Selbsthilfezentrum
mit
Geschäftsstelle Runder Tisch
SüdOstOberbayern

Crailsheimstraße 6
83278 Traunstein

Telefon:	0861 – 204 66 92
Fax:	0861 – 204 66 94
E-mail:	kontakt@selbsthilfe-traunstein.de
	runder.tisch@selbsthilfe-traunstein.de
	www.selbsthilfe-traunstein.de

Öffnungszeiten:

im Selbsthilfezentrum Traunstein

Montag – Freitag:	08.30 – 12.30 Uhr
Dienstag:	16.30 – 19.30 Uhr

und nach Vereinbarung

im Mehrgenerationenhaus Traunreut
Kantstraße 8

jeden 1. Freitag im Monat:	9.30 – 11.30 Uhr

und nach Vereinbarung

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort 1
2. Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe im Selbsthilfezentrum Traunstein 1
2.1. Die Selbsthilfearbeit im Landkreis Traunstein 1
2.2. Ansprechpartnerinnen im Selbsthilfezentrum 2
3. Das Unterstützungsangebot des Selbsthilfezentrums 2
3.1 Beratung von Hilfesuchenden 2
3.2 Gruppengründungen 3
3.3. Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen 4
3.4. Vernetzung und Erfahrungsaustausch bestehender Selbsthilfegruppen 4
3.5 Gruppenarbeit/Gruppenkontakte im Besonderen 5
4. Öffentlichkeitsarbeit 6
4.1.Infostände 6
4.2. Presse 8
5. Kooperationen des Selbsthilfezentrums mit Partnern aus dem Gesundheitsbereich 8
5.1.Qualitätszirkel Südostbayern der Apotheker im Oktober 2015 8
5.2. Kooperation mit dem Klinikum Traunstein (Kliniken Südostbayern) 9
6. Zusammenarbeit mit den Netzwerkpartnern 9
6.1. Netzwerk Asyl 9
6.2. Sozialer Runde Tisch 9
6.3. Vernetzungstreffen Mehrgenerationenhaus Traunreut 9
7. Fortbildungs- und Weiterbildungsveranstaltungen 10
7.1 Fortbildung „Methodenkoffer Beratung – Ansätze für die alltägliche Arbeit“ 10
7.2 Fortbildung „Anspruchsvolle Mitarbeitergespräche kompetent führen“ 10
7.3 Bayerischer Selbsthilfekongress in Würzburg 10
7.4 Fachtag Selbsthilfezentrum München 11
7.5 Klausurtag im Klostergut Harpfetsham 11
7.6 Supervision 11
8. Landkreisübergreifende Netzwerkarbeit, Vernetzung auf Selbsthilfeebene 12
8.1 Mitgliederversammlungen Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. 12
8.2 Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen 12
8.3 10-jähriges Jubiläum der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim 12
9. Projekt 2015 „Augenblicke der Selbsthilfe“ 13
9.1 Methoden um die Ausstellungsstücke entstehen zu lassen 13
9.2 Ablauf der Wanderausstellung 14
9.3 Ausblick für die nächsten Jahre 15
9.4 Photos „Augenblicke der Selbsthilfe“ 15
9.5 Presse „Augenblicke der Selbsthilfe“ 16
10. Geschäftsstelle Runder Tisch SüdOstOberbayern 19
10.1 Die Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen 19
10.2 Abwicklung des Förderverfahrens 19
10.3 Koordination und Moderation der Vergabesitzung 21
10.4 Selbsthilfevertreter am Runden Tisch SüdOstOberbayern 22
11. Kooperationspartner 22
12. Statistische Darstellung der Aktivitäten 2015 23
12.1 Aktivitäten des Selbsthilfezentrums 23
12.2 Aktivitäten der Geschäftsstelle Runder Tisch SüdOstOberbayern 26
13. Pressespiegel 31

1. Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir möchten Sie gerne mit diesem Jahresbericht persönlich auf den Höhepunkt unserer Arbeit im Jahr 2015 mit dem Projekt „Augenblicke der Selbsthilfe" aufmerksam machen. In Zusammenarbeit mit einigen Selbsthilfegruppen realisierten wir im Mai 2015 eine Veranstaltungsreihe unter dem Motto „Augenblicke der Selbsthilfe" mit einer Ausstellung, einer Lesung in Traunreut und einer Filmvorführung in Trostberg. Die genaue Beschreibung mit den verschiedenen Veranstaltungen des Projekts, die im gesamten Landkreis Traunstein stattgefunden haben, finden Sie im folgenden Jahresbericht.

Wir, als Team des Selbsthilfezentrums, informieren Sie mit diesem Jahresbericht umfangreich über die Selbsthilfearbeit im Landkreis Traunstein. So können Sie Einblicke in unsere Arbeit im Rahmen der Selbsthilfekontaktstelle und des Runden Tisches SüdOstOberbayern bekommen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team vom Selbsthilfezentrum Traunstein

2. Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe im Selbsthilfezentrum Traunstein

2.1. Die Selbsthilfearbeit im Landkreis Traunstein

Das Selbsthilfezentrum Traunstein ist Ansprechpartner für alle Einzelpersonen, Gruppen und professionellen Helfer des Landkreises Traunstein, die Möglichkeiten der Selbsthilfe suchen. In der Trägerschaft des AWO-Kreisverbandes Traunstein e.V. unterstützt es die Selbsthilfebewegung im Landkreis. Das Selbsthilfezentrum wirkt auf verschiedenen Ebenen, um sowohl bestehendes Selbsthilfe-Potential zu bewahren und zu stärken als auch neue Ressourcen zu erschließen und darauf aufzubauen. Die täglichen Öffnungszeiten in der Traunsteiner Kontaktstelle, inklusive der Abendsprechstunde und der monatlichen Außensprechstunde im Mehrgenerationenhaus in Traunreut, der einwohnerstärksten Stadt des Landkreises, gewährleisten für Interessierte die optimale Erreichbarkeit zu Fragen der Selbsthilfeunterstützung.
Das Selbsthilfezentrum ist zudem Ansprechpartner für alle Selbsthilfegruppen der Region Südostoberbayern, die Fördermittel nach § 20 h SGB V beantragen. Ebenso wurde von den Krankenkassenverbänden die Koordination des Runden Tisches Südostoberbayern übertragen. Dies umfasst die Antragsberatung für alle Selbsthilfegruppen der Region Südostoberbayern, die gesundheitsbezogene Selbsthilfe leisten und die Koordination der Vergabe der Fördermittel der Krankenkassenverbände.

Derzeit gibt es rund 100 Selbsthilfegruppen im Landkreis, mehr als die Hälfte davon aus dem Bereich chronischer Erkrankungen. Ein weiterer großer Anteil der Gruppen ist den Bereichen der psychischen Gesundheit, der Sucht und Behinderung zuzuordnen. Außerdem gibt es Selbsthilfegruppen mit gesellschaftlichen oder sozialen Anliegen und der Thematik Pflege.

Alle Selbsthilfegruppen bieten von Krankheit betroffenen Menschen Unterstützung und Hilfe in einer schwierigen Lebenssituation. Sie bieten Menschen in Krisen, Zeit zu Gesprächen, die in Praxen und stationären Einrichtungen des Gesundheitswesens knapp geworden ist. Wo Gleichbetroffene sich zusammenschließen, entsteht ein Gemeinschaftsgefühl, geprägt von gegenseitigem Verständnis und Vertrauen. Oft erleben Betroffene hier erstmals, dass sie mit ihrer Situation nicht alleine sind. Im gegenseitigen Austausch von Informationen und auch von Gefühlen, Ängsten aber auch Hoffnungen und positiven Erfahrungen können verschiedene Lösungsansätze entdeckt und entwickelt werden. Selbstheilungskräfte werden geweckt und gestärkt.
Diese Bedeutsamkeit der Selbsthilfe für den Einzelnen wie auch für das Gesundheitswesen erkennen die Krankenkassenverbände durch ihre finanzielle Unterstützung der Selbsthilfekontaktstellen und der Selbsthilfegruppen an: Vielen herzlichen Dank hierfür! Eine großzügige Unterstützung erfährt das Selbsthilfezentrum auch vom Landkreis Traunstein. Wir bedanken uns herzlich, auch im Namen aller Selbsthilfeaktiven des Landkreises.

2.2. Ansprechpartnerinnen im Selbsthilfezentrum

Für alle Bereiche der Selbsthilfeunterstützung im Landkreis und für die Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V am Runden Tisch SüdOstOberbayern standen vier professionelle Selbsthilfeunterstützerinnen zur Verfügung.

Das Selbsthilfezentrum ist Ansprechpartner für alle Menschen, die Hilfe zur Selbsthilfe suchen. Im Jahr 2015 hatte das Selbsthilfezentrum 8.416 Gesamtanfragen, davon 7.195 im Bereich des Selbsthilfezentrums und 1.221 im Bereich Runder Tisch SüdOstOberbayern.

Seit Mai 2014 hat das Selbsthilfezentrum eine komplett neu überarbeitete Homepage und die Besucher der Homepage werden gezählt. Im Jahr 2015 wurde auf die Homepage 11.938mal zugegriffen.

3. Das Unterstützungsangebot des Selbsthilfezentrums

3.1 Beratung von Hilfesuchenden

- In meist telefonischen und persönlichen Beratungsgesprächen informieren und beraten die Mitarbeiter Betroffene über die Möglichkeiten der Selbsthilfe im Landkreis. Zunehmend wird hier auch die Möglichkeit der Kontaktaufnahme und Online-Beratung via E-Mail genutzt.
- Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen wird hergestellt und zum Gruppenbesuch motiviert.
- Gibt es zu einer Thematik noch keine Gruppe, unterstützt das Selbsthilfezentrum bei der Gruppengründung. Unter Punkt 3.2 wird das im Jahr 2015 neu entwickelte Verfahren zur Gruppengründung genauer erläutert.
- In sehr akuten Lebenssituationen kann an andere Einrichtungen verwiesen werden, die zusätzliche Unterstützung leisten, wie z. B. Beratungsstellen, Kinderschutzbund, Bürgerhilfestelle.

3.2 Gruppengründungen

Gibt es zu einer Anfrage eines von Krankheit Betroffenen oder anderweitig an Selbsthilfegruppengründung interessierten Bürger noch keine Selbsthilfegruppe im Landkreis, werden Gruppengründungen von den Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle tatkräftig unterstützt.
Das Selbsthilfezentrum hat zur Gruppengründung ein Verfahren entwickelt, damit die Gründung erfolgreich in die Wege geleitet wird. Das Zentrum übernimmt hierbei, in Absprache mit dem/der Ansprechpartner/in die Koordination. Der Ablauf ist folgender:

Persönliches Treffen

- Die/der Betroffene wird persönlich eingeladen
- Das Selbsthilfezentrum mit seinen Mitarbeiterinnen wird vorgestellt
- Das Prozedere der Gruppengründung wird erklärt
- Klärungsgespräch: „Welche Themen/Inhalte stehen im Focus“
- Klären, wo kann Öffentlichkeitsarbeit stattfinden
- Die Angaben für die Datenbank werden aufgenommen z.B. Name, Telefonnummer

Weitere Aufgaben des Selbsthilfezentrums bei der Gruppengründung

- Aufnahme des Gesuchs in die Zeitungsrubrik und Homepage
- Organisieren eines Anschubartikels für die Zeitungen in Zusammenarbeit mit dem Betroffenen
- Handouts, zur Verteilung an Ärzte, Apotheken usw. werden erstellt, verschickt und verteilt
- Gelegentlich wird eine thematische Infoveranstaltung organisiert
- Bei einer genügenden Anzahl von Betroffenen, wird zum Gründungstreffen durch das Selbsthilfezentrum eingeladen
- Die ersten Treffen werden von einer Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet

Im Jahr 2015 begleitete das Selbsthilfezentrum einige Gruppengründungsgesuche:

- im Gesundheitsbereich zu den Themen: „Frauen in den Wechseljahren“, „Migräne bei Erwachsenen“, „Muskeldystrophien“, „von Schlaganfall-Betroffene und Angehörige“, „Borreliose und Angehörige“ und „Epilepsie und Angehörige“
- im Bereich Eltern und Kind zu den Themen: „Eltern von suizidgefährdeten jungen Menschen“, „Klitzeklein – Eltern von Frühchen“, „Kopfschmerzen und Migräne bei Kindern“ und „2young-Hilfe für junge Familien“
- im Bereich Gesellschaft/Soziales: „Erwachsene, die unter ihrem Einzelkind-Dasein leiden“ und „Frühverrentete“
- im Bereich seelische Gesundheit: „Depression“ und „unerfüllter Kinderwunsch“

Zu dem Thema „Borreliose und Angehörige“ konnten direkt im Anschluss, eines gemeinsam mit dem Borreliose und FSMG Bund Deutschland e.V. veranstalteten Vortrag, zahlreiche Betroffene für eine Gründung einer Selbsthilfegruppe gewonnen werden.

Ebenso konnte eine Gruppe mit dem Thema „Epilepsie und Angehörige" gegründet werden. Auch hier konnte der Initiator der Gruppe in einer Veranstaltung der Epilepsieberatung, wie auch mit einem sehr persönlichen Zeitungsartikel erfolgreich für die Gründung einer Gruppe werben.

Eine weitere Gruppe aus dem gesellschaftlich-sozialen Bereich wurde Ende des Jahres 2015 mit dem Thema „Austauschtreffen der ehrenamtlichen Deutschlehrer in der Asylarbeit" gegründet.

Es mag auf den ersten Blick verwundern, dass sich Gruppengründungsgesuche oft lange im Prozess befinden. Es ist jedoch wichtig, gemeinsam mit den Betroffenen einen langen Atem zu haben und den Wunsch einer Gruppe für den Betroffenen trotz momentan geringer Nachfrage zu realisieren.

3.3. Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfezentrum unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen durch

- individuelle Begleitung bei Schwierigkeiten
- Unterstützung bei der Gestaltung themenzentrierter Gruppentreffen
- organisieren regelmäßiger Gesamttreffen, um die Selbsthilfegruppen miteinander in Kontakt zu bringen und das „Wir-Gefühl" der Selbsthilfebewegung zu stärken
- Öffentlichkeitsarbeit für die Gruppen und wöchentliche Veröffentlichung der Gruppentermine in der regionalen Presse. Die Termine werden auch im Internet auf der Homepage des Selbsthilfezentrums unter www.selbsthilfe-traunstein.de veröffentlicht
- inhaltliche Fortbildungsangebote in Form von Workshops zur Gruppenarbeit und zu Selbsthilfethemen
- ein Beratungsangebot mit der Methode „Kollegiale Beratung" des Selbsthilfezentrums für bestehende Selbsthilfegruppen
- das Angebot einer monatlichen Sprechstunde im Mehrgenerationenhaus Traunreut

Ansprechpartner aus zwei verschiedenen Selbsthilfegruppen suchten individuelle Begleitung durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums. In einer Gruppe gab es einen Wechsel bei den Ansprechpartnern und somit wurde eine begleitete Neuorientierung für die Gruppe notwendig. Eine andere Gruppe suchte sich Hilfe, indem gemeinsam erarbeitet wurde, wie sinnvolle Gruppenarbeit aussehen kann.

3.4. Vernetzung und Erfahrungsaustausch bestehender Selbsthilfegruppen

Im November 2015 organisierte das Selbsthilfezentrum Traunstein ein Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen des Landkreises im Casino des Landratsamtes Traunstein. Im Vordergrund stand bei diesem Treffen, dass sich die Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums bei den Selbsthilfeaktiven bedanken wollten für die außerordentliche tatkräftige Mitarbeit beim Projekt „Augenblicke der Selbsthilfe" im Mai des Jahres 2015 (siehe Punkt 9). Hierfür wurde ein kleiner Imbiss bereitgestellt und in gemütlicher Runde hatten die Selbsthilfeaktiven Zeit, sich zu unterhalten.

Anschließend wurden die Aktivitäten und Planungen des Selbsthilfezentrums für das Jahr 2016 besprochen.

Als Abschluss diente ein etwas abgeändertes Memoryspiel zu weiterem Austausch. Jeder Teilnehmer sollte sich über die Spielkarten seinen jeweiligen Partner suchen und sich über die Selbsthilfearbeit des anderen informieren. Ziel war es, dass die teilweise sich fremden Teilnehmer aus den unterschiedlichsten Gruppen, miteinander ins Gespräch kamen. Diese Art von Austausch wurde als sehr bereichernd empfunden.

Das Gesamttreffen dient vor allem dem Erfahrungsaustausch, dem Kennenlernen der Selbsthilfegruppen untereinander, dem Informationsaustausch und der Koordination zwischen Selbsthilfeaktiven und dem Selbsthilfezentrum.

3.5 Gruppenarbeit/Gruppenkontakte im Besonderen

Vortrag „Stärken stärken"

Im Oktober 2015 bot das Selbsthilfezentrum allen Selbsthilfeaktiven einen Fachvortrag mit dem Thema „Stärken stärken" an.

Als Referentin wurde Frau Dollner, eine Trainerin für Selbstbehauptung, Gewaltprävention und Medienkompetenz, engagiert. Das Anliegen dieses Vortrages war es, sich seiner eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu sein und daraus ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln.

