



Selbst Bewusst

Ausgabe 02 / 2022

Selbsthilfezeitung der Region Rosenheim





Diakonie 

Soziale Dienste
Oberbayern



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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch in diesem Jahr haben unsere Selbsthilfeaktiven wieder wunderbare Artikel, Beiträge und Texte an das Redaktionsteam geschickt, die wir Ihnen nun druckfrisch präsentieren möchten.

Ob live, vor Ort oder digital im Videochat: Wie sehen unsere Begegnungen in der Zukunft aus und was bedeutet das für die Selbsthilfe? Wie hat sich die Selbsthilfe in Stadt und Landkreis im letzten Jahr entwickelt?

Diesen und vielen weiteren Fragen sind wir auf den Grund gegangen. Herausgekommen ist ein wundervoll gestaltetes Heft, das zum Nachdenken, Inspirieren und Schmunzeln einlädt! In Kürze werden die Magazine sowie unsere neue Ausgabe des Wegweisers 2022/2023 in vielen öffentlichen Einrichtungen ausliegen.

Werfen Sie auch einen Blick auf unsere vorangegangenen Ausgaben unter <https://www.sekoro.de/seite/499619/selbstbewusst.html>.

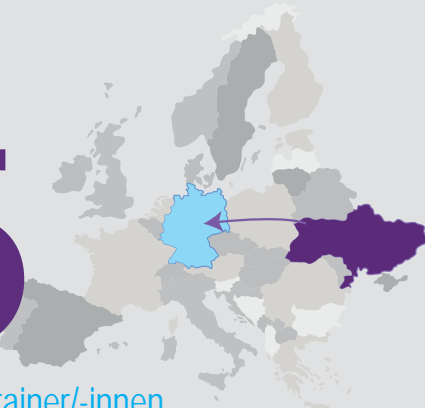
An dieser Stelle möchten wir auch bekannt geben, dass sich Frau Dirnaichner vom Runden Tisch ab November 2022 bis Oktober nächsten Jahres in Elternzeit befindet. In der Zwischenzeit freuen wir uns die Elternzeitvertretung Frau Christine Stöger im Team begrüßen zu dürfen (Sie übernimmt die Stelle vom runden Tisch als Elternzeitvertretung.) Bitte alle E-Mails an die folgende Adresse schicken: runder-tisch@sd-obb.de. Alle weiteren Kontaktdaten (Adresse und Telefonnummern) sind nach wie vor aktuell und Sie können sich bei Fragen und weiteren Anliegen gerne melden. Frau Dirnaichner freut sich sehr, nach ihrer Elternzeit wieder an den Runden Tisch zurückzukehren.

Das Redaktionsteam bedankt sich ganz herzlich bei allen Beteiligten und wünscht viel Vergnügen beim Lesen!



06

UKRO – Ukrainer/-innen
in Rosenheim



14

Unser Verein Freunde Psychisch
Kranker – Teestube



10

Achtsamkeit



INHALT

JUGENDWERKSTATT ROSENHEIM – ARBEITEN UND LERNEN

SEITE 08

VON DER KRISE INS GLÜCK – LANDKREISÜBERGREIFENDER
WORKSHOP FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

SEITE 12

THEMENLISTE DER SELBSTHILFEGRUPPEN IN STADT
UND LANDKREIS ROSENHEIM

SEITE 16

VON MUTIGEN MENSCHEN UND MÄRCHENHAFTEN
PROJEKTEN

SEITE 18

VERNETZUNG UND BEGEGNUNG GEGEN
ISOLATION UND VEREINSAMUNG

SEITE 20

Einsamkeit und soziale Isolation:
Auf der Suche nach Evidenz

24



32



25 Jahre Frauenselbsthilfe Krebs,
Gruppe Rosenheim

28



Parkinson die schleichende Pest

AOK-TEST: „MOODGYM: FITNESS FÜR DIE STIMMUNG“

SEITE 22

NETZWERK 18 BERATUNGSTELLE FÜR MENSCHEN MIT
ERWORBENER HIRNSCHÄDIGUNG

SEITE 23

ABSCHLUSSKLASSE SPENDET AN ROMED KINDERKLINIK

SEITE 30

DAS SELBSTHILFEGRUPPEN-GESAMTTREFFEN
„IN KONTAKT KOMMEN“ AM 4. JULI 2022

SEITE 31

IMPRESSUM

SEITE 34

UKRO – Ukrainer/-innen in Rosenheim

Seit Monaten treffen geflüchtete Ukrainer/-innen in Rosenheim ein. Zeitgleich versuchen die Stadt und der Landkreis, erste Aktionen zur Eingliederung der ankommenden Geflüchteten in den neuen Alltag zu organisieren. Zu diesen ersten Projekten gehört auch die Unterstützungsgruppe der Ukrainer/-innen in Rosenheim (UKRO).

Група взаємодопомоги Українців, so lautet die ukrainische Selbstbezeichnung der Gruppe rund um Anna – einer gebürtigen Ukrainerin, die bereits seit 2005 in Rosenheim lebt.

Der Initiatorin und Leiterin der Gruppe war und ist der Kontakt zu ihren Landsleuten immer ein Anliegen, welches in der aktuellen Ausnahmesituation selbstverständlich noch einmal an Gewicht gewonnen hat. Mit der Unterstützung durch die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim, rief Anna eine Anlaufgruppe – die erste ihrer Art – für alle interessierten Ukrainer/-innen ins Leben.

Das Ziel der Gruppe ist, Ukrainer/-innen miteinander in Kontakt zu bringen und ein Sicherheitsnetz für Geflüchtete zu schaffen. Ebenso sind das Ankommen in einem fremden Land, in einer neuen Stadt sowie Tipps und Wegweiser für das neue Leben in Verbindung mit der eigenen Kultur und Mentalität bedeutsame Themen. Das gemeinsame Ins-Gespräch-Kommen, sich Kennenlernen und das Menschsein im Ganzen, eben nicht nur als Kriegsoffer, sondern als Individuum sind vorrangige Anliegen. Die Gruppe bietet dafür geschützten Raum, außerhalb des Kriegskontextes. Aus diesem Grund fokussieren sich die regelmäßig stattfindenden Gruppengespräche nicht auf schwere Themen. Natürlich kann der Russland-Ukraine-Krieg nicht ausgespart werden

und politische Themen sollen und können in einem gewissen Rahmen sehr wohl auch innerhalb der Gruppe angesprochen werden, aber im Vordergrund steht für Anna der Austausch über das Hier und Jetzt. Die Gruppentreffen dienen auch zum Entspannen, zum Runterkommen, Kräfte sammeln und Ankommen.

