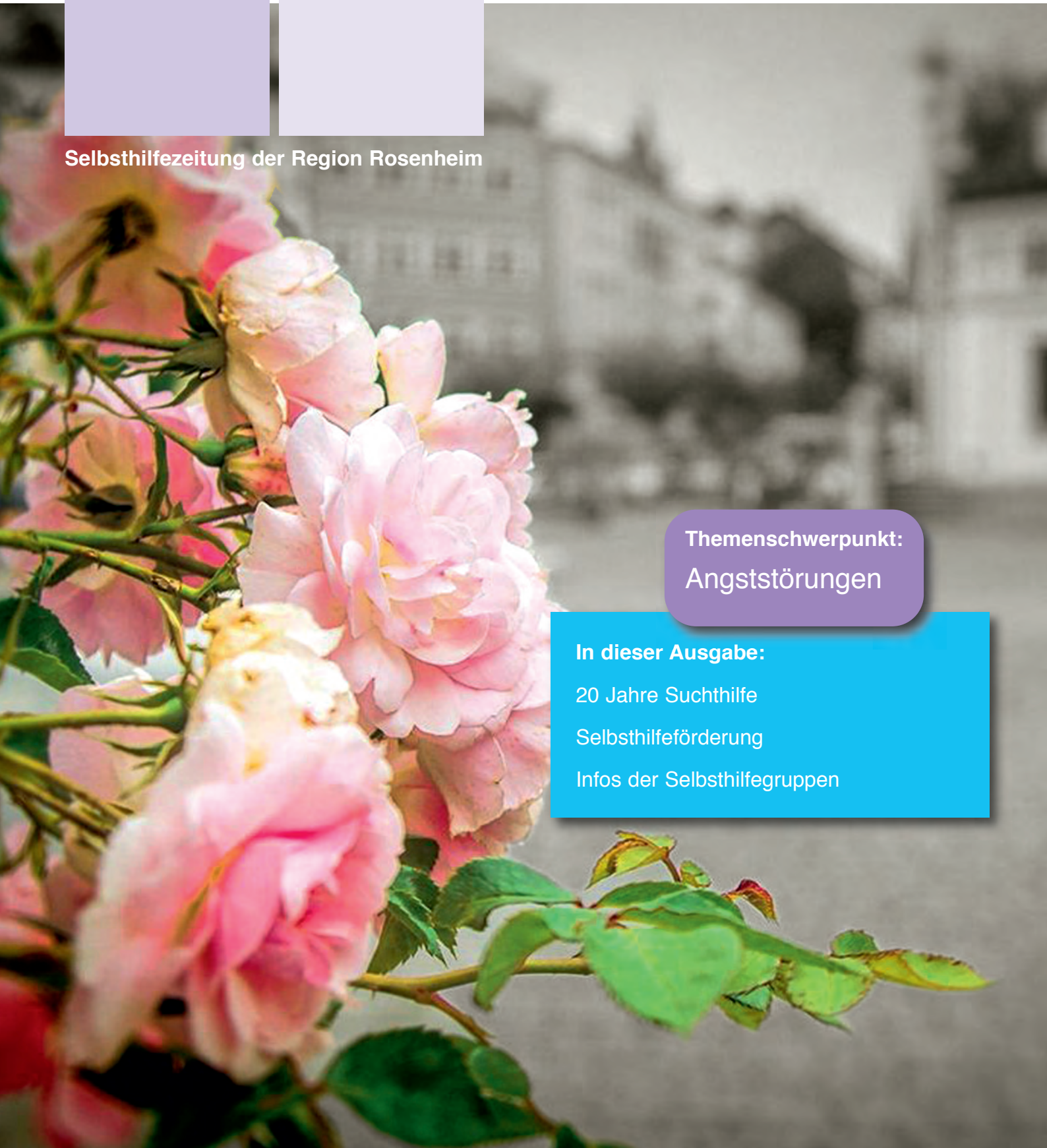
Diakonie
Rosenheim

Selbst Bewußt

Ausgabe 01/2014

Selbsthilfezeitung der Region Rosenheim



Themenschwerpunkt:
Angststörungen

In dieser Ausgabe:

20 Jahre Suchthilfe
Selbsthilfeförderung
Infos der Selbsthilfegruppen

Diakonie
Rosenheim

Ambulant Betreutes Wohnen

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 Sozialpädagogen/ -innen, sind Garant für gute Qualität.
Unser Haupthaus befindet sich zentrumsnah in der Austraße 30, 83022 Rosenheim (5 Minuten zur Fußgängerzone). Hier bieten wir verschiedene Wohnmöglichkeiten an. Es handelt sich dabei meist um kleine Wohngruppen mit jeweils 3-4 Plätzen. Zudem haben wir mehrere Appartements im Dachgeschoss des Hauses. Ferner besitzen wir eine Hausgemeinschaft im Inntal (Brannenburg) mit vier Plätzen und betreuen 2 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@dwro.de oder
unter Tel: 08031 234 15-0. Besuchen Sie auch unsere Hompage: www.diakonie-rosenheim.de.

Inhalt dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen, Liebe Leser 04
Leitartikel: Die Angst vor Menschen **05**

SeKoRo – Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim Berichte und Artikel
Angststörungen – Definition Angst **07**
Essstörung – Wenn (nichts) Essen zur Sucht wird 10
Rosenheimer Krebsberatung 11
20 Jahre Rosenheimer Suchthilfe e. V. – RSH 12
Schmerztagesklinik feiert Jubiläum 14
Herzkissen an das Brustzentrum gespendet 15
Selbsthilfeförderung 16
Gruppenleiterforum für Selbsthilfegruppen 18
Teestube – eine Anlaufstelle für psychisch Kranke 20

SeKoRo Infos
Aktuelle Themenliste der Selbsthilfegruppen 22

Selbsthilfegruppen (SHG) Infos
Vorstandswahlen und Ehrungen bei Kehlkopfoperierte/-lose 23
SHG Morbus Bechterew 24
SHG Tinnitus 27

Termine 28

Impressum 30
Vorschau 30

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch in diesem Jahr werden wir wieder wie gewohnt drei Ausgaben unserer Selbsthilfezeitung „Selbstbewußt“ herausgeben.

Neu ist, dass es bei der Redaktion eine personelle Änderung gab und ich für die Artikelauswahl und die Anzeigen zuständig bin. Die grafische Gestaltung bleibt weiterhin bei Anne Born von Freistil Grafik & Design in München.

Dabei benötige ich Ihre Hilfe. Ich freue mich über jede Anregung, Lob und Kritik, über die Zusendung von Artikeln und Terminvorschlägen. Ihre Zuschriften regen uns zum Nachdenken an und bewirken Änderungen und spornen uns an. Haben Sie Ideen und Wünsche in Bezug auf die Selbsthilfezeitung? Schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an! Ich freue mich.

Die Selbstbewußt-Zeitung erscheint seit 2008 und ist für Selbsthilfegruppen und Interessierte. Wir bieten den Selbsthilfegruppen eine eigene Plattform zum Austausch und zur Informationsweitergabe zur Selbsthilfe und anderen interessanten Themen.

In dieser Frühjahrsausgabe beschäftigen wir uns ausführlich mit dem Thema Angst und ihre Störungen. Ängste können den Alltag sehr einschränken oder erschweren. Lesen Sie, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Bei dieser Ausgabe bedanke ich mich insbesondere für die Hilfe bei Frau Waltraud Gelner – offener Treff in der Teestube „Freunde psychisch Kranker“, Frau Ingelore Schulze – Selbsthilfegruppe „Tinnitus“ und Herrn Thomas Bruskowski, Psychotherapeutischer Heilpraktiker und bei meiner Tochter Julia Schuster, die für den Leitartikel Angststörung recherchierte und den Artikel schrieb.

Lena Schuster
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SeKoRo

Kontakt:
08031-28 45 10
magdalena.schuster@dwro.de

Leitartikel: Die Angst vor Menschen

Ohne professionelle Hilfe können soziale Ängste bis hin zur völligen Isolation führen.

(Bildquelle: Techniker Krankenkasse)

Eine der am häufigsten auftretenden psychischen Störungen ist die soziale Phobie.

„Einige Nächte hatte ich wegen dem bevorstehenden Referat kaum geschlafen. Zweimal musste der Termin verschoben werden, da ich an diesen beiden Tagen nicht zur Schule ging. Nun aber kam ich nicht mehr darum herum. Mit zitternden Knien ging ich langsam nach vorne zur Tafel. Alle Augen waren auf mich gerichtet. Alle meine Ängste kamen mir in den Sinn: Ich werde sicher stottern, weil ich vor Aufregung keinen vollständigen Satz aussprechen werden kann. Die Anderen werden mir meine Angst ansehen und über mich lachen. Sie werden denken, dass ich dumm, feige und hässlich bin. Diese Gedanken und weitere schwirrten mir im Kopf herum. Meine Handinnenflächen waren nass und mein Mund trocken. Mein Herz raste und ich spürte, wie mein Gesicht rot anlief.“, erzählt die 18-jährige Schülerin Anna (Name von der Redaktion geändert). So wie sie leiden nach Schätzungen zu urteilen etwa zwei bis zehn Prozent der deutschen Bevölkerung an einer solchen sozialen Phobie.

Diese Angststörung kann Menschen jeden Alters betreffen, von der Kindheit bis hin zum Seniorenalter. Viele sind sich dessen gar nicht bewusst, da sie denken, sie seien einfach nur schüchtern. Aber wo ist die Grenze zwischen Schüchternheit und sozialer Phobie? Diese Frage lässt sich nicht eindeutig beantworten, da die Phobien sich in ihrer Ausprägung sehr unterscheiden können. Fest steht jedoch, dass sowohl Schüchternheit als auch die soziale Angststörung das berufliche wie auch das private Leben der Betroffenen sehr erschweren können, was nicht selten bis hin zu völliger Isolation führt. Die Angst vor der prüfenden Betrachtung durch andere Menschen steht dabei im Zentrum des Krankheitsbildes. Sie kann sich auf bestimmte Situationen beschränken, kann jedoch auch in beinahe allen sozialen Begebenheiten auftreten. In den meisten Fällen tritt ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten auf. Sehr oft wird die Krankheit von niedrigem Selbstwertgefühl begleitet. Mögliche körperliche Symptome reichen von Herzrasen, Zittern, Erröten, Durchfall und Übelkeit bis hin zu Panikattacken. Um diese verdecken beziehungsweise verdrängen zu können, greifen viele darum zu Alkohol, Beruhigungsmitteln oder auch Drogen. Dies führt zur Abhängigkeit.

