

Selbst Bewusst

Selbsthilfezeitung der Region 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
aufnahme-stfe@sd-obb.de
Tel. +49 8033 6989 0



www.soziale-dienste-obb.de



Suchthilfe – Prävention, Beratung, Behandlung

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,
Harthausen Straße 16
Dienstag: 18:00 Uhr

RoMed Prien

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

Findet aktuell
nicht statt !!!

Fachambulanz für Suchterkrankungen

Kufsteiner Straße 55 (Eingang Rgb.)
83022 Rosenheim
Tel. 08031 3562 80, Fax 08031 3562 816
fachambulanz@sd-obb.de
www.soziale-dienste-obb.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, Sie mit dieser Ausgabe von „SelbstBewusst“ mit einigen Neuigkeiten begrüßen zu dürfen! Zunächst möchten wir Sie darüber informieren, dass unsere Kontaktstelle in neue, größere Räumlichkeiten umgezogen ist. Ab sofort finden Sie uns in der Oberaustraße 16 in 83026 Rosenheim. Auch unsere Telefonnummer hat sich geändert - Sie erreichen uns nun unter 08031-30 09 16 10. Wir freuen uns, Sie in unseren neuen Räumen begrüßen zu dürfen und stehen allen Selbsthilfegruppen wie gewohnt mit Rat und Tat zur Seite. In Kürze werden auch zwei Gruppenräume für Selbsthilfegruppen zur Verfügung stehen.

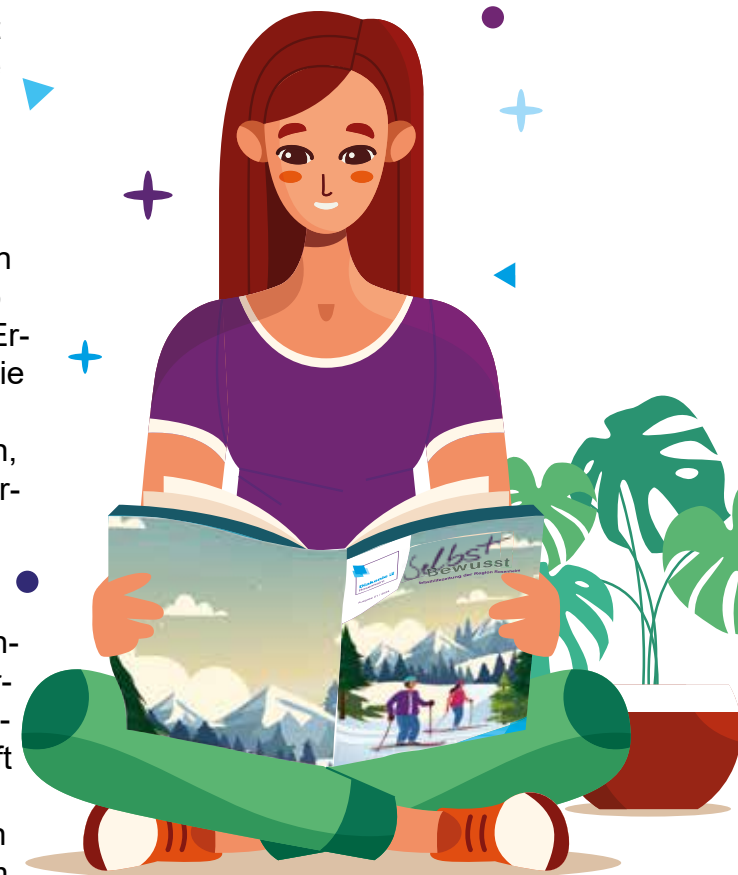
Ein Highlight in diesem Jahr war der Selbsthilfekongress am 13. September im KU'KO Rosenheim, der von der Selbsthilfekoordination Bayern in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo veranstaltet wurde. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg! Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, sich zu vernetzen, wertvolle Impulse zu erhalten und voneinander zu lernen. Wir danken allen, die dabei waren und diesen Tag zu einem schönen Erlebnis gemacht haben.

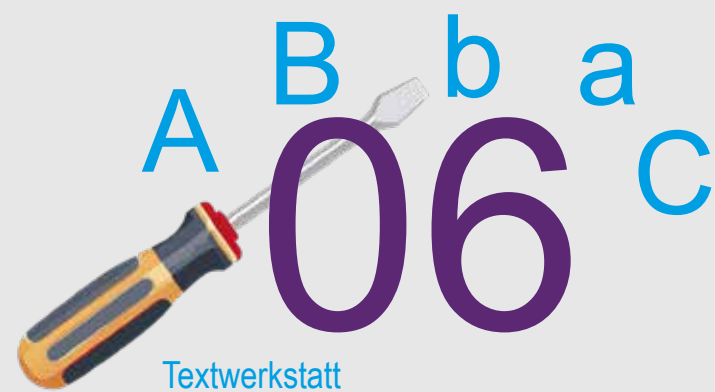
Und das kommende Jahr 2025 bringt einen weiteren Meilenstein mit sich: Die Kontaktstelle feiert ihr 20-jähriges Bestehen! Dies ist für uns Anlass, auf zwei Jahrzehnte erfolgreiche Selbsthilfearbeit in der Region zurückzublicken und gleichzeitig den Blick in die Zukunft zu richten. Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen wollen wir das Jubiläumsjahr gebührend feiern. Seien Sie gespannt auf die kommenden Veranstaltungen im Landkreis Rosenheim.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Herzliche Grüße

Ihr Team der Selbsthilfezeitung „SelbstBewusst“





Textwerkstatt



Mitgliederversammlung



Stühle - Workshop



Duftsensibilität



Umzug der Selbsthilfekontaktstelle

Textwerkstatt

SEITE 06

Yoga mit Lisa

SEITE 08

Themenliste Selbsthilfegruppen

SEITE 10

SH - Kongress

SEITE 12

Stühle - Workshop

SEITE 14

Klimawandel und
chronische Erkrankungen

SEITE 16

Wanderausstellung

SEITE 18

Mitgliederversammlung

SEITE 20

Duftsensibilität

SEITE 21

SH - Förderung

SEITE 23

Umzug der Selbsthilfekontaktstelle

SEITE 24

Impressum

SEITE 29

Textwerkstatt

Gemeinsames Projekt der Selbsthilfekontaktstellen: „Textwerkstatt – Wie texte ich richtig?“

Am Samstag, den 13. Juli 2024 luden die Selbsthilfekontaktstellen Rosenheim, Traunstein, Mühldorf-Altötting und Berchtesgadener Land zu einer überregionalen Veranstaltung ein, bei der das Verfassen ansprechender Texte im Mittelpunkt stand. Unter dem Titel „Textwerkstatt - Wie texte ich richtig?“ konnten jeweils zehn Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen der vier Kontaktstellen im Diakonischen Werk in der Geschäftsstelle Bad Aibling wertvolle Kenntnisse erwerben, wie sie ihre Gruppenthemen und Anliegen erfolgreich nach außen kommunizieren können.

