

Selbst Bewusst

Selbsthilfezeitung der Region Rosenheim

LETZTE AUSGABE

**KRANKENKASSEN
UNTERSTÜTZEN
SELBSTHILFE**

**THEMENLISTE DER
SELBSTHILFEGRUPPEN
IN DER REGION**



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 0833 6989 0



www.soziale-dienste-obb.de



Diakonie
Soziale Dienste
Oberbayern

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: 17:00 bis 18:00 Uhr
offene Sprechstunde für junge Erwachsene bis 24 Jahren

RoMed Klinikum Rosenheim

Pettenkofer Straße 10, Hauptgebäude
Mittwoch: 12:30 Uhr

Wasserburg

Come Inn
Willi-Ernst-Ring 25
Montag: 11:00 Uhr, Donnerstag: 18:00 Uhr

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

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,



ES SIND JETZT GENAU 17 JAHRE HER, DASS DIE ERSTE SELBSTHILFEZEITUNG ERSCHIENEN IST.

Unser Ziel war es damals, ein Medium zu haben, in dem wir regelmäßig über die Selbsthilfegruppen in der Region und über selbsthilferelevante Themen informieren können. Gestartet mit drei Ausgaben jährlich, haben wir uns ab 2019 auf zwei Ausgaben beschränkt. Sie halten nun unsere letzte Ausgabe in dieser Form in den Händen, nachdem wir insgesamt 44 Exemplare erstellt haben.

Wir haben uns dazu entschieden, ab 2026 einmal im Jahr ein neues Format herauszubringen, in dem wir ausschließlich über die regionalen Selbsthilfegruppen und Ihre Aktivitäten berichten. Wie dieses Format genau aussehen und heißen wird, ...lassen Sie sich überraschen.

Viel Freude beim Lesen der letzten Selbsthilfezeitung wünscht Ihnen

Karin Woltmann

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim
- SekoRo

16

AKTIONEN ZUM
SELBSTHILFETAG

17

EHRENAMTSTAG
AN DER FOS/BOS
ROSENHEIM

20

FÜNF JAHRE SHG
„TROTZDEM
GEHEN“

22

KRANKENKASSEN
UNTERSTÜTZEN
SELBSTHILFE

T A G D E R S E L B S T H I L F E

SELBSTHILFEFACHTAG „SUCHT & GESUNDHEIT“	SEITE	06
VERBINDUNGEN SCHAFFEN	SEITE	07
JAHRESTAGUNG 2025 DER DHG SHG E.V.	SEITE	08
SENIORENBERATUNG ARCHE	SEITE	10
THEMENLISTE SELBSTHILFEGRUPPEN	SEITE	12
PRESSEMELDUNG ZUM TAG DER SELBSTHILFE	SEITE	14
ZWERGENAKTION AM TAG DER SELBSTHILFE	SEITE	16
EHRENAMTSTAG AN DER FOS/BOS ROSENHEIM	SEITE	17

DIGITALE SELBSTHILFE HAT SICH LÄNGST ETABLIERT	SEITE	18
YOGA FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	SEITE	19
FÜNF JAHRE SHG „TROTZDEM GEHEN“	SEITE	20
KRANKENKASSEN UNTERSTÜTZEN SELBSTHILFE IN BAYERN MIT ÜBER 13,6 MILLIONEN EURO	SEITE	22
ANGEHÖRIGE VON KINDERN UND JUGENDLICHEN MIT BIPOLARER STÖRUNG	SEITE	24
AUSTAUSCH SELTENE ERKRANKUNGEN	SEITE	25
IMPRESSUM	SEITE	26

GETEILTE VERANTWORTUNG LOHNT SICH!

DER SELBSTHILFEFACHTAG „SUCHT UND GESUNDHEIT“ AM 11. JULI IN KEMPTEN BRACHTE 75 ENGAGIERTE TEILNEHMENDE AUS GANZ BAYERN ZUSAMMEN.

Nach Grußworten des Oberbürgermeisters der Stadt Kempten, des Gesundheitsreferenten der Stadt Augsburg und einem digitalen Grußwort der bayerischen Gesundheitsministerin Judith Gerlach, konnte pünktlich in den Tag gestartet werden.

Beim interaktiven Vortrag „Verantwortung teilen- Gruppe aktivieren“ stellte Theresa Keidel, Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern), Ideen und wissenschaftliche Erkenntnisse vor, wie geteilte Verantwortung wirkt und wie in Selbsthilfegruppen Demokratie erlebbar ist. **„Denn Verantwortung zu teilen, ist kurzfristig mehr, aber langfristig weniger Arbeit“**, so die Referentin. Ihre Aussagen diskutierten 50 Selbsthilfeaktive gemeinsam mit 25 Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen in Murmelgruppen und kamen meist zu einem ähnlichen Schluss: wenn viele Menschen in einer Gruppe aktiv sind, kann sich Gemeinschaftssinn und Schwarmintelligenz entwickeln, so die Einschätzung.

Nach diesem Vortrag wurden die Teilnehmenden von Klaus Grothe-Bortlik vom Vorstand SeKo Bayern e.V. und Cornelia Beyrer von der Selbsthilfekontaktstelle Kempten/Allgäu eingeladen, nach der Methode Barcamp eigene Themen einzubringen. Diese moderne Großgruppenmethode, schafft Raum für offenen Austausch und gemeinsames Arbeiten an selbstgewählten Schwerpunkten. Jede*r war eingeladen, sich mit eigenen Beiträgen aktiv in einer Austauschrunde einzubringen und wurde so vom Teilnehmenden zum Teilgebenden. Sehr schnell wurden spannende Themen vorgestellt, die in neun Austauschrunden bearbeitet wurden. Beispielsweise fanden Arbeitsgruppen zu Schlafstörungen und Schlafhygiene, zur wertschätzenden Unterstützung in der Selbsthilfe, und zu Social-Media statt. Auch Ideen und Projekte wie eine Landkarte für Inklusion oder eine themenübergreifende Angehörigengruppe wurden diskutiert. **Dabei wurde viel Mut gemacht, neue und interessante Wege einzuschlagen.**

Bei der Abschlussrunde unter Moderation von Dr. Beate Erbas, Bayerische Akademie für Sucht und Gesundheitsfragen (BAS), Bettina Lange, Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS) und Christina Flurschütz, SeKo Bayern wurde ein sehr positives Gesamtergebnis gezogen.