Заклик до всіх українців

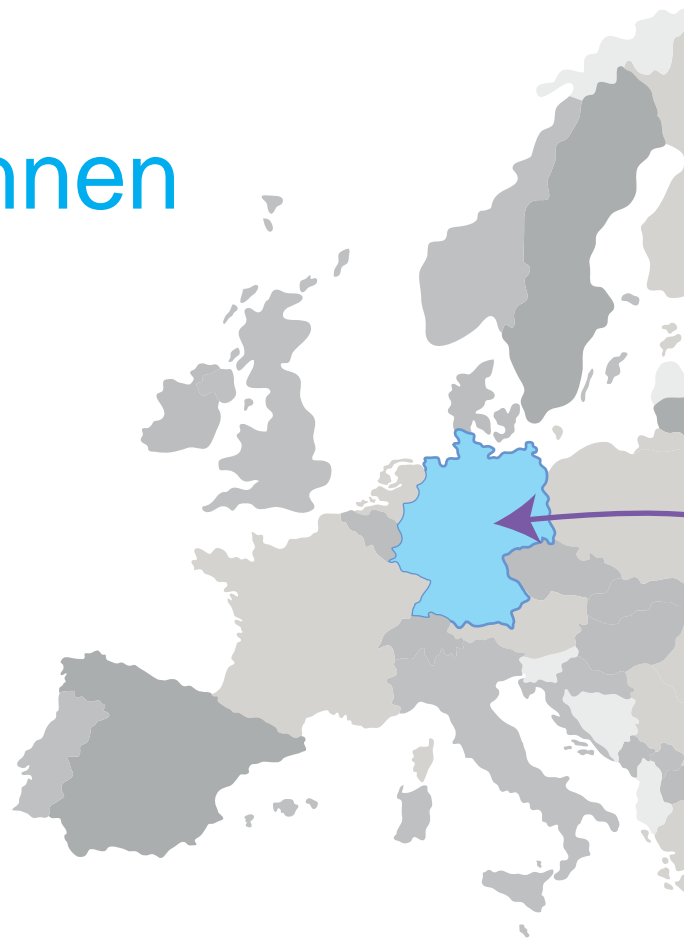
«Шановні українці,

Я хотіла б представити вам нашу групу підтримки в Розенхаймі.

Ідея цієї групи полягає в тому, щоб створити місце, де українці можуть спілкуватися та пізнати один одного. Ми будемо організовувати спільні зустрічі, обмінюватися інформацією та підтримувати один одного у всьому. Якщо вам цікаво і ви хочете стати частиною групи, буду дуже рада вас привітати!

Просто надішліть мені листа на ukro0522@gmail.com

Анна



Група взаємодопомоги Українців



Ein Aufruf an alle Ukrainer/-innen

„Liebe Ukrainer/-innen,

gerne möchte ich euch unsere Unterstützungsgruppe in Rosenheim vorstellen.

Die Idee dieser Gruppe ist es, einen Ort zu schaffen, an dem Ukrainer/-innen miteinander in Kontakt kommen und sich kennenlernen können. Wir werden gemeinsame Treffen organisieren, Informationen austauschen und uns in allem unterstützen.

Wenn ihr Interesse habt und in der Gruppe mitwirken wollt, würde ich mich sehr darüber freuen!

Schreibt mir einfach eine E-Mail an ukro0522@gmail.com

Anna

Jugendwerkstatt Rosenheim – Arbeiten und Lernen

Im Sommer 2022 vergab die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim einen Auftrag an die Jugendwerkstatt zur Herstellung neuer Flyer-
ständer für die Räumlichkeiten im diaLog. Das
Ergebnis war eine hervorragende und präzise
Arbeit, die uns sehr begeistert hat.

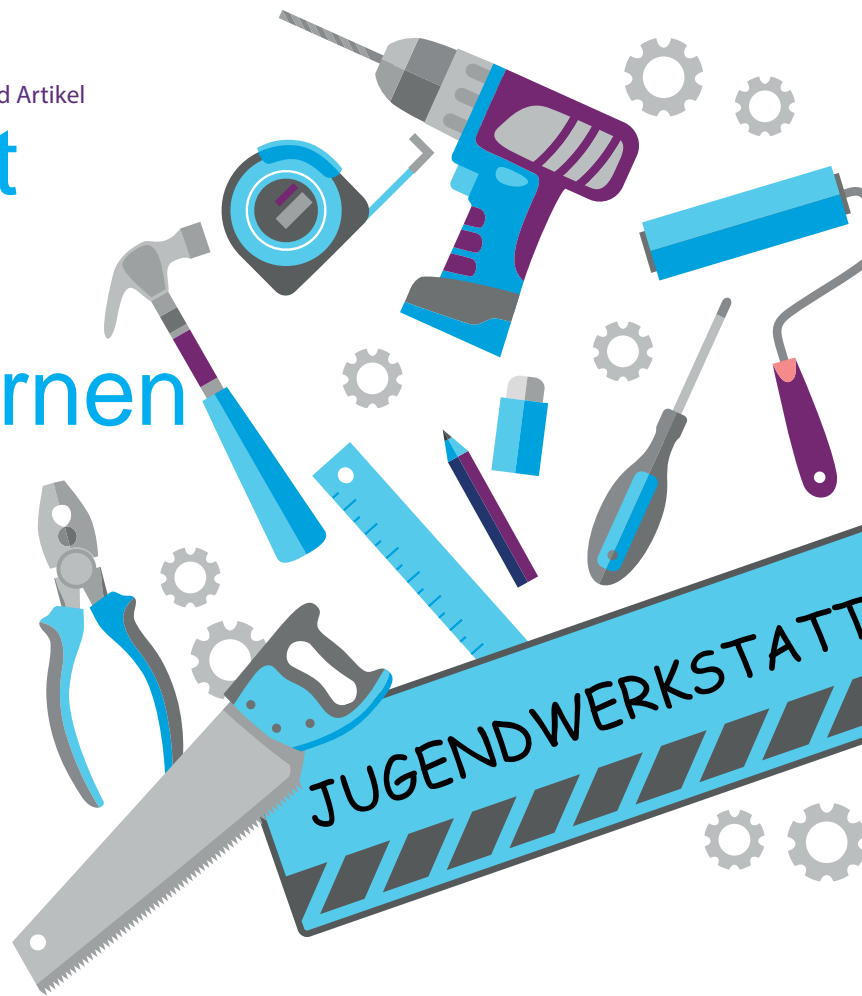
Das Angebot der Jugendwerkstatt "Arbeiten
und Lernen" wird von qualifizierten Ausbildern
und Ausbilderinnen sowie von erfahrenen
Sozialpädagogen und Sozialpädagoginnen
geleitet und umfasst für die Teilnehmer/-innen
maximal 32 Stunden praktisches Arbeiten pro
Woche sowie einen Bildungstag mit Theorie-
teil und Vermittlung von allgemeinbildenden,
arbeitsweltbezogenen und lebenspraktischen
Themen.

Die Jugendwerkstatt vermittelt den Teilneh-
menden in kleinen Gruppen theoretische und
praktische Kompetenzen sowie Schlüsselquali-
fikationen, die ihnen helfen, im Berufsleben zu
bestehen. Die praktischen Fertigkeiten werden
in der Regel in der Schreinerei sowie in Ko-
operationsbetrieben, wie Alten- und Pflege-
einrichtungen, Kindergärten, Bauhöfen, Hand-
werksbetrieben, Einzelhandelsgeschäften und
Produktionsfirmen, erworben.