Ziel des Workshops war es, den Teilnehmenden zu zeigen, wie sie ihre Texte werbewirksam und zeitgemäß gestalten und ihre Gruppe als kompetente Anlaufstelle präsentieren können. Diese Fähigkeiten sind für Selbsthilfegruppen besonders wichtig, um neue Mitglieder zu gewinnen und ihre Präsenz in der Öffentlichkeit zu stärken – sei es in Flyern, auf Webseiten oder in sozialen Medien.

Theorie und Praxis Hand in Hand

Der Workshop war in zwei Teile gegliedert: Zunächst erhielten die Teilnehmenden in einem theoretischen Teil grundlegende Informationen und Tipps zur Texterstellung. Besonderes Augenmerk wurde dabei auf den Umgang mit Social Media gelegt, da diese von vielen Gruppen als wichtiges, aber auch herausforderndes Kommunikationsmittel angesehen werden. Die Teilnehmer sollten lernen, ihre Inhalte so zu gestalten, dass sie auf Plattformen wie Facebook, Instagram oder anderen sozialen Netzwerken ansprechend und verständlich wirken.

Im zweiten Teil des Workshops ging es an die Praxis: In Kleingruppen setzten die Teilnehmenden das Gelernte direkt um. So konnten sie am Ende der Veranstaltung konkrete Maßnahmen mit in ihre Gruppen nehmen und die neu erworbenen Fähigkeiten sofort anwenden. Das

konnte die Gestaltung neuer Flyer, die Überarbeitung der Website oder die Optimierung von Social Media Posts sein.

Ein erfahrener Referent aus München

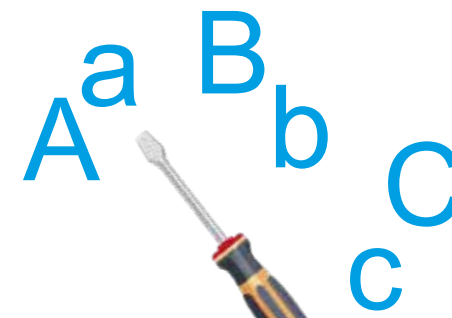
Geleitet wurde der Workshop von Günther Frosch, einem erfahrenen Textcoach, Linguisten und Autor aus München. Er verfügt nicht nur über umfassende Kenntnisse im professionellen Schreiben, sondern ist auch zertifizierter Übersetzer für Leichte Sprache. Dank seiner Expertise lernten die Teilnehmenden, auch komplexe Themen klar und verständlich zu kommunizieren – eine Schlüsselkompetenz, wenn es darum geht, potenzielle neue Mitglieder für Selbsthilfegruppen zu gewinnen.

Die Teilnehmerzahl war auf 40 Personen begrenzt, sodass genügend Raum für individuelle Fragen und die Entwicklung eigener Textkonzepte blieb. Durch die Zusammenarbeit der vier Kontaktstellen konnte dieses wertvolle Angebot für die Gruppenleitungen in den Regionen geschaffen werden.

Wir freuen uns, dass dieses erfolgreiche überregionale Projekt bereits zum fünften Mal stattfinden konnte und sind gespannt auf die kreativen und professionellen Texte, die aus der „Textwerkstatt“ hervorgehen werden. Denn eines ist klar: Gute Kommunikation ist der Schlüssel, um die Arbeit der Selbsthilfegruppen sichtbar zu machen und sie in ihrer wichtigen Rolle in der Gesellschaft zu stärken.



v.l.n.r. Günther Frosch, Karin Woltmann, Helena Nuss, Alexandra Nettelstroth, Christina Hille.



Referent Günther Frosch

Anzeige



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

Yoga mit Lisa

Yoga für Selbsthilfegruppen: Ein Abend für Entspannung und Energie

Am Mittwoch, den 19. Juni 2024 fand unsere Veranstaltung „Yoga für Selbsthilfegruppen“ unter der Leitung von Yogalehrerin Lisa Dirnaichner statt. In einem gemütlichen Stuhlkreis konnten die Teilnehmenden die wohltuende Praxis des Yoga erfahren.

Yoga, eine jahrhundertealte Tradition, verbindet Bewegung mit Atem und hat das Potenzial, den Geist zu beruhigen, die Flexibilität zu verbessern, Stress und Verspannungen abzubauen und das Körpergefühl zu stärken. An diesem Abend haben wir hauptsächlich Übungen auf dem Stuhl praktiziert, die in den Alltag integriert werden können – sei es als kurze Pause im Büro oder während der Gruppentreffen in Selbsthilfegruppen.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden für die nette Runde und die schöne Atmosphäre. Wir hoffen, dass sie die positive Wirkung von Yoga spüren, neue Energie tanken und einige Übungen für sich und ihre Gruppen mitnehmen konnten. Wir freuen uns auf weitere Veranstaltungen, die Körper und Geist in Einklang bringen!



mit Lisa Dirnaichner



Anzeige

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



Themenliste der Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Rosenheim

ABHÄNGIGKEIT UND SUCHT

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

BEHINDERUNG

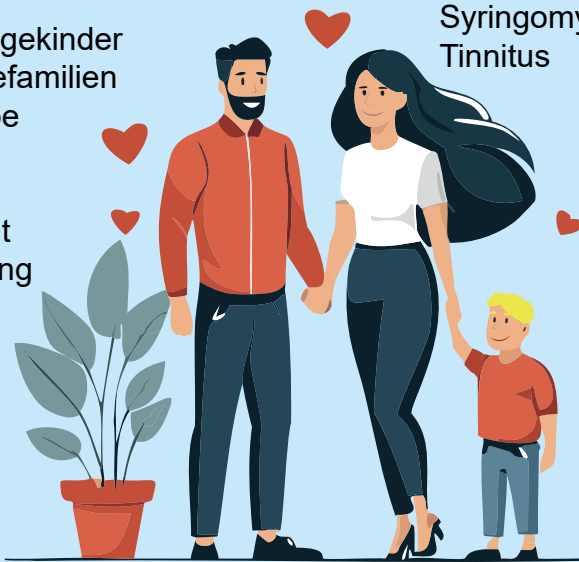
Autismus
Behinderten- und Reha-Sport
Blinde und Sehbehinderte
Elternstammtisch und Elterntreff behinderter Kinder
Down Syndrom
Handicap-Aktivgruppen (Caritas)
Hörgeschädigte
Körperbehinderte
Narkolepsie