Durch die Form des interaktiven Vortrages, indem die Referentin die Zuhörer immer wieder ins Geschehen eingebunden hat, war es ein sehr kurzweiliger, spannender und inhaltlich wertvoller Abend. Das Interesse an diesem Vortrag war mit 50 Teilnehmern sehr hoch.

Selbsthilfegruppe Schmerzpunkt – Achtsamkeitsübungen -
Auf Anfrage der Selbshilfegruppe „Schmerzpunkt Traunstein", gestaltete im Januar 2015 eine Mitarbeiterin eine Gruppenstunde mit Achtsamkeitsübungen. Die Mitarbeiterin entschied sich für Übungen, die gut in den Alltag integriert werden können, z.B. eine Morgenübung im Bett, Achtsamkeit bei gewöhnlichen Verrichtungen des Alltags, Essen und Trinken als Übungsfeld, Innehalten, Fünf Minuten-Achtsamkeit und noch ein paar Übungen mehr. Die Gruppe war sehr aufmerksam und so wurde es für alle Beteiligten ein gelungener Gruppenabend.

Kollegiale Beratung
Die Unterstützung der Gruppen mit der Methode „Kollegiale Beratung" ist mittlerweile ein fester Bestandteil im Angebot für die Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen. Drei Mal über das Jahr 2015 verteilt fand die „Kollegiale Beratung" statt und wurde von den Ansprechpartnern sehr gut angenommen. Dieses Angebot ist eine offene Gruppe und findet jedes Mal mit einer neuen Zusammenstellung von Gruppensprechern statt. Die jeweiligen Teilnehmer bringen aktuelle Themen mit, die nach der Methode „Kollegiale Beratung" bearbeitet werden. Nach jeder Beratung waren die Teilnehmer immer wieder positiv überrascht, dass Sie mit Ihren Erfahrungen Andere gut unterstützen, wie auch selber neue Anregungen mit in ihre Gruppen nehmen können.

4. Öffentlichkeitsarbeit

4.1.Infostände

Zweiter Traunsteiner Krebskongress
Das onkologische Zentrum des Klinikums Traunstein veranstaltete im April 2015 den zweiten Traunsteiner Krebskongress. Das Selbsthilfezentrum Traunstein, wie auch folgende Selbsthilfegruppen, Brustkrebs Chiemgau e.V., Brustkrebs Berchtesgadener Land, Prostatakrebs, SHG der Bayerischen Krebsgesellschaft, Kinderkrebshilfe Berchtesgadener Land und Traunstein, nahmen mit einem Infostand am Krebskongress teil. Am Patiententag standen aktuelle Informationen zur Vorsorge und Therapie der wichtigsten Krebserkrankungen im Vordergrund. Betroffene und Interessierte konnten sich informieren, mit Experten diskutieren, an Fachvorträgen teilnehmen und vor allem Berührungsängste abbauen. Der zweite Tag stand dann ganz im Zeichen der ärztlichen Fortbildung.

AWO Ortsverein Traunreut

Im Juni 2015 nahm das Selbsthilfezentrum an einem Infostand des AWO Ortsverbandes Traunreut teil. Anlass dieses Infostandes war die „AWO Woche“ vom 13. Juni 2015 bis zum 21. Juni 2015 mit dem Motto „Echtes Engagement. Echte Vielfalt. Echte AWO.“. Frau Dzial als Vorsitzende des AWO Ortsverbandes Traunreut organisierte im Einkaufszentrum Traunpassage in Traunreut den Infostand. Dargestellt haben sich außer dem Selbsthilfezentrum, das Seniorenzentrum Traunreut, Sozialtherapeutische Einrichtung für psychisch kranke Menschen Traunreut, der AWO Ortsverband und der AWO Kreisverband mit den Mittagsbetreuungen.

Maxplatz Traunstein

Verschiedene Selbsthilfegruppen und eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums standen im Juli an einem Infostand im Zentrum von Traunstein der Öffentlichkeit „Rede und Antwort“. Folgende Gruppen haben daran teilgenommen: Anonyme Alkoholiker, Trauer nach Suizid, Blinde- und Sehbehinderte, Kreuzbund, Multiples Sklerose Traunstein-Trostberg, Rheuma-Liga e.V., Stottern und Tinnitus.

Seniorennachmittag - AWO Ortsverein Trostberg
Im Oktober 2015 hat die Einrichtungsleitung im Rahmen eines Seniorennachmittags des AWO Ortvereins Trostberg das Selbsthilfezentrum Traunstein mit seiner Arbeit im Stadtkino Trostberg vorgestellt. Frau Griesbeck, als Vorsitzende des Ortsvereins Trostberg lud zu dieser Veranstaltung ein. Es nahmen auch weitere Mitglieder aus der Vorstandschaft des Ortsvereins teil um sich über die Selbsthilfelandschaft im Landkreis Traunstein zu informieren

4.2. Presse

Das Selbsthilfezentrum stellt wöchentlich die Gruppentermine aktuell zusammen. Jeweils zum Wochenende werden diese dann zur Veröffentlichung an drei örtliche Zeitungen weitergeleitet und abgedruckt. Dank dieser sehr guten Kooperation mit den Zeitungen kann die Bevölkerung des Landkreises stets aktuell über Termine und Aktivitäten der Selbsthilfe informiert werden.
Alle Gruppen werden darüber hinaus bei Veröffentlichungen oder bei der Kooperation mit der Presse unterstützt.
Auf der Homepage des Selbsthilfezentrums www.selbsthilfe-traunstein.de sind ebenfalls alle aktuellen Termine und Themen, die Selbsthilfe betreffend, zu finden.
Eine Auswahl der Veröffentlichungen 2015 enthält der im Anhang folgende Pressespiegel.

5. Kooperationen des Selbsthilfezentrums mit Partnernaus dem Gesundheitsbereich

5.1.Qualitätszirkel Südostbayern der Apotheker im Oktober 2015

Aufgrund einer Anfrage durch die Apotheker in Südostoberbayern, stellten wir im Rahmen des Qualitätszirkels der Apotheker die Arbeit des Selbsthilfezentrums vor. Die Veranstaltung fand in den Räumen des Selbsthilfezentrums statt. Die Apotheker lernten so auch die Räumlichkeiten, in denen sich auch einige Gruppen treffen, kennen. Die Apotheker waren sehr überrascht über die Anzahl der Selbsthilfegruppen im Landkreis, wie auch über die Vielzahl der Themen in denen Selbsthilfearbeit stattfindet. Gemeinsam wurde außerdem besprochen, wie auch Apotheker ihr Wissen bezüglich der Selbsthilfe erweitern und dies auch in ihren Beratungsgesprächen einfließen lassen können. Ein wichtiger Schritt dazu ist es, zukünftig die Apotheker mit den aktuellen Flyern des Selbsthilfezentrums zu versorgen. Eine erste Verschickung fand noch im November 2015 statt.

5.2. Kooperation mit dem Klinikum Traunstein (Kliniken Südostbayern)

Die Kooperation mit dem Klinikum Traunstein stellte sich auch in diesem Jahr wieder für beide Seiten als sehr gewinnbringend heraus. Vor allem die Zusammenarbeit mit dem Onkologischen Zentrum, dem Selbsthilfezentrum und den onkologischen Selbsthilfegruppen hat eine verlässliche Basis gefunden.
Das SHZ ist mit seinen Selbsthilfegruppen Teil des QM Zirkels und nimmt zweimal jährlich an den Gesamttreffen (Audits) teil. Darüber hinaus wird gemeinsam mit Klinikpersonal und Betroffenen die Selbsthilfearbeit vorangetrieben. Sei es in Form von Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen oder Vermittlung zwischen Patient und Fachschaft.

6. Zusammenarbeit mit den Netzwerkpartnern

6.1. Netzwerk Asyl

Im Jahr 2014 startet das Selbsthilfezentrum eine Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Asyl. Dies ist ein Zusammenschluss von ehrenamtlichen Flüchtlingshelfern im Landkreis Traunstein. Die Idee des Netzwerks ist es, die ehrenamtlichen Helfer zusammenzuführen und vor allem mit Informationen bezüglich ihren Tätigkeiten zu unterstützen. Die Aufgabe des Selbsthilfezentrums war es, zu versuchen, die Ehrenamtlichen zu motivieren, sich in Gruppen zusammenzufinden um sich auszutauschen. Ende des Jahres entstand die Selbsthilfegruppe „Austauschtreffen der ehrenamtlichen Deutschlehrer in der Asylarbeit". Während dieser Organisationsphase entstand die Idee in Zusammenarbeit mit der Asylsozialarbeiterin der Stadt Traunstein ein Konzept zu erarbeiten um die ehrenamtlichen professionell zu unterstützen. Dieses Konzept wurde im Sommer im Netzwerk Asyl vorgestellt und im Herbst 2015 umgesetzt. Im Selbsthilfezentrum Traunstein wurde die Ehrenamtskoordinierungsstelle für Flüchtlingshelfer eingerichtet. Die Anlaufstelle bildet die Schnittstelle zwischen ehrenamtlichen Helfern, professionellen Einrichtungen und den Flüchtlingen.

6.2. Sozialer Runde Tisch

Ein bis zweimal im Jahr findet ein Sozialer Runder Tisch der Stadt Traunstein statt. Hier werden die sozialen Einrichtungen der Stadt Traunstein eingeladen und zu bestimmten Themen informiert. Das Selbsthilfezentrum in Vertretung durch Frau Elisabeth Pflugbeil nahm an dieser Sitzung im Oktober 2015 mit dem Thema „Asyl" teil. Besprochen wurde die Situation der Asylbewerber in der Stadt Traunstein, die Betreuung durch die Asylsozialberaterin der Stadt und die Aufgaben der einzelnen Einrichtungen.

6.3. Vernetzungstreffen Mehrgenerationenhaus Traunreut

Aufgrund der im Mehrgenerationenhaus Traunreut stattfindenden Außensprechstunde des Selbsthilfezentrums Traunstein, nahm eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums an den zweimal im Jahr veranstalteten Vernetzungstreffen in Traunreut teil. Bei diesen Netzwerktreffen ist es wichtig, den Kontakt zu den anderen Einrichtungen und ihren Mitarbeitern im nördlichen Landkreis Traunstein zu pflegen. Auch Informationen über Veranstaltungen und Planungen der Stadt Traunreut werden an diesen Treffen weitergegeben

7. Fortbildungs- und Weiterbildungsveranstaltungen

7.1 Fortbildung „Methodenkoffer Beratung – Ansätze für die alltägliche Arbeit"

Eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums Traunstein nahm im Februar 2015 an der Fortbildung „Methodenkoffer Beratung – Ansätze für die alltägliche Arbeit" teil. Dieses Seminar war ein Angebot des Paritätischen Bildungswerks in Frankfurt. Ansätze verschiedener Beratungsmethoden wie z.B. systemische Beratung und Therapie, Gestalttherapie, Integrative Therapie und Trauma-Arbeit bildeten die Grundlage dieses Seminars. Anhand eines Falls aus der Praxis wurde exemplarisch gearbeitet. Weitere Handwerkszeuge waren in diesem Seminar Theorievermittlung zum Themenkomplex, Diskussionsrunden, Supervision, Kleingruppenarbeit und Selbstreflexion. Die Übermittlung des Handwerkzeugs war sehr gelungen.

7.2 Fortbildung „Anspruchsvolle Mitarbeitergespräche kompetent führen"

Die Einrichtungsleitung nahm im Juli 2015 an einer zweitätigen Fortbildung „Anspruchsvolle Mitarbeitergespräche kompetent führen" teil. Dieses Seminar wurde vom Institut IBPro Beratung im Sozialmanagement in München angeboten. Ziel war es, in Zukunft regelmäßige Mitarbeitergespräche im Selbsthilfezentrum qualifiziert durchzuführen. Die Fortbildung zeigte abgesehen von den jährlich stattfindenden Mitarbeitergesprächen weitere Möglichkeiten der Gesprächsführung auf. Ebenso wurde die professionelle Vor- und Nachbereitung von Mitarbeitergesprächen besprochen. Die Einrichtungsleitung des Selbsthilfezentrums Traunstein ist bei dieser Qualifizierungsmaßnahme gut für Ihre Aufgaben ausgebildet worden.

7.3 Bayerischer Selbsthilfekongress in Würzburg

Der 10. Bayerische Selbsthilfekongress unter dem Motto „Selbsthilfe in Bewegung – auf dem Weg zu mehr Gesundheit", fand dieses Jahr in Würzburg statt. Ziel dieses Kongresses war die Weiterentwicklung des Selbsthilfegedankens und die Vernetzung bzw. Zusammenarbeit zwischen Fachleuten und Selbsthilfeengagierten zu stärken. Viele Selbsthilfeaktive aus ganz Bayern, Mitarbeiter und –Innen aus den Kontaktstellen und Professionelle nahmen an dieser Großveranstaltung teil.

Begrüßt wurden alle mit der Aktion „Lachen ist gesund" von den Klinikclowns Machnix und Böhnchen. Danach stellte Christopher Kofahl, Uniklinik in Hamburg, die Ergebnisse der SHILD-Studie, unter dem Motto „Selbsthilfe in Bewegung" vor. Die SHILD-Studie, die im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums durchgeführt wurde, ist eine umfassende Erhebung zur Situation der Selbsthilfe in Deutschland, mit folgenden Themen: „Welche Themen

beschäftigen Selbsthilfegruppen und –organisationen?", „Welche Unterstützung ist wichtig?", „Welche Kooperationen gelingen gut?" etc.
Am Nachmittag fanden verschiedene Workshops statt. Frau Ganzer vom Selbsthilfezentrum Traunstein nahm an dem Workshop „Im persönlichen Kontakt überzeugen – nachhaltige Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen" teil. Im Abschlussplenum wurden die Ergebnisse der Workshops vorgestellt.

7.4 Fachtag Selbsthilfezentrum München

Das Selbsthilfezentrum München veranstaltete im Oktober 2015, zum 30 jährigen Jubiläum, einen Fachtag mit anschließender Jubiläumsfeier. Die Einrichtungsleitung des Selbsthilfezentrums Traunstein besuchte diese Veranstaltung. An dem Fachtag gab es einen Vortrag von Angelika Simeth, vom Sozialreferat der Landeshauptstadt, mit dem Thema „30 Jahre Selbsthilfe, Gruppen – Initiativen-Projekte". Anschließend wurde eine Gesprächsrunde initiiert mit Selbsthilfeaktiven aus den unterschiedlichsten Bereichen der Selbsthilfe initiiert. Berichtet wurde unter dem Motto „Geschichten aus der Geschichte der Selbsthilfe- Urgesteine, Revoluzzer, Garanten und Start-ups". Ein Impulsreferat von Jürgen Matzat (Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen und Vorstandsmitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen) „Selbsthilfe in Deutschland-wie sie wurde, was sie ist" und eine abschließende Podiumsdiskussion mit dem Titel „Selbstorganisation als Gestaltungsprinzip – Selbsthilfe zwischen Stuhlkreis und Flashmob". Die zahlreichen inhaltlichen Impulse aus München zeigen immer wieder auf, wie unterschiedlich Selbsthilfe im ländlichen und städtischen Räumen aussieht. Mit der Idee die Selbsthilfe wieder mehr im gesellschaftlich sozialen Bereich zu installieren kam Frau Pflugbeil von diesem Fachtag zurück nach Traunstein.

7.5 Klausurtag im Klostergut Harpfetsham

Auch im Juli 2015 traf sich das Team des Selbsthilfezentrums für einen ganzen Tag im Klostergut Harpfetsham für die Jahresplanung 2016. Abgesehen von der konkreten Planung von Infotischen, Fortbildungen für die Selbsthilfeaktiven, erste Planungen von Projekten, bietet der Aufenthalt auch immer die Möglichkeit bestimmte Themen genauer zu bearbeiten.
Nachdem das Projekt „Augenblicke der Selbsthilfe" schon abgeschlossen war, hatte das Team die Möglichkeit, noch einmal in einer ruhigen Atmosphäre diese Großveranstaltung zu reflektieren.

7.6 Supervision

Auch im Jahr 2015 nahmen die Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums an der Team- und Fallsupervision teil. In den fünf Sitzungen gab es die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen alle Themen bezüglich der Selbsthilfearbeit und des Selbsthilfezentrums zu besprechen. Die Arbeit der Mitarbeiter wird gemeinsam reflektiert und auf dieser Basis besteht die Möglichkeit die anfallenden Tätigkeiten inhaltlich und organisatorisch sinnvoll zu gestalten.

8. Landkreisübergreifende Netzwerkarbeit, Vernetzung auf Selbsthilfeebene

8.1 Mitgliederversammlungen Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Auch im Jahr 2015 nahm die Leitung des Selbsthilfezentrums an den Mitgliederversammlungen der Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. im Frühjahr in Regenstauf bei Regensburg und im Herbst in Nürnberg teil. Diese zwei Termine im Jahr sind sehr bereichernd, da sich hier alle Selbsthilfekontaktstellen aus Bayern treffen. Es findet durch die Mitgliederversammlung ein Informationsfluss statt, der einem wichtige Inputs für die laufende Arbeit vor Ort gibt. Genauso wichtig ist aber auch der informelle Austausch mit den jeweiligen Kolleginnen. Hier gibt es durch Gespräche immer wieder neue Anregungen für die eigene Selbsthilfearbeit.
Besonders hervorzuheben ist die Klausurtagung im Anschluss an die Mitgliederversammlung in Regenstauf. Thema war hier der Rückblick auf die letzten Jahre des Vereins SeKo Bayern e.V., aktuelle und interne Herausforderungen des Vereins, wie auch der Ausblick auf die kommenden Jahre. Durch diese Klausurtagung führte ein externer Moderator.