Oben v.l.n.r.: Dr. Beate Erbas (BAS), Klaus Grothe-Bortlik (Vorstand SeKo Bayern e.V.), Annika Schmäing (Selbsthilfekontaktstelle Kempten/Allgäu), Stefanie Hoßfeld (SeKo Bayern), Cornelia Beyrer (Selbsthilfekontaktstelle Kempten/Allgäu) Unten v.l.n.r.: Bettina Lange (KBS), Theresa Keidel und Christina Flurschütz (SeKo Bayern)



Gerade weil die Austauschrunden so offen waren, konnte aktuell und an den Bedürfnissen der Teilnehmenden diskutiert werden. Alle fuhren beschwingt und mit vielen neuen Ideen nach Hause. Dazu trugen nicht nur die inspirierenden Inhalte bei, sondern auch der strahlende Sonnenschein in Kempten und die angenehme Atmosphäre des Tagungshauses. Der Selbsthilfefachtag „Sucht und Gesundheit“ findet seit 2010 jährlich statt und hat zum Ziel Selbsthilfegruppen und Fachkräften zu vernetzen und zum Austausch anzuregen.

Der Fachtag in Kempten wurde von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention und durch Eigenmittel finanziert.

Kooperationspartner waren außerdem die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu, die Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS), sowie die Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS). Hauptveranstalter war der Selbsthilfekontaktstellen e.V. mit Sitz in Würzburg, der gemeinsam mit seinen 35 Einrichtungen regional vor Ort Selbsthilfe in Bayern unterstützt. Es gibt zu 1.400 Themen ca. 11.000 aktive Selbsthilfegruppen in Bayern.

Weiter Informationen über www.seko-bayern.de oder telefonisch unter 0931-20 78 16 41, Theresa Keidel, Geschäftsführung SeKo Bayern.



Mitgliederversammlung am 14. Mai 2025 in Nürnberg.

VERBINDUNGEN SCHAFFEN

Mitte Mai traf sich der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern zu einer Mitgliederversammlung und einem vereinsinternen Fachtag in Nürnberg.

Dabei wurden die drei Vorstände, die beiden Kassenprüferinnen und die drei Vertreter*innen für die Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen alle wieder in ihrem Amt bestätigt.

Das Vorstandsteam, bestehend aus Klaus Grothe-Bortlik, Renate Mitliger-Lehner und Gudrun Hobrecht beteiligten sich außerdem aktiv an der Gestaltung des internen Fachtags „Verbindungen schaffen.“

Während der Mitgliederversammlung wurden bei Minutenbeiträgen die neuesten Projekte und Veranstaltungen der bayerischen Selbsthilfekontaktstellen ausgetauscht und es kam zu einer ganzen Reihe von interes-

santen Informationen rund um das Thema Selbsthilfeförderung, Veranstaltungen im laufenden Jahr und zur Einrichtung eines Beirates. Außerdem wurde die Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Aschaffenburg und die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen in Bayreuth nach einem Bericht offiziell als Selbsthilfekontaktstelle anerkannt.

Bei dem eintägigen Fachtag konnten sich die Teilnehmenden an Informationstischen austauschen und in interessanten Workshops weiterbilden. Zu zehn Themen, von KI- Einsatz in der Selbsthilfeunterstützung über den Umgang mit schwierigen Gesprächen bis zur Zufriedenheit am Arbeitsplatz, war alles dabei.

Der Fachtag fand zum dritten Mal statt und ermöglichte einen intensiven Austausch aller Mitarbeitenden der 35 Einrichtungen.



JAHRESTAGUNG 2025

SELBSTHILFE FÜR ALLE – VIELFALT LEBEN, GESUNDHEIT STÄRKEN

Die 45. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) fand vom 2. bis 4. Juni 2025 in Aachen statt.

Die Tagung widmete sich dem Thema „Selbsthilfe für alle – Vielfalt leben, Gesundheit stärken“. Selbsthilfegruppen sind per se bunt und vielfältig – darin liegt ihre besondere Stärke. Selbsthilfe vereint Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen, Religionen, Weltanschauungen, Altersgruppen, Geschlechtern und sexuellen Identitäten.

Damit Vielfalt als Gewinn wirken kann, braucht es mehr als ein verbindendes Thema. Die Basis eines funktionierenden Miteinanders ist das „WIE“. Ob als Betroffene, Angehörige, Partner*innen oder Eltern erkrankter Kinder: In der Selbsthilfe begegnen sich Menschen auf Augenhöhe, respektvoll, tauschen unterschiedlichste Erfahrungen und Lösungswege aus und unterstützen sich damit gegenseitig. Unterschiede werden nicht nur akzeptiert, sondern als Bereicherung verstanden.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe wirkt somit präventiv und demokratisch: Sie fördert Solidarität, gegenseitige Wertschätzung und persönliche Entwicklung. Gleichzeitig hilft sie, Ausgrenzung und Einsamkeit

entgegenzuwirken. Sie kann helfen, basisdemokratische Prozesse zunächst innerhalb der Selbsthilfegruppe zu üben, um sie anschließend im Alltag anzuwenden.

DAMIT TRÄGT SELBSTHILFE EINEN WESENTLICHEN TEIL ZUR DEMOKRATIEFÖRDERUNG BEI.

Die Jahrestagung 2025 griff die Vielfalt der Selbsthilfe in ihren unterschiedlichen Facetten auf, beleuchtete Beispiele gelebter Diversität, gelingender Kooperationen und stellte in den einzelnen Programmpunkten immer wieder die Frage, wie Vielfalt gefördert werden kann. Rund 150 Menschen nahmen an der Tagung teil. Neben Selbsthilfeaktiven und Multiplikator*innen der Selbsthilfe tauschten sich insbesondere Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen über die fachliche Arbeit aus.

