

Diakonie 
Soziale Dienste
Oberbayern

Selbst Bewusst

Ausgabe 03/2018

Selbsthilfezeitung der Region Rosenheim



Themenschwerpunkte:
Multiple-Chemikalien-Sensitivität
Berichte aus den Selbsthilfegruppen
Fortbildungen und Aktionen 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)

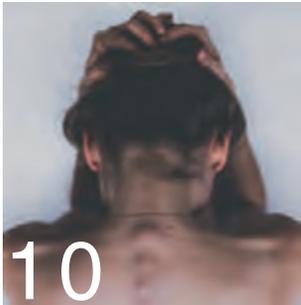
- Prävention
- Beratung
- Behandlung
- Nachsorge
- Gesundheitsförderung
- Therapie
- Vorbereitung zur MPU
- Kompetente, schnelle und lösungsorientierte Hilfe bei allen Fragestellungen zum Thema Sucht

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
Ergebnisse aus dem SHILD-Projekt	05



SekoRo – Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim: Berichte und Artikel	
Bei Essstörungen Selbsthilfegruppe finden	10
Trauerbewältigung	12
Fortbildung für Selbsthilfegruppen	15
Gruppenleiter-Forum	16
Wieder Rekordbetrag für die Selbsthilfe in Bayern	17
Selbsthilfegruppen-Gesamttreffen	18
RoMed Klinikum Rosenheim bekommt neuen Geschäftsführer	20
Leben mit Multipler-Chemikalien-Sensitivität (MCS)	21

SekoRo Infos	
Aktuelle Themenliste der Selbsthilfegruppen	23



Selbsthilfegruppen (SHG) Infos	
Selbsthilfegruppe "Frauensebsthilfe nach Krebs"	24
Ausflug der SHG Freunde psychisch Kranker "Teestube"	26
SHG "Lacrima" – Zentrum für trauernde Kinder feiert fünf Jahre	27
Selbsthilfegruppe "Kontinenz" Tulling feiert Jubiläum	28

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

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



Vorwort



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und ich möchte die Gelegenheit für einen kleinen Rückblick nutzen. Zum dritten Mal in diesem Jahr erscheint mit dieser Ausgabe unsere Selbsthilfezeitung „SelbstBewusst“ für die Region Rosenheim.

Ebenso war es dieses Jahr Anfang Juni wieder so weit: Dank vieler Unterstützer erschien ein aktualisierter Wegweiser zur Selbsthilfe - mit einer Auflage von 3.000 Stück. Der Wegweiser wurde im Gesundheits- und sozialen Netz in Stadt und Landkreis Rosenheim verteilt. Er liegt unter anderem bei den Krankenkassen und bei der SekoRo zur Mitnahme aus. Zudem können Sie den Wegweiser auch von unserer Seite www.sekoro.de/wegweiser/ downloaden. Der Wegweiser soll eine Orientierungshilfe auf dem Weg zur Selbsthilfe sein – für Bürger, Betroffene / Angehörige, aber auch für medizinisches, pädagogisches, therapeutisches Fachpersonal und Behörden. Selbstverständlich stehen wir Ihnen als Kontaktstelle weiterhin mit den aktuellsten Informationen über die Gruppen zur Verfügung und helfen Ihnen, den Weg zu einer passenden Selbsthilfegruppe zu finden. Ich denke, unser Ziel, die Selbsthilfebewegung regional bekannter zu machen und weiter voran zu bringen, gelingt uns mit jeder dieser Veröffentlichungen sowie den Aktionen der Selbsthilfegruppen ein Stück weit mehr. Darauf können Sie, liebe Selbsthilfeaktive und wir als Selbsthilfekontaktstelle, denke ich sehr stolz sein. Bei allen Selbsthilfegruppen möchten wir uns an dieser Stelle für ihr wichtiges, ehrenamtliches Engagement bedanken und wünschen weiterhin viel Erfolg bei dieser wertvollen Arbeit.

An dieser Stelle möchte ich auch die Chance nutzen und Sie über die bevorstehenden Neuigkeiten und Veränderungen informieren. Der Selbsthilfekontaktstelle sowie der Kollegin des Runden Tisches, Frau Gans, steht ein Umzug in neue Räumlichkeiten bevor.

Im neuen Jahr finden Sie uns in der Kufsteiner Straße 55 in 83022 Rosenheim (Rückgebäude Modepark Röther).

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Herzlichst,

Ihre

Olga Nickel

Was Zahlen nicht erfassen und ausdrücken können – Gegenseitige Unterstützung unter MS-Betroffenen

Die vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte SHILD-Studie zur Gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven wurde im Juni 2017 nach über viereinhalb Jahren abgeschlossen. Durchgeführt wurde das Projekt vom Institut für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf in Kooperation mit der Medizinischen Hochschule Hannover und der Universität zu Köln. 2016 haben Christopher Kofahl, Marie-Luise Dierks und Frank Schulz-Nieswandt die Ergebnisse der umfassenden Struktur- und Bedarfsanalyse des ersten Forschungsmoduls in dem Buch „Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland“ herausgegeben.

Ein zweites Forschungsmodul untersuchte die Lebensqualität und den Umgang mit chronischen Erkrankungen am Beispiel von Multipler Sklerose (MS), Diabetes mellitus Typ 2, Prostatakrebs, Tinnitus und bei Angehörigen von Demenzerkrankten. An dieser Studie haben sich die Bundes- und Landesverbände der jeweiligen Selbsthilfeorganisationen unterstützend beteiligt. Die Forschungsfragen zielten darauf herauszufinden, wie chronisch Kranke im Alltag mit ihrer Erkrankung umgehen, wie sie diese und ihre Begleiterscheinungen bewältigen und wie sich die gesundheitliche Versorgung sowie die soziale Unterstützung gestaltet. Im Zentrum stand jedoch die Frage, welche Rolle die gemeinschaftliche Selbsthilfe dabei einnimmt. Weitere Informationen über das Forschungsprojekt finden sich auch auf der Projektwebsite: www.uke.de/shild.

Die folgenden Ausführungen fokussieren auf zentrale Ergebnisse der Teilstudie mit Betroffenen von Multipler Sklerose (MS-Betroffene) im 2. SHILD-Modul.

Welche MS-Betroffenen haben an der Studie teilgenommen?

Im Rahmen der SHILD-Studie wurden 2015 und 2016 insgesamt 3.163 Teilnehmende aus den fünf oben genannten Indikationsgebieten schriftlich befragt. Die Gewinnung von Betroffenen für die Umfragen in den fünf Indikationszielgruppen erfolgte über die jeweiligen Selbsthilfeorganisationen beziehungsweise ihre Landesverbände und diverse Zugangswege innerhalb der von Erkrankten üblicherweise genutzten Versorgungsstrukturen (Arztpraxen, Kliniken, Beratungseinrichtungen, Pflegestützpunkte und vieles mehr).

Den größten Teilnehmerkreis bildeten dabei die MS-Betroffenen mit insgesamt 1.220 Personen. Deren durchschnittliches Alter betrug zum Zeitpunkt der Befragung 48 Jahre. Der höhere Frauenanteil von 76 Prozent entspricht in etwa der

zwei- bis dreifach erhöhten MS-Prävalenz bei Frauen gegenüber Männern.

Das Bildungsniveau war im Vergleich zu den Befragten der anderen Indikationsgruppen hoch: 55 Prozent haben mindestens Fachhochschulreife oder Abitur. Die MS-Diagnose lag zum Zeitpunkt der Befragung im Durchschnitt 11,5 Jahre zurück, dementsprechend ausgeprägt waren dann auch die MS-bedingten Behinderungen: 37 Prozent der Teilnehmenden gaben an, zu Fuß nur noch maximal 500 Meter bewältigen zu können, ein Sechstel der Teilnehmenden war dauerhaft auf einen Rollstuhl angewiesen. 41 Prozent der Befragten waren Mitglied einer Selbsthilfegruppe. Sie waren im Durchschnitt sechs Jahre nach Erkrankungsbeginn einer Gruppe beigetreten. Die Wahrscheinlichkeit, sich einer Gruppe anzuschließen, steigt – wie auch in den anderen untersuchten Indikationsgebieten – mit wachsender gesundheitlicher Beeinträchtigung beziehungsweise Behinderung sowie zunehmendem Alter: So sind die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe im Durchschnitt etwa acht Jahre älter und deutlich länger erkrankt als die Nicht-Selbsthilfeaktiven. Sie waren auch beruflich stärker eingeschränkt beziehungsweise mussten sie ihre Erwerbstätigkeit aufgrund ihrer MS-Erkrankung reduzieren oder ganz aufgeben.

Qualitative Ergebnisse – Auswertung von Freitexten

In den SHILD-Fragebögen gab es neben den geschlossenen Fragen zu Lebensqualität und Krankheitsbewältigung auch die Möglichkeit, in Freitexten offene Anmerkungen zu machen und persönliche Erfahrungen mitzuteilen.

Von dieser Möglichkeit haben viele MS-Betroffene Gebrauch gemacht und teilweise sehr ausführlich aus ihrem Leben mit der „Krankheit der 1.000 Gesichter“ berichtet. Wichtige Themen für die MS-Erkrankten waren die Diagnosestellung, die medizinisch-therapeutische Behandlung, die Versorgungssituation, Belastungen und Einschränkungen durch ihre MS, berufliche Inklusion sowie der Umgang mit der Erkrankung.

Im Folgenden stellen wir die Erfahrungen und Sichtweisen der MS-Betroffenen dar, in denen sie Unterstützung – oder eben auch keine Unterstützung – im Umgang mit und bei der Bewältigung ihrer Erkrankung erfahren: Partnerschaft, Familie, soziales Umfeld und Selbsthilfe.

Partnerschaft, Familie und soziales Netzwerk

Die Freitexte, die sich mit Partnerschaft, Familie und sozialen Kontakten beschäftigen, sind sehr heterogen. Partner(innen), Familienangehörige und das soziale Umfeld sind

sten MS-Betroffenen ist. Auch der Erwerb neuer Erkenntnisse und das Aufzeigen neuer Wege im Umgang mit der Erkrankung spielen eine wichtige Rolle und führen für einen Großteil der befragten MS-Erkrankten dazu, dass sie durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe Hilfe bei der Krankheitsbewältigung erfahren. Die Beteiligten bewerteten die Organisation der Gruppentreffen zu 80 Prozent als gut bis sehr gut. Drei Viertel aller Gruppen sind in der „Fortbildung in eigener Sache“ aktiv und laden gelegentlich bis regelmäßig externe Referent(inn)en ein. Die Kooperation mit Ärzt(inn)en und stationären Einrichtungen wird jedoch nur von 35 Prozent als gut oder sehr gut bewertet, könnte also deutlich ausgebaut, intensiviert und verbessert werden.

Unterstützung durch gemeinschaftliche Selbsthilfe

Neben den Fragen nach der Bedeutung von Selbsthilfegruppen in dem quantitativen Teil des Fragebogens konnten die MS-Erkrankten in einem zusätzlichen Freitext angeben, was ihnen an ihrer Selbsthilfegruppe beziehungsweise Kontaktgruppe darüber hinaus wichtig sei. Die Auswertungen spiegeln viele der oben aufgeführten Bedeutungen der Selbsthilfe wieder, bieten aber eingehendere Sichtweisen wie auch einige andere Schwerpunktsetzungen. Die aktiven Gruppenmitglieder betonen nochmals zusätzlich, wie sehr sie den persönlichen Austausch mit anderen Betroffenen zum Beispiel über Erfahrungen oder Therapiemöglichkeiten und den Erhalt von Informationen und Ratschlägen schätzen.