8.2 Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen

Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen in Weilheim
Zum Arbeitstreffen und Austausch treffen sich die Selbsthilfezentren aus den Landkreisen Bad Tölz, Berchtesgadener Land, Landshut, Mühldorf/Altötting, Rosenheim, Traunstein und Weilheim zweimal im Jahr. Das Treffen im Frühjahr hat im März 2015 in Weilheim stattgefunden. Es wurde ausführlich „Neues" aus den Kontaktstellen besprochen. Das Thema Öffentlichkeitsarbeit stand in Weilheim im Vordergrund: „Welche Möglichkeiten haben die Kontaktstellen, die Bevölkerung auf die Gruppen und deren Arbeit aufmerksam zu machen?"

Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen in Rosenheim
Das zweite Treffen der Selbsthilfekontaktstellen SüdostOberbayern hat im November 2015 in Rosenheim stattgefunden. Themen waren unter anderem, Zukunft der Selbsthilfe, Kooperation mit Apotheken, Unterstützung bei Gründung von Online-Foren, SHG Neugründung zu schwierigen Themen und Datenbank.

8.3 10-jähriges Jubiläum der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim

Die Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim feierte im Oktober 2015 ihr 10 jähriges Bestehen. Das Selbsthilfezentrum war durch die Einrichtungsleitung bei dem Jubiläum vertreten. Die Feierlichkeiten fanden in Marias Kino in Bad Endorf statt. Zuerst wurde die Geschichte der Selbsthilfekontaktstelle durch den Vorstand der Diakonie beschrieben, die Mitarbeiter der Kontaktstelle geehrt und vor allem die Selbsthilfegruppen als breite Basis gewürdigt. Nach weiteren Ansprachen von der Bürgermeisterin Bad Endorfs und dem stellvertretenden Landrat Rosenheims wurde noch der Kinofilm „Anonyme Romantiker" gezeigt.
Das Durchführen gemeinsamer Projekte, regelmäßige stattfindende Regionaltreffen mit den angrenzenden Selbsthilfekontaktstellen und die enge Zusammenarbeit durch den Runden Tisch SüdOstOberbayern lässt eine Verbundenheit zwischen den Selbsthilfezentrum Traunstein und der Selbsthilfekontaktstelle entstehen.

9. Projekt 2015 „Augenblicke der Selbsthilfe“

Die Idee dieses Projektes war es, den Selbsthilfegedanken im Landkreis Traunstein einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Das Anliegen war, die Vielfältigkeit der Selbsthilfelandschaft, ihre Arbeitsbereiche und Arbeitsweisen darzustellen. Professionelle Einrichtungen, Politiker und Kooperationspartner sollten auf die Arbeit der Selbsthilfeaktiven und des Selbsthilfezentrums Traunstein aufmerksam gemacht werden.
Dazu wurde eine Wanderausstellung im Frühjahr 2015 mit Fotografien und Gedichten erarbeitet, die mit den Selbsthilfeaktiven gemeinsam erstellt wurde. Das Thema „Augenblicke der Selbsthilfe“ sollte im Bild und Text festgehalten werden. In den drei großen Städten des Landkreises, in Traunstein, Traunreut und Trostberg wurden die Exponate ausgestellt. Dies sind auch die Standorte, in denen überwiegend das Selbsthilfeleben stattfindet.
An der Ausstellung beteiligten sich folgende Selbsthilfegruppen: Schmerzpunkt Traunstein, Selbsthilfe Brustkrebs Chiemgau e.V., Morbus Bechterew, Kreuzbund Ruhpolding, Körperbehinderte und ihre Freunde, Trauer nach Suizid, Blinde- und Sehbehinderte, wie auch die Gruppe Burnout.

9.1 Methoden um die Ausstellungsstücke entstehen zu lassen

- „Zur eigenen Sprache finden“
  Im Rahmen einer Schreibwerkstatt sind die Gedichte für die Ausstellung „Augenblicke der Selbsthilfe“ entstanden. Das Schreiben als kreative Methode kann helfen sich selbst und seine Lebenssituation besser zu verstehen und neue Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln. Einige Teilnehmer unterschiedlicher Selbsthilfegruppen haben sich an einem Tag im April 2015 getroffen, um Texte für die Ausstellung „Augenblicke der Selbsthilfe“ entstehen zu lassen. Frau Gabriele Warislohner-Dufter, die Germanistik und Geschichte studiert hat und eine Zusatzausbildung „Kreatives Schreiben“ besitzt, leitete die Gruppe an.
  Alle Teilnehmer waren überrascht, wie es jedem möglich ist, literarische Texte zu verfassen, die mit eigenen Worten und Gefühlen gefüllt sind. Außerdem entstanden durch den Austausch und das Vortragen der Gedichte sehr persönliche Gespräche und ein gewisser Stolz über die eigenen Worte.

- „Perspektivenwechsel der Selbsthilfegruppen“
  Die Fotographien der Ausstellung sind das Ergebnis der Zusammenarbeit einzelner Selbsthilfegruppen mit der Fotogruppe Traunstein der Stiftung Bahn-Sozialwerk. Die Gruppen haben mit ihren Fotographen, ihre individuellen Darstellungsideen umgesetzt. So unterschiedlich, wie die entstandenen Bilder sind, so verschieden sind auch die Arbeitsweisen und Schwerpunkte jeder Selbsthilfegruppe.
  Während der Zusammenarbeit wurde deutlich, dass es nicht nur darum ging, die Vielfältigkeit darzustellen. Die Herausforderung bestand auch darin, verschiedene Blickwinkel im Bild/Foto zu harmonisieren und es bewusst zu wagen, Perspektiven zu wechseln. Bilder im Kopf wurden auf den Prüfstand gestellt.
  Die Fotographie war die ideale Methode, um dies zu wagen. Denn so, wie einer hinter der Kamera steht und einer vor der Kamera, so unterschiedlich ist der Blick des Betroffenen auf die eigene Situation und der Blick von Außenstehenden auf diese Situation des Betroffenen.
  Die Zusammenarbeit war für beide Seiten eine intensive Erfahrung.

9.2 Ablauf der Wanderausstellung

- 27. April 2015 – 03. Mai 2015: Auftakt in der „Alten Wache" (Ausstellungsraum im Rathaus Traunstein) mit Ausstellungseröffnung unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Christian Kegel, einer Ansprache durch die stellvertretende Landrätin Resi Schmidhuber und der Vorsitzenden des AWO Kreisverbandes Traunstein e.V. Frau Zimmermann.

- 04. Mai 2015 – 10. Mai 2015: Eine Woche später kam die Ausstellung nach Traunreut, ins Mehrgenerationenhaus. Auch dort waren die Ausstellungsstücke für eine Woche der Öffentlichkeit zugänglich und sollten Gesprächsanstöße geben. Das Begleitprogramm war eine Lesung von Gerhard Schumann: „Parkinson – Leben mit der Pechkrankheit". Diese Veranstaltung wurde eröffnet von dem zweiten Bürgermeister Herrn Hans-Peter Dangschat und Herrn Dr. Uwe Wenzel, Leiter des Mehrgenerationenhauses Traunreut.

- 11. Mai 2015 – 17. Mai 2015: Wieder eine Woche später wanderte die Ausstellung in das Stadtkino Trostberg. Im Foyer konnten während dieser Woche die Ausstellungsstücke von den Kinobesuchern betrachtet werden. Gestartet hat die Ausstellung mit der Filmmatinee: „Die Anonymen Romantiker". Diese französische Komödie handelt von einer kontaktscheuen Frau, die sich in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung holt, um eine Beziehung zu einem Chocolatier aufzubauen.

Flyer für die Ausstellung „Augenblicke der Selbsthilfe":

9.3 Ausblick für die nächsten Jahre

Im Dezember 2015 wurden die Bilder und Gedichte für ein halbes Jahr in einem Notariat in Trostberg ausgestellt. Anschließend werden einzelne Gruppen ihre Bilder und Texte in den Räumen der Selbsthilfegruppe aufhängen. Auch das Selbsthilfezentrum Traunstein wird in Zukunft die Exponate immer wieder bei einzelnen Veranstaltungen, wie z.B. dem Selbsthilfetag im November 2016 ausstellen.

Mit großer Zufriedenheit stellten wir fest, dass wir mit dem Projekt die Selbsthilfegruppenarbeit im Landkreis Traunstein, vor allem im professionellen Gesundheitsbereich, aber auch beim Bürger, noch mehr ins Bewusstsein rücken konnten. Politiker aus den einzelnen Städten, wie auch Mitarbeiter aus Kooperationseinrichtungen waren bei den Veranstaltungen anwesend. Außerdem war die öffentliche Präsenz durch die Presse während der Ausstellungszeiten außerordentlich hoch.

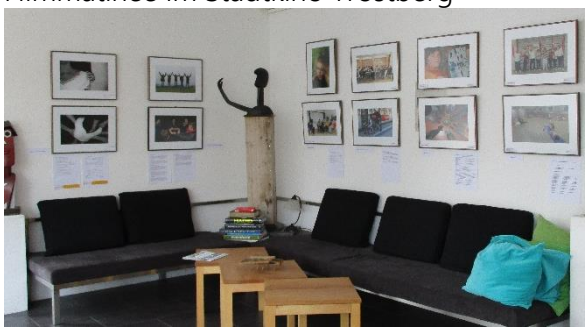
An dieser Stelle möchte sich das Team vom Selbsthilfezentrum nochmals herzlich bei den Selbsthilfeaktiven für die engagierte Mitarbeit bedanken und für die gute Zusammenarbeit mit allen Kooperationspartnern. Nur so konnte es ein gelungenes Projekt „Augenblicke der Selbsthilfe“ geben.

9.4 Photos „Augenblicke der Selbsthilfe“

Auftaktveranstalung „Alte Wache“ Traunstein

Lesung Gerhard Schumann: „Parkinson – Leben mit der Pechkrankheit“

Filmmatinee im Stadtkino Trostberg



9.5 Presse „Augenblicke der Selbsthilfe“

»Sie alle erleben, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind«

TS Tgl 29.04.15

Wanderausstellung »Augenblicke der Selbsthilfe« eröffnet – Weitere Stationen sind in Traunreut und Trostberg

Traunstein – In der Alten Wache im Rathaus Traunstein wurde die Wanderausstellung »Augenblicke der Selbsthilfe« eröffnet. Mit der Ausstellung soll der Selbsthilfegedanke im Landkreis einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. In Bild und Schrift wird ein Einblick geboten in die Vielfältigkeit der Selbsthilfelandschaft, ihre Arbeitsbereiche und Arbeitsweisen. In Traunstein ist die Ausstellung noch bis Samstag zu sehen. Anschließend kommt sie noch nach Traunreut und Trostberg.

»Es tut so gut, in der Gruppe reden zu können, auch Gefühle zeigen zu dürfen, weil jeder weiß, was man selber durchmacht. Wir alle gehen ein Stück unseres schweren Weges gemeinsam«, so drückte Regina Grundner von der Selbsthilfegruppe Trauer nach Suizid exemplarisch aus, was in den Gruppen geschieht. Aus der vor fünf Jahren in Traunstein von ihr gegründeten Gruppe wurden inzwischen aufgrund der hohen Nachfrage drei, eine vierte wird demnächst im Raum Mühldorf dazukommen.

Das Selbsthilfezentrum Traunstein in Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt (AWO) hat die Ausstellung organisiert und zusammen mit einigen Selbsthilfegruppen gestaltet. Die ausdrucksstarken Bilder, die bei Treffen und Veranstaltungen der Gruppen entstanden, wurden von der Fotogruppe Traunstein der Stiftung Bahn-Sozialwerk gemacht.

Viele Besucher kamen zur Eröffnung der Wanderausstellung »Augenblicke der Selbsthilfe« in die Alte Wache im Traunsteiner Rathaus. *(Foto: Mix)*

An der Ausstellung beteiligt sind die Selbsthilfegruppen Schmerzpunkt Traunstein, Selbsthilfe Brustkrebs Chiemgau, Morbus Bechterew, Kreuzbund Ruhpolding, Körperbehinderte und ihre Freunde sowie Trauer nach Suizid. In einer »Schreibwerkstatt« mit Gabriele Warislohner-Dufter hatten einige Gruppenmitglieder im Vorfeld der Ausstellung ihre ganz persönlichen Gedanken zu Papier gebracht. Auch Gedichte sind dabei.

Schirmherr der Wanderausstellung ist Traunsteins Oberbürgermeister Christian Kegel. Er nannte die Selbsthilfe »ein Zeichen persönlicher Stärke«. Denn die Gruppenteilnehmer seien nicht nur um Hilfe Suchende, sondern könnten auch den anderen helfen. »Sie alle erleben, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind«, so der Oberbürgermeister.

Stellvertretende Landrätin Resi Schmidhuber betonte, dass der Landkreis das Selbsthilfezentrum nicht nur beratend, sondern auch finanziell unterstützt, und nannte dessen Arbeit »unverzichtbar, unersetzlich und unbezahlbar«. Die AWO-Kreisvorsitzende Brigitte Zimmermann führte kurz aus, dass die AWO immer den Menschen in den Mittelpunkt stellt und sich im Landkreis auch in der Jugendhilfe und Seniorenbetreuung stark engagiert.

Die Wanderausstellung »Augenblicke der Selbsthilfe« ist diese Woche noch in der Alten Wache in Traunstein. Heute und morgen ist sie von 10 bis 17.30 Uhr und am Samstag von 9 bis 14 Uhr geöffnet. Anschließend kommt sie vom 5. bis 8. Mai in das Mehrgenerationenhaus nach Traunreut und ist Dienstag bis Donnerstag von 8.30 bis 16.30 Uhr und Freitag von 8.30 bis 13 Uhr geöffnet. Letzte Station ist das Stadtkino Trostberg vom 10. bis 16. Mai. Die Ausstellung kann immer während der regulären Filmvorstellungen besichtigt werden.

Im Rahmen der Ausstellung findet am 5. Mai um 19 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Traunreut eine Lesung statt. Gerhard Schumann liest aus dem Buch »Parkinson – Leben mit der Pechkrankheit«. Im Trostberger Kino gibt es am 10. Mai um 10.15 Uhr eine Filmmatinee »Die anonymen Romantiker«. mix

Traunreuter Anzeiger 7.05.2015

„Augenblicke der Selbsthilfe“ aufzeigen

Wanderausstellung jetzt im Mehrgenerationenhaus in Traunreut – Lesung zu Parkinson: „Leben mit der Pechkrankheit“

Traunreut. Seit Montagnachmittag ist die Ausstellung „Augenblicke der Selbsthilfe“ auf ihrem Weg durch den Landkreis im Mehrgenerationenhaus in Traunreut zu sehen. Fotos und Texte wurden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Selbsthilfegruppen, der BSW-Fotogruppe Traunstein, einer Schreibwerkstatt, unter Anleitung von Gabriele Warislohner-Dufter, und dem Selbsthilfezentrum Traunstein erarbeitet. Die Exponate stellen die Vielfalt der Selbsthilfelandschaft im Landkreis dar.

Der Autor Gerhard Schumann.

Jetzt in Traunreut, ab 10. Mai in Trostberg: Bilder zeigen die „Augenblicke der Selbsthilfe“. – Foto: hr

Im Rahmen dieser Ausstellung fand am Dienstag eine Autorenlesung mit Gerhard Schumann statt, der als Betroffener aus seinem Buch „Parkinson – Leben mit der Pechkrankheit“ vortrug. Die Veranstaltung wurde durch die Begrüßung durch Traunreuts zweiten Bürgermeister Hans-Peter Dangschat und dem Leiter des Mehrgenerationenhauses, Dr. Uwe Wenzel, eröffnet. Gerhard Schumann gelang es, durch den offenen Umgang mit seiner Krankheit und der sich daraus veränderten Lebenssituation, aus einer reinen Autorenlesung von der ersten Minute an einen lebendigen Austausch mit den Gästen, die überwiegend auch Betroffene waren, herzustellen. So stellte sich schnell heraus, dass sich die Erlebnisse bei den an Parkinson erkrankten Menschen sehr ähneln, wie zum Beispiel die lange Suche nach einem kompetenten Arzt, den Besuch bei einer Psychotherapeutin oder Schreibübungen mit Hilfe einer Ergotherapeutin.

Mit seinem Buch ermutigt Gerhard Schumann mit der Krankheit Parkinson offen umzugehen. Er ist ein gutes Beispiel dafür, dass es für jeden Einzelnen einen großen Wert hat, sich in einer Selbsthilfegruppe zu organisieren. Dort erlebt jeder Betroffene, durch das gemeinsame Thema, dass er nicht alleine ist mit seiner Krankheit.