Das Ziel ist, die Teilnehmenden fit für das Be-
rufsleben zu machen, sie in eine berufliche
Tätigkeit oder eine Ausbildung zu vermitteln
und sie so nachhaltig in das Arbeitsleben und
die Gesellschaft zu integrieren.

Als Einrichtung der berufsbezogenen Jugend-
hilfe steht die Jugendwerkstatt in Kooperation
mit verlässlichen Partnern und Förderern:

Agentur für Arbeit Rosenheim, Jobcenter Land-
kreis Rosenheim und Jobcenter Rosenheim



Stadt, Mitglied der Schreinerinnung und der
Maler- und Lackiererinnung, EJSA (Evangelische
Jugendsozialarbeit Bayern e. V.), Euro-
päischer Sozialfonds, Stadt Rosenheim, Zerti-
fiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 und AZAV.

Wer an einer Teilnahme am Projekt Jugend-
werkstatt – Arbeiten und Lernen interessiert
ist, kann gerne einen Probetag machen – bitte
einfach melden!

Ebenso nimmt die Jugendwerkstatt Auftrags-
arbeiten im Bereich der Schreinerei an.

Jugendwerkstatt Rosenheim

Arbeiten + Lernen

Ebersberger Straße 23 - 25

83022 Rosenheim

Tel. 08031 9089 480

Fax 08031 9089 4822



Arbeit am Holz



Dekoartikel



Truhe



Gartenstühle



Gartenstühle

Achtsamkeit



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



Achtsamkeit ist eine wissenschaftlich fundierte, wirksame Methode, die dabei unterstützt, Selbstfürsorge auszubauen und eine gesunde Lebensbalance zu schaffen. Achtsamer in seinem Alltag zu werden, bedeutet bewusster zu leben und sich mehr auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Der achtsame Umgang mit sich selbst führt langfristig zu mehr innerer Ruhe, Lebensfreude und Gesundheit.

Am 18. Oktober trafen wir uns in den Räumlichkeiten der Versöhnungskirche zu einer interaktiven Veranstaltung. Die Referentin Silke Engelke (Coach/Organisationsentwicklerin, Gesundheitsmanagerin und Achtsamkeitslehrerin) erläuterte die Themen rund um Achtsamkeit und die Teilnehmenden lernten in dem 3-stündigen Kurs die Wirksamkeit dieser Methode in der Praxis kennen. Wir bekamen Tipps, wie wir

Achtsamkeit im Alltag integrieren können und erfahren durch kurze Theorieinputs auch, wie Achtsamkeit aus der wissenschaftlichen Sicht nachhaltig bei uns Menschen wirkt.

Vielen Dank allen Teilnehmenden für diesen schönen Abend.

Das Team der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim.



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

Anfang Oktober fand eine besondere Veranstaltung in Mühldorf am Inn im schönen Haberkasten statt, zu der die Selbsthilfekontaktstellen Rosenheim, Berchtesgadener Land, Mühldorf-Altötting, Traunstein und Niederbayern eingeladen haben. Hier konnten sich Mitglieder unterschiedlicher Selbsthilfegruppen zusammen mit der Frage beschäftigen, wie es möglich sein könnte, auch in Krisenzeiten Glück zu erleben.

Viele Menschen in Selbsthilfegruppen weisen eine ausgeprägte Resilienz auf, die sie durch Krisen getragen hat. Dass es zumeist ihr „Selbst“ ist, das ihnen dabei hilft, wurde an verschiedenen Beispielen und praktischen, aktiven „Arbeitsstationen“ verdeutlicht und erfahrbar gemacht. Eigene Ressourcen zu erkennen und anzuwenden, ist dabei die treibende Kraft.

Die Referentin Susanne Englisch, eine diplomierte Pflégewirtin, systemische Coachin und NLP-Trainerin, hat die Teilnehmenden angeleitet, diese Ressourcen zu wecken.

Es wurden verschiedene Stationen angeboten, die den Menschen die Möglichkeit boten, positive und schöne Momente zu erleben. Dabei konnten kreative, kommunikative und gedankliche Aktivitäten eingesetzt werden.

Da dies eine Veranstaltung über die Landkreisgrenzen der einzelnen Kontaktstellen hinaus war – mittlerweile die vierte –, hatten die Teilnehmenden auch wieder die Chance, Selbsthilfegruppen aus den Nachbarlandkreisen kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Trotz eines langen Tages gingen die Mitglieder der Selbsthilfegruppen gut gelaunt, entspannt und glücklich nach Hause.

Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle
Rosenheim

Von der Krise ins Glück – Landkreisübergreifender Workshop für Selbsthilfegruppen



Unser Verein Freunde Psychisch Kranker – Teestube



Unseren Verein gibt es bereits seit 1986, nur durch Zufall entdeckte ich damals in der Fußgängerzone am ersten "Tag der Gesundheit" die Stände am Max-Josephs-Platz. An dem Infotag waren die AOK, die DAK sowie viele verschiedene Selbsthilfegruppen vor Ort. Interessiert unterhielt ich mich mit Ilse Schäfer und kam ab da jeden Monat zur Versammlung. Wir waren damals sehr viel unterwegs, in WWasserburg und Gabersee, erlebten verschiedene Schulungen vom Bezirk Oberbayern, waren hierzu in der Psychiatrie Würzburg, in Kaufbeuern sowie Altötting und Kloster Seeon.

Seit 1987 war ich beim Verein dabei. 2002 wurde der Verein aufgelöst und eine Selbsthilfegruppe bei der Diakonie als SHG "Freunde Psychisch Kranker-Teestube" wurde gegründet, die bis heute besteht. Seit der Corona-Krise sind wir zehn Teestubenbesucher/-innen. Eine Person ist verstorben, ein Teestubenbesucher hatte einen Schlaganfall. Bedanken möchte ich mich auch bei der So-

Anzeige

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

zialen Stadt Rosenheim für die Unterstützung, da wir hier in den Räumen mietfrei mit unserer Teestube sein dürfen.

Fördergelder bekommen wir vom Bürgerfond der Sozialen Stadt Rosenheim.

Auch ein Dank an alle Teestubenbesucher/-innen und das ganze Team und an die Helfenden – denn nur gemeinsam miteinander schaffen wir es.

Nicht die Krankheit, sondern der Mensch steht bei uns im Vordergrund.

Das 30-jährige Jubiläum unserer Teestube feierten wir am 25. Juni mit einem großartigen Kaffee- und Kuchenbuffet. Das Team und die Teestuber überraschten mich mit liebevollen Worten, einem riesigen Blumenstrauß, den mir Steffi und Sieglinde übergaben.

Wir waren insgesamt 25 Personen und es war ein wunderschönes und lustiges Fest.

