SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN

Träger:
Kreisverband Traunstein e.V.

JAHRESBERICHT 2017

Selbsthilfezentrum Traunstein

Adresse	Crailsheimstr. 6, 83278 Traunstein
Telefon	0861 – 204 66 92
Fax	0861 – 204 66 94
E-Mail	kontakt@selbsthilfe-traunstein.de
Homepage	www.selbsthilfe-traunstein.de

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch und Donnerstag	09 – 12 Uhr
Dienstag	16 – 19 Uhr
und nach Vereinbarung	

Mehrgenerationenhaus Traunreut
Kantstraße 8, 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. Gruppengründungsgesuche und Gruppengründungen 2
3.3. Gruppenauflösungen 3
3.4. Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen 3
3.5. Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen 4
3.6. Gruppenarbeit/Gruppenkontakte im Besonderen 5
3.7. Projekt KOKOS 7
3.8. Infoveranstaltung Runder Tisch SüdOstOberbayern 8
4. Öffentlichkeitsarbeit **9**
4.1. Neue Öffentlichkeitsmaterialien für das Selbsthilfezentrum Traunstein 9
4.2. Dritter Krebskongress am 28. April 2017 9
4.3. Messe „60 aufwärts!“ am 29. April 2017 10
4.4. Infostand Maxplatz Traunstein am 8. Juli 2017 11
4.5. Serie über die Selbsthilfegruppen im Traunsteiner Tagblatt 12
4.6. Presse 12
5. Veränderungen im Selbsthilfezentrum Traunstein 2017 ..... **12**
5.1. Renovierung des Gruppenraumes 12
5.2. Einzug der Ehrenamtskoordinierungsstelle 13
5.3. Nutzung der Räumlichkeiten durch den AWO Ortsverein Traunstein 13
6. Zusammenarbeit mit den Netzwerkpartnern/Kooperationspartnern **13**
6.1. Sozialer Runde Tisch Traunstein 10. Januar und 04. Juli 2017 13
6.2. Neujahrsbrunch Anthojo Lounge am 17. Januar 2017 13
6.3. MGH Vernetzungstreffen am 13. März und 18. September 2017 14
6.4. Fachakademie für Sozialpädagogik am 27. April 2017 14
6.5. Treffen Patientenfürsprecher 14
6.6. Treffen mit dem AWO Geschäftsführer und dem stellvertretenden Landrat 14
6.7. Seniorenkonferenz am 21. November 2017 14
6.8. Selbsthilfefreundliches KKH 15
7. Fortbildungs- und Weiterbildungsveranstaltungen **15**
7.1. Klausurtag im Klostergut Harpfetsham 15
7.2. Beratung und Begleitung von Selbsthilfegruppen NAKOS Fortbildung 15
7.3. Fortbildung „Vom Ich zum Wir“ 15
7.4. Supervision 16
8. Landkreisübergreifende Netzwerkarbeit, Vernetzung auf Selbsthilfeebene **16**
8.1. Mitgliederversammlungen Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. 16
8.2. Arbeitskreis „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“ 16
8.3. Selbsthilfekongress Augsburg 16
8.4. Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen 17
8.5. DAG Tagung Konstanz 17
8.6. Jubiläum BGL 18
9. Projekt „INSEA“ **18**
10. Kooperationspartner **19**
11. Statistische Darstellung der Aktivitäten 2017 ..... **20**
12. Pressespiegel **23**
12.1. Serie Traunsteiner Tagblatt „Selbsthilfegruppen stellen sich vor“ 23
12.2. Pressespiegel Allgemein 28

1. Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wie Ihnen sicherlich schon aufgefallen ist, hat das Selbsthilfezentrum Traunstein im Jahr 2017 ein neues Erscheinungsbild bekommen. Wir zeigen uns der Öffentlichkeit mit einem bunten Logo, dass die Selbsthilfegruppen in Ihrer Vielfältigkeit darstellt.

Das Jahr 2017 stand unter dem Motto „Öffentlichkeitsarbeit“, nicht nur das Logo und der Flyer des Selbsthilfezentrums sind neu entstanden, sondern auch die Selbsthilfegruppen des Landkreises Traunstein hatten viele Möglichkeiten an verschiedenen Veranstaltungen sich der breiten Öffentlichkeit zu präsentieren. Mehr dazu können Sie unter dem Kapitel „Öffentlichkeitsarbeit“ nachlesen.

Ein weiterer Höhepunkt in diesem Jahr war die Patientenschulung für Kommunikationskompetenzen in Arztgesprächen für die Selbsthilfeaktiven. Eine Dozentin vom Universitätsklinikum Freiburg führte eine eintägige Schulung mit vielen praktischen und lebensnahen Tipps für das Arztgespräch durch. Genauere Inhalte finden Sie unter dem Kapitel „Das Unterstützungsangebot des Selbsthilfezentrums“.

Das Team des Selbsthilfezentrums, möchte Sie gerne einladen, mit dem Lesen dieses Jahresberichts, sich intensiv mit dem Thema Selbsthilfe auseinanderzusetzen.

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 Öffnungszeiten in der Traunsteiner Kontaktstelle, inklusive der Abendsprechstunde und der möglichen Außensprechstunde im Mehrgenerationenhaus in Traunreut, der einwohnerstärksten Stadt des Landkreises, gewährleisten für Interessierte die optimale Erreichbarkeit zu Fragen der Selbsthilfeunterstützung.
Derzeit gibt es rund 90 Selbsthilfegruppen im Landkreis, einige davon werden teilweise professionell angeleitet. Mehr als die Hälfte der Selbsthilfegruppen gehören zu 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 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 sind. 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 stehen zwei professionelle Diplom Sozialpädagoginnen (FH) und eine Verwaltungskraft, jeweils in Teilzeit, zur Verfügung.

Das Selbsthilfezentrum ist Ansprechpartner für alle Menschen, die Hilfe zur Selbsthilfe suchen. Im Jahr 2017 hatte das Selbsthilfezentrum 7100 Gesamtanfragen. 10542-mal wurde auf die Homepage des Selbsthilfezentrum Traunsteins zugegriffen.

3. Das Unterstützungsangebot des Selbsthilfezentrums

3.1. Beratung von Hilfesuchenden

- In telefonischen und persönlichen Beratungsgesprächen informieren und beraten die Mitarbeiter Betroffene über die Möglichkeiten der Selbsthilfe im Landkreis. Zu einem großen Teil findet die Beratung auch über E-Mail statt.
- 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 Verfahren zur Gruppengründung genauer erläutert.
- In sehr akuten Lebenssituationen wird an andere Einrichtungen verwiesen, die zusätzliche Unterstützung leisten, wie z. B. Beratungsstellen, Kinderschutzbund, Bürgerhilfestelle.

3.2. Gruppengründungsgesuche und 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.
Mit dem folgenden Verfahren werden die Gruppengründungsgesuche aufgenommen und weiter begleitet:

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 2017 begleitete das Selbsthilfezentrum einige Gruppengründungsgesuche:

- **im Gesundheitsbereich zu dem Thema:** „Parkinson“
- **im Bereich Eltern und Kind zu dem Thema:** „Freizeittreff für Jugendliche ab 18 Jahren mit Asperger Syndrom“
- **im Bereich seelische Gesundheit:** „Chaos oder anders – Messie Betroffene und Angehörige“, „Trauernde“
- **im Bereich Soziales/Gesellschaftliches:** „Hartz IV“

Bei den Themen „Parkinson“, „ Chaos oder Anders, Messies – Betroffene und Angehörige“ und zum Thema „Freizeittreff für Jugendliche ab 18 Jahren mit Asperger Syndrom“ fanden Gruppengründungen statt.

3.3. Gruppenauflösungen

Folgende Gruppen haben sich im Jahr 2017 aufgelöst: „Eltern von Sternenkinder“, „Angehörige psychischer Kranker“, „Angehörige Demenz Traunstein“, „PC-Freunde“ und „Rosazea“

3.4. 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

Eine Gruppe aus dem Bereich der seelischen Gesundheit bat um individuelle Unterstützung durch das Selbsthilfezentrum. Folgende Themen, Funktion und Rolle des Gruppensprechers und Moderationsregeln, wurden während zwei Gruppentreffen mit den Teilnehmern besprochen. Anschließend konnte die Gruppe wieder selbständig weiter arbeiten.
Ein Gruppensprecherin und deren Stellvertreterin aus dem Bereich der Behinderung benötigten, in zwei Gesprächen, eine Klärung über ihre Funktion und die Aufteilung der gemeinsamen Tätigkeiten. Eine Aussprache untereinander stand im Vordergrund.

Die Selbsthilfegruppe Chronische Polyneuropathie wurde auch bei der Übergabe des neuen Gruppensprechers durch das Selbsthilfezentrum unterstützt.

3.5. Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen

Zweimal im Jahr werden alle Selbsthilfegruppen des Landkreises Traunstein zu einem gemeinsamen Treffen im Casino des Landratsamtes Traunstein eingeladen.

Gesamttreffen am 27. März 2017

Beim ersten Gesamttreffen im Neuen Jahr wurden anfangs die internen Neuigkeiten mitgeteilt, wie z.B. die neuen Öffnungszeiten und die Planungen für das neue Logo und den neuen Flyer des Selbsthilfezentrums Traunsteins.

Anschließend wurden die geplanten Aktivitäten für das Jahr 2017 vorgestellt, wie z.B. Selbsthilfegruppen stellen sich im Traunsteiner Tagblatt vor, Infostand Maxplatz, Teilnahme am Krebskongress, Teilnahme an der Messe „60 aufwärts!“, Kollegiale Beratung, Achtsamkeitsabend, Gruppeninventur, die Fortbildungsangebote von SeKo Bayern usw.

Außerdem wurden die Gruppen über das Gespräch mit dem Qualitätsmanager Reinhold Frank, vom Klinikum Traunstein bezüglich „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ informiert. Siehe auch Kapitel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

Zum Abschluss des Gesamttreffens findet immer ein gemeinsamer Austausch, diesmal unter dem Motto „Gemeinsam ins Gespräch kommen“ statt. Folgende Sätze sollten in kleinen Gruppen vervollständigt werden:

- „Ich komme gerne in die Gruppe, weil…“
- „Mir gefällt an der Gruppe…“

Die gemeinsam erarbeiteten Ergebnisse wurden auf Kärtchen geschrieben und gesammelt. Dabei entstand ein großes Plakat, das in Zukunft auch als Werbematerial zu Infoständen mitgenommen werden kann.

Zum Schluss ist immer noch etwas Zeit sich in gemütlicher Runde zu unterhalten und den Abend gemeinsam ausklingen zu lassen.

Gesamttreffen am 21. November 2017

Gleich zu Beginn des Gesamttreffens wurden die neuen Öffentlichkeitsmaterialien vorgestellt. Seit September 2017 hat das Selbsthilfezentrum ein neues Logo. Im Zuge dessen sind neue Flyer und ein neuer Roll up entstanden, wie auch die Außendarstellung an dem Gebäude des Selbsthilfezentrums.

Außerdem wurde den Selbsthilfeaktiven die Absage vom Klinikum bezüglich der Zusammenarbeit „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ mitgeteilt. Der Qualitätsmanager des Klinikums Traunstein teilte uns mit, dass im Moment keine Kapazitäten frei wären und im März 2018 nochmals nachgefragt werden kann, siehe auch Kapitel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.
Die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen und dem Traunsteiner Tagblatt war ein voller Erfolg. Fünfzehn Gruppen wurden in der Serie „Selbsthilfe stellt sich vor…“ vorgestellt. Eine kleine Auswahl der Berichte können am Ende des Jahresberichtes im Pressespiegel gelesen werden. Die Selbsthilfegruppen wünschen sich für das Jahr 2018 eine weitere Serie im Traunreuter Anzeiger oder Trostberger Tagblatt.
Es wurden auch die Aktivitäten für das Jahr 2018 vorgestellt. Ein landkreisübergreifendes Projekt mit dem Thema „Willkommenskultur“ wird stattfinden, außerdem wird ein Selbsthilfemagazin entstehen.