Ab Sonntag, 10. Mai, wird die Ausstellung „Augenblicke der Selbsthilfe“ im Stadtkino Trostberg zu sehen sein. Als Rahmenprogramm zeigt das Selbsthilfezentrum Traunstein in Kooperation mit dem Stadtkino am Sonntag, 10. Mai, um 10.15 Uhr die französische Komödie „Die anonymen Romantiker“. Hierzu ist jeder Interessierte herzlich eingeladen.

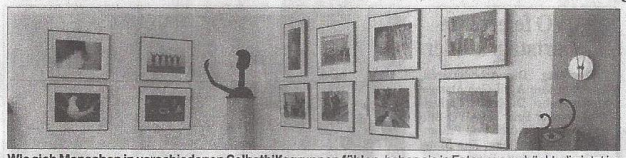
Trostberger Tagblatt

Die vielfältigen Augenblicke der Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum Traunstein stellt Fotos und Texte im Stadtkino Trostberg aus

Trostberg. Die Wanderausstellung „Augenblicke der Selbsthilfe" hat nun ihre dritte und letzte Woche erreicht. Das Selbsthilfezentrum Traunstein mit seinen Mitarbeiterinnen Elisabeth Pflugbeil, Silke Martin und Brigitte Ganzer hat die gesundheitliche Thematik der Selbsthilfe kulturell aufgearbeitet und so der Öffentlichkeit des Landkreises Traunstein auf beeindruckende Art näher gebracht. Fotos und Texte wurden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Selbsthilfegruppen, der BSW-Fotogruppe Traunstein, einer Schreibwerkstatt und dem Selbsthilfezentrum Traunstein gestaltet.

Die Exponate stellen die Vielfalt der Selbsthilfelandschaft im Landkreis dar. Die Selbsthilfegruppen, die ihre Augenblicke mit dem Betrachter teilen, sind die Selbsthilfegruppe Brustkrebs Chiemgau, die Gruppe Morbus Bechterew, die Kreuzbundgruppe Ruhpolding, Schmerzpunkt Traunstein, Körperbehinderte und ihre Freunde, die Trauergruppe Hinterbliebene nach einem Suizid und einzelne Gruppenteilnehmer aus den Gruppen Blinde und Sehbehinderte sowie Burnout.



Wie sich Menschen in verschiedenen Selbsthilfegruppen fühlen, haben sie in Fotos ausgedrückt, die jetzt im Stadtkino Trostberg zu sehen sind.

In Trostberg wurde in Kooperation mit Christoph Loster und Brigitte Meyer vom Stadtkino Trostberg das Medium Film benutzt, um die Bürger des Landkreises zu erreichen. Die Ausstellungseröffnung fand im Rahmen einer Filmmatinee statt. Der gezeigte Film „Die Anonymen Romantiker" griff das Thema Selbsthilfe ebenfalls inhaltlich auf. Diese französische Komödie handelt von einer kontaktscheuen Frau, die sich in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung holt, um eine Beziehung zu einem Chocolatier aufzubauen.

Eine reduzierte Auswahl an Exponaten ist nun im Stadtkino Trostberg während der regulären Filmvorführzeiten zu sehen. Wer sich, angeregt durch die Ausstellung, mehr mit dem Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppenarbeit auseinandersetzen möchte, kann Kontakt zum Selbsthilfezentrum Traunstein der Arbeiterwohlfahrt aufnehmen unter Tel. 08 61/ 204 66 92.

Trostberg

Im Notariat Trostberg präsentieren (von links) Notar Georg Mehler sowie die beiden Sozialpädagoginnen Elisabeth Pflugbeil und Brigitte Ganzer die neue Ausstellung „Augenblicke der Selbsthilfe". – Foto: cl

Augenblicke der Selbsthilfe in Bildern

Ausstellung im Notariat bis Mai zu sehen

Trostberg. Mit dem Projekt „Augenblicke der Selbsthilfe" ist das Notariat von Georg Mehler und Dr. Markus Vierling im Königshof wieder mit neuen interessanten Bildern ausgestattet. Ein halbes Jahr lang sind die ausdrucksstarken Bilder und Gedichte, die in der Schreibwerkstatt unter der Leitung von Gabriele Warislohner-Dufter in Traunstein entstanden sind, zu sehen. Die Fotografien wurden von der BSW-Fotogruppe unter der Leitung von Willy Reinmiedl, erstellt.

Dem Ziel, den Selbsthilfegedanken im Landkreis Traunstein einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen und die Vielfältigkeit der Selbsthilfelandschaft mit ihren Arbeitsbereichen darzustellen, wird die Ausstellung im großen Maße gerecht. Die Selbsthilfegruppen Morbus Bechterew, Trauer nach Suizid, Kontaktgruppe für Körperbehinderte, Schmerzpunkt, Blinde- und Sehbehinderte, Brustkrebs Chiemgau e.V., Burnout und Kreuzbund haben sich an diesem Projekt beteiligt. Die Wanderausstellung war schon in der Alten Wache in Traunstein, im Mehrgenerationenhaus in Traunreut und im Stadtkino Trostberg zu sehen.

Die Bilderschau ist bis Mai zu den Geschäftszeiten des Notariats, montags bis donnerstags, jeweils von 8 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr, mittwochs von 13 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 13.30 Uhr, geöffnet. – cl

10. Geschäftsstelle Runder Tisch SüdOstOberbayern

10.1 Die Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

Die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern hat im Jahr 2015 5,4 Mio. für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe verausgabt. Hiervon gingen über 50 % an die rund 2.200 gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen. Darüber hinaus haben einzelne Krankenkassen ihre kassenindividuellen Geld- und Sachleistungen der Selbsthilfe zur Verfügung gestellt.

10.2 Abwicklung des Förderverfahrens

Die Beratung der Selbsthilfegruppen zu Fördermöglichkeiten gesundheitsbezogener Selbsthilfe durch den Runden Tisch SüdOstOberbayern im Rahmen der Förderrichtlinien erfolgt sowohl in Form von Informationsveranstaltungen in den einzelnen Landkreisen als auch in persönlichen, meist aber telefonischen Gesprächen und Email-Kontakten.

Antragsberatung der Selbsthilfegruppen zur Förderung nach § 20 c SGB V
In den Landkreisen der Region SüdOstOberbayern fanden für die Selbsthilfegruppen Informationsveranstaltungen zu den Förderrichtlinien und der Antragstellung der Fördermittel nach § 20 c SGB V durch das Selbsthilfezentrum Traunstein statt. Dies geschah in Kooperation mit den jeweiligen Selbsthilfekontaktstellen vor Ort für das Förderverfahren 2015

- im Landkreis Traunstein am 12.01.2015 ab 18.40 Uhr
  in der Anthojo-Lounge, Äußere Rosenheimer Straße 2, Traunstein
- im Landkreis Berchtesgadener Land am 14.01.2015 ab 17.30 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle, Reichenbergstraße 1, Freilassing
- in den Landkreisen Mühldorf und Altötting am 20.01.2015 ab 19:00 Uhr
  im Haus der Begegnung, Auf der Wies 18, Mühldorf
- im Landkreis Rosenheim am 21.01.2015 ab 18.30 Uhr
  in der Selbsthilfekontaktstelle, Klepperstraße 18, Rosenheim
- für Hörgeschädigte/Gehörlose der Region SüdOstOberbayern am 22.01.2015 ab 19.00 Uhr im Selbsthilfezentrum Traunstein, Crailsheimstraße 6

Infoveranstaltung am 14.01.2015 in Freilassing

Infoveranstaltung am 20.01.2015 in Mühldorf

Die Informationsveranstaltung für Hörgeschädigte wurde im Jahr 2015 erstmalig aufgrund des hohen Informationsbedarfs aller vier in der Region SüdOstOberbayern antragstellenden Hörgeschädigtenvereine durchgeführt.
Über die Dolmetscher-Bezirkszentrale Oberbayern (DBZ) konnte die Gebärdendolmetscherin Fr. Greindl aus Waging am See gewonnen werden. Sie verzichtete dankenswerterweise auf ihr Honorar.
Die Veranstaltung war ein großer Erfolg. Aus den geplanten 1 bis 1,5 Stunden wurden aufgrund der vielen Fragen und der Dolmetscherarbeit fast 3 Stunden. Die teilnehmenden Gruppen wünschen sich dringend, dass diese Veranstaltung als fester Bestandteil des Runde Tisch-Beratungsangebots fortgeführt wird. Der Runde Tisch SüdOstOberbayern wird versuchen über die eigene Antragstellung entsprechende Fördergelder bewilligt zu bekommen.

Infoveranstaltung für Hörgeschädigte/Gehörlose am 22.01.2015 in Traunstein

Bearbeitung der Förderanträge
Nach Eingang und Datenbank-Erfassung der Antragsunterlagen erfolgt die formale und inhaltliche Überprüfung auf Förderfähigkeit. Dabei kommt es häufig zu Rückfragen, und daraus resultierend, zu Korrekturen/Anpassungen bei einzelnen Förderpositionen. Sowohl der Inhalt der Rückfrage als auch die Antwort werden in der Datenbank mit Datum und Kommunikationsmittel (Telefon, Email oder Post) dokumentiert.

Die bayernweite Vereinheitlichung der Umsetzung der Runden Tische, die von Seko Bayern und den Krankenkassenverbänden erarbeitet worden ist, wurde umgesetzt. Das Selbsthilfezentrum Traunstein arbeitete hierzu an den Arbeitskreistreffen der Runden Tische am 27.01.2015 in Nürnberg und am 07.07.2015 in München mit.

Die Selbsthilfegruppen erhielten die bayernweit vereinheitlichten Antragsunterlagen 2015, Merkblatt 2015 und Verwendungsnachweis 2014 auf Anfrage direkt vom Selbsthilfezentrum, auf den Informationsveranstaltungen oder durch Herunterladen von der Homepage des Selbsthilfezentrums Traunstein/Geschäftsstelle Runder Tisch SüdOstOberbayern: www.selbsthilfe-traunstein.de

Bearbeitung und Prüfung der Verwendungsnachweise
Auch die Verwendungsnachweise werden per Datenbank erfasst. Für die Bearbeitung gilt die gleiche Vorgehensweise wie bei den Anträgen. Circa sechs Wochen vor dem Termin der Vergabesitzung werden den Krankenkassen- und Selbsthilfevertretern die bearbeiteten

Verwendungsnachweise mit der Einladung zur Vorbesprechung übermittelt. Die Ergebnisse werden allen Krankenkassen- und allen Selbsthilfevertretern per Protokoll übermittelt.

Die bearbeiteten Verwendungsnachweise wurden im Rahmen des „kleinen Arbeitskreises" am 07.04.2015 (Geschäftsstelle Runder Tisch, Beiräte, ein Selbsthilfevertreter) in den Räumen des Selbsthilfezentrums besprochen. Die Krankenkassenvertreter wählten vier Verwendungsnachweis zur Belegprüfung aus (einen, aus jedem der vier zum Einzugsgebiet gehörenden Landkreise). Außerdem wurden Ergänzungen der einheitlichen Förderansätze zur Förderung der Kreuzbundgruppen am Runden Tisch SüdOstOberbayern besprochen. Das Ergebnisprotokoll der Sitzung des kleinen Arbeitskreises wurde an alle am Runden Tisch SüdOstOberbayern Beteiligten zur Information weitergeleitet.

10.3 Koordination und Moderation der Vergabesitzung

Die Koordination umfasst folgende Aufgaben:

- Vorbereitung, Einladung und Moderation der Vergabesitzung des Runden Tisches
- beratende Funktion am Runden Tisch und Protokollführung
- Bescheiderstellung und Überweisung der Förderbeträge nach Beschlussfassung des Runden Tisches

Mit der Einladung werden den Krankenkassen- und Selbsthilfevertretern alle zur Entscheidungsfindung notwendigen Informationen zu jedem einzelnen Antrag zur Verfügung gestellt.

Zwei Beiräte, die geschäftsführende Funktion übernehmen, wurden gewählt: Herr Rödig, Direktion Rosenheim, und Herr Lochner, BKK Vor Ort, Trostberg. Nach erfolgter Entlastung der Geschäftsstelle folgte die Beschlussfassung zur Förderhöhe aller eingegangenen Förderanträge. Bei der Vergabe der Fördermittel wurde in angeregten, sehr sachlichen Diskussionen auf die besonderen Belange der einzelnen Selbsthilfegruppen eingegangen. Die Beschlussfassung erfolgte immer einstimmig. Die Selbsthilfevertreter und die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums hatten hierbei beratende Funktion.

Insgesamt sind 131 Pauschal- und 25 Projektanträge eingegangen. Im Förderjahr 2015 wurden 129 Pauschalanträge und 13 Projektanträge bezuschusst. Zwei Pauschalanträge und zwölf Projektanträge erhielten keine Förderung.

Insgesamt wurden für die Selbsthilfeförderung von der Fördergemeinschaft der Krankenkassen im Jahr 2015 in der Region SüdOstOberbayern bewilligt:

Fördersumme gesamt: für 142 Anträge,	148.652,00 €
davon in Form von Pauschalförderung bei 129 Pauschalanträgen:	137.432,00 €
davon in Form von Projektförderung bei 13 Projektanträgen:	11.220,00 €

In 2015 konnten alle förderfähigen Antragssummen in der Region vollständig bzw. angemessen gefördert werden.

Wir bedanken uns ausdrücklich für die hervorragende Zusammenarbeit mit den Vertretern der Krankenkassen der Fördergemeinschaft unserer Region.
Auch ein herzliches Dankeschön für die sehr gute Beteiligung der vier Selbsthilfevertreter Frau Sonja Egger (SHG Kreuzbund), Frau Inge Polak (SHG Krebs), Herrn Franz Gadenz (SHG Morbus Bechterew BGL) und Herrn Rudolf Starzengruber (SHG Depression), die mit großem Engagement beratend am Runden Tisch SüdOstOberbayern ihr Erfahrungswissen eingebracht und die Interessen und Anliegen der Selbsthilfeaktiven der Landkreise vertreten haben.

10.4 Selbsthilfevertreter am Runden Tisch SüdOstOberbayern

Am Runden Tisch SüdOstOberbayern waren im Jahr 2015 die in 2012 gewählten Selbsthilfevertreter in unveränderten Reihenfolge im Amt.

Dies sind: Herr Rudolf Starzengruber, „SHG Depressionsgruppe Mühldorf", Landkreis Mühldorf/Altötting, aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen und stellvertretend Herr Dr. Eckhard Pfeiffer, „SHG Prostatakrebs", Landkreis Traunstein, aus dem Bereich der chronischen Erkrankungen.
Für die Säule der Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS) sind vertreten: Frau Sonja Egger, „SHG Kreuzbund Prien 3 Frauengruppe", Landkreis Rosenheim und stellvertretend Herr Joachim Eckert, „SHG Kreuzbund Traunstein 4", Landkreis Traunstein.
Für die LAG Selbsthilfe Bayern e.V. sind vertreten: Herr Franz Gadenz, „SHG Morbus Bechterew", Landkreis Berchtesgadener Land, und stellvertretend Herr Fred Müller, „SHG Tinnitus", Landkreis Traunstein.
Für den Paritätischen Wohlfahrtsverband wurde Frau Inge Polak, „SHG Freilassing und Berchtesgaden der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.", Landkreis Berchtesgadener Land benannt. Der zweite Bewerber erfüllte leider nicht die Bewerbungskriterien.

11. Kooperationspartner

Das Selbsthilfezentrum kooperiert regional und überregional mit verschiedenen Kooperationspartnern, um gemeinsam die Selbsthilfebewegung weiter zu stärken.