SOZIALE UND SONSTIGE THEMEN

Adoptierte und Pflegekinder
Adoptiv- und Pflegefamilien
Afghanische Gruppe
Familiengruppe
Kochgruppe
Kreative Handarbeit
Trennung/ Scheidung
Wandern

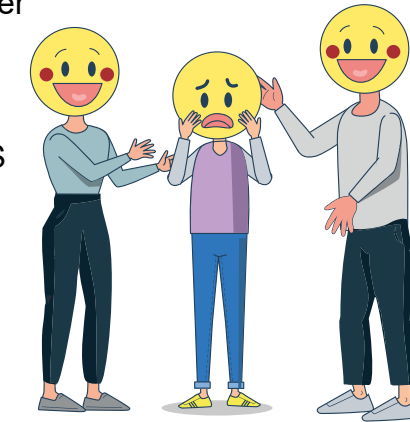
GESUNDHEIT

Adipositas
ALS – Amyotrophe Lateralsklerose
Alzheimer
Arthrose
Borreliose
Brustkrebs
Chronisch entzündliche Darmerkrankung - CED
Chiari Malformation
Covid
Darmerkrankung
Diabetes
Endometriose
Epilepsie
Fibromyalgie
Impfschaden
Inkontinenz
Kehlkopflose
Krebs
Lungenfibrose IPF
Marfan
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Multiple Sklerose – MS
Multiple Chemische Sensitivität – MCS
Parkinson
Post-Covid
Prostatakrebs
Restless Legs – RLS
Rheuma
Schlaganfallbetroffene
Syringomyelie
Tinnitus



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Angehörige Behinderter
Angehörige Demenzerkrankter
Angehörige MS-Betroffener
Angehörige psychisch belasteter Landwirte
Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter
Ängste, soziale
Depression
Essstörungen
Posttraumatische Belastungsstörung – PTBS
Psychisch belastete Landwirte
Psychose
Psychosomatik
Seelische Probleme
Trauer
Trauer für Kinder und Jugendliche



DIE SEKORO HILFT IHNEN GERNE BEI EINER GRUPPENGÜNDUNG.

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- 300 916 10 oder sekoro@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.

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.



Selbsthilfekongress in Rosenheim

Selbsthilfe ist Nahrung für die Seele

14. Bayerischer Selbsthilfekongress mit über 200 Teilnehmenden ein voller Erfolg

Unter Schirmherrschaft von Sozialministerin Ulrike Scharf fand der 14. Bayerische Selbsthilfekongress mit 200 Teilnehmenden aus ganz Bayern am 13. September 2024 im Kultur- und Kongresszentrum in Rosenheim statt.



Theresa Keidel (Seko Bayern) und Karin Woltmann (SekoRo)

Das Motto war „Nahrung für den Körper - Nahrung für die Seele“ und neben dem Hauptvortrag gab es eine Aktion „heißer Stuhl“, „Speakers Corner-Treffe“ mit vier Landtagsabgeordneten und am Nachmittag sieben Workshops und ein Gesundheitsforum.

Die Erfolgsautorin Christina Berndt sprach völlig frei zum Thema „Seele, Geist und Immunsystem stärken“ und gab dem Publikum gute Anregungen für ein besseres Leben. Das Wichtigste sei, ein gutes Beziehungsnetzwerk und sich nicht zu viel Stress zuzumuten, aber sich trotzdem immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. In diesem Zusammenhang sprach sie auch von „Stressimpfung“, die helfe, Veränderungen im Leben gut zu bewältigen.



Autorin Christina Berndt

Beim „Heißen Stuhl“ gab es danach berührende Kurzberichte von Selbsthilfeaktiven, die bestätigten, dass Selbsthilfegruppen genau das bieten: ein Beziehungsnetzwerk und ein neues Feld des Engagements, um weiter aktiv das Leben mitzugestalten.

In der Mittagspause gab es eine „Speakers Corner“-Aktion mit vier Landtagsabgeordneten, die einen Kurzvortrag hielten und den Teilnehmenden Rede und Antwort standen. Für ihre Fraktionen sprachen Bernhard Seidenath für die CSU und Kerstin Celina von den Grünen. Außerdem standen die Beauftragte fürs Ehrenamt Gabi Schmidt und der Patienten- und Pflegebeauftragte Thomas Zöller, beide Freie Wähler, Rede und Antwort.



v.l.n.r.: Theresa Keidel (Geschäftsführung SeKo Bayern), Sebastian Kurz (Geschäftsbereichsleitung Diakonisches Werk), Andreas März (Oberbürgermeister Rosenheim), Nadine Hausburg (Bereichsleitung Diakonisches Werk), Karin Woltmann (SekoRo), Andrea Sporer (SekoRo), Lisa Dirnmaier (SekoRo), Annemarie Köppelreiter (Selbsthilfeaktive).

Am Nachmittag fanden sieben Workshops und ein Gesundheitsforum statt. Themen der Workshops waren Nahrungsergänzungsmittel, digitale Gesundheitskompetenz, junge Selbsthilfe, Nahrung für die Augen, Optimismus, Selbstfürsorge und nachhaltiges Bürgerengagement. Beim parallel stattfindenden Gesundheitsforum drehte sich alles um das Thema Essen. Die Ansprechpartnerin der Adipositas-Gruppe aus Rosenheim erzählte über ihre Gruppe und deren wichtige Arbeit. Besonders eindrücklich waren

die Berichte von zwei jungen Frauen, die aktuell in der Schön-Klinik Roseneck wegen ihrer Essstörungen behandelt werden. Die Berichte der Betroffenen wurden von zwei Kurzvorträgen einer Ärztin und einer Psychologin aus derselben Klinik begleitet.



Unterstützt wurde der Kongress von der regionalen Selbsthilfekontaktstelle SekoRo Rosenheim unter Trägerschaft der Diakonie und ihrem aktiven Team. Das Abschlussplenum moderierten Irena Težak von SeKo Bayern und Karin Woltmann von der SekoRo Rosenheim und so konnten alle Teilnehmenden noch etwas aus den anderen Workshops mitnehmen.

Folgende Förderer unterstützten den Kongress: die Selbsthilfefördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen, die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, die Bayerische Apothekerkammer, die Psychotherapeutenkammer Bayerns, das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales und die Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling.

Alles in allem eine tolle Veranstaltung, die wieder einmal gezeigt hat, wie wichtig Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen sind: Denn die Gemeinschaft und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe sind Nahrung für die Seele, so Theresa Keidel von der SeKo Bayern.

