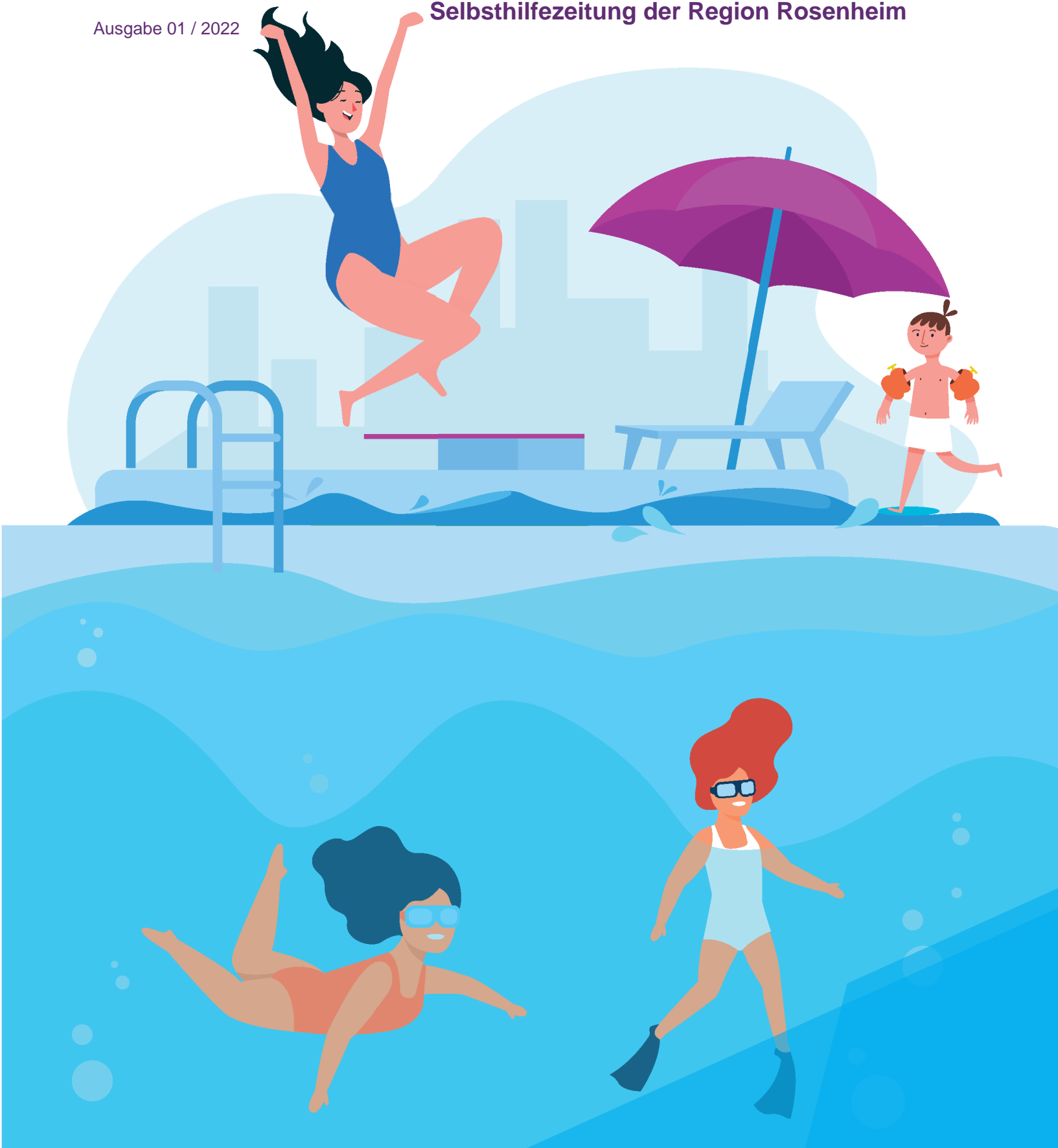




# Selbst Bewusst

Ausgabe 01 / 2022

Selbsthilfezeitung der Region Rosenheim





## Eingliederungs- und Suchthilfe

Frühzeitig | Ressourcenorientiert | Maßgeschneidert  
Integrativ | Vernetzt | Sozialraumorientiert

### Fachambulanz für Suchterkrankungen

- ▶ Prävention, Beratung, Therapie
- ▶ Kompetente, schnelle und lösungsorientierte Hilfe für alle Fragestellungen zum Thema Sucht

Kufsteiner Str. 55  
83022 Rosenheim | Tel 08031-356280  
Kaspar-Aiblinger-Platz 24  
83512 Wasserburg | Tel 08071-5975 190  
fachambulanz@sd-obb.de

### Soziotherapeutische Facheinrichtungen (STFE)

- ▶ Stationäre Soziotherapie
- ▶ „Schutz – Halt – Orientierung“
- ▶ Individuelle, gemeinsame, soziotherapeutische Hilfe in ein suchtmittelfreies Leben

Sonnenweg 28, 83088 Kiefersfelden  
Tel 08033-69 890  
stfe@sd-obb.de

### Ambulante Dienste

- ▶ Aufsuchend – Personenzentriert – Alltagsbegleitung
- ▶ Betreutes Einzel-/Gruppenwohnen
- ▶ Kontakt- und Begegnungsstätte als Tagesstruktur

Austr. 30, 83022 Rosenheim  
Tel 08031-234 150  
ambewo@sd-obb.de

[www.soziale-dienste-oberbayern.de](http://www.soziale-dienste-oberbayern.de)

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

**ich freue mich, Ihnen die neue Ausgabe unseres Selbsthilfemagazins zu präsentieren. Und es ist mir eine besondere Freude, das Vorwort schreiben zu dürfen.**

Die letzten Jahre stellten aufgrund der Pandemie eine große Herausforderung für die Selbsthilfegruppen dar. Das Virus hat zu erheblichen Belastungen und Verunsicherungen in der Gesellschaft geführt. Durch die vorherrschenden Kontaktbeschränkungen konnten diese nur schwer in den Selbsthilfegruppen aufgefangen werden. Wir hoffen sehr, dass sich die angespannte Lage nun beruhigt und die persönliche gegenseitige Unterstützung wieder „Normalität“ wird.

Die Pandemie hatte starken Einfluss auf uns, sodass sich diese Thematik natürlich auch in dieser Ausgabe wiederfindet. Darüber hinaus dürfen wir jedoch nicht vergessen, dass es viele weitere spannende und wichtige Themen gibt, mit denen es sich zu beschäftigen lohnt.

So darf ich mich als neue Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim mit dem Thema Selbsthilfe näher befassen. An dieser Stelle möchte ich mich beim Team der SekoRo für die herzliche Begrüßung und die Unterstützung in der Einarbeitung bedanken. Das Angebot lebt von seinen Mitarbeitenden; daher vielen Dank an Olga Nickel, Karin Woltmann, Lisa Dirnaichner und Claudia Preisinger. Ohne eure Unterstützung wären viele Selbsthilfegruppen vor deutlich härteren Problemen gestanden und es würde dieses tolle Magazin nicht geben.

Ein großes DANKE auch an meine Vorgängerin Frau Klara Demmler! Sie hat in den letzten Jahren die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim als etabliertes Angebot mit großem Engagement geführt und mich bei meinem Einstieg als Leitung unterstützt.

Was wäre die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim ohne die ehrenamtlichen Menschen, die mit viel Tatkraft, Herzblut und großem Engagement einen gegenseitigen Austausch und das Lernen voneinander erst ermöglichen. DANKE für Ihren Einsatz!

Ich wünsche Ihnen nun viel Vergnügen beim Lesen dieser spannenden und informativen Lektüre und einen schönen Sommer.

Ihre

*Nadine Hausburg*



*Nadine Hausburg*

08



Selbsthilfe mit Kopf und Herz

22

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Rosenheim



24

"Ich fühlte mich wie neugeboren"



12

Bee ADHD Braunschweig



30

Einen Baum der Erinnerung an Suizidopfer



38

"Die Kraft liegt im Austausch!"



# INHALT

WAS SELBSTHILFE BEDEUTET UND WIE EINE GRUPPE ENTSTEHT UND WIRKT

SEITE 06

FÖRDERUNG

SEITE 10

OFT AUF SICH GESTELLT: DAS LEBEN JUNGER MENSCHEN IN DER CORONA-PANDEMIE

SEITE 14

ENABLE ME STIFTUNG

SEITE 18

ZUVERSICHT SCHENKEN IN BESONDEREN ZEITEN

SEITE 16

JUNG, CHRONISCH KRANK UND NUN?

SEITE 17

INFOVERANSTALTUNG ZUR SELBSTHILFEFÖRDERUNG 2022

SEITE 20

KATASTROPHENSCHUTZ -WARNUNG FÜR MENSCHEN MIT HÖRBEHINDERUNG

SEITE 30

GEHIRNTRAINING

SEITE 32

VORTRAG SELBSTHILFEGRUPPEN

SEITE 33

MEHRWERT UND ZIELE DES BAYERISCHEN ZENTRUMS FÜR KREBSFORSCHUNG (BZFK)

SEITE 34

KRÄUTERWANDERUNG

SEITE 36

GEMEINSAM STATT EINSAM -----DEUTLICHER ZULAUF BEI SELBSTHILFEGRUPPEN

SEITE 40

IMPRESSUM

SEITE 42



# Was Selbsthilfe bedeutet und wie eine Gruppe entsteht und wirkt



## Das bedeutet Selbsthilfe

Grundsätzlich meint Selbsthilfe die Fähigkeit, sich mit eigener Kraft aus einer Not- oder Problemlage zu befreien bzw. Schritt für Schritt diesen Weg zu versuchen.