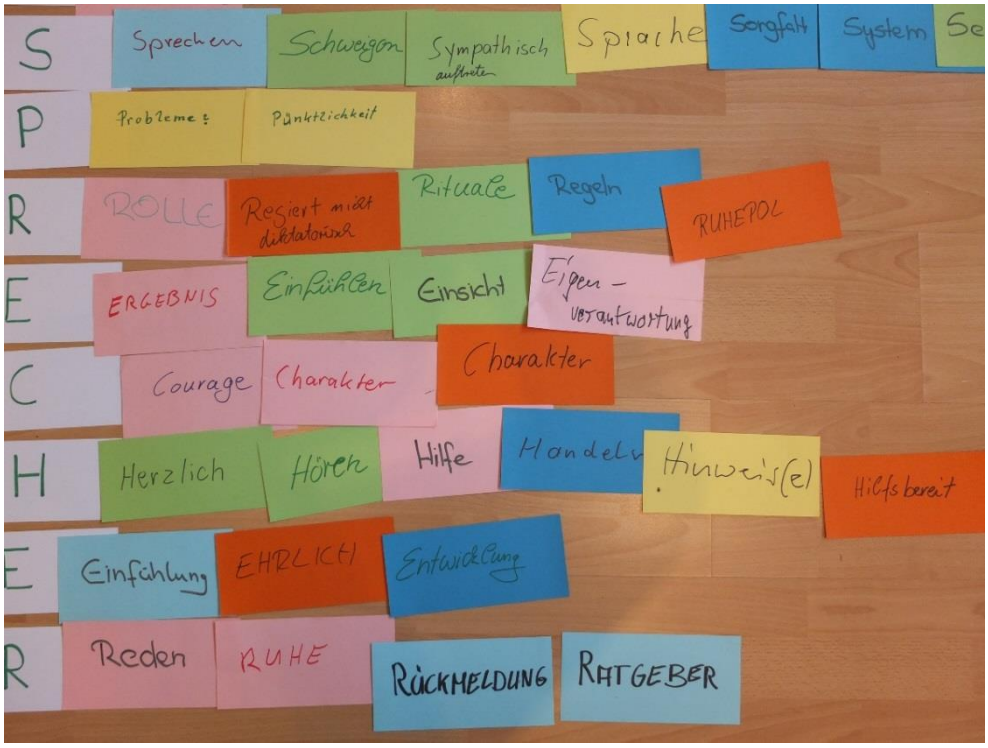
Zum Abschluss haben sich die Gruppen mit dem Kartenspiel „Wie steht`s? Wohin geht`s –Stärken erkennen und ausbauen“ von der Selbsthilfekoordinierungsstelle Bayern ausgetauscht. Das Kartenspiel dient zum Reflektieren über die Gruppenstruktur und die eigene Position in der Gruppe.

3.6. Gruppenarbeit/Gruppenkontakte im Besonderen

Kollegiale Beratung

Wie auch in den letzten Jahren wurden die Gruppensprecher in ihrer Selbsthilfearbeit durch die „Kollegiale Beratung“ vom Selbsthilfezentrum unterstützt. Drei Mal über das Jahr 2017 verteilt fand die „Kollegiale Beratung“ statt und wurde von den Ansprechpartnern sehr gut angenommen. Dieses Angebot ist eine offene Gruppe und findet somit jedes Mal in einer neuen Gruppenkonstellation statt. Folgende Themen wurden im Jahr 2017 aufgegriffen, „Umgang mit schwierigen Gruppenteilnehmern“ und „Wie finde ich als Ansprechpartner einen Stellvertreter“. An dem letzten Termin im Jahr wurde

das Thema „Meine Rolle als Gruppensprecher“ von Seiten des Selbsthilfezentrums Traunsteins vorgegeben.
Besonders wichtig ist immer der Austausch der Gruppen untereinander. Zu erkennen, dass man nicht allein ist mit seinen Anliegen, die anderen Teilnehmer verstehen einen und kennen meistens die jeweilige Situation. Jeder, obwohl er kein Thema eingebracht hat, profitiert von der Beratung und nimmt neue Ideen und Überlegungen mit in seinen Gruppenalltag.



Achtsamkeitsabend
In immer wiederkehrenden Abständen bietet die Mitarbeiterin Brigitte Ganzer vom Selbsthilfezentrum, den Selbsthilfegruppen einen Achtsamkeitsabend an. Diesmal fand das Angebot an einem Freitagabend, für zwei Stunden, statt. Das Thema war „Das sehe ich entspannt“. Besonders

angesprochen wurden dabei das Gedankenkarussell, das sogenannte mentale Katastrophenszenario. Nach einer kurzen Vorstellung, findet eine Atemübung, zum Ankommen statt. Der Abend gestaltete sich mit Gesprächen, Atemübungen und Sitzmeditationen.
Dieser Abend wurde von den Selbsthilfegruppen gut angenommen, der Gruppenraum war voll besetzt und eine Gehmeditation musste aus Platzmangel leider ausfallen.

Achtsamkeitsabend für die Selbsthilfegruppe „Von Epilepsie Betroffene und Angehörige“
Die Selbsthilfegruppe „von Epilepsie Betroffene und Angehörige“ bat um die Gestaltung eines Achtsamkeitsabends speziell nur für die Gruppe.

An diesem Abend standen Übungen im Vordergrund, die leicht in den Alltag übertragen werden können, d.h. zu Hause, in der Arbeit, im Urlaub und unterwegs können die Übungen umgesetzt und angewendet werden. Zu Beginn wurde etwas Theorie vermittelt, Informationen zu den beiden „Achtsamkeitsbegründern“ und was alles mit Achtsamkeitstraining erreicht werden kann. Im praktischen Teil wurden verschiedene Atemübungen ausprobiert, mit dem Ziel mehr Gelassenheit zu entwickeln. Der Schlüssel zur Achtsamkeit ist der Atem! Alle Teilnehmer waren sehr zufrieden mit dem Ablauf und haben sich sehr wohl gefühlt.

3.7. Projekt KOKOS

Am 25. März 2017 hielt Frau Dr. Dipl. Psychologin Andrea Schöpf von dem Universitätsklinikum Freiburg die von Ihr selbst erstellte Gruppenschulung „Förderung der Kommunikationskompetenzen von Patienten in Arztgesprächen“ für die Selbsthilfeaktiven ab. Wie Gespräche mit Ärzten, aber auch anderen Behandlern aktiv und zielführend gestaltet werden können, war das Thema in dieser ganztägigen Schulung.

Besonders wurden die Vorbereitung, die aktive Beteiligung und die Nachbereitung eines Arztgesprächs behandelt. Mit theoretischen Inputs, praktischen Übungen und vielen Rollenspielen wurde der gesamte Tag von Frau Dr. Schöpf sehr abwechslungsreich gestaltet.

Das Fazit der Selbsthilfeaktiven war, dass Sie schon viele Dinge, auf die sie achten können im Arztgespräch beachtet haben, aber dass es auch viele Faktoren gibt, die dieses Gespräch beeinflussen können. Wichtig war auch zu erkennen, dass jeder die Arztgespräche individuell betrachtet und unterschiedliche Gesprächsverläufe unterschiedlich wahrnimmt. Am Ende dieser Schulung hatten alle

Selbsthilfeaktiven einen persönlichen Plan für ihr nächstes Arztgespräch und das Wissen, dass Sie auch diesen Prozess für sich positiv beeinflussen können.
Am Ende des Tages ermunterte Frau Dr. Schöpf die Teilnehmer, die Informationen und das Gelernte in den Selbsthilfegruppen nochmals zu besprechen, damit noch mehr Personen davon profitieren können. Ebenso unterstützte sie die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums diese Schulung auch intern für die Selbsthilfegruppen anzubieten. Handbücher dazu stehen dem Selbsthilfezentrum zur Verfügung.

3.8. Infoveranstaltung Runder Tisch SüdOstOberbayern

Im Jahr 2017 fanden zwei Infoveranstaltungen Runder Tisch SüdOstOberbayern statt. Die Veranstaltung am 18. Januar 2017 war für das Förderjahr 2017 und die Veranstaltung am 04.Dezember 2017 galt dem Förderjahr 2018. Hierbei handelt sich um den Ablauf und die Förderrichtlinien der Beantragung von finanziellen Mitteln für die einzelnen Selbsthilfegruppen nach § 20 h SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen.
Gemeinsam mit der Kontakt- und Informationsstelle Berchtesgadener Land fand die Infoveranstaltung Runder Tisch SüdOstOberbayern Anfang des Jahres für das Jahr 2017 im Landkreis Berchtesgadener Land statt. Aufgrund von personellen Gegebenheiten am Runden Tisch SüdOstOberbayern übernahmen jeweils die Mitarbeiterin Marie-Therese Roozen aus der Kontaktstelle im Landkreis Berchtesgadener Land und Lisa Pflugbeil aus dem Landkreis Traunstein die Vermittlung der Informationen.
Die Infoveranstaltung des Runden Tisches SüdOstOberbayern für das Jahr 2018 fand erstmalig noch im Dezember des Jahres 2017 statt. Die neue Mitarbeiterin des Runden Tisches SüdOstOberbayern Iris Gans von dem Diakonischen Werk Rosenheim e.V. kam nach Traunstein und informierte die Selbsthilfegruppen über die Förderrichtlinien der gesetzlichen Krankenkassen für das Jahr 2018. Vor der Infoveranstaltung bot Iris Gans einzelnen Gruppen eine persönliche Beratung an. Die auch von zwei Gruppen in Anspruch genommen wurde.
Beide Veranstaltungen wurden von den Selbsthilfegruppen sehr gut besucht, da es für die Selbsthilfegruppe wichtig ist zu erfahren, welche Änderungen es im aktuellen Förderjahr gibt, bzw. die Abläufe der Antragsstellung genau erklärt werden.

Im Landkreis Traunstein haben im Jahr 2017 31 Selbsthilfegruppen finanzielle Förderung nach § 20 h SGB V beantragt, davon stellten drei Gruppen erstmalig ihren Antrag. Alle 31 Gruppen haben insgesamt eine Förderung von 42.212 € erhalten.

4. Öffentlichkeitsarbeit

4.1. Neue Öffentlichkeitsmaterialien für das Selbsthilfezentrum Traunstein

In Zusammenarbeit mit einer Mediengestalterin wurde ein neues Logo für das Selbsthilfezentrum Traunstein entworfen. Wichtig war dabei die Vielfältigkeit der Selbsthilfe darzustellen, die Trägerschaft des Selbsthilfezentrums sollte erwähnt werden und das gemeinsame Tun der Gruppen präsentiert werden.
Nachdem das Logo entstanden ist wurde ein neuer Flyer konzipiert, die notwendigen Informationen tauchen dort gebündelt auf. Professionelle, Betroffene und Interessierte können sich über das Thema Selbsthilfe informieren. Außerdem wurden zwei Plakate für einen Aufsteller im Eingangsbereich, die Beschriftung für die Eingangstüre und Fenster, wie auch ein Roll up neu gestaltet.
Seit Anfang August 2017 sind die neuen Öffentlichkeitsmaterialien in Benutzung. Daraufhin fand eine große Verschickung mit dem neuen Flyer an Apotheken, Hausärzte und Kooperationspartner statt. Im Zuge der Neugestaltung wurden auch die Öffnungszeiten neu angepasst.

4.2. Dritter Krebskongress am 28. April 2017

Der dritte Krebskongress des Onkologischen Zentrums Traunstein fand Ende April unter dem Motto „Gemeinsam gegen den Krebs“ im Bildungszentrum der Gesundheitsberufe der Kliniken Südostbayern AG in Traunstein statt. Das Selbsthilfezentrum Traunstein und folgende Selbsthilfegruppen „Frauen mit Brustkrebs - Bad Reichenhall“, „Kinderkrebshilfe Berchtesgadener Land und Traunstein e.V.“, „Brustkrebs Chiemgau e.V.“, „Krebs-Selbsthilfegruppen der Bay. Krebsgesellschaft e.V. Berchtesgaden – Freilassing**“** und die „Selbsthilfegruppe Prostatakrebs“ nahmen mit einem Infostand am Patiententag teil. Der gut besuchte Krebskongress bot den Besuchern ein umfangreiches Programm mit Vorträgen, Kurzvorträgen und Seminaren für Pflegekräfte an.

4.3. Messe „60 aufwärts!“ am 29. April 2017

Am Samstag, den 29. April 2017 fand die Messe „60 aufwärts!“ im Annette-Kolb Gymnasium von 9 bis 17 Uhr statt. Anlässlich seines 70-jährigen Bestehens veranstaltete der Sozialverband VdK Bayern e.V. Ortsverband Traunstein zum ersten Mal die Messe „60 aufwärts!“.

Insgesamt beteiligten sich 86 Aussteller aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, Verbände, Vereine, Gewerbe und öffentliche Institutionen.

Das Selbsthilfezentrum und einige Selbsthilfegruppen, wie CI-Cochlea Implantat, Schmerzpunkt Traunstein, AA, Rheuma-Liga, von Epilepsie Betroffene und Angehörige und Trauer nach Suizid haben sich an dieser Messe, mit einem Infostand, beteiligt. Darüber hinaus hat das Selbsthilfezentrum gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe Epilepsie am Vormittag und am Nachmittag einen Vortrag mit dem Thema „Die Vielfältigkeit der Selbsthilfe“ angeboten.
Der Stand hatte einen zentralen Platz im Eingangsbereich und wurde aufgrund dessen rege besucht. Viele Besucher sind stehengeblieben und haben sich über Selbsthilfe erkundigt. Es wurden viele Gespräche geführt. Die beteiligten Selbsthilfegruppen, wie auch die Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums waren sehr zufrieden mit dem gelungenen Tag und beschlossen noch vor Ort in zwei Jahren wieder an der schon angekündigten Messe teilzunehmen.