Quelle: Pressemeldung Seko Bayern

ANTHOJO
PFLEGE · EINGLIEDERUNG · REHABILITATION

UNTERSTÜTZUNG MIT KLAREM
BLICK AUF IHRE BEDÜRFNISSE.

In der erholsamen Naturregion Südost-Oberbayern setzen wir neue Maßstäbe beim Erfüllen individueller Bedürfnisse:

PFLEGE

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Tagespflege
- Essen auf Rädern und Mittagstisch für Senioren
- in den Landkreisen Rosenheim und Traunstein

EINGLIEDERUNGSHILFE

- Kontakt- und Begegnungsstätten
- Ambulante Begleitung abhängiger Menschen
- Stationäre Wohngruppen
- in den Landkreisen Rosenheim, Traunstein und Miesbach

REHABILITATION

- In Bad Reichenhall:
 - Ambulante Orthopädische Reha
 - Physiotherapiepraxis
 - Ergotherapiepraxis
 - Kurmittel- und Rezeptbereich
- in Rosenheim:
 - Praxis für Ergotherapie und Arbeitsrehabilitation
 - Arbeitsprojekte Anthojo

INFOTELEFON: 0800 - ANTHOJO (2684656)

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.

@anthojogruppe
www.anthojo.de

Stühle - Workshop

Vorbereitung auf das 20-jährige Jubiläum:
„Stühle-Workshops“ - eine kreative Aktion für den Landkreis

Im Jahr 2025 steht ein ganz besonderes Ereignis an: Die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim feiert ihr 20-jähriges Bestehen! Zu diesem Anlass planen wir eine außergewöhnliche Aktion, die den Landkreis und seine Gemeinden aktiv einbezieht. Unsere Idee: Mit bunt gestalteten, wetterfesten Stühlen, die auf öffentlichen Plätzen verteilt werden, wollen wir die vielfältigen Angebote der Selbsthilfegruppen sichtbar machen und Menschen zu Begegnungen und Gesprächen einladen.

Die Vorbereitungen für diese Aktion haben bereits in diesem Jahr begonnen. Geplant ist, die Stühle in den Ortskernen von Bad Aibling, Kolbermoor, Wasserburg, Prien und weiteren Gemeinden aufzustellen. Jeder Stuhl lädt nicht nur zum Verweilen ein, sondern stellt mit einer kurzen Beschreibung eine Selbsthilfegruppe aus unserer Region und ihre Arbeit vor.

Was steckt hinter der Stuhl-Aktion?

Die Idee an sich ist nicht neu - in der Rosenheimer Innenstadt wurde eine ähnliche Aktion „setz dich“ bereits erfolgreich durchgeführt. Doch diesmal wollen wir die ganze Region einbeziehen. Die bunten Stühle sollen nicht nur Orte der Ruhe und des Austauschs sein, sondern auch zum Nachdenken und Entdecken anregen. Die Bürgerinnen und Bürger können sich setzen, die Stühle verschieben und so individuelle oder gemeinsame Gesprächsrunden bilden. So wird im wahrsten Sinne des Wortes Raum für Begegnungen geschaffen und gleichzeitig die Vielfalt der Selbsthilfegruppen in der Region sichtbar gemacht.

Warum spielen die Gemeinden eine wichtige Rolle?

Um diese Aktion realisieren zu können, waren wir auf die Unterstützung der Gemeinden im Landkreis angewiesen. Es wurden Gespräche geführt und Abklärungen getroffen, damit die Stühle in der warmen Jahreszeit 2025 an geeigneten Plätzen in den Ortskernen aufgestellt werden können. Jede Gemeinde, die sich beteiligt, wird so ein wichtiger Teil unserer Jubiläumsfeier und trägt dazu bei, das Bewusstsein für die Selbsthilfe zu stärken.

Die Aktion soll über die Sommermonate hinweg laufen und wir sind überzeugt, dass sie nicht nur eine kreative Bereicherung für die Ortsbilder darstellt, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit ist, Menschen auf die oft lebensverändernde Arbeit der Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit den Gemeinden und hoffen, dass die Idee der Selbsthilfe viele Menschen erreicht. Gemeinsam wollen wir das 20-jährige Jubiläum der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim zu einem unvergesslichen Ereignis machen – für die Menschen in der Region und für all jene, die von der Kraft der Selbsthilfe profitieren.

Bleiben Sie gespannt, wie sich die Vorbereitungen entwickeln und wo Sie die bunten Stühle entdecken werden!



Anzeige

Teilnehmende am Stuhl-Workshop

„Meine Eltern.
Welche Wünsche
haben die eigentlich?“

VORSORGE

TEL 08031 - 21 92 30
Ellmaierstraße 2-4
83022 Rosenheim
www.hartl-bestattungen.de

UNSERE STANDORTE
Prien, Rosenheim,
Grassau, Bad Endorf,
Bad Aibling, Raubling

... gemeinsam mit Tradition, Herz und Erfahrung!



Klimawandel und chronische Erkrankungen

Holger Westermann: Einfluss der Klimaveränderungen auf Menschen mit chronischen Erkrankungen

Der Klimawandel betrifft alle Menschen, ganz besonders und unmittelbar aber Menschen mit andauernden oder immer wiederkehrenden Erkrankungen. In dieser Eigenschaft bedeutet „Klima“ die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten bestimmter Wetterlagen und damit von zusätzlichen Gesundheitsbelastungen oder die Aussicht auf Linderung der Beschwerden. Dabei gibt es nicht allgemein „gute“ oder „schlechte“ Wetterlagen. So ist wärmeres Wetter zumeist angenehm, anhaltende Hitze oder markante Kältereize markieren oftmals zusätzliche Risiken.

Das Wetter selbst macht nicht krank, aber seit der Antike ist bekannt, dass es den Verlauf und die Intensität von Erkrankungen beeinflussen kann. Schon in der dem griechischen Arzt Hippokrates (460-375 v.Chr.) zugeschriebenen Schrift „Über den Einfluss der Umwelt auf die Gesundheit“ werden grundlegende Gedanken zur Medizinmeteorologie (auch Meteorotropie oder Meteoropathologie genannt) formuliert, die heute noch Gültigkeit haben. Wetterreize stellen für den Organismus eine zusätzliche Belastung dar, die zu einer vorübergehenden Verstärkung, beschleunigtem Auslösen oder vermehrter Häufigkeit der Beschwerden führen kann.