Die Fachtagung war in kürzester Zeit ausgebucht – ein deutliches Zeichen für die hohe Relevanz des Themas in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Quelle und Text: KOSKON NRW, Meldung vom 11.06.2025



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!

Angebot:

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

- Möbellager und Warentransport
- Hausmeisterdienst und Verkauf (Geschäft oder Internet)
- Disposition von Fahrten
- Kleidersortierung und Gärtnerei
- Hauswirtschaft und Montage

Wo:

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

Ihr Vorteil:

- Die Prämie von 2,60 € pro Stunde
- 30 Tage Urlaub im Jahr (bei fünf Tage Woche)
- Lohnfortzahlung bei Urlaub und Krankheit
- Fahrtkostenerstattung (auch ggf. Deutschlandticket)

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

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

GEORG HARTL
BESTATTUNGEN GMBH

„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!

NEUE ANLAUFSTELLE FÜR ÄLTERE MENSCHEN IN ROSENHEIM – SELBSTBESTIMMT UND VERNETZT

IMMER MEHR MENSCHEN MÖCHTEN SO LANGE WIE MÖGLICH IN IHREM VER- TRAUTEN ZUHAUSE LEBEN.

Doch mit zunehmendem Alter können Einsamkeit, Pflegebedürftigkeit oder finanzielle Sorgen den Alltag erschweren. Die Stadt Rosenheim reagiert darauf und richtet erstmals sozialraumorientierte Hilfen für ältere Menschen ein – mit drei eigenen Stellen, die über das Stadtgebiet verteilt sind.

Die Stadt ist in drei Sozialräume gegliedert, die jeweils von erfahrenen Trägern betreut werden: Im Norden übernimmt die Caritas die Verantwortung, im Westen ist Startklar gemeinsam mit der Nachbarschaftshilfe aktiv, und im Osten kümmert sich die Diakonie Rosenheim in Zusammenarbeit mit dem BRK um die Umsetzung. Ziel dieser Struktur ist es, älteren Menschen direkt vor Ort Ansprechpartner*innen anzubieten, die ihren Stadtteil kennen, Kontakte pflegen und die vorhandenen Angebote vernetzen.

Die neuen Stellen setzen auf den Ansatz der Sozialraumorientierung nach Prof. Wolfgang Hinte: Der Wille der älteren Menschen steht im Mittelpunkt, nicht vorgefertigte Lösungen. Gemeinsam mit den Senior*innen, ihren Angehörigen und ihrem Umfeld werden individuelle Wege entwickelt, die genau zu ihnen passen. Dabei hören die Sozialraumlots*innen zu, beraten vertraulich, begleiten bei Bedarf und vermitteln gezielt zu passenden Angeboten. Gleichzeitig vernetzen sie professionelle Hilfen, Ehrenamtliche und Nachbarschaft und fördern so Begegnung, Teilhabe und Gemeinschaft.

Die Hilfen richten sich an alle Menschen ab 65 Jahren, insbesondere an diejenigen, die allein leben, nur wenige soziale Kontakte haben oder mit eingeschränkten finanziellen oder gesundheitlichen Ressourcen auskommen müssen. Die Sozialraumlots*innen unterstützen bei Fragen zu den Themen Alltag und Haushaltsführung, Pflege, Gesundheit und Vorsorge, bei finanziellen Fragen oder Anträgen, in Krisen, bei Einsamkeit, Sucht oder Gewalt und bei der Teilnahme an sozialen oder kulturellen Angeboten.

EIN WEITERER ZENTRALER PUNKT IST DIE VERNETZUNG IM SOZIALRAUM.

Die Sozialraumlots*innen arbeiten eng mit Pflegediensten, Ärzt*innen, Beratungsstellen, Ehrenamtlichen, Nachbarschaftshilfen sowie Ämtern und Kliniken zusammen. Dadurch entsteht ein verlässliches, wohnortnahes Netzwerk, das ältere Menschen gezielt unterstützt und entlastet. Gleichzeitig wird großer Wert auf Sicherheit und Schutz im Alter gelegt. In Zusammenarbeit mit allen relevanten Partnern wird das Wohl der Senior*innen geschützt,

mögliche Gefährdungen frühzeitig erkannt und passende Hilfen eingeleitet.

Die Sozialraumlots*innen verstehen sich nicht als klassische Berater*innen, sondern als Begleiter*innen im Lebensumfeld der älteren Menschen. Sie erschließen den Sozialraum, knüpfen Kontakte, bringen vorhandene Ressourcen zusammen und sorgen dafür, dass ältere Menschen selbstbestimmt, vernetzt und aktiv mitten im Leben bleiben.

Die neuen Stellen zeigen, wie Rosenheim Sozialraumorientierung praktisch umsetzt* Die Senior*innen werden in die Gestaltung ihres Lebens einbezogen, ihre Wünsche ernst genommen, vorhandene Ressourcen genutzt und Unterstützung wohnortnah organisiert. So können ältere Menschen weiterhin ein eigenständiges und erfülltes Leben in ihrem Viertel führen.

Olga Nickel, Sozialraumorientierte Hilfen im Alter – Ost



KONTAKT FÜR DEN STADTTEIL OST:

Sozialraumorientierte Hilfen im Alter – Ost
Sigrid Zierer, Olga Nickel

Rathausstr. 23a

83022 Rosenheim
T +49 (0)8031 887 38 75

THEMENLISTE DER SELBSTHILFEGRUPPEN IN STADT UND LANDKREIS ROSENHEIM

ABHÄNGIGKEIT UND SUCHT

- Alkohol- und Medikamenten-abhängigkeit
- Angehörige und Freunde von Alkoholikern (AI-Anon)
- Angehörige von jungen Cannabis-süchtigen
- Anonyme Alkoholiker (AA)
- Frei vom Stoff
- Glücksspielsucht
- Suchthilfe
- Suchtkranke und Angehörige (Kreuzbund e. V.)