„Das direkte Gespräch mit Mitbetroffenen mit dem Ziel, sich gegenseitig bei der Alltagsbewältigung zu beraten oder auch nur auszutauschen.“ „Der regelmässige Austausch und die Treffen, Lebensqualität und -freude, Gedankenaustausch, Bestätigung, Kommunikation.“ „1. Ungezwungenes Beisammensein, 2. erfreuliche Gespräche über Erfahrungen, 3. Ratschläge bei Fragen um Medikamente.“ „Diskussionen bzw. Besprechung von gewählten Themen (zum Beispiel Ernährung, alternative Behandlungsmöglichkeiten etc.).“

Der soziale Kontakt und Zusammenhalt, gemeinsame Freizeitaktivitäten, Offenheit in der Gruppe, Freundschaften sowie gegenseitige Hilfe und Unterstützung sind den Selbsthilfegruppenmitgliedern wichtig.

„Das Austauschen von Erfahrungen mit Menschen, die wissen, wovon man spricht, und die Gestaltung von Freizeit mit gleichaltrigen Gleichgesinnten.“ „...das Zusammensein, zusammen Ausflüge erleben, Motivation der anderen beziehungsweise für andere, zum Beispiel bei einem Ausflug, das packst Du schon.“ „Dass ich nicht so allein und ausgeliefert bin, dass ich offene Rückmeldung bekomme von Menschen, die wirklich wissen, was MS bedeutet!“

„Sport tut mir sehr gut, besonders in der Gruppe mit weiteren Betroffenen.“ „Viele Freundschaften durch die SHG, Bildung von Netzwerk! Jeder hilft jedem.“ „Es entstehen Freundschaften, die sehr tief sein können.“

Die Betroffenen fühlen sich in ihrer heterogenen Selbsthilfegruppe mit unterschiedlichen Krankheitsverläufen verstanden, es entwickelt sich ein positiveres Gefühl der Krankheit gegenüber.

„Verläufe und Lebensweisen zu begleiten, Freunde und Freundeskreise zukennen, wie gehen andere mit den Situationen um ... was passiert, wenn man nicht mehr arbeiten kann...“ „In der SHG werde ich verstanden und brauche mich nicht zu verstellen. Wenn ich ein Problem habe, kann ich dort frei sprechen und bekomme Hilfe und Tipps.“ „Durch den Erfahrungsaustausch mit anderen Patienten, die aber ein anderes Krankheitsbild haben, gehe ich selbstbewusster mit meiner Krankheit um und stehe ihr positiver gegenüber.“

Das Thema MS steht bei den Treffen keineswegs immer im Mittelpunkt und die Gruppenmitglieder haben viel Spaß miteinander.

„Regelmäßiger Termin, neue Leute kennenlernen, Freunde finden, gerne auch über Themen abseits von MS reden.“ „Mir ist nur der Austausch untereinander wichtig, und dass wir Spaß haben. Ich möchte nicht die ganze Zeit über MS reden, sondern über Freizeit, Familie etc.“ „Gemeinsam Spaß zu haben und nicht alles so schwarz zu sehen.“ „Gemeinsam sind wir stark. Gemeinsame Gruppenerlebnisse (Aktivitäten und Ausflüge) bereichern mein Leben sehr.“

Die regelmäßigen Treffen sind den Erkrankten eine Stütze. Sie haben Ansprechpartner/innen, können selbst aktiv sein, haben eine Aufgabe und können dabei sogar noch anderen helfen. Gefühle von Hilf- und Hoffungslosigkeit werden so überwunden.

„Regelmäßige monatliche Treffen, Problembewältigung, Lösungsversuche im Umgang mit der Erkrankung.“ „1. Zusammenhalt, 2. Auch ich kann meine Erfahrungen einbringen und damit anderen helfen.“ „Ich kann andere Mitglieder unterstützen und für sie da sein.“ „Zu sehen, wie es anderen geht, und ob man helfen kann mit Ratschlägen oder Besuchen.“ „Die Organisation der Treffen ist eine angenehme Arbeit und macht mir Spaß. Ich bin Rentnerin und hier habe ich eine Aufgabe.“ „Es erfüllt mich sehr, noch gebraucht zu werden.“

In der zweiten Datenerhebungswelle wurden ein Jahr später die gleichen MS-Betroffenen gefragt, ob es besondere „Aha-Erlebnisse“ oder Aspekte an der Selbsthilfe gab, die ihr Leben verändert haben. Die Teilnehmenden betonen in ihren

Antworten den Zuwachs an positiver Lebenseinstellung und an guten Vorbildern sowie ein steigendes Selbstbewusstsein.

„Ich habe gelernt, trotz der Diagnose selbstbestimmt und positiv in die Zukunft zu sehen. Ich empfinde meine MS nicht so schlimm wie ihren Ruf.“ „Positives Denken. Jeder akzeptiert die Behinderungen des Anderen, ohne dass sich erklärt werden muss. Die Zusammenkünfte sind jedes Mal ein ‚Aha-Erlebnis‘.“ „Auch die schwerer Betroffenen kommen mit ihrem Leben gut klar. So dass ich mir sage, das schaffe ich auch.“

Die quantitativen Daten der Erhebung zeigten in fast allen Bereichen der Gesundheitskompetenz, des Selbstmanagements und der Selbstwirksamkeit Unterschiede zwischen beiden Personenkreisen zugunsten der Mitglieder von MS-Selbsthilfegruppen – gemessen mit dem Health Education Impact Questionnaire (heiQ). Erfragt wurden die Dimensionen „Aktive Beteiligung am Leben“, „Gesundheitsförderndes Verhalten“, „Erwerb von Fertigkeiten und Handlungsstrategien“, „Konstruktive Einstellungen“, „Selbstüberwachung und Krankheitsverständnis“, „Kooperation und Zurechtfinden im Gesundheitswesen“ sowie „Soziale Unterstützung und Integration“. Was solche Erhebungsinstrumente aber nicht erfassen können, sind die Vielfalt und die vielen individuellen Besonderheiten, die verschiedenen individuellen Verläufe und ganz unterschiedliche Lösungen im Umgang mit der Erkrankung – allerdings auch Erkenntnisse, die beunruhigend sein können.

„MS ist ganz verschieden, und das ‚Aha‘ ist, dass jeder verschieden damit umgeht. Und das muss ich akzeptieren. Und wenn ich jetzt kleinere Schritte machen muss, gehe ich trotzdem.“ „Ein negatives ‚Aha-Erlebnis‘ war die Bestätigung der Befürchtung, dass es doch sehr dramatische Verläufe gibt und man selbst noch lange nicht das Schlimmste erfahren hat, das eine MS zu bieten hat.“ „Ich habe erfahren, dass ich nicht allein mit der Krankheit war, und konnte durch den Kontakt mit den anderen besser damit umgehen.“ „Die verschiedenen Krankheitsverläufe motivieren zur Selbstverantwortung im Umgang mit der Erkrankung.“ „Haben mich im Arztwechsel / Neurologenwechsel unterstützt beziehungsweise mich auf den richtigen Weg geführt, wo ich mich nun sehr wohl fühle und verstanden. Worüber ich sehr froh bin!“

In der Selbsthilfegruppe lernen die MS-Betroffenen erkrankungsspezifisches Wissen, Behandlungs- und Therapieoptionen und gehen dadurch anders mit ihrer MS um.

„Der Austausch von Behandlungsmethoden und Erfahrungen sowie Neuigkeiten aus der Forschung lässt mich optimistischer in die Zukunft blicken.“ „Sich über neue Medikamente zu unterhalten, neue Therapiemöglichkeiten

wie Krankengymnastik, Ergotherapie zu erfahren.“

„Beobachtung, wie verschieden die Verläufe sind, in den Behandlungsangeboten, meinen eigenen Weg zu finden. Beobachtung, wie sich zum Beispiel Diäten, Medikamente über einen längeren Zeitraum auswirken.“

„Ich habe gelernt, dass ich aktiver mit der MS umgehe.“

Die Ergebnisse der quantitativen Umfrage ergaben, dass Mitglieder einer Selbsthilfegruppe unter den MS-Betroffenen im Vergleich zu den Nicht-Mitgliedern ein höheres Wissen über sozialrechtliche Ansprüche und Regelungen (zum Beispiel zur Pflegeversicherung, zum Behindertenausweis, zu spezifischen Hilfen und Unterstützungsangeboten) sowie über medizinische Behandlungsleitlinien haben.

Ablehnung von Selbsthilfe

Diejenigen MS-Betroffenen, die früher Mitglied in einer Selbsthilfegruppe waren und diese wieder verlassen haben, wurden nach den Gründen dafür gefragt. Ebenfalls wurde Betroffenen die Frage gestellt, warum sie noch nie eine Selbsthilfegruppe besucht haben.

In dem quantitativen Befragungsteil gab es neben den positiven Aussagen auch „zurückhaltende“ Stimmen. Etwa die Hälfte der Befragten würde sich in einer Selbsthilfegruppe unwohl fühlen und hätte Sorge, durch die Teilnahme zusätzlich belastet zu werden. Fast jeder Neunte hat aus Angst vor Bekanntwerden der Erkrankung Hemmungen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Ausschlaggebend für einen Austritt beziehungsweise für das Nichtaufsuchen einer Gruppe sind einerseits strukturelle Faktoren, wie zum Beispiel Auflösung der Gruppe, Wohnortwechsel oder das Fehlen einer Gruppe in Wohnortnähe.

„Entfernung, Zeitmangel, weil noch berufstätig damals. Gruppe hat sich aufgelöst.“ „Der Ort der Treffen hat sich mehrfach geändert. Als ich noch Auto gefahren bin, habe ich häufiger an Gruppentreffen teilgenommen. 2009 habe ich mit dem Autofahren aufgehört ... seitdem bin ich nicht mehr zu den Treffen gefahren. Jetzt trifft sich die Gruppe bei der Leiterin zu Hause. Mit dem E-Rolli ist mir der Weg zu weit und ein Taxi zu teuer für ein zweistündiges Treffen.“

„Eine Selbsthilfegruppe ist für mich fast so unerreichbar wie der Mond.“

Andererseits führen auch negative Einstellungen, fehlende Altersorientierung, Unterschiede im Krankheitsverlauf und interne Konflikte innerhalb der Gruppe zum Verlassen dieser.

„Die Gruppe war mir zu negativ eingestellt. Ich habe mich danach immer etwas deprimiert gefühlt.“ „Die meisten Mitglieder sprachen / jammerten fast nur über Medikamente, Krankenhäuser, Ärzte und so weiter: langweilig.“

„Die anderen waren sehr viel stärker und sichtbarer von der MS betroffen.“ „Zu unterschiedliche Erwartungshaltungen der Teilnehmer(innen), zu unterschiedliche Interessen.“

Einige fühlen sich in der Gruppe nicht wohl, haben keine Kontakte knüpfen und keine persönlichen Vorteile aus der Teilnahme an der Gruppe ziehen können oder sahen keinen Bedarf mehr, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

„Gruppenbildung, in der es schwer ist, rein zu kommen.“ „Ausfragen, Lästern, Dummschwätzen, Klugscheißen.“ „Hat mir keine Perspektiven eröffnet, keine Klarheiten gebracht. Einige sehr dominante Personen, die immer schnell abgelenkt haben, Gesprächsfluss unmöglich gemacht haben.“ „Der Besuch hat mir geholfen, meine anfängliche Unsicherheit im Umgang mit der MS zu bewältigen. Danach hatte ich keinen weiteren Bedarf mehr. Sollte sich dies ändern, gehe ich wieder zu der Gruppe.“

Andere wiederum waren unzufrieden mit der Gruppenleitung und die Arbeit sei „nur Kaffeetrinken“ und zu wenig thematisch und inhaltlich orientiert.