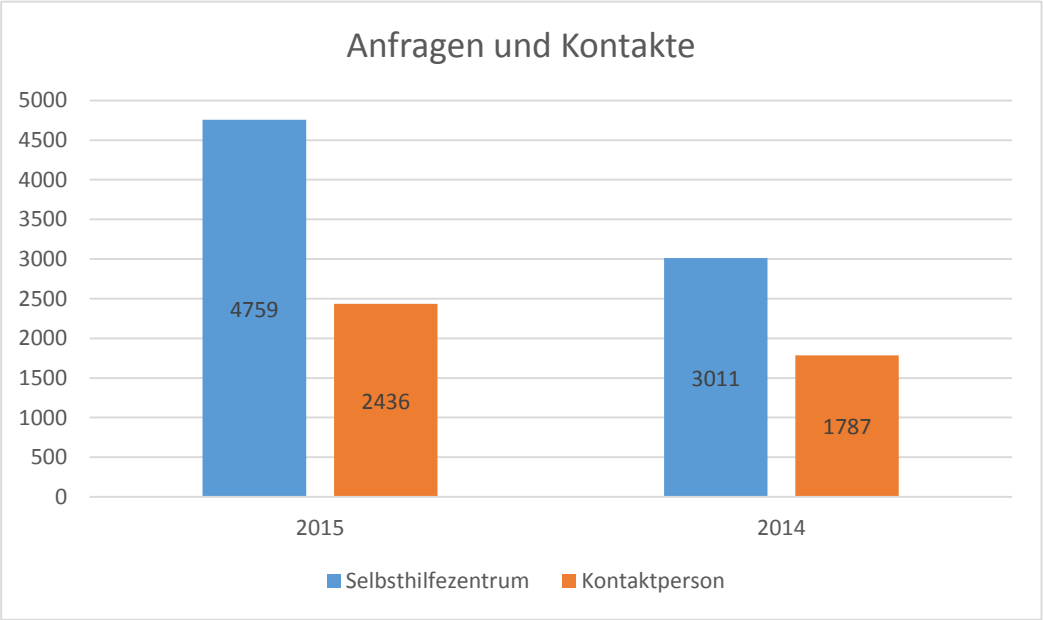
- Kooperation mit niedergelassenen Ärzten, Therapeuten, Beratungsstellen, Institutionen, Rehabilitationseinrichtungen, der Krankenpflegeschule und dem Klinikum Traunstein
- Kooperation mit Krankenkassenvertretern aller gesetzlichen Krankenkassen am Runden Tisch SüdOstOberbayern
- Kooperation mit der Stadt Traunstein
- Kooperation mit dem Landratsamt Traunstein
- Kooperation mit der Behindertenbeauftragten, der Seniorenbeauftragten, der Familienbeauftragten und des Ehrenamtsbeauftragten des Landratsamtes Traunstein
- Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Traunreut
- Kooperation mit der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)

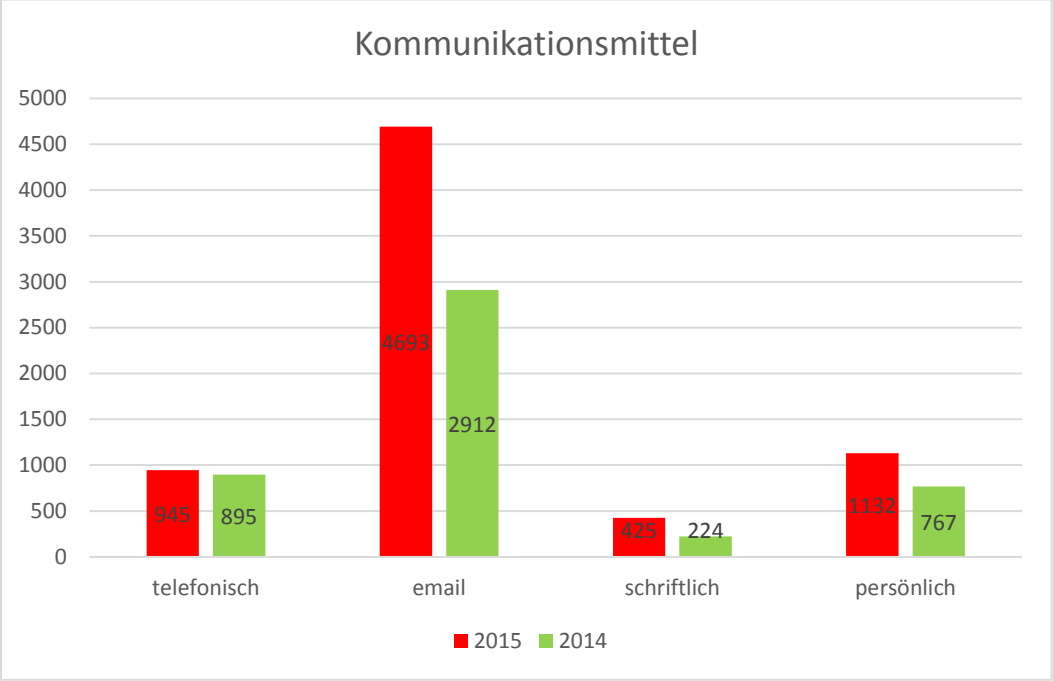
- Kooperation mit den Selbsthilfekontaktstellen in Bayern, insbesondere mit den Kontaktstellen Berchtesgadener Land, Mühldorf/Altötting und Rosenheim
- Mitgliedschaft und Mitwirkung beim Verein „Selbsthilfe Bayern e.V."
- Mitgliedschaft bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle (NAKOS) und der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG-SHG)

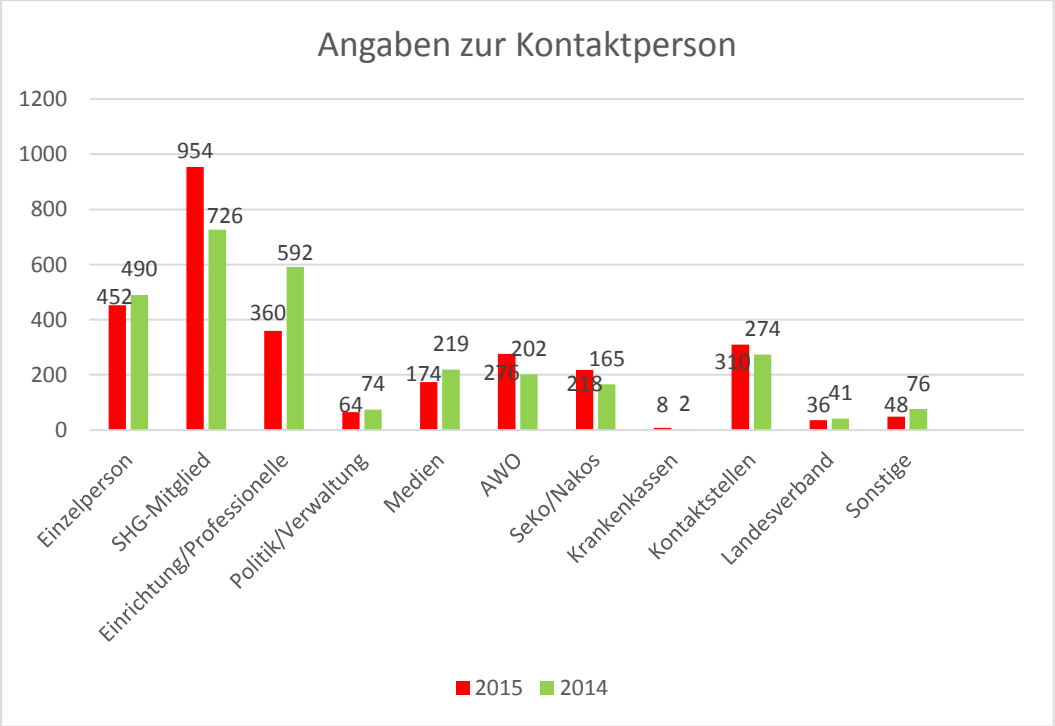
An dieser Stelle bedankt sich das Selbsthilfezentrum bei seinen Kooperationspartnern für die gute und konstruktive Zusammenarbeit und Unterstützung.

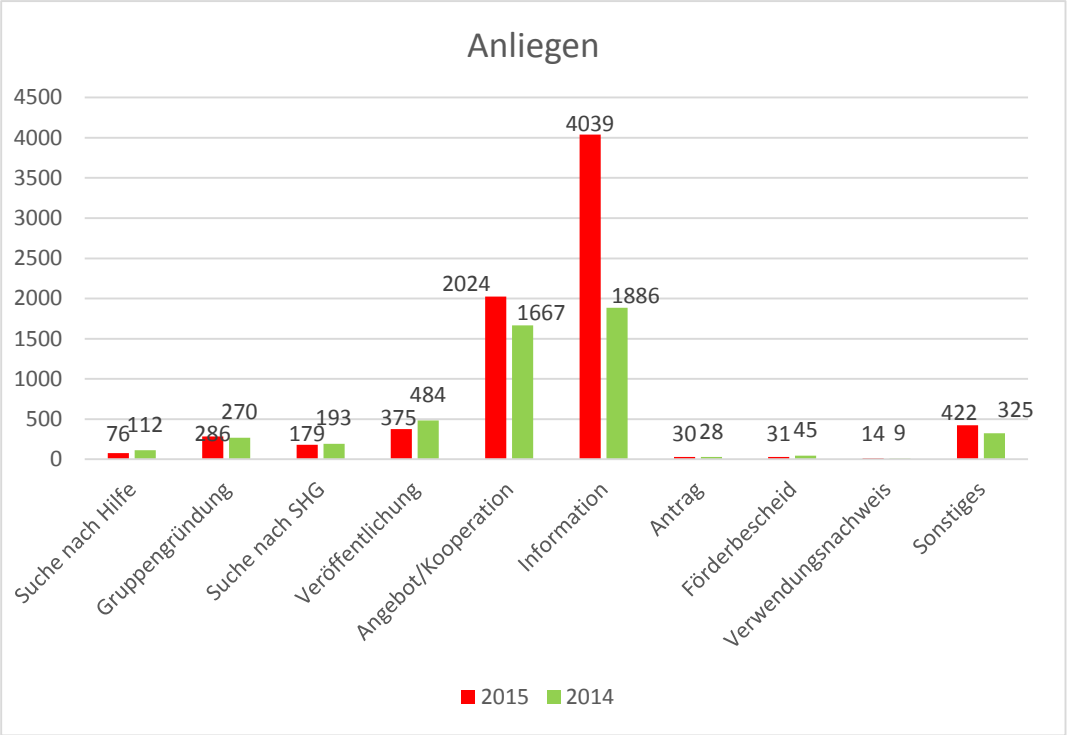
12. Statistische Darstellung der Aktivitäten 2015

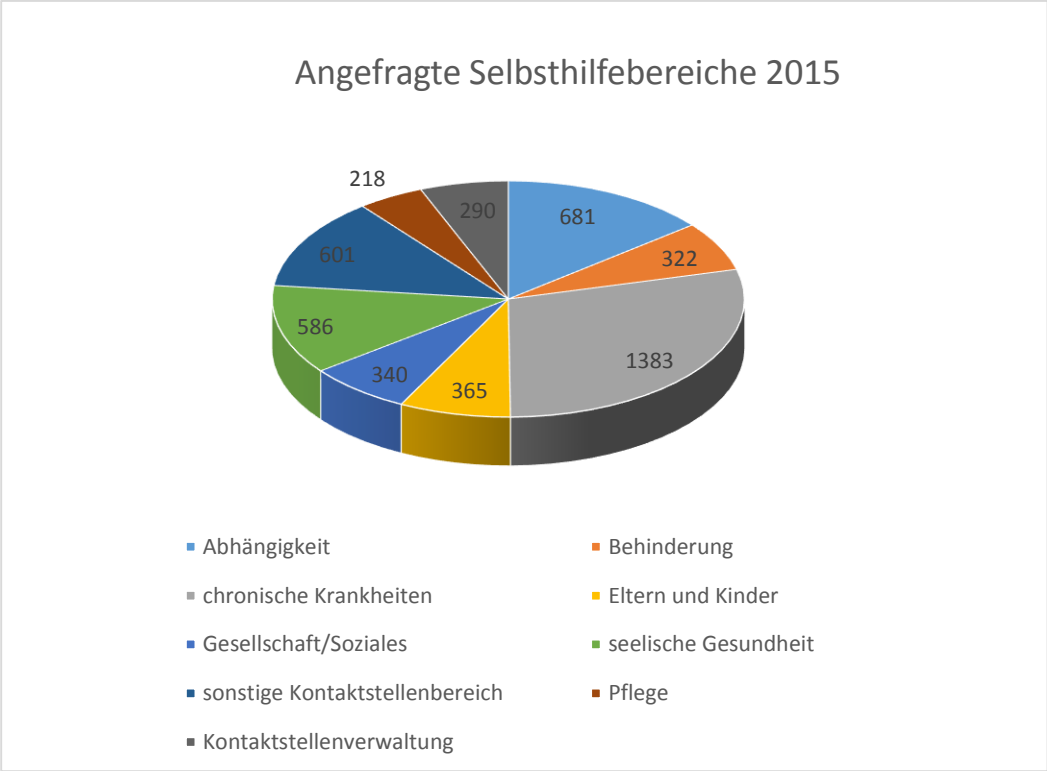
12.1 Aktivitäten des Selbsthilfezentrums

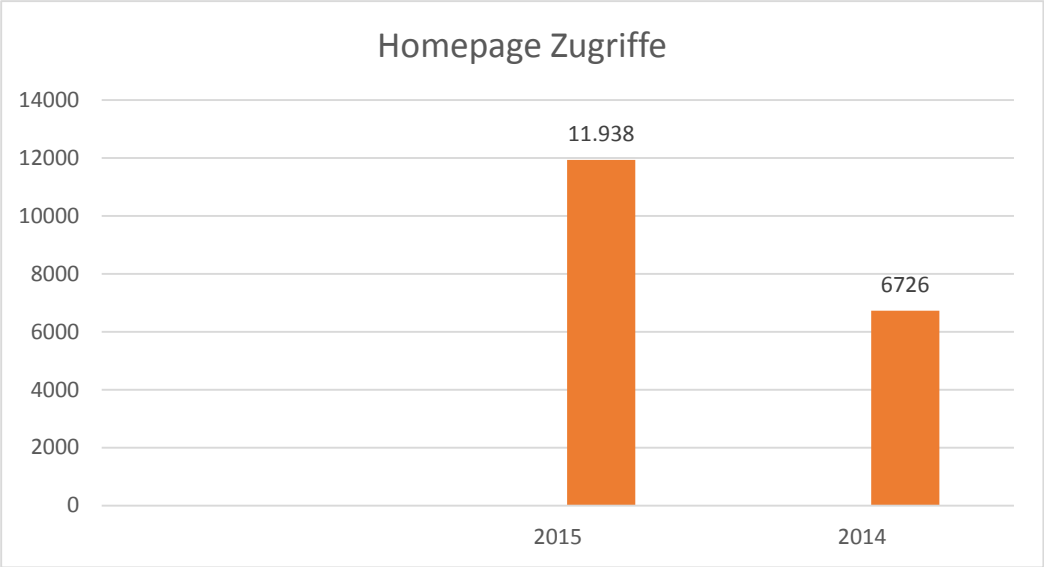



Kommunikationsmittel
5000
4500
4000
3500
3000
2500
2000
1500
1000
500
0
945
895
4693
2912
425
224
1132
767
telefonisch
email
schriftlich
persönlich
2015
2014

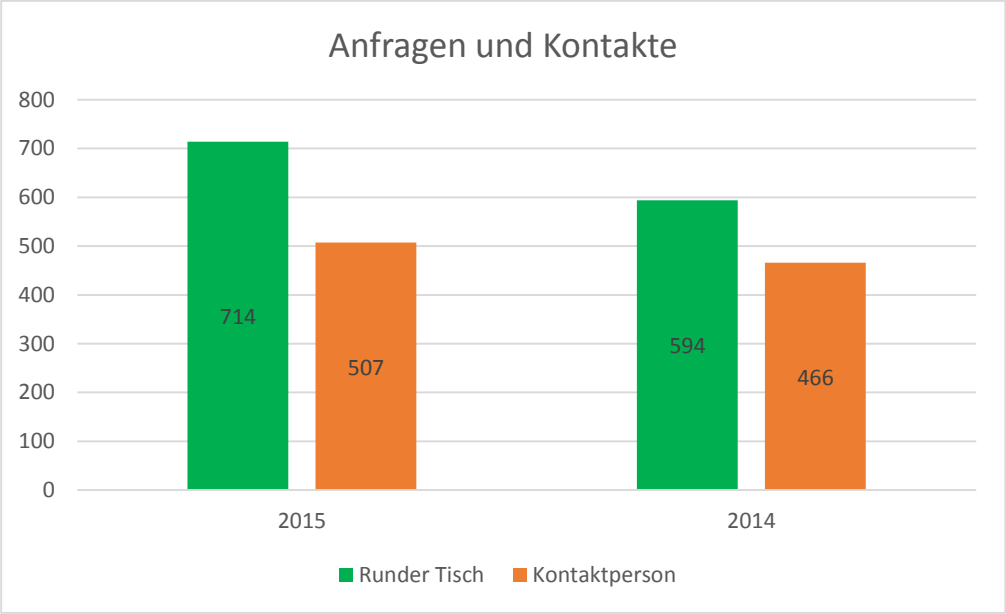

Angaben zur Kontaktperson
1200
1000
800
600
400
200
0
452
490
954
726
360
592
64
74
174
219
276
202
218
165
8
2
310
274
36
41
48
76
Einzelperson
SHG-Mitglied
Einrichtung/Professionelle
Politik/Verwaltung
Medien
AWO
SeKo/Nakos
Krankenkassen
Kontaktstellen
Landesverband
Sonstige
2015
2014

