

Überregionales Selbsthilfetreffen

Selbsthilfegruppen aus 4 Landkreisen kommen am Chiemsee zusammen!



Selbsthilfe ist aus der heutigen Gesundheitslandschaft nicht mehr wegzudenken. Im Landkreis Traunstein gibt es derzeit 106 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen. Das Selbsthilfezentrum Traunstein ist eine Kontakt-, Informations-, und Koordinationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Traunstein, unter der Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Traunstein. Ähnliche Einrichtungen gibt es in den benachbarten Landkreisen Berchtesgadener Land, Mühldorf-Altötting und Rosenheim.

Bereits im vergangenen Jahr entstand bei den Leiterinnen der vier Südostoberbayerischen Selbsthilfekontaktstellen, Berchtesgadener Land, Mühldorf-Altötting, Rosenheim und Traunstein die Idee zu einer überregionalen Veranstaltung. Das Projekt – von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert – sollte zum Ziel haben, Selbsthilfegruppen mit den gleichen oder ähnlichen Themen landkreisübergreifend zusammenzubringen, damit sie sich untereinander austauschen und voneinander profitieren können.

Zudem wollten die beteiligten Kontaktstellen ihre jeweiligen Ressourcen gemeinsam nutzen und ihre regionale Zusammenarbeit stärken. Darüber hinaus spielte der Gedanke der Inklusion eine wichtige Rolle und war eine echte Herausforderung bei der Organisation von barrierefreien Seminarräumen, Gasthäusern und Ausflugszielen.

So konnte am Samstag, den 12. Juli die Fortbildung „Hilfreiche Methoden in der Selbsthilfegruppenarbeit“ erfolgreich durchgeführt werden. Gastgeber hierfür war die Klinik St. Irmengard in Prien. Sie stellte uns einen großen Seminarraum, für die über 50 Teilnehmer zur Verfügung.

Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim begrüßte die Teilnehmer und begann mit zwei praktischen Methoden: „Beginn eines Gruppentreffens“ und „Menschen miteinander ins Gespräch bringen“. Um sich nicht zu überfordern und auf seine Regeneration zu achten wurde von Brigitte Ganzer, Selbsthilfezentrum Traunstein zum Thema „Achtsamkeit“ eine kleine Einführung gegeben und Atemübungen durchgeführt. Marie-Therese Roozen, Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land sprach über die Meta-Plan Technik, eine „Methode zur Planung und Vorbereitung von Veranstaltungen und Projekten“ für Gruppen. Abschließend zeigte Gabi Lifka, Selbsthilfekontaktstelle Mühldorf/Altötting Möglichkeiten auf, Gruppentreffen gut zu beenden.

Im Anschluss konnten bei einem gemeinsamen Mittagessen im Lokal „Neuer am See“ die neu entstandenen Kontakte vertieft werden.

Zwei Naturführungen mit den Titeln „Die Burgherren kehren zurück“ - alles zu den Bibern - an der Prienmündung und „Steinerne Zeugen der Eiszeit am Chiemsee“ - Ausführungen am Steinlehrpfad – rundeten das Nachmittagsprogramm ab. Die Führungen wurden von Mitarbeitern der Chiemsee-Naturführung sehr fachkundig und kurzweilig durchgeführt.

Die erste Aussage der Teilnehmer „Das müssen wir im nächsten Jahr wieder machen!“, war nur eine der vielen positiven Rückmeldungen an die Veranstalterinnen aus den vier Landkreisen.

Brigitte Ganzer, Selbsthilfezentrum Traunstein