„Es wurde von anderen Mit-Betroffenen viel herumgejammert, die Gruppenleitung hat Vorschläge zu Unternehmungen oft abgeblockt. Einem MS-Patienten wurde nichts zugetraut, und er soll sich bloß schonen.“ „Die Angehörigen haben über uns Betroffene bestimmt.“ „Gruppenmitglieder sehr passiv, keine konstruktive Diskussion möglich, kaum irgendwelche Aktionen, wenn doch, dann haben immer die gleichen Leute die Arbeit verrichtet, ... kaum einer wusste genau über die Erkrankung noch über seine Medikamente Bescheid, ...“ „Es ging zuletzt nur um Freizeitaktivitäten.“ „Die eine Selbsthilfegruppe, die offen war für meine Altersgruppe und wo der Wochentag zeitlich passte, war eine komplette Negativerfahrung: eine Art Möchte-gern-Kaffeekränzchen. Dass sich so was als ‚Selbsthilfegruppe‘ im Netz deklarieren darf, ist eine Frechheit!“

Es gibt auch MS-Betroffene, die sich nicht so viel mit ihrer Krankheit auseinandersetzen wollen, sie finden die Berichte von schlechten Erfahrungen anderer Betroffener belastend oder es ging ihnen persönlich gerade vergleichsweise gut, womit sie die Anderen nicht konfrontieren wollten, um keine Frustration zu verursachen.

„Die Gespräche haben mich eher verunsichert, als dass sie mir geholfen haben.“ „Erinnert mich zu stark an meine Krankheit. Man erfährt, was wirklich noch alles kommen kann.“ „Ich habe mich nicht wohl gefühlt, ich fühlte mich kränker.“ „Mir ging es viel zu gut als den anderen Mitgliedern.“ „Für mich war und ist die MS nie der Mittelpunkt meines Lebens. Darum war ich nie in einer SHG.“

Fazit und Ausblick

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Selbsthilfe messbar positive Wirkungen auf MS-Betroffene haben kann. Für diejenigen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, stellt die Gemeinschaft eine wichtige Unterstützung in der Krankheitsbewältigung und eine psychosoziale Entlastung dar. Die qualitative Auswertung der Freitexte gibt individuelle, tiefere und besondere Einblicke in die Lebenssituation, den Alltag und den Umgang mit der chronischen „Krankheit der 1.000 Gesichter“ – Multiple Sklerose. Auch wenn die positiven Erfahrungen in der Selbsthilfe den Anteil der negativen überwiegen, bieten letztere doch interessante Aspekte über die Arbeit von Selbsthilfegruppen und die Bewältigungsstrategien der MS-Betroffenen. Im Vergleich mit den vier anderen in SHILD untersuchten Indikationen (Diabetes mellitus 2, Prostatakrebs, Tinnitus und Angehörige Demenzkranker) fällt bei den teilnehmenden, im Durchschnitt deutlich jüngeren, aber auch höher gebildeten MS-Betroffenen allerdings auf, dass diese „ihre“ Selbsthilfegruppen kritischer bewerten als die Selbsthilfegruppenmitglieder in den anderen Indikationen. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass die Gruppenmitglieder in den anderen Indikationen ein signifikant höheres Wissen über ihre jeweilige Erkrankung haben – bei den MS-Patienten gibt es keinen Unterschied zwischen Selbsthilfegruppenmitgliedern und Nicht-Mitgliedern. Fairerweise sollte man erwähnen, dass MS eine sehr „schillernde“ Erkrankung ist, über die es auch heute noch mehr Hypothesen und Vermutungen als gesicherte Erkenntnisse gibt. Aber unabhängig davon scheinen sich die MS-Betroffenen verschiedener weiterer Informationskanäle zu bedienen: Der Schwerpunkt der Selbsthilfegruppenaktivitäten liegt daher weniger in der krankheitsbezogenen Wissensvermittlung als vielmehr im sozialen Miteinander und der gemeinschaftlichen Teilhabe am Alltagsleben. Eine weitere Dimension, die nicht im Fokus dieser Ausführungen stand, sollte am Ende nicht unerwähnt bleiben. Viele Betroffene beklagen ein öffentliches „Unwissen“ über MS, wünschen sich mehr und bessere Information, Aufklärung und Anerkennung durch die Gesellschaft und gesellschaftliche Inklusion. Dazu fordern die MS-Erkrankten auch von staatlicher Seite mehr Unterstützung, Förderung und Stärkung, legten zum Befragungszeitpunkt viel Hoffnung in das damals noch in Planung befindliche Teilhabegesetz, fordern Erleichterungen bei bürokratischen Verfahren sowie Verbesserungen verschiedener rechtlicher Grundlagen wie zum Beispiel behindertengerechte Arbeitsplätze, Barrierefreiheit, behindertengerechten Wohnraum, stärkere Patientenrechte und die konsequente Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention. Es ist offenkundig, dass die MS-Betroffenen damit nicht alleine stehen.

Quelle: Werner, Silke, Nickel, Stefan, Kofahl, Christopher: Was Zahlen nicht erfassen und ausdrücken können – Gegenseitige Unterstützung unter MS-Betroffenen. Ergebnisse aus dem SHILD-Projekt. selbsthilfegruppenjahrbuch 2018. Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Bei Essstörungen Selbsthilfegruppen finden

Von angeleiteten Treffen bis zu den "Overeaters Anonymous": Wo Menschen mit Esszwängen Gruppenangebote finden und wie sich diese unterscheiden.

Zwanghaftes Essverhalten kann sich auf viele Arten zeigen: Magersüchtige essen extrem wenig, Menschen mit Ess-Brechsucht haben Essanfälle, nach denen sie sich übergeben, und auch diejenigen mit einer Binge Eating-Störung leiden unter Heißhungerattacken, teilweise folgt daraus eine starke Gewichtszunahme. Alle Formen gefährden die Gesundheit. Außerdem müssen die Betroffenen oft viele Jahre lang kämpfen, um die Störung zu überwinden.

Die Behandlung ausgeprägter Fälle besteht meist aus einer Psychotherapie, unter Umständen auch mit stationären Aufenthalten in einer psychosomatischen Klinik. Unterstützend kommen Selbsthilfegruppen infrage: "Vor allem sind solche Gruppen als Begleitmaßnahme sinnvoll oder wenn jemand bereits eine Therapie hinter sich hat und schon etwas stabiler ist", sagt Andreas Schnebel, Vorsitzender des Bundesfachverbandes Essstörungen e.V. (BFE). Oft helfe die Gruppe dabei, die soziale Isolation des Einzelnen zu durchbrechen. Er rät allerdings davon ab, zu früh in eine Selbsthilfegruppe zu gehen: "Man würde ja auch nicht einen fortgeschrittenen Sprachkurs besuchen, wenn das Grundvokabular der Sprache noch fehlt."

In Selbsthilfegruppen können sich schlimmstenfalls auch Informationen verbreiten, die der Heilung abträglich sind. Dazu gehören zum Beispiel Abnehmtipps bei Magersüchtigen. Schnebel plädiert dafür, sich über anerkannte Beratungsstellen Selbsthilfegruppen zu suchen, die von versierten Menschen geleitet werden: "Die Leiter können Psychologen sein oder auch Betroffene, die sich schon länger mit ihren Zwängen auseinandergesetzt haben und sehr gefestigt sind", sagt der Experte, der auch therapeutischer Leiter des Versorgungszentrums ANAD e.V. ist.

Sozialpädagogin Sabine Schoberth arbeitet in der Beratungsstelle Cinderella e.V. in München. Dort wird auf professionelle Leiterinnen gesetzt, um die Gesprächsrunden so zu gestalten, dass ein positiv konstruktiver Tenor vorherrschend ist und mit den jeweiligen Ressourcen des Einzelnen gearbeitet wird.

Die Gruppenleiterinnen von "Cinderella" haben eine qualifizierte Therapieausbildung und sind vom Grundberuf her Psychologinnen, Sozialpädagoginnen oder Heilpraktikerinnen. Auch wird nicht jeder aufgenommen: Zunächst ist ein Beratungsgespräch verpflichtend. "Da klären wir ab, ob die Vorstellungen der Interessenten realistisch sind, ob sie für eine Gruppe geeignet sind und welche Gruppe passen würde." Die Gruppen stehen grundsätzlich sowohl Frauen als auch Männern offen.

Ein Treffen dauert in Cinderella-Gruppen zwei Stunden. Zuerst erzählen die Mitglieder in einer Blitzlicht-Runde, wie es ihnen aktuell geht und was in der letzten Woche wichtig für sie war. Dann wird gemeinsam mit der Leiterin sortiert, welche Themen sich daraus ergeben, über die die Gruppe sprechen sollte. Das können zum Beispiel der eigene Leistungsanspruch sein, selbstgemachter oder äußerer Druck, Minderwertigkeitsgefühle oder auch Alltagsprobleme wie Konflikte mit Kollegen und Familienmitgliedern.

"Dabei setzt die Leiterin, wenn es passt, auch kreative Mittel ein", erzählt Schoberth. "Die Teilnehmer malen, machen ein Rollenspiel, oder es kommen Techniken aus der Körper- oder Familientherapie zum Einsatz." Am Ende des Treffens reflektieren die Teilnehmer, was sie vom Treffen mit nach Hause nehmen.

Ähnliche Gruppenangebote können die meisten Beratungsstellen für Essstörungen vermitteln, sagt Schoberth: "Auch Sucht-, Familien-, Eltern-, Erziehungs- oder Frauenberatungsstellen können in der Regel weiterhelfen, eine Gruppe zu finden." Wer eine Beratungsstelle in seiner Nähe sucht, kann sich bei Cinderella per E-mail melden unter cinderella-beratg@aol.com oder telefonisch unter 089 - 5021212. Auch der Bundesfachverband "Essstörungen" führt auf seiner Webseite viele Kontaktadressen auf.

Bei "Overeaters Anonymous" gibt es Treffen, die von erfahrenen Betroffenen geleitet werden. Auch hier kommen innerhalb einer Gruppe oft mehrere Essstörungen vor. In Deutschland bestehen derzeit ungefähr hundert Gruppen dieser internationalen Selbsthilfeorganisation. Informationen zu den Gruppen gibt es im Internet unter www.overeatersanonymous.de oder auch telefonisch unter 02151-771 909 (Montag und Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr).

Ute Grundt, die Öffentlichkeitsbeauftragte von "Overeaters Anonymous", erläutert, dass das Programm von "Overeaters Anonymous" inhaltlich abgestimmt ist auf Menschen mit Essstörungen. Es beruht auf dem bekannten Zwölf-Schritte-Programm der anonymen Alkoholiker. "Dieses Programm schenkt jedem Einzelnen die Freiheit, in seiner Art und Weise darin zu arbeiten", sagt Grundt. Das Erfolgsprinzip sei, dass erfahrene und langjährige Mitglieder ihr Wissen und ihre Erfahrung an Menschen weitergeben, die sich gerade auf den Weg hin zu einem gesünderen Essverhalten und zu einem besseren Umgang mit Lebensmitteln machen. Ebenso ist der Austausch innerhalb der Gruppe ein wichtiger Baustein.

Menschen mit Essstörungen finden oft in ihrem Umfeld viel Unverständnis und Verurteilung. Bei "Overeaters Anonymous" treffen sie Menschen, die Verständnis für das Verhalten

eines essgestörten Menschen haben. Gleichzeitig haben sich erfahrene Mitglieder mit dem Programm bereits Strategien für ein gesünderes Essverhalten erarbeitet. "Overeaters Anonymous ist jedoch kein Diätverein, sondern bietet einen ganzheitlichen Ansatz für eine Krankheit, die in der Gesellschaft noch nicht in dieser Form als Krankheit verstanden wird", so Grundt. Gebühren oder Mitgliedsbeiträge gibt es bei OA nicht. Die Selbsthilfegruppe erhält sich durch freiwillige Spenden der Mitglieder.