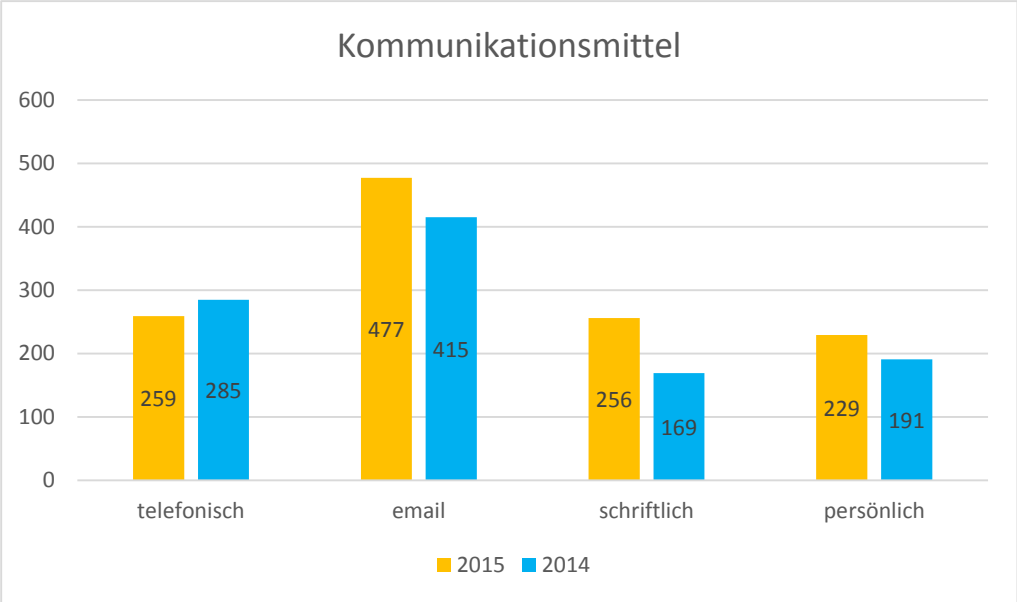

Anliegen
4500
4000
3500
3000
2500
2000
1500
1000
500
0
76
112
286
270
179
193
375
484
2024
1667
4039
1886
30
28
31
45
14
9
422
325
Suche nach Hilfe
Gruppengründung
Suche nach SHG
Veröffentlichung
Angebot/Kooperation
Information
Antrag
Förderbescheid
Verwendungsnachweis
Sonstiges
2015
2014

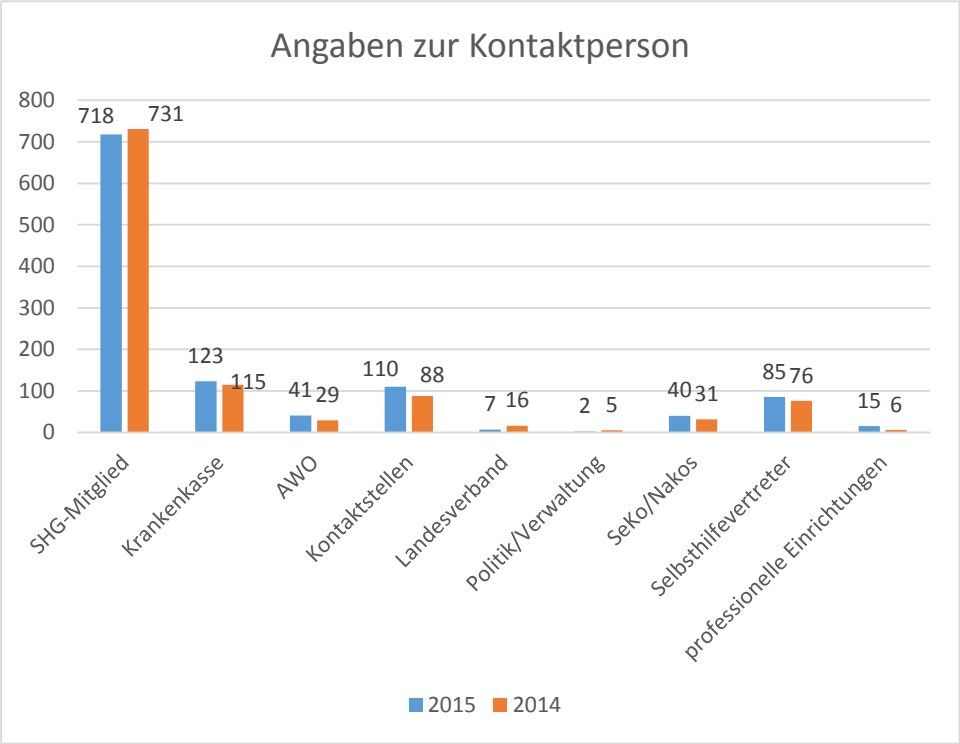

Angefragte Selbsthilfebereiche 2015
681
322
1383
365
340
586
601
218
290
Abhängigkeit
Behinderung
chronische Krankheiten
Eltern und Kinder
Gesellschaft/Soziales
seelische Gesundheit
sonstige Kontaktstellenbereich
Pflege
Kontaktstellenverwaltung

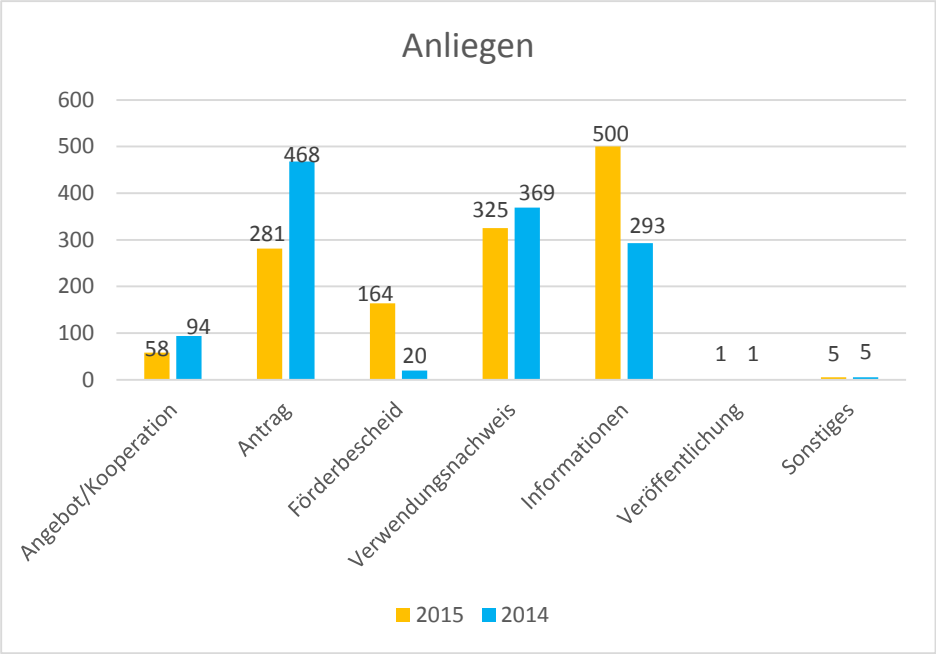


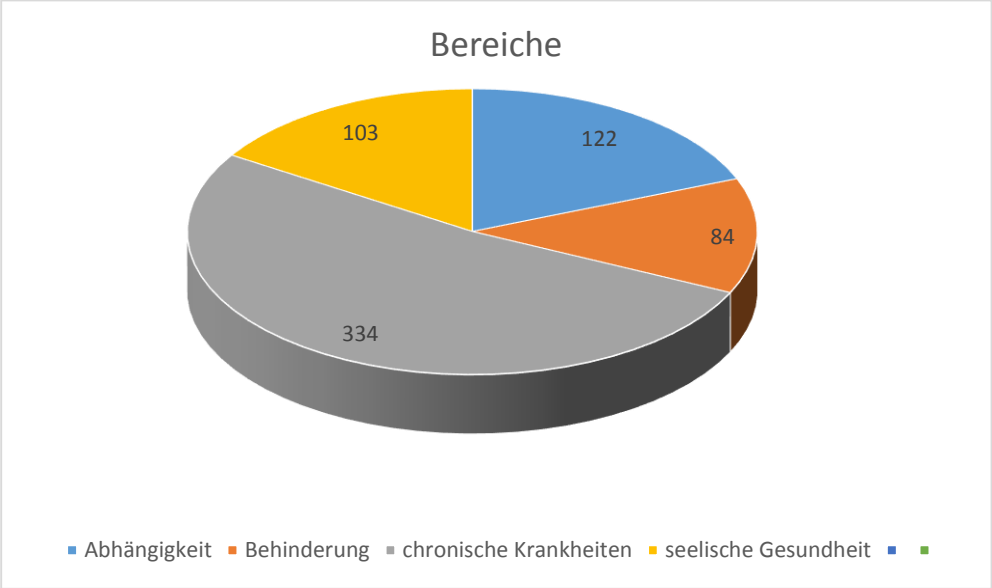
12.2 Aktivitäten der Geschäftsstelle Runder Tisch SüdOstOberbayern

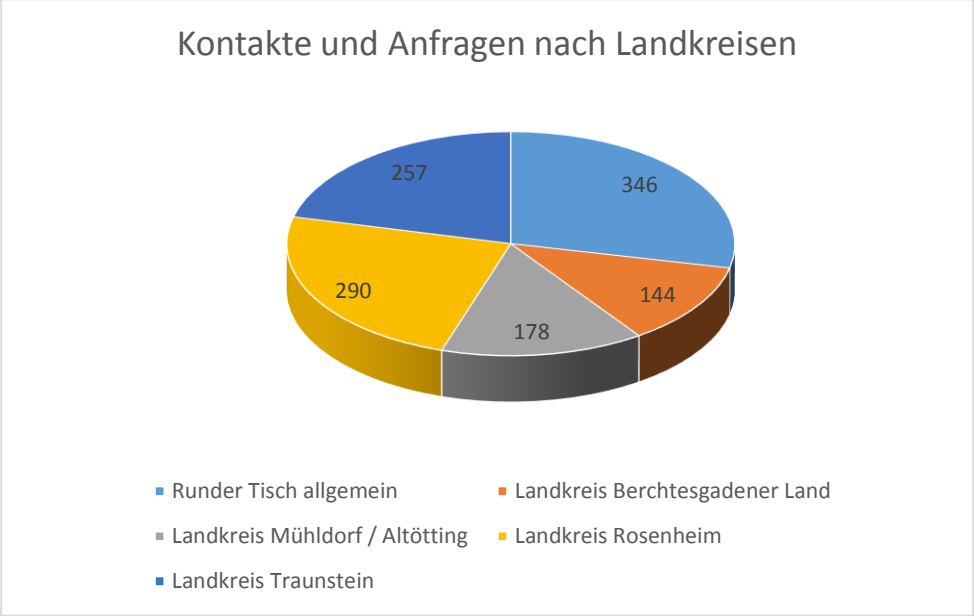


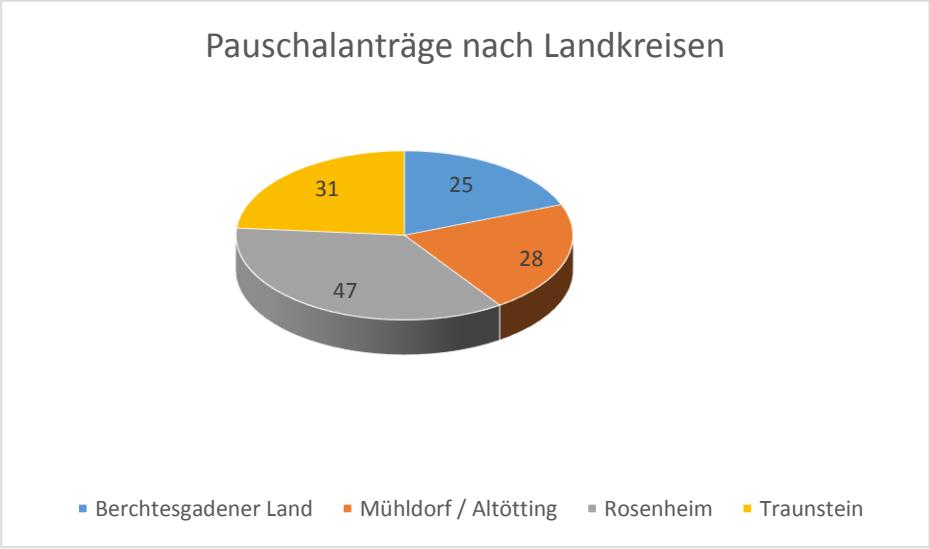

Kommunikationsmittel
600
500
400
300
200
100
0
259
285
477
415
256
169
229
191
telefonisch
email
schriftlich
persönlich
2015
2014

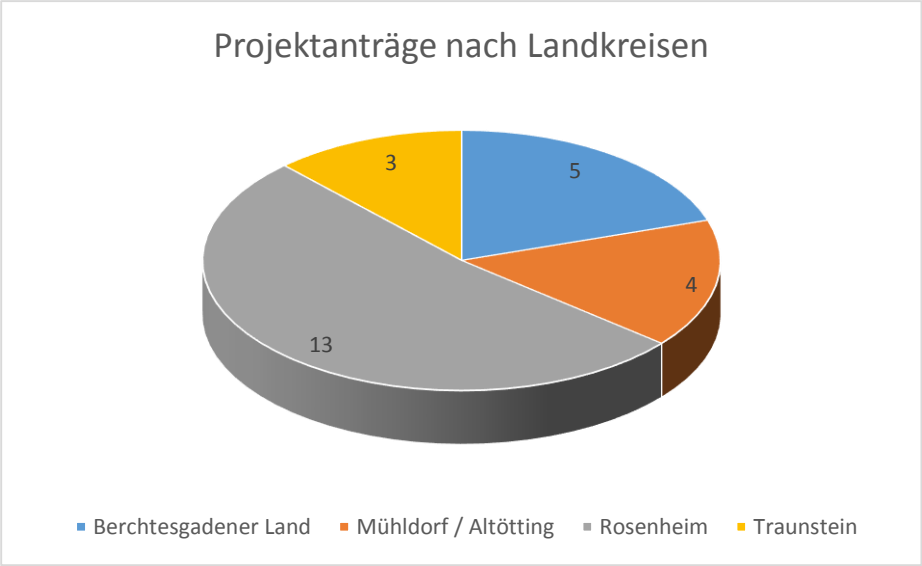

Angaben zur Kontaktperson
800
700
600
500
400
300
200
100
0
718
731
123
115
41
29
110
88
7
16
2
5
40
31
85
76
15
6
SHG-Mitglied
Krankenkasse
AWO
Kontaktstellen
Landesverband
Politik/Verwaltung
SeKo/Nakos
Selbsthilfevertreter
professionelle Einrichtungen
2015
2014

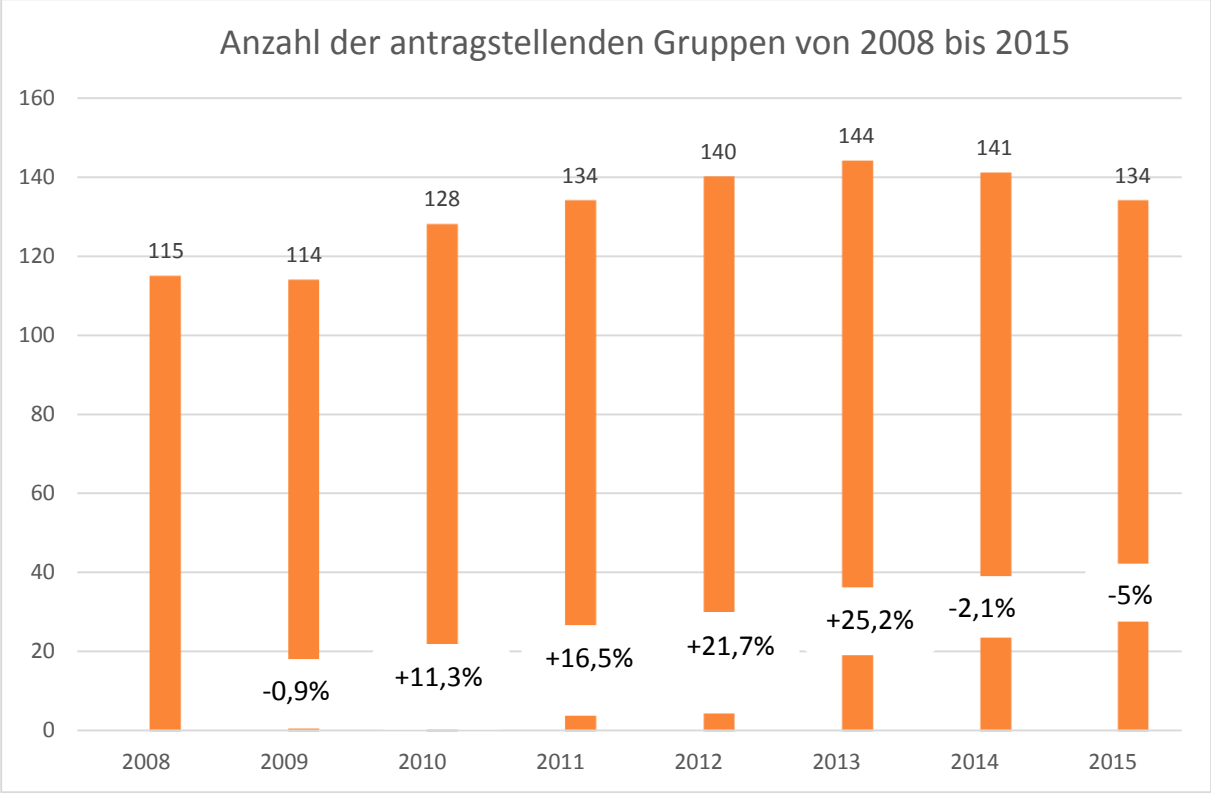

Anliegen
600
500
400
300
200
100
0
58
94
281
468
164
20
325
369
500
293
1
1
5
5
Angebot/Kooperation
Antrag
Förderbescheid
Verwendungsnachweis
Informationen
Veröffentlichung
Sonstiges
2015
2014


Bereiche
103
122
84
334
Abhängigkeit
Behinderung
chronische Krankheiten
seelische Gesundheit


Kontakte und Anfragen nach Landkreisen
346
144
178
290
257
Runder Tisch allgemein
Landkreis Berchtesgadener Land
Landkreis Mühldorf / Altötting
Landkreis Rosenheim
Landkreis Traunstein


Pauschalanträge nach Landkreisen
25
28
47
31
Berchtesgadener Land
Mühldorf / Altötting
Rosenheim
Traunstein


Projektanträge nach Landkreisen
5
4
13
3
Berchtesgadener Land
Mühldorf / Altötting
Rosenheim
Traunstein


Anzahl der antragstellenden Gruppen von 2008 bis 2015
160
140
120
100
80
60
40
20
0
115
114
128
134
140
144
141
134
-0,9%
+11,3%
+16,5%
+21,7%
+25,2%
-2,1%
-5%
2008
2009
2010
2011
2012
2013
2014
2015

13. Pressespiegel

TsTgBl 19.09.15

Plötzlich ist man nicht mehr Herr seiner Sinne

Ludwig Mitterer leidet seit einem Jahr an Epilepsie – Eine Selbsthilfegruppe im Landkreis wäre sein großer Wunsch

Ein Anfall kündigt sich an. Erst mit Augenblitzen, dann verändert sich die Wahrnehmung: Mal sehen seine Finger überlang aus. Ein andermal hört, sieht oder riecht er Dinge, die nicht da sind. Ludwig Mitterer weiß dann, dass er einen epileptischen Anfall bekommt, kann dies aber nicht verhindern. Der 59-jährige Altenmarkter ist erst seit einem Jahr Epilepsie-Patient. Oft fühlt er sich alleine mit seiner Krankheit. »Ich habe das Gefühl, dass Epilepsie totgeschwiegen wird«, ist seine Erfahrung. Was ihm helfen würde, wäre das Gespräch mit anderen Betroffenen. Zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Oft Wochen im Krankenhaus

Leider sind Ludwig Mitterers Anfälle manchmal sehr lang anhaltend, so dass er immer für mehrere Tage bis zu zwei Wochen im Krankenhaus behandelt werden muss, bis sich sein Körper wieder beruhigt hat und die Medikamenteneinstellung nachhaltig vorgenommen ist. Diese Aufenthalte sind natürlich zusätzlich sehr belastend für ihn.