Waltraud Gelner



ABHÄNGIGKEIT UND SUCHT

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

BEHINDERUNG

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

SOZIALE UND SONSTIGE THEMEN

Adoptierte und Pflegekinder, Pfad für Kinder
Adoptiv- und Pflegefamilien, Pfad für Kinder
Familiengruppe, Pfad für Kinder
Interkulturelle Selbsthilfegruppe
Kinderwunsch, unerfüllter
Männergruppe
Trennung/ Scheidung
Wandern

GESUNDHEIT

Adipositas
Alzheimer
Arthrose
Borreliose
Brustkrebs
Chiari Malformation
Darmerkrankung
Diabetes
Dialysepatienten
Epilepsie
Fibromyalgie
Kehlkopfloose
Kontinenz
Krebs
Lungenfibrose IPF
Marfan, Regionalgruppe Südbayern
Morbus Bechterew
Multiple Sklerose – MS
Multiple Chemische Sensitivität – MCS
Neurofibromatose
Organspende
Parkinson
Prostatakrebs
Rheuma
Sauerstofflangzeittherapie – LOT
Schlaganfallbetroffene
Syringomyelie
Tinnitus



Themenliste der Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Rosenheim

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Angehörige Behinderter
Angehörige Demenzerkrankter
Angehörige Depression
Angehörige MS-Betroffener
Angehörige und Freunde psychisch Kranker
Borderline
Burnout
Depression
Essstörungen Prien
Heiligenfeld Frauengruppe
Psychoseerfahrene
Psychosomatik
Trauer
Trauer für Kinder und Jugendliche
Trauer nach Suizid



DIE SEKORO HILFT IHNEN GERNE BEI EINER GRUPPENGGRÜNDUNG.

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.

Von mutigen Menschen und märchenhaften Projekten

SeKo Bayern: seit 20 Jahren am Puls der Zeit

Am 28. Juli 2022 trafen sich 60 geladene Gäste zur Fachveranstaltung „20 Jahre am Puls der Zeit“ in den Räumen der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns in München.

Anlass war das 20-jährige Jubiläum der Selbsthilfekoordination Bayern, deren Ziel die Stärkung der Selbsthilfebewegung in Bayern ist.

Bei einem Festvortrag erzählten die beiden Geschäftsführerinnen Theresa Keidel und Irena Tezak von mutigen Menschen und märchenhaften Projekten der letzten zwanzig Jahre. SeKo sei eine Erfolgsgeschichte, denn die Anzahl der selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen konnte fast verdoppelt werden. Außerdem wurde durch eine Vielzahl an Projekten eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe zwischen der bayerischen Selbsthilfe und Professionellen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich erheblich verbessert.

In der anschließenden Talkrunde unter Moderation von Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand von SeKo Bayern e. V., kamen Selbsthilfeaktive aus Bayern und der Landesbischof der evangelischen Kirche Heinrich Bedford-Strohm zu Wort.

Zum einen wurde das mit ihm gegründete Selbsthilfenetzwerk von Angehörigen von Covid-Verstorbenen vorgestellt. Zum anderen berichteten Selbsthilfeaktive über neue Herausforderungen und wie sie diese meistern. So war es für viele Gruppen eine große Umstellung, sich von heute auf morgen nur noch online treffen zu können. Dies könne aber auch eine Bereicherung sein, denn die Kontakte sind ortsunabhängig und bei schwierigen Themen kann trotzdem eine große Nähe hergestellt

werden. Auch die ständig wechselnden Corona-Regeln wurden als anstrengend und wenig selbsthilfeförderlich eingestuft.

Besonders berührend waren die unterschiedlichen Berichte bei der Talkrunde: So sagten zwei Selbsthilfeaktive, dass sie den anderen Gruppenmitgliedern manchmal mehr anvertrauen könnten als ihrer eigenen Familie. „Hier weiß ich genau, dass die andere mich und meine Beschwerden sofort versteht.“ Heinrich Bedford Strohm zeigte sich sehr beeindruckt von der Offenheit, die in der Selbsthilfe gelebt wird: „Es wäre schön, wenn auch andere Menschen sich dies stärker zum Vorbild nehmen und über ihre Schwächen oder Probleme ganz offen sprechen. Das wäre für uns alle sehr heilsam.“

Umrahmt wurde das Programm von dem Duo „Stine & Stone“, das mit wunderschönen Balladen die Jubiläumsveranstaltung begleitete. Ein emotionaler Höhepunkt war das „Halleluja“ von Leonard Cohen, mit der Geige begleitet vom Landesbischof.



Selbsthilfegruppen – ein Weg für mich?!

www.selbsthilfebayern.de



Auf dem Foto von links nach rechts: Klaus Grothe-Bortlik, Renate Mitleger-Lehner, Gudrun Hobrecht (alle Vorstände Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V.) und die beiden Geschäftsführerinnen von SeKo Bayern, Irena Tezak und Theresa Keidel



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

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

Vernetzung und Begegnung gegen Isolation und Vereinsamung

Das Leben geht weiter – Mut in schwierigen Zeiten

Unter diesem Motto fand am Samstag, den 30. Juli, der 13. Bayerische Selbsthilfekongress in München statt.

Die etwa 130 Teilnehmenden aus ganz Bayern beteiligten sich begeistert am Mitmach-Vortrag von Dr. Claudia Croos-Müller, die als Neurologin und Psychotherapeutin die Wechselwirkung zwischen Körper und Gefühlen durch einfache Übungen erlebbar machte. Dies könne dazu beitragen, gerade in Krisenzeiten den Lebensmut zu stärken.

Anschließend gab es vier Kurzvorträge zu körperlichen und psychischen Folgen von Corona, die von einem Lungenfacharzt, einer Psychologin und zwei Selbsthilfeaktiven gehalten wurden. Inzwischen geht man davon aus, dass etwa zehn Prozent der Infizierten Folgen von Corona spüren oder dauerhaft körperliche und/oder psychische Einschränkungen haben.

Am Nachmittag wurden fünf Workshops zur Intensivierung angeboten. Themen waren gesunde Ernährung, Beziehungen und Verbundenheit sowie Körperübungen zur emotionalen Stabilisierung. Mitdiskutieren konnte man im Selbsthilfe-Café oder beim offenen Diskussionsforum zum Thema Corona und seine Folgen für die Selbsthilfe.

Die Teilnehmenden zogen ein positives Fazit, vor allen Dingen, weil es endlich wieder möglich war, sich zu begegnen.

Viele waren sehr glücklich, endlich wieder „echte Menschen“ in Aktion zu erleben. Vernetzung und Begegnung gegen Isolation und Vereinsamung – auch dafür stand der Kongress.

Veranstaltet wurde der Kongress von der Selbsthilfekoordination Bayern in Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum München.

Förderer des Kongresses waren die Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände in Bayern, die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, die Bayerische Landesapothekerkammer, der Bayerische Apothekerverband, die Psychotherapeutenkammer Bayern und das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.



Auf dem Foto von links nach rechts: Martin Eulitz und Michael Stahn, KVB, Dr. med. Claudia Croos-Müller, Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand SeKo e. V. und Irena Težak, stv. Geschäftsführerin SeKo Bayern.

AOK-Test: „moodgym – Fitness für die Stimmung“

Können Online-Selbsthilfeprogramme Depressionen lindern oder sie gar verhindern?