Quelle: Dr. med. Mühlbauer, Roland,
„Bei Essstörungen Selbsthilfegruppen finden“,
<https://www.apotheken-umschau.de/Esstörungen/Bei-Esstörungen-Selbsthilfegruppen-finden-522675.html>,
Zugriff am 31.07.2018



ANZEIGE

... gemeinsam mit Tradition, Herz und Erfahrung !



**GEORG
HARTL®**
BESTATTUNGEN GMBH

„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



Sozial-, Wohnungs-, Versicherungs- und Grundsicherungsamt

Ihr Ansprechpartner und Dienstleister bei einer Vielzahl von sozialen Fragen und Hilfen für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Rosenheim

- Sozialhilfe und Grundsicherung
- Leistungen für Bildung und Teilhabe
- Wohngeld und Wohnungswesen
- Rentenangelegenheiten
- Besondere soz. Angelegenheiten
- Senioren- und Behindertenarbeit

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag 14.00 bis 17.00 Uhr

Wir bitten um Terminvereinbarungen!

Sozial-, Wohnungs-, Versicherungs-
und Grundsicherungsamt
Reichenbachstraße 8
83022 Rosenheim
Tel.-Nr. 08031/365-1461



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, Harthäuser 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

Ich stand nur kurz auf, um das Fenster zu schließen

Mein Freund starb, als ich 32 war. Ich trank, ich vergrub mich, ich wanderte mit anderen Witwen, ich habe alles probiert. Die Trauer ist geliebt. Aber das ist okay so.

Wie gehen Menschen damit um, dass wir alle sterben müssen? Wir fragen in der Serie "Der Tod ist groß" nach der Rolle des Sterbens im Leben und in der Gesellschaft.

Mein Freund ist tot. 433 Tage kannten wir uns, als er mich anrief und erzählte, dass Ärzte einen Schatten in der Nähe seines Herzens gefunden hätten. Ich stand in einer Umkleidekabine, in meinem Arm Klamotten aus dem Winter-Sale, an meinem Ohr das Handy mit seiner verunsicherten Stimme.

"Was heißt denn Schatten?", fragte ich. "Ist das Krebs oder was?" Im Nachhinein ist mir die Flapsigkeit meiner Frage unangenehm. Aber ich habe die Chance vertan, mich zu entschuldigen und ihm zu erklären, dass ich bei "Schatten" sofort an Krankheitsgeschichten aus Filmen denken musste, in denen Ärzte ihren Patienten dunkle Flecken auf CT-Bildern zeigen und ihren Ich-habe-schlechte-Nachrichten-Blick aufsetzen.

Wir hatten uns auf einer Party kennengelernt. Ich tanzte, er stand an der Seite. Wir sahen uns sehr oft sehr lange an. Kurze Zeit später trafen wir uns auf einem Konzert, verstanden uns blendend und waren bald ineinander verliebt. Wir waren ein Paar, das sich gegenseitig Science-Fiction-Geschichten vorlas, morgens beim Frühstück gern schwieg und sich abends umso mehr zu erzählen hatte. Wir versicherten uns, dass wir uns "alles Mögliche" miteinander vorstellen konnten. Das war unser Code für eine gemeinsame Zukunft. Dann kam der Tod dazwischen.

Menschen sagen, dass ein schneller Tod ein Geschenk ist. Mein Freund musste langsam sterben. Ich habe gesehen, wie er sich nach Luft schnappend und mit starken Schmerzen die Treppe hinunterschleppte, weil seine Lunge voll Wasser war. Wie er sich die Zähne nicht mehr putzen konnte. Krebs und Chemotherapie hatten seinen Körper zerstört, er war zu schwach, um die Zahnbürste zu halten. Wie sein Bauch anschwell, seine Augen sich gelblich färbten und seine Haare grau wurden.

Irgendwann sagte er mir, dass er so gern einfach einen Tag arbeiten oder seine Steuererklärung machen würde. Dann, dass er kleine Kinder und eine Wiege neben seinem Bett stehen sehen würde – "siehst du die auch?" Schließlich, dass er am liebsten aus dem Fenster springen würde.

Er ist im Hospiz gestorben. Ich saß neben seinem Bett, hielt seine Hand und stand nur kurz auf, um das Fenster zu schließen. Als ich zurückkam, war sein lauter, pfeifender Atem nicht mehr zu hören. Wir hatten beide losgelassen. Ich seine Hand, er sein Leben.

Meine Eltern holten mich abends ab. Ich erinnere mich, wie meine Mutter zu mir lief und mich so mitfühlend umarmte, dass ich mich davon noch heute getröstet fühle. Etwas später saß ich bei ihnen im Wohnzimmer. Mein Vater brachte mir ein Käsebrod und ein Glas Schnaps. Die Schriftstellerin Connie Palmen hat einmal geschrieben, dass sie einem trauernden Menschen einfach eine Suppe kochen und sich zu ihm setzen würde. Ich verstehe sie gut. Als ich etwas derart Normales tat, wie mein Käsebrod zu zerkauen, wurde mir klar, dass ich tatsächlich noch ein wenig Kraft übrig hatte. Für mich selbst.

Wenn ein Mensch stirbt, müssen viele Entscheidungen getroffen werden. Blumengestecke, Beerdigungstermin, Traueranzeigen, Einladungen. Es gibt keinen Ratgeber, in dem steht, wie man jemandem sagt, dass sein bester Freund gestorben ist. Wie gern hätte ich mich diesen Aufgaben entzogen.

Nach dem Tod meines Freundes verfiel ich zunächst in eine extrovertierte Phase. Den Verlust meistere ich schon, dachte ich. Schließlich hatte mir mein Umfeld oft genug versichert, dass ich stark sei. Gleichzeitig fühlte ich mich wie abgeschnitten von meinen Mitmenschen, die weiterhin in den Supermarkt gingen oder morgens entschieden, welchen Pulli sie anziehen sollen. Anfangs gab es diesen Alltag nicht mehr. Einige Tage nach der Beerdigung stand ich vor einer Drogerie, weil ich mir ein neues Duschgel kaufen wollte. Aber schon das war zu viel, zu banal, zu anstrengend.

In den ersten Monaten kämpfte ich mit Traurigkeit, Wehmut, Trotz und Sehnsucht. Widersprüchliche Stimmungen, die mir vertraut waren. Ich kannte sie. Von Trennungen. Aber meine bewährten Bewältigungsmechanismen – ablenken mit Freunden, wegfahren am Wochenende – funktionierten nicht. Mein Freund und ich hatten uns nicht getrennt, wir hatten keine selbstbestimmte Entscheidung getroffen. Er ist gestorben. Weil der Tod zum Leben gehört.

Diese Erkenntnis traf mich immer wieder. Sie erschrak mich, als ich den Leitz-Ordner des Bestattungsunternehmers durchblätterte, auf der Suche nach der schönsten Urne. Sie entsetzte mich, als sein Bruder mir erzählte, dass er den Facebook-Account meines Freundes "in den Gedenkzustand versetzt" habe. Sie brachte mich zum Weinen, als ich einen kleinen alten Zettel in meiner Hosentasche fand. Darauf vermerkt: Dinge, die ich ihm ins Krankenhaus bringen wollte. Ladekabel, zwei kleine Kissen, ein dicker Pulli, eine Wärmflasche.

Ich trank viel, schlief wenig, stürzte mich in Arbeit, zog in eine neue Wohnung, fuhr in den Urlaub, schnitt mir die Haare kurz, fing an zu joggen. Ich versuchte, den bohrenden Schmerz in mir zu betäuben, indem ich stur mein Leben weiterlebte.

Ein halbes Jahr nach seinem Tod stand ich allein in meiner neuen, nach frischer Farbe riechenden Wohnung, zwischen Umzugskisten, Regalbrettern und Putzmitteln, als sein Vater mir ein Foto des Grabs schickte. Er hatte gerade neue Blumen gepflanzt. Ich war so oft dort gewesen, wusste, wie es aussieht. Der Anblick auf dem Display traf mich jetzt mit einer Härte, die ich nicht verstand. Das Bild platzte mitten hinein in meinen verzweifelten Versuch, den großen Verlust mit möglichst vielen kleinen Neuanfängen zu kompensieren. Ich heulte, krümmte mich, geriet in Panik – ich konnte meine Trauer nicht länger ignorieren.

In der nächsten Phase zog ich mich zurück, klammerte mich an meinen Alltag. Lethargische Tage im Bett wechselten sich mit müdem Aktionismus ab. Ganze Wochenenden lang räumte ich meine Wohnung auf, meldete mich bei niemandem, holte mir stattdessen eine Katze aus dem Tierheim.

Jede Nacht lag ich wach, schaute ein YouTube-Video nach

dem anderen an oder spielte Candy Crush. Ab und zu schaffte ich es, ein Buch zu lesen. Joan Didion, Mascha Kaléko, Banana Yoshimoto, Connie Palmen. Sie alle haben über den Tod geschrieben. Zaghaft ließ ich mich von ihren Worten trösten.

Schließlich löste sich meine Zunge. Jetzt wollte ich ständig über den Tod meines Freundes reden. Ich begann, meine Trauer zu professionalisieren. Nichts ging mehr ohne sie, wenig mit ihr.

Ich registrierte mich in Hinterbliebenenforen und schickte Mails an Gedenkwebsites. Trauergottesdienst mit anschließendem Kuchenessen, Trauerwanderung, Trauergruppe. Dort lernte ich die "Körbe der Trauer" kennen – ausrangierte Osternester, in die jeder Teilnehmer seine Gefühle einsortieren sollte. Ich fühlte mich fremd und unverstanden, schließlich saß ich im Stuhlkreis zwischen weinenden Witwen, die viele Jahre mit ihren verstorbenen Männern verheiratet gewesen waren. Ich hingegen kannte meinen Freund erst zwei Jahre, als er starb. Ich beneidete die Frauen um die Zeit, die sie mit ihren Partnern hatten verbringen dürfen. Gemeinsame Zeit, die mir genommen worden war. Ihren großen Kummer sah ich, aber ich fühlte nur meinen eigenen Schmerz.

Nichts schien zu helfen. Der Tod passte nicht in mein Leben, drängte sich mir aber immer wieder auf. "Anpassungsstörung", schrieb meine Ärztin später auf eine Überweisung zur Psychologin.

Meine Psychologin machte mir klar, dass die Momente der heftigsten Erschütterung, wenn ich von Weinkrämpfen geschüttelt am Boden lag, vor denen ich mich so fürchtete, zwar sehr schmerzten, aber sie taten noch etwas: Sie gingen vorüber. Und wurden jedes Mal etwas weniger erschreckend. Ich lernte aber auch, dass ich meine Trauer nicht bearbeiten kann. Dass sie nie abgehakt sein wird, sondern dass sie vielschichtige, widersprüchliche Gefühle auslöst, um die ich mich sorgsam kümmern muss.

Und Menschen mussten sich um mich kümmern. Mein Vater, der mir zeigte, wie man Kartoffeln pflanzt, als ich eine Zeit lang Trost in der Natur suchte. Meine Mutter, die ich jeden Abend auf dem Weg nach Hause anrief, die mir geduldig zuhörte und erst auflegte, wenn ich die Tür zu meiner Wohnung aufschloss. Meine Schwester, die mir einen dicken Pulli "gegen die Kälte" strickte, wie sie es nannte. Mein Bruder, der meine Umzugskisten schleppte. Meine beiden besten Freunde, die mit mir nach der Trauerfeier Pfeffi tranken und Chips aßen und die mich in ihrem Bett schlafen ließen. Ich fühlte mich nicht immer verstanden. Aber ich fühlte mich sicher. Ich hatte Glück.