»Er ist nicht Herr seiner Sinne«, beschreibt seine Frau Regina, was bei einem epileptischen Anfall passiert. Es sei nicht so, dass ihr Mann zitternd und mit Schaum vor dem Mund am Boden liege, so wie sich das viele vorstellen. Vielmehr verhalte er sich abwesend, spüre die linke Gesichtshälfte nicht mehr oder rede »einen Schmarrn« – nicht jeder Anfall sei gleich. Manchmal habe er Zuckungen, aber keine starken.

Ursache für die Anfälle ist eine Vernarbung im Gehirn. Denn vor zwei Jahren hatte der Altenmarkter eine Gehirnblutung. Beim Radfahren im Urlaub wurde er plötzlich ohnmächtig. In seinem Gehirn hatte sich eine Thrombose gebildet, die eine Einblutung verursachte, aus der sich eine Narbe entwickelte. Diese ist verantwortlich für die epileptischen Anfälle.

»Ich habe bei meinem Arbeitsantritt nach einem halben Jahr meinen Kollegen eingeschärft, dass sie sofort den Notarzt holen, wenn es mich vom Stuhl haut«, erklärt Mitterer. Fast exakt auf den Tag ein Jahr nach der Gehirnblutung passierte genau dies im Büro, und die Kollegen reagierten richtig.

Als er im Krankenhaus aus seiner Ohnmacht wieder zu sich kam, hatten die Ärzte schnell die Diagnose: Epilepsie. Ein Jahr zuvor war bei seiner Entlassung zwar die EEG-Untersuchung unauffällig, aber die Krankheit könne auch Jahre nach einer Gehirnblutung beginnen, wurde ihm erklärt.

Seit Mai ist der frühere Finanzbeamte krankheitsbedingt pensioniert. Zwei Mal am Tag nimmt der 59-Jährige Tabletten, um Anfälle zu verhindern. Diese verursachen eine leicht verlangsamte Wahrnehmung. »Das ist, wie wenn sich die Bilder so nachziehen«, erklärt er. Daran hat er sich inzwischen gewöhnt; er nimmt es gar nicht mehr bewusst wahr.

Er darf nicht mehr Surfen und Motorradfahren

Sein Motorrad zu verkaufen, fiel ihm sehr schwer – »aber das Risiko war zu groß«. Auch das Windsurfen ist ihm jetzt zu gefährlich: »Da gehst ja unter, wenn's dich bei einem Anfall ins Wasser haut.« Nur das geliebte Mountainbiken kann er uneingeschränkt ausüben.

In der Neurologie der Salzburger Uniklinik hat er bei einer zweitägigen Spezialschulung und dank eines dicken Arbeitsbuches, in dem er häufig blättert, gelernt, mit seiner Krankheit umzugehen. Ende August stand ein Monitoring im Krankenhaus an: Eine Woche lang wurde er 24 Stunden am Tag videoüberwacht und seine Gehirnströme gemessen.

»Die wollten schauen, was bei Anfällen in meinem Gehirn abläuft«, erklärt Mitterer. »Davor hatte ich wirklich Schiss«, erklärt er. In dieser Woche wurden nämlich seine Tabletten abgesetzt, es sollte ja zu Anfällen kommen. Im Nachhinein habe sich die Angst als unbegründet erwiesen.

Anfälle hatte er seit März nicht mehr. Der 59-Jährige erinnert sich noch gut an das letzte Mal: Da hatte er einen schwereren epileptischen Anfall auf der Geburtstagsfeier seiner Frau. »Ich hatte zwei Stunden lang kein Gefühl mehr in meiner linken Körperhälfte«, erinnert er sich. »Dann begannen die Anfälle, und es musste mich wieder der Notarzt holen – und das alles vor den Gästen.«

»Das Thema Epilepsie traut sich keiner anzusprechen«, wissen die Mitterers. Erst wenn man es selbst anspreche, erfahre man auf einmal, wie viele von Epilepsie Betroffene es gibt. Deswegen war der Altenmarkter auch sehr erstaunt und ein bisschen enttäuscht, als er unter den vielen Selbsthilfegruppen, die jeden Samstag in der Zeitung stehen, keine entsprechende fand.

Er fragte beim Selbsthilfe-Zentrum des AWO-Kreisverbands nach und erhielt die Auskunft, dass man gerne eine gründen könne, wenn sich weitere Interessierte finden. Mit diesem Anliegen wandte er sich schließlich an die Zeitung – in der Hoffnung, dass es weitere Menschen mit Epilepsie in der Region gibt, die sich einen Erfahrungsaustausch wünschen. »Ich stelle mir einen regelmäßigen Treff vor, bei dem man offen und locker sprechen kann. Auch die Angehörigen sollten eingeladen sein, denn es ist immer die ganze Familie betroffen. Der Ehepartner ist ja ständig in Habtachtstellung.«

Menschen, denen es ebenso geht wie Ludwig Mitterer, können sich mit dem Selbsthilfezentrum in Traunstein in Verbindung setzen, Telefonnummer 0861/2046692. Sofern ausreichend Interesse besteht kümmert sich die Arbeiter Wohlfahrt um die weitere Organisation. ft

»Epilepsie ist eine Krankheit wie jede andere auch«, sagt Ludwig Mitterer. Kein Grund also, sich zu schämen. Er hätte großes Interesse an einer Selbsthilfegruppe. Dazu müssen sich aber noch andere Betroffene beim Selbsthilfezentrum der AWO melden.

Was ist Epilepsie?

Epilepsie ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen des Nervensystems. Der Begriff Epilepsie (Krampfleiden, Fallsucht) beschreibt Erkrankungen des Gehirns, die sich in Form von epileptischen Anfällen äußern. Ein einzelner epileptischer Anfall ist jedoch noch keine Epilepsie.

Diese Anfälle können ganz unterschiedlich aussehen: Manche dauern nur wenige Sekunden und äußern sich als leichtes Muskelzucken, Kribbeln oder kleine Bewusstseinspausen. Andere halten über ein bis zwei Minuten an, gehen mit einem Bewusstseinsverlust, heftigen Krämpfen und unkontrollierbaren Zuckungen einher.

Epilepsien sind manchmal auf konkrete Ursachen zurückzuführen – beispielsweise eine Missbildung im Gehirn, eine genetische Veränderung, eine Narbe nach einer Hirnverletzung, einen Schlaganfall, eine Hirnhautentzündung, einen Hirntumor und vieles mehr. Teilweise lässt sich die Ursache aber nicht klären. Manche Patienten fühlen sich durch ihre Epilepsie im Alltag kaum beeinträchtigt und erleiden nur selten Anfälle. Andere dagegen haben mit zahlreichen oder heftigen Anfällen zu kämpfen.

Betroffen sind relativ viele Menschen; immerhin knapp jeder Hundertste. Epilepsien können in jedem Alter auftreten. Ein Drittel der Patienten hatte den ersten epileptischen Anfall bereits im Kindesalter. Aber es gibt auch eine sogenannte Altersepilepsie; die dritthäufigste Krankheit des Nervensystems im Alter nach Demenz oder Schlaganfall. ft

TsTgBl 21.11.2015

Für Epileptiker:

Neue Gruppe hat sich gegründet

Traunstein – In Traunstein wurde eine neue Selbsthilfegruppe für Epileptiker und ihre Angehörigen gegründet.

Bei dem Gründungstreffen in den Räumen des Selbsthilfezentrums der AWO, Kreisverband Traunstein, fand auch ein intensiver Austausch über die Krankheit, über ihre Auswirkungen im Alltag und über die Veränderungen im familiären Umfeld statt. Alle Anwesenden waren der Meinung, dass der Austausch sehr hilfreich, befreiend und unterstützend sei.

Das nächste Treffen ist am Dienstag, 19. Januar, um 17.30 Uhr im Selbsthilfezentrum Traunstein in der Crailsheimstraße. Betroffene und Interessierte, die teilnehmen möchten, können sich unter Telefon 0861/2046692 melden. fb

Einen langen Weg haben Mutter und Sohn bereits hinter sich. Doch die Traunreuterin blickt hoffnungsvoll in die Zukunft. Die Selbsthilfegruppe fü Eltern suizidgefährdeter junger Menschen soll Eltern ansprechen, die Ähnliches durchstehen mussten, wie die 52-Jährige betont. – Foto: c

Wenn Trauer gegen die Wut gewinnt, weiß ich, dass er sterben möchte

Traunreuter Tagbl 31.01.2015

Traunreuterin will Selbsthilfegruppe für Eltern suizidgefährdeter junger Menschen ins Leben rufen

Von Christina Grimm

Traunreut. „Zuerst dachte ich, er schließt nur die Jalousien. Doch dieses Geräusch, das aus seinem Zimmer zu hören war, klang irgendwie seltsam. Ich machte seine Zimmertür auf und sah, wie er genau in diesem Moment einen Strick an seinem Hochbett befestigte – da war er gerade mal zwölf Jahre alt."

Vollkommen ruhig beschreibt eine 52-jährige Mutter aus Traunreut die entscheidende Wende im Zusammenleben mit ihrem Sohn vor sechs Jahren. Wie schwer ihr diese Worte heute dennoch fallen, wird deutlich, als sie erst einmal zu ihrem Wasserglas greift und einen großen Schluck nimmt. Doch Trauer und Angst haften an ihr wie kleine Schönheitsfehler, die man einfach nicht wegbekommt und deswegen gelernt hat, mit ihnen zu leben – in diesem Fall die Mutter mit ihrem Sohn. Dieser ist im letzten Jahr 18 geworden, doch es war nicht immer sicher, ob er diesen Geburtstag auch erleben wird. „Die Ärzte sagten mir, dass mein Sohn Depressionen mit Todessehnsucht hat", erzählt sie. „Das war 2008, kurz nachdem ich ihn mit dem Strick in seinem Zimmer fand. Ich sagte zu ihm, dass wir professionelle Hilfe brauchen, weil ich die Verantwortung allein nicht mehr tragen kann. Da schaute er mich mit seinen kleinen Augen an. Er nahm mich in die Arme und wir standen eine ganze Weile einfach nur so da. Ich spürte die ganze Erleichterung an seinem Körper."

Immer zwischen Angst und Hoffnung

Die 52-Jährige ist gelernte Buchhalterin und arbeitet derzeit in einer Steuerkanzlei. Seit mittlerweile drei Jahren leben sie und ihr Sohn nun schon in Traunreut. Zwei Jahre verbrachte er in einer heilpädagogisch-therapeutischen Wohngruppe und besuchte während dieser Zeit auch eine Schule. „Als er noch ganz klein war, war er immer ein sehr fröhliches Kind", erinnert sich seine Mutter. Von klein auf interessierte sich ihr Sohn für Bücher. Lange Zeit trug er regelmäßig einen Rucksack bei sich, in dem sich mindestens eines seiner geliebten Weggefährten befand. Die Bücher gaben ihm Halt, sagt seine Mutter, er fühlte sich mit den spannenden und mythischen Geschichten im Gepäck sicher. Durch sie konnte er in eine andere Welt abtauchen und spürte auch die Einsamkeit ein kleines bisschen weniger: „Deswegen haben sie meinen Sohn schon im Kindergarten so schikaniert." Und diese Hänseleien steigerten sich, vom Kindergarten bis hin zur Grundschule und sogar darüber hinaus. Oftmals kam er mit blauen Flecken am Körper nach Hause, aber die Lehrer meinten bloß „er sei wohl wieder einmal gestürzt." Einmal, berichtet die 52-Jährige, war ihr Sohn zu einem Geburtstag eingeladen. Sie erinnere sich noch gut daran, dass sie so glücklich und erleichtert war. Ihr Junge schien endlich Anschluss gefunden zu haben. Doch als die Mutter ihr Kind abholte sah sie, dass es sehr traurig war. „Sie haben ihn nur eingeladen, um ihn zu ärgern. Er sagte zu mir, für mich galten mal wieder andere Regeln." Probleme gab es allerdings auch zu Hause. Als der Junge vier Jahre alt war, trennten sich seine Eltern. Ein weiteres Ereignis, das er nie ganz überwinden konnte.

„Er fühlt sich immer so alleine und dieses Gefühl konnte ich ihm all die Jahre nie nehmen", meint seine Mutter nachdenklich. 2008 kommt er schließlich in das Heckscher-Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie in München: „Ich war einfach erleichtert, dass er nun in Sicherheit war. Das ist schwer zu beschreiben, doch ich wusste, dass er in guten Händen sein würde und dass er vor allem auch die Hilfe wollte."

Ein Suizidversuch ist immer ein Hilfeschrei

„Die Krankheit meines Sohnes macht mich auch sehr einsam." Über die Jahre ist der gesamte Freundeskreis der Traunreuterin weggebrochen, oftmals fehlte einfach das Verständnis der Freunde und Bekannten. „Meine Familie hört mir immer zu und nimmt mich wirklich sehr ernst. Aber ich verstehe natürlich auch, dass ihnen der Umgang mit der Krankheit so schwer fällt. Sein Vater ist völlig überfordert mit der Situation, er kann mit der Krankheit von unserem Sohn überhaupt nicht umgehen", bemerkt sie nachdenklich. Es bestehe aber immer noch regelmäßiger Kontakt mit ihm.

„Ich würde einfach gerne mit Eltern sprechen, die das gleiche wie ich durchgemacht haben", sagt die gelernte Buchhalterin hoffnungsvoll und möchte deshalb eine Selbsthilfegruppe für Eltern von suizidgefährdeten jungen Menschen ins Leben rufen. „Nachdem das eigene Kind volljährig geworden ist, ist man in den ganzen Krankheitsprozess nicht mehr so involviert und das ist ziemlich schwer für mich. Ich wusste doch all die Jahre immer ganz genau über alles Bescheid und hatte stets einen Ansprechpartner", erzählt die Traunreuterin. In Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfezentrum Traunstein ist sie nun seit Mitte Dezember dabei, Inserate in der Zeitung zu schalten, um damit Eltern zu erreichen, mit denen sie sich austauschen kann. Ein Suizidversuch sei immer ein Hilfeschrei. Eine Art zu zeigen, dass man nicht mehr weiter weiß. „Ich glaube auch, dass junge Menschen heutzutage unter so einem enormen Druck stehen, dass der Gedanke, sich das Leben zu nehmen, bei ihnen viel öfter auftritt als früher." Wichtig ist der 52-Jährigen, dass sich die betroffenen Eltern nicht schämen und Hilfe, die ihnen angeboten wird, auch annehmen.