Selbsthilfe meint aber auch gegenseitige Hilfe im Sinne von solidarischer Hilfe durch "nicht-professionelle Helfer/-innen", die keine Bezahlung erhalten und auch keinen institutionellen Regeln unterliegen. Denn Selbsthilfe gelingt in einer Gruppe von Gleichbetroffenen leichter als alleine, frei nach dem Motto der Anonymen Alkoholiker: „Du allein kannst es, aber du kannst es nicht alleine.“

Eine Selbsthilfegruppe ist der freiwillige Zusammenschluss von Menschen. Diese unterstützen und helfen sich mittels solidarischer Interaktionen. Das Engagement in der Selbsthilfe basiert auf direkter Betroffenheit und gemeinsamer Solidarität.

Selbsthilfegruppen sind deutlich abzugrenzen zu professionellen Hilfen wie psychologischer oder medizinischer Beratung und Therapie. Hauptanliegen der Gruppe ist der Erfahrungsaustausch, um den Alltag besser zu meistern. In der Regel setzt sich eine Selbsthilfegruppe aus Betroffenen oder/und Angehörigen zusammen: Erfahrene Selbsthilfegruppenmitglieder werden zu „Experten und

Expertinnen in eigener Sache“ und geben so ihr Erfahrungswissen an neue Gruppenmitglieder weiter. Des Weiteren kooperieren viele Selbsthilfegruppen eng mit dem professionellen medizinischen oder sozialen Hilfesystem. Es gibt Selbsthilfegruppen für gesundheitliche und soziale Problembereiche.

## So entsteht eine Selbsthilfegruppe

Eine Selbsthilfegruppe entsteht aus dem Bedürfnis betroffener Personen, sich untereinander auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Aus ihrer gemeinsamen Betroffenheit heraus entwickeln die Mitglieder von Selbsthilfegruppen Solidarität, Verständnis und gegenseitige Hilfe. Wichtig ist die Tatsache, dass die Gruppe einen "Schutzraum" bietet, in dem Offenheit und Vertrauen möglich sind.

Durch Erfahrungsaustausch, gegenseitige Entlastung und Ermutigung lernen die Mitglieder voneinander und miteinander.

Sie tun dies ohne professionelle Leitung, aber durchaus teilweise mit zeitlich begrenzter professioneller Unterstützung (z. B. durch eine Selbsthilfekontaktstelle in der Anfangsphase oder bei Krisen), denn die ständige Anwesenheit von Personen aus dem professionellen Bereich oder anderen Nichtbetroffenen würde sich bei diesem Prozess nachteilig auswirken.

## So wirkt eine Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe stärkt die Menschen in und nach Krisen durch die Entwicklung einer vertrauensvollen Beziehung zu den anderen Gruppenmitgliedern. Durch Erfahrungsaustausch, Verständnis und Anteilnahme werden Unterstützung und ein Hilfsnetz aufgebaut.

So bietet die Gruppe ein geschütztes Lernfeld zur Verbesserung der sozialen Beziehungen. Dieses Modell hat positive Auswirkungen auch auf das Lebensumfeld der Betroffenen außerhalb der Gruppe: Das Selbstwertgefühl wird gefestigt, gesunde Anteile werden gestärkt.

Außerdem verfügt die Gruppe über zahlreiche Informationen zum eigenen Thema: z. B. zur Krankheit, zur Bewältigung von Folgeproblemen wie der existenziellen Sicherung, der sozialen Beziehungen etc., und welche professionelle Hilfe sinnvoll ist. Dieses Spezialwissen wird vielfach auch von Außenstehenden genutzt, zum Beispiel von Angehörigen, Freunden und Freundinnen, von Neubetroffenen oder Kooperationspartnern und -partnerinnen aus dem professionellen System.

Quelle: Seko Bayern



# Förderung

Selbsthilfegruppen werden in Bayern von verschiedenen Seiten finanziell unterstützt. Gruppen aus dem Gesundheitsbereich können in den Genuss von mehreren Fördermöglichkeiten kommen, soziale Selbsthilfegruppen werden dagegen nur an einigen Orten von förderwilligen Kommunen bezuschusst.

## Förderung durch die Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Im Leitfaden zur Selbsthilfeförderung sind die Grundsätze zur Förderung der Selbsthilfe des GKV-Spitzenverbandes gemäß § 20h SGB V festgelegt.

Im Jahr 2022 beträgt der Orientierungswert 1,19 Euro pro gesetzlich Versichertem pro Jahr.

## Förderung örtlicher Selbsthilfegruppen

Seit 2009 gibt es ein einheitliches Antragsformular und gemeinsame Förderkriterien für jede Selbsthilfegruppe in Bayern, die nach § 20h SGB V gefördert werden kann. Die Anträge werden bei den dreizehn Geschäftsstellen der Runden Tische eingereicht und hier für die Vergabebesitzung vorbereitet. In der einmal jährlich stattfindenden Vergabebesitzung stimmen die Krankenkassenvertreter/-innen über jeden Antrag ab und entscheiden über die Höhe der Fördersumme.

Diakonisches Werk Rosenheim

Geschäftsstelle des Runden Tisches  
SüdOstOberbayern  
Kufsteiner Straße 55  
83022 Rosenheim

## Persönlich für Sie da:

Lisa Dirnaichner  
Telefon: 08031-356 28 13  
Mobil: 0160-575 73 14  
E-Mail: runder-tisch@sd-obb.de

## Förderung durch Kommunen, Bezirke und Landkreise

Selbsthilfegruppen erhalten zum Teil finanzielle Förderung oder Sachleistungen von einzelnen Kommunen in Bayern. Hier kommen auch Selbsthilfegruppen aus dem sozialen Bereich zum Zug.

In folgenden Städten ist uns eine kommunale Förderung bekannt: Augsburg, Bamberg, Coburg, Ingolstadt, Landshut, München, Nürnberg, Regensburg und Würzburg. Die Förderhöhen und Antragsverfahren gestalten sich äußerst unterschiedlich, am besten sind sie über die entsprechende Selbsthilfekontaktstelle Selbsthilfeunterstützung vor Ort zu erfragen.

Auch die Rentenversicherungsträger sowie einige Bezirke fördern Selbsthilfe aus dem Gesundheitsbereich zum Teil in sehr unterschiedlicher Höhe.

Beachtenswert ist die Förderung des Bezirks Oberbayern für Selbsthilfegruppen aus dem Bereich "Psychische Erkrankungen und Sucht" und die Förderung des Bezirks Unterfranken für Selbsthilfegruppen im Bereich "Chronisch Kranke und Behinderte (auch Suchtbereich)".

Meist erhalten überregionale Selbsthilfeverbände oder professionalisierte Dienste, die aus der Selbsthilfe entstanden sind, diese Förderung.

## Förderung durch den Freistaat Bayern

Förderung von Selbsthilfegruppen für Inklusion und Teilhabe von Menschen mit Behinderung oder chronischer Krankheit.

Der Freistaat Bayern fördert Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich. So erhalten Selbsthilfegruppen von somatisch chronischen Erkrankungen und Behinderungen Zuschüsse in Höhe bis zu 400 Euro jährlich.

Bei Fragen zu dieser Förderung stehen Ihnen die Mitarbeiter/-innen des Zentrums Bayern Familie und Soziales zur Verfügung:

Telefonisch unter 0921 605-3328 oder 0921 605-3622; per E-Mail an: selbsthilfegruppen@zbf.s.bayern.de.

## Förderung der Selbsthilfe im Pflegebereich

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege fördert Selbsthilfegruppen, -organisationen und -Kontaktstellen aus dem Bereich Selbsthilfe und Pflege nach § 45d SGB XI gemeinsam mit den Pflegekassen. Mehr Informationen dazu erhalten Sie auf der Internetseite des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege.

Bei Fragen zu dieser Förderung stehen Ihnen die Mitarbeiter/-innen des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Pflege zur Verfügung.

Telefonisch unter 09621 9669-2542; per E-Mail: Senioren-und-pflege@lfp.bayern.de

Quelle: Seko Bayern





# Selbsthilfe mit Kopf und Herz

## Liebe Selbsthilfeaktive,

selbstverständlich sind wir für geflüchtete Menschen, die von Erkrankungen, Behinderungen und besonderen Lebenslagen betroffen sind, da Sie brauchen dringend wichtige Informationen und Kontakte, um im Gesundheitssystem die entsprechenden Hilfen zu finden. Mit all unseren Selbsthilfeangeboten können wir wertvolle Unterstützung geben.

Unterstützen Sie alle Helfer/-innen und Hilfsorganisationen, damit Geflüchtete den Weg in die Selbsthilfe finden, denn gemeinsam geht alles besser. Schauen Sie gerne mal rein in unseren neuen Kinospot Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn.



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Stormarn e. V.  
KIBIS Stormarn  
Selbsthilfekontaktstelle  
Große Straße 28-30  
22926 Ahrensburg  
Telefon: 04102 - 99 55 94  
Telefax: 04102 - 99 56 97  
info@kibis-stormarn.de  
www.kibis-stormarn.de

Digitaler Lichtblick  
rund um Gesundheit  
und Familie – Selbst-  
hilfe-App KIBIS  
Stormarn

Für sich selbst,  
Ihre Familie,  
Nachbarn, Freun-  
de und Freundin-  
nen und alle, die  
Unterstützung  
suchen ...

„Selbsthilfe von  
und für Menschen  
via App bei KIBIS  
Stormarn finden.“

„Einfach KIBIS  
Stormarn in den  
Stores laden,  
denn gemeinsam  
geht halt alles  
besser.“

„Entdecken Sie  
die Vielfalt der  
Selbsthilfe neu ...“

„Mit einem Klick sind Sie bei uns.  
Wir freuen uns auf Sie.“



Über 150 Selbst-  
hilfeangebote  
und 300 Veran-  
staltungshin-  
weise rund um  
Gesundheit und  
Familie  
erwarten Sie ...

Mit der Selbsthilfe-App KIBIS Stormarn sind Sie digital unterwegs.  
Einfach in den App-Stores herunterladen und Selbsthilfe neu entdecken ...

*Neugierig auf Selbsthilfe?*

„Mit Notfallkoffer, Chats, Veranstaltungen und News sind  
Sie immer aktuell dabei. Wir brauchen einander mehr denn je.“

# Bee ADHD Braunschweig



Anzeige



Stadt Rosenheim

Persönliche  
Vorsprachen sind  
derzeit nur nach  
vorheriger Termin-  
vereinbarung  
möglich.