Aber da waren auch die anderen. Zum Beispiel die Verwandte, die mir im Anschluss an die Trauerfeier sagte, dass ihr meine Rede gut gefallen habe, weil ich als Einzige laut genug gesprochen hätte. Ich hatte öffentlich mein Herz ausgeschüttet. Aber gelobt wurde ich wegen meiner Lautstärke. Das empfand ich als so absurd, dass ich gern darüber gelacht hätte. Ich kann es bis heute nicht.

Oder ein Bekannter, der mich empört fragte, was wir uns



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

eigentlich bei dem schlichten Grabstein gedacht hätten und der mir vorwarf, dass sein erster Besuch des Friedhofs für ihn deswegen "eine absolute Enttäuschung" gewesen sei. Diese Sätze haben mich verletzt, weil sie profane Kritik an Dingen übten, die in meinen Augen zu bedeutungsvoll waren. Bis dahin war mir nicht klar gewesen, dass sogar ein Gang zum Grab bewertet werden kann.

Viele sprachen auch davon, dass mein Freund endlich erlöst sei. Ich habe das nie verstanden. Warum musste mein Freund überhaupt von irgendetwas erlöst werden?

Es heißt, dass es mit der Zeit einfacher wird. Und ja, meine Trauer wurde mir vertrauter. Den Verlust meines Freundes werde ich nie akzeptieren, die Gefühle, die er ausgelöst hat, hingegen schon.

Oft habe ich ein schlechtes Gewissen, weil ich leben darf und mein Freund nicht. Dann fühle ich mich ertappt. Und ich frage mich, was mir eigentlich das Recht gibt, weiterzumachen, spazieren zu gehen, Kaffee zu trinken, Spaß zu haben, obwohl er all dies nicht mehr kann. In solchen Momenten hilft es mir, das "obwohl" gedanklich in ein "gerade deshalb" zu verwandeln. Und zu seinem Grab zu fahren, um ihm davon zu erzählen.

Dass ich meinen Freund habe sterben sehen, hat mich verändert. Ich weiß jetzt, dass alles enden muss. Daran muss ich oft gerade dann denken, wenn es mir besonders gut geht und mir leicht ums Herz ist. Dann sticht es zwar kurz und heftig, aber die Leichtigkeit in mir fühlt sich anschließend umso kostbarer an.

Von diesem Text gibt es verschiedene Versionen. Es gibt die untröstliche, in der mich der Gedanke begleitet, dass dieser Tod nicht der letzte gewesen sein wird, dass meine Familie, meine Freunde, ich, wir alle sterben werden.

Es gibt die melancholische, geprägt von einem wehmütigen, aber trotzdem auch seltsam schönen Schmerz, der nun mit meinem Leben verwoben zu sein scheint.

Und es gibt die Variante, in der ich erzähle, dass ich meinen Freund zwar jeden Tag vermisse, es mir aber trotzdem inzwischen recht gut geht, meine Haare wieder lang sind und dass ich bald einen Halbmarathon laufen werde. Und dass in meinem Herzen sogar ein anderer Mann einen Platz gefunden hat.

Von dieser letzten, hoffnungsvollen Version habe ich inzwischen die meisten geschrieben.

Quelle: Schulze, Kristina,

„Ich stand nur kurz auf, um das Fenster zu schließen, <https://www.zeit.de/gesellschaft/2018-03/trauerbewaeltigung-tod-freund-beziehung/komplettansicht>, Zugriff am 24.09.2018.

Fortbildung für Selbsthilfegruppen: „Selbsthilfegruppen und die Datenschutzgrundverordnung“

Mitte September veranstaltete die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo – eine Fortbildung zum Thema „Datenschutz“ zusammen mit den Selbsthilfekontaktstellen Berchtesgadener Land, Mühldorf-Altötting und Traunstein. Die Veranstaltung fand im Konferenzraum der BG-Klinik in Bad Reichenhall statt. Einen herzlichen Dank an die Klinikleitung für diese Möglichkeit.

Seit Mai 2018 gilt die Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) in ganz Europa und diese gesetzlichen Bestimmungen betreffen auch ehrenamtliche Selbsthilfegruppen. In der dreistündigen Veranstaltung der Juristin und Buchautorin der Broschüre „Recht für Selbsthilfegruppen“ Renate Mitleger-Lehner aus München lernten die knapp 50 Teilnehmer Grundlagen zur Umsetzung der DS-GVO kennen. Sie erhielten Tipps, wie sie mit den Daten ihrer Selbsthilfegruppenmitglieder verantwortungsvoll umgehen können, um den rechtlichen Anforderungen zu genügen. Praktische Beispiele für Selbsthilfegruppen erläuterten diese Hinweise.

Alle Teilnehmer erhielten einen Praxisleitfaden zum Thema „Datenschutz in der Selbsthilfe“, den die Referentin mit herausgegeben hat und der sich speziell an Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich richtet.

Wichtig für die Selbsthilfegruppen sind folgende Punkte:

- Problembewusstsein
- Begriff des „Betroffenen“
- Begriff des „Verantwortlichen“
- Einwilligung des Betroffenen
- Verarbeitungsverzeichnis

Zum Punkt „Problembewusstsein“ ist es ausreichend, sich über folgende Fragen Gedanken zu machen und die Antworten festzuhalten: Welche Daten über unsere Gruppenmitglieder haben wir und sind diese aktuell? Welche Daten benötigen wir? Welche können wir löschen? Wie verwahren wir die Daten und wer hat Zugang dazu?

Mit Betroffene sind alle einzelnen Mitglieder einer Selbsthilfegruppe inklusive des Gruppensprechers gemeint. Bei dem Verantwortlichen sieht es schon schwieriger aus. Die Gruppe muss einen solchen benennen. Diese Person ist verantwortlich, dass die gesetzlichen Vorgaben umgesetzt werden und keine persönlichen Daten an Unbefugte gelangen. Weiter ist sie Ansprechpartner, wenn Anfragen bezüglich des Datenschutzes auftreten. Der Gruppensprecher muss nicht zusätzlich der Datenschutzverantwortliche sein. Die Selbsthilfegruppe kann auch bei diesem Thema darüber nachdenken, Arbeit und Verantwortung auf mehrere Personen zu verteilen.

Das Sammeln wichtiger Daten und Informationen, die für die Zusammenarbeit innerhalb der Selbsthilfegruppe notwendig sind, können mit einer Einwilligung der einzelnen Mitglieder legalisiert werden. Sinnvoll wäre z. B. eine Formulierung wie:

„Ihre Daten werden bis zu Ihrem Widerruf oder so lange wir sie benötigen, gespeichert.“ Auf der Homepage von Seko Bayern finden Sie eine Leitvereinbarung für Selbsthilfegruppen. Diese ist sehr hilfreich und lässt sich gut auf die einzelnen Selbsthilfegruppe übertragen (<https://www.seko-bayern.de>).

Wichtig ist abschließend noch das Verarbeitungsverzeichnis. Diese Formalie muss schriftlich (elektronisch oder in Papierform) erstellt und regelmäßig aktualisiert werden. Diese Aktualisierung muss auf dem Dokument festgehalten werden. Die Mindestanforderungen sehen wie folgt aus:

- Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen
- Zweck der Verarbeitung (z. B. Terminabsprachen mit den Gruppenmitgliedern)
- Rechtsgrundlage der Verarbeitung, also die Einwilligung(en)
- Kategorie der Betroffenen (Teilnehmer, Gruppensprecher, und der personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail, Telefon, ...))
- Verarbeitungstätigkeit (mit Post, E-Mail, Telefon, ...)
- Externe Empfänger der Daten (z. B. Selbsthilfekontaktstelle, Fachverband, ...)
- Voraussichtliche Löschung der Daten („...solange wie benötigt“, bei Austritt, ...)
- Technische und organisatorische Maßnahmen zur Datensicherung (z. B. PC mit Passwort, ...)

Die Kosten für das Seminar wurden von der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo – übernommen. Die kostenfreie Mitfahrt nach Bad Reichenhall wurde ebenfalls von der SekoRo organisiert. Trotz des theoretischen Themas fuhren die Teilnehmer gut gelaunt, zufrieden und mit neuen Erkenntnissen nach Hause.

*Karin Woltmann,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo*



Die Veranstalter v.l.n.r.: Ingrid Buchberger und Alexandra Nettelstroth, Selbsthilfezentrum Mühldorf-Altötting, Elisabeth Pflugbeil, Selbsthilfezentrum Traunstein, Renate Mitleger-Lehner, Referentin, Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo, Brigitte Ganzer, Selbsthilfezentrum Traunstein, Marie-Therese Roosen und Elisabeth Höhne, Selbsthilfekontaktstelle BGL.

Gruppenleiter-Forum

Anfang Juli lud die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo – wieder Vertreter(innen) von unterschiedlichen Selbsthilfegruppen zum gemeinsamen Austausch über ihre Gruppenarbeit ein.

Dabei wurden die Themen "Schweigepflicht", "Häufigkeit der Gruppentreffen", "Freizeitaktivitäten außerhalb des Treffens" und "Gruppenregeln" angesprochen. Die kleine Runde unter der Leitung von Karin Woltmann war für einen vertraulichen Austausch der Beteiligten ideal, es konnten neue Ideen für die eigene Selbsthilfegruppe mitgenommen werden und alle gingen bereichert nach Hause.

*Karin Woltmann,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo*



Die Teilnehmer(innen) des Gruppenleiter-Forums im Gespräch.

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!

Wiederum Rekordbetrag für die Selbsthilfe in Bayern

Info der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern

Die gesetzlichen Krankenkassen in Bayern stärken die gesundheitsbezogene Selbsthilfe in diesem Jahr mit einem weiteren Rekordbetrag. Nach Angaben der Fördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern kommen in diesem Jahr insgesamt über 9,3 Millionen Euro (2017: ca. 7,9 Millionen Euro) den Selbsthilfegruppen, den Landesorganisationen der Selbsthilfe sowie den Selbsthilfekontaktstellen in Bayern zugute. Dies entspricht einer Steigerung im Vergleich zum Vorjahr von knapp 18 Prozent.

In der Selbsthilfe schließen sich Betroffene und ihre Angehörigen in Eigeninitiative zusammen, um durch gegenseitige Hilfe die Folgen chronischer Erkrankungen zu meistern. Dieses besondere Engagement ist für die Krankenkassen in Bayern ein unentbehrlicher Teil des medizinischen Versorgungssystems.

Der Großteil der Fördersumme geht mit 4,6 Millionen Euro (2017: 3,9 Millionen Euro) direkt an die Betroffenen in den 2.316 Selbsthilfegruppen in Bayern. Die Krankenkassen haben dafür ein unbürokratisches Förderverfahren eingerichtet und sorgen mit 13 regionalen runden Tischen in ganz Bayern für einen einfachen Zugang zu den Fördermitteln. Diese mittelbare Unterstützung der Selbsthilfegruppen förderte die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern 2018 mit 745.000 Euro (2017: 653.000 Euro).

Für die vielfältigen Aufgaben der 54 Landesorganisationen der Selbsthilfe stellen die Krankenkassen 2018 über 1,4 Millionen Euro zur Verfügung (2017: über eine Million Euro). Die Landesorganisationen der Selbsthilfe beraten und vernetzen die angeschlossenen Selbsthilfegruppen. Sie organisieren Schulungen, Seminare, Konferenzen und Tagungen für ihre Mitglieder. Zudem erstellen sie Informationsmaterialien und nehmen als Interessenvertreter der Selbsthilfe zu wichtigen gesundheits- und sozialpolitischen Themen Stellung.