Bei diesen Worten nimmt sie erneut die Wasserflasche in die Hand und füllt das Glas wieder auf. Langsam streicht sie sich eine widerspenstige Haarsträhne aus dem Gesicht, blickt hinunter auf den großen Holztisch und sagt leis aber mit fester Stimme: „Bei me nem Jungen kämpft eigentlich di Trauer ständig gegen die Wut a Solange die Wut gewinnt, weiß ic dass ich mit ihm reden kann. Doc wenn die Trauer gegen die Wut g winnt, weiß ich, dass er sterbe möchte." Zweimal wollte der he te 18-Jährige seinem Leben berei ein Ende setzen. „Es war jedes m der Strick", sagt die Traunreuteri mit leiser Stimme. „Einmal war ic sogar dabei, da wollte er sich meinem Beisein das Leben ne men. Die Ärzte sagten mir späte ich hätte sehr gut reagiert, weil ic einfach ruhig geblieben bin. Ic habe zu meinem Sohn gesag Weißt du, was das mit mir macht Es bricht mir das Herz! Da nahm den Kopf aus der Schlinge, und w umarmten uns."

Vor fünf Jahren entschied sic die 52-jährige Traunreuterin ei Ausbildung zur Gestaltungsther pie für Kinder und Jugendliche machen und bildet sich derzeit z Heilpraktikerin für Psychother pie weiter. Das Wissen, das sich d ehemalige Münchnerin dadur angeeignet hat, möchte sie vor a lem anderen Betroffenen in d Selbsthilfegruppe weitergebe „Es wäre schön, wenn sich Elte melden würden. Vielleicht nimm ihnen meine Geschichte ein wen die Hemmungen und sie sehe dass sie nicht alleine mit ihren Pr blemen sind. Wenn der Kontal dann ein bisschen enger geworde ist, könnte man ja auch die Tel fonnummern austauschen".

„Ich möchte unbedingt etwas zurückgeben"

Im Moment ist der 18-jährig Sohn wieder in stationärer B handlung. Doch trotz all der Rücl schläge, die Mutter und Sohn in mer wieder hinnehmen müsse erzählt die 52-Jährige, dass i Sohn durchaus Zukunftspläne h und gerne Psychologie studiere möchte. „Es geht ihm mal besse und dann doch wieder ziemlic schlecht", erklärt sie mit einer Stä ke, die durch den jahrelange Kampf mit den Depressionen en stand. „In seiner jetzigen Klasse g fällt es ihm wirklich gut, aber durc den Klinikaufenthalt verpasst natürlich einiges in der Schule".

Zusammen kämpfen die beide weiter, aufzugeben war und ist fü die Mutter keine Option. „Ic möchte auf jeden Fall Oma we den. Das habe ich meinem Soh auch gesagt. Am Ende ist doch di Hoffnung das Einzige, was mi bleibt."

KONTAKTADRESSE

Nähere Informationen zu Selbsthilfegruppe von Eltern su zidgefährdeter junger Mensche gibt es im Selbsthilfezentru Traunstein unter: 0861/2046692 oder unter folgender Email-Adres se: kontakt@selbsthilfe-traunstein.de.

ANZEIGE
Bauceramic Schiessl
Besuchen Sie uns online:
www.bauceramic.de

Warnsignale, die auf suizidale Gedanken hinweisen können

Traunreut/Freilassing. Ob jemand Selbstmordgedanken hat, ist schwer zu beurteilen. Es gibt aber Warnsignale, wie Dr. med. Rupert Müller, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie am Inn-Salzach-Klinikum in Freilassing, gegenüber der Heimatzeitung erklärt:

„Zum einen wäre da die Depression, die schon bei jungen Menschen auftreten kann und im hohen Alter noch häufiger festzustellen ist. Ein Anzeichen hierfür ist eine starke Antriebslosigkeit bei den betroffenen Personen. Diese wollen oftmals nicht einmal mehr aus dem Bett aufstehen, oder zeigen keinerlei Interesse am Alltagsgeschehen. Zudem deutet der Konsum von Drogen und großen Mengen Alkohol immer daraufhin, dass dringend Hilfe benötigt wird. Gibt es außerdem bereits Vorfälle von Suizid in der Familie, im näheren Bekanntenkreis oder hat bereits ein Suizidversuch stattgefunden, ist ebenfalls erhöhte Vorsicht geboten. Zuletzt ist noch zu nennen, dass impulsive Aktionen, Auffälligkeiten im Verhalten, oder Selbstverletzung, wie beispielsweise Ritzen, erhebliche Warnsignale sind. In all diesen Fällen ist es ratsam, sich professionelle Hilfe zu suchen. Der beste Fall ist natürlich immer, wenn der Betroffene selbst erkennt, dass er oder sie Hilfe benötigt." – cg

TSTgBl 19.09.2015

Herbstwanderung für verwaiste Eltern

Inzell – Eine Wanderung für verwaiste Eltern, Geschwister und Angehörige zur Bäckeralm in Inzell veranstaltet das Dekanat Traunstein am Sonntag, 27. September. Begleiter sind Inge Bauer, eine betroffene Mutter und Trauerbegleiterin, sowie Pfarrer i. R. Andreas Zehentmair.

Bei der leichten rund einstündigen Wanderung können die Teilnehmer »im Gehen die eigene Trauer anschauen und aussprechen, dem Verstorbenen näherkommen und neue Kraft schöpfen«. Unterwegs werden auch Gedenkrituale vorgenommen. Nach einer gemeinsamen Brotzeit geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Treffpunkt ist um 10.30 Uhr am Parkplatz des Forsthauses Adlgaß in Inzell. Die Teilnahme ist kostenfrei. Infos und Anmeldungen unter der Telefonnummer 08641/69 99 876.

Traunreuter 27.03.15

Gesprächskreis für Stomaträger

Trostberg. Der nächste Gesprächskreis der Deutschen ILCO (Vereinigung für Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung und Menschen mit Darmkrebs) mit Erfahrungsaustausch und aktuellen Informationen findet am Dienstag, 31. März, ab 14 Uhr in der Kreisklinik Trostberg, Café „Harmony", statt. Nähere Auskunft gibt es unter Tel. 0 86 83/80 90 09 oder Tel. 0 86 69/78 86 51.

Der Senioren-PC-Freundeskreis hat sein nächstes Treffen am Montag um 14 Uhr im Selbsthilfezentrum der AWO an der Crailsheimstraße. Infos gibt es bei Mathias Pflugbeil unter der Telefonnummer 0861/90 95 278. TSTgBl 16.01.2015

Herbstwanderung für verwaiste Eltern

TSTgBl 19.09.2015

Inzell – Eine Wanderung für verwaiste Eltern, Geschwister und Angehörige zur Bäckeralm in Inzell veranstaltet das Dekanat Traunstein am Sonntag, 27. September. Begleiter sind Inge Bauer, eine betroffene Mutter und Trauerbegleiterin, sowie Pfarrer i. R. Andreas Zehentmair.

Bei der leichten rund einstündigen Wanderung können die Teilnehmer »im Gehen die eigene Trauer anschauen und aussprechen, dem Verstorbenen näherkommen und neue Kraft schöpfen«. Unterwegs werden auch Gedenkrituale vorgenommen. Nach einer gemeinsamen Brotzeit geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Treffpunkt ist um 10.30 Uhr am Parkplatz des Forsthauses Adlgaß in Inzell. Die Teilnahme ist kostenfrei. Infos und Anmeldungen unter der Telefonnummer 08641/69 99 876.

Traunreuter 27.03.15

Gesprächskreis für Stomaträger

Trostberg. Der nächste Gesprächskreis der Deutschen ILCO (Vereinigung für Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung und Menschen mit Darmkrebs) mit Erfahrungsaustausch und aktuellen Informationen findet am Dienstag, 31. März, ab 14 Uhr in der Kreisklinik Trostberg, Café „Harmony", statt. Nähere Auskunft gibt es unter Tel. 0 86 83/80 90 09 oder Tel. 0 86 69/78 86 51.

Der Senioren-PC-Freundeskreis hat sein nächstes Treffen am Montag um 14 Uhr im Selbsthilfezentrum der AWO an der Crailsheimstraße. Infos gibt es bei Mathias Pflugbeil unter der Telefonnummer 0861/90 95 278. TSTgBl 16.01.2015

TsTgBl 02.11.2015

20 Jahre Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose

Auch Angehörige von Erkrankten sind hier jederzeit zum Erfahrungsaustausch willkommen

Trostberg – Im Oktober 1995 traf sich erstmals eine Handvoll Menschen, die von der Krankheit MS (Multiple Sklerose) betroffen war, im Pfaubräu in Trostberg zum Austausch. Aus diesem ersten Treffen entstand die Selbsthilfegruppe MS Traunstein/Trostberg, die nun ihr 20-jähriges Bestehen feierte. Im Rahmen der Feier wurden die langjährige Leiterin Elisabeth Egle und ihr Stellvertreter Paul Auer für ihren unermüdlichen Einsatz geehrt.

Damals vor 20 Jahren hatte Eva Tischler von der DMSG (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft) das erste Zusammentreffen initiiert und die daraus entstandene Gruppe mit dem Namen »Jugendstammtisch« unterstützt. Im Laufe der Jahre entwuchsen die Teilnehmer dem Jugendstammtisch und wählten den neuen Namen »Selbsthilfegruppe MS«.

Die Leitung übernahm bei der Gründung zunächst das Ehepaar Stangl, das jedoch schon bald die Gruppe verließ und die Führung abgab. Seit 1996 ist Elisabeth Egle Leiterin, zunächst mit der Unterstützung von Jens Neuber. Die Traunsteinerin engagiert sich seitdem mit großem Einsatz für die Gruppe. Als Stellvertreter steht ihr seit sieben Jahren Paul Auer zur Seite. Karin Brummer von der DMSG-Beratungsstelle Rosenheim überreichte den beiden anlässlich des 20-jährigen Bestehens der Gruppe kleine Geschenke und hatte für Paul Auer die silberne Ehrennadel des Landesverbandes Bayern der DMSG dabei. In ihrem Rückblick auf die vergangenen zwei Jahrzehnte meinte Karin Brummer: »Diese Gruppe ist eine bunte Mischung aus Fußgängern und Rollifahrern, aus Männern und Frauen, Betroffenen und Angehörigen. Und ich hab' immer den Eindruck, dass jeder gerne her kommt.« Bei den monatlichen Treffen könne man Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig unterstützen. Dabei müsse nicht immer nur die Krankheit im Mittelpunkt stehen. Gesellige Unternehmungen und Ausflüge sorgten dafür, dass auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Karin Brummer (rechts) von der DMSG-Beratungsstelle Rosenheim ehrte Elisabeth Egle und Paul Auer für ihren Einsatz in der Selbsthilfegruppe MS Traunstein/Trostberg. *(Foto: Mix)*

Für Karin Brummer ist eine Selbsthilfegruppe wie diese wichtig, damit Betroffene aus der durch ihre Krankheit bedingten Isolation herausfinden und sich austauschen können mit Menschen, die das gleiche erlebt und durchlitten haben. Die Teilnehmer erlebten hier immer wieder aufs Neue, dass sie mit ihren Sorgen und Zukunftsängsten nicht alleine sind.

Die Selbsthilfegruppe MS Traunstein/Trostberg trifft sich immer am letzten Mittwoch im Monat ab 20 Uhr im Gasthaus Michlwirt in Palling. Aus den Anfängen 1995 mit acht bis zehn Teilnehmern wuchs langsam aber sicher eine homogene Gruppe. Zu den Treffen kommen teilweise bis zu 20 Leute aus verschiedenen Orten im Landkreis Traunstein zusammen, darunter auch Partner oder Familienmitglieder der Erkrankten, die in der Gruppe ebenfalls herzlich willkommen sind. mix

25. November 2015 www.wochenblatt.de

Ramona: „Ich musste jeden Tag entscheiden, ob ich noch leben will"

Seit 35 Jahren treffen sich die Anonymen Alkoholiker im Gemeindehaus

Traunreut. Im Oktober 1980 wurde die Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker gegründet und seit dieser Zeit treffen sich die Betroffenen jeden Mittwoch von 19.30 bis 21.30 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus in Traunreut. **Weitere Gruppen in unserer Region gibt es in Traunstein (Pfarrheim St. Oswald, freitags 19.30 Uhr), in Bad Reichenhall (Ev. Gemeindehaus, montags 20 Uhr) sowie in Berchtesgaden (Ev. Gemeindehaus, dienstags 20 Uhr).**

Wie die Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker in Traunreut helfen kann, zeigt das Beispiel von Alois (alle Namen geändert, Anm. d. Red.). Er nahm eines Tages erstmals an einem Treffen (Meeting) der Anonymen Alkoholiker teil: „Ich dachte mir, so ein Quatsch, was die da erzählen. Ohne mich. Ich habe meine Bierchen getrunken, wie jeder andere auch." Das war kurz, nachdem er seinen Führerschein wegen Trunkenheit am Steuer abgeben musste, und die Frau ihm einen neuen Partner präsentierte und die Scheidung einreichte. Dass an allem der Alkohol schuld war, wollte er damals nicht wahrhaben. Daher trank er munter weiter. Jetzt erst recht, keiner schimpft mehr, dachte er sich. Es ging weiter nach unten mit ihm, der Führerschein zum zweiten Mal weg, eine weitere Partnerschaft in die Brüche gegangen. Nun kündigte ihm die Firma die Entlassung an und er litt an starken Depressionen. Irgendwann nach einer tagelangen Sauftour kam die Wende. „Ich konnte nicht mehr, ich war fertig", erinnert sich Alois. Er beschloss, wieder zu den Anonymen Alkoholkern (AA) zu gehen. Das waren drei Jahre nach seinem ersten Kontakt zu der Selbsthilfegruppe.

Seit 1980 trifft sich die Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker unter anderem im Gemeindehaus in Traunreut.

Seine neue Partnerin hatte sich zwischenzeitlich der Angehörigengruppe (die Al-Anon Familiengruppen) in Traunreut angeschlossen, in der sie Kraft und Hoffnung fand, um ihr Leben mit einem alkoholkranken Mann zu bewältigen. Alois besucht nun regelmäßig die Meetings in Traunreut. Seitdem ist er trocken. „Auf einmal habe ich es kapiert, um was es den AA-Freunden geht", erzählt Alois, „dass es entscheidend ist heute das erste Glas stehen zu lassen."

Es gab tausend Gründe, um zu trinken

Früher, so erzählt er, habe ich ja auch aufhören wollen, aber erst morgen, am Wochenende oder nach dem Urlaub. „Hier zählt nur, die nächsten 24 Stunden trocken zu bleiben." Dass dieser Leitsatz es leichter macht, von der Flasche wegzukommen, bestätigen auch die anderen AA-Freundinnen und Freunde, die sich an diesem Abend im Gruppenraum, im evangelischen Gemeindehaus, treffen. Ramona zum Beispiel meint: „Mir hat es sehr geholfen, dass ich erst einmal wusste: Es ist nur für heute und nicht für immer." Denn ein Leben ohne Alkohol habe sie sich gar nicht vorstellen können.

Regelmäßige Treffen sind lebenswichtig

„Es gab tausend Gründe, um zu trinken: Freude, Wut, die blöde Schwiegermutter, den doofen Chef usw.", schmunzelt sie heute. Schritt für Schritt habe sie lernen müssen, die täglichen Schwierigkeiten ohne Wein und Whisky zu bewältigen.

„Und noch etwas habe ich bei den Anonymen Alkoholiker gelernt, sich einzugestehen, dass ich an einer unheilbaren Krankheit leide, die jedoch zum Stillstand gebracht werden kann, indem ich heute das erste Glas stehen lasse. Ich entscheide jeden Tag, ob ich leben oder sterben will", betont Ramona.

Für die meisten AA-Mitglieder sind die regelmäßigen Meetings lebenswichtig, auch wenn sie schon mehrere Jahre trocken sind. Sie bleiben solange sie den Wunsch haben, nicht wieder zur Flasche zu greifen.

Alfons zum Beispiel, der zugezogen ist und sich der Traunreuter Gruppe angeschlossen hat, denkt oft wochenlang nicht an die für ihn tödliche Droge. Trotzdem besucht er regelmäßig die Meetings, nicht nur in Traunreut, sondern auch in Traunstein, Bad Reichenhall, Rosenheim oder sonst irgendwo in Südostbayern.

„Bei uns geht es nicht nur um den Alkohol", erklärt Alfons, „sondern, dass wir lernen, ohne ihn zurechtzukommen." Da sei es eben hilfreich, sich einfach auszusprechen. Gerade das schätzen viele AA-Mitglieder an der Gruppe. „Ich weiß, hier kann ich mir meine Probleme von der Seele reden", sagt Beate, und zwar ohne dass ich ausgelacht oder zur asozialen Alkoholikerin abgestempelt werde. Hier treffen sich Menschen aus allen gesellschaftlichen Schichten: Arbeiter, Akademiker, Hausfrauen, Beamte und Angestellte, Jung und Alt. „Uns verbindet die leidvolle Erfahrung, die wir alle mit dem Alkohol machen mussten."

In Traunreut treffen sich die Anonymen Alkoholiker seit 1980, die Al-Anon-Familiengruppe seit 2000, um miteinander Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen - wie es in der Präambel der Selbsthilfegruppe heißt.

Einzige Voraussetzung ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Alle Mitglieder bleiben anonym, sie sprechen sich nur mit dem Vornamen an. Alter, Beruf, soziale Stellung und Herkunft bleiben unangesprochen. Interessenten können sich unter Tel. 08669-8792777 melden oder bei den genannten Treffpunkten vorbeischauen. (wo/kp)