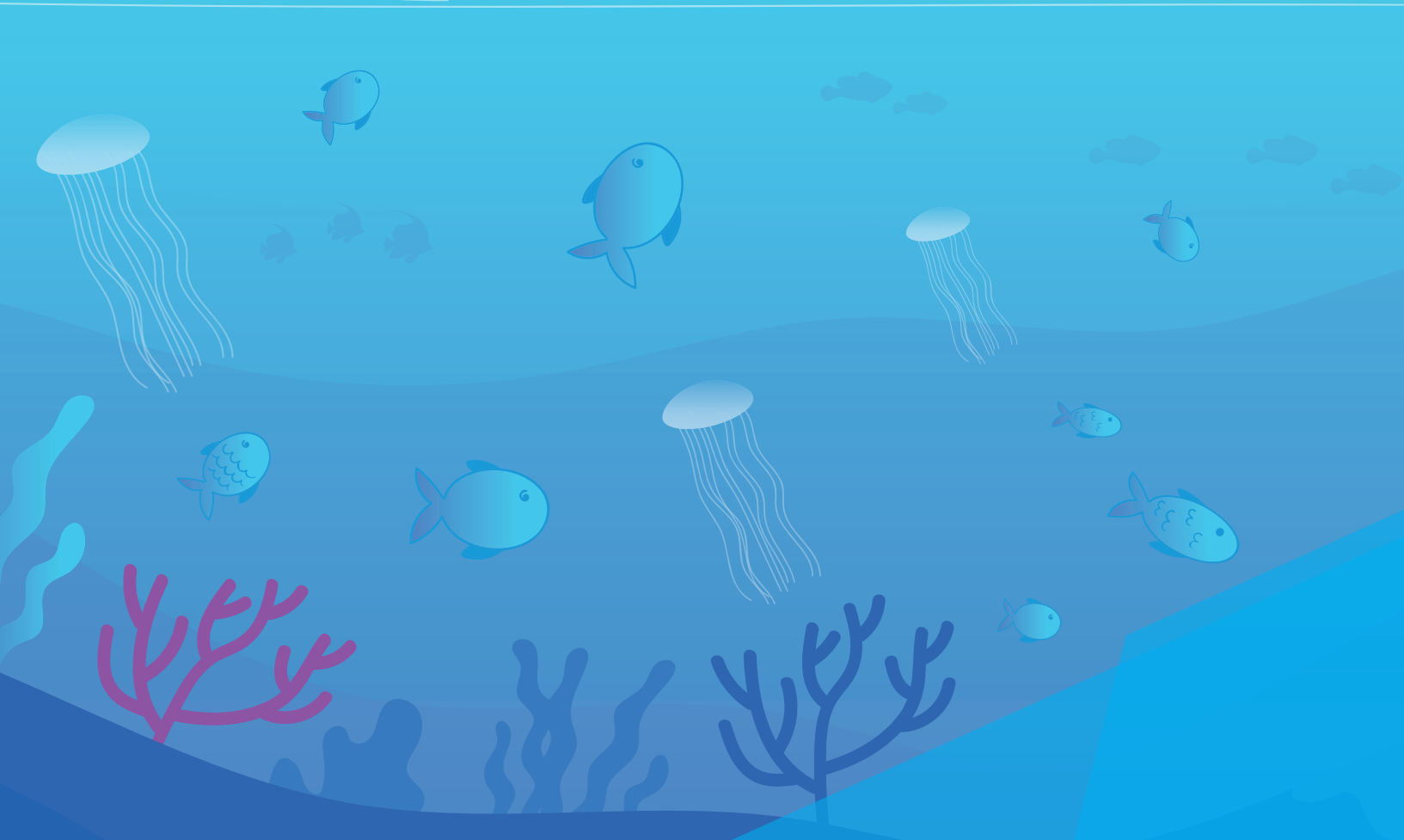




Selbst Bewusst

Ausgabe 01 / 2023

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. 08031-3562 80
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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

VIELEN DANK FÜR IHR INTERESSE AN UNSERER SELBSTHILFEZEITUNG.

In dieser Ausgabe richten wir den Schwerpunkt unserer Selbsthilfezeitung auf das Thema „Einsamkeit“, welches durch Corona noch zusätzlich befeuert wurde. Außerdem ist „Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.“ der Jahres-schwerpunkt des bayerischen Gesundheitsministeriums und wir möchten Sie einladen, sich über regionale sowie über-regionale Angebote in diesem Bereich zu informieren.

Des Weiteren stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe unseres Magazins vor, wer hinter der Selbsthilfezeitung Selbstbe-wusst* und der Selbsthilfekontaktstelle steckt – Sie sind ein-geladen, unser Team sowie die Arbeitsschwerpunkte ken-nenzulernen. Außerdem präsentieren wir Ihnen spannende Infos rund um das Thema regionale sowie virtuelle Selbst-hilfe, informieren Sie über neu gegründete Selbsthilfe-gruppen und bevorstehende Veranstaltungen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Schmökern und Blättern!

Das Team der Selbsthilfekontaktstelle



06



„Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.“

19

Virtueller Selbsthilfetreffpunkt Bayern



SWR-Podcast „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“

22



32



Am 28. Februar im IZI Leipzig: „Tag der Seltenen Erkrankungen“

08

Selbsthilfe trifft Einsamkeit



31

Psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige

INHALT

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE ROSENHEIM – SEKORO

SEITE 14

THEMENLISTE DER SELBSTHILFEGRUPPEN IN STADT UND LANDKREIS ROSENHEIM

SEITE 16

SELBSTHILFEFÖRDERUNG 2022 AUF EINEM REKORDNIVEAU

SEITE 18

50 JAHRE AL-ANON FAMILIENGRUPPEN IN ROSENHEIM

SEITE 20

ANONYME GRUPPE

SEITE 21

INFOVERANSTALTUNG ZUR FÖRDERUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN

SEITE 23

FOLGEN DES UKRAINE-KRIEGES FÜR SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

SEITE 24

GESAMTTREFFEN DER SELBSTHILFEGRUPPEN IN ROSENHEIM

SEITE 26

STAATSEMPFANG ANLÄSSLICH DES 5-JÄHRIGEN JUBILÄUMS DER ZUKUNFTSSTIFTUNG EHRENAMT BAYERN

SEITE 28

SEKO ON AIR – DER PODCAST ZUR SELBSTHILFE IN BAYERN

SEITE 30

IMPRESSUM

SEITE 34

„Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.“

Holetschek startet im April den Präventionsschwerpunkt „Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.“ – Bayerns Gesundheitsminister spricht zum offiziellen Auftakt am 27. April im schwäbischen Buxheim an einer Supermarkt-„Ratschkasse“ mit Bürgerinnen und Bürgern.

Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek startet im April den neuen Präventionsschwerpunkt gegen chronische Einsamkeit. Das Motto lautet: „Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.“, wie Holetschek am Karfreitag mitteilte. Zum offiziellen Auftakt wird er am 27. April im schwäbischen Buxheim bei Memmingen sich Zeit nehmen, an einer Supermarkt-„Ratschkasse“ mit Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen. Holetschek betonte: „Einsamkeit kann jeden treffen – unabhängig von Alter oder Geschlecht. Da sich chronische Einsamkeit auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken kann, habe ich das Thema als Präventionsschwerpunkt 2023 des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gewählt“.

Ziel ist es, ein größeres Bewusstsein in der Bevölkerung für Einsamkeit zu schaffen sowie Wege und Hilfsangebote aufzuzeigen. Der Minister ergänzte: „Einsamkeit kann krank machen. Zahlreiche Studien haben Einsamkeit als Risikofaktor für körperliche und psychische Krankheiten identifiziert. Dazu gehören Angstzustände, Depressionen sowie Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2 oder Demenz. Auch deshalb liegt mir das Thema so am Herzen“.

Holetschek sagte: „Zum Auftakt richtet der Buxheimer Supermarkt eine Kasse gegen Einsamkeit, eine sogenannte Ratschkasse, ein. Dort können sich Bürgerinnen und Bürger beim Be-

zahlen in aller Ruhe mit den Angestellten unterhalten. Es gibt viele Menschen, die sich einsam fühlen, und die Supermarktkasse kann für sie eine gute Gelegenheit sein, ins Gespräch zu kommen“.

Es existiert zwar keine offizielle amtliche Statistik zur Einsamkeit. Wissenschaftliche Studien wie das Sozioökonomische Panel (SOEP) oder der Deutsche Alterssurvey (DEAS) zeigen aber, dass jede Altersgruppe von Einsamkeit betroffen sein kann. 2017 lag der Anteil der häufig oder sehr häufig Einsamen in Bayern bei zwei bis drei Prozent, rund ein Drittel der SOEP-Befragten fühlten sich zumindest manchmal einsam. Während der Corona-Pandemie wurde ein starker Anstieg verzeichnet. Im Jahr 2021 gaben 16,2 Prozent der Befragten an, häufig oder sehr häufig einsam zu sein.

Der Minister erläuterte: „Am 3. Mai werden wir mit dem Bayerischen Sozialministerium und dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) das 5. Bündnisforum der bayerischen Präventionsakteure veranstalten. In einer Podiumsdiskussion werden wir das Thema mit Expertinnen und Experten erörtern. Im Anschluss wird es Projektpräsentationen und Praxisideen zum Thema geben. Es geht unter anderem um diese Fragestellungen: Was wissen wir zu Einsamkeit in Bayern, welche Daten liegen vor? Wie wirkt sich Einsamkeit gesundheitlich bei Kindern, Jugendlichen und Älteren aus? Wie können



Hilfsangebote konkret umgesetzt werden? Dazu wird unser online verfügbarer Einsamkeitsbericht vorgestellt“.