Unbehandelt kann die Krankheit bis zu mehreren Jahrzehnten andauern. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, dass sich Betroffene Hilfe beim Psychiater und Psychotherapeuten suchen. Je nach Ausprägung kann eine medikamentöse Behandlung oder auch eine Verhaltenstherapie angewendet werden. Dabei lernt der Erkrankte, seinen Selbstwert zu überdenken. Er wird mit seinen Ängsten konfrontiert, welche somit mit der Zeit gemildert werden. Ein guter Vergleich ist, wenn man sich beispielsweise vorstellt, Angst vor dem Sprung vom Drei-Meter-Brett zu haben. Überwindet man sich, mehrmals den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und dies auch vom Fünf-Meter-Brett zu tun, scheint das niedrigere Brett plötzlich viel ungefährlicher zu sein als zuvor.

Eine zusätzliche Möglichkeit der Therapie ist der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe.

Außerdem sehr zu empfehlen ist das Buch „Frei von Angst und Schüchternheit: Soziale Ängste besiegen - ein Selbsthilfeprogramm“ von Barbara und Gregory P. Markway. Beide Autoren sind erfahrene Therapeuten und begleiten den Leser mit gut verständlichen Anleitungen bei der Selbsttherapie.

Julia Schuster,
Mediengestalterin

10 Goldene Regeln

1. Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind verstärkte normale Stressreaktionen
2. Angstreaktionen sind nicht schädlich für die Gesundheit
3. Bleibe in der Realität, beobachte und beschreibe Dich selbst (innerlich, laut oder durch Aufschreiben), was um Dich herum wirklich geschieht
4. Verstärke die Angstreaktion nicht durch übertriebene, eigentlich unrealistische Fantasie- und Katastrophenvorstellungen
5. Nehme Dir die Zeit und bleibe unbedingt in der Situation, bis die Angstreaktion wieder abklingt
6. Beobachte bewusst, wie die Angst von alleine wieder abnimmt
7. Vermeide keine Angstsituation
8. Setze Dich allen Situationen aus - gegebenenfalls nach Schwierigkeit abgestuft - die Dir Angst machen
9. Sei stolz auf kleine Erfolge, auch die ganz kleinen!
10. Nehme Dir in Angstsituationen Zeit

Ob du glaubst, du schaffst es, oder ob du glaubst, du schaffst es nicht, du hast auf jeden Fall Recht. (Henry Ford)

Quelle: www.angstselbsthilfe.de

Die Angst, von anderen Menschen abgelehnt zu werden, tritt häufig schon im Kinder- und Jugendalter auf.

(Bildquelle. Techniker Krankenkasse)

Hilfe für Betroffene

Adressen von Ärzten und Psychotherapeuten erhalten Sie bei der Angst-Hilfe e. V. unter:
089-51 55 53-0

www.angstselbsthilfe.de

Angststörungen
Definition Angst

Evolutionsgeschichtlich hat die Angst eine wichtige Funktion als ein alle Sinne schärfender Schutzmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten (etwa Flucht, Kampf oder Totstellreflex) einleitet. Diese Aufgabe kann sie nur erfüllen, wenn weder zu viel Angst das Handeln blockiert, noch zu wenig Angst reale Gefahren und Risiken ausblendet.

Da der Energieaufwand für eine Flucht gering ist (wenige hundert Kilokalorien), übersehene Bedrohungen aber folgenschwere Auswirkungen nach sich ziehen können, ist die „Alarmanlage“ Angst von der Natur sehr empfindlich eingestellt, was bisweilen in Fehlalarmen resultiert.

a) Begriff Angststörung

Angststörung (einschließlich der Phobischen Störung) ist ein Sammelbegriff für psychische Störungen, bei denen entweder unspezifische Angst oder aber konkrete Furcht (Phobie) vor einem Objekt bzw. einer Situation besteht. Auch die Panikstörung, bei der Ängste zu Panikattacken führen, zählt zu den Angststörungen.

Allen Angststörungen ist gemeinsam, dass die Betroffenen übermäßig starke Ängste haben vor Dingen, vor denen Menschen ohne Angststörung keine oder in weit geringerem Maß Angst oder Furcht empfinden. Dabei erkennen die betroffenen Personen eventuell zeitweise, dass ihre Angst übermäßig oder unbegründet ist.

Körperliche Symptome der Angst
Die körperlichen Symptome der Angst sind normale (also nicht krankhafte) physische Reaktionen, die bei (einer realen oder phantasierten) Gefahr die körperliche oder seelische Unversehrtheit, im Extremfall also das Überleben sichern sollen. Sie sollen ein Lebewesen auf eine Kampf- oder Flucht-Situation (fight or flight) vorbereiten:

- Erhöhte Aufmerksamkeit, Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher
- Erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit
- Erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck
- Flachere und schnellere Atmung
- Energiebereitstellung in Muskeln
- Körperliche Reaktionen wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl
- Blasen-, Darm- und Magentätigkeit werden während des Zustands der Angst gehemmt.
- Übelkeit und Atemnot treten in manchen Fällen ebenfalls auf.
- Absonderung von Molekülen im Schweiß, die andere Menschen Angst riechen lassen und bei diesen unterbewusst Alarmbereitschaft auslösen.

Neben diesen individuellen Reaktionen hat das Zeigen von Angst etwa durch den charakteristischen Gesichtsausdruck

ANZEIGE

Diakonie
Diakonieverein Prien

caritas

Ökumenische Sozialstation
Prien am Chiemsee

Pflege & Hilfe
bei Ihnen zuhause

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

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

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

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

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

oder durch Sprache gegenüber anderen den sozialen Sinn, um Schutz zu bitten.
Die körperlichen Ausdrucksformen der Angst sind die gleichen, unabhängig davon, ob es sich um eine reale Bedrohung oder um eine Panikattacke handelt. Jeder vierte Patient mit Angststörung klagt über chronische Schmerzen.

b) Unterschied (Panikstörung ↔ Angststörung)

Panik ist ein Zustand intensiver Angst vor einer tatsächlichen oder angenommenen Bedrohung. Sie ist eine starke Stressreaktion des Organismus auf eine oft unerwartete und erschreckende Situation und geht einher mit vielfältigen vegetativen und körperlichen Symptomen. Dabei kann es unter Umständen zu einer Einschränkung der höheren menschlichen Fähigkeiten wie das logische Denken kommen.
Als Panikattacke wird das einzelne plötzliche und in der Regel nur einige Minuten anhaltende Auftreten einer körperlichen und psychischen Alarmreaktion (fight or flight) ohne objektiven äußeren Anlass bezeichnet. Oft ist den Betroffenen nicht klar, dass ihre Symptome Ausdruck einer Panikreaktion sind. Die ursprünglich der Energiebereitstellung (und damit dem Überleben) dienenden vegetativen Reaktionen im Körper werden dadurch als (lebens-) bedrohlich erlebt, was die Panik weiter antreibt.
Bei einigen Personen können die Panikattacken sich auch über einen längeren Zeitraum (bis zu mehreren Stunden) mit abgeschwächten Symptomen erstrecken.

Weiterhin stehen bei einigen Personen die psychischen Symptome (Angstgedanken, Derealisation - zeitweilige oder dauerhafte abnorme oder verfremdete Wahrnehmung der Umwelt bezeichnet- und Depersonalisation - bei dem die eigene Person als fremd empfunden wird - (Ich-Störungen)) im Vordergrund, während die physischen kaum ausgeprägt sind.
Beiden Gruppen gemeinsam ist, dass die Symptome oft nicht als Auswirkung einer Panik erkannt werden.

Teufelskreis Panikattacken

Typische Symptome einer Panikattacke sind:
- Atemnot, Gefühle der Enge in Brust und Kehle
- Hyperventilation (als Folge Kribbelgefühle in Gesicht und Händen, Muskelkrämpfe)
- Herzrasen
- Schweißausbrüche
- Zittern, Schwindel, Erbrechen
- Angstgedanken („Das ist ein Herzinfarkt“, „Jetzt sterbe ich gleich“, „Ich werde verrückt“)
- Depersonalisationsgefühle („Neben sich stehen“, „Nicht mehr ich selber sein“)
- Derealisationsgefühle (Umgebung wird als fremd, unwirklich wahrgenommen)
- Angst davor, Haus oder Wohnung zu verlassen, da etwas passieren könnte

Ausgelöst – und aufrechterhalten – werden die Panikattacken oft von automatisierten emotionalen und gedanklichen Fehlinterpretationen körperlicher Wahrnehmungen, was auch unter dem Begriff Panik-Teufelskreis beschrieben wird. Man achtet auch vermehrt auf die Symptome und wartet regelrecht, dass sie wieder auftreten. Auch durch regelmäßigen oder auch einmaligen Gebrauch von Rauschmitteln (Cannabis, LSD, Kampfer Amphetamine etc.) können Panikzustände ausgelöst werden, die möglicherweise auch noch nach dem Abklingen der Wirkung als chronisches Syndrom erhalten bleiben.

Panikattacken treten oft in Zusammenhang mit psychischen Störungen wie Agoraphobien, Panikstörungen, der posttraumatischen Belastungsstörung, Burnout-Syndrom oder Krankheitsphobien auf.

Panikstörung

Kommt es wiederholt zu Panikattacken ohne Vorhandensein einer objektiven Gefahr und führt dies zu einer Veränderung im Denken oder im Verhalten des Betroffenen, so spricht man von einer Panikstörung.

c) Gründe für eine Angststörung

Große Vielzahl von Möglichkeiten
Spezifische Phobien, Soziale Phobien, Süchte, traumatisches Erleben, länger anhaltende physischen und psychische Überforderung, rigide innere Postulate, Vergiftungen, unbekannte Genese, körperliche Erkrankungen (reale oder vermutete), überfordernde Sinneswahrnehmungen,

Auch viele „ganz normal“ schüchterne Kinder und Jugendliche erleben von der Pubertät an gelegentliche Panikattacken, etwa in Prüfungssituationen.