Wetterfähigkeit und Wetterempfindlichkeit

Eine Befragung unter Jugendlichen und Erwachsenen in Deutschland identifizierte bis zu 54 Prozent Wetterfähige. Dabei waren mehr Senioren (68 %) als Jugendliche und junge Erwachsene (41 %) davon betroffen. Durch alle Altersklassen bezeichneten sich mehr Frauen als Männer als wetterfähig. Dieses Ergebnis deckt sich mit älteren Studien, die in den 70er Jahren mittels Selbstdiagnose zwischen 50 und 70 Prozent der in Deutschland lebenden

Menschen ermittelt hatten. Dabei verstehen die Befragten unter „Wetterfähigkeit“ eine vorübergehende Verschlechterung ihres allgemeinen Befindens, für die sie sich nur das Wetter als Ursache vorstellen können.

Dieser Effekt ist umso größer, je dramatischer der physiologische Stress für den Organismus ausfällt: Aufgrund eines abrupten tiefgreifenden Wetterwechsels oder weil eine manifeste Vorerkrankung in besonderem Maße sensibilisiert. Wer weitgehend gesund ist, kennt Frühjahrsmüdigkeit und Novemberblues, im Sommer auch mal hitzebedingte Kreislaufprobleme oder regelmäßige Kopfschmerzen bei Wetterwechseln. Doch nach Unfällen, Verletzung, Operationen sowie während schwerer akuter Erkrankungen oder bei chronischen Krankheiten können Wettereinflüsse die Intensität der Beschwerden oder die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Beschwerden und Anfällen deutlich verändern. Bei solchen, mit einer andauernden oder immer wiederkehrenden Erkrankung verbundenen Wettereffekten spricht man nicht von Wetterfähigkeit, sondern von Wetterempfindlichkeit.

Kälte und Hitze misst nicht der Thermometerwert

Der Einfluss des Wetters auf Wohlbefinden und Gesundheit beruht auf der Reaktion des Körpers auf den Verlust von Körperwärme. Hier ist eine fein justierte Regulation notwendig, um eine Auskühlung oder Überhitzung zu verhindern. Bei Kälte ziehen sich die Adern zusammen, um den Wärmetransport von der Körpermitte über die Adern in der Haut an die Umgebung zu verhindern. Bei Hitze weiten sich

die Adern, um genau diesen Prozess zu fördern und Schwitzen soll durch Verdunstungskälte den Effekt verstärken. Insofern ist nicht der Thermometerwert relevant, sondern die Wärmeableitung.

Genau das messen auch die Temperatursensoren in der Haut. Dabei spielen mehrere Wetterfaktoren eine Rolle: Temperatur und Luftfeuchtigkeit, Wind, Strahlungswärme der Sonne und in geringerem Umfang auch der Luftdruck sowie die damit einhergehende Verdunstung am Körper. Die Abteilung Medizinmeteorologie des Deutschen Wetterdienstes (DWD) hat diese Vielzahl meteorologischer Messwerte im Klima-Michel-Modell zusammengefasst und zur physiologisch relevanten „gefühlten Temperatur“ verdichtet.

Auf dieser Grundlage erstellt der DWD seit den 1970er Jahren eine Vorhersage, zunächst nur für medizinische Fachkreise, seit den späten 1980er Jahren auch für die Allgemeinheit. Als Biowetter erscheint eine kurze Zusammenfassung dieses Serviceangebots in vielen Tageszeitungen. Seit 2011 besteht eine exklusive Kooperation mit der Internetseite www.menschenswetter.de. Für 17 chronische Erkrankungen und Symptome werden für vormittags und nachmittags Drei-Tage-Vorhersagen formuliert und grafisch wird dargestellt, ob und in welchem Umfang die zu erwartenden Wetterlagen die Beschwerden der Menschen verschlechtern oder zur Entlastung beitragen. Meteorologische und medizinische Erklärungen helfen, die Prognosen zu verstehen und einzuordnen, warum sich das angekündigte Wetter positiv oder negativ auswirken kann. Das Spektrum der Erkrankungen reicht von Angina pectoris bis Konzentrationsschwankungen, von Rheuma bis zur depressiven Verstimmung.



Wanderausstellung

Wanderausstellung „Miteinander – wie das Leben uns verbindet“

Die Wanderausstellung „Miteinander – wie das Leben uns verbindet“, die 2024 ihren Auftakt feierte, blickt auf ein äußerst erfolgreiches erstes Jahr zurück. Die Ausstellung, die Teilnehmerinnen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen abbildet und ihre persönlichen Geschichten sichtbar macht, ist ein eindrucksvolles Zeichen der gegenseitigen Unterstützung, die Selbsthilfe in unserem Alltag bietet.

Die Eröffnungsveranstaltung fand in den Räumlichkeiten der Selbsthilfekontaktstelle statt, hier erhielten die Besucherinnen und Besucher tief bewegende Einblicke in das Leben der porträtierten Frauen. Die authentischen Bilder und Texte spiegeln die Herausforderungen, aber auch die Kraft und den Zusammenhalt wider, den Selbsthilfegruppen bieten. Schnell wurde die Ausstellung zu einem Publikumsmagneten und es folgten weitere Stationen.

Die Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling war die nächste Station der Ausstellung und erreichte durch die zentrale Lage eine Vielzahl von Menschen. Die AOK in Rosenheim war die zweite Gastgeberin der Ausstellung. Hier kamen besonders Menschen aus dem Gesundheitswesen mit den berührenden Geschichten der Selbsthilfe in Kontakt und nutzten die Möglichkeit, mehr über die wichtige Rolle der Gruppen in der Genesung und im sozialen Miteinander zu erfahren. Weiter ging es in die Technische Hochschule Rosenheim, wo die Ausstellung Studierenden und Mitarbeitenden einen besonderen Zugang zu den Themen Resilienz, Lebensbewältigung und Gemeinschaft eröffnete.

Ein besonderes Highlight war die Station im Kultur- und Kongresszentrum Rosenheim (KU'KO), in dem die Ausstellung im Rahmen eines großen Selbsthilfekongresses präsentiert wurde.

Zum Jahresabschluss gastierte die Wanderausstellung im Landratsamt Rosenheim. Hier wurde erneut deutlich, wie eng das Thema Selbsthilfe mit der Gemeinschaft im Landkreis verknüpft ist. Die Ausstellung bewegte viele Menschen und bot Anlass zu intensiven Gesprächen über Unterstützung, Zusammenhalt und die Herausforderungen des Lebens.

Wir freuen uns, dass die Ausstellung im kommenden Jahr weiter auf Wanderschaft gehen darf, und hoffen, dass sie auch 2025 zahlreiche Menschen im gesamten Landkreis erreicht. Denn eines ist sicher: Die Geschichten, die „Miteinander – wie das Leben uns verbindet“ erzählt, sind universell und zeigen auf eindrucksvolle Weise, wie wichtig Solidarität und Gemeinschaft in unserer Gesellschaft sind.