4.4. Infostand Maxplatz Traunstein am 8. Juli 2017

Der Infostand am Maxplatz sollte, wie auch schon letztes Jahr eine besondere Aufmerksamkeit auf sich ziehen und damit wurde eine besondere Aktion geplant.
Mit den Selbsthilfeaktiven gemeinsam wurde beschlossen, dass der klassische Infotisch durch große beschriftete Kartons ersetzt werden soll.

An einem Samstag haben sich mehrere Selbsthilfeaktive und eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums, im Selbsthilfezentrum, zum Beschriften der Kartons getroffen. Die Selbsthilfeaktiven sind aus sieben verschiedenen Gruppen: Von Epilepsie Betroffen und Angehörige, Morbus Bechterew, Schmerzpunkt Traunstein, Blinde und Sehbehinderte, Kreuzbund, Tinnitus und CI-Hörimplantat. Die Kartons haben eine Größe von 70 auf 70 cm. Mit großer Begeisterung wurden diese bemalt und beschriftet.

Hier einige Eindrücke:

Tinnitus: „Ich höre was, was Du nicht hörst.“
Schmerzpunkt Traunstein: „Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand und machen Sie den ersten Schritt in die Selbsthilfe.“
Kreuzbund: „Alkohol ist ein hervorragendes Lösungsmittel: es löst: Ehen, Bankkonten, Arbeitsplätze, Führerschein, Freundschaften, Gehirnzellen“
Morbus Bechterew: „Bechterewler brauchen Beratung – Bewegung - Begegnung“
SHG CI-Hörimplantat: „Besser hören, mehr Spaß am Leben“
Von Epilepsie Betroffene und Angehörige: „Ich bin in der Selbsthilfegruppe, weil ich andere Betroffene stärken und ermutigen will“
Blinde und Sehbehindert: „Sehbehindert, aber nicht orientierungslos“

Am Samstag, den 08. Juli 2017 war dann endlich der große Tag. Es wurde in der Früh, in aller Ruhe aufgebaut, in dem jede Gruppe ihre drei Kartons aufeinandergestellt hat. Der oberste kleine Karton zeigte den Namen der Gruppe. Der Clou kam vom Kreuzbund, der den kleinen Karton auf einer sich drehenden Scheibe stellte.

So waren die Selbsthilfegruppen der „Hingucker“ am Maxplatz in Traunstein. Vielmehr Menschen, als an dem klassischen Infotisch, sind stehen geblieben, haben die Texte gelesen und Fragen gestellt. Eine absolut gelungene Aktion. Alle Selbsthilfeaktiven waren sehr zufrieden.

4.5. Serie über die Selbsthilfegruppen im Traunsteiner Tagblatt

Ein wichtiges Projekt für die Darstellung der Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit war in Zusammenarbeit mit der lokalen Zeitung, dem Traunsteiner Tagblatt eine Serie unter dem Motto „Selbsthilfe stellt sich vor“ zu veröffentlichen.
Es wurden von einer Redakteurin 15 Selbsthilfegruppen bzw. die Gruppensprecher aus dem Landkreis Traunstein interviewt, dazu gab es jeweils einen großen, informativen und lebensnahen Artikel mit Foto und Logo des Selbsthilfezentrums Traunstein.
Den Beginn der Serie startete das Traunsteiner Tagblatt mit einem Artikel über das Selbsthilfezentrum, seinen Mitarbeiterinnen und deren Aufgaben.
Im August und September wurden die Artikel der Selbsthilfegruppen im Traunsteiner Tagblatt gedruckt und erreichten somit eine breite Öffentlichkeit im südlichen Landkreis. Im Pressespiegel werden einige Beispiele dieser Serie gezeigt. Auch weiterhin werden Artikel über Gruppengründungsgesuche in diesem Format veröffentlicht.

4.6. Presse

Das Selbsthilfezentrum stellt wöchentlich die Gruppentermine aktuell zusammen. Jeweils zum Wochenende werden diese dann zur Veröffentlichung an drei örtliche Zeitungen im gesamten Landkreis Traunstein 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 2017 enthält der im Anhang folgende Pressespiegel.

5. Veränderungen im Selbsthilfezentrum Traunstein 2017

5.1. Renovierung des Gruppenraumes

Im Frühjahr 2017 wurde das gesamte Selbsthilfezentrum neu gestrichen.

Ein besonderes Anliegen war es, den Gruppenraum ansprechend zu gestalten. Die Wände wurden in Weiß und Gelb gestrichen, neue Vorhänge in leuchtendem Türkis aufgehängt. Für die Holzstühle wurde Sitzkissen in den entsprechenden Farben angeschafft.

Der Gruppenraum, wie auch die Büroräume und der Flur wirken durch die Renovierung sehr freundlich und einladend.

Die Kreissparkasse Traunstein-Trostberg, die Raiffeisenbank Oberbayern Südost und die Firma Brückner aus Siegsdorf unterstützten die Renovierung finanziell. Herzlichen Dank dafür!

5.2. Einzug der Ehrenamtskoordinierungsstelle

Im September 2017 zog die Ehrenamtskoordinierungsstelle für Engagierte in der Flüchtlingsarbeit, auch in der Trägerschaft des AWO-Kreisverbandes Traunstein e.V. in einen Büroraum des Selbsthilfezentrums Traunstein ein.

5.3. Nutzung der Räumlichkeiten durch den AWO Ortsverein Traunstein

Seit Herbst 2017 nutzt auch der AWO-Ortsverein Traunstein für seine Sitzungen und dem monatlich stattfindenden Seniorentreff den Gruppenraum des Selbsthilfezentrums Traunstein.

6. Zusammenarbeit mit den Netzwerkpartnern/Kooperationspartnern

6.1. Sozialer Runde Tisch Traunstein 10. Januar und 04. Juli 2017

Zweimal im Jahr lädt der Oberbürgermeister der Stadt Traunstein zum Sozialen Runden Tisch ein. Dabei kommen die sozialen Einrichtungen, Ehrenamtlich Tätige und Vereine, die im sozialen Bereich tätig sind und in der Stadt Traunstein verortet sind, zusammen. Außerdem nehmen auch die zuständigen Stadträte am Sozialen Runden Tisch teil.
Unter anderem wurden folgende Themen im Jahr 2017 angesprochen, Situation von Flüchtlingen in der Stadt Traunstein, Einrichtung von Übergangsklassen und die Vorstellung des neu eingerichteten Krisendienstes Psychiatrie.
Diese Vernetzung mit den anderen sozialen Einrichtungen, der Politik und den ehrenamtlich engagierten Menschen ermöglicht eine gute Zusammenarbeit und das gegenseitige Kennenlernen.

6.2. Neujahrsbrunch Anthojo Lounge am 17. Januar 2017

Wie auch schon in den letzten Jahren nahm eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums an dem Neujahrsbrunch der Anthojo Lounge teil. Die Anthojo Lounge ist eine Kontakt- und Begegnungsstätte

für Suchtkranke Menschen. Da eine gute Zusammenarbeit zwischen den beiden Einrichtungen besteht wird der Neujahrsbrunch gerne zur Netzwerkarbeit genutzt.

6.3. MGH Vernetzungstreffen am 13. März und 18. September 2017

Einmal im Monat ist das Selbsthilfezentrum Traunstein im Mehrgenerationenhaus in Traunreut mit einer Außensprechstunde in einem Wechselbüro zu erreichen. Aufgrund der Nutzung der Räume, des Mehrgenerationenhauses in Traunreut, wird das Selbsthilfezentrum zu den zweimal im Jahr stattfindenden Vernetzungstreffen eingeladen.
Bei diesen Netzwerktreffen ist es wichtig, den Kontakt zu den anderen Einrichtungen und ihren Mitarbeitern im nördlichen Landkreis zu pflegen. Auch Informationen über Veranstaltungen und Planungen der Stadt Traunreut werden an diesen Treffen weitergegeben.
Für das Selbsthilfezentrum Traunstein ist es wichtig auch im nördlichen Landkreis und in der größten Stadt des Landkreises Traunstein präsent zu sein.

6.4. Fachakademie für Sozialpädagogik am 27. April 2017

Von der Fachakademie für Sozialpädagogik des Diakonischen Werks Traunstein e.V. wurde das Selbsthilfezentrum Traunstein angefragt die zukünftigen Erzieherinnen über die Selbsthilfelandschaft im Landkreis Traunstein zu informieren. In einer zweistündigen Veranstaltung hat die Mitarbeiterin Elisabeth Pflugbeil über die Arbeit des Selbsthilfezentrums, die Bereiche der Gruppen, die Wirksamkeit der Selbsthilfe und die unterschiedlichen Themen der Selbsthilfegruppen berichtet. Anschließend hat ein Mitglied der Anonymen Alkoholiker über die Gruppenarbeit und seinen persönlichen Umgang mit Sucht berichtet. Die angehenden Erzieherinnen zeigten großes Interesse an dem Thema Selbsthilfe und Sucht, dadurch entstand ein intensives gemeinsames Gespräch.

6.5. Treffen Patientenfürsprecher

Mitte September traf sich die Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums Traunstein, Elisabeth Pflugbeil, erstmalig mit dem Patientenfürsprecher des Klinikums Traunstein, Herr Schenkel. Bei diesem persönlichen Treffen wurden Informationen bezüglich der jeweiligen Arbeitsfelder und Tätigkeiten ausgetauscht.

6.6. Treffen mit dem AWO Geschäftsführer und dem stellvertretenden Landrat

Auch im September fand ein gemeinsames Treffen mit dem Geschäftsführer des AWO Kreisverbandes Traunstein e.V. Herrn Edmund Niederlöhner und dem erweiterten Vorstand des AWO Kreisverbandes Traunstein e.V. Josef Konhäuser statt. Herr Konhäuser ist auch Mitglied des Kreistages in Traunstein und stellvertretender Landrat.
Bei diesem Treffen hat sich Herr Konhäuser über das Selbsthilfezentrum und dessen Arbeit informiert, über die Anzahl der Gruppen und ihre Arbeitsweisen. Wichtig war es darauf aufmerksam zu machen, dass die Räumlichkeiten des Selbsthilfezentrums Traunstein nicht barrierefrei sind und bei einigen Veranstaltungen auf Räume von Kooperationspartnern zurückgegriffen werden muss. Auch können sich keine Selbsthilfegruppen in dem Gruppenraum des Selbsthilfezentrums treffen, die barrierefreie Räume benötigen.

6.7. Seniorenkonferenz am 21. November 2017

Der Seniorenbeauftragte des Landkreises Traunstein, Hans Zott hat zu einer Seniorenkonferenz im Landratsamt Traunstein eingeladen. Vorgestellt wurde die „Notfallmappe“ in der wichtige Telefonnummern und Hinweise relevanter Aspekte bezüglich einer medizinischen Behandlung gesammelt werden sollen. Die Notfallmappe wurde in Kooperation der Kliniken Südostbayern AG und dem Ärztlichen Kreisverband Traunstein erstellt. Außerdem wurde die ambulante Ethikberatung des Netzwerkes Hospiz Südostbayern und das neu eingeführte Entlass-Management nach § 39 SGB V der Kliniken Südostbayern vorgestellt.

6.8. Selbsthilfefreundliches KKH

Das Team des Selbsthilfezentrum Traunsteins stellte im Rahmen des Gesamttreffens schon im Jahr 2016 den Selbsthilfeaktiven das Konzept „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ vor. Bei diesem Konzept handelt es sich um eine mit der Klinik gemeinsam erarbeitete strukturelle und inhaltliche Zusammenarbeit zwischen der Klinik, den Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfezentrum Traunstein. Das dazugehörige Konzept und Arbeitsmaterialien stellt die Bundeskoordinierungsstelle „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ mit Sitz in Berlin zur Verfügung. Es besteht auch die Möglichkeit eine Auszeichnung für die Klinik zu erhalten.
Ein großer Teil der Selbsthilfegruppen befürwortete diese Zusammenarbeit und beauftragte das Selbsthilfezentrum bei der Klink in Traunstein dieses Konzept vorzustellen. So gab es im März 2017 ein Gespräch mit Herrn Reinhold Frank, Qualitätsbeauftragter des Klinikums Traunstein. Gemeinsam wurde über dieses Konzept gesprochen und diskutiert. Herr Reinhold Frank nahm die Idee mit zur Geschäftsführung und wollte dort dieses Thema einbringen. Das Selbsthilfezentrum Traunstein erhielt eine Absage bezüglich der strukturellen Zusammenarbeit im Rahmen des „Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses“ für das Jahr 2017.
Diesbezüglich muss auch betont werden, dass die Zusammenarbeit zwischen einigen Selbsthilfegruppen, dem Selbsthilfezentrum und dem Klinikum Traunstein sehr gut funktioniert, vor allem auch mit dem Onkologischen Zentrum.

Herr Reinhold Frank teilte uns mit, im Jahr 2018 nochmals auf ihn, im Rahmen des „Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses“, zuzugehen.