## Sozial-, Wohnungs- und Versicherungsamt

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 soziale Angelegenheiten
- Senioren- und Behindertenarbeit
- Soziale Stadt

### Sozial-, Wohnungs- und Versicherungsamt

Reichenbachstraße 8 | 83022 Rosenheim

Tel.: +49 (0) 80 31 / 365-14 61

sozialamt@rosenheim.de | www.rosenheim.de

Ansprechzeiten:

Montag – Donnerstag 8:00 – 12:30 und 13:30 – 17:00 Uhr

Freitag 8:00 – 13:00 Uhr



ADHS ist eine psychiatrische Diagnose, die vor allem die Bereiche Konzentrationsfähigkeit, Impulskontrolle und Selbstregulation beeinträchtigt. Entgegen der landläufigen Meinung ist ADHS keine Störung, die nur kleine Jungs betrifft. Es wird geschätzt, dass fünf Prozent der Bevölkerung betroffen sind.

Ab März 2019 trifft sich ausschließlich online jeden 3. Mittwoch eines Monats die Selbsthilfegruppe BEE ADHD BS um 19 Uhr. Wir möchten gemütlich zusammensitzen und über ADHS und alle anhängenden Problematiken sprechen und uns austauschen. Vor allem junge Erwachsene mit ADHS, aber auch Nicht-Betroffene und Interessierte sind immer willkommen! Wir freuen uns auf dich!

jeden 3. Mittwoch

um 19 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht nötig, aber wenn ihr Fragen habt, schreibt diese gerne an:

Jule Schlicker unter beeadhdbbs@posteo.de

Der ADHS Deutschland e. V.

(Link: <http://adhs-deutschland.de/Home.aspx>)

unterstützt die Regionalgruppen, vernetzt diese untereinander und legt hohen Wert auf regelmäßige Fortbildungen der Gruppenleiter/-innen.





## Haus Sebastian Soziotherapeutische Facheinrichtung

### FÜR WEN SIND WIR DA?

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

### UNSER ANGEBOT:

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

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

#### Wie können Sie uns erreichen?

Das Haus Sebastian liegt fußläufig zum Bahnhof  
Kiefersfelden.

Soziotherapeutische Facheinrichtung Haus Sebastian  
Sonnenweg 28  
83088 Kiefersfelden  
sfe@sd-obb.de  
Tel. +49 8033 6989 35



[www.soziale-dienste-oberbayern.de](http://www.soziale-dienste-oberbayern.de)

## Selbsthilfegruppen helfen bei Einsamkeit

Die Corona-Pandemie stellt insbesondere junge Menschen vor gravierende Veränderungen ihres Alltages. Der Forschungsverbund „Kindheit – Jugend und Familie in der Corona-Zeit“ der Universitäten Frankfurt am Main und Hildesheim befragte in der bundesweiten „JuCo“-Studie 12.000 junge Menschen ab 15 Jahren nach wahrgenommenen Einschränkungen durch die Corona-Pandemie. „Die Corona-Pandemie hat mir wertvolle Zeit genommen.“ Dieses Zitat verdeutlicht ein Gefühl vieler junger Menschen, die zurück auf das Jahr 2020 schauen. Über ein Drittel der Befragten gibt an, sich einsam zu fühlen. Über 45 Prozent der Befragten stimmen der Aussage voll zu, Angst vor der Zukunft zu haben. Insbesondere junge Menschen mit familiären oder finanziellen Sorgen sind stärker belastet. Enger Wohnraum und schlechtere Bildungschancen wirken sich zusätzlich negativ auf die mentale Gesundheit von jungen Menschen aus. Rund 70 Prozent der Befragten äußern einen großen Bedarf, Hobbies wie gewohnt nachgehen zu können und Freunde zu treffen.

## Gravierende Veränderungen der Lernsituationen für Studierende

Seit Beginn der Corona-Pandemie mussten sich auch Studierende weitgehend unvorbereitet auf ein neues, digitales Studienformat einstellen. Für viele Studierende bedeutet dies neue Herausforderungen, für andere wiederum neu erlangte Flexibilität. Bei einer Online-Befragung „Stu.diCO“ von rund 3.600 Studierenden, die die Universität Hildesheim durchführte, zeigten sich gravierende Veränderungen der jeweiligen Lernsituationen. Der Altersdurchschnitt der Befragten lag bei 24 Jahren. Anders als in Schulen, hatten Lockerungen der Corona-Politik bis zum Zeitpunkt der Befragung wenig Auswirkungen auf den Studienalltag. Seit Anbeginn der Pandemie fanden nur wenig Präsenzveranstaltungen in den Hörsälen statt und Bibliotheksbesuche waren nahezu ausgeschlossen. Studierende gaben zudem pandemiebedingte finanzielle Probleme an. Rund 72 Prozent der Befragten äußerten mehr Arbeitsbelastungen im digitalen Semester aufgrund der Home-

# Oft auf sich gestellt: Das Leben junger Menschen in der Corona-Pandemie

von Julia Husemann

Learning-Situation. 59 Prozent konnten sich kein weiteres digitales Semester vorstellen. Die eigenverantwortliche Zeitplanung und Selbstorganisation wurden als hinderliche Faktoren identifiziert. Herausforderungen sind insbesondere von fehlenden sozialen Kontakten, Isolation und empfundener Einsamkeit geprägt und beeinflussen die mentale Gesundheit junger Menschen.

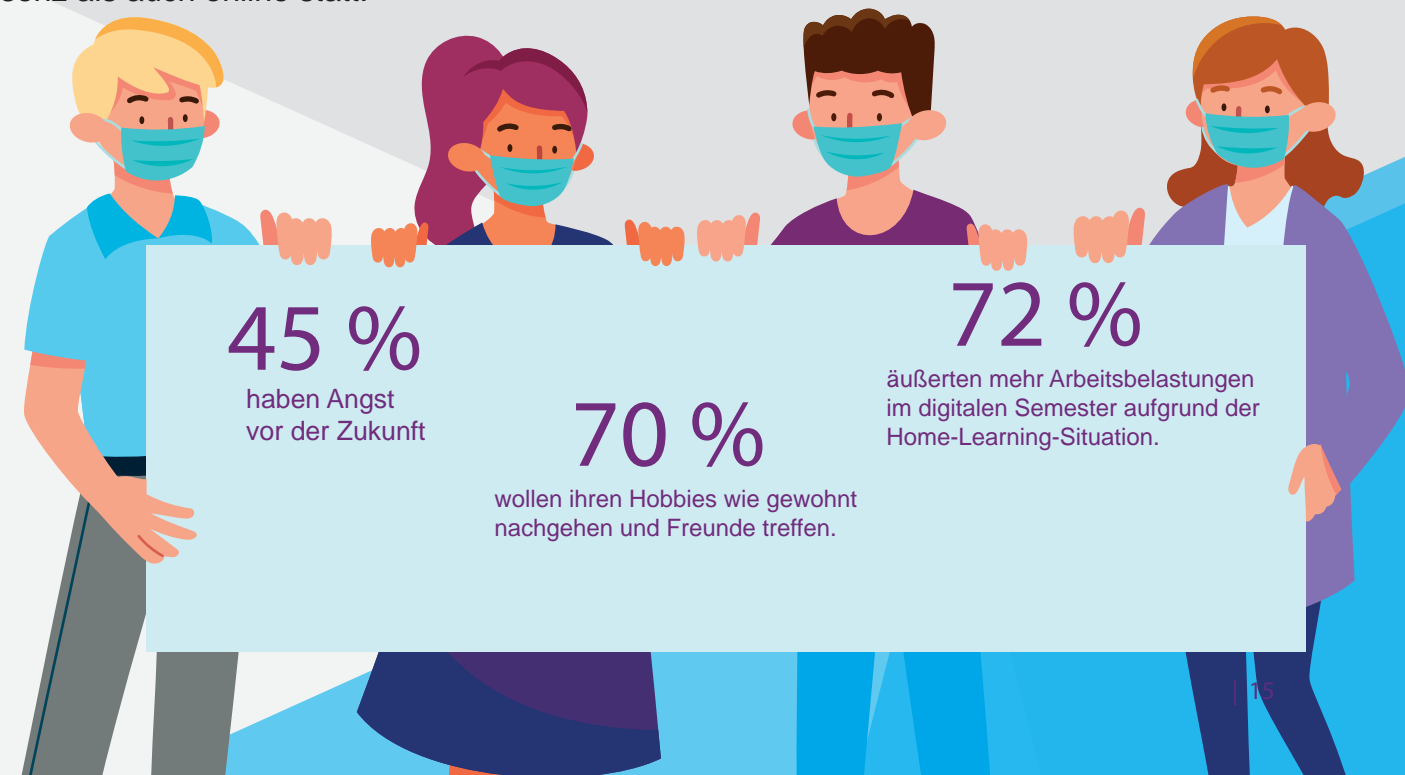
## „Arbeiterkind“ & Co.: In Selbsthilfegruppen finden junge Menschen Gleichgesinnte

In Deutschland existieren bereits viele Selbsthilfegruppen, die Anliegen von jungen Menschen und Studierenden auf Augenhöhe behandeln und ihnen eine wertvolle Plattform bieten. Viele junge Menschen teilen momentan die Ansicht: „Der Austausch mit anderen in der Corona-Zeit fehlt enorm. Letztendlich habe ich das Gefühl, alleine mit meinen Gedanken zu sein.“ Selbsthilfegruppen können dabei hilfreich sein: Sorgen, Nöte und Ängste können mit anderen geteilt und gemeinsam besprochen werden. Gruppenangebote finden sowohl in Präsenz als auch online statt.