Bleiben Sie gespannt, wo die Ausstellung im kommenden Jahr Station machen wird – wir halten Sie auf dem Laufenden!



Mitgliederversammlung

Fachaustausch und Mitgliederversammlung in Bamberg

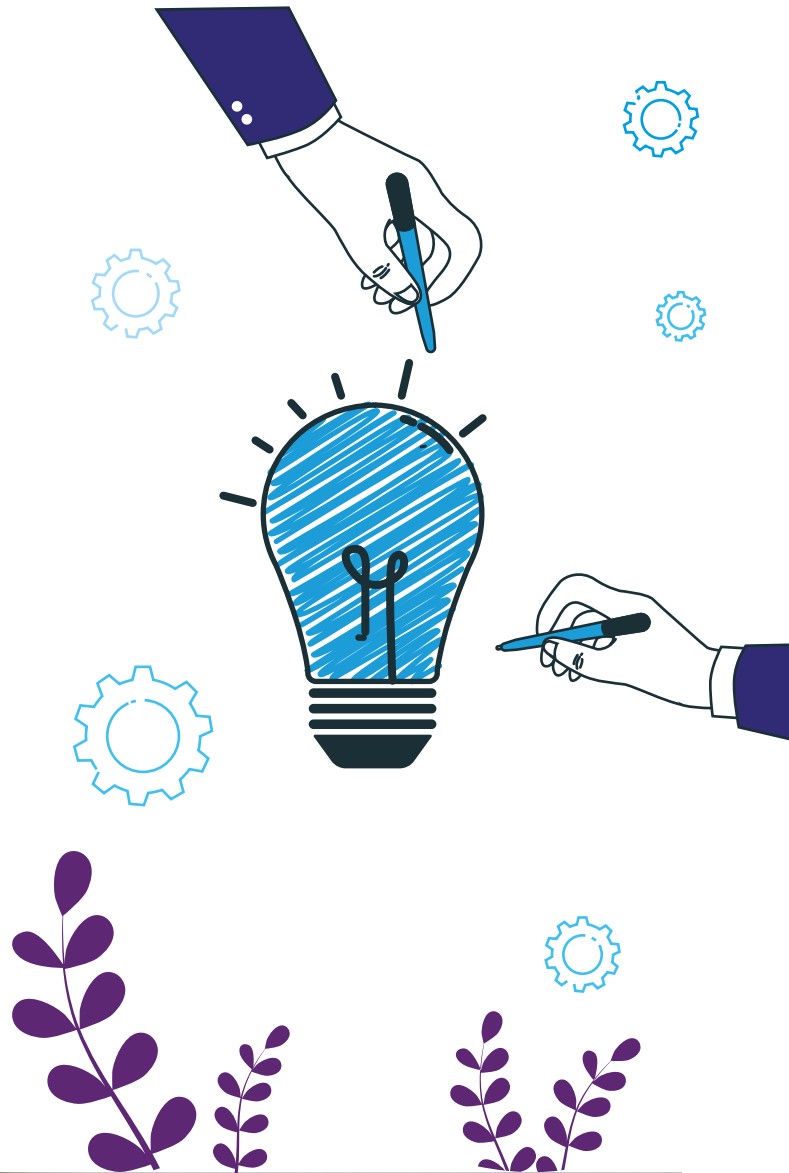
Selbsthilfeberater/-innen trafen sich vom 13. bis 15. Mai 2024 zur Mitgliederversammlung, zu einer Fortbildung und zur kollegialen Beratung in Bamberg.

Bei der Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. wurden Themen rund um die Selbsthilfeförderung, zur bayerischen Gesundheits- und Sozialpolitik und zu eigenen Veranstaltungen ausgetauscht. Die drei Vorstände Klaus Grothe-Bortlik, Gudrun Hobrecht und Renate Mitleger-Lehner wurden entlastet und die Geschäftsstelle in Würzburg wurde für ihre gute Arbeit gelobt.

Bei der Fortbildung „Storytelling: Geschichten für die Öffentlichkeitsarbeit“ ging es um Ideen, wie Texte und Bilder interessanter gestaltet werden können. Redakteurin und Texterin Katrin Poesche gab hilfreiche Tipps, die in Kleingruppen gleich umgesetzt wurden.

Am dritten Tag unterstützten sich die Selbsthilfe-Fachberater/-innen gegenseitig unter Moderation von Theresa Keidel durch Fallbesprechungen nach der Methode der „Kollegialen Beratung“.

Quelle: Pressemeldung Seko Bayern vom 17. Mai 2024



Duftsensibilität

Umfrage zum Leidensdruck duftstoffsensibler Menschen

Wäscheperlen zwingen Airbus zu ungeplanter Landung

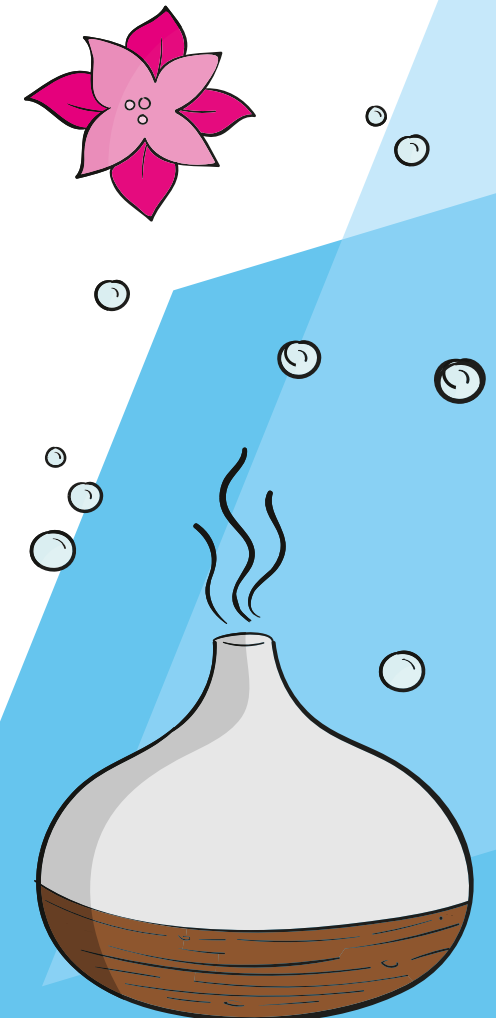
Ein Superjumbo mit 469 Passagieren an Bord musste wegen starker Geruchsbelastung notlanden. Die Crew klagte über Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Die Situation wurde so ernst, dass die Piloten den Notstand ausriefen, gemäß der „Rauch-, Feuer- oder Dämpfe“-Checkliste. Als Geruchsquelle wurden schließlich fünf Paletten von „Wäscheduftperlen“ im Frachtraum ermittelt. Der Airbus konnte erst nach zwei Tage wieder eingesetzt werden.