Hilfe für die Patienten

a) Therapeutisches Ziel

- Verbesserung der vorhandenen Handlungsstrategien
- Erlernen neuer Handlungsstrategien, Verhaltensänderungen einleiten und stabilisieren
- die Auflösung behindernder Strukturen im Denken, Fühlen, Handeln
- Erlangung von Kompetenz und Selbstakzeptanz
- Überwindung von Energieblockaden
- Heilung von Verletzungen des inneren Erleben

b) Methoden

Kurzfristig:

Behandlungsmöglichkeiten

Im psychotherapeutischen Seeting einer ambulanten Therapie oder einer speziellen Klinik ist Verhaltenstherapie die am häufigsten angewendete Methode.

Zur Therapie von Angststörungen (generalisierte Angststörung, Panikstörung, Panikattacken) und Phobien kommen verschiedene Behandlungsverfahren zum Einsatz.

Entspannungsverfahren

Ängste sind in aller Regel von körperlichen Symptomen, v. a. auch von Verspannungen begleitet, die wiederum negativ auf die Angstsymptomatik und die körperlichen Symptome zurückwirken und diese verstärken oder zumindest aufrechterhalten. Deshalb ist ein wichtiger Ansatz bei der Angsttherapie die Beseitigung von Spannungen durch Entspannungsverfahren.

Zum Einsatz kommen:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Biofeedback-Methoden
- Atemtherapie
- Hypnosetherapie-Methoden
- Kunsttherapie
- Sport

Psychotherapie

Bei der Verhaltenstherapie der Phobien, Angst- und Panikstörungen geht es vor allem darum, sich den Ängsten und angstbesetzten Situationen gezielt und in zunehmender Dosis auszusetzen, bis alle zuvor gemiedenen Situationen wieder in Besitz genommen und in das normale Leben integriert werden können. Man bedient sich hierzu der Reizkonfrontation, die in zwei Formen ablaufen kann.

- Reizüberflutung („flooding“): Es erfolgt unter paralleler therapeutischer Begleitung eine Konfrontation mit einer maximal angstauslösenden Situation, die solange ausgehalten werden muss, bis eine physiologische Gewöhnung eintritt und der Patient lernt, dass die gefürchteten katastrophalen Folgen ausbleiben. Auf dieses Verfahren wird im deutschsprachigen Raum inzwischen wegen ethischer Bedenken weitgehend verzichtet.
- Abgestufte Reizexposition: systematische Desensibilisierung durch stufenweise gesteigerte Reizexposition, bis alle Hierarchiestufen bis zum Maximum durchlaufen wurden.

Bei der Kognitiven Therapie, die häufig mit klassischen verhaltenstherapeutischen Verfahren kombiniert wird, soll der Patient seinen Denk- und Bewertungsstil ändern. Theoretische Grundlage ist die Annahme, dass vor allem eine „Fehlbewertung“ der angstauslösenden Situation die heftige Angst und Vermeidungsreaktion hervorruft und immer weiter verstärkt. Dabei kann die Frage nach der Finalität der Angst sehr hilfreich sein: Was möchte der Patient mit seiner Angst (unbewusst) erreichen.

Pharmakologische Behandlung

Serotoninhemmer, Antidepressiva, Benzodiazepine

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen können eine sehr wichtige Ergänzung für die anderen Behandlungsformen sein und/oder nach Ende einer Behandlung deren Erfolge sichern helfen. In den letzten Jahren wird auch das Internet für die Hilfe Betroffener untereinander vielfältig genutzt.

Langfristig:

Je nach Schwere und Ausprägung des Störungsbildes und der auslösenden Faktoren, bei aktiver Mitarbeit des Klienten ist eine deutliche Verbesserung bis zur vollständigen Auflösung der Störung möglich. Panikstörungen lassen sich im Allgemeinen gut behandeln und haben eine hohe Erfolgsrate.

Angststörungen können sich aus einer „ganz normalen“, klinisch noch nicht relevanten Schüchternheit heraus entwickeln. Sie neigen zu einer Chronifizierung, das heißt, zu einer dauernden Anwesenheit, wenn sie nicht behandelt werden. Bei der Panikstörung beispielsweise kommt es nur bei 10 bis 30 % der Betroffenen spontan (d. h. ohne Behandlung bzw. nicht als Folge einer Behandlung) zu einer vollständigen Gesundung.

Psychotherapie und Medikamenteneinnahme verbessern die Prognose wesentlich. Die isolierten Phobien sind sehr gut zu behandeln.

Grundsätzlich gilt:

Je früher eine Behandlung begonnen wird,
desto günstiger ist der Verlauf.

von Thomas Bruskowski (HPG): Ausbildung zum Psychotherapeutischen Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Gesprächstherapie, Atem und Entspannungstherapie, therapeutische Hypnose, Fachtrainer für Erwachsenenbildung
Hat mehrere Jahre die Selbsthilfegruppe „Courage“ in Rosenheim geleitet.

Kontakt: 08034-70 89 12,
thomas.bruskowski@t-online.de
www.zielwende-praxis.de

Wenn (nichts) Essen zur Sucht wird

Magersucht, Bulimie oder Heißhungerattacken, das sogenannte „Binge-eating“, sind Essstörungen, die nicht nur jugendliche Mädchen betreffen.

Auch erwachsene Frauen und zunehmend auch Männer sind davon betroffen. Essstörungen sind eine langwierige und von Rückschlägen gekennzeichnete Krankheit, die den Betroffenen viel abverlangt. Dabei gestaltet sich die Suche nach Hilfe häufig als eine Odyssee zwischen Ärzten, Therapeuten und Kliniken. Finden betroffene Jugendliche, Frauen oder Männer nicht die richtige Anlaufstelle, ziehen sie sich frustriert zurück. Die Folgen sind verheerend: Die Krankheit verfestigt sich und der Weg aus der Erkrankung wird immer schwieriger.

Um den Betroffenen eine frühzeitige, professionelle und nachhaltige Begleitung zu gewähren, hat das „Therapienetz Essstörung“ eine Beratungsstelle in der Rosenheimer Schön-Klinik Roseneck in der Droste-Hülshoff-Straße 4 eröffnet.

Ruth Einstein, Beraterin beim Therapienetz Essstörung, erklärt: „Wir vernetzen die verschiedenen medizinischen und therapeutischen Hilfsangebote und versorgen Betroffene mit Beratung, Wohngruppen und Überbrückungseinrichtungen.“ Durch schnelle und kompetente Hilfe und durch langfristige Begleitung könnten die Betroffenen aus sich selbst die Kraft schöpfen, die sie brauchen, um mit ihren Problemen klarzukommen und ihren Weg aus der Essstörung heraus zu finden. Es sei eben gerade keine Krankheit, die nur im Körper stattfindet. „Der Körper drückt nur aus, dass in der Psyche oder im sozialen Umfeld Aufgaben bewältigt werden müssen, die den Betroffenen momentan überfordern“, so Einstein.

Ein Anspruch, den das „Therapienetz Essstörung“ an sich stellt, sind Behandlungsverläufe ohne Brüche und ein möglichst frühzeitiger Behandlungsbeginn. So erläutert die Leiterin der Münchener Beratungsstelle des Therapienetzes, Carolin Martinovic. „Das bedeutet für uns, dass auch für Rosenheimer Patienten Wartezeiten vermieden werden. Falls beispielsweise die Aufnahme in eine psychosomatische Klinik nötig wird, müssen die Betroffenen durch unsere Koordination nicht länger als drei Wochen auf einen Therapieplatz warten, ansonsten sind es teilweise Monate. Wir arbeiten mit mehr als einem Dutzend Fachkliniken im Netzverbund zusammen und haben somit die Möglichkeit, eine passende Klinik zuzuweisen.“

Therapienetz Essstörung

Neue Beratungsstelle Essstörung eröffnet

Kostenlose Beratungsgespräche mit Ruth Einstein finden Betroffene, Angehörige oder Bezugspersonen nun in der Schön-Klinik Roseneck.

Unter der Telefonnummer 08031-232 81 52 können Termine in der Rosenheimer Filiale des Therapienetzes Essstörung vereinbart werden oder per E-Mail an:
beratungs@therapienetz-essstoerung.de

Die Rosenheimer KrebsBeratung (RKB) stellt sich vor

In Bayern erkranken jährlich rund 68.000 Menschen neu an Krebs. Dennoch versuchen die meisten von uns, den Gedanken an eine Krebserkrankung zu verdrängen. Wenn aber ein Angehöriger oder sogar wir selbst betroffen sind, kommt es zu einem tiefen emotionalen Einschnitt. Das Leben, wie es bis dahin gelebt wurde, ist vorbei.

Mit unserem Angebot möchten wir den Einzelnen bei der Bewältigung dieser schwierigen Lebenssituation zur Seite stehen, ihn begleiten und unterstützen. Wir helfen bei der Klärung von Fragen, beim Finden von Lösungen sowie bei der Entwicklung von Perspektiven. Neben Informationen z. B. zu sozialrechtlichen Fragen oder therapiebegleitenden Maßnahmen beraten wir im Hinblick u. a. auf den Umgang mit Unsicherheit und Ängsten, der Umgestaltung von Lebensplänen und die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen in Familie und Beruf.

Da uns Ganzheitlichkeit wichtig ist, organisieren wir Gruppenangebote, die den Betroffenen helfen können, aktiv ihre Lebenssituation mitzugestalten, z. B. Entspannungskurse, Fitness-Angebote, Kreativtherapie.

Die Rosenheimer KrebsBeratung ist eine Ergänzung des bereits bestehenden Beratungs- und Unterstützungsangebots. Eine enge Vernetzung mit und Vermittlung zu kompetenten Ansprechpartnern, z. B. medizinischen, therapeutischen und sozialen Einrichtungen wie auch zu Selbsthilfegruppen, Psychotherapeuten und ambulanten Diensten ist uns ein großes Anliegen.

Unser Ziel ist es, den Betroffenen und ihren Angehörigen die Hilfestellung und Unterstützung zu geben, die sie benötigen, d. h. die Beratungsinhalte sind individuell auf die Fragen und Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt. In der Phase der Krise und Neuorientierung möchten wir für die Betroffenen ein verlässlicher Ansprechpartner sein.

Unsere Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Angehörige sind ebenfalls herzlich willkommen. Träger der unabhängigen ambulanten Rosenheimer Krebsberatungsstelle sind die Rosenheimer Krebsberatungsstelle e. V. und die Diakonie Rosenheim.