7. Fortbildungs- und Weiterbildungsveranstaltungen

7.1. Klausurtag im Klostergut Harpfetsham

Auch dieses Jahr, traf sich am 27. Juli 2017 das Team des Selbsthilfezentrums für einen ganzen Tag im Klostergut Harpfetsham für die Jahresplanung 2018. Abgesehen von der konkreten Planung von Infotischen, Fortbildungen für die Selbsthilfeaktiven, erste Planungen von Projekten, bietet der Aufenthalt auch immer die Möglichkeit Themen genauer zu betrachten. Diesmal widmeten sich die Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums Traunstein folgenden Inhalten: Junge Selbsthilfe – eine Option für Traunstein? Soziale Medien - Welche Bedeutung haben sie für die Selbsthilfe?

7.2. Beratung und Begleitung von Selbsthilfegruppen NAKOS Fortbildung

Vom 7. bis 9. September 2017 nahm Elisabeth Pflugbeil an der Fortbildung „Beratung und Begleitung“ von NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) in Hessen, teil.
Kernthema war das Begleiten von Selbsthilfegruppen in unterschiedlichen Phasen der Gruppenarbeit. Folgende Themen, wie z.B. die Gruppen stärken, Umgang mit schwierigen Gruppensituationen und der Umgang mit Überforderung wurde angesprochen und bearbeitet.
Die Fortbildung hatte einen sehr praktischen Ansatz, verschiedene Methoden wie z.B. die Arbeit im Plenum, in Kleingruppen, Rollenspiele, Moderationstechniken konnten direkt vor Ort ausprobiert werden.
Da diese Fortbildung sehr viele praktische Ansätze hatte, konnten bei der kollegialen Beratung und dem Gesamttreffen im Selbsthilfezentrum Traunstein noch im Jahr 2017 die eine oder andere Methode ausprobiert werden.

7.3. Fortbildung „Vom Ich zum Wir“

Elisabeth Pflugbeil nahm ebenfalls an der im Anschluss an die Mitgliederversammlung stattfindenden Fortbildung „Professionelle Unterstützung von gemeinschaftsbildenden Prozessen in

Selbsthilfegruppen“ von Klaus Vogelsänger teil. In dieser Fortbildung war das Thema die Gruppenbildung vom „Ich zum Wir“, wie kann sich eine Gruppe gut entwickeln. Diskutiert wurden auch die Aufgaben und Rollen eines Gruppenleiters. Dabei wurde immer wieder die Frage in den Raum gestellt, benötigt eine Gruppe wirklich einen Gruppenleitet/Ansprechpartner.

7.4. Supervision

Auch im Jahr 2017 nahmen die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums an der Team- und Fallsupervision teil. In den drei Sitzungen gab es die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen alle Themen bezüglich der Selbsthilfearbeit und des Selbsthilfezentrums zu besprechen. Die Arbeit der Mitarbeiter wird mit der Supervisorin gemeinsam reflektiert, daraus ergibt sich die Möglichkeit die anfallenden Tätigkeiten inhaltlich und organisatorisch sinnvoll zu gestalten.

8. Landkreisübergreifende Netzwerkarbeit, Vernetzung auf Selbsthilfeebene

8.1. Mitgliederversammlungen Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

An der Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. am Mittwoch, den 10. Mai 2017 in Wertach im Allgäu und am 29. November 2017 in Nürnberg, nahm Elisabeth Pflugbeil teil. Da an diesen Mitgliederversammlungen über die Tätigkeiten des Vereins und der Geschäftsstelle berichtet wird, sich alle Selbsthilfekontaktstellen Bayerns treffen und ein informeller Austausch untereinander stattfindet, sind diese Versammlungen für die Arbeit sehr wichtig. So können auch neue Impulse vor Ort entstehen und die eigene Arbeit reflektiert werden.

8.2. Arbeitskreis „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“

Elisabeth Pflugbeil nahm an dem Arbeitskreis „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“ im Juli 2017 in München teil. Dieser Arbeitskreis besteht aus Mitarbeitern der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern und versucht die einzelnen Aktivitäten der Selbsthilfekontaktstellen diesbezüglich zu bündeln, sich thematisch auszutauschen und neue Ideen zu entwickeln. Lisbeth Wagner von KISS Nürnberg, die seit 2017 offiziell Mentorin des bundesweiten Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen ist, wie auch Irena Tezak von der Selbsthilfekoordinierungsstelle Bayern, stehen diesem Arbeitskreis vor.

8.3. Selbsthilfekongress Augsburg

Am 27. Oktober fand in Augsburg der 11. Bayerische Selbsthilfekongress unter dem Motto „Gemeinsam tun: Wege zu mehr Gesundheit“, statt.
Zwei Mitarbeiterinnen vom Selbsthilfezentrum Traunstein, Elisabeth Pflugbeil und Brigitte Ganzer machten sich auf den Weg nach Augsburg mit weiteren 210 Selbsthilfeaktiven und fünf Landtagsabgeordneten.
Gleich zu Beginn hielt die Autorin Christina Berndt, mit dem Thema „Wege zu mehr Zufriedenheit“ einen Vortrag. Sie gab wichtige Praxistipps, wie die Zufriedenheit jedes Einzelnen gesteigert werden kann.
Am Nachmittag waren fünf Workshops auf das „Gemeinsame Tun“ ausgerichtet. Hier wurde eine bunte Palette an Möglichkeiten wie beispielsweise Entspannungsmethoden oder Kneippanwendungen aufgezeigt, um gemeinsam aktiv zu werden und die Selbsthilfearbeit lebendiger zu gestalten.
Vier andere Workshops beschäftigten sich mit aktuellen Themen in der Selbsthilfe, wie „Zugangswege für junge Menschen in der Selbsthilfe“. An diesem Workshop nahm das Team des Selbsthilfezentrums teil. Weitere Themen waren die Zusammenarbeit mit Krankenhäusern und rechtliche Schranken bei der Beratung durch Ehrenamtliche in der Selbsthilfe.

Parallel dazu, fand unter Moderation von Dr. Claudia Ritter-Rupp ein Themenforum mit dem Thema Depression und Burnout statt. Ein sehr wichtiges Thema, da viele Selbsthilfegruppen sich mit dieser Thematik auseinandersetzen und Selbsthilfegruppen in diesem Bereich immer mehr angefragt werden. Im Themenforum berichteten zwei Frauen aus der Selbsthilfe über ihre eigenen Erfahrungen. Ergänzt wurden die Berichte von Dr. Matthias Dobmeier und Sonja Stipanitz, die wertvolle Informationen aus der Sicht eines Facharztes und einer Apothekerin beisteuerten.
Veranstalter waren die Selbsthilfekoordination Bayern, der Verein SeKo Bayern e.V. und die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben. Die Schirmherrschaft lag bei Emilia Müller, der damaligen Staatsministerin für Arbeit und Soziales, Familie und Integration, deren Ministerium die Einrichtung Selbsthilfekoordination maßgeblich fördert. Gefördert wurde die Veranstaltung von der Selbsthilfefördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, der Bayerischen Landesapothekerkammer, dem Bayerischen Apothekerverband e.V. und der Stadt Augsburg.

8.4. Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen

Jedes Jahr finden Regionaltreffen Südostoberbayern statt. Es treffen sich die Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen Berchtesgadener Land, Mühldorf/Altötting, Landshut, Weilheim, Bad Tölz, Rosenheim und Traunstein.
Das erste Treffen fand im März 2017 im Selbsthilfezentrum Traunstein. Es gab einen Austausch über die aktuellen Aktivitäten, Projekte und Themen der einzelnen Selbsthilfekontaktstellen. Es wurde sehr ausgiebig über gemeinsame Aktion, wie z.B. einem Infostand, diskutiert.

Das zweite Treffen fand im Oktober in der Kontaktstelle Bad Tölz statt. Wie immer, zu Beginn der Treffen, berichten die Kontaktstellen über ihre Aktivitäten, Gruppengründungen und Neues aus den Kontaktstellen. Ein stark diskutiertes Thema war, dass alle Selbsthilfekontaktstellen einen leichten Rückgang der Selbsthilfegruppen verzeichnen. Große Nachfrage herrscht aber für Gruppen im Bereich psychische Krankheiten.

Diese Treffen sind sehr wichtig, da es einen inhaltlichen Austausch über die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen gibt und so die Qualität der Arbeit in den einzelnen Einrichtungen weiterhin Bestand hat.

8.5. DAG Tagung Konstanz

„Wo bleibt der Mensch?!“ Gemeinschaftliche Selbsthilfe im Gesundheitswesen: „Zwischen Betroffenenkompetenz und Anforderungen an Leistung und Qualität“ lautete das Thema der Bundesweiten Fachtagung (39. Jahrestagung) für Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung, der

Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG). Die Fachtagung fand vom 21. bis 23. Juni 2017 in Konstanz statt. Frau Brigitte Ganzer, vom Selbsthilfezentrum Traunstein nahm an der Tagung teil.

Bei der Fachtagung ist es um das Wesen und die Rolle der Selbsthilfe im Gesundheitswesen gegangen. In diesem Kontext wurden verschiedene Fragestellungen beleuchtet und erörtert, wie z.B. welche Aufgaben die professionelle Selbsthilfeunterstützung in den über 300 örtlichen Selbsthilfekontaktstellen übernimmt.
Die Fachtagung startete mit einem Eröffnungsvortrag von David Klemperer, Professor für Sozialmedizin und Public Health an der Technischen Hochschule Regensburg. Er ermutigte die Akteure in der Selbsthilfe sich stärker politisch einzumischen.
Die Schirmherrschaft für die dreitägige Konferenz hatte der Baden-Württembergische Minister für Soziales und Integration, Manfred Lucha, übernommen. Stellvertretend für ihn begrüßte Ministerialdirektor Wolf-Dietrich Hammann die Tagungsteilnehmenden. Der Landrat des Landkreises Konstanz, hieß die Tagungsteilnehmer im Landratsamt willkommen.
In den Arbeitsgruppen diskutierten die Tagungsteilnehmer über die einzelnen Herausforderungen, die die Selbsthilfe tagtäglich bewältigen muss und welche Rolle dabei die professionelle Selbsthilfeunterstützung spielt.

Im Rahmen der Fachtagung fand die Mitgliederversammlung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. statt. Frau Brigitte Ganzer nahm daran teil.

Zum Ende der Tagung forderte in ihrem Abschlussvortrag die Geschäftsführerin der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS), Ursula Helms, einen „Schulterschluss“ der Selbsthilfe. Fachkräfte aus der Selbsthilfeunterstützung und Aktive aus den Selbsthilfegruppen sollen sich gemeinsam für ein selbsthilfefreundlicheres Klima einsetzen.

8.6. Jubiläum BGL

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Berchtesgadener Land feierte am 21. Juli 2017 ihr 10-jähriges Bestehen. Die Feier, mit vielen geladenen Gästen, fand im Rathaussaal in Freilassing statt. Es begann mit Grußworten des stellvertretenden Landrats, dem Bürgermeister von Freilassing und mit einer Rede vom Vorstand des Projektevereins, dem Trägerverein der Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land.
Die Selbsthilfekontaktstellenleiterin, Marie-Therese Roozen gab einen Rückblick über die letzten 10 Jahre. Anschließend wurden langjährige Selbsthilfegruppensprecher/innen geehrt. Zum Schluss war noch Zeit für gemeinsame Gespräche und einen kleinen Imbiss.

9. Projekt „INSEA“

Im Jahr 2018 startet das Selbsthilfezentrum mit einem neuen Projekt und bietet das Kursprogramm INSEA „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“ an. Menschen mit chronischer Erkrankung lernen Wege und Methoden kennen, aktiv mit der Erkrankung umzugehen. Das Kursprogramm wendet sich auch an Angehörige und Freunde von chronisch Erkrankten.

Das Projekt INSEA „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“ wird in Bayern als Brücke zur Selbsthilfe umgesetzt. Seit Mitte 2014 wurde es in Bayern erst an vier, ab 2016 an sechs Standorten sehr erfolgreich umgesetzt. Ab 2018 wird Traunstein einer dieser Standorte sein.

Hierfür liefen im Jahr 2017 schon einige Vorbereitungen. Brigitte Ganzer übernimmt das gesamte Projekt bezüglich Organisation und Ausführung.

Um die Kurse im Jahr 2018 durchzuführen und zu leiten, müssen interessierte Personen mit und ohne chronische Erkrankung als Kursleiter gewonnen und ausgebildet werden. Es fanden sich zwei Personen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen, die sich gemeinsam mit Brigitte Ganzer in einem 4-tägigen Kurs von zwei zertifizierten Trainerinnen, der Careum Weiterbildung, in der Schweiz ausbilden ließen. Außerdem besuchte Brigitte Ganzer das INSEA Kursleitertreffen in Hannover.