BEHINDERUNG

- Autismus (Betroffene und Angehörige)
- Behinderung (Betroffene und Angehörige)
- Behinderten- und Reha-Sport
- Blinde und Sehbehinderte
- Down-Syndrom
- Handicap-Aktivgruppen (Caritas)
- Hörgeschädigte
- Körperbehinderte

GESUNDHEIT

- Adipositas
- ALS - Amyotrophe Lateralsklerose
- Alzheimer
- Arthrose
- Borreliose
- Brustkrebs
- Chronisch entzündliche Darmerkrankung - CED
- Chiari Malformation
- Darmerkrankung
- Demenz (Betroffene und Angehörige)
- Diabetes
- Epilepsie
- Fibromyalgie
- Inkontinenz
- Kehlkopflose
- Krebs
- Lungenfibrose
- Marfan
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose – MS (Betroffene und Angehörige)
- Multiple Chemikalien Sensitivität – MCS
- Nierenerkrankungen
- Post-Covid
- Prostatakrebs
- Restless Legs - RLS
- Rheuma
- Schlaganfallbetroffene
- Syringomyelie
- Tinnitus

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter
- ADHS - Erwachsene
- Ängste, Soziale
- Depression
- Dissoziale Störung
- Emotional Anonymous – EA
- Essstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörung – PTBS
- Psychisch belastete Landwirte (Betroffene und Angehörige)
- Psychose (Betroffene und Angehörige)
- Psychosomatik
- Seelische Probleme
- Trauma
- Trauer
- Trauer für Kinder und Jugendliche
- Trauer um Suizid

SOZIALE UND SONSTIGE THEMEN

- Adoption
- Afghanische Gruppe
- Kochgruppe
- Kreative Handarbeit
- Pflegefamilien, Pflegekinder
- Trennung/ Scheidung
- Wandern mit Beeinträchtigung

DIE SELBSTHILFEKONTAKT-STELLE ROSENHEIM - SEKORO IST FÜR SIE DA.

Sind Sie von einem der Themen betroffen und haben Interesse, sich mit anderen auszutauschen oder eine Selbsthilfegruppe zu gründen, dann melden Sie sich bei der SekoRo unter 08031- 300 916 10 oder sekoro@dwro.de.

Eine aktuelle Übersicht über alle Selbsthilfegruppen in der Region Rosenheim finden Sie unter <https://www.sekoro.de/seite/619742/selbsthilfegruppen-von-a-bis-z-alle-gruppen-aus-der-region-rosenheim.html>.

AUFGABEN DER SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE:

- 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 gesetzlichen Krankenkassen und ihren Verbänden in Bayern.



WEITERE INFOS FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE.

MEHR BEHANDLUNGS- PLÄTZE UND VERLÄSSLICHE FÖRDERUNG WÜNSCHE AN DIE POLITIK ZUM TAG DER SELBSTHILFE

PRESSEMELDUNG ZUR ONLINE-VER- ANSTALTUNG ZUM ERSTEN TAG DER SELBSTHILFE MIT SELBSTHILFEAKTIVEN, SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN UND MIT- GLIEDERN DES BAYERISCHEN LANDTAGES

Bei einer Online-Konferenz mit rund 100 Teilnehmenden aus ganz Bayern wurden unter dem Titel: „Selbsthilfe: Lückenbüßer oder wichtige Ergänzung im Sozial- und Gesundheitswesen“ Meinungen ausgetauscht.

Beim Eingangsstatement der vier Landtagsabgeordneten wurde deutlich, dass die Leistungen der Selbsthilfe hochgeschätzt und unverzichtbar für sind.

„Was Sie leisten, kann keine andere Säule im Gesundheitswesen und für ihre ehrenamtliche Arbeit sind wir sehr dankbar. In Selbsthilfegruppen werden persönliche Erfahrungen und Alltagskompetenz auf Augenhöhe vermittelt“, so die Meinung der Politiker*innen.

Bei der Runde der beteiligten Selbsthilfeaktiven wurde deutlich, dass es noch einige Probleme gibt, die angegangen werden müssen: So berichtete die Gruppenleiterin von AGUS (Angehörige um Suizid) aus Nürnberg von fehlenden Therapie- und Fachklinikplätzen. Außerdem von Mobbing an Schulen, das leider auch zu Suiziden führen

kann, und wie durch die Algorithmen im Social-Media-Bereich Suizidgedanken verstärkt werden.

Der Ansprechpartner der Prostatagruppe aus Unterfranken berichtete von viel zu langen Wartezeiten bei Fachärzten, was zu gravierenden Folgen wie einem streuenden Krebs führen kann.

Und die Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe brasilianischer Frauen aus München erzählte, wie schwierig das Anerkennungsverfahren für Berufe von Migrantinnen ist, und wie spürbar zunehmender Rassismus wahrgenommen wird.

Julia Holler von der Kontaktstelle in Regensburg und Irena Težak von SeKo Bayern wünschten sich endlich eine verlässliche Förderung für Selbsthilfekontaktstellen durch den Freistaat Bayern und eine bessere Abrufbarkeit der Fördermittel für Selbsthilfe im Pflegebereich. Julia Holler berichtete außerdem von einem regelrechten Gründungsboom neuer Selbsthilfegruppen im psychosozialen Bereich, bei Einsamkeit und im Suchtbereich.

Die Politiker*innen nahmen zu den vielfältigen Problemen Stellung und hatten viel Verständnis für die eingebrachten Themen. Trotzdem sei man beim Lösen einzelner Probleme wie bei einer schnelleren Terminvergabe bei Fachärzten und zusätzlichen Therapieangeboten schon etwas weiter, sehe aber immer noch einen großen Handlungsbedarf, so Bernhard Seidenath von der CSU.

Ruth Waldmann forderte eine verlässliche, stetige Förderung für die Selbsthilfe-Kontaktstellen, denn

TAG DER Selbsthilfe

die Selbsthilfe ist unverzichtbar und leiste etwas, das andere Akteure im Sozial- und Gesundheitsbereich nicht ersetzen können. Eva Lettenbauer von den Grünen nahm die Themen bessere Gesundheitsversorgung in der Fläche Bayerns und Prävention gegen Mobbing an Schulen als wichtige Themen mit. Anton Rittel (Freie Wähler), der noch wenig Kontakte zu Selbsthilfegruppen hatte, war über die große Bandbreite der Selbsthilfe in Bayern begeistert.