Die Initiative „Arbeiterkind“ bietet rund 80 lokale Gruppen speziell zu Themen rund um „Studieren in der Corona-Pandemie“. Viele neue Selbsthilfegruppen wurden innerhalb der Corona-Pandemie gegründet und behandeln Themen rund um Depression und Einsamkeit. #NotJustSad ist beispielsweise eine Gruppe in Bielefeld, die Betroffenen einen geschützten Raum bietet, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und Anliegen junger Menschen zu thematisieren. Eine aktuelle Recherche der NAKOS Anfang 2022 ergab, dass mittlerweile über 950 Selbsthilfegruppen im bundesweiten Verzeichnis aufgelistet sind und stetig neue Gruppen hinzukommen. Die Liste junger Gruppen kann nach Postleitzahl und Themenschwerpunkt durchsucht werden.

Zur Liste junger Selbsthilfegruppen: [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

Quelle: Husemann, Julia, „Oft auf sich gestellt: Das Leben junger Menschen in der Corona-Pandemie“, <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@8500>, Zugriff am 21.03.22.





# ZUVERSICHT SCHENKEN – IN BESONDEREN ZEITEN!



Die Belastungen und Verunsicherungen durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind in vielen Familien mit einem chronisch kranken oder beeinträchtigten Kind oder jungem Erwachsenen besonders groß.

"Wie gefährdet ist mein Kind?", "Welche Unterstützung kann unsere Familie erhalten?" oder einfach nur "Wie kommen andere klar?" sind Fragen, die viele umtreiben.

Wir geben Ihnen die Möglichkeit, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen – über Ihre Bedürfnisse, Sorgen und Ängste! Gemeinsam können sich Ansätze ergeben, um wieder Zuversicht zu entwickeln.

Frau Susann Schrödel (begleitet achtsam Ihren Austausch und ist darüber hinaus kreativ, motiviert und engagiert für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit seltener Erkrankung und deren Familien) und Frau Dr. med. Henriette Högl (beschäftigt sich als Geschäftsführerin im Kindernetzwerk e. V. mit allen Fragen rund um eine Verbesserung der Versorgung von Familien) moderieren Ihren Austausch.

jeden letzten  
Donnerstag im Monat

UM  
19.30 Uhr

Wir treffen uns jeden letzten Donnerstagabend im Monat jeweils ab 19.30 Uhr online. Wenn ein Termin verschoben oder abgesagt wird, informieren wir die angemeldeten Teilnehmenden direkt.

Bitte melden Sie sich unter [info@kindernetzwerk.de](mailto:info@kindernetzwerk.de) an. Der Link für die Teilnahme wird Ihnen am Tag des Treffens zugeschickt.

# JUNG, CHRONISCH KRANK UND NUN?



Dein Leben wurde von einer chronischen Krankheit auf den Kopf gestellt, sowohl beruflich als auch privat?

Du hast Fragezeichen im Kopf zu Themen wie: Karriere oder Rente?

Wie werde ich Familie und Beruf mit meinen Einschränkungen und der geringeren Belastbarkeit überhaupt noch gerecht?

Kinderplanung verschoben oder ganz aufgegeben?

Wie gehe ich mit einer Frühverrentung um?

Lasst uns einen Ort schaffen zum Meckern, Jammern, Weinen und gemeinsamen Lachen. Einen Ort zum gegenseitigen Austausch oder einfach nur zu erleben, dass du nicht der oder die Einzige mit diesen Lebensthemen bist.

Mein Name ist Susi, ich bin 37 Jahre jung, berentet seit 2015 und freue mich, deine Geschichte zu hören.

Treffen jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18:30 Uhr

Weitere Infos und Zugangslink über:

Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen

Tel: 0911 234 94 49

E-Mail: [nuernberg@kiss-mfr.de](mailto:nuernberg@kiss-mfr.de)

2. und 4. Montag  
im Monat

UM  
18.30 Uhr

**EnableMe** Stiftung MyHandicap gGmbH

## Mentoring zum Jobeinstieg: Durchstarten in eine Karriere. Ohne Barriere.



[Direkt zum Mentoring](#)

## ... vom Start bis ins Ziel

Von der Anmeldung bis zum Mentoring-Start – so funktioniert es:



- Schreibe uns eine E-Mail. Passen die Voraussetzungen (siehe Seite 2), erhältst du einen Link zur Mentoring-Plattform.
- Beantworte Fragen zu dir und deinen Interessen.
- Erhalte eine\*n Mentor\*in, der\*die zu dir passt.
- Sieh dir unser Trainingsvideo an und lerne das Programm kennen.
- Dein Mentoring beginnt!

4

## Worum es geht

In Bayern leben 1,2 Millionen Menschen mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit. Das EnableMe Mentoring fördert ihre Karriere-Chancen.

**Das Online-Mentoring-Programm zum Jobeinstieg**

Beim Mentoring unterstützt ein Mensch mit viel Erfahrung in einem bestimmten Bereich (genannt **Mentor\*in**) einen weniger erfahrenen Menschen (genannt **Mentee**).

Beim EnableMe Online-Mentoring werden Menschen mit Behinderung bei ihrer Jobsuche unterstützt. Sie werden von Mentor\*innen aus der Wirtschaft beraten und begleitet.

**Hol dir jetzt Unterstützung und Beratung für deine Jobsuche!**

➔ So geht's ...

**Teilnahme-Voraussetzungen:**

- Du hast eine Behinderung (bereits ab einem leichten Behinderungsgrad)
- Du wohnst in Bayern



Mart Production | pexels 2

## Neugierig?

Sichere dir jetzt einen Platz im Online-Mentoring!  
Schreibe uns dafür einfach eine E-Mail an [mentoring@enableme.de](mailto:mentoring@enableme.de)

Mehr Informationen zum EnableMe Online-Mentoring findest du unter [www.enableme.de/de/angebote/online-mentoring](http://www.enableme.de/de/angebote/online-mentoring)

Oder öffne deine Smartphone-Kamera und gelange direkt über den QR-Code auf unsere Informationsseite über das Online-Mentoring.



5

### Auf was du dich verlassen kannst:

**DAS ERWARTET DICH**

- Ein\*e passende\*r Mentor\*in aus einem Wirtschaftsunternehmen.
- 5 Online-Mentoring-Gespräche per Video-Call auf unserer Plattform.
- Strukturierte Gesprächsabläufe durch die Unterlagen und Materialien im Mentoring-Leitfaden.

**DAS LERNST DU**

- Erkennen deiner Stärken und deiner beruflichen Wünsche.
- Deine Rechte und Möglichkeiten zum Thema Behinderung am Arbeitsplatz.
- Erfolgreich Bewerbungen schreiben und Bewerbungsgespräche führen.
- Was dir Kraft und Motivation während der Jobsuche gibt.

3

**EnableMe** Stiftung MyHandicap gGmbH

### Projektpartner

Das Projekt wird durchgeführt von dem gemeinnützigen, spendenfinanzierten Portal EnableMe Plattform der Stiftung MyHandicap gGmbH und dem Online-Mentoring Anbieter Volunteer Vision.

**EnableMe** ist das größte deutschsprachige Portal für Menschen mit Behinderung und chronischer Krankheit. Wir bieten eine Community, Fachinformationen und bedarfsorientierte Angebote zum Thema Behinderung.

**Volunteer Vision** ist der Softwareanbieter für Online-Mentoring. Sie verbinden junge Menschen mit engagierten Mitarbeiter\*innen aus Unternehmen über 1:1 Online Mentoring.

Gefördert wird das Projekt durch das **Bayerische Sozialministerium** und die **Beisheim Stiftung**.

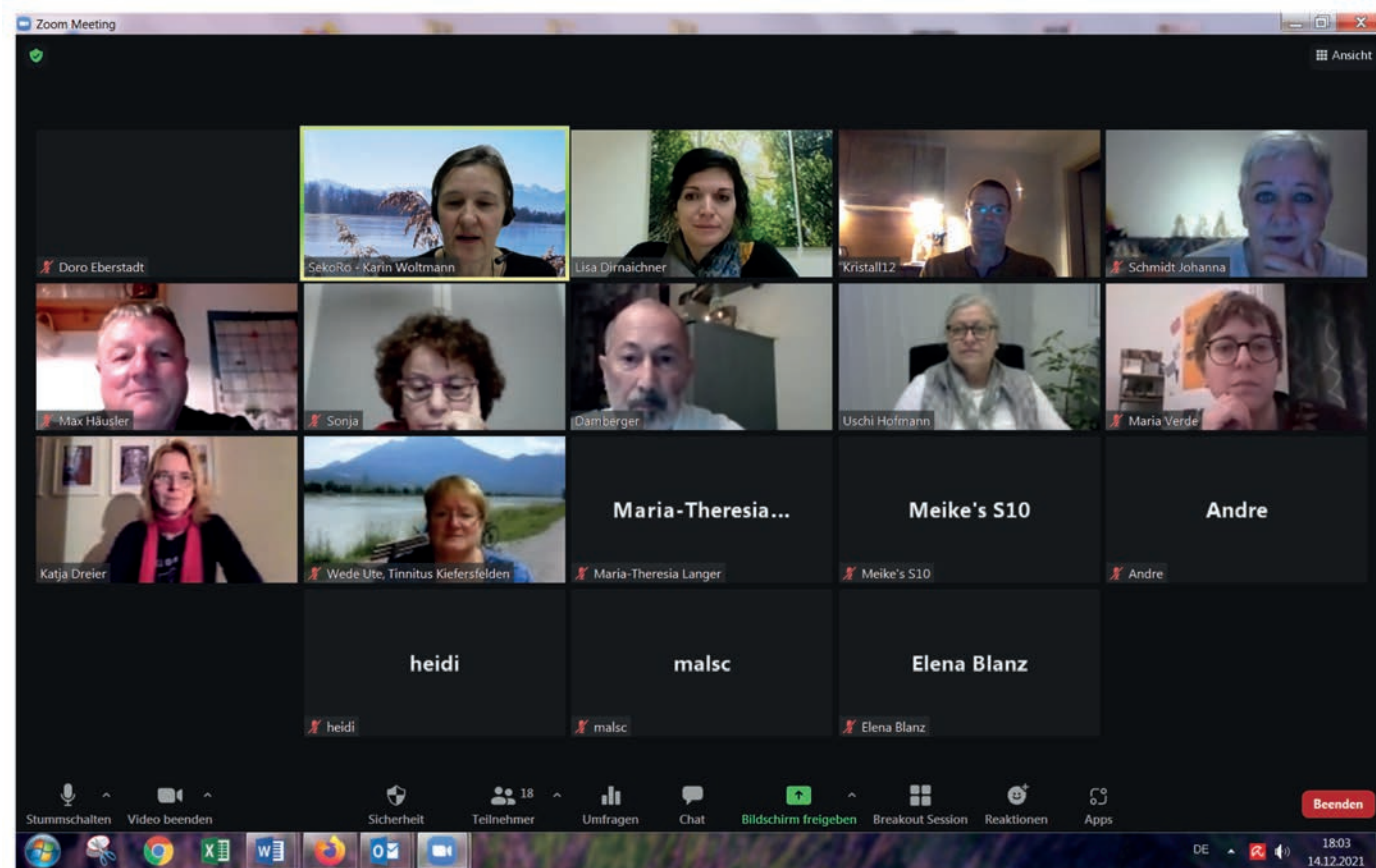





[www.enableme.de](http://www.enableme.de)



# Infoveranstaltungen zur Selbsthilfeförderung 2022



Bereits im Dezember letzten Jahres fand der Infoabend der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo zum Thema „Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V“ statt, wie schon für das Förderjahr 2021 pandemiebedingt über eine Videokonferenz.

