Er ist nicht mehr der, der er mal war«, sagt seine Frau. Früher unterhielt er sich gern. Heute regiert die Teilnahmslosigkeit sein Leben. Mit starrem Blick beobachtet er die Angehörigerrunde.

Hubert war immer friedlich. Auch heute ist er das noch. Als es mit den ersten Anzeichen der Krankheit losging, zeigte er aggressive Momente. Wenn er etwa im Restaurant zu lange aufs Essen warten musste. Und dann ging es plötzlich mit dem maßlosen Trinken und Essen los. »Wenn Hubert ein Glas vor sich stehen hat, trinkt er es, füllt es erneut und trinkt wieder«. Er würde nicht aufhören, deshalb nimmt ihm seine Frau mittlerweile das Trinkgefäß weg. Ähnlich ist es beim Essen. »Er schlingt.« So schnell, dass das Brot beim Frühstück schon weg ist, ehe sich Marianne an den Küchentisch setzen kann.

So viel wollte Marianne im Ruhestand noch erleben. »Wir hatten Pläne.« Jetzt ist alles anders. Jeder Tag läuft nach einer festen Struktur ab. »Wir können nicht mehr viel tun«,

Auf einen Blick:

Gruppe: Demenz Selbsthilfe Bad Endorf

Kontakt: Erika Kapella
08056-14 24

Kontakt: Roswitha Moderegger
alzheimerbgl@web.de

Treffpunkt: St. Katharinenheim
Katharinenheimstr. 18
83093 Bad Endorf
14 – 16 Uhr
3. Mittwoch im Monat

sagt Marianne. Hubert möchte fernsehen. Immer dasselbe Programm. Irgendwann will er dann spazieren gehen – immer den selben Weg. »Demenzranke haben und brauchen Strukturen, nach denen sie sich richten können«, sagt Roswitha Moderegger.

Den Führerschein hat Hubert schon lange abgegeben. Ohne Emotionen zu zeigen. »Die Emotionslosigkeit ist das Schlimmste für mich«, sagt Marianne. Gleichzeitig weiß sie, dass sich der Gesundheitszustand ihres Mannes nicht verbessern wird.

Quelle: KP: »Wir hatten noch so viel vor«
https://www.traunsteiner-tagblatt.de/region/landkreis-traunstein_artikel,-wir-hatten-noch-so-viel-vor-_arid,375067.html,

© Helene Souza / pixelio.de



Bayernweiter Selbsthilfetag „Sucht und Gesundheit“

Betroffene und Angehörige aus der Selbsthilfe sowie Professionelle aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich sind am 20. Juli von 9.30 bis 16.30 Uhr im Bistumshaus St. Otto, Heinrichsdamm 32, in Bamberg zu einem Austausch willkommen.

Es erwarten Sie ein Vortrag zum Thema „Sucht – ist Selbstheilung möglich?“ sowie fünf Workshops zum Thema „Selbstheilungskräfte aktivieren – Ein Weg zu mehr Gesundheit“, in denen sich die Teilnehmer(innen) intensiver mit den einzelnen Themen auseinandersetzen und praktische Methoden für sich kennenlernen können. Die Anmeldung erfolgt über www.seko-bayern.de.

Fortbildungsseminar „Selbsthilfegruppen und Datenschutzgrundverordnung“

Das Seminar findet am 14. September 2018 zum aktuellen Thema „Selbsthilfegruppen und Datenschutzgrundverordnung“ im Pfarrsaal St. Zeno, Salzburgerstraße 29, in Bad Reichenhall statt.

Als Referentin konnten wir Frau Renate Mitleger-Lehner (Juristin München) gewinnen. Die Veranstaltung richtet sich an Teilnehmer(innen) von Selbsthilfegruppen aus BGL, MÜ-AÖ, RO, TS.

Die Anmeldung erfolgt über die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim.

ANZEIGE

Ahoi und willkommen an Bord!

Genießen – Entspannen – Erholen

Ob zum Frühstück, in der Mittagspause oder am Nachmittag:

Wir bieten Ihnen Kaffees aus hochwertigsten Bohnen regionaler Kleinröster, hausgemachte Kuchen ohne Zusätze und weitere frisch bereitete Schmankerl.

Oder genießen Sie von Dienstag bis Freitag unser täglich wechselndes Tagesgericht, frisch auf den Tisch!

Spielen – Spaß haben

Kleinen und großen Gästen stehen ein Spiel- und Minigolfplatz zur Verfügung, wo überschüssige Kalorien wieder abgebaut werden können.

Feiern

Die Arche bietet zudem einen außergewöhnlichen Rahmen für Familien- und Firmenfeiern auch außerhalb der Öffnungszeiten. Sprechen Sie uns einfach an!

Ihr Arche-Team!

Café Bistro Arche – Ein Inklusionsbetrieb
des Diakonischen Werks Rosenheim
Rathausstraße 23a
83022 Rosenheim
Tel. +49 (0)8031 / 7968 264
stefan.petzold@diaflora.de
www.cafe-arche.de



Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag von 10 Uhr bis 17 Uhr
Samstag und Sonntag von 9 Uhr bis 17 Uhr

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, Johanna Schilling

Geschäftsstelle Rosenheim – 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
Klepperstraße 18
83026 Rosenheim
Tel.: +49 (0) 8031 235-1145
Fax: +49 (0) 8031 125-1141
selbsthilfekontaktstelle@dwro.de
www.sekoro.de

Redaktionelle Verantwortung: Sebastian Kurz, Geschäftsbereichsleitung
Anzeigen Verantwortung: Maximilian Jaroljmek (maximilian.jaroljmek@sd-obb.de)
Karikaturen: „Hennes“ Biedermann
Redaktion und Anzeigen: Olga Nickel (olga.nickel@sd-obb.de)
V. i. S. d. P.: Johanna Schilling
Copyright: 2018, Diakonie Rosenheim
Titelfoto: Luisa Braas © vdek

Layout: freistil grafik&design, München
Druck: Wir machen Druck GmbH
Auflage: 2.000
Erscheinungstermine: April / Juli / November
Redaktionsschluss: 8. März / 7. Juni / 6. Oktober

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.)



Diakonie 
 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