Zusätzlich zu den Selbsthilfegruppen und den Landesorganisationen der Selbsthilfe erhalten die 34 Selbsthilfekontaktstellen in Bayern in diesem Jahr 2,5 Millionen Euro (2017: 2,1 Millionen Euro) für ihre wichtige Arbeit. Denn diese unterstützen in den Regionen die Selbsthilfegruppen bei der Gründung und Ausübung, sind Ansprechpartner für alle an der Selbsthilfe Interessierten, vermitteln Betroffene und bieten Schulungen an. Gleichzeitig fördern die Selbsthilfekontaktstellen die Kooperation der Selbsthilfegruppen untereinander sowie die Zusammenarbeit mit Ärzten, Apotheken, Kliniken und weiteren Akteuren des Gesundheitswesens.

Herausgegeben durch ARGE – Mitglied IKK classic Augsburg

Arge der Krankenkassenverbände in Bayern



Selbsthilfegruppen-Gesamttreffen

Bei schönstem Herbstwetter trafen sich am 13. Oktober 2018 insgesamt 22 Teilnehmer(innen) aus den regionalen Selbsthilfegruppen aus Stadt und Landkreis Rosenheim im Großen Saal der Erlöserkirche in Rosenheim.

Im ersten Teil der Veranstaltung erwartete die Teilnehmenden ein interessanter Vortrag zum Thema „Patientenverfügung und Co – Selbstbestimmung in allen Lebenssituationen“. Referent war Maximilian Jaroljmek, welcher gleichzeitig der Leiter der Selbsthilfekontaktstelle sowie des Betreuungsvereins der Diakonie Rosenheim ist.

Nach dem Referat und den anschließenden Fragen konnten die Gäste ein herbstliches Mittagessen genießen und zum gemeinsamen Austausch übergehen.

Am Nachmittag wurde dann rege über die Themen „Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge in Selbsthilfegruppen“, „Was erschwert die Entwicklung einer guten Balance in der Selbstsorge?“ sowie „Das Ehrenamt in Ihrem Alltag (Stellenwert, Verpflichtungen, Beruf, Zeitaufwand etc.)“ in Form

eines Word Cafés diskutiert. Die Ergebnisse wurden durch die Teilnehmenden vorgestellt. Es wurde deutlich, dass all diese Erkenntnisse nicht wirklich neu sind, dass es aber dennoch immer wieder passiert, dass sie aus den Augen verloren werden, da man sich oftmals in der alltäglichen Arbeit verliert. Es scheint von daher wichtig zu sein, dass es immer wieder Austauschmöglichkeiten in Form von Workshops und Vernetzungstreffen gibt, um sich ständig daran zu erinnern, dass eine gesunde Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge nicht nur für das persönliche Wohlergehen Einzelner, sondern auch für die Qualität und die Weiterentwicklung des Gruppen- und Gemeinschaftslebens in Selbsthilfegruppen von entscheidender Bedeutung ist.

Bei allen Teilnehmenden des Gesamttreffens möchte ich mich für die sehr aktive Teilnahme und die positive Resonanz bedanken.

Olga Nickel,

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo



Begrüßung der Selbsthilfeaktiven



Teilnehmer(innen) des Gesamtgruppentreffens



Referent Maximilian Jaroljmek



Präsentation des Vortrags zum Thema „Patientenverfügung und Co – Selbstbestimmung in allen Lebenssituationen“.



Die Auswertung der Ergebnisse

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

Gesundheitsforum

Wir laden Sie ein ...



Bildnachweis © contrastwerkstatt/fofolla.com

RoMed Klinik Bad Aibling,
Harthausener Straße 16, 83043 Bad Aibling

AIB

**Schweres Übergewicht:
Wenn Diäten nicht mehr helfen**

Dienstag, 20.11.2018, 19 Uhr

Referenten:

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Andreas Thalheimer,
Jutta Peters, Ernährungsberaterin, Brigitte
Bakaus, Leitung SHG Adipositas Bad Aibling,
Annemarie Köppelreiter, Leitung SHG Adipo-
sitas Rosenheim

RoMed Klinikum Rosenheim,
Bildungs- und Pfarrzentrum St. Nikolaus,
Pettenkoflerstraße 5, Rosenheim
(gegenüber Klinikum)

RO

**Herzrhythmusstörungen - Wer profitiert
von einer Katheterablation?**

Donnerstag, 22.11.2018, 19 Uhr

Referenten:

Chefarzt Dr. Martin Morgenstern
Dr. Jan Kaufmann

RoMed Klinikverbund bekommt neuen Geschäftsführer

Rosenheim. Der Aufsichtsrat der RoMed Kliniken hat Dr. Jens Deerberg-Wittram zum neuen Geschäftsführer der RoMed Kliniken bestellt. Der ausgewiesene Experte im Gesundheitswesen – er war über viele Jahre unter anderem in leitenden Positionen der Schön Kliniken tätig – wird zum Jahreswechsel beim Klinikverbund seine Arbeit aufnehmen.

Dr. Jens Deerberg-Wittram wurde in Hannover geboren, ist 51 Jahre alt, verheiratet und hat vier Kinder. Mit seiner Familie lebt er bereits seit 16 Jahren im Landkreis Rosenheim. Nach seinem Medizinstudium und beruflichen Stationen am Universitätsklinikum Kiel, in der Industrie und in einem Beratungsunternehmen kam Dr. Deerberg-Wittram als Kaufmännischer Leiter und später als Geschäftsführer zu den Schön Kliniken. Sein besonderes Interesse an der medizinischen Qualitätsmessung und dem Management von Gesundheitsunternehmen hat er seit 2012 als Senior Fellow und Fakultätsmitglied der Harvard Business School vertieft. In den USA hat er zusammen mit der Harvard Universität, dem Karolinska-Institut und der Boston Consulting Group ein Institut zur medizinischen Ergebnismessung aufgebaut, dessen Messstandards heute von der OECD empfohlen werden. In den letzten Jahren hat Dr. Deerberg-Wittram als Berater mit Klinikunternehmen im In- und Ausland zusammengearbeitet.

Die amtierende Vorsitzende des RoMed-Aufsichtsrats, Rosenheims Oberbürgermeisterin Gabriele Bauer, betonte bei der Vertragsunterzeichnung: „Der Aufsichtsrat hat sich die Suche nach einem geeigneten Kandidaten in einem mehrstufigen Auswahlverfahren nicht leicht gemacht und dazu auch die Fachkompetenz eines im Klinikbereich renommierten Personalberaters in Anspruch genommen. Wir erwarten uns von einem fachlich so versierten Klinikmanager wie Dr. Deerberg-Wittram, dass er den gesamten Klinikverbund zukunftsfähig aufstellt, auf neue medizinische Bedarfe ausrichtet und vor allem bei der Versorgungsqualität und der Patientenzufriedenheit den Klinikverbund auf Spitzenniveau hebt. Mit seinem fachlichen Können im medizinischen und im Managementbereich bietet Dr. Deerberg-Wittram hierfür beste Voraussetzungen.“ Stv. Landrat Josef Huber zeigte sich über die Berufung Dr. Deerberg-Wittrams ebenfalls erfreut: „Der neue RoMed-Geschäftsführer bietet die beste Gewähr dafür, alle vier RoMed-Standorte zugunsten einer flächendeckenden medizinischen Versorgung gleichgewichtig weiterentwickeln zu können.“



Der künftige Geschäftsführer
der RoMed Kliniken,
Dr. Jens Deerberg-Wittram.

Bild: Stefan Trux

Du bist duft – oder doch eher ein Problem für mich? Leben mit Multipler-Chemikalien-Sensitivität (MCS)

Kennen Sie das: Eine überdimensionierte Duftwolke in Ihrer Umgebung registrieren Sie als unangenehm? Für die meisten Menschen endet die, in so einem Fall empfundene, Belästigung mit dieser Wahrnehmung. Doch es gibt Personen, die regelrecht körperlich darunter leiden. Bei Menschen mit Multipler-Chemikalien-Sensitivität lösen z. T. bereits geringste Spuren synthetischer Duftstoffe z. B. Atembeschwerden, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Herzrasen aus. Die Bandbreite der Gesundheitsstörungen ist äußerst vielfältig und reicht dabei von leichten Symptomen bis hin zu sogar lebensbedrohlichen anaphylaktoiden Schockreaktionen!

Aber die Auslösung physischer Beschwerden ist nicht auf Duftstoffe beschränkt, was im Zeitalter des zunehmenden Duftmarketings an und für sich schon ein riesiges Problem darstellt. MCS-Kranke reagieren auf unterschiedliche Chemikalien und Umweltschadstoffe. Damit ergibt sich eine lange Liste an möglichen Beschwerde-Auslösern, die den Betroffenen den Alltag zunehmend erschweren. So können z. B. Baustoffmaterialien im Wohnraum oder herkömmliche Geräte mit ihren Kunststoffgehäusen und Kabeln bei MCS-Kranken Symptome hervorrufen.

Einkäufe mutieren für MCS-Kranke wegen der unterschiedlichen Duftstoffbelastungen in den Geschäftsräumen zum Spießbrutenlauf und eine Teilnahme am normalen Sozialleben ist nur bei entsprechender Rücksichtnahme durch die Umwelt möglich. Damit entfallen i. d. R. öffentliche Verkehrsmittel, Vereinsleben, Veranstaltungen, Lokalbesuche etc. Der Bewegungs- und Unternehmensradius wird aufgrund der nahezu allgegenwärtigen Beschwerdeauslöser immer mehr eingeschränkt.

Doch warum ist es für MCS-Kranke trotzdem wichtig, bekannte Trigger möglichst zu meiden? Expositionen, also Kontakte mit entsprechenden Substanzen, können die gesundheitliche Situation der Betroffenen erfahrungsgemäß verschlechtern: Durch Verstärkung der Chronifizierung, durch die sukzessive Erweiterung der Palette an Beschwerdeauslösern, aber auch des Symptomkomplexes. Denn die Multisystemerkrankung MCS (unterschiedliche Organe sind betroffen) äußert sich anfänglich meist in einer leichten Form und verstärkt sich zunehmend im Krankheitsverlauf.

Die chronische Hypersensitivität kann entstehen durch eine Initial-Auslösung in Form oral, inhalativ oder dermal aufgenommener Umweltschadstoffe wie z. B. Schimmelpilze oder Chemikalien. Oft ahnen Betroffene gar nicht, dass sie unter MCS leiden. Denn das Krankheitsbild, das keine Allergie darstellt, ist relativ unbekannt. Entsprechend schwierig gestaltet sich bereits die Diagnosefindung. Aber auch die weitere gesundheitliche Versorgung von MCS-Patienten ist proble-

matisch, denn es gibt kein regulierendes Medikament. Häufig entwickelt sich sogar eine Medikamentenunverträglichkeit, so dass zusätzlich auch die allgemein-medizinische Versorgung beeinträchtigt werden kann.

MCS ist eine unsichtbare Behinderung. Betroffene befinden sich somit in ständiger Erklärungsnot. Die Konfrontation mit Akzeptanz- und Verständnisproblemen wirkt sich zusätzlich belastend aus, ebenso wie fehlende Rücksichtnahme durch das Umfeld. Fazit: Für MCS-Kranke paart sich eine geringe Lebensqualität mit hohem Leidensdruck.

Im Rahmen einer Kontakt- bzw. Selbsthilfegruppe im Raum Rosenheim wäre MCS-Betroffenen ein regionaler Informations- und Erfahrungsaustausch möglich, basierend auf einer gegenseitigen Verständnisebene. Interessenten können sich gern wenden an die:

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo,
Klepperstraße 18, 83026 Rosenheim,
Tel.: 08031-2 35 11 45, Fax: 08031 235 11-41,
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@dwro.de

Arzt gesucht! Zur Weiterleitung an eine Patientin wäre auch eine Rückmeldung dazu willkommen, ob es im **Raum Rosenheim** Ärzte mit Erfahrung in der **Betreuung von MCS-Patienten** gibt.