Die Referentin des Regionalen Runden Tisches SüdOstOberbayern, Lisa Dirnaichner, informierte über die Fördervoraussetzungen und Bedingungen der gesetzlichen Krankenkassen, die die Selbsthilfe finanziell unterstützen.

Die Selbsthilfegruppenmitglieder konnten sich über alle Änderungen informieren und gruppenspezifische Nachfragen stellen. Da im vergangenen Jahr etliche geplante Veran-

staltungen und Aktionen der Selbsthilfegruppen nicht stattfinden konnten, haben die Gruppen die Möglichkeit, diese in 2022 neu zu beantragen. Wir alle hoffen, dass dieses Jahr die Planungen umgesetzt werden können. Sinnvoll wäre es vermutlich, Veranstaltungen für die Sommermonate zu planen.

Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo

Anzeige




**In(n)Kontakt - Unsere Kontakt- und Begegnungsstätte für such- und psychisch kranke Menschen bietet**

- ein helles und gemütliches Café-Ambiente mit großem Garten
- offene und lockere Gesprächsatmosphäre
- Sozialberatung, Einzelgespräche und Weitervermittlung
- tagesstrukturierende Angebote, wie kreatives Gestalten, gemeinsames Kochen und Essen, Sportgruppen, Musikgruppen, Themengruppen und Workshops – Freizeitangebote wie Natur- und Kulturausflüge, Wandergruppe, Gesellschaftsspiele, Turniere, Feste feiern (z.B. Geburtstage).

**Unsere Öffnungszeiten sind**  
 Montag - Donnerstag 9.00 - 16.00 Uhr  
 und Freitag 9.00 - 13.00 Uhr

In(n)Kontakt ▪ Kontakt- und Begegnungsstätte für such- und psychisch kranke Menschen  
 Austraße 30 ▪ 83022 Rosenheim  
 Tel.: 08031 2341 510  
 innkontakt@sd-obb.de | www.sd-obb.de

Anzeige *gemeinsam mit Tradition, Herz und Erfahrung!*



**Wir sind für Sie da!**

www.hartl-bestattungen.de  
08031 - 219 230

**GEORG HARTL**  
BESTATTUNGEN GMBH





# „Ich fühlte mich wie neugeboren“



Elfriede Kelm kann es selbst kaum glauben. Die Rosenheimerin hatte bereits seit Monaten mit unerträglichen Schmerzen im linken Bein zu kämpfen. Die Diagnose: Eine Verengung der Nervenaustrittskanäle an der Wirbelsäule sowie zwei Bandscheibenvorfälle im unteren Lendenwirbelsäulenbereich. Als Behandlungsmethode standen regelmäßiges Spritzen gegen die Schmerzen oder eine Wirbelsäulenversteifung zur Auswahl. Die beste Lösung war aber letztendlich eine ganz andere Methode, die in Deutschland noch nicht weit verbreitet ist.

Seit Monaten hatte Elfriede schon mit Schmerzen im linken Bein zu kämpfen – angefangen im unteren Rücken bis hinunter zum Fuß. „Es war ein ziehender Schmerz“, beschreibt ihn die 70-jährige Patientin. „Man kann es sich vorstellen wie einen überdimensionalen Muskelkater. Ich wusste nicht, wie ich mich vom Sofa ins Bett bewegen soll und vom Bett in das Bad.“ Eigentlich ist die Rentnerin eine aktive Person: Sie hat schon immer viel Sport getrieben und war jedes Wochenende in den Bergen unterwegs. Im Juli 2021 wurden die Schmerzen schließlich so schlimm, dass sie keine 300 Meter weit mehr gehen konnte. Ihren Alltag schränkte das enorm ein. Als Unterstützung im Haushalt brauchte sie eine Putzhilfe. Pro Tag nahm sie mindestens sechs Schmerztabletten.



### Ambulanter Pflegedienst und soziale Dienstleistungen

Wir bieten:

- fachlich qualifizierte häusliche Alten- und Krankenpflege
  - Pflegeberatung und Pflegebesuche
  - hauswirtschaftliche Dienste, Umzugshilfen, Wohnungsaufösungen
  - soziale Beratung, Wohnberatung
- [www.diakonie-rosenheim.de](http://www.diakonie-rosenheim.de)

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](http://www.diakonie-rosenheim.de)

### Die Diagnose

Bereits vor einigen Jahren kündigten sich die Beschwerden langsam an, allerdings konnte sie diese mithilfe von Medikamenten damals noch aufhalten. Erst als auch das nicht mehr half, suchte sie einen Orthopäden auf. Dabei stellte sich heraus, dass ein Nerv aus der Wirbelsäule durch umliegendes, verhärtetes Gewebe eingeklemmt war. Dass Elfriede die Schmerzen allerdings im Bein und Knie spürte, liegt daran, dass dieser Nerv herunter in das linke Bein verläuft. Ein Vorschlag des Orthopäden war, die betroffene Stelle regelmäßig zu spritzen, um die Schmerzen erträglicher zu machen. Selbst in Ruhe konnte Elfriede die Beschwerden deutlich spüren. Mal waren sie schwächer, mal stärker. „Das ist wie eine Benzinleitung“, erzählt die Rosenheimerin. „Manchmal geht nichts durch und die Schmerzen sind unerträglich. An anderen Tagen sind es immerhin ein paar Tropfen und es geht ein bisschen besser. So hat es mir zumindest mein Orthopäde erklärt.“

### Wie lässt sich das behandeln?

Das tägliche Einnehmen von Tabletten und regelmäßiges Spritzen waren jedoch keine langfristige Lösung. Um die Ursache zu beseitigen, müsse die Stelle eigentlich operiert werden. Dabei hätte ein Stück des Wirbelsäulengelenks entfernt werden sollen, um überhaupt an die betroffene Stelle zu gelangen. Dies hätte allerdings eine versteifte Wirbelsäule zur Folge, weshalb der Orthopäde ihr auch davon abriet. Eine andere Lösung musste her.

### Spezielle Operation am RoMed Klinikum Rosenheim

Durch eine Freundin wurde Elfriede auf Dr. Peter Barbenik aufmerksam. Der ärztliche Leiter der Neurochirurgie am RoMed Klinikum in Rosenheim hatte eine Idee für eine beschwer-

defreiere Operation: Mithilfe eines speziellen Mikroskops, welches bei RoMed erst neu angeschafft wurde, ist es möglich, die betroffene Stelle von der gegenüberliegenden Seite zu operieren. Er erzählt, dass „dadurch der Knochen nicht beschädigt werden muss, weil er gar nicht erst im Weg ist.“ In Deutschland wird diese Technik bisher noch nicht sehr oft angewendet. Es handelt sich um ein innovatives operatives Verfahren, welches eine Weiterentwicklung bisheriger minimalinvasiver Techniken darstellt.

Nach einem Aufklärungsgespräch entschied sich Elfriede für diese Operation. „Angst davor habe ich keine gehabt“, blickt sie zurück. „Durch dieses persönliche Gespräch hatte ich Vertrauen in ihn.“ Am 22. September war auch schon der Operations-Termin. Alles verlief erfolgreich: „Die Stelle, an der sich das Gewebe verhärtet hat und der Nerv dadurch eingeklemmt war, haben wir ausgefräst. Durch diesen minimal invasiven Eingriff bleibt die Stabilität der Wirbelsäule vollständig erhalten und das Muskeltrauma sehr gering,“ erklärt Barbenik. Da die Muskeln aus vielen einzelnen Fasern bestehen, kann man diese gut in einem der Zwischenräume auftrennen. „Das hat uns den Zugang zu der Stelle an der Wirbelsäule verschafft.“

### Eine erfreuliche Bilanz

Insgesamt hat die Operation eineinhalb Stunden gedauert. Die Patientin hatte einen Blutverlust von nur zehn bis 20 Milliliter. Der Hautschnitt ist eineinhalb Zentimeter lang. „Als ich aufgewacht bin, habe ich sofort gemerkt, dass die Schmerzen weg sind. Ich habe erst meine Zehen bewegt und bin dann direkt aufgestanden. Ich fühlte mich wie neu geboren. Bereits zwei Tage später habe ich die Klinik wieder verlassen.“

Seit 2021 verfügt die Klinik über eine Zertifizierung der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft.

Allein im vergangenen Jahr wurden bereits 250 operative Eingriffe in den verschiedensten Bereichen der Wirbelsäulenerkrankungen – vor allem degenerativ, Traumata und Tumore – durchgeführt. Die Behandlung findet im Rahmen einer engen interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Fachärzten statt.