Sigrid Zierer,
Rosenheimer KrebsBeratungsstelle

Kontaktdaten:
0800-124 57 88 (kostenfrei)
info@krebsberatung-rosenheim.de
Krebsberatung im Diakonischen Werk Rosenheim,
Klepperstr. 18, 1. Stock, Zimmer 15a

Bürozeiten:
Montag und Dienstag 9-12 Uhr, Donnerstag 15-18 Uhr

20 Jahre „Rosenheimer Suchthilfe e. V.“ – RSH

Wenn Alkohol und Co. bestimmen

Erst wenn man ganz unten ist, kann der Weg zurück ins Leben angepackt werden - dies kennt Horst Krumpschmied aus leidvoller Erfahrung.

Er hat es geschafft, seine Alkoholabhängigkeit hinter sich zu lassen. Dies gelang ihm aber nicht alleine. Ihm zur Seite standen Schicksalsgefährten. Heute leistet er selbst wertvollen Beistand im Rahmen der Rosenheimer Suchthilfe. Denn: Der Weg aus der Abhängigkeit verspricht vor allem im Rahmen einer Selbsthilfegruppe dauerhaften Erfolg.
Selbstkontrolle, das gute Gefühl, ein Vorbild zu sein, sowie die erschreckende Konfrontation mit “abgestürzten” aktuellen Fällen sind Säulen von Selbsthilfegruppen. “Das Prinzip funktioniert. Aber egal welche Sucht, dieser Teufel in einem muss immer in Schach gehalten werden”, so Krumpschmied.
Er ist einer der Gründungsmitglieder der Rosenheimer Suchthilfe. Diese verselbstständigte sich vor über 20 Jahren unter der Leitung von Karin Ehrenleitner und Dr. Irmgard Berchtenbreiter. Denn bis dahin wurde die Suchthilfe unter dem Dach des Rosenheimer Kreuzbunds geleistet. Für diesen hatte Hildegard Hildner die erste Selbsthilfegruppe für Suchtkranke in Stadt und Landkreis ins Leben gerufen. Sie war auch schließlich treibende Kraft bei der Gründung der Rosenheimer Suchthilfe. Diese trennte sich vom Kreuzbund, um eigene Vorstellungen zu verwirklichen.
Dass dies der richtige Schritt war, bestätigen die Zahlen der vergangenen 20 Jahre. In drei Gruppen treffen sich wöchentlich zwischen zehn und mehr Betroffene. "Jeder kann, muss aber nicht regelmäßig teilnehmen", betonte Krumpschmied. Doch die Erfahrung habe gezeigt, dass sich rasch eine "eingeschworene Gemeinschaft" bildet. "Es ist wie ein regelmäßiges Treffen mit Freunden, bei dem man alles loswerden kann, was einen beschäftigt." Das müssen nicht immer nur Themen rund um den Alkohol sein. Auch wenn dieser die Betroffenen zusammengeführt hat.
Denn: "Man muss schon was tun, um Alkoholiker zu werden; und umgekehrt, um auch wieder aufhören zu können", so Krumpschmied. Er hat eigenen Angaben zufolge bereits um 6.30 Uhr zur ersten Bierflasche greifen müssen. Das Schlimmste im Nachhinein für ihn dabei: die so genannte Co-Abhängigkeit seiner Frau. Den Kummer, den er ihr durch seine Sucht bereitet hat, konnte er erst in seinem ganzen Ausmaß erfassen, als er "selber seinen Kopf wieder klar hatte". - "Und selbst dann bekam sie noch Schweißausbrüche, wenn ich für längere Zeit in der Garage verschwand, wo früher mein Depot war", bekennt Krumpschmied freimütig. "Der Suchtdruck zwingt einen zum Trinken." Die Motivation, zur Flasche oder Dose oder zum Glas zu greifen, ist dabei ganz unterschiedlich. Es gibt nach Angaben von Dr. Irmgard Berchtenbreiter sogenannte Problem- und Pegeltrinker. Während Erstere bei Schwierigkeiten im Alltag auffallen, gelinge es den Pegeltrinkern, lange unter dem Deckmantel der scheinbar geringen Dosis das Gesicht zu wahren. Doch auch hier komme es irgendwann zum Eklat. “Häufig versucht ein Angehöriger Kontakt zur Rosenheimer Suchthilfe aufzunehmen, um Rat zu bekommen.” Gemeinsam werden dann zunächst das Abhängigkeits-Ausmaß erörtert und Kontakte zu Therapieeinrichtungen hergestellt.
"Ohne die Bereitschaft des Abhängigen, selbst etwas an seinem Verhalten zu ändern, ist kein Ausweg möglich und das Scheitern vorprogrammiert", so Dr. Berchtenbreiter. Gerade die Betreuung der Angehörigen ist ein wichtiger Eckpfeiler der Rosenheimer Suchthilfe. So wird diesen ermöglicht, an den Gruppenabenden ebenfalls teilzunehmen, sofern der verwandte Suchtkranke dies zulässt. In den Räumen der Rosenheimer Caritas (Reichenbachstraße 5) finden die Treffen der Rosenheimer Suchthilfe jeweils mittwochs und

**Wohin führt mein Weg?
Wie verlasse ich den Suchtweg?
Die Rosenheimer Suchthilfe hilft.
Foto Alfred Reithofer**

donnerstags ab 19.30 Uhr statt. "In den Gesprächen mit anderen Gruppenteilnehmern kann es zu Aussprachen ohne gegenseitige Vorwürfe kommen", so Berchtenbreiter. Gleichzeitig wachse durch die Parallelen zu den anderen Teilnehmern das Verständnis für Suchtdruck und die angemessene Reaktion darauf.
Ein Patentrezept gebe es dazu nicht, aber einen "Schutzmechanismus" (Konsequenz, Loslassen, aktiv sein und miteinander reden) für Angehörige vor der Co-Abhängigkeit. Diesem Thema widmete sich die Rosenheimer Suchthilfe jüngst eingehend. Denn zum Jubiläum schenkte man sich statt einer Feier eine Fortbildung mit Caritas-Kreisgeschäftsführer Erwin Lehmann.

Doch nicht nur Alkoholkranke, sondern auch Medikamenten-Abhängige werden betreut. Die Erfolgsquoten sind dabei von Fall zu Fall unterschiedlich. "Ein Rückfall ist keine Schande, sondern Anlass zu neuem Kampf gegen die Sucht", so Krumpschmied. Die Betroffenen profitieren dabei von der Helfergemeinschaft der Rosenheimer Suchthilfe. Dahinter verbirgt sich folgendes Credo: Ehemals Betroffene stehen in der Gruppe mit Rat und Tat gegen den Suchtdruck zur Seite. "Neulinge fühlen sich einerseits verstanden und sehen andererseits, dass Sucht besiegt werden kann", so Berchtenbreiter.

Mit freundlicher Genehmigung des Oberbayerischen Volksblatt
Silvia Mischi, © OVB,
Februar 2014

Kontakt zur Rosenheimer Suchthilfe:

Rosenheimer Suchthilfe e. V. – RSH
Horst Krumpschmied
08031-89 28 13
horst.krumpschmied@t-online.de

Monika Siersch
08061-45 95

Treffpunkt der Gruppen:
Caritaszentrum
Reichenbachstr. 5
83022 Rosenheim
19.30 Uhr
Mittwoch und Donnerstag

ANZEIGE

Diakonie
Rosenheim

Sucht? Hilfe!

Fachambulanz für Suchterkrankungen

Kufsteiner Str. 55
83022 Rosenheim
Tel.: 08031 356 28-0
Fax: 08031 356 28-16

- Prävention
- Beratung
- Vermittlung in stationäre oder ambulante Therapie
- Ambulante Entwöhnungsbehandlung und Nachsorge
- Hilfe bei Führerscheinproblemen
- Psychosoziale Begleitung Substituierter
- Angebote für alkohol- und drogenauffällige Jugendliche
- Beratung bei pathologischem Glücksspiel
- Beratung bei Essstörung
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen

Tel.: 08031/356 280 www.diakonie-rosenheim.de

Orientierungsgruppen der Fachambulanz

Rosenheim – Fachambulanz
1. und 3. Dienstag des Monats 18.00 Uhr (für verkehrsauffällige Fahrer – Alkohol/Drogen/Punkte)
Dienstag 18.00 Uhr
Mittwoch 18.00 Uhr
Donnerstag 10.00 Uhr
Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr (offene Sprechstunde für junge Erwachsene bis 24 Jahre) Kufsteiner Str. 55, 2. Stock

Rosenheim – RoMed Klinikum
Mittwoch 12.30 Uhr, Pettenkoferstr. 10, Haus 4, 1. Stock

Wasserburg – Fachambulanz
Montag 18.00 Uhr, Kaspar-Aiblinger-Platz 24
Freitag 10.00 Uhr, RoMed Klinikum Wasserburg, Krankenhaus Straße 2

Bad Aibling – RoMed Klinikum
Dienstag 18.00 Uhr, Harthauser Str. 6

Prien – RoMed Klinikum
Donnerstag 18.00 Uhr, Harrasser Str. 61

Kostenlos und ohne Voranmeldung

ANZEIGE

RoMed Kliniken

Alle Vorträge sind kostenfrei

Gesundheitsforum
Wir laden ein ...