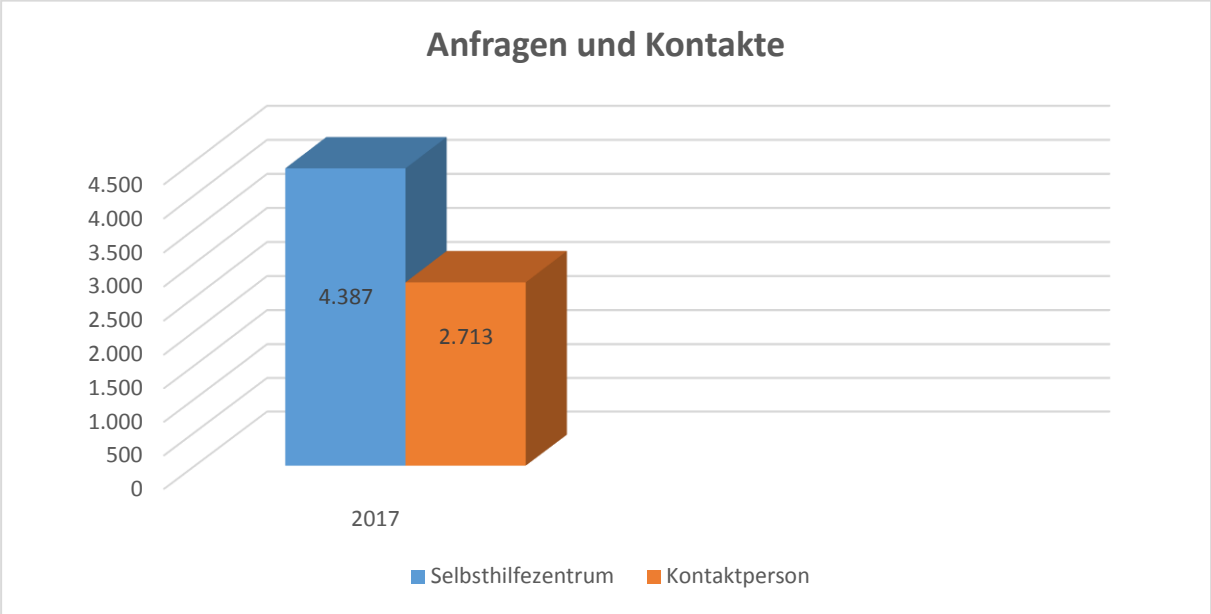
10. Kooperationspartner

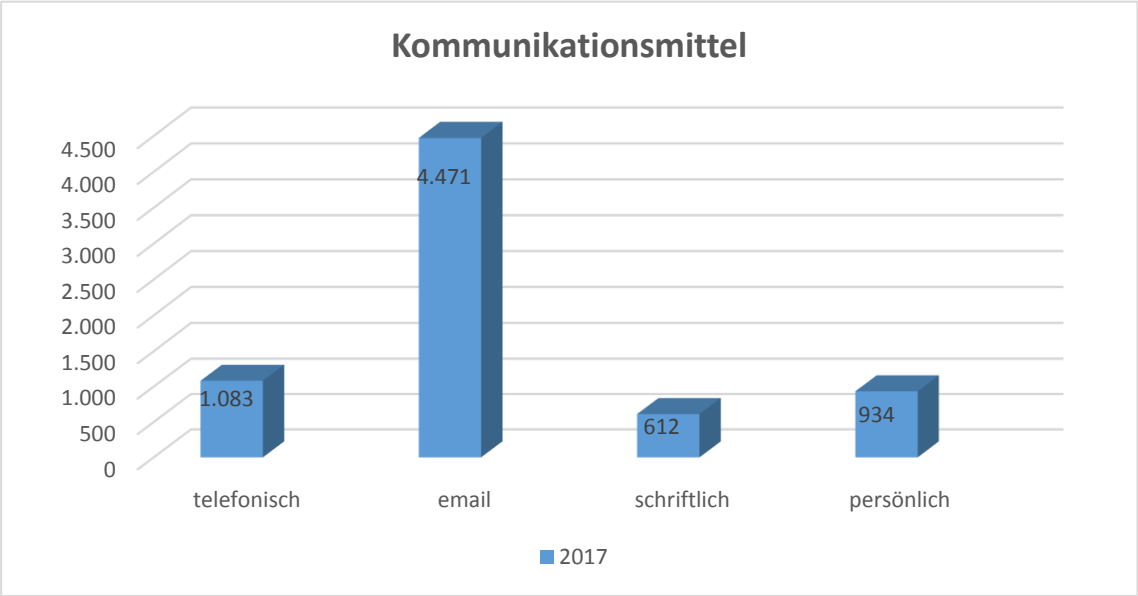
Das Selbsthilfezentrum kooperiert regional und überregional mit verschiedenen Kooperationspartnern, um gemeinsam die Selbsthilfebewegung weiter zu stärken.

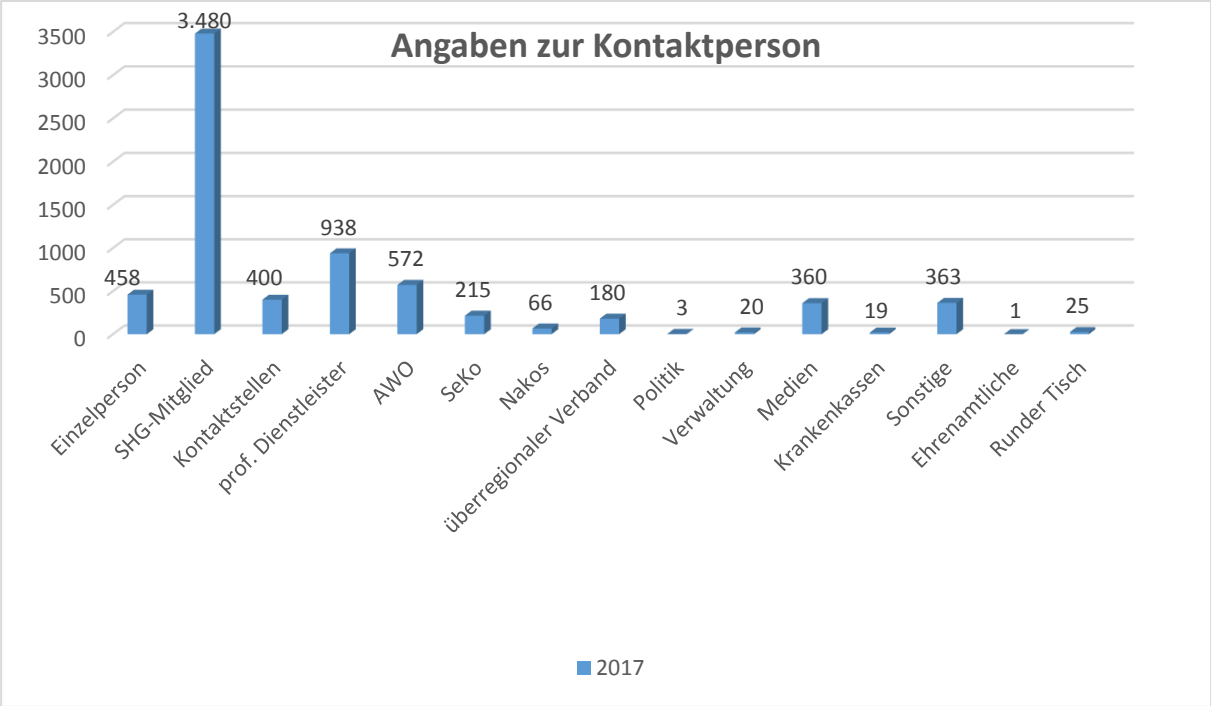
- Kooperation mit niedergelassenen Ärzten, Therapeuten, Rehabilitationseinrichtungen und dem Klinikum Traunstein
- Kooperation mit der Stadt Traunstein
- Kooperation mit dem Landratsamt Traunstein
- Kooperation mit der Behindertenbeauftragten, der Seniorenbeauftragten, der Familienbeauftragten und des Ehrenamtsbeauftragten des Landratsamtes Traunstein
- Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Traunreut
- Kooperation mit Beratungsstellen und Einrichtungen im Landkreis Traunstein
- Kooperation mit den Selbsthilfekontaktstellen in Bayern, insbesondere mit den Kontaktstellen Berchtesgadener Land, Mühldorf/Altötting und Rosenheim
- Mitgliedschaft und Mitwirkung beim Verein „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.“
- Mitgliedschaft bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle (NAKOS) und der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG-SHG)
- Mitgliedschaft im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

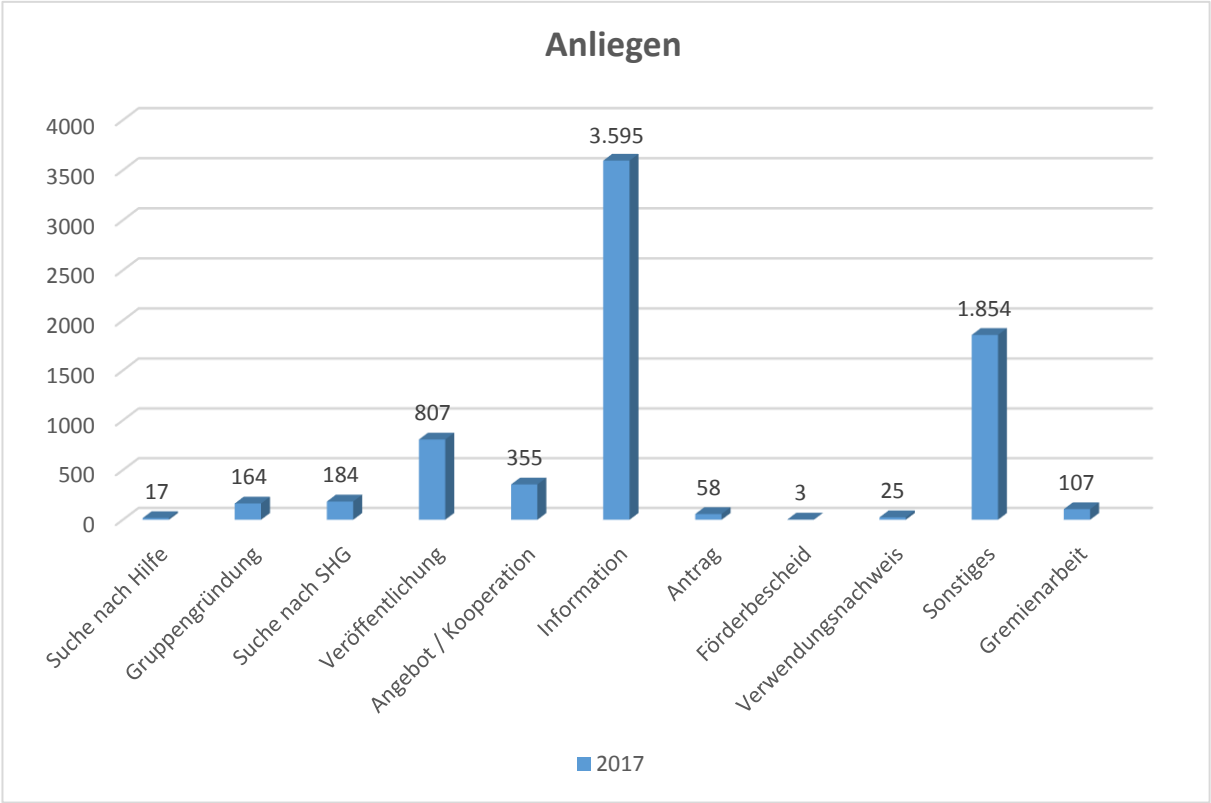
An dieser Stelle bedankt sich das Selbsthilfezentrum bei seinen Kooperationspartnern für die gute und konstruktive Zusammenarbeit und Unterstützung.