### Selten in Deutschland

Dass diese Methode in Deutschland nicht sehr weit verbreitet ist, liegt vor allem daran, dass eine spezielle medizin-technische Geräteausstattung und die fachliche Expertise vorhanden sein müssen, was nicht immer der Fall ist. Für den Arzt und die Patientin war der Eingriff zumindest ein voller Erfolg. Elfriede geht heute wieder in die Berge und ist absolut schmerzfrei. „Ich warte dauernd, dass noch irgendwelche Folgebeschwerden von der Operation auftreten oder die Schmerzen wiederkommen“, sagt sie. „Doch bis jetzt sieht es nicht danach aus.“

Bild: RoMed Kliniken, Bild-Nr.: Barbenik\_Kelm\_Patientenstory.jpg

Bildunterschrift: Elfriede Kelm und der ärztliche Leiter der Neurochirurgie Peter Barbenik im Nachsorgegespräch



# Katastrophenschutz – Warnung für Menschen mit Hörbehinderung



Stellungnahme des Beauftragten der Bayerischen Staatsregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung  
Herrn Holger Kiesel

Sehr geehrter Herr Kiesel,

vor dem Hintergrund der vorläufig letzten verheerenden Flutkatastrophe in Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen und Südbayern wird die Frage gestellt, ob die Bevölkerung rechtzeitig und effektiv gewarnt worden sei. Haben die Frühwarnsysteme und die Alarmierungsketten gut genug funktioniert? Wo gibt es einen Optimierungsbedarf, um auf solche Katastrophen künftig besser vorbereitet zu sein und die Zahl der Todesopfer zu minimieren?

Die Anpassung der Warnsysteme ist angesichts der Folgen des Klimawandels ein Gebot der Stunde.

Als Interessenvertretung von Menschen mit Hörbehinderung in Bayern machen wir Sie auf die besonderen Einschränkungen von schwerhörigen, ertaubten, gehörlosen Menschen aufmerksam.

Die grundsätzliche Aufklärung über das richtige Verhalten im Notfall, rechtzeitige Information der Bevölkerung anhand der Vorhersagen des Europäischen Hochwasser-Warnsystems bzw. des Deutschen Wetterdienstes sollte immer unter Beachtung des Zwei-Sinne-Prinzips ge-

schehen: Verschriftlichung des gesprochenen Wortes durch Untertitel im Fernsehen, Einsatz von Schriftdolmetschern und -dolmetscherinnen sowie Gebärdensprachdolmetschern und -dolmetscherinnen bei Informationsveranstaltungen etc.

Unter den 15 Prozent der Bevölkerung, die eine Warn-App (NINA, Katwarn o. ä.) auf dem Smartphone installiert haben, gibt es natürlich auch Hörgeschädigte. Problematisch ist aber die Alarmierung in der Nacht. Viele Menschen haben das Handy nicht am Schlafplatz. Hörgeschädigte legen ihr Hörsystem nachts ab, sind dann taub und würden die Alarmierung sowieso nicht hören. Was geschieht mit Menschen, die kein Smartphone haben? Unter den älteren Mitbürgern und Mitbürgerinnen, die keinen Anschluss an die digitale Technik gefunden haben, ist der Anteil von Hörgeschädigten besonders hoch.

Zu den klassischen Wegen der Alarmierung gehören Rundfunkwarnungen, Sirenen und Durchsagen von Polizei und Feuerwehr auf den Straßen vor Ort. Angesichts der Erfahrungen von Strom- und Netzwerkausfällen bei der

letzten Flutkatastrophe wird über die Bedeutung dieser Kommunikationswege erneut nachgedacht. Warntöne und auf Lautsprache basierende Warnsysteme können hörgeschädigte Menschen insbesondere nachts allerdings nicht erreichen. Wie vorhin angeführt, sind die Betroffenen ohne ihre Hörsysteme nachts gehörlos.

Um verheerende Folgen des nächsten Katastrophenfalls für behinderte Menschen zu minimieren, bitten wir Sie mit Nachdruck darum, bei der Optimierung der Warnsysteme auf die Bedarfe von hörgeschädigten Menschen zu achten und geeignete Lösungen anzubieten. Nur so kann die Zahl der Todesopfer von hörgeschädigten Bürgern und Bürgerinnen minimiert und die selbständige Lebensführung dieser Bevölkerungsgruppe gesichert werden.

Mit freundlichen Grüßen

Regine Zille 1. Vorsitzende

Margit Gamberoni 3. Vorsitzende




**Suchthilfe – Prävention,  
Beratung, Behandlung**

Neben kompetenter Beratung bieten wir:

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

**Orientierungsgruppen:**

**Rosenheim**  
Dienstag: 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**  
(alternativ im In(n) - Kontakt  
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, 83512 Wasserburg am Inn  
Krankenhausstraße 2, Raum: U31, Freitag: 10:00 Uhr  
Fachambulanz für Suchterkrankungen – Außenstelle  
Wasserburg – Diakonie Rosenheim (dwro.de))

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

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

Findet aktuell nicht statt !!!

**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](http://www.soziale-dienste-obb.de)



# Ein Baum der Erinnerung an Suizidopfer



Anfang Mai wurde ein „TREE of MEMORY“ – ein „Baum der Erinnerung“ in Schwaig bei Feldolling, Gemeinde Feldkirchen Westerham, öffentlich geweiht.

Der besinnliche Ort mit einer gemütlichen Bank und einem Rosenstrauch lädt Angehörige von Suizid dazu ein, sich an ihre geliebten Verstorbenen zu erinnern. Die gepflanzte Linde und der ruhige Platz mit herrlichem Blick in die Berge helfen dabei, das Leben zu bejahen, auch wenn Trauer und Unverständnis oft groß sind.

Nach den Begrüßungsworten des Bürgermeisters der Gemeinde Hans Schaberl, den Grußworten von Irene Durukan, Vorsitzende des Vereins „Mut und Courage“ in Bad Aibling, und Anneliese Marten, der Leiterin der regionalen Selbsthilfegruppe „Trauer nach Suizid“, hielt Mario Dieringer die Einweihungsrede. Dieringer läuft für den Verein „Trees of Memory“ seit vier Jahren durch Deutschland und pflanzt Bäume der Erinnerung für Suizidopfer, mittlerweile 43. Mit dieser Aktion soll an Menschen gedacht werden, die aus Verzweiflung oder anderen Gründen Suizid begangen haben. Dieringer kämpft dabei besonders gegen das Tabu und Stigma an, das Hinterbliebene oft erfahren.

Danach folgte die Segnung des Baumes durch Pfarrer Andreas Strauß von der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Bruckmühl-Feldkirchen und der Pastoralreferentin Monika Langer vom Katholischen Pfarrverband Feldkirchen-Höhenrain. Abschließend sang Christina Ullmann ihr bayerisches Trauerlied.

Unter den Zuschauern waren einige Sponsoren zu finden wie Vertreter der Gemeindeverwaltung, des Bauhofs Feldkirchen-Westerham, des Wasserwirtschaftsamtes Rosenheim. Zudem die Vertreter der Initiatoren der Aktion wie die Selbsthilfegruppe „Trauer nach Suizid“, der Verein „Mut & Courage Bad Aibling“ mit Monika Schindler. Frau Schindler ist in dem Podcast „Kellner wie der Ober“ auf das Projekt von Mario Dieringer mit dem Verein TREES of MEMORY e. V. gestoßen und hat die Idee, dies auch in der Region Rosenheim umzusetzen, an den Verein „Mut & Courage“ herangetragen. Frau Durukan hat dann weitere Helfer mit ins Boot geholt und so schritt die Umsetzung schnell voran.



In der Region Rosenheim können Hinterbliebene bei Anneliese Martin, der Leiterin der Selbsthilfegruppe „Trauer nach Suizid“, Hilfe und Unterstützung finden. Frau Martin ist unter der Telefonnummer 08063-973 81 73 zu erreichen. Meist geht der Anrufbeantworter an, aber Frau Martin ruft gerne zurück. Die persönlichen Treffen der Gruppen finden jeden 3. Montag im Monat statt, von 19.00 bis 20.30 Uhr im Mehr- generationenhaus der AWO - Franz-Pelzl-Haus, Ebersberger Str. 8 in 83022 Rosenheim.

Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo

Pfarrer Andreas Strauß von der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Bruckmühl-Feldkirchen und Pastoralreferentin Monika Langer vom Katholischen Pfarrverband Feldkirchen-Höhenrain segneten den Baum.

Anneliese Marten von der örtlichen Selbsthilfegruppe „Trauer nach Suizid“ spricht zur Einweihung des Baums.

Eine Informationstafel weist auf den Baum und Hilfsmöglichkeiten hin.



**Diaflora**

Gärtnerei und Integrationsbetrieb



**Wir haben Blumen und sonstige Pflanzen für alle Lebenslagen**  
Mit dem Einkauf unterstützen Sie die Beschäftigung von Menschen mit einem Handicap in unserer Gärtnerei in Kiefersfelden. Hierfür danken wir Ihnen! Ein Betrieb der Diakonie Rosenheim

**Gärtnerei und Blumengeschäft**  
Klausfeldweg 18  
83088 Kiefersfelden  
Tel: 08033/6417



# Gehirntraining

Die Gesellschaft für Gehirntraining (GfG) e. V. ist seit 1989 ein Verein zur Förderung der geistigen Fitness. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Idee des Gehirntrainings sowie wissenschaftlich anerkannte Methoden und Erkenntnisse zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit möglichst vielen Menschen bekannt und zugänglich zu machen.

Die Corona-Krise bedeutet ein Risiko für die geistige Leistungsfähigkeit. Bei Long-COVID können selbst bei milden Verläufen der Corona-Erkrankung auch Konzentration und Gedächtnis betroffen sein, und auch gesellschaftliche Folgen der Pandemie haben negative Nebenwirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten. Gegen Leistungsverluste kann man aktiv etwas tun, sowohl vorbeugend als auch bei akuten Einbußen.

Aktiv dagegenhalten

Als geeignete Gegenmaßnahme bietet sich das Mentale Aktivierungs-Training (MAT) an.