Donnerstag, 20.03.2014, 19.00 Uhr
Wie kann ich einen Sturz vermeiden?
Wo? Bildungs- und Pfarrzentrum St. Nikolaus, Rosenheim

Mittwoch, 26.03.2014, 19.00 Uhr
Gendiagnostik – Pro und Contra
Wo? RoMed Klinik Prien am Chiemsee

Donnerstag, 27.03.2014, 19.00 Uhr
Tumore im Gesicht an schwierigen Stellen
Wo? RoMed Klinik Wasserburg am Inn

Donnerstag, 03.04.2014, 19.00 Uhr
Chronische Bronchitis und Asthma
Wo? Bildungs- und Pfarrzentrum St. Nikolaus, Rosenheim

Mittwoch, 09.04.2014, 19.00 Uhr
Knorpelschaden am Kniegelenk
Wo? RoMed Klinik Bad Aibling

Donnerstag, 10.04.2014, 19.00 Uhr
Adipositas – Hilfe für Menschen, die es schwer haben
Wo? Bildungs- und Pfarrzentrum St. Nikolaus, Rosenheim

Mittwoch, 07.05.2014, 19.00 Uhr
Maßnahmen zur Risikominimierung im Krankenhaus
Wo? RoMed Klinik Prien am Chiemsee

Donnerstag, 08.05.2014, 19.00 Uhr
Beckenbodensenkung und Blasenschwäche – Was tun?
Wo? RoMed Klinik Wasserburg am Inn

Donnerstag, 22.05.2014, 19.00 Uhr
Wenn die Seele den Körper krank macht
Wo? Bildungs- und Pfarrzentrum St. Nikolaus, Rosenheim

Mittwoch, 04.06.2014, 19.00 Uhr
Schulterschmerzen – was tun?
Wo? RoMed Klinik Bad Aibling

Mittwoch, 02.07.2014, 19.00 Uhr
Wunden, die nicht heilen
Wo? RoMed Klinik Prien am Chiemsee

Weitere Informationen unter:
www.romed-kliniken.de
Ein Unternehmen der
Stadt und des Landkreises Rosenheim

Schmerztagesklinik feierte 10-jähriges Bestehen mit Patienten

Ärztlicher Direktor Priv.-Doz. Dr. Christoph Knothe dankte in seiner Rede dem Leiter der Schmerztagesklinik, Oberarzt Dr. Michael Schnitzenbaumer und seinem Team für den unermüdlichen Einsatz während der vergangenen zehn Jahre.

„Besonders der Anfang war nicht leicht, doch aufgrund des außerordentlichen Teamgeistes entstand ein sehr wertvolles Hilfsangebot für chronische Schmerzpatienten“, betonte der ärztliche Direktor des RoMed Klinikums Rosenheim.

Die Feierlichkeiten zum 10-jährigen standen ganz im Zeichen der Schmerzbewältigung. In verschiedenen Workshops frischten ehemalige Patienten ihr Wissen auf. Die Angebote erstreckten sich von einer kleinen Auszeit mit Yoga und Bewegungstraining im Freien über QiGong, Entspannungs- und Atemtechniken für zwischendurch bis hin zu Achtsamkeitsübungen und basaler Stimulation, wie dem Trommeln im Rhythmus des Lebens. „Der ganzheitliche Ansatz und die verschiedenen Therapieangebote haben mir sehr geholfen für mich einen guten Weg zu finden und so konnte ich meine Schmerzmittel mittlerweile erheblich reduzieren“, berichtete eine Patientin erleichtert. Nach den Übungseinheiten trafen sich Gäste und Therapeuten in der Cafeteria des Klinikums, wo bei Kaffee und Kuchen noch ein reger Gedankenaustausch untereinander stattfand.

RoMed Kliniken

Ärztlicher Direktor Priv.-Doz. Dr. Christoph Knothe (links), Leiter der Schmerztagesklinik, Oberarzt Dr. Michael Schnitzenbaumer (5.v.l.), und Team

Leiter des Brustzentrums Prof. Dr. Thomas Beck (li), Stationsleiterin Anke Wolfgramm (2. v. li), Oberärztin Christine Waldhör (Mitte) und Brustschwester am Brustzentrum Elisabeth Jordan (re) und bedankten sich sehr herzlich bei Brigitte Neuner für die wunderschönen Herzkissen.

Herzkissen an das Brustzentrum gespendet

Rosenheim, 25.02.2014 – Es ist bereits Tradition geworden. Seit über zwei Jahren erhalten Brustkrebspatientinnen des Brustzentrums am RoMed Klinikum Rosenheim „Herzkissen“.

Wegen der besonderen Form – längere „Ohren“ – können die Kissen nach der Operation unter die Achselhöhle geklemmt werden und so dort den Druckschmerz der Narben verringern. Diese Erfahrung konnten schon viele Brustkrebspatientinnen, die solche Kissen erhalten haben, bestätigen.

Die katholische Frauengemeinschaft Pfraundorf hat nun wieder einige dieser wunderschönen Kissen genäht und dem Brustzentrum gespendet. Prof. Dr. Thomas Beck, Leiter des Brustzentrums, Frau Elisabeth Jordan, Brustschwester am Brustzentrum, Stationsleiterin Anke Wolfgramm und Oberärztin Christine Waldhör bedankten sich im Namen ihrer Patientinnen ganz herzlich dafür.

Neben der körperlichen Entlastung sind diese Herzen auch ein Symbol des Mitgefühls für die betroffenen Frauen. Es soll ihnen damit vermittelt werden, dass jemand an sie denkt, ihnen Kraft und Mut wünscht und ein Herz voll Hoffnung schickt.

RoMed Kliniken

RoMed Kliniken

Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V

Die Vertreter der Selbsthilfegruppen informieren sich über das Antragsprozedere der Krankenkassenverbände

Im Januar folgten 33 Mitglieder von regionalen Selbsthilfegruppen der Einladung der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SeKoRo zum Infoabend über die aktuellen Fördervoraussetzungen der Krankenkassenverbände.

Für das Jahr 2014 gibt es einen neuen Leitfaden mit einigen wichtigen Änderungen, die Anni Huffert vom Runden Tisches SüdOstOberbayern aus Traunstein ebenso fachkundig erläuterte, wie die allgemeinen Informationen, die zum Ausfüllen des Antrags notwendig sind. Der Runde Tisch in Traunstein koordiniert die Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen für die Region Süd-Ost-Oberbayern.

Einen Antrag auf Selbsthilfeförderung nach § 20 c SGB V beim Runden Tisch können stellen:
Alle gesundheitsbezogenen Gruppen aus den Bereichen chronische Erkrankung, Behinderung, Sucht, psychische Erkrankung und Angehörigengruppen.

Ebenso haben Trauergruppen, Verwaiste Eltern und Messie-Selbsthilfegruppen diese Möglichkeit, sofern sich die Gruppenarbeit auf die Bearbeitung von möglichen Folgeerkrankungen richtet.

Gruppen aus dem sozialen Bereich werden durch die Krankenkassen nicht berücksichtigt. In Bayern gibt es allerdings einige Städte und Kommunen, in denen Selbsthilfegruppen finanzielle Förderung oder Sachleistungen erhalten, also auch Gruppen, die dem sozialen Bereich zugeordnet werden können, z. B. Trennungs- bzw. Scheidungsgruppen.

Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern seit vielen Jahren die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch immaterielle, infrastrukturelle und finanzielle Hilfen.

Seit 2008 wurde dies gesetzlich in § 20c SGB V präzisiert. Förderfähige Selbsthilfegruppen sind die Zusammenkünfte von Betroffenen oder/und Angehörigen zum regelmäßigen Erfahrungs- und Informationsaustausch. Sie müssen offen für andere Betroffene sein und sich zu ihrer Erkrankung oder Behinderung austauschen.

Der Leitfaden zur Selbsthilfeförderung (Stand Juni 2013) enthält sowohl ein Verzeichnis der Krankheitsbilder als auch viele weitere Informationen zur Krankenkassenförderung. Interessierte finden ihn auf der Internetseite des GKV Spitzenverbandes unter **www.gkv-spitzenverband.de.**

Karin Woltmann,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SeKoRo

Frau Huffert vom Runden Tisch SüdOstOberbayern aus Traunstein referiert über die aktuellen Fördervoraussetzungen für Selbsthilfegruppen.

Die wichtigsten Infos werden notiert!

Die verschiedenen Gruppenleiter beim gemeinsamen Austausch.

Gruppenleiterforum für Selbsthilfegruppen

Im Februar trafen sich 13 Gruppenleiter verschiedener Selbsthilfegruppen, um über ihre Gruppenarbeit und ihre Selbsthilfegruppen zu diskutieren.

Die dreimal jährlich stattfindenden Gruppenleiterforen sind eine gute Möglichkeit zum Austausch der verschiedenen Gruppen untereinander. Jeder bekommt Raum, seine Anliegen und Wünsche zu formulieren. Viele Themen werden regelmäßig besprochen wie z. B. Wie finden wir neue Mitglieder? Wie motivieren wir Mitglieder ein Amt innerhalb der Gruppe zu übernehmen? Wie können wir Nachfolger für Gruppenleitungen finden? Wie funktioniert eine zufriedenstellende Öffentlichkeitsarbeit?

Die Rosenheimer Selbsthilfelandschaft ist geprägt von einem breiten Spektrum an verschiedenen Selbsthilfegruppen. Viele Gruppen gehören einem Dachverband an, der bayern- oder bundesweit aktiv ist.

Gerade diese Gruppen profitieren von der Arbeit der Verbände, da sie z. B. in der Öffentlichkeit gut wahrgenommen werden. Das ist sehr hilfreich für die Gruppenarbeit vor Ort.

Alle Selbsthilfegruppen leben natürlich vor allem vom großen Engagement der aktiven Gruppenmitglieder, da sie meist die Gruppe am Laufen halten.

Die Rückmeldungen der Teilnehmer an die SeKoRo zeigte wieder mal, dass dieses Forum für alle als sehr hilfreich angesehen wird.

Karin Woltmann,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SeKoRo

Lächle über deine Ernsthaftigkeit und du erhältst Leichtigkeit
Lächle über deinen Perfektionismus und du erhältst Großzügigkeit
Lächle über deinen Ärger und du erhältst Freude
Lächle über deine Aufregungen und du erhältst Lösungen
Lächle über dein Leben und du erhältst Leben
Lächle über deine Ungeduld und du erhältst Gelassenheit
Lächle über dein Unverständnis und du wirst verstehen
Lächle über deine Umwege und sie werden zu deinem Lebensweg
Lächle über dich und du wirst Du sein.

Der Weg der Seele Ebo Rau

Informations- und Beratungsdienst

krebshilfeverein e.V.

„Wo die Angst weniger wird, beginnt die Hoffnung, Wurzeln zu schlagen"

Krebskranke, aber auch deren Angehörige, Freunde und Interessierte, haben ein großes Bedürfnis nach Information, Beratung und Unterstützung.

Die Information des **Krebshilfevereins e.V.** ist eine Anlaufstelle für Menschen, die Unterstützung zur Krankheitsbewältigung suchen, eine Um- und Neuorientierung wünschen.