Das AOK Gesundheitsmagazin hat sich diesem Thema angenommen und das Programm moodgym getestet.

Zunächst stellt der Autor im Rahmen eines Infokastens moodgym vor: „Moodgym ist ein kostenloses Onlineselbsthilfeprogramm mit nachgewiesener Wirkung. [...] Ziel des Programms ist es, depressive Symptome zu verringern und Depressionen zu verhindern. moodgym beruht auf dem Konzept der Kognitiven Verhaltenstherapie und leitet den Nutzer zur Selbsthilfe an.“ Dann geht's los. Nach der anonymen Anmeldung füllt der Autor mehrere Fragebögen aus, befasst sich mit fünf interaktiven Bausteinen, macht Übungen, analysiert sich selbst, erhält und erledigt Aufgaben.

Zehn Tage befasst sich der Autor mit dem Programm (und sich selbst) und beschreibt dann das Für und Wider: „Vor allem als präventive Maßnahme gegen Depressionen oder Burnout hat es mich überzeugt. Mir ist klar geworden, dass nicht zwangsläufig die Umstände zu negativen Emotionen führen, sondern die Art, wie ich sie interpretiere – und dass es nicht einfach ist, diese negative Wahrnehmung zu ändern. Aber es ist möglich. Auch das hat mir moodgym gezeigt, allerdings geht das nicht ohne Aufwand und einem hohen Maß an Eigeninitiative. [...] Was das Programm natürlich nicht ersetzen kann, ist die Empathie, die von Menschen ausgeht. Zudem können therapierende Personen individuell reagieren, moodgym ist komplett automatisiert. Das hat bei mir dazu geführt, dass ich mir bestimmte Antworten auf Fragen nicht eingestehen wollte und dass ich die Hausaufgaben habe schleifen lassen. Schließlich gibt es

niemanden, der sie kontrolliert. [...] Trotzdem hat das Programm auch Vorteile gegenüber Psychotherapeuten: keine Wartezeiten, keine Terminverpflichtungen. Bei einem klassischen Therapieplatz ist das undenkbar.“ Und er stellt fest: „Bei der Behandlung gegen Depressionen kann moodgym Psychotherapeuten zwar nicht ersetzen, aber es kann sie unterstützen.“

Den gesamten Text finden Sie unter <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/moodgym-wie-gut-ist-onlinetherapie/>.

Das Online-Programm von moodgym erreichen Sie unter <https://moodgym.de/> 11





Netzwerk 18
Beratungsstelle für Menschen mit erworbener
Hirnschädigung

OFFENE BERATUNG NACH z.B.

- SCHLAGANFALL
- GEHIRNBLUTUNG
- HIRNTUMOR
- SCHÄDEL-HIRN-TRAUMA
- DEMENZ
- PARKINSON
- CHOREA HUNTINGTON
- MULTIPLE SKLEROSE

Beratung für Betroffene und /
oder Angehörige
Wo: Bürgerbahnhof, Bahnhofplatz 14,
83512 Wasserburg

Tel. 08631- 984 7446

Oder E- Mail: netzwerk18@ecksberg.de

Ansprechpartner: Frau Kleindorfer

**Die Beratung ist unverbindlich
und kostenlos.**



Anzeige



Neben kompetenter Beratung bieten wir:

- Präventionsarbeit
- MPU-Vorbereitung bei Führerscheinproblemen
- 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

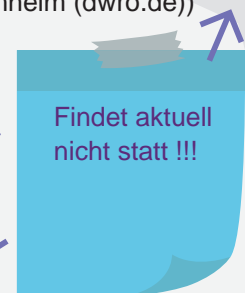
Krankenhausstraße 2, 83512 Wasserburg am Inn
Krankenhausstraße 2, Raum: U31, Freitag: 10:00 Uhr
Fachambulanz für Suchterkrankungen – Außenstelle
Wasserburg – Diakonie Rosenheim (dwro.de))

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



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

Einsamkeit und soziale Isolation: Auf der Suche nach Evidenz

Bühning, Petra

Die Auswirkungen von Einsamkeit auf die psychische und körperliche Gesundheit sind hoch. Betroffen sind vor allem jüngere Erwachsene und ältere Menschen. Die Bundesregierung will mit einer Strategie gegen Einsamkeit gegensteuern und Maßnahmen evaluieren.

Einsamkeit und soziale Isolation sind verbreiteter, als man vielleicht annehmen könnte. Betroffen sind rund acht Millionen Menschen in Deutschland, also rund zehn Prozent von 80 Millionen Einwohnern. 15 Prozent und mehr sind in bestimmten Altersgruppen betroffen, darunter vor allem jüngere Erwachsene und ältere Menschen.

Die Auswirkungen von Einsamkeit auf die psychische und körperliche Gesundheit sind hoch. Depression und Angsterkrankungen gehören

dazu, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und immunologische Störungen. Einer Studie von Holt-Lunstad (2015) zufolge steigt die Mortalität chronisch einsamer Menschen um 26 Prozent an; bei Isolation sogar um 29 Prozent und um 32 Prozent bei Alleinlebenden. Soziale Isolation ist der Studie nach stärker für Sterblichkeit verantwortlich als Rauchen oder Alkoholkonsum.

Um Einsamkeit entgegenzuwirken, will das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSJ) zusammen mit dem Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) eine Strategie gegen diesen Zustand entwickeln. Das BMFSJ hat am 14. Juni bei einer Fachkonferenz in Berlin den Startschuss dafür gegeben. „Es geht darum, wie Einsamkeit vorgebeugt und bekämpft werden kann. Wir wollen evidenzbasierte Strukturen schaffen“, erklärte Bundesfamilienministerin Lisa Paus (Bündnis 90/Die Grünen). Das Thema müsse aus zivilgesellschaftlicher, wissenschaftlicher und politischer Perspektive betrachtet werden. Paus will das Vorhaben bis Ende der Legislaturperiode umsetzen. Beteiligt werden solle auch der Bundesgesundheitsminister. „Mit Karl Lauterbach bin ich hierüber im Gespräch“, sagte Paus.

Kompetenznetz Einsamkeit

An der Strategie beteiligt ist das vor Kurzem gegründete KNE, ein Projekt, welches das bestehende Wissen zum Thema Einsamkeit bündeln soll. „Wir sind in einer Suchbewegung. Noch ist nicht klar, wie man am besten gegen Einsamkeit vorgehen kann, welche Maßnahmen wirklich helfen“, erklärte Benjamin Landes, Direktor des Instituts für Sozialarbeit und So-

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

zialpädagogik (ISS), Träger des KNE. Wenn gleich es eine Vielzahl von Projekten gebe.