11. Statistische Darstellung der Aktivitäten 2017

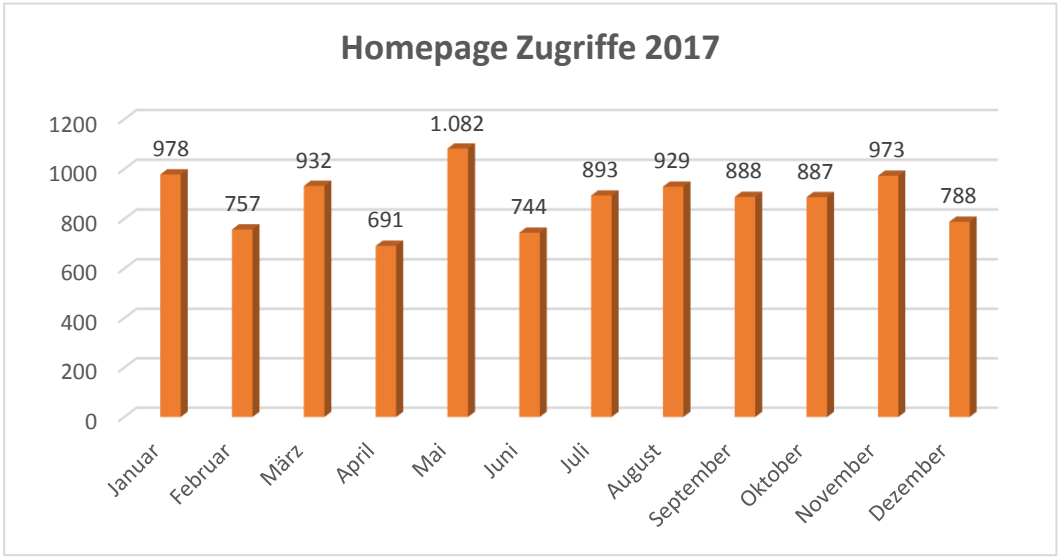





Angaben zur Kontaktperson
3500
3000
2500
2000
1500
1000
500
0
458
3.480
400
938
572
215
66
180
3
20
360
19
363
1
25
Einzelperson
SHG-Mitglied
Kontaktstellen
prof. Dienstleister
AWO
SeKo
Nakos
überregionaler Verband
Politik
Verwaltung
Medien
Krankenkassen
Sonstige
Ehrenamtliche
Runder Tisch
2017


Anliegen
4000
3500
3000
2500
2000
1500
1000
500
0
17
164
184
807
355
3.595
58
3
25
1.854
107
Suche nach Hilfe
Gruppengründung
Suche nach SHG
Veröffentlichung
Angebot / Kooperation
Information
Antrag
Förderbescheid
Verwendungsnachweis
Sonstiges
Gremienarbeit
2017

Angefragte Selbsthilfebereiche 2017
12
1.000
1.634
2.618
1.553
1.224
887
1.233
4.086
955
Abhängigkeit
Behinderung
chronische Krankheiten
Eltern und Kinder
Gesellschaft / Soziales
Pflege
seelische Gesundheit
Selbsthilfe -allgemein-
Kontaktstellenverwaltung
Ehrenamt


Homepage Zugriffe 2017
1200
1000
800
600
400
200
0
978
757
932
691
1.082
744
893
929
888
887
973
788
Januar
Februar
März
April
Mai
Juni
Juli
August
September
Oktober
November
Dezember

12. Pressespiegel

12.1. Serie Traunsteiner Tagblatt „Selbsthilfegruppen stellen sich vor“

TsTg SK 05.08.2017

»Ich bin mit meinem Problem nicht allein«

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums Traunstein betreuen 95 Gruppen im Landkreis

Traunstein – »Da hört mir wer zu und ich bin mit meinem Problem nicht alleine« – das ist die Gemeinsamkeit aller Betroffenen, die eine der 95 Selbsthilfegruppen besuchen, die es im Landkreis Traunstein gibt. Ob Sucht, seltene Erkrankung oder Trauer, es gibt viele Dinge, die der Einzelne alleine nur schwer bewältigen kann. Da tut es gut, Menschen mit dem gleichen Problem zu treffen, die vielleicht schon mehr Erfahrung im Umgang damit haben; die vielleicht wissen, was hilfreich sein kann oder auch einfach nur zuhören und da sind. Und das kostenlos und vertraulich.

Hilfe zur Selbsthilfe – unter diesem Stichwort veröffentlicht das Traunsteiner Tagblatt seit Jahren jeden Samstag auf der Gesundheitsseite eine Rubrik mit sämtlichen Treffen aller Selbsthilfegruppen in der darauffolgenden Woche. Das Selbsthilfezentrum entstand aus dem Modell Bergen – 1984 war Hildegard Seeholzer in Bergen die erste Anlaufstelle für Interessenten, die Selbsthilfegruppen gründen wollten. Seit 1995 ist es unter der Trägerschaft des Arbeiterwohlfahrt-Kreisverbands Traunstein. Über die Zugehörigkeit zur Selbsthilfekoordinatorenstelle Bayern ist es stets angeschlossen an die neueste Forschung der verschiedensten Problemlagen.

»Eine unserer wichtigsten Aufgaben ist die Gruppengründung«, sagt dazu Lisa Pflugbeil, die Leiterin des Selbsthilfezentrums Traunstein. Wie ihre Kollegin Brigitte Ganzer ist sie Sozialpädagogin. Ausbildung und Erfahrung helfen ihr bei der Begleitung von Gruppen, gerade, wenn es mal schwierig wird und eine Art Moderation erforderlich wird. Auch wenn zum Beispiel ein Generationenwechsel ansteht, unterstützen sie und Brigitte Ganzer die Gruppen.

Kompetente Hilfe rund ums Thema Selbsthilfe bieten beim Selbsthilfezentrum Traunstein der Arbeiterwohlfahrt (von links) Elisabeth Pflugbeil, Karin Klein und Brigitte Ganzer.

Helfen, die Gruppen bekannter zu machen

Ansonsten helfen sie, die Gruppen und ihre Angebote bekannter zu machen, kümmern sich um die Öffentlichkeitsarbeit und verschicken zum Beispiel Broschüren an Arztpraxen, Psychologen oder den Sozialpsychiatrischen Dienst der Caritas. Natürlich werden die Gruppen auch bei Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und beim Ausfüllen von Fördergeldanträgen unterstützt.

Dabei sind die meisten Gruppen bei Fachleuten durchaus angesehen. Zum Beispiel seien die Ärzte im Onkologischen Zentrum des Klinikums Traunstein ausgesprochen kooperativ – nicht zuletzt, weil sie für ihre Zertifizierung eine Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe nachweisen müssen, vor allem aber, weil sie erkannt hätten, dass alles gut ist, was den Patienten unterstützt. »Das ist ein sehr schönes Miteinander, vor allem mit den Gruppen Brustkrebs und Prostatakrebs«, erklärt Pflugbeil. »Die Ärzte kommen auch in die Gruppen und informieren über bestimmte Themen oder Neuigkeiten, wenn das gewünscht ist.«

Grundsätzlich wäre aber eine noch intensivere Zusammenarbeit auch über das onkologische Zentrum hinaus wünschenswert, sagt Pflugbeil. Denn es sei am Ende für alle Beteiligten interessant zu sehen, dass es immer auch unterschiedliche Wege gibt, mit der einen oder anderen Krankheit umzugehen.

Dabei mischen sich Pflugbeil und Ganzer inhaltlich nicht in die Gruppen ein. Nur eines geht ganz klar nicht: »Wir schauen sehr darauf, dass in den Gruppen nicht irgendwelche Pharmaprodukte oder Kräuterchen verkauft werden.« Auch würden natürlich keine Diagnosen gestellt oder Therapien entwickelt: »Das ist eindeutig Sache eines Arztes oder Psychologen.« Auch Beratungen gebe es nicht.

Eine ganze Menge gebündeltes Wissen

Dagegen finde man in den Gruppen meist eine ganze Menge gebündeltes Wissen und Erfahrungen, die durchaus hilfreich sein könnten. Und das oft nicht nur im Hinblick auf diese oder jene Erkrankung. »Gerade, wenn es um Arbeitsausfall und Verrentung geht, gibt es hier sehr viel Wissen. Eine Beratung ersetzt das natürlich nicht«, sagt Pflugbeil, »aber manchmal hilft es trotzdem, wenn man Tipps für die nächsten Schritte erhält.

Was Selbsthilfe leisten kann, ist kaum in Geld auszudrücken. Dass sie aber anerkannt ist, belegt alleine die Tatsache, dass sie vom Sozialministerium, dem Gesundheitsministerium und auch der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände finanziert wird, in Traunstein auch vom Landkreis Traunstein.

Um all die – zumeist ehrenamtlich – geleistete Arbeit zu würdigen, aber auch um über verschiedene Gruppen zu informieren und Verständnis zu schaffen für Probleme, die manchen Mitbürgern das Leben schwer machen, stellt das Traunsteiner Tagblatt in seiner Sommerserie »Hilfe zur Selbsthilfe« einzelne Gruppen vor.

Wer Fragen zur Selbsthilfe hat, erreicht die beiden Sozialpädagoginnen Elisabeth Pflugbeil und Brigitte Ganzer sowie Verwaltungskraft Karin Klein Montag, Mittwoch und Donnerstag jeweils von 9 bis 12 Uhr sowie Dienstag von 16 bis 19 Uhr unter Telefon 0861/20 46 692. coho

SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN
AWO Träger: Kreisverband Traunstein e.V.

Was Selbsthilfe leisten kann

Traunstein – Auf ausgesprochen positive Menschen traf das Traunsteiner Tagblatt bei den Gesprächen zur Sommerserie »Hilfe zur Selbsthilfe – wir stellen einige Gruppen vor«.

Alle waren sie von teils schwerwiegenden chronischen Leiden oder ausgesprochen tragischen Schicksalen betroffen, aber alle hatten sie eines gemeinsam: den optimistischen Blick nach vorne. Denn alle haben sie im Lauf der Zeit gelernt, mit ihren Belastungen zu leben und das Beste aus der jeweiligen Situation zu machen – für sich und für andere.

Anders, als es manch einer vermuten mag, geht es in den Gruppen nicht darum, einander zu bedauern. Vielmehr geht es um die gegenseitige Unterstützung, um sachliche und kompetente Information, aber natürlich auch um Tipps für den Alltag oder gemeinsame Unternehmungen.

Die Leiter der Gruppen sind lebendes Beispiel dafür, was Selbsthilfe leisten kann. Vielleicht findet ja der eine oder andere unserer Leser durch die Berichte doch den Mut, sich an Gleichbetroffene zu wenden und so Hilfe zu erhalten – kostenlos und vertraulich. coho

»Ich weiß, was ich sagen will, ich bring's nur nicht raus«

TSTgBl 13.10.2017

Die Traunsteiner Selbsthilfegruppe für Stotterer unterstützt betroffene Erwachsene und Eltern betroffener Kinder

Traunstein – Was haben König George IV. von England, Marilyn Monroe, Bruce Willis und Mr. Bean gemeinsam? Sie stottern, respektive stotterten zu Lebzeiten. Insofern befindet sich Thomas Huber in bester Gesellschaft – so wie bundesweit rund 800 000 Betroffene, also etwa ein Prozent der Erwachsenen. Der Welttag des Stotterns am 22. Oktober soll das Thema aus der Tabu-Zone holen.

Gerade bei Kindern kann man noch viel gegen das Stottern tun. So helfen zum Beispiel spezielle Sprechtechniken, auf die sie bei Bedarf zurückgreifen können. (Foto: dpa)

Huber fing mit etwa vier Jahren an zu stottern. Ob die Geburt seiner Schwester ein Mitauslöser war, ist nicht klar. Wie die meisten Betroffenen wurde auch der heute 53-Jährige in der Grundschule gehänselt: »Das macht was mit einem«, sagt er. Glücklicherweise erkannten seine Eltern bald die Notwendigkeit professioneller Hilfe. Und so besuchte er ab der fünften Klasse eine Sprachheilschule bei Soyen, an der er logopädische Hilfe erhielt – und erstmals so akzeptiert wurde, wie er eben war.

Nicht schlauer und nicht dümmer als andere

Auch als Erwachsener gab's noch böse Sprüche. Ein Sportkamerad äffte ihn bei einer Preisverleihung nach. »Von Leuten, die man lange kennt, tut's besonders weh. Verarbeiten kann man das wohl nie ganz, sonst würde einem das auch nichts ausmachen beim Sprechen.« Dabei sind Stotterer »nicht schlauer und nicht dümmer als der Rest der Menschheit«, erklärt Huber. »Im Kopf wissen wir genau, was wir sagen wollen. Wir bringen es nur nicht flüssig über die Lippen.«

Laut Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe (BVSS) ist das Stottern je nach Gefühlslage mehr oder weniger ausgeprägt. Es beginnt meist ohne erkennbaren Anlass im Alter zwischen zwei und fünf Jahren, selten auch später, etwa nach neurologischen Schädigungen oder einem psychischen Trauma. Von den fünf Prozent betroffenen Kindern sprechen vier Fünftel bis zur Pubertät wieder flüssig, vorausgesetzt, sie werden rechtzeitig therapiert.

Oft meiden Betroffene schwierige Wörter oder Situationen. Aus Angst werden gar Beruf, Freunde und Freizeitaktivitäten danach ausgewählt, möglichst wenig sprechen zu müssen. Hohn und Ablehnung, aber auch Mitleid oder Verlegenheit können dazu beitragen, dass sich Stotterer zurückziehen, so die BVSS.

Doch Huber machte die Erfahrung: »Wenn man für sein Stottern etwas tut, lernt man einen anderen Umgang damit.« So gibt es spezielle Sprechtechniken, etwa die Möglichkeit zur Modifikation des Stotterns und der Sprache, die die Angst vor dem Sprechen verringern.

Huber absolvierte in Soyen seine Schreinerlehre. Als das Stottern schlimmer wurde, suchte er sich logopädische Hilfe. Bei einem dreiwöchigen Aufenthalt in Bad Rappenau »waren unter 60 Leuten zwar nur zwei Stotterer«, sagt Huber. Dennoch war das Ganze richtig und wichtig: »Dort hab ich meine Frau kennengelernt«, verrät er schmunzelnd. »Wir sind seit 24 Jahren verheiratet.«

Inzeller Dr. Pit Kreuels hatte eigene Therapie

Sprachlich ging es zum ersten Mal richtig aufwärts bei einer Sprachtherapie in Inzell bei Dr. Pit Kreuels. »Er hatte eine eigene, sehr effektive Therapie entwickelt.« Nach Kreuels Tod im Jahr 2003 schloss sich Huber 2005 der Stotterer-Selbsthilfegruppe in Mühldorf an.