Auch nach der Pause wurden die Politiker*innen über die Beiträge im Chat noch über eine Vielzahl

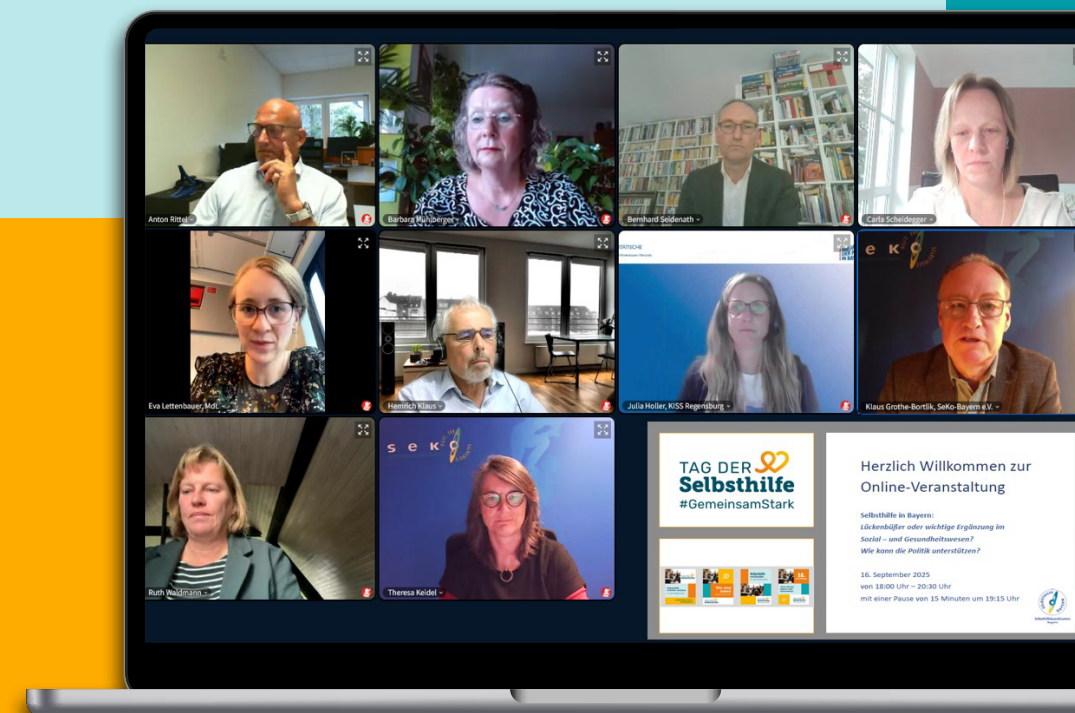
von einzelnen Problemen der Selbsthilfegruppen informiert. Besonders Bernhard Seidenath und Ruth Waldmann, die beiden Vorsitzenden des Gesundheitsausschusses, beeindruckten durch ihr differenziertes Fachwissen.

Die Veranstaltung, die von SeKo Bayern e.V. anlässlich des ersten bundesweiten „Tag der Selbsthilfe“ organisiert wurde, moderierten Vorstand Klaus Grothe-Bortlik und Theresa Keidel von SeKo Bayern.

Alle waren sich einig, dass dieses Online-Format eine wichtige Ergänzung zu Präsenzveranstaltungen wie dem Selbsthilfekongress sein kann, um Anreise und Kosten zu sparen.

ÜBRIGENS: DER NÄCHSTE SELBSTHILFEKONGRESS FINDET AM 10. JULI 2026 IN AMBERG STATT. BITTE SCHON VORMERKEN!

www.seko-bayern.de/veranstaltungen/tag-der-selbsthilfe/



SEKORO VERANSTALTET AKTION AM DEUTSCH- LANDWEITEN TAG DER SELBSTHILFE



Andrea Sporer präsentiert die Selbsthilfekontaktstelle
Rosenheim - SekoRo in der Fußgängerzone Rosenheim.

AM 16. SEPTEMBER 2025 FAND
BUNDESWEIT ERSTMALS DER
TAG DER SELBSTHILFE STATT.

Er wurde von der Deutschen
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe-
gruppen e.V. (DAG SHG) und der
Nationalen Kontakt- und Informa-
tionsstelle für Selbsthilfe (NAKOS)
initiiert.

**Unter dem Motto des Selbsthil-
fetags „Gemeinsam stark“ soll
das vielfältige Engagement von
Selbsthilfegruppen in der Re-
gion sichtbar gemacht werden.**

Dazu waren Mitarbeiter der Selbst-
hilfekontaktstelle Rosenheim -
SekoRo vor in der Rosenheimer
Fußgänger Zone, um über die
vielfältige Selbsthilfelandchaft in
der Region zu informieren. An dem
Stand gab es die Gelegenheit für
Austausch und persönliche Ge-
spräche. Zudem unterstützten Gar-
tenzwerge mit Schildern die Aktion.
Auf ihren Schildern machten sie auf
die unterstützende Wirkung von
Selbsthilfegruppen aufmerksam.

Andrea Sporer, Selbsthilfekontakt-
stelle Rosenheim – SekoRo



Die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo präsentierte das Angebot der Selbsthilfegruppen am Ehrenamtstag.

EHRENAMTSTAG AN DER FOS/BOS ROSENHEIM – ENGAGEMENT ERLEBEN UND ENTDECKEN

**Ende Juli 2025 fand an der FOS/BOS Rosen-
heim der diesjährige Tag des Ehrenamtes statt.**

Die Veranstaltung bot den Schüler*innen die Gele-
genheit, freiwilliges Engagement hautnah zu erleben
und mehr über die Arbeit verschiedener Organisatio-
nen zu erfahren.