Der Minister betonte: „Erste Projekte, um Einsamkeit zu vermeiden oder zu bewältigen, haben bereits begonnen, gefördert durch unsere Präventionsinitiative ‚Gesund.Leben.Bayern‘. Dazu gehört die bayernweite Telefon-Engel-Aktion für ältere Menschen ab 60 Jahren des Münchner Vereins Retla e.V., an der ich bereits selbst mitgewirkt habe und für die ich gerne die Schirmherrschaft übernommen habe. Es gibt auch mehrere wohnortnahe Projekte unserer Gesundheitsregionenplus für alle Altersgruppen. Unsere 135 Partner im Bündnis für Prävention, die Gesundheitsverwaltung und die 62 Gesundheitsregionenplus unterstützen den Schwerpunkt mit Gesundheitstagen, Aktionen und Projekten“.

Quelle: Pressemitteilung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege vom 7. April 2023.

Selbsthilfe trifft Einsamkeit

Jürgen Matzat, Maren Kochbeck

Selbsthilfegruppen stehen für Austausch. Indem Menschen zusammentreffen und über ihre Erkrankung, ihr Handicap und ihr soziales Thema mit anderen Betroffenen sprechen, stärken sie sich gegenseitig. Wenn für Selbsthilfegruppen geworben wird, begegnet man häufig dem Slogan: „Gemeinsam statt einsam“ – doch was sind die Hintergründe und Erfahrungen in der Praxis?

Selbsthilfe und Psychotherapie

Die Selbsthilfebewegung in Deutschland steht international gesehen in einer herausgehobenen Position, was ihre Verbreitung, finanzielle Förderung und gesellschaftliche Anerkennung angeht. Gelegentlich wird sie in wohlwollender Übertreibung sogar als „vierte Säule“ der Versorgung bezeichnet (neben Praxen, Kliniken und öffentlichem Gesundheitsdienst). Seit Anfang der 2000er Jahre wird sie – man könnte fast sagen: dafür – auf gesetzlicher Grundlage des § 20 SGB V von den Krankenkassen gefördert, mittlerweile mit über 80 Mio. Euro pro Jahr.

Selbsthilfe in Deutschland, so darf man wohl sagen, ist eine Erfolgsgeschichte. Eine ihrer bedeutsamsten Wurzeln ist sicherlich die Psychotherapie, insbesondere natürlich die Gruppentherapie. Im Jahre 1972 veröffentlichte der Gießener Psychoanalytiker Horst-Eberhard Richter sein Buch „Die Gruppe“, damals ein Bestseller. „Gruppe“ lag im Trend: Überall bildeten sich Bürgerinitiativen, an der Uni fand das Studium in AGs statt, man zog in WGs, Marx und Marcuse, Freud und Fromm wurden gemeinsam gelesen und diskutiert. Autoritäten wurden infrage gestellt, die Basis stand auf, gemeinsam fühlte man sich stärker. Dem gesellschaftlich propagierten Egoismus und Konkurrenzdenken von autonomen „Ich-AGs“ mit der daraus folgenden Vereinzelung sollte Solidarität, Altruismus und Empathie entgegengestellt werden. Die Gruppe wurde als Kitt für unsere Gesellschaft erkannt, als Antidot gegen die Kultur der „Ichlinge“, wie es der Sozial-

psychologe Heiner Keupp ausdrückte. Ein anderer Gießener, Michael Lukas Moeller (s. u.), prägte – wohlgernekt in Zeiten vor dem Internet! – in schöner Dialektik den kritischen Begriff der „kontaktreichen Beziehungslosigkeit“. Die Anzahl der Telefonnummern und E-Mail-Adressen in unseren Verzeichnissen ist groß, aber welche dieser Menschen haben wirklich eine Bedeutung für uns – und wir für sie? Richter referierte diesen gesellschaftlichen Trend zur Gruppe nicht nur, er propagierte ihn auch. Und er nahm an seinem Wohnort Gießen ganz praktisch an solchen Bewegungen teil (was später übrigens durch die Verleihung der Ehrenbürgerschaft gewürdigt wurde).

Besonders interessant, aber leider oft nicht mit zitiert, ist der Untertitel seines Buches „Psychoanalyse in Kooperation mit Gruppeninitiativen“. Die Nichtpsychoanalytiker unter den Leserinnen und Lesern mögen sich bitte auch angesprochen fühlen: Damals stand Psychoanalyse noch alleine für Psychotherapie, und Richter war wahrlich kein orthodoxer Analytiker. Sie alle sind also zur Kooperation aufgefordert! An derselben Uniklinik, der Psychosomatik in Gießen, arbeitete Prof. Michael Lukas Moeller, ebenfalls Psychoanalytiker, vor allem aber Gruppen-therapeut, der zum Wegbereiter der Selbsthilfegruppenbewegung in Deutschland werden sollte. In seinen Büchern analysierte er das gruppenspezifische Geschehen in Selbsthilfegruppen ohne professionelle Leitung. Er warb für die Kooperation zwischen ihnen und professionellen Helfern, was später zur Entstehung eines neuen, professionell betriebenen Einrichtungstyps, der Selbsthilfe-Kontaktstelle, führte. Davon gibt es inzwischen über 300 in der Bundesrepublik. Sie sind also nahezu flächendeckend verbreitet und stehen zur Verfügung als Anlaufstelle vor Ort, sowohl für Betroffene als auch für die Fachleute der medizinischen und psychosozialen Versorgung. Moeller war auch Initiator der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG), die fachlich das Konzept eigenverantwortlicher, nicht von Fachkräften geleiteter

Gruppen von Betroffenen vertritt sowie deren Anregung und Förderung durch örtliche Selbsthilfe-Kontaktstellen. Als eine der dafür akkreditierten Organisationen ist sie inzwischen auch in der Patientenvertretung in gesundheitsbezogenen Gremien, u. a. im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), politisch aktiv.

Selbsthilfegruppen sind im Wesentlichen im Gesundheitswesen verortet, sowohl von ihren Wurzeln als auch ihren Aktionsfeldern her. Aus Sicht der Selbsthilfe-Kontaktstellen vor Ort sind schätzungsweise 80 % der Gruppen im Gesundheitsbereich aktiv, und Gleiches gilt für die Anfragen von interessierten Personen. Die gesetzlich geregelte Förderung durch Krankenkassen verstärkte diese Tendenz noch, da diese – naturgemäß – ihre Förderung auf gesundheitsbezogene Selbsthilfe-Aktivitäten begrenzen. Man könnte zuspitzen: Selbsthilfegruppen haben in aller Regel einen ICD-Bezug (oft auch schon in ihren Namen wie Frauen-selbsthilfe Krebs, Deutsche Rheumaliga, Anonyme Alkoholiker, Depression- & Angst-Selbsthilfegruppe). Dies ist wohl eine wesentliche Erklärung dafür, dass Einsamkeit als „Indikation“ (bzw. „Selbst-Indikation“) für Selbsthilfegruppen – genauso wie in der Psychotherapie – traditionell praktisch nicht vorkam. Niemand wollte eine solche Gruppe gründen, niemand fragte bei Selbsthilfe-Kontaktstellen an, auch wenn Einsamkeit als Motivation für die Teilnahme an Selbsthilfegruppen neben der jeweiligen Krankheit oft eine wichtige Rolle spielen mochte. Das könnte sich nun ändern, da das Thema eine stärkere gesellschaftliche Resonanz erfährt.

Einsamkeit und Gesundheit

Es brauchte offenbar eine Pandemie, um das Thema Einsamkeit gesamtgesellschaftlich auf die Agenda zu setzen bzw. sie dort nach oben zu katapultieren. Plötzlich wurde uns allen „social distancing“ verordnet, wo doch in Wirklichkeit „physical distancing“ gemeint war. Die Folgen für viele Menschen, insbesondere Se-

nioren, chronisch Kranke und Behinderte, aber auch Kinder und Jugendliche, waren gravierend. Breite Aufmerksamkeit erzielte vor allem ein Buch von Diana Kinnert und Marc Bielefeld, „Die neue Einsamkeit: Und wie wir sie als Gesellschaft überwinden können“. In einer Melange aus Selbsterfahrung, Beobachtung ihrer Szene (vermutlich in Berlin-Kreuzberg) und zitierten sozialwissenschaftlichen Studien leuchteten sie das Feld aus und machten die Beschäftigung mit dem Thema „hip“. Und es gab durchaus auch Reaktionen aus der Politik: Nachdem in Großbritannien 2018 angeblich eigens ein „Minister“-Posten für dieses Thema eingerichtet worden war (eine Information, die auf einer Fehlübersetzung beruhte: übertragen auf Deutschland würde man wohl von einem oder einer „Beauftragten“ sprechen), brachte die kurzzeitige Ministerin für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz, Anne Spiegel, am 10. Januar 2022 ein sog. „Kompetenzzentrum Einsamkeit“ an den Start, welches am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik in Frankfurt angesiedelt ist und zunächst mit über 1 Mio. Euro gefördert wird. Hier soll man sich um die Bekämpfung und Vorbeugung von Einsamkeit kümmern. Ob Psychotherapie dabei wohl eine Rolle spielt? Und Selbsthilfegruppen? Man darf gespannt sein.