Kostenfreie – unabhängig, menschlich, ganzheitlich – persönliche und telefonische Beratung bei Fragen und Problemen im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung erhalten Sie unter

krebshilfeverein e.V.
Memeler Straße 6
83064 Raubling
Telefon 0 80 35/2369
mobil: 0 170/3 23 38 61
E-Mail: info@krebshilfeverein.de

www.krebshilfeverein.de

Vereinsregister Traunstein VR 200177 SBBI. 1, HBB1.1

Der Krebshilfeverein e.V. wurde am 23.11.2006 in Nußdorf/Inn gegründet. Er ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig vom Finanzamt Rosenheim anerkannt. Zuwendungen an den Krebshilfeverein e.V. sind gemäß § 10 b ESTG, § 9 Abs. 1 Nr. 2 KSTG und § 9 Nr. 5 GewSTG steuerlich abzugsfähig.

Spendenformular und Beitrittserklärung

Damit wir uns für viele Krebskranke engagieren können, sind wir auf Ihre Mitgliedschaft/Spende angewiesen. **Um Mitglied zu werden oder eine Spende zu tätigen, senden Sie uns das folgende Formular per Post oder per Telefax zu.** Sie haben die Möglichkeit, dass Ihre Spende/Beitritt von Ihrem Konto eingezogen wird oder Sie den Betrag auf das **Konto Nr. 81 44 389, BLZ 711 601 61 bei der Raiffeisenbank Rosenheim** überweisen.

BIC: GENODEF1VRR
DE15 7116 0000 0008 1443 89

Der Krebshilfeverein e.V. dient ausschließlich und unmittelbar steuerbegünstigten Zwecken. Wir stellen Ihnen sehr gerne eine Spendenquittung aus.

krebshilfeverein e.V.

Wer einen Stein ins Wasser wirft, verändert das Meer (P. Mommerts)

Mitgliedschaft Krebshilfeverein e.V.

Name / Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

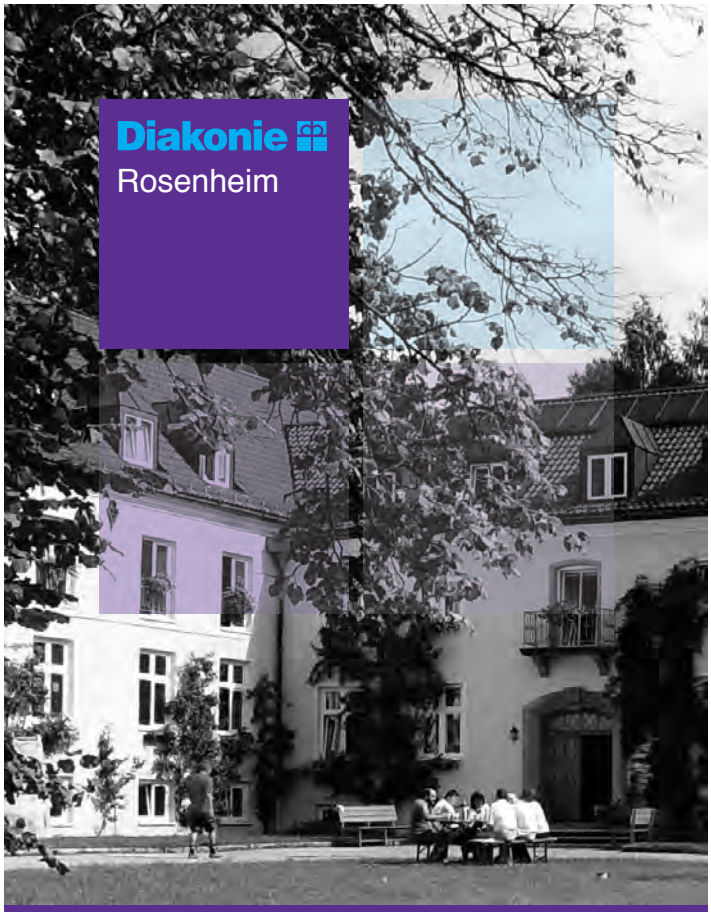
E-Mail _____

- ❑ Ja, ich möchte Mitglied beim Krebshilfeverein e.V. werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt EUR 15,– jährlich.
- ❑ Ja, ich zahle bargeldlos durch Bankeinzug. Bitte ziehen Sie den Betrag von meinem
  Konto _____
  BLZ _____ ein.
- ❑ Ja, ich überweise den Betrag auf obiges Konto.
- ❑ Ja, ich möchte den Krebshilfeverein e.V. durch eine Spende unterstützen.

Recht herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

© www.terme.de

ANZEIGE



Haus Sebastian Soziotherapeutische Facheinrichtung

Für wen sind wir da?
Wir unterstützen chronisch alkoholabhängige Menschen auf dem Weg in eine trockene Zukunft.

Sie wollen Ihr Leben verändern – wie könnte dies passieren?
- 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?
Diakonisches Werk Rosenheim e.V.
Soziotherapeutische Facheinrichtung Haus Sebastian
Sonnenweg 28
83088 Kiefersfelden
www.haus-sebastian.com
klaus.voss@dwro.de
Fon: +49(0)8033-69890

www.diakonie-rosenheim.de

Es finden regelmäßig gemeinsame Wanderungen statt.

Teestube – eine Anlaufstelle für psychisch kranke Menschen

Seit über 20 Jahren ist die Teestube für Betroffene, Helfer und Angehörige von psychisch Kranken eine feste, zuverlässige und etablierte Einrichtung.

Eine Gruppe von 15 bis 20 Personen trifft sich jeden Freitag von 17 bis 19 Uhr. Die Teestube ist eine zwanglose Einrichtung, in der sich die Betroffenen mit den Freunden psychisch Kranker austauschen können und damit das Gefühl der Geborgenheit ohne äußeren Druck und Einfluss haben.

Seit Januar 2014 betreuen Frau Gelner und Herr Kolowski die Teestubenbesucher. Sie zeigen ihnen Respekt, nehmen sie Ernst und hören ihnen zu. Für viele Betroffene ist die Teestube zu einem wichtigen Punkt in ihrem Leben geworden. Ein großer Teil der Gruppe ist von Anfang an dabei.

Auch regelmäßige Ausflüge, Feiern zu Geburtstagen, Ostern, Fasching etc. sind ein wichtiger Bestandteil der Gruppe.

Gemeinsame Feste stärken das „Wir-Gefühl“

Ein kleiner Auszug aus dem Jahresprogramm 2014:

Grillen, Eis essen gehen, Schwimmbadbesuche, Wanderungen am Chiemsee, Hechtsee, Nußdorf und Neubeuern, oder Besuche der Ratzinger Höhe und der Birkenstein Kirche.

Lena Schuster,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SeKoRo

Offener Treff für Betroffene, Helfer und Angehörige von psychisch Kranken in der „Teestube“

Kontakt:
Waltraud Gelner 08031-834 48
Treffpunkt: Caritas Tagesstätte,
Münchner Str. 39 (Rückgebäude)
83022 Rosenheim
17-19 Uhr,
jeden Freitag

Auch für das leibliche Wohl sorgt Frau Gelner

Aktuelle Themenliste der Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Rosenheim

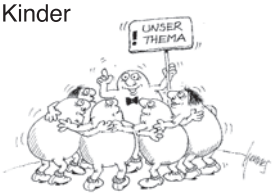
Abhängigkeit und Sucht
Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
Angehörige und Freunde von Alkoholikern (Al-Anon)
Anonyme Alkoholiker (AA)
Anonyme Coabhängige (CoDA)
Eltern von Drogengefährdeten u. –abhängigen Jugendlichen
Erwachsene Kinder von Alkoholikern (Al-Anon)
Suchthilfe (Rosenheimer Suchthilfe e.V.)
Suchtkranke und Angehörige (Kreuzbund e.V.)

Behinderung
Autismus
Behinderten- und Reha-Sport
Blinde und Sehbehinderte
Down Syndrom
Handicap e.V., Leben mit
Handicap-Aktivgruppen (Caritas)
Hörgeschädigte
Körperbehinderte
Narkolepsie

Gesundheit
ADHS
Adipositas
Arthrose
Borreliose
Brustkrebs
Darmausgang, künstlicher
Darmkrebs
Diabetes
Dialysepatienten
Fibromyalgie
Kehlkopflose
Kontinenz
Harnableitung, künstliche
Krebs
Krebs, Reha-Sport nach
Marfan, Regionalgruppe Südbayern
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Morbus Wilson
Multiple Sklerose - MS
Neurofibromatose
Organspende
Osteoporose
Parkinson
Prostatakrebs
Restless Legs - Unruhige Beine
Rheuma
Sauerstofflangzeittherapie - LOT
Schlaganfallbetroffene
Schlaganfall Angehörige
Syringomyelie
Tinnitus

Psychische Gesundheit
Angehörige Demenzerkrankter
Angehörige und Freunde psychisch Kranker
Angehörige von Borderlineerkrankten
Angehörige von Pflegebedürftigen
Depression
Psychoseerfahrene
Transidentität
Trauer
Trauer für Kinder und Jugendliche
Verwaiste Eltern

Soziale und sonstige Themen
Adoptierte und Pflegekinder, Pfad für Kinder
Adoptiv- und Pflegefamilien, Pfad für Kinder
Familiengruppe, Pfad für Kinder
Männergruppe
Mutter-Kind-Gruppe Kolbermoor
Trennung/Scheidung
Trommeln für die Seele
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 – 23 511 45 oder per E-Mail: **selbsthilfekontaktstelle@dwro.de.** Wir vermitteln gerne den Kontakt zur Gruppe.

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 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.

Vorstandswahlen und Ehrungen bei Kehlkopf-operierte/-lose – Landesverband München e. V.

Bei der Jahreshauptversammlung im Landesverband München für Kehlkopfoperierte und Kehlkopflose wurde Anfang 2014 der bisherige Vorstand in neuen Wahlen bestätigt.

Zusätzlich wurden einige Mitglieder für 10, 15, 20, und 25 Jahre Mitgliedschaft in der Sektion – Seebruck, Chiemgau, Rupertigau, Altötting, München geehrt.

Die Jubilare im Bild von links:
Schuller Anna für 20 J.
Vorberger Anna für 20 J.
Schuller Liebmund für 20 J.
Lerch Anneliese für 15 J.
Starzengruber Margarete für 20 J.
Forstmaier Margot für 20 J.
Jakob Anneliese für 25 J.
Sektionsleiter Jungkunz Herbert,
Fischer Gertraud für 20 J.
Huber Otto für 10 J.

Nicht mit im Bild:
Seinsch Dr. Wolfgang für 25 J.
Beder Georg und Beder Veronika beide für 10 J.