Ein Beispiel dafür, wie sehr sich Duftstoffe nachteilig auf das Wohlbefinden (sogar gesunder Menschen) auswirken können. „Parfümierte Weichspüler und zusätzlicher Wäschduft belasten die Haut, die Raumluft und das Abwasser unnötig mit Chemikalien.“

Duftstoffsensible Menschen reagieren auf Duftstoffe mit Symptomen unterschiedlicher Stärke. Duft-Chemikalien aus unterschiedlichsten Quellen (Kosmetik, parfümierte Produkte, Raumbeduftung, Desinfektions-, Wasch- oder Reinigungsmittel) belasten das Raumklima und die Atemluft. Damit entsteht eine unsichtbare Barriere für viele chronisch Kranke, wie z. B. Menschen mit Allergien, Asthma, Autismus, Mastzellaktivierungssyndrom, Migräne, Multipler Chemikalien-Sensitivität oder Salicylatintoleranz. Empfindliche Personen können bereits auf geringste Mengen mit vielfältigen (z. T. starken) Symptomen reagieren, wie z. B. Konzentrationsstörungen, Schwindel, Migräne, Atemnot oder sogar Asthmaanfällen.

Diese Unverträglichkeiten gegenüber Duftstoffen nehmen zu. „Jahrelang dachte ich, dass ich unter Heuschnupfen leide. Nach dem Wechsel auf duftstofffreie Waschmittel waren meine chronischen Nebenhöhlenbeschwerden Geschichte.“ Die ubiquitäre Präsenz von Duftstoffen: eine Herausforderung für Duftstoffsensible.

Über potenziell gesundheitsschädliche Aspekte von Duftstoffen wurde schon viel berichtet, über den Leidensdruck von Menschen, die regelmäßig und unmittelbar negative Reaktionen auf Duftstoffe erleben, jedoch wenig. Dabei ergab eine repräsentative Studie, dass jede fünfte Person in Deutschland (international sogar jede dritte Person) gesundheitliche Probleme auf Duftstoffe zurückführt. Der derzeitige Trend scheint zu lauten „immer mehr“ und „immer stärkere“ Duftstoffe. Doch das schadet der Umwelt und Menschen, die eine Duftstoffunverträglichkeit entwickelt haben. Für sie heißt das im Gegenzug „immer weniger“ Lebensqualität. Das ist für Außenstehende kaum nachvollziehbar.



Seit dem 22.08.2024 findet eine internationale Umfrage zum Leidensdruck duftstoffsensibler Menschen statt. Die Studie möchte abbilden, wie die fast allgegenwärtigen Duftstoffe den Alltag Betroffener einschränken. Die Ergebnisse sollen einer besseren Aufklärung dienen. Die anonyme Umfrage, die für sechs Monate und in fünf Sprachen online zur Verfügung steht, ist speziell für die Zielgruppe duftstoffsensibler Menschen (Mindestalter 18 Jahre) gestaltet.

Es handelt sich um ein Projekt der Technischen Hochschule Ulm (THU) in Zusammenarbeit mit der MCS-Selbsthilfegruppe Rosenheim. Menschen mit einer Duftstoffunverträglichkeit, die an der Umfrage teilnehmen möchten, finden hier die entsprechenden Zugangslinks:

Text von Heidi Wagner, MCS-Selbsthilfegruppe Rosenheim, E-Mail: shg@mcs-rosenheim.de



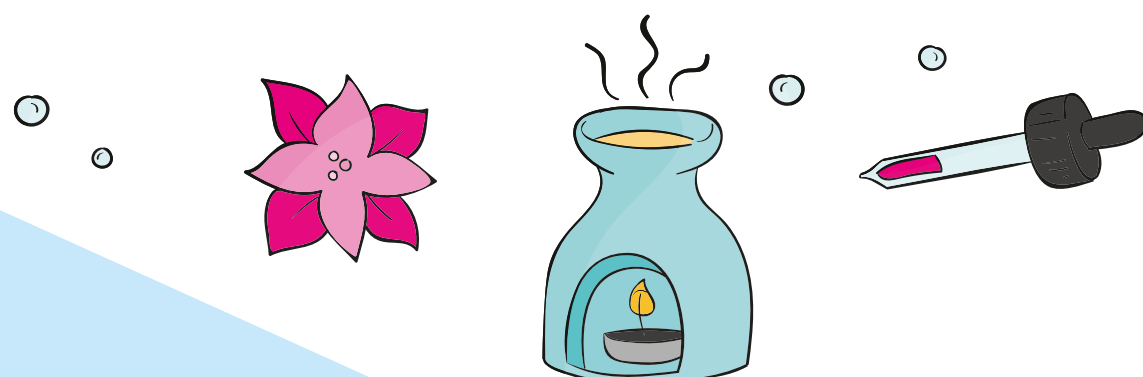
Webseite THU:
<https://www.thu.de/de/research/Seiten/Gefahrstoffe.aspx>



Webseite MCS Rosenheim:
<https://mcs-rosenheim.de/umwelt/duftstoffe-studie-2024/>



YouTube-Kanal Umweltsensibilität:
„Umfrage für Duftstoffsensible“
<https://www.youtube.com/watch?v=GyRDfOjDX34>



Anzeige



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

Selbsthilfeförderung

Gemeinsame Pressemitteilung: IKK classic, AOK - Die Gesundheitskasse in Bayern, BKK Landesverband Bayern, KNAPPSCHAFT - Regionaldirektion München, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) – Landesvertretung Bayern

Selbsthilfeförderung 2024 auf Höchststand

Augsburg, 21.08.2024. Die GKV-Fördergemeinschaft Selbsthilfe in Bayern hat die gesundheitsbezogene Selbsthilfe mit einem neuen Höchstbetrag von über 13 Millionen Euro gefördert.