Einsamkeit hat während der COVID-19-Pandemie in allen Altersgruppen stark zugenommen, berichtete Prof. Dr. phil. Maike Luhmann, Ruhr-Universität Bochum, bei der Auftaktveranstaltung des KNE im Februar. Besonders betroffen von diesem Anstieg seien Jugendliche und junge Erwachsene, Eltern kleiner Kinder und Alleinlebende. Die jungen Erwachsenen bis etwa 30 Jahre liegen der Wissenschaftlerin zufolge an der Spitze derjenigen, die sich einsam fühlen. „Obwohl sich vermuten lässt, dass die Coronamaßnahmen eine Rolle spielen, sind die Gründe für Einsamkeit im jüngeren Erwachsenenalter – im Gegensatz zu den älteren Erwachsenen – noch nicht gut erforscht“, sagte die Psychologin.

Das Deutsche Zentrum für Altersfragen (DZA) beobachte regelmäßig das Einsamkeitserleben von älteren Erwachsenen, berichtete Dr. phil. Oliver Huxhold bei der Fachkonferenz „Gemeinsam gegen Einsamkeit“. Danach erlebten etwa neun Prozent aller Menschen im Alter zwischen 46 und 90 Jahren 2017 tiefste Einsamkeit. Die Raten unterschieden sich leicht zwischen den Altersgruppen. Menschen im Alter zwischen 46 und 65 Jahren litten zu etwa elf Prozent unter Einsamkeit und etwa acht Prozent der Menschen zwischen 66 und 90 Jahren. „Es sind also gerade nicht die Ältesten, die ein besonders hohes Einsamkeitsrisiko aufweisen“, betonte Huxhold. In den ersten Monaten der Coronapandemie im Sommer 2020 sei diese Quote in allen Gruppen auf fast 14 Prozent angestiegen. Kaum Unterschiede gibt es der DZA zufolge zwischen Frauen und Männern. Einfluss hat allerdings die Bildung

bei Menschen ab 46 Jahren: Je niedriger das Bildungsniveau, desto höher ist das Einsamkeitsrisiko.

Wie viele Menschen man um sich herum brauche, um sich nicht einsam zu fühlen, sei individuell sehr unterschiedlich, betonte Luhmann. „Es gibt keine einheitliche Messung von Einsamkeit.“ Dennoch gebe es individuelle Risikofaktoren für Einsamkeit. Dazu gehören: Introvertiertheit, emotionale Instabilität, Arbeitslosigkeit beziehungsweise Armut, Leben ohne Partner, Migrationshintergrund sowie schlechte Beziehungen zu anderen Menschen. Auch Brüche im sozialen Umfeld, ein Umzug, Trennungen sowie der Tod nahestehender Menschen könnten ein Grund für Einsamkeit sein.

Auch Menschen mit einer nicht-heterosexuellen Orientierung seien häufiger von Einsamkeit betroffen, berichtete Ska Salden von der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien. Für Trans*personen gelte dies noch einmal mehr. „Der Grund dafür ist unsere heteronormative Gesellschaft: Neben offenen Feindseligkeiten gegenüber LSBTIQ*- (lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, inter* und queer) Personen finden auch viele subtile, meist unbeabsichtigte Ausgrenzungen statt.“ Manche Menschen hielten ihre nicht heterosexuelle Orientierung zudem in manchen Lebensbereichen geheim, aus Angst vor negativen Reaktionen. „Auch das macht einsam“, betonte Salden.

Einsamkeit ist auch eine große Herausforderung von geflüchteten Menschen. „Hierbei geht es um das Zugehörigkeitsgefühl. Sprechen wir über Einsamkeit von Geflüchteten, sind die Menschen ja nicht nur geografisch vertrieben, also weit weg von dem bekannten Zuhause,

sondern auch emotional und relational. Das heißt, dass durch Flucht soziale, wirtschaftliche und kulturelle Realitäten zurückgelassen werden, zu denen starke soziale, psychologische und emotionale Bindungen bestehen“, erklärte Theresa Herzog von der Wirtschaftsuniversität Wien anlässlich der Fachkonferenz.

Prof. Dr. med. Mazda Adli, Chefarzt der Flieger Klinik Berlin, zufolge braucht es andere Menschen, um sich einsam zu fühlen. Entscheidend sei das Gefühl, von der Gemeinschaft ausgeschlossen zu sein. „Selbstgewähltes Alleinsein ist zudem nicht mit Einsamkeit gleichzusetzen, sondern in Ordnung und oft sogar ein Privileg“, sagte er bei der Fachkonferenz (Interview).

Was kann gegen Einsamkeit helfen

Was gegen Einsamkeit hilft, sind nach Angaben von Einsamkeitsforscherin Luhmann das Aufrechterhalten oder der Aufbau von sozialen Netzwerken und sozialen Kontakten. Auch ehrenamtliche Unterstützung und soziale Kompetenztrainings könnten möglicherweise helfen – wie konkret, sei aber nicht genau bekannt. „Was man wirklich weiß, ist die Wirkung von Veränderung kognitiver Muster beispielsweise durch kognitive Verhaltenstherapie“, erklärte Luhmann. „Es bestehen jedoch große Lücken in der therapeutischen Versorgung – auch hier muss man ansetzen.“

In dieselbe Richtung gehen die Vorschläge von Altersforscher Huxhold: „Die Qualität der Beziehungen ist für alle Jahrgänge einer der wichtigsten Schutzfaktoren für die Vermeidung von Einsamkeit. Deshalb sind Maßnahmen, die die Qualität der bestehenden Beziehungen verbessern oder neue enge soziale Kontakte aufbauen, fast immer hilfreich.“ Im Gegensatz dazu entstehe Einsamkeit im höheren Lebensalter häufiger durch schwindende Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Darum könne es sinnvoll sein, Kontaktmöglichkeiten für diese Gruppe zu

schaffen, um Einsamkeit vorzubeugen. Solche Angebote seien allerdings wenig sinnvoll, wenn die Betroffenen schon sehr lange unter Einsamkeit leiden. „Chronisches Einsamkeitserleben beeinträchtigt den Selbstwert und verringert soziale Fähigkeiten. Ältere Menschen, die über einen langen Zeitraum Einsamkeit erlebt haben, benötigen psychotherapeutische Hilfe“, sagt Huxhold. Hier müssten mehr Angebote geschaffen werden.

Eine Arbeitsgruppe unter der Federführung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) hat gerade im Auftrag des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) untersucht, welche Maßnahmen bei älteren Menschen, die potenziell von Isolation und Einsamkeit bedroht sind, helfen könnten. Sie fand einen Anhaltspunkt dafür, dass eine professionell geleitete Gruppenarbeit die soziale Unterstützung erhöht. Daneben gebe es weitere Anhaltspunkte, dass Besuchsprogramme durch Ehrenamtliche die Lebenszufriedenheit steigern beziehungsweise die Angstsymptome reduzieren können. Außerdem zeigten die Studien ebenso Hinweise, dass ein professionell geleitetes Gruppenangebot die Mortalität senkt und den selbst berichteten Gesundheitszustand verbessert. Insgesamt sei die Studienlage aber unbefriedigend und müsse verbessert werden, so die Wissenschaftler.