Viel zu wenig Beachtung hatten bis dahin Forschungsbefunde der medizinsoziologischen Gesundheitsforschung gefunden, die Einsamkeit als bedeutsamen Risikofaktor für Gesundheit und Lebensdauer (mindestens gleichauf mit den Klassikern Rauchen, Alkoholkonsum, Fehlernährung und Bewegungsmangel!) identifiziert hatten. Einsamkeit ist keine Krankheit, aber Einsamkeit macht krank! Und natürlich kann Einsamkeit eine Folge körperlicher oder seelischer Erkrankungen sein. Jede Therapeutin und jeder Therapeut kennt das, etwa in Zusammenhang mit Kontaktverlusten nach bedeutsamen Life Events wie Scheidung, Tod von Angehörigen, Arbeitslosigkeit oder Verrentung.

Das mag auch Gegenstand der psychotherapeutischen Behandlung werden, aber eben nicht ursprünglicher Anlass mit einer Diagnose nach ICD und entsprechender Antragsstellung bei der GKV. Im Sinne einer stärker „gemeindepsychotherapeutischen Orientierung“ sollte Einsamkeit jedoch in der Psychotherapie stärkere Aufmerksamkeit erfahren. Es muss ja nicht gleich „social prescribing“ sein, was in England bereits eingeführt wurde.

Aus der Praxis: Beobachtungen zum Thema „Einsamkeit“

Pro Jahr wenden sich mehr als 1000 Menschen telefonisch an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt am Main, da sie eine passende Selbsthilfegruppe suchen. Ergänzt wird dies um ca. 1800 Anfragen per E-Mail. Konkret sind dies Anfragen i. d. R. zu gesundheitsbezogenen oder sozialen Themen, z. B. Suche nach Austausch für Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, die an sozialen Ängsten leiden oder sich Unterstützung in einer Gruppe von pflegenden Angehörigen wünschen.

Häufig schwingt bei diesen Anfragen, insbesondere bei schweren chronischen Erkrankungen, bei psychischen Störungen, aber auch bei der Suche nach Austausch unter Angehörigen, zumindest eine partielle soziale Isolation mit, die umschrieben wird mit Sätzen wie: „Ich kenne niemanden, der auch unter XY leidet“, „Meine Familie unterstützt mich zwar, aber versteht nicht, wie es sich anfühlt, mit XY zu leben.“ Gleichzeitig wird die Sorge formuliert, das eigene Umfeld zu stark zu belasten, evtl. zu verschrecken, wenn z. B. die eigene Erkrankung oder das seelische Leid thematisiert wird. Es wird befürchtet, dass sich Freunde oder Familie aus Überforderung abwenden könnten. Diese Suchenden wünschen sich einen Ort, an dem sie unter Gleichen sind, an dem sie offen und frei über das Sprechen können, was sie wirklich bewegt. Hier ist aber durchaus ein privates Umfeld vorhanden, die partielle soziale Isolation besteht im Kontext der Erkrankung bzw. des einen Themas und der fehlenden Peer-Erfahrungen in diesem Zusammenhang.

Manches Mal wird auch beschrieben, dass sämtliche sozialen Beziehungen außerhalb des professionellen Hilfesystems weggebrochen sind. Als Ursache werden dabei häufig fehlende bzw. verringerte Gemeinsamkeiten und das Unverständnis des früheren sozialen Umfelds für die eigene Situation benannt. Diese Ratsuchenden formulieren explizit, dass sie sich neben dem Austausch unter Gleichbetroffenen von der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe auch erhoffen, neue soziale Kontakte zu knüpfen, womöglich sogar Freundschaften zu schließen.

Suche nach Kontakt und Gemeinschaft

Selten, aber seit Sommer 2021 zunehmend, erreichen uns Anfragen, bei denen „einfach irgendeine Selbsthilfegruppe“ gesucht wird, ohne ein konkretes gesundheitliches oder soziales Thema benennen zu können oder zu wollen. Oder aber die Anrufenden haben im Vorfeld bereits aus der Liste der Themen, zu denen in Frankfurt Selbsthilfegruppen aktiv sind, all diejenigen identifiziert, die ihnen passend erschienen. Solch eine Aufstellung, manchmal mit einer Vielzahl sehr unterschiedlicher Themen, die die Person evtl. betreffen könnten (von „Autoimmunerkrankungen“ über „Wohnen“ bis zu „Männer“), lässt uns in der Beratung aufhorchen, insbesondere wenn gleichzeitig bereits zu Beginn des Gesprächs geäußert wird, dass man sich aber keinesfalls in einer Gruppe wiederfinden möchte, in der bloß über das jeweilige Thema „gejammert“ würde.

Auch hier wird Einsamkeit meist nicht explizit benannt, zeigt sich aber in der Art der – manchmal verzweifelt wirkenden – Suche nach Anschluss. In solchen Fällen versuchen wir herauszufinden, ob wirklich eine bestimmte thematische Selbsthilfegruppe gesucht wird, und zu eruieren, was das eigentliche Anliegen ist. Manches Mal stellt sich dann heraus, dass die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen nicht bekannt ist oder dass die Person lediglich auf Drängen von Dritten bei uns anruft. In der Bera-

tung ist dann das Ziel, gemeinsam zu schauen, ob evtl. andere Angebote in offenen Begegnungsstätten, im Bereich freiwilligen Engagements, bei (psycho)sozialen Beratungsstellen o. ä. besser zu dem geäußerten Bedürfnis passen würden.

Generation Lost? Selbsthilfe bei 18- bis 35-Jährigen

Bundesweit fragen sich seit Jahren Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen, wie sie mehr junge Menschen für die Selbsthilfe gewinnen können, da diese Zielgruppe, meist von 18 bis 35 Jahren definiert, in Selbsthilfegruppen deutlich unterrepräsentiert ist. Die Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt spricht deshalb seit 2018 gezielt junge Menschen an und setzt die Ergebnisse einer Arbeitsgruppe von jungen Selbsthilfeaktiven um.

Für die jungen Menschen stand der Wunsch, sich mit („Lebensabschnitt-/ Generationen-“) Peers auszutauschen, vor dem Bedürfnis nach Vernetzung zu einem spezifischen Thema, wie Depressionen, Ängste o. ä. So entstanden die ersten beiden Selbsthilfegruppen im Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“ als alterskohärente, aber themenübergreifende Gruppen, mit dem Ziel, der wahrgenommenen Isolation und Ausgrenzung entgegenzuwirken und neue soziale Verbindungen aufzubauen.

Aufgrund der Kontaktbeschränkungen 2020 verloren die 4 zu diesem Zeitpunkt bestehenden jungen Selbsthilfegruppen den Kontakt untereinander und lösten sich schließlich auf. Die Nachfrage junger Menschen nach einer Selbsthilfegruppe blieb jedoch konstant und nahm seit Mitte März 2021 (vielleicht auch durch die Corona-Pandemie bedingt) noch einmal deutlich zu. So gründeten sich innerhalb von 2 Jahren 9 neue Gruppen im Projekt „Junge Selbsthilfe Frankfurt“, 3 davon themenübergreifend, für den offenen Austausch unter Gleichaltrigen zu allgemeinen Lebensthemen und mit dem Ziel, das Gefühl des Alleinseins zu mindern.



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
Harthäuser 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



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
stfe@sd-obb.de
Tel. +49 8033 6989 35



www.soziale-dienste-oberbayern.de

Einsamkeit als explizites Thema von Selbsthilfegruppen

Im Frühjahr 2021 ergriff eine Frau in Frankfurt eigenständig die Initiative zur Gründung einer ersten Selbsthilfegruppe zum Thema Einsamkeit. Nachdem sie zunächst über ein Zeitungsinterview und eine eigene Webpräsenz um Mitglieder geworben hatte, entschied sie sich im Herbst 2021, die Selbsthilfegruppe mit Hilfe der Kontaktstelle auf den Weg zu bringen. Auf den Gründungsauftrag, den die Kontaktstelle über ihre Verteiler kommunizierte, meldeten sich innerhalb von 8 Wochen mehr als 20 Interessierte, sodass die erste Gruppe im Oktober 2021 starten konnte. Aufgrund der weiterhin hohen Nachfrage (insbesondere im Frühjahr 2022) entstand im Mai 2022 eine zweite Selbsthilfegruppe zum Thema Einsamkeit in Frankfurt.

Einsamkeit der 30- bis 40-Jährigen: „In-Betweens – Lonesome 30 + ?“

Eine Mittdreißigerin, die sich ursprünglich für eine „junge“ Selbsthilfegruppe interessiert hatte, entschloss sich nach einer Gründungsberatung, eine eigene Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Als Titel wählte sie dabei: „In-Betweens – Lonesome 30 + ?“ und beschrieb ihr Anliegen wie folgt: „Du bist zwischen 30 und 40 Jahren, unter Gleichaltrigen fühlst du dich aber häufig wie ein Alien? (...) Hast du bisher deine Gruppe (...) (noch) nicht gefunden, bist es aber leid, alleine ins Kino zu gehen? Dann geht es dir wie mir. Und sicher sind da noch viele andere ‚versteckte Einsame‘, die jenseits des Mainstreams aufrichtige Gespräche schätzen, auch die Schattenseiten des Lebens kennengelernt haben und sich irgendwie ‚abgehängt‘ fühlen (...).“ Damit traf sie einen Nerv: Innerhalb von 4 Monaten meldeten sich knapp 2 Dutzend Interessierte, sodass nun 2 „In-Betweens“-Gruppen bestehen. Vielen der Gruppenteilnehmer/-innen sowohl der Einsamkeits- als auch der „In-Betweens“-Selbsthilfegruppen ist es wichtig, sich neben dem stärkenden Austausch in den Online-Gruppen (Erleben von Verbundenheit und Gemeinschaft) auch in Präsenz zu treffen und gemeinsame Aktivitäten zu planen, um den persönlichen Kontakt zu stärken sowie dem Gefühl des Abgehängtseins und der Isolation

entgegenzuwirken.