Bereits am Montag und Dienstag derselben Woche
standen die Projektstage auf dem Programm. Die 11.
Klassen und Vorklassen entwickelten gemeinsam mit
ihren Lehrkräften Ideen zu unterschiedlichen Themen
und setzten diese in Projekten um. Am Ehrenamts-
tag präsentierten sie ihre Ergebnisse in Ausstellun-
gen, Workshops und Präsentationen.

Der Ablauf war so gestaltet, dass die Schülerinnen
zwischen zwei Zeitslots wechselten: in einem be-
suchten sie die Klassenzimmer-Ausstellungen ihrer
Mitschülerinnen, im anderen informierten sie sich an
den Ständen der ehrenamtlichen Organisationen.
Dadurch entstand ein lebendiger Austausch von
Wissen, Erfahrungen und Inspiration.

**AUCH DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE
ROSENHEIM WAR MIT EINEM INFOSTAND
VERTRETEN.**

Hier konnten die Jugendlichen mehr über ehren-
amtliche Tätigkeiten in der Selbsthilfe erfahren und
erkennen, wie wichtig freiwilliges Engagement für die
Gesellschaft und für die persönliche Entwicklung ist.

Nach dem Rundgang bekamen die Schüler*innen
einen Fragebogen, in dem sie ihr Wissen über die
verschiedenen Organisationen testen konnten. Die-
jenigen mit den meisten richtigen Antworten erhielten
kleine Preise als Anerkennung.

**Der Ehrenamtstag zeigte einmal mehr, wie be-
reichernd Engagement sein kann – für die Be-
teiligten selbst und für die Gemeinschaft.**

DIGITALE SELBSTHILFE HAT SICH LÄNGST ETABLIERT

Ob per Videochat, Messenger oder Online-Forum, der Austausch in der Selbsthilfe findet heute auch virtuell statt. So bestehen digitale Gruppen, die sich regelmäßig per Videokonferenz treffen, Foren und Online-Communities.

NEBEN DEN BEWÄHRTEN PRÄSENZTREFFEN BIETEN AUCH DIGITALE FORMATE VORTEILE:

Sie bieten flexible, ortsunabhängige Möglichkeiten des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung und sie machen Selbsthilfe für viele Menschen überhaupt erst zugänglich.

Mit der richtigen Begleitung und Offenheit für Neues kann der digitale Raum eine echte Bereicherung für die Selbsthilfe sein.

Doch wie funktioniert digitale Selbsthilfe eigentlich? Und worauf sollte man achten? Wie finde ich eine Gruppe?

Bei NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe) finden Sie viele interessante Infos zur digitalen Selbsthilfe: www.nakos.de



Neben verschiedenen Informationen zur digitalen Selbsthilfe gibt es hier ein ganz besonderes Angebot: Die Datenbank zur digitalen Selbsthilfe, Wegweiser durch die digitale Selbsthilfelandchaft: www.digitale-selbsthilfe.de



YOGA FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN – ENTSPANNUNG, DIE VERBINDET

IM JULI FAND ERNEUT DIE VERANSTALTUNG „YOGA FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN“ STATT.

Diesmal mit einem besonderen Fokus auf Übungen, die sich gezielt in die Gruppentreffen integrieren lassen. Unter Anleitung der Yogalehrerin Lisa Dirnaichner konnten die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre neue Impulse für Körper und Geist sammeln.

Im Mittelpunkt standen einfache, aber wirkungsvolle Yogaübungen, die unkompliziert, auch ohne Matte praktiziert werden können. Die Übungen sind genau aus diesem Grund sehr gut für Selbsthilfegruppen geeignet, denn es wird wenig Raum benötigt und es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Praktiken können eine wertvolle Möglichkeit sein, gemeinsam zur Ruhe zu kommen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und neue Energie zu schöpfen.

Es war eine offene und angenehme Atmosphäre und wir freuen uns, dass die vorgestellten Übungen in den Gruppenalltag einziehen werden und dort zur Entspannung und Verbindung beitragen.

Lisa Dirnaichner, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo



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

Fünf Jahre „TROTZdem Gehen“ – Wandern als Weg zur Heilung



Was mit einem persönlichen Schicksalsschlag begann, ist heute eine inspirierende Erfolgsgeschichte: Die Selbsthilfe-Wandergruppe „TROTZdem Gehen“ feiert ihr fünfjähriges Bestehen.

Seit ihrer Gründung im September 2020 durch Anja Arnold ist die Gruppe ein besonderer Ort der Begegnung, der Bewegung und der gegenseitigen Unterstützung für Menschen mit körperlichen und seelischen Einschränkungen geworden. Mittlerweile zählt die Gruppe bis zu 40 Teilnehmer*innen.

VOM UNFALL ZUR IDEE

Die Initiatorin hatte nach einem schweren Autounfall selbst mit den Folgen zu kämpfen – körperlich wie seelisch. Doch sie spürte: Die Natur, das Wandern und vor allem der Austausch mit anderen Menschen geben ihr Kraft. Daraus entstand die Vision, eine Gruppe ins Leben zu rufen, in der Betroffene nicht nur gemeinsam gehen, sondern auch gemeinsam wachsen und miteinander spre-

chen können. Der Name „TROTZdem Gehen“ ist dabei Programm – und Mutmacher zugleich.

GEMEINSAM UNTERWEGS TROTZ EINSCHRÄNKUNGEN

Heute treffen sich regelmäßig Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Landkreisen Rosenheim, Traunstein und Mühldorf, um gemeinsam die heilende Wirkung der Bewegung in der Natur zu erleben. Dabei stehen nicht Leistung oder Tempo im Vordergrund, sondern das Miteinander, das Durchatmen, das Spüren des eigenen Körpers – und das Gefühl, nicht allein zu sein. Jeder geht im eigenen Tempo, Pausen gehören dazu. Auch der hilfreiche Austausch über die eigene Situation, Krankheiten und Behandlungen, ist für die Teilnehmenden ein Gewinn.

Nach jeder Wanderung kehrt die Gruppe in ein Café oder Restaurant ein – zum Stärken, Reden und gemütlichen Zusammensitzen.