Weitere Seminare schlossen sich an. Ein toller Erfolg war ein Gottesdienst bei einem Rhetorikseminar in Burghausen, bei dem die Teilnehmer die Fürbitten vortrugen, die sie zuvor in der Kirche geübt hatten. »Wir wurden gefragt, ob wir Lehrer wären, weil wir die Fürbitten so gekonnt vorgetragen hätten – da fährt man natürlich voller Stolz heim.«

»2011 gründete ich in Traunstein eine eigene Gruppe. Hier kann jeder offen das ansprechen, was er sonst nirgends ansprechen kann.« Das heißt aber nicht, dass in der Gruppe gejammert wird. »Hier kann man auch Dinge aus dem Alltag üben, wie das Einkaufen an der Theke, einen Vortrag oder ein Referat halten, die Gehaltsverhandlungen mit dem Chef, das Einstellungsgespräch, Verhandlungen mit dem Autoverkäufer oder ähnliche Situationen.«

In den vergangenen zehn Jahren organisierten Huber und seine Selbsthilfegruppe fast jedes Jahr ein Seminar. »2015 hatten wir zum Beispiel ein Seminar mit den beiden saarländischen Stottertherapeuten Werner Rauschan und Claus Welsch, die sich auf das Stottern Erwachsener spezialisiert haben«. Er selbst fährt zum Bundeskongress von 29. September bis 1. Oktober in Nürnberg und bringt sich auf den neuesten Stand der Forschung.

Von 10. bis 12. November findet in Frankfurt am Main ein Berufsorientierungs-Seminar für junge Stotternde statt. Betroffene können sich noch bis 11. Oktober anmelden bei der BVSS, Telefon 0221/13 91 106. Das nächste Seminar in Traunstein mit dem Lehrbeauftragten der Universität Aachen, Hartmut Zückner ist von 26. bis 28. Oktober kommenden Jahres.

»Wichtig ist, dass man rechtzeitig etwas tut«

»Wir können keine Therapeuten ersetzen«, sagt Huber abschließend. »Das wollen wir auch gar nicht.« Aber man könne die eigene Erfahrung weitergeben und anderen helfen. »Wichtig ist, dass man rechtzeitig anfängt, etwas zu tun und am Ball zu bleiben.« Darum sind auch Eltern betroffener Kinder jederzeit wollkommen. Nähere Informationen gibt es beim Selbsthilfezentrum Traunstein unter Telefon 0861/20 46 692. coho

TsTgBl Mi. 06.09.17

Wenn das »Gewitter im Gehirn« tobt

Von Epilepsie Betroffene treffen sich immer am dritten Dienstag im Monat im Selbsthilfezentrum Traunstein

Traunstein – »2013 hatte ich einen Schlaganfall mit Einblutung ins Gehirn beim Radeln. Ein Jahr später – ich war gerade in der Wiedereingliederung – hab' ich in der Arbeit gemerkt, es stimmt etwas nicht im Kopf. Ich konnte gerade noch die Kollegin vorwarnen und sie bitten, den Notarzt zu rufen, als ich ohnmächtig wurde. Im Krankenhaus wurde schließlich Epilepsie diagnostiziert«, erinnert sich Ludwig Mitterer.

Zur Diagnose von Epilepsie wird eine Hirnstromkurve, ein Elektroenzephalogramm (EEG) aufgezeichnet. (Foto: Klinikum Traunstein)

Zwei Wochen später hatte er den zweiten Anfall, in den Wochen und Monaten danach weitere – »bis die Ärzte das mit Medikamenten in Griff bekamen. Seitdem lebe ich mehr oder weniger gut damit«. Denn wie jeder Betroffene durfte auch Mitterer zunächst nicht mehr Auto fahren. »Jeder Betroffene, der noch einigermaßen im Leben steht, verliert damit ein Stück Lebensqualität.« Denn man darf ein Fahrzeug erst dann wieder führen, wenn man ein Jahr anfallsfrei ist und der Arzt die Fahrtüchtigkeit bescheinigt.

»Nachts fahr ich gar nicht, wenn's nicht sein muss«

Aber auch, wenn er seit 2016 anfallsfrei ist und inzwischen wieder fahren darf, trifft er selbst Vorsorge, um ja kein Risiko einzugehen: »Ich fahre keine großen Strecken, und wenn, ist in der Regel meine Frau dabei. Oft fährt ohnehin sie, vor allem nachts, da fahr ich gar nicht, wenn's nicht unbedingt sein muss«, sagt Mitterer. Denn auch Lichtreize können theoretisch wieder einen Anfall auslösen.

Im Urlaub lernte er eine Familie mit einem betroffenen Sohn kennen. So entstand die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Gleich zum ersten Treffen kamen etwa 15 Betroffene. »Mein Ziel ist es, den Menschen die Angst zu nehmen und zu der Krankheit stehen zu lernen. Das sollte kein Tabuthema sein.« Denn er selbst hatte bereits nach dem Schlaganfall ein schlechtes Gewissen, weil er so lang krank geschrieben war, »denn man hat mir ja nichts angesehen«. Er hatte Glück. Mit dem Satz »Das braucht's nicht, sie sind krank« nahm ihm seine Chefin eine große Last.

Während Ludwig Mitterer eine symptomatische Epilepsie – ausgelöst durch Schlaganfall oder Unfall – hat, leidet Peter Schweigert an der kryptogenen (verdeckten) Epilepsie. Er litt unter Schwindelgefühlen und Vergesslichkeit – »da kann auch der Neurologe die Epilepsie nur sehen, wenn sie während der Untersuchung gerade einen Abfall haben«, sagt er. »Deshalb musste ich mir auch schon anhören, ich würde simulieren.«

Dabei tritt die kryptogene Epilepsie vor allem auch bei älteren Menschen auf. Demgegenüber gibt es auch zahlreiche von der Krankheit betroffene Kinder und Jugendliche. »Das sind rund 800 000 in Deutschland«, erklärt Schweigert. Rund ein Viertel von ihnen müsse operativ behandelt werden, die anderen medikamentös. Manche Kinder wachsen auch im Laufe der Pubertät vollständig aus der Epilepsie heraus.

»Wichtig ist, das Thema mehr ins öffentliche Bewusstsein zu holen, vor allem auch, um Vorurteile abzubauen, damit junge Menschen weiterarbeiten und Sport treiben können«, sagt Schweigert.

Denn anders, als früher oft angenommen, ist Epilepsie keine geistige Behinderung, sondern laut des Internetportals onmeda eine chronische Erkrankung, die auf einer Störung im Gehirn beruht: Eine unnormale nervliche Erregungsbildung im Gehirn löst epileptische Anfälle aus. Möglich sind Krämpfe, aber auch unwillkürliche Bewegungsabläufe oder Dämmerzustände. Betroffene beschreiben den epileptischen Anfall auch als »Gewitter im Gehirn«, bei dem sich die Nervenzellen ähnlich wie bei einem Gewitter plötzlich entladen.

»Aber egal, welche der zahlreichen Formen, bei Epilepsie muss unbedingt auch die Psyche mit behandelt werden«, sagt Schweigert. »Die Betroffenen stehen unter enormem Druck. Denn der Patient kriegt den Anfall selbst meist gar nicht mit; aber das Umfeld.« Dabei hätten Ärzte nicht überall Erfahrung mit der Behandlung von Epilepsie-Patienten. »Die Dosierung braucht viel Fingerspitzengefühl. Und die Tabletten helfen zwar, ziehen aber Vitamine aus dem Körper, die man ihm wieder zuführen muss.«

»Hier kann man frei reden über das, was passiert ist«

Die Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen und Angehörigen Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch. »Sie haben bei uns die Sicherheit, dass sie nicht ausgefragt werden«, erklärt Ludwig Mitterer. »Und die Leute wissen, um was es geht. Hier kann man frei reden über das, was passiert ist.«

Jugendliche erhalten zum Beispiel Tipps zur Berufswahl. »Ich halte es zum Beispiel für schwierig, es dem Arbeitgeber nicht zu sagen«, sagt Peter Schweigert, »denn zum Beispiel Bildschirmarbeit kann unter Umständen neue Anfälle auslösen. Auch Stress kann ein gewaltiger Auslöser sein oder die Lichter in einer Disko.«

Die Gruppe trifft sich immer am dritten Dienstag im Monat (außer in den Ferien) um 18 Uhr im Selbsthilfezentrum Traunstein. Dort gibt es auch weitere Informationen unter Telefon 0861/20 46 692. coho

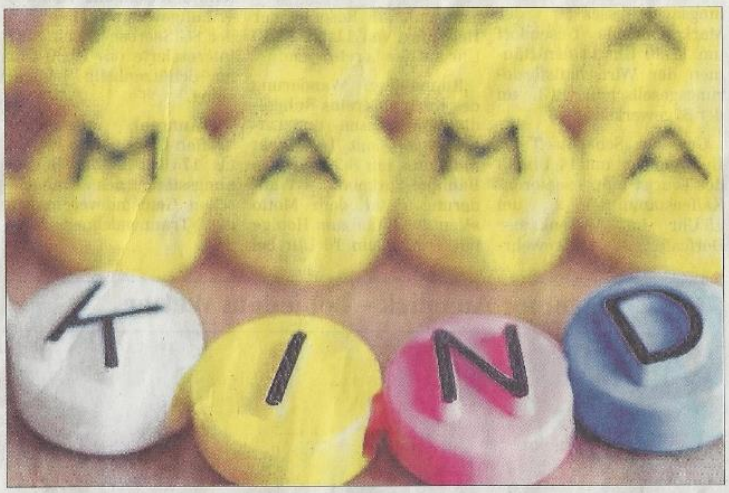
SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN
AWO Träger: Kreisverband Traunstein e.V.

TsTgbl
20.08.2017

Wenn niemals jemand »Mama« oder »Papa« zu dir sagen wird

Claudia half die Gründung einer Selbsthilfegruppe über die medizinisch bedingte Kinderlosigkeit hinweg

Traunstein – Und immer wieder ist da diese übermächtige, alles andere in den Schatten stellende Trauer. Eine Trauer, die viele Menschen kennen, die sich verzweifelt ein Kind wünschen, und die irgendwann akzeptieren müssen, dass wohl niemals jemand »Mama« oder »Papa« zu ihnen sagen wird.



Papa, Mama, Kind – wenn sich der Wunsch nach einem Kind nicht erfüllt, bedeutet das für viele Paare den Zusammenbruch eines Lebenskonzepts.

Claudia und ihr Mann haben sich mit Mitte 20 kennengelernt. »Da denkt man überhaupt nicht dran, dass das nicht klappen könnte«, sagt die Traunsteinerin. Nach drei Eileiterschwangerschaften mussten ihr die Eileiter entfernt werden. »Ich hab das immer erst in der achten Woche gemerkt, und hab mich jedes Mal wieder gefreut, wenn der Schwangerschaftstest positiv war. Und dann wär' ich fast dran gestorben.«

»Wenn dir das klar wird, haut's dich erstmal um«

Als der zweite Eileiter entfernt werden musste, war klar, dass eine Schwangerschaft auf normalem Wege nicht mehr möglich sein würde. »Wenn dir das mit knapp 30 klar wird, haut's dich erstmal um. Das war so schlimm, ich konnte da eine ganze Zeit lang nicht mehr hinschauen«, sagt sie.

Ein paar Jahre konnte sie den Kinderwunsch erst einmal zurückstellen. Doch mit Ende 30 kehrte er zurück mit einer Macht, die zuvor nicht vorstellbar war. Der Wunsch, etwas zu hinterlassen, wenn man selbst geht, das Gefühl, nicht wertvoll zu sein, wenn man der Gesellschaft keinen künftigen Beitragszahler für die Rentenversicherung bescheren kann – all das belastet ungemein. In der öffentlichen Wahrnehmung sei manche Betroffene auch ganz schnell die Karriere-Egomanin. »Dann musst dich auch noch für dein Schicksal rechtfertigen.«

Der Gedanke »ich bin Schuld, dass wir keine Kinder haben«, habe sie oft beschäftigt – auch wenn ihr Partner ihr in keinster Weise das Gefühl gegeben habe. »Für mich war das belastender als für ihn. Überall um uns herum waren Kinder. Ich habe mir so sehnlichst gewünscht, dass zu mir auch mal jemand 'Mama' sagt«, sagt Claudia.

Deshalb haben sie und ihr Partner sich nach künstlichen Möglichkeiten umgeschaut. Die Wahl fiel auf eine Kinderwunschklinik in München, die die Invitro-Fertilisation anbot, also die Entnahme von Eizellen, Befruchtung in der Petrischale und Einpflanzung in die Gebärmutter.