Auf einen Blick:

Gruppe: „Stimmlose“ – Vereinigung der Kehlkopflosen, Sektion Seebruck, Chiemgau, Rupertigau, Altötting, Mühldorf
Kontakt: Vereinigung der Kehlkopflosen 089-725 17 89
Kontakt: Herbert Jungkunz, 08631-167 46 06
Treffpunkt: Gasthaus Hermannbräu
Hermannbräu 1
84508 Burgkirchen a. d. Alz
13.30 Uhr,
jeden 2. Samstag im Monat

Herbert Jungkunz,
SHG Kehlkopfoperierte/-lose

Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew
– Aktiv mit Bewegung

Die Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew Rosenheim ist sehr aktiv. Morbus Bechterew ist eine chronisch entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule und der Gelenke.

Nur durch Gymnastik ist es möglich, der Versteifung entgegen zu wirken und somit die Beweglichkeit zu erhalten. Die Begegnung in der Selbsthilfegruppe zum Austausch und der gemeinsamen Gymnastik ist daher sehr wichtig.

Die Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew Rosenheim trifft sich jede Woche zur Gymnastik und mindestens einmal im Monat zu gemeinsamen Unternehmungen.

Für die Monate Mai bis Juli ist geplant:

- am 18. Mai eine Wanderung am Simssee mit Einkehr in der Mesner – Alm in Neukirchen und Abschlusskaffeetrinken beim Seewirt geplant.
- vom 19. bis 22. Juni eine Wochenend-Studienfahrt nach Bad Gastein mit einer Heilstolleneinfahrt und einem Arztvortrag sowie einer Wanderung.
- am 13. Juli eine Wanderung um den Seehamer-See und zum Abschluss Kaffeetrinken im Seehaus.

Lena Schuster,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SeKoRo

Auf einen Blick:

Gruppe: Dt. Vereinigung MORBUS BECHTEREW e.V. – Gruppe Rosenheim
Kontakt: Konstantin Förg, 08031-89 02 65, Konstantin.foerg@web.de, www.dvmb-by.de/gruppen/rosenheim
Kontakt: Marlies Bertram, 08031-6 86 38
Treffpunkt: **genaue Angaben siehe unten**

Treffpunkt: Rheuma-Zentrum Bad Aibling, Klinik Wendelstein, Kolbermoorer Str. 56, 3043 Bad Aibling, 19 Uhr, jeden Dienstag Gymnastik und Warmwassergymnastik, jeden 2. Dienstag im Monat Feldenkraisgymnastik, anschließend Austausch beim Brückenwirt in Kolbermoor

Seehamer See – Quelle Tourismusverband Alpenregion Tegernsee

Hilfe bei Morbus Bechterew & Fibromyalgie!

Wissenschaftlicher Wirkungsnachweis der Heilstollentherapie

Das weltweit einzigartige Heilklima kann bei rheumatisch-entzündlichen Schmerzzuständen, wie sie etwa bei "Morbus Bechterew (Spondylarthropathien)" oder "Fibromyalgie" auftreten, eine anhaltende Schmerzlinderung, körpereigene Entzündungshemmung und deutliche Medikamenteneinsparung verschaffen.
Die "Wirksamkeit der Gasteiner Heilstollentherapie" (Erfolgsrate liegt bei > 80%) wurde nicht nur von ärztlicher und wissenschaftlicher Seite, sondern vor allem von Betroffenen vielfach bestätigt.

Die Heilstollentherapie ist von österreichischen und deutschen Sozialversicherungen anerkannt.

Quelle: www.gasteiner-heilstollen.com

ANZEIGE

Diaflora

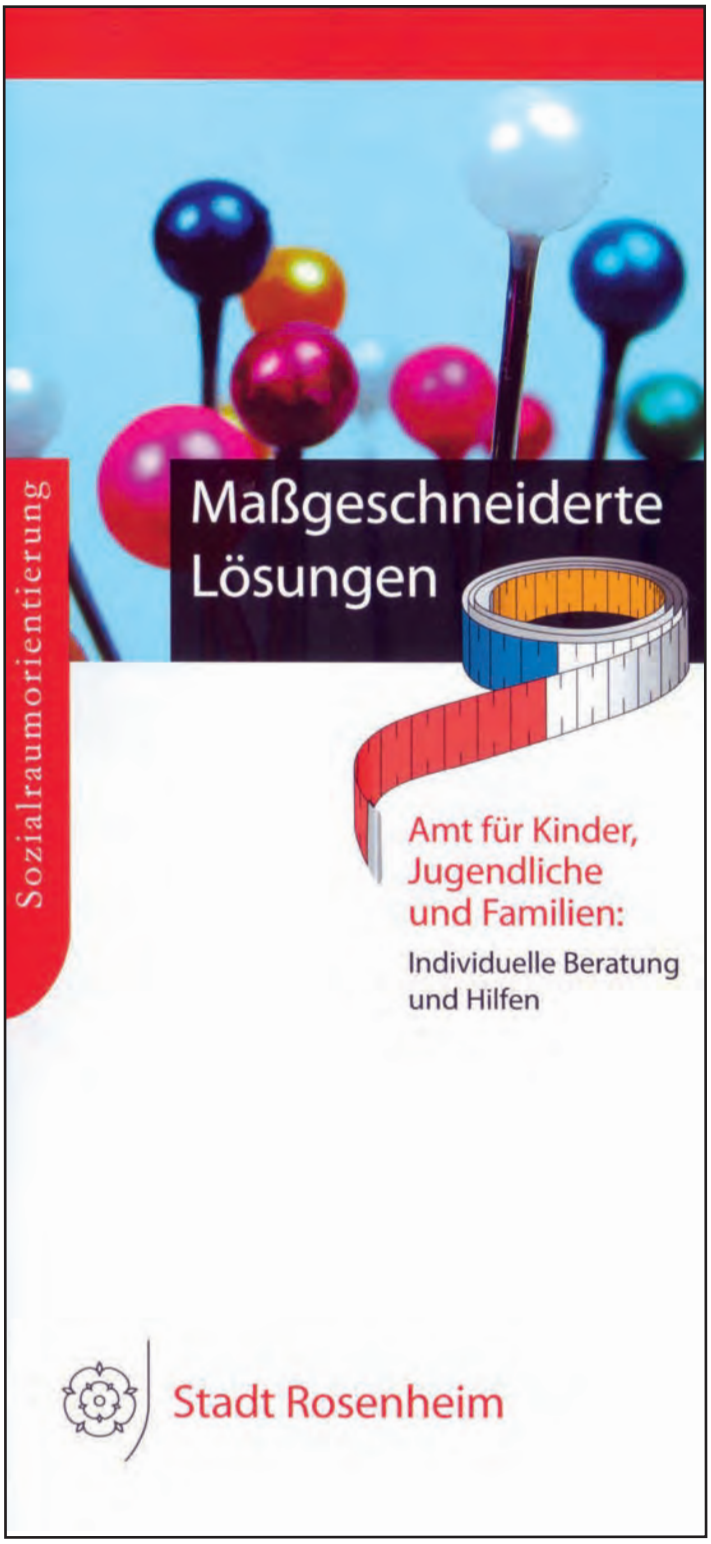
Gärtnerei und Integrationsbetrieb

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

ANZEIGE



ANZEIGE

Diakonie
Rosenheim

Diakonische Dienste Rosenheim gemeinnützige GmbH

Ambulanter Pflegedienst und soziale Dienstleistungen

Wir bieten:

- fachlich qualifizierte häusliche Alten- und Krankenpflege
- Pflegeberatung- und Pflegebesuche
- Hauswirtschaftliche Dienste, Umzugshilfen, Wohnungsauflösungen
- Soziale Beratung, Wohnberatung

Unsere Pflegedienstleitung Ursula Steinbeisser
freut sich auf Ihren Anruf
Innstraße 72
83022 Rosenheim
Tel.: 08031-219 985
Fax: 08031-219 945
info@ddro.de

www.ddro.de

ANZEIGE

WERBUNG MIT DURCHBLICK

VETTERLING
DRUCK&MEDIEN-KG
KLEPPERPARK
www.vetterling-druck.de
OFFSETDRUCK • UV-SIEBDRUCK • DIGITALDRUCK
PLATTEN-DIREKTDRUCK • WERBETECHNIK • GESTALTUNG & DESIGN
KLEPPERSTR. 18/A3 • 83026 ROSENHEIM • TEL. 0 80 31-1 56 58

ANZEIGE

Abschied nehmen

Bei uns können Sie in aller Ruhe, im Kreise Ihrer Familie, von Ihrem lieben Verstorbenen Abschied nehmen oder aber auch Ihre Trauerfeier in unseren Räumlichkeiten gestalten.

GEORG HARTL BESTATTUNGEN GMBH
www.hartl-bestattungen.de
(0 80 31) 219 230 • Ellmaierstrasse 6 • 83022 Rosenheim
Qualifiziertes Bestattungsunternehmen • Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

Selbsthilfegruppe Tinnitus

Tinnitus-Betroffene fühlen sich oft alleine gelassen oder unverstanden.

Das Wort Tinnitus (Tinnitus Aurium) kommt aus dem Lateinischen und bedeutet “das Klingeln der Ohren”. Der Betroffene nimmt Geräusche wahr, die nur er “hören” kann. Der Fachmann spricht deshalb von einer auditiven Wahrnehmung. Die Geräusche sind vielfältig und werden als Brumm- oder Pfeifton, Zischen, Rauschen, Knacken oder Klopfen beschrieben.

Viele Betroffene bekommen oft die Aussage “da kann man nichts machen”, oder “damit müssen sie leben”. Tinnitus kann aber auch ein Symptom einer Krankheit sein, wie z. B. Entzündungen im Gehörgang, Hörsturz, Borreliose, Schall- oder Knalltrauma, oder auch Fremdkörper im Ohr.

Nur ein Teil der Betroffenen ist dauerhaft erkrankt.
Besonders Frauen und Männer zwischen 40 und 50 Jahren leiden häufiger darunter.

Am Donnerstag, den 08. Mai um 18.30 Uhr
hält Frau Dr. Dürk, HNO-Ärztin einen Vortrag zum Thema:
Behandlung von Tinnitus und Schwerhörigkeit
im Evang. Gemeindehaus,
Thierseestr. 10 in Kiefersfelden.