Zum 5-jährigen Bestehen finden zwei Workshops statt:

- „Raus aus dem Schmerz – wie kann ich mir selbst helfen?“ von Jens Worg-Bollrath in Schonstett
- Therapeutisches Klettern in der Ergotherapie-Praxis Krogler in Edling

Den 5. Geburtstag feierte die Gruppe im September bei spätsommerlichen Temperaturen, Sonnenschein und blauem Himmel auf der Kampenwand – ein Tag voller Dankbarkeit, Gemeinschaft und Lebensfreude.

Anja Arnold, Selbsthilfegruppe TROTZdem Gehen - Heilsames Wandern

GEMEINSAME PRESSEINFORMATION DER ARBEITSGEMEINSCHAFT DER KRANKENKASSENVERBÄNDE IN BAYERN (ARGE)

KRANKENKASSEN UNTERSTÜTZEN SELBST- HILFE IN BAYERN MIT ÜBER 13,6 MILLIONEN EURO

Die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände fördern die gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Bayern im Förderjahr 2025 mit über 13,6 Millionen Euro.

Davon wurden 2.204 Selbsthilfegruppen mit insgesamt 5,9 Millionen Euro gefördert, Zuschüsse in Höhe von insgesamt drei Millionen Euro an 60 Selbsthilfeorganisationen vergeben und insgesamt 36 Selbsthilfekontaktstellen einschließlich ihrer angeschlossenen 13 regionalen Runden Tische mit rund 4,7 Millionen Euro unterstützt.

SELBSTHILFE ALS TRAGENDE SÄULE DER VERSORGUNG

Die Selbsthilfe ist ein fester und unverzichtbarer Bestandteil unseres Gesundheitssystems. Sie bietet Betroffenen und ihren Angehörigen wertvolle Unterstützung, vermittelt Orientierung im Umgang mit Krankheit oder Behinderung und schafft einen geschützten Raum für den Austausch auf Augenhöhe. Damit ergänzt sie die professionelle Versorgung um eine persönliche, lebensnahe Perspektive. Den gesetzlichen Krankenkassen und ihren Verbänden in Bayern ist es daher ein großes Anliegen, das Engagement der Selbsthilfe weiter zu stärken und finanziell zu unterstützen.

HINTERGRUND

Die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Bayern erfolgt durch die GKV-Fördergemeinschaft Selbsthilfe in Bayern. Als kassenartenübergreifende Arbeitsgemeinschaft unterstützt und fördert sie die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Bayern seit vielen Jahren durch immaterielle und finanzielle Förderung auf Grundlage des § 20h SGB V.

Die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo wurde im diesem Jahr mit 148.261,62 € unterstützt.

KONTAKTE

Verband der Ersatzkassen e. V. Landesvertretung Bayern (federführend)

Dr. Linda Föttinger
T 089 / 552551-61
E linda.foettinger@vdek.com

AOK Bayern

Ralph Fürther
T 089 62730-146
E presse@by.aok.de

BKK Landesverband Bayern

Manuela Osterloh
T 089-74579-421
E presse@bkk-lv-bayern.de

IKK classic

Juliane Mentz
T (03 51) 42 92 28 14 50
E presse@ikk-classic.de

KNAPPSCHAFT Regionaldirektion München

Gisbert Frühauf
T 089 38175-405
E gisbert.fruehauf@kbs.de

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirt- schaftliche Krankenkasse

Martina Opfermann-Kersten
T 0561 785-16183
E kommunikation@svlfg.de

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

ANGEHÖRIGE VON KINDERN UND JUGENDLICHEN MIT BIPOLARER STÖRUNG

ONLINE AM
4. DIENSTAG
IM MONAT
UM 17 UHR

**BIPOLARE STÖRUNGEN TRETEN IM KINDES- UND JUGEND-
ALTER EHER SELTEN AUF. DIAGNOSEN SIND DADURCH ER-
SCHWERT UND HILFEN VERZÖGERT.**

Für Familien bedeutet das: ein langer Weg voller Fragen, Unsicherheiten und Belastungen.

Wir möchten einen Raum schaffen für:

- Austausch mit anderen betroffenen Angehörigen
- Gegenseitige Unterstützung & Verständnis
- Umgang mit den verschiedenen Phasen
- Stärkung der eigenen Ressourcen: Wie bleibe ich als Elternteil handlungsfähig, achtsam und Sorge gut für mich selbst?
- Mehr Sichtbarkeit für das Thema: Gemeinsam möchten wir Bewusstsein schaffen - für die Herausforderungen im Alltag und für den oft langwierigen Diagnoseweg.



WEITERE INFORMATIONEN

Kiss Nürnberg·Fürth·Erlangen

T 0911 - 234 94 49

E nuernberg@kiss-mfr.de

www.kiss-mfr.de

ZIEMLICH HÄUFIG: SELTENE ERKRANKUNGEN AUSTAUSCH UND NETZWERKEN

**ENDE OKTOBER FAND DER BUNDESWEITE
ONLINE-AUSTAUSCH „ZIEMLICH HÄUFIG:
SELTENE ERKRANKUNGEN“ MIT RUND 100
TEILNEHMENDEN STATT.**

Engagierte aus Selbsthilfe, Fachverbänden und Kontaktstellen tauschten sich zu aktuellen Themen und Erfahrungen aus – ein starkes Zeichen für gelebte Vernetzung.

Nach einer Einführung zu Aufgaben und Rollen von regionalen Selbsthilfe- und Landeskontaktstellen teilten Geske Wehr, Vorsitzende ACHSE e. V., und Tobias Hagedorn, Geschäftsführer der Deutsche Interessengemeinschaft Phenylketonurie und verwandte angeborene Stoffwechselstörungen e. V., im Gespräch mit Ina Klass, SKIS Leipzig, Blitzlichter aus der Nationalen Konferenz Seltene Erkrankungen 2025, die kürzlich stattfand. Beide waren zusätzlich als Inputgebende aktiv, Frau Wehr zum Thema regionale Vernetzung, Herr Hagedorn zu gesundheitspolitischer Arbeit.