WHO-Kommission Einsamkeit

Um bei Menschen mit nicht heterosexueller Orientierung Einsamkeit entgegenzuwirken, ist nach Ansicht von Ska Salden ein grundlegender Wandel in der Gesellschaft nötig. „Dann, wenn LSBTIQ*-Personen nicht mehr diskriminiert und subtil ausgegrenzt werden, in Filmen und Büchern genauso selbstverständlich vorkommen, sehe ich Chancen, dass sie nicht mehr in die Einsamkeit gedrängt werden.“

Der Vertreter der Weltgesundheitsorganisation (WHO), Christopher Mikton, kündigte bei der Fachkonferenz an, dass die WHO Anfang

2023 eine eigene Kommission zum Thema Einsamkeit gründe wolle, „um die politische Sichtbarkeit zu stärken“. Zunächst müsse aber die Evidenz zu geeigneten Präventionsmaßnahmen zusammengetragen werden. Die WHO erarbeitet nach seinen Angaben gerade eine „Richtlinie gegen soziale Isolation“.

Quelle: Bühring, Petra, Dtsch Arztebl 2022; 119(26): A-1184 / B-988.



Parkinson, die schleichende Pest

Schätzungsweise 400.000 Menschen leiden in Deutschland an Morbus Parkinson. Der Welt-Parkinson-Tag am 11. April soll auf die immer noch unheilbare Krankheit aufmerksam machen und das Verständnis für Erkrankte und ihre Angehörige fördern. Der weltweite Aktionstag wurde 1997 ins Leben gerufen und findet am Geburtstag des englischen Arztes James Parkinson statt. Dieser beschrieb 1817 erstmalig die Symptome der später nach ihm benannten neurologischen Erkrankung.

„Die Diagnose Parkinson ist ein tiefer Einschnitt in die bisherige Lebensplanung. Bislang gibt es keine Heilung und auch keine Therapie, die die Erkrankung verhindert oder vollständig zum Stillstand bringt“, erklärt Horst Schutkin – Leiter der Parkinson-Gruppe in Rosenheim. „Aber Parkinson ist eine langsam fortschreitende Krankheit und einige Symptome lassen sich gezielt behandeln, sodass viele Patienten noch Jahre, teils auch Jahrzehnte ein weitgehend normales Leben führen können. Trotzdem ist es schwer, die Krankheit alleine zu bewältigen.“ Unterstützung bietet die Selbsthilfegruppe in Rosenheim, als regionale Gruppe der deutschen Parkinson Vereinigung (dPV). Ziel der vor 40 Jahren gegründeten Selbsthilfevereinigung ist, die Lebensumstände von Parkinsonpatienten und -patientinnen und ihren Partnern/ Partnerinnen zu verbessern.

Parkinson tritt überwiegend in einem Alter von 50 bis 60 Jahren auf, ein erheblicher Teil der Betroffenen ist aber auch deutlich jünger (teilweise unter 40). Ursache der Erkrankung ist ein Mangel des Nervenbotenstoffs Dopamin, der für die Steuerung von körperlichen und geistigen Bewegungen benötigt wird. Typische, durch diesen Mangel hervorgerufene Symptome sind ein

Tremor (das bekannte Zittern der Hände, Arme und auch Beine) und Rigor, eine zunehmende Unbeweglichkeit, Steifheit und Haltungsinstabilität, unter dem die Mehrzahl der Parkinsonkranken leidet.

Wie sich die fortgeschrittene Erkrankung auf seinen Körper und sein Leben auswirkt, schildert ein Mitglied der Selbsthilfegruppe so: „Da es über Nacht keine regelmäßige Tabletteneinnahme gibt, bin ich morgens ziemlich steif. Die Tabletteneinnahme, verschiedene Übungen und mein Vorsatz, mich nicht unterkriegen zu lassen, helfen. Aber vieles geht nicht mehr so einfach wie früher: Ich kämpfe mit dem Gleichgewicht und brauche eine Gehhilfe, mir fallen Sachen herunter, das Umblättern der Zeitung fällt schwer. Die Feinmotorik lässt zusehends nach, Schlüssel ins Schloss stecken, Geld aus dem Portemonnaie holen, das Hemd zuknöpfen, Schuhe zubinden ... Es erfordert meine volle Konzentration. Manchmal geht es, manchmal nicht. Dazu bin ich sprachlich schwer zu verstehen, ich muss mich darauf konzentrieren, langsam, deutlich und laut zu sprechen. Aber trotz Parkinson hat das Leben tolle, gute und freudige Seiten behalten.“

Der Gedankenaustausch mit anderen Betroffenen sind für die Kranken, aber auch für die Partner/-innen und Angehörigen immens wichtig. „Der Austausch innerhalb der Selbsthilfegruppe sorgt für mehr Information und Verständnis und hilft, unsere Lebensqualität zu verbessern“, erklärt Horst Schutkin. Zu den Aktivitäten der Parkinson-Gruppe in Rosenheim gehören regelmäßige Gesprächskreise, Rehasport, Informationsabende und gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Ausflüge, Wandern oder Stammtisch – man ist füreinander da und hilft sich, auch in den schweren Corona-Zeiten. Wer sich seiner Krankheit stellt, kommt in der Regel besser damit klar. Die richtige medikamentöse Einstellung, viel Bewegung sowie Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie helfen den Kranken dabei, ihre Lebensqualität so gut wie möglich zu erhalten.

Durch die Einschränkungen während der Pandemie mussten die Treffen zwar in den letzten

Monaten ausfallen, aber der Kontakt wurde weiterhin telefonisch und auch via Internetkonferenz aufrechterhalten.

Die Einladung der Rosenheim Parkinsongruppe lautet: „Sollten Sie oder ein Angehöriger an Parkinson erkrankt sein und Unterstützung und den Austausch suchen, kontaktieren Sie uns gerne telefonisch. Tel. 08031 – 42683 oder per E-Mail parkinson-rosenheim@web.de.“

Kontakt:

Horst Schutkin

Tel. 08031 – 426 83

E-Mail: parkinson-rosenheim@web.de.



Abschlussklasse spendet an RoMed Kinderklinik

Das Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt. Unter diesem Motto verzichteten die Schüler und Schülerinnen der Abschlussklasse an der Hohenau Grund- und Mittelschule auf ihre Abschiedsgeschenke und spendeten stattdessen 100 Euro an die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des RoMed Klinikums Rosenheim. „Mit der Spende haben wir die Möglichkeit, den Aufenthalt für die kleinen Patienten angenehmer zu gestalten und unser Spielzimmer noch attraktiver auszustatten“, freute sich Ursula Zagler, Sozialpädagogische Assistentin der Kinderklinik (links) bei der Scheckübergabe durch die Elternbeiratsvorsitzende Maria Bianca Braml mit Tochter Theresa (rechts).



Bild: RoMed Kliniken, Bild-Nr.: Spende Spielzimmer.jpg

Quelle: Pressemitteilung RoMed Rosenheim, vom 11.08.2022

Anzeige



Diakonie
Soziale Dienste
Oberbayern



Zuverdienst – Beschäftigung

Sie sind voll erwerbsgemindert, sind körperlich und / oder seelisch beeinträchtigt oder leiden unter einer Suchterkrankung? Dann kommen Sie doch in unsere Zuverdienst-Beschäftigung!