FAZIT

Deutschland verfügt über ein sehr gut ausgebautes System von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen. Insbesondere letztere stehen auch Psychotherapeuten und -therapeutinnen als Kooperationspartner vor Ort zur Verfügung. Da Selbsthilfegruppen in aller Regel im Gesundheitsbereich und dann indikationsspezifisch bestehen, spielte das Thema Einsamkeit – wie auch in der Psychotherapie – bislang nur eine untergeordnete Rolle. Das Überwinden einer als belastend empfundenen Isolation war allerdings in vielen Fällen eine zusätzliche Motivation, um an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Aktuell bilden sich Selbsthilfegruppen explizit zu dieser Problematik. Das könnte neben der bereits etablierten Nutzung indikationsspezifischer Selbsthilfegruppen in der Nachsorge auch in der Prävention psychischer Störungen hilfreich sein.

Quelle: Matzat, J. et al. Selbsthilfe trifft Einsamkeit ... PiD – Psychotherapie im Dialog 2022; 23: 64–67 | © 2022.



Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo

Was ist Selbsthilfe?

Stellen Sie sich vor, Sie bekommen eine schreckliche Diagnose, haben ein Suchtproblem, leiden an einer Depression oder Sie beschäftigt ein bestimmtes Thema. Vermutlich sind Sie verunsichert, haben viele Fragen, mit denen Sie sich allein gelassen fühlen. Das ärztliche Personal hat nicht genug Zeit, Freunde können es nicht mehr hören und die Familie soll nicht noch mehr belastet werden. Hier können Menschen helfen, denen es genauso geht. In einer Selbsthilfegruppe kann jeder das loswerden, was belastet.

In der Region Rosenheim gibt es momentan 112 Selbsthilfegruppen, in fünf Rubriken:

Abhängigkeit und Sucht
Behinderung
Gesundheit
Psychische Gesundheit
Soziales und Sonstiges

Das sind ganz schön viele!
Um da den Überblick zu bekommen, hilft die **Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo**.

Die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – kurz SekoRo – ist eine Kontakt-, Informations- und Koordinationsstelle für Selbsthilfe in Stadt und Landkreis.

Wir unterstützen die Selbsthilfegruppen, stellen Kontakte zu den Gruppen, Beratungsstellen, Betroffenen/Angehörigen her. Wir geben Auskunft und beantworten Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

Unsere Beratungen finden per Telefon, persönlich, vertraulich, kostenfrei, unverbindlich und auf Wunsch auch anonym statt.

Die SekoRo macht aber noch viel mehr!

- Beratung bei Gruppensuche oder Gruppen-gründung (Raumsuche, Werbung ...)
- Begleitung von bestehenden Gruppen
- Beratungen bei Gruppenkonflikten
- Organisation von Veranstaltungen
- Vernetzung der Gruppen untereinander
- Kooperationen mit professionellen Helfern, initiiert und organisiert Projekte, qualifiziert Gruppenmitglieder in Informations- und Fortbildungsveranstaltungen, kennt finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten, geht in die Öffentlichkeit, veröffentlicht eine SH-Zeitung, Broschüren und Infolyer der Selbsthilfegruppen etc.

Selbstbetroffen, angehörig oder einfach interessiert?

Melden Sie sich bei uns!

Besuchen Sie uns in der Kufsteiner Straße 55, im 2. Stock in 83022 Rosenheim.

Tel.: 08031-356 28 10

Mail: sekoro@dwro.de

www.sekoro.de

Informationen zur Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. Die Grundsätze der Förderung sind gemäß § 20h SGB V im Leitfadens zur Selbsthilfeförderung festgelegt.

Jede gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppe (chronische Erkrankungen, Behinderung, Sucht, seelische Erkrankungen) kann mit

einem Antrag bei dem für sie zuständigen regionalen Runden Tisch eine bedarfsgerechte Förderung von allen gesetzlichen Krankenkassen für ihre Gruppenaktivitäten erhalten.

Die Runden Tische stellen die Schnittstelle zwischen den Gesetzlichen Krankenkassen, den Selbsthilfegruppen und den Selbsthilfekontaktstellen dar.

Runder Tisch SüdOstOberbayern

Frau Dirmaichner
Telefon: 08031 - 35 62 813
Fax-Nr. 08031 - 35 62 816
Mail: runder-tisch@sd-obb.de



v.l.n.r. Lisa Dirmaichner, Karin Woltmann, Olga Nickel

ABHÄNGIGKEIT UND SUCHT

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
Angehörige und Freunde von Alkoholikern (Al-Anon)
Anonyme Alkoholiker (AA)
Frei vom Stoff
Glücksspielsucht
Suchthilfe
Suchtkranke und Angehörige (Kreuzbund e. V.)
Anonyme Sexsüchtige (AS)

BEHINDERUNG

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

SOZIALE UND SONSTIGE THEMEN

Adoptierte und Pflegekinder
Adoptiv- und Pflegefamilien
Afghanische Gruppe
Familiengruppe
Kochgruppe
Kreative Handarbeit
Trennung/Scheidung
Ukrainer:innen in Rosenheim
Wandern

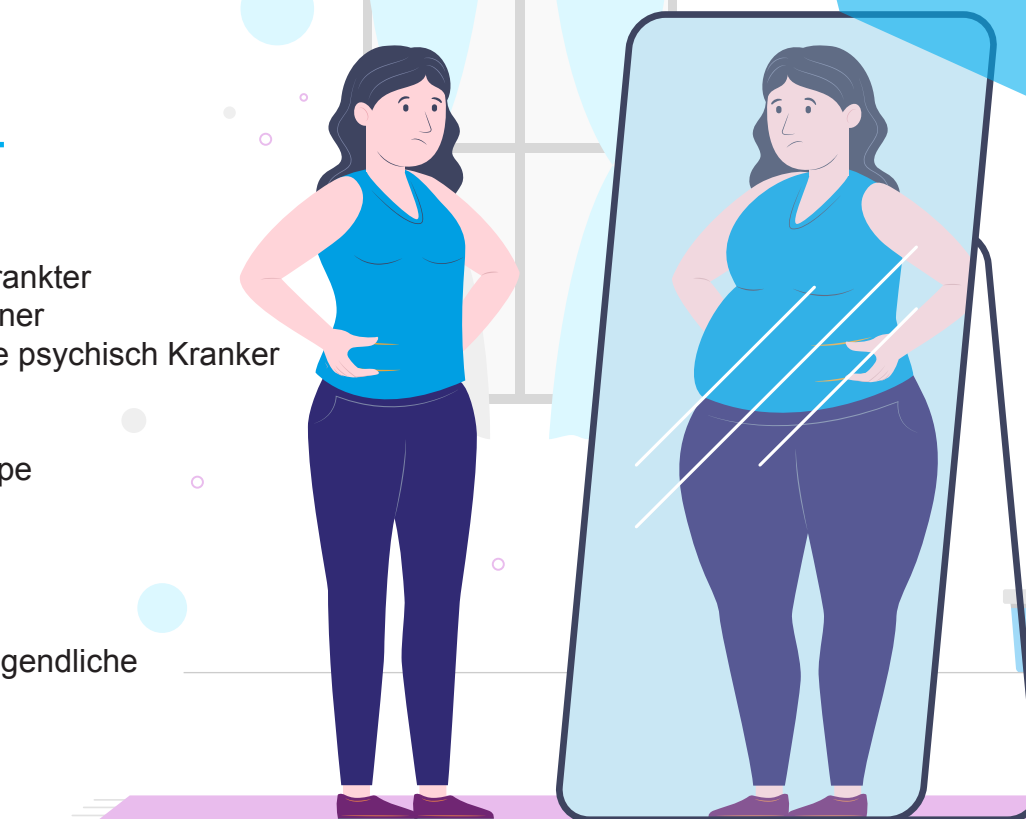
GESUNDHEIT

Adipositas
ALS – Amyotrophe Lateralsklerose
Alzheimer
Angehörige Demenzerkrankter
Arthrose
Borreliose
Brustkrebs
Chiari Malformation
CED
Darmerkrankung
Diabetes
Endometriose
Epilepsie
Fibromyalgie
Kehlkopfloose
Kontinenz
Krebs
Landesverband Niere
Lungenfibrose IPF
Marfan
Morbus Bechterew
Multiple Sklerose – MS
Multiple Chemische Sensitivität – MCS
Organspende
Parkinson
Prostatakrebs
Rheuma
Schlaganfallbetroffene
Syringomyelie
Tinnitus

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Rosenheim

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Angehörige Behinderter
Angehörige Demenzerkrankter
Angehörige MS-Betroffener
Angehörige und Freunde psychisch Kranker
Depression
Essstörungen Prien
Heiligenfeld Frauengruppe
Psychose
Psychosomatik
PTBS
Trauer
Trauer für Kinder und Jugendliche
Trauer nach Suizid
Trostcafé



DIE SEKORO HILFT IHNEN GERNE BEI EINER GRUPPENGRÜNDUNG.