Ein Großteil der Fördersumme der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) – rund 5,7 Millionen Euro – ging nach vorläufigen Zahlen an 2.163 Selbsthilfegruppen in Bayern. Die Selbsthilfegruppen erhalten zum einen pauschale Fördermittel für ihre regelmäßigen Aktivitäten, zum anderen projektbezogene Zuschüsse für ihre besonderen Vorhaben. 61 Landesorganisationen erhielten nach vorläufigen Zahlen Zuschüsse in Höhe von circa 2,8 Millionen Euro für ihre gesundheitsbezogenen Selbsthilfeaktivitäten. Diese umfassen insbesondere Beratung und Vernetzung der ihnen angeschlossenen Selbsthilfegruppen, Erstellung von Informationsmaterialien, Organisation von Schulungen, Seminaren und Tagungen sowie die Interessenvertretung ihrer Mitglieder im gesundheitspolitischen Bereich. Zudem wurden 36 Selbsthilfekontaktstellen einschließlich ihrer angeschlossenen 13 regionalen Runden Tische in Bayern mit etwa 4,6 Millionen Euro gefördert. Die Selbsthilfekontaktstellen bieten professionelle Unterstützung für die Selbsthilfegruppen und stärken die Kooperation der Selbsthilfegruppen untereinander.

Die Selbsthilfe ist eines der starken Fundamente der Gesundheitsförderung (Tertiärprävention) in Bayern und wird immer wichtiger. Den gesetzlichen Krankenkassen und ihren Verbänden ist es daher ein großes Anliegen, das Engagement auf allen Ebenen weiter zu stärken und finanziell zu unterstützen. Die Pauschalförderung der Landesorganisationen wird durch alle

an der GKV Fördergemeinschaft beteiligten Krankenkassen vorgenommen. Bei der Projektförderung haben sich die beteiligten Krankenkassen – außer dem Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) – grundsätzlich für eine gemeinsame Vergabe der Projektfördermittel entschieden. Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) vergibt seine Projektfördermittel individuell.

Federführung/Pressekontakt
 IKK classic
 Juliane Mentz
 Pressesprecherin
 Viktoria Durnberger
 stv. Pressesprecherin
 Tel. 0351 4292-281 450
presse@ikk-classic.de



Umzug der Selbsthilfekontaktstelle

Umzug der Selbsthilfekontaktstelle und des Runden Tisches

Im September war es soweit: Die Selbsthilfekontaktstelle und der Runde Tisch haben ihren Umzug in neue Räumlichkeiten vollzogen.

Der Umzug war eine große Herausforderung, die wir mit viel Engagement und Teamgeist gemeistert haben. Wie man so schön sagt, ist Umziehen wie einmal Abbrennen – und das haben wir in gewisser Weise auch gespürt. Es war anstrengend, aber die gute Laune und der Zusammenhalt im Team haben uns stets begleitet. Wir möchten uns herzlich bei allen Helfern bedanken, die diesen Umzug möglich gemacht haben. Ein besonderer Dank geht an unsere IT, unsere Hausmeister und an das Team von der Diaflora, einem Inklusionsbetrieb für Haushaltsauflösungen und Entrümpelungen. Ihre tatkräftige Unterstützung war unbezahlbar und hat den Umzug erheblich erleichtert.

In unseren neuen Räumlichkeiten können wir demnächst zwei Gruppenräume für Aktivitäten und Veranstaltungen anbieten. Wir freuen uns darauf, unsere Selbsthilfeaktivisten, Gäste und Klienten in der Oberaustraße 16 in 83026 Rosenheim willkommen zu heißen.

Wir sind gespannt auf die vielen neuen Begegnungen und Erfahrungen, die uns in den neuen Räumen erwarten.

Wir danken auch all denjenigen, die wir hier nicht namentlich erwähnen können, da es den Rahmen sprengen würde. Euer Einsatz und eure Unterstützung waren für uns von unschätzbarem Wert.

Auf eine erfolgreiche Zukunft in unseren neuen Räumlichkeiten!

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo

Oberaustraße 16
83026 Rosenheim

Telefon: 08031 - 30 09 16 10
Fax: 08031 - 300 94 16 10
E-Mail: sekor@dwro.de
Internet: www.sekor.de

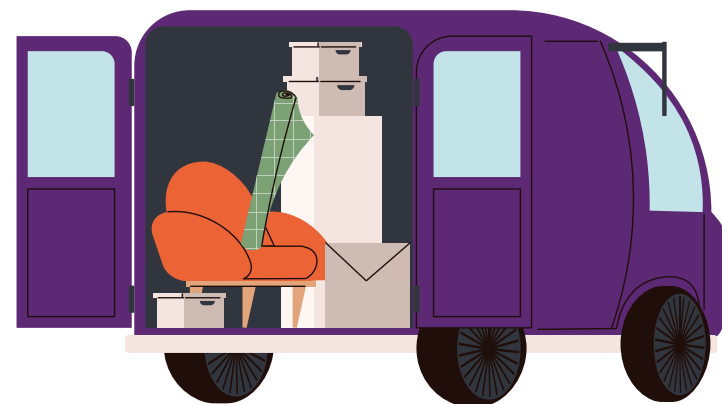
Ansprechpartnerinnen: Karin Woltmann, Olga Nickel, Andrea Sporer, Lisa Dirnaichner

Runder Tisch SüdOstOberbayern

Oberaustraße 16
83026 Rosenheim

Telefon: 08031 - 30 09 16 12
Fax: 08031 - 300 94 16 12
E-Mail: runder-tisch@sd-obb.de

Ansprechpartnerinnen: Lisa Dirnaichner und Andrea Sporer



VORHER
Büro der Selbsthilfekontaktstelle
in der Kufsteiner Str. 55.

Beginn der Suche nach neuen
Räumlichkeiten 2022/2023



Gefunden im April 2024

Umzug der Selbsthilfekontaktstelle
am 17. September 2024



NACHHER
Neue Räumlichkeiten
in der Oberaustr.



Impressum

Herausgeber:

Diakonisches Werk des Evang.-Luth. Dekanatsbezirks Rosenheim e. V.
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 10
83043 Bad Aibling
Tel.: +49 (0) 8061 3896-0
Fax: +49 (0) 8061 3896-1213
www.dwro.de
Vorstand: Christian Christ, Dr. Andreas Dexheimer

Geschäftsstelle Rosenheim – Soziale Dienste Oberbayern
Innstraße 72
83022 Rosenheim
Tel. +49 (0) 8031 3009-1030
Fax +49 (0) 8031 3009-41030
www.soziale-dienste-obb.de

Redaktion:

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo
Oberaustraße 16
83026 Rosenheim
Tel. +49 8031 30 09 16 10
Fax +49 8031 300 94 16 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: 2024, Diakonie Rosenheim

Layout: Diakonie Rosenheim

Druck: Wir machen Druck

Auflage: 2.000

Erscheinungstermine: Juli / Dezember

Redaktionsschluss: 30. April / 29. November

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den jeweiligen Autoren bzw. Gruppen selbst verantwortet und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich grundsätzlich die Veröffentlichung und / oder Kürzung eingereichter 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 KRAKE 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.