Die Selbsthilfegruppe freut sich über interessierte Besucher.

Am Samstag, 19. Juli macht die Gruppe einen Jahresausflug mit der Schmalspur–Wachtlbahn mit anschließender Kräuterwanderung mit der Ernährungsberaterin Frau Büttner.

Bitte telefonisch bei Frau Schulze anmelden.

Lena Schuster,
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SeKoRo

Auf einen Blick:

Gruppe: Deutsche Tinnitus-Liga –
Selbsthilfegruppe Kiefersfelden
Kontakt: Ingelore Schulze
08667-879 42 94
tinnitus-shg-kiefersfelden@web.de
Kontakt: Ute Wede
08033-30 96 47
tinnitus-wede@t-online.de
Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus
Thierseestr. 10,
83088 Kiefersfelden
18.00 Uhr
Jeden 2. Donnerstag
im Monat

Versicherungsberater bei der Deutschen Rentenversicherung Südbayern

Ehrenamtliche Versicherungsberater bieten kostenlose Beratungstermine im DGB Haus (Deutscher Gewerkschaftsbund Bayern) in Rosenheim, Brixstraße, 2 Stock, jeweils von 17 bis 19 Uhr an.

Herr Manfred Kothe berät am **23. April, 14. Mai, 25. Juni, 30. Juli und 27. August.**

Voranmeldung unbedingt erforderlich bei Herrn Kothe unter der Telefonnummer **08061-90 13 40** oder **08031-456 39.**

Herr Helmut Türk-Berkhan steht am 8. April, 27. Mai, 17. Juni und 15. Juli zur Verfügung.

Auch für diese Termine ist eine Voranmeldung dringend notwendig bei Herrn Türk-Berkhan unter der Telefonnummer **08031-235 11 44** oder **08031-829 25.**
.

UPD-Termine in Rosenheim

Das Gesundheitssystem ist für Patientinnen und Patienten oft unübersichtlich. Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) berät und hilft dabei, sich zu orientieren und die Interessenten der Kranken wahrzunehmen – kostenfrei und unabhängig.

Die fachkundigen Beraterinnen und Berater bieten neutrale Informationen und geben nützliche Hinweise zu den Angeboten und zuständigen Stellen der Gesundheitsversorgung vor Ort.

Die Beratungstermine sind am

07.04.2014 12.05.2014 16.06.2014 14.07.2014
in der Zeit von 14 bis 17 Uhr bei der Diakonie, Klepperstraße 18, Rosenheim.

Unabhängige Patientenberatung Deutschland | UPD

NEU!! Nur nach vorheriger Terminvereinbarung unter folgender Telefonnummer 089-18 91 37 22.

Sprechzeiten der Beratungsstelle für Oberbayern in München sind:

Mo 9-13 Uhr Di 14-18 Uhr
Do 10-14 Uhr Mi 15-19 Uhr
ebenfalls unter der o. g. Telefonnummer

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.unabhaengige-patientenberatung.de.

Gut leben: Christ und Politik. Wer kriegt Recht?

Ein Abend mit Dr. Günther Beckstein und der Rosenheimer Rechtsambulanz.

NSA, NSU, Sozialstaat und manch anderes mehr: Ein Leben als evangelischer Christ in der Politik. Günther Beckstein teilt seine Einblicke und Gedanken als ehemaliger Ministerpräsident und Innenminister.

Das ebw (Evangelisches Bildungswerk Rosenheim – Ebersberg e. V.) hat sich das Jahresthema gegeben "Gut leben", im Sinne guter Lebensbedingungen. Die Frage: "Wer kriegt (sein) Recht?" gehört dazu. Neben dem Hauptreferat Becksteins wird sich daher die Rechtsambulanz der Diakonie und des Anwaltsvereins Rosenheim vorstellen.

Mittwoch, 21.05.2014 um 19.30 Uhr
Evang. Gemeindehaus Erlöserkirche, Königstraße 23, Rosenheim

Leitung: Pfr. Dr. Bernd Rother, ebw.

Der Eintritt ist frei.

Termine der Rechtsambulanz Rosenheim 2014

Rechtsberatung in Anspruch zu nehmen, ist für viele Ratsuchende immer noch ein Problem. Mitglieder der Anwaltschaft, des Anwaltsvereins Rosenheim und des Diakonischen Werkes Rosenheim arbeiten daran, diese Hemmschwelle abzubauen und den Zugang zu verbessern. Deshalb haben sie zusammen die Rechtsambulanz gegründet.

Im Rahmen folgender Grundsätze bietet sie eine Rechtsberatung an: 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, oder Ansprüchen ganz allgemein nach den Sozialgesetzen, (z. B. wegen Wohnungslosigkeit oder Suchterkrankungen) nicht in der Lage sind, andere Hilfsangebote wahrzunehmen. Dabei arbeiten Sozialarbeit und Anwälte eng zusammen.

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

Die Beratung ist kostenfrei jeweils von 14 - 16 Uhr im Beratungszentrum der Diakonie, Klepperstraße 18, 1. Obergeschoß in 83024 Rosenheim an folgenden Tagen:

11. April	**16. Mai**
27. Juni	**18. Juli**
19. September	**17. Oktober**
21. November	**19. Dezember**

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig, Wartemarken gibt es ab 13.45 Uhr. Telefonisch werden keine Rechtsauskünfte erteilt. Infos bei der KASA (Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit), Diakonisches Werk Rosenheim unter: 08031–235 11 44 oder **kasa@dwro.de.**

Lesetipp:

Frei von Angst und Schüchternheit
Soziale Ängste besiegen – ein Selbsthilfeprogramm
Autoren: Barbara G. Markway, Gregory P. Markway

Kurzbeschreibung
Die Autoren, Barbara G. Markway, Gregory P. Markway, erfahrene Therapeuten, begleiten die LeserInnen durch eine verständlich und warmherzig geschriebene Anleitung zur Selbsttherapie mit dem Ziel, soziale Ängste abzubauen und schließlich ganz zu überwinden. Allein in Deutschland haben über 20.000 Menschen das Selbsthilfeprogramm durchgeführt. Neben Fragebögen zur Selbsteinschätzung erzählen die beiden Psychologen Fallgeschichten und geben medizinische Auskünfte. Als Auswege aus Angst und Schüchternheit erläutern sie gezielte Konfrontationen und psychotherapeutische Ansätze ebenso wie Entspannungsübungen und Meditation.

Beltz Verlag, ISBN 978-3-407-22938-0, Taschenbuch 14,95 €, Erscheinungstermin Juli 2013

Impressum

	Ausgabe 1/2014
Erscheinungsweise:	dreimal jährlich
Redaktionsschluss:	15.02./ 15.06./ 15.10.2014
Erscheinung:	April/Juli/November
Herausgeber:	Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SeKoRo Klepperstraße 18 83026 Rosenheim Telefon: 08031-23 511 45 Fax: 08031-23 511 41
E-Mail:	selbsthilfekontaktstelle@diakonie-rosenheim.de
Internet:	www.sekoro.seko-bayern.org
Redaktionsverantwortung:	Peter Selensky, Vorstand Diakonisches Werk Rosenheim e. V.
Redaktion und Anzeigen:	Lena Schuster, magdalena-schuster@dwro.de, 08031-28 45 10
Redaktionelle Genehmigung:	V.i.S.d.P.: Peter Selensky, Vorstand Diakonisches Werk Rosenheim e. V.
Karikaturen:	„Hennes“ Biedermann, Dipl. Psychologe, Karikaturist, Texter und Vers-Schmied
Träger:	Diakonisches Werk des Evangelisch-Lutherischen Dekanatsbezirks Rosenheim e. V. Geschäftsstelle und Verwaltung Innstr. 72 83022 Rosenheim Telefon: 08031-3009-1030 Fax: 08031-3009-1049 E-Mail: info@dwro.de Internet: www.diakonie-rosenheim.de
Gestaltung:	freistil grafik&design, münchen
Titelfoto:	Marino Lorenz
Druck:	Auflage 01/2014: 2.000 Stück, Din A4, teilfarbig, Druckerei Vetterling
Anzeigenpreise:	Es gilt die Anzeigenpreisliste 2014

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von Autoren bzw. Gruppen selbst verantwortet und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich grundsätzlich die Veröffentlichung und/oder Kürzung eingereichter Artikel vor. Für unverlangt eingereichte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr 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.seko-bayern.org
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SeKoRo

Bayern:
www.seko-bayern.de
Selbsthilfekoordination Bayern

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

Diakonie Rosenheim

SeKoRo
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim

Vorschau

Lesen sie in der nächsten Ausgabe:

Themenschwerpunkt: Diabetes

Jubiläum Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

ANZEIGE

Diakonie
Rosenheim

Suchtkrankenhilfe

Sozialraumorientierte Suchtkrankenhilfe

- Frühzeitig
- Ressourcenorientiert
- Maßgeschneidert
- Integrativ
- Vernetzt

Fachambulanz für Suchterkrankungen (FA)

- Prävention
- Beratung
- Behandlung
- Nachsorge
- Gesundheitsförderung
- Therapie
- Vorbereitung zur MPU

Soziotherapeutische Facheinrichtungen (STFE)

- Klientenorientierte Hilfen nach SGB XII
- Stationäre Soziotherapie
- Soziales Entwicklungstraining (SET)
- „Schutz – Halt – Orientierung“

Ambulante Dienste (AD)

- Aufsuchend – Personenzentriert
- Alltagsbegleitung
- Stabilisierung durch Struktur
- Betreutes Einzel-/Gruppenwohnen

Nähere Informationen erhalten Sie per mail unter stfe@dwro.de
oder unter Tel: 0 80 33-69 89 0. www.diakonie-rosenheim.de.

INFOPOST
Ein Service der Deutschen Post

ANTHOJO

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

REHAKLINIK

Spezialklinik mit fachübergreifendem Therapieangebot in den Bereichen Pneumologie, Orthopädie und Psychosomatik im berühmten Kurort Bad Reichenhall.

KURMITTELHAUS

Breites Spektrum an schul- und alternativ-medizinischen Therapie- & Präventiv-Behandlungen, sowie ambulante orthopädische Rehabilitation im Herzen Bad Reichenhalls.

INFOTELEFON: 0800 – ANTHOJO (2684656)

www.anthojo.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.

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
Luitpoldstr. 9
83022 Rosenheim
Telefon 08031.401 156-0
www.anthojo.de