Sind Sie von einem der Themen betroffen und haben Interesse, sich mit anderen auszutauschen, dann melden Sie sich bitte bei der SekoRo unter **Tel. 08031-356 28 10** oder selbsthilfekontaktstelle@dwro.de. Wir vermitteln gerne den Kontakt zur Gruppe.

Eine aktuelle Übersicht über alle Selbsthilfegruppen in der Region Rosenheim finden Sie unter www.sekoro.de/startseite/selbsthilfe-von-a-z.

Es gibt noch keine Selbsthilfegruppe für Ihr Anliegen, Ihr Thema oder Ihre Krankheit ...?

Die SekoRo hilft Ihnen gerne bei einer Gruppengründung.

Aufgaben der Selbsthilfekontaktstelle:

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

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

Selbsthilfeförderung 2022 auf einem Rekordniveau

In diesem Jahr haben die gesetzlichen Krankenkassen die gesundheitsbezogene Selbsthilfe zum ersten Mal in der Geschichte der Selbsthilfeförderung mit über 11 Millionen Euro unterstützt.

Mehr als die Hälfte der Fördergelder – über 5,7 Millionen Euro – gingen nach vorläufigen Ergebnissen an die Selbsthilfegruppen in Bayern. Diese erhalten pauschale Fördermittel für ihre regelmäßigen Aktivitäten und projektbezogene Zuschüsse für ihre besonderen Vorhaben.

Die Krankenkassen stellen mit 13 „Runden Tischen“ in ganz Bayern dafür ein regionales, unbürokratisches Förderverfahren sicher. 2022 kam dieses insgesamt 2.143 Selbsthilfegruppen zugute. Die Fördermittel zur Finanzierung der Runden Tische sind in diesem Betrag enthalten.

Außerdem erhielten 59 Landesorganisationen Zuschüsse in Höhe von mehr als 2,3 Millionen Euro für die Beratung und Vernetzung der ihnen angeschlossenen Selbsthilfegruppen, Erstellung von Informationsmaterialien, Organisation von

Anzeige

Schulungen, Seminaren und Tagungen sowie für die Interessenvertretung ihrer Mitglieder im gesundheits- und sozialpolitischen Bereich. Erstmals gab es auch für die Organisationen auf Landesebene eine zentrale Ansprechstelle (Runder Tisch Selbsthilfeorganisationen Bayern), in Anlehnung an die etablierten regionalen Runden Tische für die Selbsthilfegruppen.

Die Arbeit der 35 Selbsthilfekontaktstellen in Bayern wurde 2022 mit rd. 3,1 Millionen Euro gefördert. Die Selbsthilfekontaktstellen bieten professionelle Unterstützung für die Selbsthilfegruppen und stärken die Kooperation der Selbsthilfegruppen untereinander.

Die Selbsthilfe ist und bleibt ein wichtiger Teil der gesundheitlichen Versorgung in Bayern. Daher ist es den gesetzlichen Krankenkassen und ihren Verbänden ein großes Anliegen, das Engagement auf allen Ebenen weiter zu stärken und finanziell zu unterstützen.

Quelle: Pressemitteilung der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern vom 14.11.2022.



Diakonie
Soziale Dienste
Oberbayern

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

Virtueller Selbsthilfetreffpunkt Bayern

Jeden 3. Dienstag im Monat von 16:30 bis 18:00 Uhr

Uhrzeit: 16.30 bis 18.00 Uhr

Einwählen und Ankommen ab 16.15 Uhr möglich

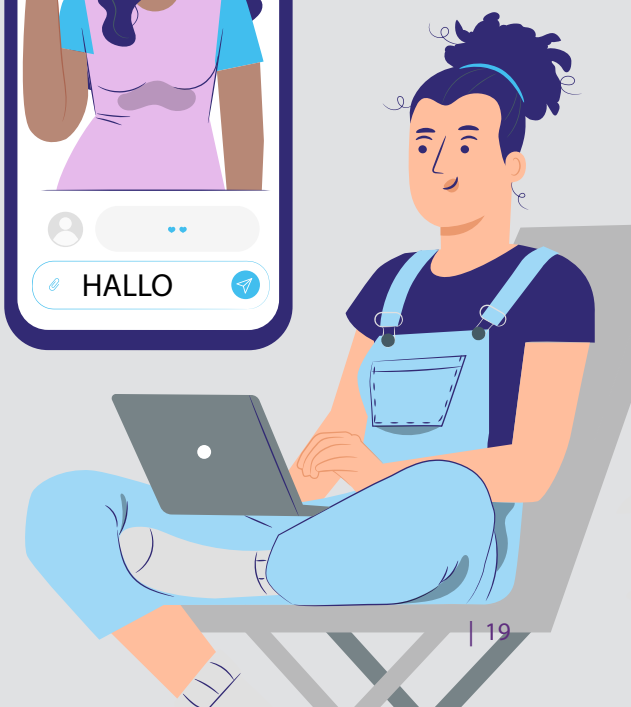
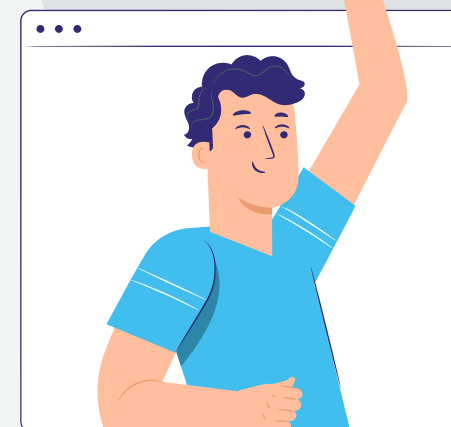
Der virtuelle Selbsthilfetreffpunkt ist im Jahr 2020 aus dem ersten Lockdown heraus entstanden und war – gerade in der Zeit, als Gruppentreffen gar nicht oder nur kaum möglich gewesen sind – für viele Selbsthilfeaktive eine gern genutzte Möglichkeit, um im Austausch mit anderen Menschen zu sein. Aus der anfänglichen Idee ist inzwischen eine bewährte, überregionale und themenübergreifende Austauschmöglichkeit zwischen Selbsthilfeaktiven geworden, worüber wir uns sehr freuen.

Der virtuelle Selbsthilfetreff ist offen für alle Interessierten und bietet neben dem Austausch auch die Möglichkeit, ein Online-Tool im geschützten Rahmen zu testen. Der virtuelle Treffpunkt findet jeden dritten Dienstag im Monat von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr statt.

Wenn Sie noch wenig Erfahrung mit Video-Konferenzen haben, können Sie sich bei Stefanie Hoßfeld unter 0931/20781645 telefonisch beraten lassen und an einem Probetreffen teilnehmen, bei dem Sie vor allem die Technik kennenlernen.

Alle Infos auf einen Blick

Termine:
20.06.2023
18.07.2023
19.09.2023
17.10.2023
21.11.2023
19.12.2023



Ziele: Einsamkeit vorbeugen, Onlinegruppe ausprobieren, themenübergreifender Austausch mit der Zielgruppe Selbsthilfeaktive in Bayern

Technische Voraussetzungen: PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox, Chrome Microsoft Edge Browser; Mikrofon; Webcam (Teilnahme ist auch ohne Webcam möglich)
Eine telefonische Einwahl ist ebenfalls möglich!

Sonstiges: Die Treffen werden nicht aufgezeichnet und finden über die Plattform BigBlueButton über einen von SeKo Bayern eigens gemieteten Server statt (entspricht DSGVO).

Anmeldung: per E-Mail an stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

HALLO

Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern



Aus dem Dunkel ins Licht
Pfarrsaal Apostelkirche
Lessingstraße 26
83024 Rosenheim

Samstag, 14.10.2023
14.00 – 17.00 Uhr

Programm

- Begrüßung
- Geschichte von Al-Anon weltweit, in Rosenheim
- Lebensgeschichten von betroffenen Angehörigen
- Pause mit Kaffee, Kuchen, Brötchen, Getränken
- Offenes Meeting Thema: Mut zur Veränderung
- Ausklang mit Gelassenheitsspruch

50 Jahre

Al-Anon
 Familiengruppen
 in Rosenheim

Al-Anon Meeting

Ich bringe nichts mit
 als mich selbst.
 Nichts als mich
 mit all meinen Nöten.

Was wird nun geschehen
 mit mir?
 Geschieht etwas?

Andere sind auch da.
 Jeder hat sich mitgebracht.
 Sich selbst.
 Das genügt schon.

So sind wir also da
 ganz anonym.
 Soviel jeder kann,
 ist er da.

Was noch nicht da ist
 von uns selber,
 das holen wir noch heraus.

Wir legen es auf den Tisch,
 so gut wir können.

Wir sind zusammengeholt,
 hereingeholt,
 von draußen herein
 gesammelt
 zu teilen

Erfahrung – Kraft – Hoffnung

**Anonyme
Gruppe**

Anonyme Gruppen oder auch Anonymousgruppen sind eine besondere Form von Selbsthilfegruppen.