Ein wissenschaftlich fundiertes Instrumentarium zur Stärkung und Stabilisierung der geistigen Leistungsfähigkeit, das sowohl in Gruppen als auch in der Einzelanwendung eingesetzt werden kann. Mit nur wenig Aufwand wird viel Wirkung erzielt. Unmittelbar werden schlummernde Reserven aktiviert. Weitere Informationen dazu finden Sie auf [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de)

Online-Training kostenfrei

Als Beitrag zur Bewältigung der Corona-Krise bieten wir auf [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de) das Online-Training der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG) e. V. zur kostenfreien Nutzung an. Die langfristige Wirkung von MAT besteht in einer Stabilisierung der kognitiven Leistung. Hierzu ist das Online-Training der GfG e. V. geeignet. Nur sieben Minuten, ein- bis zweimal täglich, reichen aus, die mentale Leistungsfähigkeit optimal zu fördern. Und weil sich das Trainingsprogramm permanent anpasst, werden Sie durchaus gefordert, aber nicht überfordert. Probieren Sie es aus!



## Vortrag für Selbsthilfegruppen

Die erste Präsenzveranstaltung der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo in diesem Jahr startete Anfang Mai mit dem Vortrag zum Thema "Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter". Maximilian Jaroljmek, Bereichsleitung bei der Diakonie Rosenheim und mit fundierter Erfahrung im Bereich gesetzlicher Betreuungen, erläuterte kompetent und anschaulich, worauf zu achten ist.

Eine Auseinandersetzung mit diesem Thema ist immer schwierig, weil wir uns mit der Tatsache beschäftigen müssen, dass wir alt, krank und vielleicht nicht mehr selbst handlungs- und entscheidungsfähig sind. Damit wir aber unseren Einfluss darauf behalten, was im Falle des Falles mit uns geschehen soll, ist es wichtig, diese Angelegenheiten zu regeln, wenn es uns noch gut geht. Mit einer Regelung solcher Dinge entlasten wir auch erheblich unsere Angehörigen.

Mit einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung hat man sein Leben in der Regel selbst noch in der Hand, im Notfall und am Lebensende.

Herr Jaroljmek hat viele Fragen der 25 Teilnehmer/-innen beantwortet und alle waren danach gut informiert. Die Umsetzung wurde mit der Möglichkeit, eine Broschüre des Bayerischen Staatsministeriums zu erwerben, noch erleichtert.

Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo

Die wichtigsten Punkte zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung werden erklärt.



# Mehrwert und Ziele des Bayerischen Zentrums für Krebsforschung (BZKF)

## „Exzellenz stärken – Wissen teilen“

„Mit dem neuen Zentrum läuten wir ein neues Zeitalter für die Behandlung von Krebspatienten ein“, betonte Wissenschaftsminister Bernd Sibler anlässlich der Unterzeichnung des Kooperationsvertrages im November 2019. „Die Anwendung neuester Forschungsergebnisse in der klinischen Praxis und der direkte Informationszugang der Bevölkerung können die Vorbeugung und Früherkennung verbessern. Wir erhoffen uns davon, die Krebshäufigkeit und -sterblichkeit in Bayern insgesamt zu senken.“

Ziel des von allen sechs bayerischen Universitätsklinika und ihren Universitäten getragenen Forschungszentren ist, die Erkenntnisse der Grundlagenforschung unverzüglich zum Nutzen der Patienten und Patientinnen und der Gesellschaft in die Versorgungsstruktur zu übertragen.

Mit der Gründung des BZKF wird die Expertise der sechs bayerischen Uniklinika gebündelt und die daraus resultierende Spitzenversorgung an allen Standorten für die Patienten und Patientinnen flächendeckend zugänglich gemacht. Ziel ist, dass die Fachkompetenzen über das BZKF-Netzwerk von allen Partnern genutzt und Mehrfachentwicklungen vermieden werden. Dabei bauen die einzelnen BZKF Standorte, in enger Abstimmung miteinander, spezialisierte und international sichtbare Forschungsinfrastrukturen zu unterschiedlichen Fragestellungen in der Krebsbehandlung weiter aus.

So erhöhen sich zum Beispiel bei der Behandlung von seltenen Krebsarten dank eines

rasch zugänglichen, vernetzten Wissens rund um Diagnose- und Therapiemöglichkeiten die Heilungschancen. Über das BZKF können Krebspatientinnen und -patienten zukünftig an frühen klinischen Studien teilnehmen und von neuen, noch nicht zugelassenen Therapieoptionen profitieren – unabhängig davon, welche Uniklinik in ihrer Nähe ist.

Informieren Sie sich unter der Rubrik Studien zu neuesten Studien oder nutzen Sie das kostenfreie BürgerTelefonKrebs 0800 85 100 80. Unsere MitarbeiterInnen helfen Ihnen gerne weiter!



Bernd Sibler, Staatsminister für Wissenschaft und Kunst (Bildquelle: StMWK)

Im Rahmen unserer Arbeit möchten wir die Selbsthilfegruppenarbeit verbessern und bieten verschiedene Möglichkeiten an.

### 1. Homepage:

Auf unserer Homepage bieten wir für alle Interessierten eine Suchfunktion für Selbsthilfegrup-

pen an, die mit dem Thema Krebs konfrontiert sind.

Mithilfe dieser Suchfunktion haben Betroffene, Angehörige und Interessierte die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen wohnortnah und nach Tumorerkrankung zu finden.

Über folgenden Link können Sie die bereits bestehende Funktion einsehen: <https://bzkf.de/selbsthilfegruppen/>

Besteht Ihrerseits eventuell Interesse, Ihre Selbsthilfegruppe zu hinterlegen, dann ergänzen Sie bitte die notwendigen Angaben.

Für die Veröffentlichung auf der BZKF-Homepage benötigen wir folgende Angaben:

#### \* Pflichtfeld

Name SHG\*:

Suchbegriff (Krebserkrankung oder Thema)\*:

Beispiel: Brustkrebs/Mammakarzinom, Angehörige, Frauenselbsthilfe (Mehrfachnennungen sind möglich).

PLZ\*:

Ort\*:

Straße, Hausnummer:

E-Mailadresse\*:

Telefonnummer:

Erreichbarkeit sollte garantiert sein.

Homepage:

Wenn Sie keinen Webauftritt besitzen, haben Sie die Möglichkeit, uns einen Flyer zuzusenden.

### 2. Postverteiler

Als zweites verschickt das BZKF an alle uns bekannten Selbsthilfegruppen Flyer und Informationsbroschüren postalisch zur Weitergabe. Wenn Sie diesen Service wünschen, benötigen wir eine/-n Ansprechpartner/-in mit Postanschrift zur Weitergabe von Informationsmaterial an die

Selbsthilfegruppenmitglieder.

Der Postverteiler des BZKF ist öffentlich nicht zugänglich. Es ist eine rein interne Liste des BZKF.

### 3. E-Mailverteiler

Über einen E-Mailverteiler des BZKF werden in unregelmäßigen Abständen Informationen zu interessanten Veranstaltungen versendet. Bitte teilen Sie uns bei Interesse hierzu eine E-Mailadresse mit, wohin wir die Informationen verschicken sollen.

Über Ihre positiven Rückmeldungen freuen wir uns.

Die Angabe Ihrer Daten und somit das Einverständnis zur Veröffentlichung ist selbstverständlich freiwillig.

Ohne Ihr Einverständnis dürfen wir Sie aus Datenschutzgründen nicht in die Verteiler aufnehmen.

Die Vorgaben der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) werden von uns eingehalten.

Sollten sich zukünftig Änderungen bei den von Ihnen gemeldeten Angaben ergeben, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail mit. Eine Abmeldung aus den einzelnen Verteilern ist jederzeit möglich.

Bei Rückfragen können Sie sich gerne jederzeit mit uns in Verbindung setzen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team des Bürgertelefons des BZKF



# Kräuterwanderung

Mitte Mai veranstaltete die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo eine Wanderung der besonderen Art. Mit der Wild- und Heilkräuterpädagogin Babette Györi ging es am Samerberger Bienenlehrstand los.

Nachdem sich der Starkregen verzogen hatte, startete die Kräutergruppe um 15 Uhr über Wiesen- und Waldwege.

Einige Kräuter wie Beinwell, Bärlauch, Gundermann, Giersch und Schaumkräuter – um nur einige zu nennen – wurden gefunden, ausführlich erklärt und gepflückt. Mit den gesammelten Kräutern wurde anschließend ein Kräuterquark angerührt und mit frischgebackenem Brot an alle Teilnehmerinnen verteilt. Das war nach der knapp zwei Stunden dauernden Wanderung ein köstlicher Abschluss, den alle sehr genossen haben.

Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo



Einführung zur Kräuterwanderung und Begrüßung.



Nicht nur sehen, auch Riechen hilft bei der Erkennung der Kräuter.



Die Wild- und Heilkräuterpädagogin Babette Györi erklärt die Heilkraft des Lungenkrauts.



Nicht jede Pflanze ist essbar, auch auf die giftigen Pflanzen wird hingewiesen.



Einfach lecker

## 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 - oder Holzwerkstatt
- in unserer Gärtnerei

Wo:

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

Ihr Vorteil:

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

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

[www.soziale-dienste-obb.de](http://www.soziale-dienste-obb.de)



# „Die Kraft liegt im Austausch!“

Landesbischof gibt Startschuss zum Aufbau eines bayerischen Selbsthilfgruppen-Netzwerks für Trauernde von an Corona verstorbenen Angehörigen.

Weiden/Oberpfalz. „Die Kraft liegt im Austausch, und Heilung liegt in der Begegnung mit Menschen.“ Mit diesen Worten hat der bayerische Landesbischof und EKD-Ratsvorsitzende Heinrich Bedford-Strohm am heutigen Dienstag in Weiden den Startschuss zu einem bayernweiten Netzwerk von Selbsthilfgruppen für Corona-Trauernde gegeben. Trauernde, die einen Angehörigen an Covid-19 verloren haben, hätten besonders hart zu tragen. Die Kirche mit ihren vielen seelsorgerlichen Angeboten widme sich bereits den Betroffenen. Selbsthilfgruppen seien eine zusätzliche, besonders hilfreiche Form, mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal erleiden, gemeinsam durch die Trauer zu gehen. Sie würden etwas vom Geist Jesu sichtbar werden lassen: „Einer trage des anderen Last“ (Galater 6,2).