Ergänzende Information zu MCS finden Sie hier:

Beispiele potenzieller Beschwerdeauslöser:

- Parfüm, Kosmetika, Körperpflegemittel
- Wasch- u. Reinigungsmittel, Raumdüfte
- Papiertaschentücher o.ä. mit Duft
- Raumbeduftungs- u. Klimaanlage
- Kerzen, Tabak, Rauch (auch Schornsteine), Abgase
- Lebensmittel (Pestizide, Zusatzstoffe)
- Pestizide in Kleidung, Floristik u. Landwirtschaft. etc.
- Druckerfarbe (PC, Zeitungen, Kopierer etc)
- Kunststoffe u. Flammenschutzmittel (Büro- u. Haushaltstechnik etc.)
- Farben, Lacke, Lösungsmittel, PVC
- Wandverkleidungen, Möbel, Tapeten, Teppichböden, Baustoffe (Formaldehyd)
- Holzschutzmittel u. Hölzer (Terpene)
- Benzin, Heizöl
- Medikamente, Kontrast- und Betäubungsmittel
- Desinfektionsmittel, Infusionsschläuche, Pflaster, Verbandstoffe
- Zahnfüllungen u. -ersatz

Mögliche physische Beschwerden z. B.:

- Atembeschwerden
- Benommenheit
- Blutdruck auffällig
- Brennschmerzen (z. B. Zunge, Mund, Rachen)
- Entzündungsreaktionen (chronisch)
- Erschöpfung
- Gangstörungen
- Gedächtnis-, Konzentrations- u. Wortfindungsstörungen
- Händezittern
- Herzrasen, -rhythmusstörungen, -schmerzen
- Knochen-/Gelenksschmerzen
- Muskel-/ Nervenschmerzen
- Magen-/Darmprobleme, Übelkeit
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Seh- u. Hörstörungen
- Zusammenbruch bis **hin zur lebensbedrohlichen anaphylaktoiden Schockreaktion (!)**

Weitere Quellen:

Ärztinformationsblatt des dbu (Deutscher Berufsverband der Umweltmediziner) zu MCS:
http://www.mcs-info.at/aerzteinfo_mcs.pdf

MCS-Flyer von Chemical Sensitivity Network Deutschland
http://www.csn-deutschland.de/flyer/CSN_Flyer_MCS.pdf

Eine Artikel über MCS von Professor Martin L. Pall
<http://www.csn-deutschland.de/blog/2009/10/23/multiple-chemical-sensitivity-eine-krankheit-verursacht-durch-toxische-chemikalienexposition/>

Onlinebericht von Dr. H.U. Hill, Dipl. Biologe und Fachtoxikologe mit Details zu MCS <https://www.genuk-ev.de/mcs.html>

Deutsche Fachliteratur, Multiple Chemikalien-Sensitivität – Ein Krankheitsbild der chronischen Multisystemerkrankungen von Dr. Hill, Prof. Huber und Dr.

Quelle: H. Wagner

ANZEIGE

**Wir sind für Sie da.**

Auch zwischen den Klinikaufenthalten wollen wir unsere chronisch kranken Patienten gut betreut wissen. Daher halten wir engen Kontakt zu den verschiedensten Selbsthilfegruppen und Beratungsorganisationen, denen wir teilweise auch Räumlichkeiten für ihre Treffen zur Verfügung stellen. Für Parkinson-, Polyneuropathie-, Fibromyalgie-Erkrankte bzw. Patienten mit Gang- und Gleichgewichtsproblemen organisieren wir Gesundheitstage und laden Selbsthilfegruppen ein, sich mit unseren Experten und untereinander auszutauschen. Aus unserem großen Erfahrungsschatz an Bewegungstherapien bieten wir zudem eine Reihe an Übungsbroschüren zur Selbsthilfe an, die Sie gerne bei uns anfordern können.

ANFORDERUNG VON INFORMATIONSMATERIAL

Bitte senden Sie mir folgende Übungsbroschüre/n im PDF-Format an meine E-Mail-Adresse:

- Gangstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Schwindel
- Parkinson Sitz
- Parkinson Stand

E-Mail-Adresse

Coupon bitte ausfüllen und an untenstehende Adresse senden oder Broschüren per E-Mail anfordern. Die von Ihnen angegebenen Daten werden nach dem Versand der Broschüre/n von uns gelöscht.

Schön Klinik Bad Aibling
 Kolbermoorer Straße 72
 83043 Bad Aibling
 T +49 8061 9894651
KlinikBadAibling@schoen-klinik.de
www.schoen-klinik.de/bad-aibling

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.)

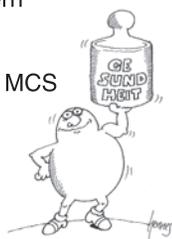
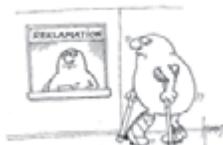
Behinderung

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
 Chiari Malformation
 Darmerkrankung
 Diabetes
 Dialysepatienten
 Epilepsie
 Fibromyalgie
 Kehlkopflose
 Kontinenz
 Hanf als Medizin
 Krebs
 Lichen Sclerosus
 Lungenfibrose IPF
 Marfan, Regionalgruppe Südbayern
 Morbus Bechterew
 Multiple Sklerose – MS
 Multiple Chemische Sensitivität – MCS
 Neurofibromatose
 Organspende
 Parkinson
 Prostatakrebs
 Restless Legs
 Rheuma
 Sauerstofflangzeittherapie - LOT
 Schlaganfallbetroffene
 Syringomyelie
 Tinnitus



Psychische Gesundheit

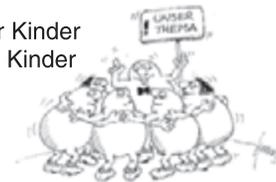
Angehörige Behinderter
 Angehörige Demenzerkrankter
 Angehörige MS-Betroffener

Angehörige und Freunde psychisch Kranker
 Burnout
 Depression
 Essstörungen Prien
 Overeaters Anonymous
 Psychoseerfahrene
 Psychosomatik Raubling
 Skinpiking
 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.

Brustkrebs – Ist Brustkrebs vererbbar? Was sagen mir die Gene?

D iagnose: Mammakarzinom. Studien der Deutschen Krebsgesellschaft ergaben, dass über 70.000 Frauen in Deutschland jährlich an Brustkrebs erkranken. Obwohl er damit zu den häufigsten Krebserkrankungen zählt, ist er in der Regel nicht die gefährlichste Krebsart. Wird er rechtzeitig erkannt und therapiert, sind die meisten Fälle heilbar. Die Angst vor Brustkrebs ist natürlich trotzdem da, insbesondere, wenn Familienmitglieder bereits daran erkrankten. Somit stellen sich viele die Fragen: Ist Brustkrebs vererbbar? Was sagen mir die Gene? Komme ich aus einer Krebsfamilie?

Antworten erhielten Interessierte im Rahmen eines Informationsabends am 27. Juni 2018 im Brustzentrum Südostoberbayern des RoMed-Klinikums Rosenheim. Unter der Leitung von Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Andreas Schnelzer, in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe „Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.“, vertreten von der Leiterin Gisela Strigl-Wiechmann wurden Risikofaktoren und vorbeugende Maßnahmen erörtert.

Die Leiterin der Abteilung für Tumorgenetik am Klinikum rechts der Isar, Dr. Anne Quante, erklärte: „Brustkrebs kann erblich sein, muss es aber nicht.“ Ein erhöhtes Risiko auf erblich bedingten Brustkrebs bestehe beispielsweise, wenn in der Familie folgende Erkrankungen vorlägen:

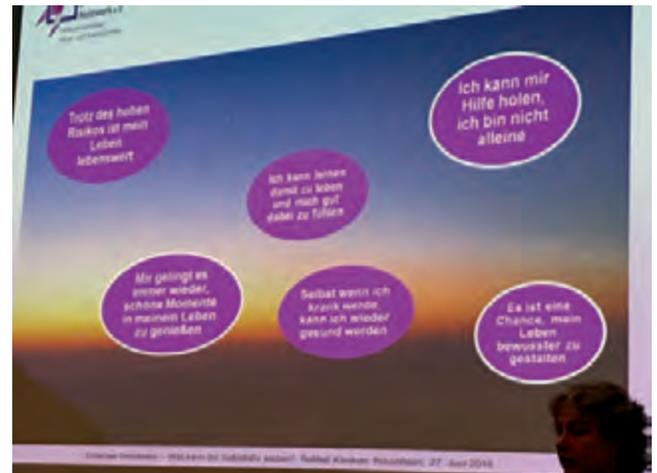
- drei Frauen an Brustkrebs
- zwei Frauen an Brustkrebs und eine Frau an Eierstockkrebs
- zwei Frauen an Eierstockkrebs
- eine Frau an Brust- und Eierstockkrebs
- eine Frau an Brustkrebs unter 35 Jahren
- eine Frau mit beidseitigem Brustkrebs unter 50 Jahren
- ein Mann an Brustkrebs und eine Frau an Brust- oder Eierstockkrebs

Neuerkrankten rät Dr. Quante, familiäre Krebserkrankungen mit ihrem behandelnden Gynäkologen zu besprechen. In Tumorsprechstunden seien bei Verdacht außerdem Gentests bei Angehörigen möglich.

Vorbeugende Maßnahmen seien unter anderem ein gesunder Lebensstil, körperliche Bewegung und mediterrane Ernährung, so Dr. Schnelzer. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen seien insbesondere für gefährdete Frauen ratsam, um eine eventuelle Erkrankung möglichst früh erkennen und behandeln zu können.

Für betroffene Frauen gebe es zudem verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten. Diese stellte Traudl Baumgartner vom BRCA-Netzwerk e. V. in ihrem Vortrag „Erblicher Brustkrebs – Was kann die Selbsthilfe leisten?“ vor. „Wie sage ich es meiner Familie“, „Wie halte ich diese Angst aus?“, „Soll ich mich prophylaktisch operieren lassen?“ oder „Kann oder darf ich noch Kinder kriegen?“ sind nur einige von vielen Fragen, die sich erkrankte Frauen stellen, so Baumgartner. Hilfe und Beratung bietet das BRCA-Netzwerk e. V. (www.brca-netzwerk.de).

Frau Traudl Baumgartner stellte die Unterstützung vom BCRA Verein vor



Auf einen Blick:

Gruppe: Frauenselbsthilfe nach Krebs

e. V., Gruppe Rosenheim

Kontakt: Gisela Strigl-Wiechmann

08031-28 80 71

gisela_strigl@web.de

Kontakt: Maria Langer, 08036-32 31

Treffpunkt: Pfarramt Christkönig
(Raum über dem Kindergarten
im 1.Stock)

Kardinal-Faulhaber-Platz 10

3022 Rosenheim

15 Uhr

2. Dienstag im Monat

(außer August)



Von links: Gisela Strigl-Wiechmann,
Dr. Anne Quante,
Dr. Andreas Schnelzer,
Elisabeth Jordan, Traudl Baumgartner

Die Leiterin der Selbsthilfegruppe „Frauenselbsthilfe nach Krebs“, Frau Gisela Strigl-Wiechmann, beantwortete zusammen mit Chefarzt Dr. Andreas Schnelzer im Anschluss zahlreiche Fragen. Einige Zuhörer erzählten von ihren Erfahrungen mit der Krebserkrankung und Therapien.

Zum Ende der Veranstaltung rundete ein Imbiss mit Getränken die Veranstaltung ab und die Zuhörer konnten sich im kleinen Kreis austauschen.