Die Teilnehmenden sprechen sich nur mit Vornamen an und bleiben ansonsten anonym. Während andere Selbsthilfegruppen meist eine regelmäßige Teilnahme wünschen, ist bei den Anonymen Gruppen auch eine einmalige Teilnahme gängig, beispielsweise beim Besuch in einer anderen Stadt. Die Gruppentreffen bei den Anonymen Gruppen heißen Meetings.

Am bekanntesten sind die Anonymen Alkoholiker. Es gibt aber zum Beispiel auch die Anonymen Esssüchtigen oder die Anonymen Messies.

Die Anonymen Gruppen arbeiten nach dem Zwölf-Schritte-Programm. Das ist ein spirituelles Programm, das den Betroffenen zur Abstinenz und zu einem neuen Lebensstil verhelfen soll.

Sind Sie auch auf der Suche nach einer anonymen Gruppe? Dann scheuen Sie sich nicht, mit uns in Kontakt zu treten, wir vermitteln Sie weiter!

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo
 08031 – 356 28 10
 sekoro@dwro.de



SWR-Podcast „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“

Gruppenmitglieder und Fachleute kommen zu Wort

Selbsthilfegruppen sind „Alltagsinseln“ für ihre Mitglieder, sagt Selbsthilfeforscher Christopher Kofahl im Podcast „SWR 2 Wissen“. In der Folge vom 24. Juni 2022 geht es um die Frage „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“ Podcast-Autor Jan Teuwsen lässt allerlei Experten und Expertinnen zu Wort kommen – darunter auch Erfahrungsexperten und -expertinnen, also Mitglieder von Selbsthilfegruppen – zu Long Covid, chronischen Darmerkrankungen und Multipler Sklerose.

Forscher Kofahl verweist auf die Ergebnisse der bekannten SHILD-Studie: „Wir konnten zeigen, dass die Wirkungen der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfeorganisationen extrem vielschichtig sind und tatsächlich in bestimmten Kriterien messbar und nachweisbar.“ Es seien oft nur kleine, aber niemals gegenteilige Effekte. Gebhard Hentschel, Vorsitzender der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung, schränkt das ein für Menschen in akuten psychischen Krisen: Hier könne die Gruppenteilnahme zusätzlich belasten. Sonst betonen Gruppenteilnehmenden wie Fachleute im Podcast die positiven psychosozialen Aspekte: Selbsthilfegruppen helfen etwa, mit Einsamkeit und Scham umzugehen.

Jürgen Matzat, Mitbegründer der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. und jahrzehntelanger Leiter einer Selbsthilfekontaktstelle, blickt zurück, wie Selbsthilfegruppen das Gesundheitswesen seit den 1970er Jahren verändert haben.

Selbsthilfegruppen haben – nachdem sie in der Ärzteschaft anfangs auf Widerstand gestoßen sind – viel dazu beigetragen, das Verhältnis von Ärzten/Ärztinnen und Patienten/Patientinnen zu verbessern. Matzat erinnert auch an den Leitspruch der Anonymen Alkoholiker, der den Sinn von Selbsthilfegruppen auf den Punkt bringt: „Du allein kannst es, aber du kannst es nicht allein.“

Zur Podcast-Folge „Selbsthilfegruppen – Was bringt der Austausch unter Betroffenen?“: www.swr.de

Text: Niclas Beier, Quelle: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@877>



Infoveranstaltung zur Förderung von Selbsthilfegruppen

Im Januar fand der Informationsabend der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo zum Thema „Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V“ statt. Nach zwei Jahren Videokonferenz konnten die fast 30 Teilnehmenden der regionalen Selbsthilfegruppen in Präsenz ihre vielen Fragen zum Förderverfahren, den Regelungen, Voraussetzungen und Möglichkeiten stellen.

Die neue Kollegin vom Regionalen Runden Tisch SüdOstOberbayern, Christine Stöger, informierte über die speziellen Bedingungen in Rosenheim und über die allgemeinen Bestimmungen der gesetzlichen Krankenkassen. Alle gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen aus den Bereichen chronische Erkrankung, Behinderung, Sucht und psychische Erkrankung können einen Antrag auf Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V stellen. Die Förderanträge müssen bis zum 15. Februar des entsprechenden Förderjahres beim Runden Tisch SüdOstOberbayern eingegangen sein. Antragsformulare finden Sie unter: <https://www.sekoro.de/seite/499627/aktuelle-antragsunterlagen.html>.

Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo



Christine Stöger informiert Mitglieder von Selbsthilfegruppen über ihre Möglichkeiten.

Folgen des Ukraine-Krieges für Selbsthilfekontaktstellen

Ergebnisse der NAKOS-Befragung „Selbsthilfe im Blick 2022“ von Katarzyna Thabaut und Peggy Heinz

Der Krieg gegen die Ukraine hält weiter an. Vor allem Frauen flüchten mit ihren Kindern vor Gewalt und Zerstörung. Die NAKOS wollte wissen: Welche Auswirkungen hat dies auf das Berufsfeld der Selbsthilfeunterstützung in Deutschland? Gab es Anfragen in Folge des Kriegsausbruchs? Und wenn ja, mit welchen Anliegen?

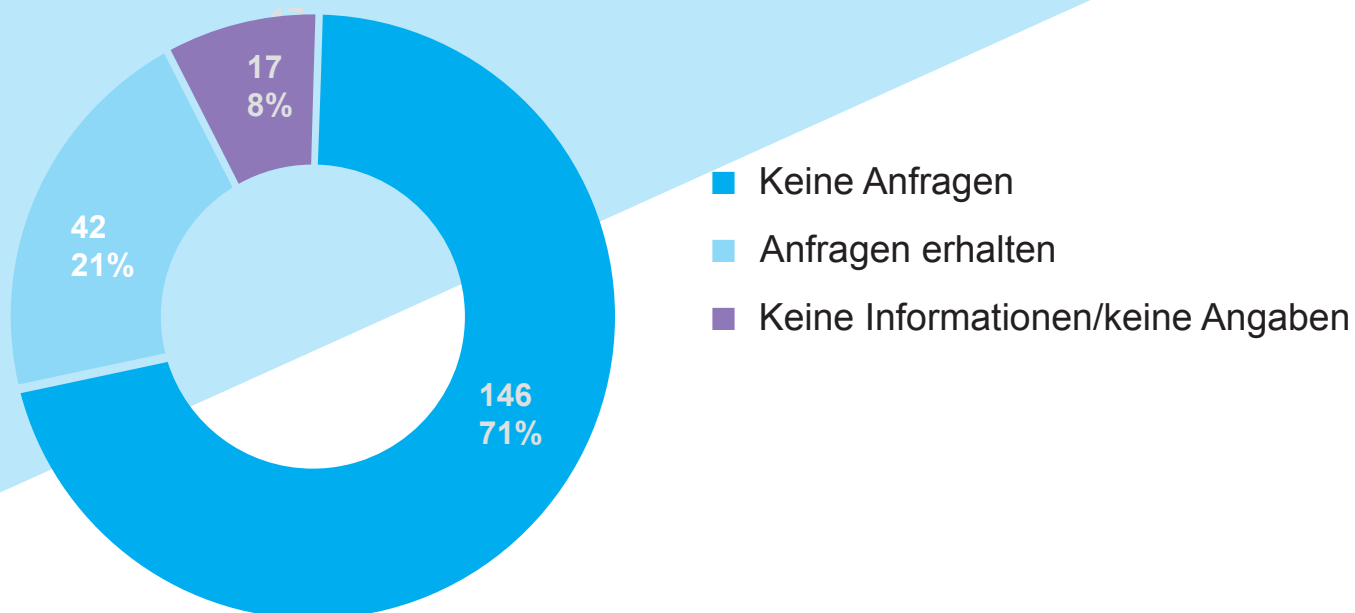
Die diesjährige NAKOS-Befragung „Selbsthilfe im Blick 2022“ unter Mitarbeitenden in Selbsthilfekontaktstellen erfasste die aktuelle Situation der Selbsthilfe in Deutschland. Ein Fragenkomplex widmete sich den Erfahrungen der Selbsthilfeunterstützenden im Zusammenhang mit dem Ausbruch des Krieges in der Ukraine.

Beteiligung der Selbsthilfeunterstützungsstellen

Rund 60 Prozent (205/347) der angeschriebenen Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfe-Unterstützungsstellen haben im Zeitraum vom 16. Juni bis 12. Juli 2022 an der Umfrage teilgenommen.

Insgesamt gaben 21 Prozent der Befragten (42/205) an, Anfragen im Zusammenhang mit dem bewaffneten Konflikt erhalten zu haben. Dabei wendeten sich neben Menschen, die selbst aus der Ukraine geflüchtet sind und Helfenden aus der deutschen Zivilgesellschaft, auch Professionelle aus dem Versorgungssystem an die Selbsthilfekontaktstellen. Ganze 146 Befragte meldeten zurück, dass bislang keine Anfragen im Zusammenhang mit dem Angriff auf die Ukraine eingegangen sind. Nur 17 Befragte (8 %) haben dazu keine Angaben gemacht oder hatten keine Informationen, ob Anfragen eingegangen waren.

Abbildung 1: Anfragen zum Ukraine-Krieg in Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen (Erhebungszeitraum: Juni/Juli 2022); n=205



Austausch über traumatisierende Erlebnisse

Ein Großteil der Anfragenden (17/42) suchte gezielt Kontakt zu Gleichbetroffenen zu konkreten Frage- oder Problemstellungen. Es wurde vor allem der Austausch gesucht mit Menschen, die Traumatisierungen erlebt haben. Auch Betroffene von Gewalt und Studierende suchten Gleichgesinnte. Darüber hinaus erhielten die Selbsthilfekontaktstellen Anfragen von Menschen, die sich (vor allem weibliche) Gesprächspartner/-innen und Gruppen von Menschen mit Fluchterfahrung wünschten.