„Die Situation trauernder Angehöriger geht mir seit Beginn der Pandemie sehr nahe“, sagte Bedford-Strohm. Selbsthilfgruppen böten eine hilfreiche Möglichkeit, mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal erlitten haben, gemeinsam durch die Trauer zu gehen. „Heute soll der Beginn sein für die Entwicklung des bayernweiten Selbsthilfgruppen-Netzwerks von Angehörigen. Ein Netzwerk, das die evangelische Kirche mit anderen zivilgesellschaftlichen Institutionen, mit kirchlichen und diakonischen Akteuren knüpft“, sagte Bedford-Strohm. Über diese Kooperation sei er auch mit dem Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier im Gespräch, der das Vorhaben ausdrücklich unterstütze.

Die Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern (ELKB) kooperiere künftig mit der „Selbsthilfekoordination Bayern“ („SeKo“). Die SeKo ist eine landesweite Netzwerkstelle und Ge-

schäftsstelle des Vereins Selbsthilfekontaktstellen e. V. „Ziel ist es, Selbsthilfe und Selbstorganisation im Sozial- und Gesundheitsbereich zu stärken“, erklärte die stellvertretende Geschäftsführerin der SeKo, Irena Težak. Der Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München und Vorstand des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V., Klaus Grothe-Bortlik, fügte hinzu: „Selbsthilfgruppen verstehen wir als Ergänzung bestehender Angebote, nicht als Konkurrenz.“

Das „flächendeckende Netzwerk der Kirche aus Kirchengemeinden, Diensten und Werken“ solle für trauernde Angehörige, die etwa geschützte Räume für ihre Treffen benötigten, in Kooperation mit der SeKo weiter geöffnet werden, fügte Landesbischof Bedford-Strohm hinzu. Künftig könnten sich an einer Selbsthilfgruppe Interessierte direkt an eine der 34 Selbsthilfekontaktstellen in ihrer Nähe oder an die SeKo wenden. Dort würden Menschen in den Regionen in Kontakt gebracht und auf Wunsch bei Gründungen vor Ort unterstützt.

In Weiden funktioniere die Zusammenarbeit von Kirche und SeKo bereits beispielhaft, so der Landesbischof. Die Diakonie Weiden agiert als Trägerin der „Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz“ („SeKo-Nopf“). Am 4. August wird hier zur Gründung einer Selbsthilfgruppe trauernder Angehöriger von an Covid-19-Verstorbenen eingeladen.

Die Leiterin der SeKo-Nopf, Ramona Kriegler, wandte sich mit einem Aufruf direkt an trauernde Angehörige in der nördlichen Oberpfalz, die „nach Austausch mit Menschen suchen, die das gleiche Schicksal erfahren haben. Melden Sie sich bei uns!“

„Die Corona-Pandemie hat die Landkreise Tirschenreuth, Neustadt/Waldnaab und die Stadt Weiden zu Hot-Spots werden lassen.

Haupt- und Ehrenamtliche sind in dieser Zeit an ihre persönlichen Grenzen gegangen und manchmal auch darüber hinaus“, berichtete Dekan Thomas Guba. „Jeder Mensch verarbeitete diese Zeit anders“, so der Dekan weiter. „Als Kirche und Diakonie ist es unsere Aufgabe, Menschen zu helfen und einen Rahmen zu schaffen, dass sich Menschen austauschen können und wieder zueinander finden: sich treffen, miteinander reden und Menschen begegnen ist enorm wichtig. Neben Selbsthilfgruppen wollen wir vor Ort aber auch noch durch andere Aktionen und Impulse zum Umgang und Nachdenken mit der Pandemie einladen.“

Bei dem Pressegespräch verliehen zwei Angehörige dem Selbsthilfgruppen-Anliegen besondere Wichtigkeit: Antonia Palmer (22) verlor im Januar ihren Vater an Covid-19. Die Würzburger Studentin gründete daraufhin die bundesweit erste Online-Selbsthilfgruppe. „Dadurch wollte ich den Verlust realisieren und die Trauer irgendwie verarbeiten, als eine Angehörige von mittlerweile über 91.000 an Covid-19 Verstobenen“, sagte Palmer. Auch könne man so gemeinsam Vorwürfen von Corona-Leugnern entgegenzutreten, die Angehörigen teilweise haltlose Argumente entgegenbringen. Die Passauerin Anita Schedel trauert um ihren an Covid-19 gestorbenen Mann, der als Professor und Arzt eine Klinik leitete. Sie wird nun eine Corona-

Selbsthilfgruppe in München gründen. „Ich bin überzeugt und weiß aus eigener Erfahrung, wie gut es tut, sich mit Leidensgenossen austauschen zu können. Das ähnliche Schicksal verbindet nicht nur, man versteht und fühlt sich verstanden, erst recht, wenn für die Welt um einen herum Corona nur Zahlen und Inzidenzen sind und immer mehr zur Normalität verkommt.“

Hinweis:

Kontakte zu allen 34 regionalen Anlaufstellen der SeKo finden Sie hier:

Bayerische Selbsthilfekontaktstellen

Die Telefonnummer der zentralen Seko lautet: 0931-20781642

[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

Diakonisches Werk Weiden e.V.

Selbsthilfekontaktstelle

Tel. 0961 38931-63

[www.diakonieweiden.de/seko](http://www.diakonieweiden.de/seko)

Weiden, 27. Juli 2021

Johannes Minkus, Pressesprecher





# Gemeinsam statt einsam – Deutlicher Zulauf bei Selbsthilfegruppen

# TOGETHER



Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung berichten von überraschenden Entwicklungen in der Corona-Pandemie.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist in der Corona-Pandemie eine zentrale Ressource für die Lebensbewältigung. Das ist das Ergebnis der bundesweiten Fachtagung der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und der Landesweiten Selbsthilfekontakt- und -koordinierungsstellen, die am 13. und 14. September 2021 in Leipzig stattfand. Nach Angaben der Fachberater/-innen aus der professionellen Selbsthilfeunterstützung griffen insbesondere Menschen, die in der Pandemie besonderem seelischen Druck ausgesetzt waren, auf die Hilfemöglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe zurück.

Anders als aufgrund der langen Kontaktbeschränkungen befürchtet, erleben die Selbsthilfestrukturen vor Ort aktuell deutlichen Zulauf. Auffällig: Immer mehr junge Menschen mit Ängsten und Depressionen wenden sich an die Selbsthilfekontaktstellen. Sie werden in Gruppen vermittelt oder bei der Neugründung tatkräftig unterstützt.

Auch digitale Gruppentreffen sind weit verbreitet. Allein in München treffen sich aktuell 80 Gruppierungen in Online-Formaten. Hierfür hat das Selbsthilfezentrum München eigens eine datensichere Plattform angemietet, die sie den Gruppen bereitstellt. Ähnliche Angebote mit virtuellen Gruppenräumen werden mittlerweile fast

durchgängig von den bundesweit mehr als 300 Anlaufstellen für Selbsthilfegruppen angeboten. Das bestätigten die Vertretungen der Selbsthilfekontaktstellen in Leipzig.

Der neue Boom bei der Nutzung von Selbsthilfeangeboten wird auch durch das Aufblühen der Corona-Selbsthilfe deutlich. Die von der NAKOS vor einem Jahr erstmals veröffentlichte bundesweite Übersicht ist mittlerweile auf 40 Gruppierungen angewachsen, rund die Hälfte nutzt dabei die Räumlichkeiten vor Ort für persönliche Treffen.

Das befürchtete "Gruppensterben" bezieht sich mehrheitlich auf Gruppen, die schon vor der Pandemie "wackelten". Häufig sind es sogenannte "Chroniker"-Gruppen, bei denen meist betagte Teilnehmende schon länger Nachwuchsorgen haben und keine Nachfolgenden finden.

Die positive Entwicklung in Deutschland scheint kein Einzelfall zu sein. Aus dem Nachbarland Schweiz wird vermeldet, die Selbsthilfe sei auf einem "Rekordhoch".

Die Fachtagung in Leipzig wurde von der NAKOS organisiert und aus Fördermitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe finanziert.

Text und Kontakt: Jutta Hundertmark-Mayser (NAKOS) [jutta.hundertmark@nakos.de](mailto:jutta.hundertmark@nakos.de)

## 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: Christian Christ, Dr. Andreas Dexheimer

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  
Kufsteiner Straße 55  
83022 Rosenheim  
Tel.: +49 (0) 8031 3562 80  
Fax: +49 (0) 8031 3562 816  
sekoro@dwro.de  
www.sekoro.de

**Redaktionelle Verantwortung:** Sebastian Kurz, Geschäftsbereichsleitung  
**Anzeigen Verantwortung:** Nadine Hausburg (nadine.hausburg@sd-obb.de)  
**Redaktion und Anzeigen:** Olga Nickel (olga.nickel@sd-obb.de)  
**V. i. S. d. P.:** Klaus Voss  
**Copyright:** 2021, Diakonie Rosenheim

**Layout:** Diakonie Rosenheim

**Druck:** Wir machen Druck

**Auflage:** 2.000

**Erscheinungstermine:** Juni / Dezember

**Redaktionsschluss:** 30. April / 29. November

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.



## 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
- der 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 -Reflexion
- 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 und- Sozialpädagoginnen, 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.





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](http://www.anthojo.de)

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!



STÄRKER ALS DU?

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](mailto:aha@anthojo.de)

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.

**Ambulante Hilfen Anthojo**

Herzog-Otto-Str. 13a

83022 Rosenheim

Telefon 08031.401 156-0

[www.anthojo.de](http://www.anthojo.de)