Wir bieten unbefristete flexible Beschäftigungen (max. 3 Stunden täglich; 14,75 Stunden in der Woche) in folgenden Bereichen:

- im Möbellager
- im Warentransport
- im Hausmeisterdienst
- im Verkauf (Geschäft oder Internet)
- in der Disposition von Fahrten
- im Sortieren von Kleidung
- in unserer Cafeteria
- in der Hauswirtschaft
- in unserer Montage - 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

Das Selbsthilfegruppen-Gesamttreffen „In Kontakt kommen“ am 4. Juli 2022



Bei herrlichem Sommerwetter trafen sich am 4. Juli 2022 insgesamt 18 Teilnehmer/-innen aus den regionalen Selbsthilfegruppen aus Stadt und Landkreis Rosenheim in den Räumlichkeiten des In(n)Kontakts in der Austraße 30 in Rosenheim.

Die Teilnehmenden hatten bei diesem Gesamttreffen die Möglichkeit, sich mit anderen Selbsthilfegruppen über eingebrachte Themen auszutauschen und gemeinsam Aktionen oder Veranstaltungen zu planen. Hierbei gab Lisa Dirnaichner vom Runden Tisch SüdOstOberbayern Tipps und Hinweise, wie eine Finanzierung möglich wäre.

Nach dem Austausch konnten alle Gäste anschließend ein kleines Buffet genießen und den Abend ausklingen lassen.

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

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

25 Jahre Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Rosenheim

Im Oktober feierte die Rosenheimer Selbsthilfegruppe ihr Jubiläum im Gasthaus „Zum Santa“.

Nach der Begrüßung durch Gisela Strigl-Wiechmann, Leiterin der Frauenselbsthilfe Krebs in Rosenheim, erzählte sie von den Anfängen der Gruppe bereits 1980. Durch die damalige Vorsitzende der Nachbarschaftshilfe, Frau Johanna Schildbach-Halser, wurde eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit einer Krebserkrankung in Rosenheim gegründet und aufgebaut. Die Gruppenleitung übernahm bis 1997 mit großem Einsatz und Erfolg Frau Lepinat-Rother mit Unterstützung des Verbands der Bayerischen Krebsgesellschaft.

1997 schloss sich die Gruppe dem Bundesverband Frauenselbsthilfe Krebs e. V. an. Darauf bezog sich auch die entsprechende 25-Jahr-Feier.

Frau Strigl-Wiemann betonte: „Wir, die den Weg schon gegangen sind, wissen, wie wertvoll es ist, aufgefangen, informiert und begleitet zu werden. Deshalb bieten wir den Betroffenen und ihren Angehörigen eine Möglichkeit zum Austausch und zu Informationen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen an.“

Persönlich gratulierten die Chefärztin der onkologischen Rehabilitation Dr. Silvie Kohlmann von der Klinik Bad Trissl, Frau Elisabeth Jordan, Case Managerin im Brust- und Gynäkologischen Krebszentrum am RoMed Klinikum Rosenheim, und Karin Woltmann von der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo, eine Einrichtung der Diakonie Rosenheim.

Die Frauenselbsthilfe Krebs besteht unter dem Landesverband Baden-Württemberg/ Bayern e. V. und ist in Rosenheim und dem Landkreis eine feste Institution.

Vielfältige Veranstaltungen werden angeboten. Gruppentreffen finden jeden zweiten Dienstag um 15.00 Uhr in den Räumen der Christkönig Kirche Rosenheim und jeden vierten Dienstag um 19.30 Uhr in einem Gasthaus statt. Neben den Treffen in Rosenheim findet einmal monatlich ein Gesprächskreis für Patientinnen in Bad Trissl statt.

Aktive Selbsthilfegruppenarbeit bedeutet auch, immer wieder für eine Nachfolge zu sorgen, um für die nächsten Betroffenen weiter mutig, bunt und aktiv Angebote machen zu können. Wer Freude an der Stärkung von Betroffenen hat und selbst betroffen oder Angehörige/-r ist, ist herzlich dazu eingeladen, mitzuwirken.

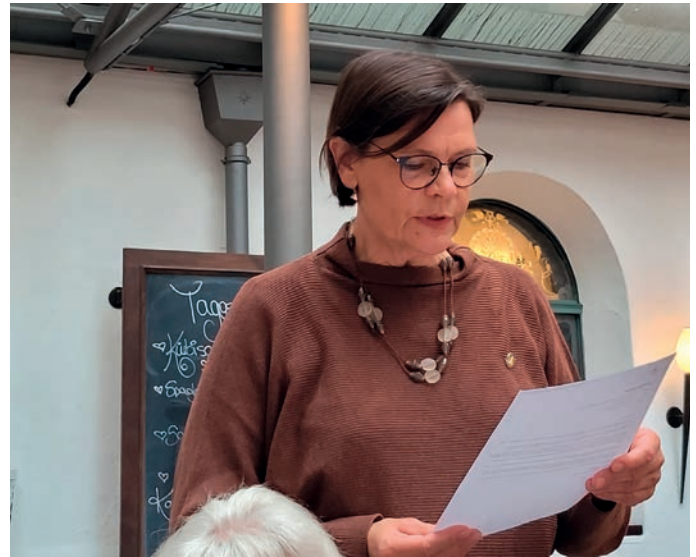
Nähere Informationen zu den Angeboten der Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei der Gruppenleiterin Frau Strigl-Wiechmann unter 08031-28 80 71.

Gisela Strigl-Wiechmann, Leitung der Frauenselbsthilfe Krebs





Gisela Strigl-Wiechmann begrüßt die Gäste und Gruppenteilnehmerinnen.



Auch die stellvertretende Leiterin Maria Lange sprach ein paar Worte an die Feierrunde



Es gratulierten V.r.n.l.: Dr. Silvie Kohlmann, Chefärztin, onkologischen Rehabilitation, Klinik Bad Trissl, Elisabeth Jordan, Case Managerin im Brust- und Gynäkologischen Krebszentrum, RoMed Klinikum Rosenheim und Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo gratulierten der Leiterin der Frauenselbsthilfe Krebs in Rosenheim Gisela Strigl-Wiechmann (Mitte).

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: 2022, Diakonie Rosenheim

Layout: Diakonie Rosenheim

Druck: Wir machen Druck

Auflage: 1500

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
- 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

INGLIEDERUNGSHILFE

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-medizinischen Therapie- & Präventiv-Behandlungen, sowie ambulante orthopädische Rehabilitation im **Kurmittelhaus der Moderne** in Bad Reichenhall.
Praxis für Ergotherapie und Arbeitsrehabilitation in Rosenheim

INFOTELEFON: 0800 – ANTHOJO (2684656)

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.

www.anthojo.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

 **ANTHOJO**
AMBULANTE HILFEN

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

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

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.

Ambulante Hilfen Anthojo

Herzog-Otto-Str. 13a
83022 Rosenheim
Telefon 08031.401 156-0

www.anthojo.de

STÄRKER ALS DU?