Gastgebende suchen Unterstützung

Auch Helfende und Gastgeberfamilien meldeten sich in den Selbsthilfekontaktstellen, um Kontakte zu Gleichgesinnten aufzubauen. Sie suchten den Erfahrungs- und Informationsaustausch mit Menschen, die ebenfalls Geflüchtete privat beherbergen.

Alltagspraktische und rechtliche Fragen

Es gingen Anfragen (8/42) zu speziellen alltagspraktischen oder rechtlichen Fragestellungen ein. Dabei wurden Spendenmöglichkeiten, Hilfe bei der Wohnungssuche, sozialrechtliche Fragen (SGB II / SGB XI), Übersetzungen oder Fragen zur Registrierung thematisiert. Es gab auch Beratungsanfragen mit Gesundheitsbezug, wie Übersetzungshilfen zu Diagnosen und spezielle Informationen zu Erkrankungen. Ferner gab es auch Kooperationsanfragen von psychologischen/psychotherapeutischen Einrichtungen und Fachkräften, die an einer Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Interesse zeigten.

Ängste und Sorgen von Menschen ohne aktuelle Fluchterfahrung

In weiteren Anfragen (6/42) ging es um den Austausch von Bürgern und Bürgerinnen ohne Fluchterfahrung. Dabei standen psychosoziale Themen wie Ängste und Sorgen vor den Auswirkungen des Krieges im Fokus. Wirtschaftliche Folgen und die Haltung zu Waffenlieferungen Deutschlands beschäftigten die Anfragenden ebenfalls. Zurückliegende Kriegserfahrungen in der eigenen Biografie und damit verbunden wiederaufkommende Ängste waren außerdem Anliegen in der Beratung (2/42).

Quelle: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2022/NAKOS-Thema-1-2022-Ukraine.pdf>, Zugriff am 08.03.

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

Anzeige

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Rosenheim

Beim schönsten Frühlingswetter trafen sich am 6. Mai 2023 Teilnehmer/-innen aus den regionalen Selbsthilfegruppen aus Stadt und Landkreis Rosenheim im Großen Saal der Erlöserkirche in Rosenheim.

Im ersten Teil der Veranstaltung erwartete die Teilnehmenden ein gemeinsamer Austausch in Form eines World Cafés. Es wurden hierbei folgende Fragestellungen bearbeitet:

- Welche Hindernisse und Schwierigkeiten gibt es im Rahmen der Gruppenarbeit?
- Welche Formen der Öffentlichkeitsarbeit kann die Selbsthilfebewegung nutzen, um den Blick auf das Thema Selbsthilfe zu lenken?
- Ideensammlung von Fortbildungen/Referenten/Fachvorträgen

Es war ein sehr reger und produktiver Vormittag, der viele neue Ideen sowohl für die Gruppen als auch für uns – die Selbsthilfekontaktstelle – mit sich brachte.

Nach einer kleinen Stärkung an unserem Mittagbuffet durften wir zu einer spannenden Stadtführung aufbrechen und die Altstadt Rosenheims erkunden. Die Teilnehmenden begaben sich auf Spurensuche und lernten die Schauplätze und Originaldrehorte der Rosenheim Cops in der Rosenheimer Altstadt kennen, an denen bereits seit über 20 Jahren erfolgreich ermittelt wird.

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

Olga Nickel, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo



Vor der Polizeistation der Rosenheim Cops



Stadtführung Rosenheim Cops



Teilnehmende des World Cafés



World Café



Begrüßungsrunde durch Karin Woltmann



Abschlussrunde und Auswertung der Ergebnisse



Vorstellungsrunde der Teilnehmenden

Staatsempfang anlässlich des 5-jährigen Jubiläums der Zukunftsstiftung Ehrenamt Bayern

Die Zukunftsstiftung Ehrenamt Bayern feierte am 5. Mai 2023 ihr 5-jähriges Stiftungsjubiläum im Hubertussaal von Schloss Nymphenburg in München und lud im Rahmen der Förderung für das Projekt „Miteinander – wie das Leben uns verbindet. Bilder und Erzählungen der Biografien aus der Selbsthilfe“ die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim ein. Hierbei begleitete uns Frau Annelies Martin, die 20 Jahre lang die Gruppe Trauerselbsthilfe nach Suizid geleitet hat und ebenfalls als eins der Gesichter beim geförderten Projekt zu sehen sein wird.

Die Zukunftsstiftung Ehrenamt Bayern fördert Projekte, Initiativen, Organisationen und Vereine, die mit zukunftsgerichteten Konzepten und Ideen durch ehrenamtlichen Einsatz das Gemeinwohl nachhaltig stärken, unterstützen und weiterentwickeln. Die Stiftung wurde als Verbrauchsstiftung mit einer Laufzeit von zehn Jahren konzipiert und konnte am 1. Februar 2018 ihre Arbeit aufnehmen. Zweck der Stiftung ist die zukunftsgerichtete Förderung des ehrenamtlichen Einsatzes für das Gemeinwohl sowie des bürgerschaftlichen Engagements in Bayern. Vorstandsvorsitzende ist Bayerns Sozialministerin Ulrike Scharf.

Frau Ulrike Scharf eröffnete mit der Jubiläumsrede die Veranstaltung im Hubertussaal von Schloss Nymphenburg. Im Anschluss folgte, sehr ungewöhnlich und besonders für einen Staatsempfang, eine LED-Show in Form einer Lichtkunst und Jonglage mit Volker Maria Maier. Durch die Veranstaltung führte uns die Moderatorin Melitta Varlam von Bayern 1 sowie eine musikalische Umrahmung von der talentierten Band „Upstroke Music“. Im zweiten Teil der Veranstaltung durften wir im Rahmen eines Podiumsgesprächs „Erfahrungen im Ehrenamt“ mit Eva Gottstein, MdL, sowie Ehrenamtsbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung fünf

sehr spannende Erfahrungsberichte aus der Praxis kennenlernen. Es stellten sich vor Frau Nese Ebel vom Hospizdienst DaSein e.V. mit dem Projekt „Vorbereitung von 16 Bürger*innen mit Migrationshintergrund zum/zur Hospizbegleiter*in“, Frau Johanna Koch vom rehab republic e.V. „Einmal ohne bitte: Aufbau eines bayerischen Netzwerks“, Frau Adelheid Utters-Adam von IN VIA Bayern e.V. mit „MumM! Mentorinnen unterstützen motivierte Migrantinnen“, Herr Florentin Siegert von Youmocracy e.V. mit „Diskussionskultur und Partizipation in Bayern“ sowie Frau Margret Bernreuther von R.A.D.I.O. e.V. von Radio Z mit „Wir schalten uns ein – die ehrenamtlichen Handicap-Redakteur*innen“. Die Vorstellung der bereits beendeten, geförderten Projekte war ein sehr spannender inspirierender Programmpunkt der Veranstaltung. Im Anschluss an das Podiumsgespräch folgte ein Stehempfang, bei welchem wir mit anderen Haupt- und Ehrenamtlichen ins Gespräch gehen konnten.

Wir bedanken uns sehr herzlich für die Einladung, es war uns eine Freude, das Stiftungsjubiläum gemeinsam mit Ihnen feiern zu dürfen!

Wir wollen diese Veranstaltung auch zum Anlass nehmen, Ihnen, den freiwilligen Helfenden und Selbsthilfeaktiven aus Stadt und Landkreis Rosenheim, die Wertschätzung und Anerkennung für Ihren ehrenamtlichen Einsatz und Ihren Dienst am Gemeinwohl zukommen zu lassen und unseren tiefsten Dank auszusprechen!

Die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo



Jubiläumsrede von Ulrike Scharf, MdL, Vorstandsvorsitzende der Zukunftsstiftung Ehrenamt Bayern, Staatsministerin im Bayerischen Sozialministerium



Podiumsgespräch „Erfahrungen im Ehrenamt“, v.l.n.r. Margret Bernreuther, Florentin Siegert, Adelheid Utters-Adam, Johanna Koch, Nese Ebel, Eva Gottstein, Melitta Varlam



v.l.n.r. Olga Nickel, Karin Woltmann, Annelies Martin



Stehempfang im Schloss Nymphenburg, München



Schloss Nymphenburg, München

SeKo on air – der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Seit einem Jahr wird der Podcast der Selbsthilfekoordination Bayern nun schon angeboten. „SeKo on air“ ist zu einem Erfolgsmodell geworden. Verschiedene Themen rund um die Selbsthilfe wurden in Einzelinterviews aufgegriffen und in Form eines Podcasts aufbereitet.

Ab sofort können Sie „SeKo on air“ nicht nur hören, sondern auch lesen – ein weiterer Schritt in Richtung Barrierefreiheit. Am 9. März 2023 startet (nun) die zweite Staffel von „seko on air – der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern“. Von da an senden wir wie gewohnt jeden zweiten und vierten Donnerstag eines Monats einen neuen Beitrag aus der Selbsthilfelandchaft Bayerns. Den Auftakt wird das Thema Epilepsie machen. Wie kann Selbsthilfe Eltern unterstützen, die

ein betroffenes Kind haben? Doris Wittig-Moßner vom Landesverband Epilepsie in Bayern gibt Antworten.