*Lena Schuster,
Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs*

Weitere Gruppen:

Gruppe: Patientenbesuche

Treffpunkt: Klinikum Rosenheim

Pettenkofenstr. 10

83022 Rosenheim

nach Absprache

Gruppe: Gesprächskreis

Treffpunkt: Fachklinik Bad Trissl

Bad Trissl Straße 73

83080 Oberaudorf

19.00 Uhr

1. Donnerstag im Monat

Gruppe: Stammtisch für Krebspatienten

Treffpunkt: Gaststätte in Rosenheim nach Vereinbarung

19.30 Uhr

4. Dienstag im Monat

(außer August und Dezember)

Gruppe: Gesprächskreis

Treffpunkt: Klinik Blumenhof

Breitensteinstraße 10

83075 Bad Feilnbach

nach Absprache

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

Ein besonderer Ausflug der Gruppe

Unsere Gruppe "Teestube" wurde am 8. Juni 2018 um 15 Uhr in die Schön Klinik Roseneck, Haus Rosenheim, in der Droste-Hülshoff-Straße 4 zur Klinikbesichtigung eingeladen.

Durch Gespräche mit Herrn Dr. Körner, Frau Anke Marienfeld und Frau Gisela Strigl-Wiechmann wurden uns verschiedene Therapiemöglichkeiten bei psychosomatischen Erkrankungen wie Magersucht und Bulimie erörtert. Durch die liebevolle Offenheit des Klinikpersonals konnten wir viele Fragen stellen, so dass der kurze Aufenthalt für unsere Selbsthilfegruppe sehr aufschlussreich gewesen ist. Durch die Besuche in solchen Einrichtungen werden Angst und die Hemmschwelle gegenüber Kliniken im Allgemeinen abgebaut.

Wir bedanken uns ganz herzlich für den Austausch sowie die liebevolle Bewirtung im Café.

Nach den Gesprächen und einem Rundgang durch die Räumlichkeiten der Psychotherapien, verabschiedeten wir uns recht herzlich mit einem Gruppenfoto am Eingang der Einrichtung.

An dieser Stelle noch einmal einen großen Dank an Herr Dr. Körner, Frau Anke Marienfeld und Frau Gisela Strigl-Wiechmann.

Euer Teestubenteam & Waltraud Gelner

Auf einen Blick:

Gruppe: Freunde psychisch Kranker - Teestube

Kontakt: Waltraud Gelner
08031-8 34 48

Kontakt: Sieglinde Staimer
Teestube-Rosenheim@web.de

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

Das Teestuben-Team





Fünf Jahre Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder in Rosenheim

Seit nun fünf Jahren ist die Trauerbegleitung „Lacrima“ in Rosenheim aktiv. Der Verlust eines Elternteils, eines Bruders oder einer Schwester durch den Tod ist für Kinder und Jugendliche ein schwerer Schock. Die Johanniter helfen ihnen durch Lacrima, dem Zentrum für trauernde Kinder in Rosenheim. Ehrenamtliche Trauerbegleiter betreuen die Kinder und unterstützen sie in den verschiedenen Trauerphasen.

Um verstärkt auf „Lacrima“ aufmerksam zu machen, veranstalteten die Johanniter einen Aktionstag zum fünfjährigen Jubiläum am 30. Juni auf dem Max-Josefs-Platz. Die Menschen erwarteten eine super Organisation, viel Herzblut und tolle Aktionen. Die ehrenamtlichen Trauerbegleiter gaben einen kleinen Einblick in ihre Tätigkeit, für Kinder gab es zudem eine Hüpfburg in Rettungswagenform und ein Einsatzmotorrad zum Probesitzen.

Die Wurzeln „Lacrimas“ liegen in München, im Jahr 2013 wurde die erste Trauergruppe in Rosenheim gegründet. Initiatorin und Leiterin der Gruppen ist die Trauerbegleiterin Frau Dr. med. Beate Düntsch-Hermann, die sich nun seit fünf Jahren sehr engagiert und hingebungsvoll um die betroffenen Kinder, Jugendlichen und ihre Familien kümmert.

„Der Tod eines Elternteils oder eines Geschwisterkindes ist eine schreckliche Wunde, die der Kinderseele geschlagen wird. Unsere Aufgabe ist es, den Kindern, Jugendlichen und ihren Familien einen Rahmen zu bieten, in dem sie mit ihrem



Dr. Beate Düntsch-Hermann am Aktionstag in Rosenheim

Auf einen Blick:

Gruppe: Lacrima - Zentrum für trauernde Kinder – Gruppe Rosenheim

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

Treffpunkt: Nach Vereinbarung
14-tägige Gruppenstunden
Anmeldung erforderlich

Verlust umgehen und ihren ganz eigenen Trauerweg finden können, damit diese Wunde gut von innen heraus heilt.“

Aktuell gibt es bei „Lacrima“ in Rosenheim eine Gruppe für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren sowie eine Outdoorgruppe für Jugendliche von zwölf bis siebzehn Jahren. Sie alle eint die Erfahrung des Verlustes, jedoch auch der Gewissheit, nicht allein zu sein, und durch die Gruppe Halt und Beständigkeit zu finden.

Die Kindergruppe trifft sich alle 14 Tage in den Räumlichkeiten des Kinderhorts im Familienzentrum der Kirchengemeinde Christkönig. Die Gruppentreffen verlaufen stets ritualisiert, dies vermittelt den Kindern Sicherheit und Stabilität. Es wird gespielt, geredet, gebastelt, getobt oder sich einfach in den Kuschelraum zurückgezogen. Jedes Kind entscheidet selbst, wie es seine Zeit und auch mit welchem der fünf Betreuer es sie verbringen möchte. Die Betreuer sind geschulte Ehrenamtliche und speziell für diese Aufgabe zertifiziert. Während der Treffen werden die Eltern der Kinder in einem separaten Raum von einem Trauerbegleiter betreut.

Die Outdoorgruppe für Jugendliche verfolgt dagegen einen anderen Ansatz: Hier stehen körperliche Aktivitäten wie Wandern, Klettern, Höhlen- und Skitouren sowie Floßbauen auf der Agenda. Es geht dabei jedoch nicht um den Nervenkitzel, sondern darum, gemeinsam in der Phase der Trauer seine eigenen Grenzen zu erfahren. Die Erfahrung um das eigene Können und die erbrachte Leistung gibt Kraft und verleiht Mut.

Der empfundene Schmerz durch den Verlust eines geliebten Menschen und die Erinnerung daran werden die Kinder und Jugendlichen immer begleiten. Wichtig ist jedoch, die Erinnerung an die Verstorbenen für sich einzuordnen. Wer diesen Schritt schafft, geht wieder gestärkt durchs Leben.

*Olga Nickel,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo*

Kontinenz-Selbsthilfegruppe Tulling feiert 10 +1-jähriges Jubiläum

Im Juli veranstaltete die Selbsthilfegruppe "Kontinenz" in Tulling ihr 11-jähriges Bestehen. Die Feier, die letztes Jahr durch eine Erkrankung der Leiterin Annemarie Groß nicht stattfinden konnte, fand in einem gemütlichen Rahmen statt.

Der Pfaffinger Frauensingkreis, „in Funk und Fernsehen bisher noch nicht bekannt“, so Frau Groß bei ihrer Einleitung, begrüßte die Gäste mit dem Lied „Grias Gott, Grias Gott mit-anand“. Anschließend begrüßte sie die Gäste, den Bürgermeister von Steinhöring, Alois Hofstetter, und den Leiter der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim, Maximilian Jaroljmek. Beide sprachen auch ein paar kurze Grußworte und gratulieren zu der wichtigen und sinnvollen Arbeit der Gruppe.

Frau Groß erzählte dann von ihren persönlichen Beweggründen, diese Selbsthilfegruppe zu gründen. Für die Teilnehmer ist es eine große Erleichterung, sich über dieses Tabuthema zu informieren und sich auszutauschen. „Jeder zehnte Mensch ist in Deutschland von Inkontinenz betroffen. Sie ist nicht lebensgefährlich, aber sie nimmt dir das Leben!“ so beschreibt Frau Groß die Erkrankung. Man könne nicht einfach von Ort zu Ort gehen, immer ist da die Angst, dass „was passiert“. Das Interesse verlagert sich rein auf die Abklärung, wo die nächste Toilette zu erreichen sei. Da Kontinenz das Ziel ist, wurde entsprechend des Ziels der Name der Gruppe gewählt. Er ist geprägt von der Zuversicht, diese wieder zu erreichen! Regelmäßiges Beckenbodentraining ist hierfür unerlässlich.

V.l.n.r.: Alois Hofstetter, Bürgermeister von Steinhöring, Annemarie Groß, Leiterin der Selbsthilfegruppe Kontinenz, Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo, Maximilian Jaroljmek, Bereichsleiter der SekoRo.



Auf einen Blick:

Gruppe: Kontinenz – Selbsthilfegruppe Tulling

Kontakt: Annemarie Groß
08076-85 52

Kontakt: Anna Weinheimer
08092-66 73

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

Regelmäßige Vorträge von fachkundigen Referenten bereicherten in der Vergangenheit die Gruppentreffen und den informellen Austausch.

Generell ist es schon ein großer Schritt, wenn über dieses Tabuthema gesprochen wird und es in der Öffentlichkeit präsent ist.

Herzlichen Glückwunsch zu elf Jahren engagierter, toller und hilfreicher Arbeit!

*Karin Woltmann,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo*

Der Pfaffinger Frauensingkreis singt sein Selbsthilfelied:
„Im Kopf fit und dicht im Schritt.“



Rechtsambulanz Rosenheim 2019

Die Rechtsambulanz gewährt Rechtsberatung durch Rechtsanwälte bei sozialrechtlichen Problemen für einkommensschwache Personen im Sinne von § 53 Abgabenordnung. Sie will dabei insbesondere solchen Menschen helfen, die z. B. wegen des Bezugs von Sozialleistungen wie Hartz IV, Ansprüchen nach den Sozialgesetzen, wegen Wohnungslosigkeit oder Suchterkrankungen nicht in der Lage sind, andere Hilfsangebote wahrzunehmen. Dabei arbeiten Sozialarbeit und Anwälte eng zusammen.

Die Rechtsambulanz berät kostenfrei an folgenden Tagen: **18. Januar, 15. Februar, 15. März und 12. April jeweils von 14 bis 16 Uhr im Beratungszentrum der Diakonie Rosenheim, Klepperstraße 18, Obergeschoss.**

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig, Wartemarken gibt es ab 13.45 Uhr.

Telefonisch werden keine Rechtsauskünfte erteilt.

Informationsveranstaltung für das Förderjahr 2019

Die Informationsveranstaltung zur Förderung von Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen findet am **Donnerstag, 17. Januar 2019 von 18 bis 20 Uhr in der Klepperstraße 18 in 83026 Rosenheim** statt.

Die Mitarbeiterin des Runden Tisches Frau Gans wird Sie über sämtliche Bereiche rund um die Antragstellung, den Verwendungsnachweis und auch Änderungen für das Jahr 2019 informieren.

Ebenso wird Ihnen zur der gleichen Thematik eine Informationsveranstaltung speziell für Gehörlose angeboten. Es werden zwei Gebärdendolmetscherinnen da sein, um alle Informationen und Fragen zu klären. Die Veranstaltung findet am **Dienstag, 15. Januar 2019 von 18 bis 20 in der Klepperstraße 18 in 83026 Rosenheim** statt.

Um besser planen zu können, bitte wir Sie um Anmeldung bis spätestens 10.01.19 bei Frau Gans unter iris.gans@sd-obb.de oder 08031/2351142.

ANZEIGE

Ahoi und willkommen an Bord!

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

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!

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: Felix Mittermeier (pixabay)

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!

**ANTHOJO**
AMBULANTE HILFEN

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

STÄRKER ALS DU?