In den anderen vier Workshops ging es um Reisen trotz seltener Erkrankung, Finanzierungsgestaltung, die Situation von pflegenden Angehörigen sowie um Tod, Trauer und Trauma bei seltenen Erkrankungen.

Die Inputs kamen alle von engagierten Betroffenen und wurden von Kolleginnen aus den regionalen und Landesselbsthilfekontaktstellen moderiert.

Mit dem Thema Tod, Trauer und Trauma beschäftigte sich Ruth Biller, Vorstandsvorsitzende ARVC-Selbsthilfe e.V. und Trauerbegleiterin, während Kerstin Reichert, Refsum Deutschland e.V. ihre Erfahrungen mit der Finanzierung ihrer noch recht jungen Organisation teilte. Annett Melzer, Vorstandsvorsitzende Klippel-Feil-Syndrom e.V. (KLIFS e.V.) ermutigte dazu, sich auf Reisen zu begeben und

Wibke Hanzlik, Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft e.V., berichtete davon, was ihr als pflegende Angehörige besonders hilft. Die Teilnehmenden beteiligten sich rege an den Diskussionen und tauschten persönliche Erfahrungen aus.

Beim Speed Rückblick auf die Workshops wurden im Plenum kurz und knapp die Inhalte aller sechs Workshops geteilt. **Hohe Zufriedenheit, neue Erkenntnisse und frische Ideen prägten die Beiträge.**

...und ganz zum Schluss wurden noch Ermutigungssätze zusammengetragen, hier eine kleine Auswahl:

„Es findet sich immer ein Weg.“

„Can't do much, but i refuse to do nothing“

„Denke nicht darüber nach, was nicht mehr geht, sondern an das, was sehr wohl noch geht!“

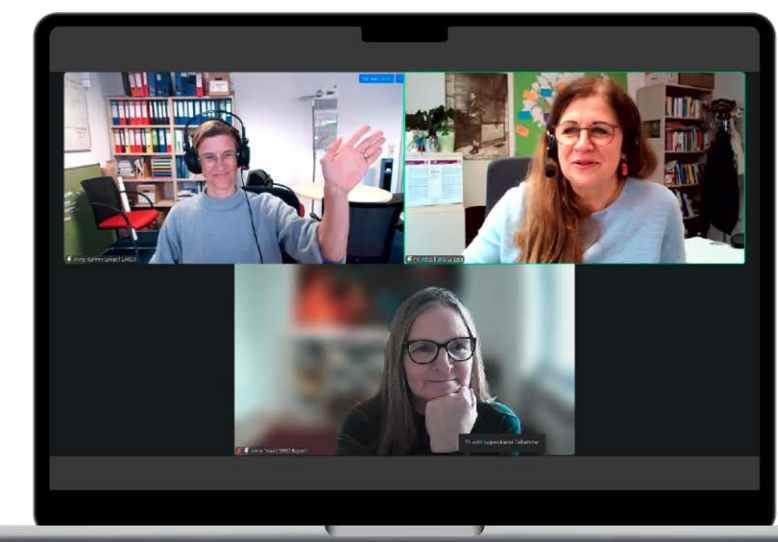
„Manchmal braucht es »radikale Selbstfürsorge«, damit ich nicht ausbrenne!“

„Das was zählt, ist Lebensqualität.“

Die Landeskontaktstellen für Selbsthilfe aus Sachsen und Bayern haben dieses bundesweit ausgerichtete Treffen mit Unterstützung der SKIS Leipzig organisiert und ausgerichtet. Eine Folgeveranstaltung 2026 ist in Planung.

Irena Tezak, Selbsthilfekoordination Bayern

Die Organisatorinnen: Links oben, Anne-Kahtrin Lange, rechts oben: Ina Klass, SKIS Leipzig und unten: Irena Tezak, SeKo Bayern.



HERAUSGEBER:

**Diakonisches Werk des Evang.-Luth.
Dekanatsbezirks Rosenheim e. V.**
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 10
83043 Bad Aibling

T +49 (0) 8061 3896-0
F +49 (0) 8061 3896-1213
www.dwro.de

Vorstand: Christian Christ, Dr. Andreas Dexheimer

Geschäftsstelle Rosenheim – Soziale Dienste Oberbayern
Innstraße 72
83022 Rosenheim

T +49 (0) 8031 3009-1030
F +49 (0) 8031 3009-41030
www.soziale-dienste-obb.de

REDAKTION:

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo
Oberaustraße 16
83026 Rosenheim
T +49 (0) 8031 30 09 16 10
F +49 (0) 8031 300 94 16 10
E sekoro@dwro.de
www.sekoro.de

Redaktionelle Verantwortung: Sebastian Kurz, Geschäftsbereichsleitung
Anzeigen Verantwortung: Nadine Hausburg (nadine.hausburg@sd-obb.de)
Redaktion: Karin Woltmann (karin.woltmann@sd-obb.de)
Anzeigen: Olga Nickel (olga.nickel@sd-obb.de)
V. i. S. d. P.: Klaus Voss
Copyright: 2025, Diakonie Rosenheim

Layout: Hoch Zwei GmbH
Druck: Wir machen Druck GmbH
Auflage: 2.000
Erscheinungsdatum: 12/2025

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.

ANDERE
AUFKLÄREN

NEUE
PERSPEKTIVEN
ENTDECKEN

ÄNGSTE
ÜBERWINDEN

SICH VERNETZEN

ANTWORTEN
ERHALTEN

EINANDER
UNTERSTÜTZEN

MITEINANDER
LACHEN

ZUSAMMENHALTEN

SELBSTHILFE- GRUPPEN BEDEUTEN:

KRAFT
GEWINNEN

SICH GEGENSEITIG
MOTIVIEREN

ETWAS FÜR
SICH SELBST
TUN

PROBLEME
ANSPRECHEN

FÜREINANDER
DA SEIN

AKTIV
WERDEN

SICH
AUFGEHOSEN
FÜHLEN

EINANDER
ZUHÖREN

MISSVERSTÄNDNISSE
AUSRÄUMEN

ERFAHRUNGEN
AUSTAUSCHEN

MITEINANDER
DISKUTIEREN