Die Folgen der ersten Staffel können Sie hier hören und ab sofort auch lesen: <https://podcast.seko-bayern.de/> (Zitat <https://www.seko-bayern.de>)



Psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige

Angehörige finden bei der psychologischen Online-Beratung Unterstützung und Begleitung bei seelischer Belastung durch den Pflegealltag.

Das Internetportal „pflegen-und-leben.de – ANGEHÖRIGE STÄRKEN“ bietet kostenlos anonyme psychologische Beratung und Begleitung für pflegende Angehörige, aber auch Freunde, Nachbarn oder Kolleginnen und Kollegen an, die sich um einen unterstützungsbedürftigen Menschen kümmern.

Die psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige finden Sie unter: www.pflegen-und-leben.de



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

Am 28. Februar im IZI Leipzig: „Tag der Seltenen Erkrankungen“

von Thomas Köhler

Am 28. Februar, dem Welttag der Seltenen Erkrankungen 2023, fand im Fraunhofer IZI Leipzig die Veranstaltung „24. biosaxony vor Ort – Orphan Drugs“ statt. Seltene Erkrankungen und die Arzneimittel zu deren Behandlung werden in den Medien nicht oft thematisiert, wenn doch, dann geht es meist um extrem hohe Behandlungskosten. Grund genug, sich das anzuschauen. „Seltene Erkrankungen“ sind in Summe nicht so selten, mit ungefähr vier Millionen Betroffenen in Deutschland betreffen sie immerhin fünf Prozent der Gesamtbevölkerung.

Da es sich aber auf ungefähr 6.000 verschiedene Erkrankungen verteilt, tritt jede einzelne davon selten oder sehr selten auf. So gehört die Mukoviszidose dazu, von der in Deutschland etwa 8000 Menschen betroffen sind, aber auch die Progerie (Hutchinson-Gilford Syndrom), bei der Kinder im Zeitraffertempo altern, die nur wenige hundert Male weltweit auftritt.

Erforschung Seltener Erkrankungen: schwierig und herausfordernd

Die Erforschung der Erkrankungen, von Behandlungsmethoden und Arzneimitteln ist herausfordernd, da gerade bei der geringen Anzahl der Betroffenen die Renditeerwartungen der Pharmaindustrie gering sind. Die EU, der Bund, Akteure aus Forschung, Medizin, Industrie und ACHSE e.V. von der Patientenseite her, haben sich der Forschung und Behandlung von Seltenen Erkrankungen verschrieben.

Bei der Veranstaltung waren Vertreter aller Akteure anwesend, Themen waren hauptsächlich der Stand der Forschung, Diagnostik und Behandlung.

Nach einleitenden Worten von André Hofmann, CEO biosaxony, zum „24. biosaxony vor Ort – Orphan Drugs“ gab es ein Grußwort durch Staatssekretär Dr. Andreas Handschuh,

Sächsisches Ministerium für Wissenschaft, Kultur und Tourismus. Er wies auf die Unterstützung der EU, des Bundes und des Freistaates Sachsens für die Erforschung von Seltenen Erkrankungen hin und betonte die Wichtigkeit der Vernetzung von Akteuren aus Biotech, Pharmazie und Medizin.

Bianca Paslak-Leptien, Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE) e.V., führte in die Arbeit des 2004 gegründeten Dachverbandes von und für Menschen mit chronischen seltenen Erkrankungen und deren Angehörige ein. Bestehend aus über 130 krankheitsspezifischen Patientenorganisationen, bündelt er das Wissen und die Expertise zu seltenen Erkrankungen und vertritt die Interessen betroffener Menschen.

ACHSE e.V. vertritt die Patientenseite im Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit Seltenen Erkrankungen NAMSE und bei EURORDIS auf europäischer Ebene.

Der Weg zur Diagnose ist oft lang

Im Gespräch nach der Veranstaltung betonte Frau Paslak-Leptien, dass das größte Problem für Menschen mit Seltenen Erkrankungen der Weg zur Diagnose ist. Durch die Vielzahl von Seltenen Erkrankungen und deren Spezifika werden diese oft durch den Hausarzt und Fachärzte nicht oder spät erkannt. Das bedeutet einen langen und schwierigen Weg für Patienten. Diesen abzukürzen und eine sachgerechte Behandlung zu gewährleisten, muss gemeinsames Ziel aller Akteure sein.

Zum Stand der Forschung und Behandlung von Seltenen Erkrankungen führte PD Dr. med. Marco Herling in seinem Vortrag „Neue Medikamente für seltene aggressive Leukämien“ aus, dass es Orphan Drugs, also Medikamente zur

Behandlung Seltener Krankheiten, für nur etwa 150 Seltene Erkrankungen – das sind nur ca. 2 Prozent dieser – gibt. 70 Prozent davon sind auch für die Behandlung von Kindern zugelassen.

Prof. Min Ae Lee Kirsch betonte in „Seltene Erkrankungen und Personalisierte Medizin“, dass entzündliche Reaktionen durch Störungen des angeborenen Immunsystems bei Kindern durch verschiedene genetische Störungen entstehen. Dabei treten aber vergleichbare Krankheitsbilder auf, was für eine Diagnostik herausfordernd ist.

Kann die KI Hilfestellung leisten?

Um eine zielgerichtete und schnelle Diagnostik ging es im Vortrag „Digitale Lösungen für die Diagnose von Patienten mit seltenen Krankheiten“ von Maciek Klein. Saventic Health, ein in der medical forge von biosaxony ansässiges Unternehmen, hat mit Saventic Care eine digitale Plattform, auf der jeder Patient mit dem Verdacht auf eine Seltene Erkrankung aktiv nach einer Diagnose suchen kann, entwickelt. Durch die Bereitstellung der Daten zum Gesundheitszustand kann, KI-gesteuert, das richtige medizinische Zentrum oder der richtige Facharzt gefunden werden. Die Seite wurde am „Rare Disease Day 2023“ in Betrieb genommen und wird ständig weiterentwickelt.

Selbstverständlich gab es auch einen Vortrag der Pharmaunternehmen, Torsten Bathmann vom vfa führte zu „Medizinische Biotechnologie in Deutschland: Biopharmazeutika: Wirtschaftsdaten und die Bedeutung für Menschen mit seltenen Krankheiten“ aus. Die Forschungsarbeit der Pharmaunternehmen hat selbstverständlich wirtschaftliche Hintergründe, die hier dargestellt wurden.

Fazit: Die Forschung zur Erkennung und Behandlung von Seltenen Krankheiten ist in vollem Gange. Die Akteure haben sich gefunden und vernetzen sich immer weiter. Es ist aber noch ein weiter Weg zurückzulegen. Der Anfang wurde gemacht. Nicht nur, aber besonders, am „Tag der Seltenen Krankheiten – Rare Disease Day“ müssen wir darauf aufmerksam machen.

Der Beitrag entstand im Rahmen der Work-

shopreihe „Bürgerjournalismus als Sächsische Beteiligungsoption“ – gefördert durch die FRL Bürgerbeteiligung des Freistaates Sachsen.

Quelle:

<https://www.l-iz.de/leben/gesundheit/2023/03/am-28-februar-im-izi-leipzig-tag-seltener-erkrankungen-518008>, Zugriff am 06.03.23.

Haben Sie Interesse an der Teilnahme am Tag der Seltenen Erkrankungen?

Am Samstag, den 22. Juli 2023, findet in Bayern zum fünften Mal der „Tag der Seltenen Erkrankungen“ statt. Zu dieser Veranstaltung möchten Sie die Initiatoren und Unterstützer einladen. Die Veranstaltung findet von 9.30 bis 15.00 Uhr in den Räumlichkeiten der KVB-Landesgeschäftsstelle, Eisenheimerstr. 39, 80687 München statt.

Bitte melden Sie sich für den „Tag der Seltenen Erkrankungen“ bis 14. Juli 2023 mit einer Mail an selbsthilfebuero@kvb.de verbindlich an.

Bei allen Teilnehmenden des Gesamtreffens möchten wir uns für die Teilnahme und die positive Resonanz bedanken.

Karin Woltmann, Olga Nickel und Lisa Dirnaichner
Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle
Rosenheim – SekoRo



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

Geschäftsleitung:

Dr. Andreas Dexheimer (Vorstand, Sprecher)
Christian Christ (Vorstand)
Ulrike Stehle (besondere Vertreterin)
Margot Stöberlein (besondere Vertreterin)
Klaus Voss (besonderer Vertreter)

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 356 28-10
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: 2023, Diakonie Rosenheim

Layout: Diakonie Rosenheim

Druck: Wir machen Druck

Auflage: 2000

Erscheinungstermine: Juni / Dezember

Redaktionsschluss: 30. April / 15. 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
- 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 Mitarbeitenden, 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.

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



UNTERSTÜTZUNG MIT KLAREM
BLICK AUF IHRE BEDÜRFNISSE.

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

PFLEGE

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

EINGLIEDERUNGSHILFE

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

REHABILITATION

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

INFOTELEFON: 0800 – ANTHOJO (2684656)

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.

www.anthojo.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!



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

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

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.

Ambulante Hilfen Anthojo

Herzog-Otto-Str. 13a

83022 Rosenheim

Telefon 08031.401 156-0

www.anthojo.de