Sie empfand das Procedere als entwürdigend. Blutabnahme, Ultraschall, das Auslösen des Eisprungs mit einer Spritze, die Medikamente, damit möglichst viele Eizellen entstehen und schließlich die Punktierung der Eizellen – »das nimmt dem Ganzen irgendwie das Heilige«.

Procedere »nimmt dem Ganzen das Heilige«

Das Wartezimmer sei voll gewesen mit Paaren, die mehr oder weniger verzweifelt gewirkt hätten. »Das ist ja für die Männer auch nicht einfach. Die müssen auf Kommando Samen liefern«, sagt Claudia. »Aber wenn man erst mal in dem Ablauf drin ist, ist man wie in einer Parallelwelt.«

Von den elf entnommenen Eizellen waren drei nach Auskunft der Ärzte »brauchbar«. Claudia schmerzt dieses Wort bis heute. »Ich bin ein gläubiger Mensch und hier geht es um die knallharte Auswahl, wer eine Chance auf Leben hat und wer nicht.« Wie groß die Enttäuschung war, als das eingepflanzte Leben wieder ging, kann man kaum ermessen. »Eigentlich hatte ich da schon keinen Mut mehr«, sagt sie rückblickend.

Die Diagnose Endometriose (Wucherungen der Gebärmutterschleimhaut) und ein Polyp, der aus der Gebärmutter entfernt werden musste, waren weitere Rückschläge. »Aber wir haben gesagt, wir lassen uns Zeit.« Nachdem auch der zweite Versuch, durch künstliche Befruchtung schwanger zu werden, fehlschlug, »kam der Zusammenbruch«. Von der Klinik »kam kein Wort des Bedauerns.« Claudia wurde depressiv.

Während andere Paare an der Kinderlosigkeit und dem Ende eines Lebensentwurfs zerbrechen, hat der lange Leidensweg sie und ihren Mann noch fester zusammengeschweißt. Claudia gründete eine Selbsthilfegruppe: »Das war das Beste, was ich tun konnte. Ich hab' ganz wunderbare Freundinnen kennengelernt. Und mein Mann muss sich nicht mehr alles anhören, wenn es mir grad schlecht geht.« Denn die Trauer überfällt sie immer noch manchmal, »aber sie spült mich nicht mehr so weg.«

»Glauben, dass mein Leben auch so wertvoll sein kann«

Neuen Lebensmut holt sie sich in der Krankenhauskapelle, wo sie gern zur Ruhe kommt oder auch bei den Kindern, die schon da sind und ihre Liebe dankbar annehmen und widerspiegeln können. »Ich arbeite ja mit Menschen mit geistiger Behinderung. Und ich unternehme gern was mit meinem Neffen.« Nicht zuletzt hilft ihr immer noch der Zusammenhalt in der Selbsthilfegruppe. »Das alles ändert nichts an den Tatsachen, aber ich kann besser damit umgehen und glauben, dass mein Leben auch so wertvoll sein kann.«

Die Selbsthilfegruppe »Wunschkind – unerfüllter Kinderwunsch« trifft sich immer am dritten Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Selbsthilfezentrum Traunstein an der Crailsheimstraße. Dort gibt es auch weitere Informationen unter Telefon 0861/204 66 92. coho

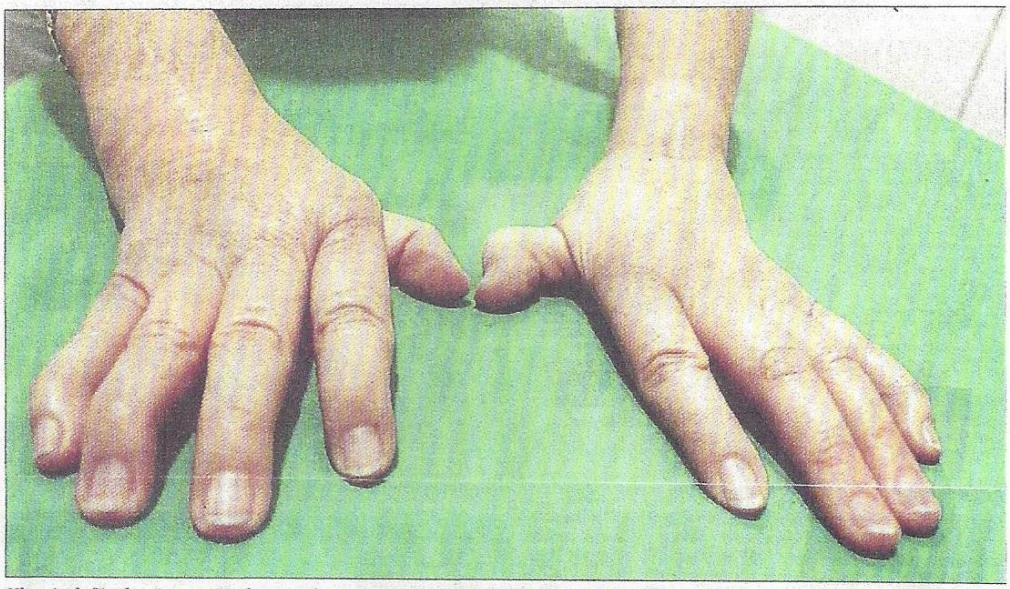
SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN
Träger: Kreisverband Traunstein e.V.

Ts Ly Bz
Mi 04.01 2017

»Unser größter Feind ist die Sonne«

Bei Lupus Erythematodes greift das Immunsystem in Schüben Haut, Organe und Nervensystem an

Traunstein – Sie war gerade 18 Jahre alt, da erhielt Angela Gabriel die Diagnose »Lupus Erythematodes« – mit der Aussicht, nur noch fünf Jahre zu leben. Die seltene Autoimmunerkrankung war noch kaum erforscht. Auch heute vergehen gerne mal zehn Jahre, bis Betroffene die richtige Diagnose erhalten, sagt sie. »Die landen eher beim Psychiater oder in der Schmerzklinik, bis jemand die richtige Idee hat«. Und das würde sie gern ändern, indem sie die Krankheit bekannter macht. Sie selbst lebt inzwischen seit 33 Jahren mit der als unheilbar geltenden Krankheit und hat sogar eine Selbsthilfegruppe für Betroffene gegründet.



Klassisch für den Lupus Erythematodes sind auch zu lange Bänder an den Händen. In der Folge kugeln sich gelegentlich Gelenke aus. Um das zu verhindern, wurden bei Angela Gabriel die Bänder operativ gekürzt. *(Foto: Hohler)*

Den Namen der Krankheit leitet man ab vom Wolf (lateinisch Lupus), denn die gerötete Haut erinnert an einen Wolfsbiss. Die Krankheit, bei der sich das Abwehrsystem gegen die eigenen Körperzellen richtet, kommt meist in Schüben und zeigt sich zunächst in einer Rötung des Gesichts über beide Wangen und die Nase, dem Schmetterlingserythem. Begleiterscheinungen sind dauerhafte bleierne Müdigkeit, Haarausfall und Brennen der Haut, besonders bei Sonnenschein.

Entzündungen der Gelenke und Organe möglich

Dabei greift die Krankheit auch die Organe an – Entzündungen der Gelenke, der Lunge, der Niere, des Herzens und der Blutgefäße sind ebenso typisch wie Schädigungen des Zentral-Nervensystems mit Symptomen wie Migräne, Krampfanfällen, Depressionen oder gar Psychosen. Sind die Blutkörperchen vermindert, kommt es zu Thrombosen und Störung der Blutgerinnung.

»Lupus Erythematodes hat Hunderte Gesichter«, sagt Angela Gabriel. »Mein Glück war, dass das schnell diagnostiziert wurde.« Während der Ausbildung zur Bandagistin konnte sie plötzlich ihre Hände nicht mehr öffnen, erinnert sie sich. Ihr Reichenhaller Hausarzt war es, der den Bluttest wiederholen ließ, weil er selbst nicht glauben konnte, was beim ersten herauskam. Er reagierte schnell und schickte die Patientin zum Rheumatologen, der sie 14 Tage lang auf den Kopf stellte, um andere Diagnosen auszuschließen.

»Ich hab's dann im 'Pschyrembel' nachgelesen«, erinnert sich die Orthopädietechnikerin, die sich schon immer sehr für Medizin interessierte. »Anfangs war ich schon schockiert. Nur mit Hut in die Sonne, keine Kinder (heute ist auch das möglich, Anmerkung der Redaktion), das waren keine schönen Aussichten. Aber wir hatten ja auch noch nicht diesen Sonnenschutz wie heute. Da gab's nur diesen gelben Batz mit Lichtschutzfaktor 20.«

Über die Rheuma-Liga kam sie auf die Selbsthilfegemeinschaft Lupus-Erythemathodes mit Sitz in Wuppertal, wo sie nicht nur Verständnis, sondern auch immer die aktuellsten Forschungsergebnisse fand. Das Problem war in der Folge eher, einen Rheumatologen zu finden, der Erfahrung mit der seltenen Krankheit hat.

»Wenn man es mit einer so massiven Krankheit zu tun hat, probiert man natürlich allerlei aus, unter anderem die verschiedensten alternativen Heilweisen. Es ging mir gut, und so wurde ich nachlässig mit dem Sonnenschutz und der Behandlung«, so Gabriel. Das rächte sich bitter: Der Bluthochdruck war auch mit Medikamenten nicht mehr einzudämmen, »die Nieren waren praktisch komplett ausgefallen«.

SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN
AWO Träger: Kreisverband Traunstein e.V.

»Ich bekam eine Chemotherapie und Cortison, das hat die Niere nochmal zwei, drei Jahre gerettet. Aber auch das war am Ende ausgereizt. Ich hatte ständig Krämpfe und Nasenbluten«, erinnert sie sich. Vier Monate lang machte sie selbst jede Nacht daheim eine Bauchfelldialyse, bis auch das nicht mehr ging. Auf eine Spenderniere hätte sie elf Jahre warten müssen.

Ihr Bruder rettete ihr das Leben und spendete eine Niere. »Im September werden's sechs Jahre«, sagt Angela Gabriel. Dabei war das zu der Zeit noch ungewöhnlich, dass ein lebender Mensch eine Niere spendet. »Das hat der Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier damals ins Rollen gebracht, als er seiner Frau eine Niere spendete«. Ihr Bruder stieß damit bei seinen Kollegen in Österreich auf wenig Verständnis. »Bei denen ist aber auch das System anders. Da muss man der Organentnahme ausdrücklich widersprechen.«

Woher die Krankheit kommt, ist bis heute nicht bekannt. Als wahrscheinlich gelten eine genetische Disposition, Umwelteinflüsse oder Virusinfektionen, als Auslöser psychische Probleme und die Sonne – »die Sonne ist unser größter Feind«. Möglich ist auch ein hormonelles Geschehen im Hintergrund, denn zu 90 Prozent sind Frauen betroffen. »In unserer Selbsthilfegruppe sind unter 35 Leuten auf der Liste vielleicht zwei Männer.«

Wichtig ist es Angela Gabriel, die Krankheit bekannter zu machen. »Hausärzte testen gerne erst einmal alles andere, denn der Nachweis über das Blut oder die Hautbiopsie ist auch sehr teuer.« Umso erstaunter waren die Ärzte in der Münchner Rheuma-Ambulanz, dass ein Reichenhaller Hausarzt bei ihr schon vor 33 Jahren so schnell die richtige Diagnose stellte.

Um die Krankheit zu erforschen, gibt es auch eine Langzeit-Studie der Selbsthilfegemeinschaft in Wuppertal. »Es gibt heute hervorragende Medikamente. Ich bin ein großer Verfechter von Cortison. Ein besseres Medikament gibt es nicht. Das hat auch heute kaum noch Nebenwirkungen«, sagt Angela Gabriel. Auch die Zellbiologie schreite stetig voran. »Professor Martin Aringer von der Uniklinik Dresden geht davon aus, dass man die Krankheit vielleicht in 10, 15 Jahren auch heilen kann.«

Die Sebsthilfegruppe Lupus Erythematodes in Traunstein trifft sich immer am letzten Freitag im Monat in den Räumen des Selbsthilfezentrums Traunstein an der Crailsheimstraße. Nähere Informationen zu der Krankheit gibt es unter Telefon 08654/57 60 83. oder im Selbsthilfezentrum Traunstein unter Telefon 0861/20 46 692. coho

12.2. Pressespiegel Allgemein

Neue Freizeitgruppe für Autisten

22.3.17 Traunreuter Tagblatt

Kostenfreies Angebot für junge Erwachsene mit Aspergersyndrom im Selbsthilfezentrum geplant

Traunstein. Wenn sich junge Leute am Wochenende in der Disco, auf Partys oder in der Kneipe treffen, bleibt der 21-jährige Simon lieber zu Hause. Laute Musik, grelle Lichteffekte oder Smalltalk in überfüllten Räumen könnte er nicht ertragen. Simon ist Asperger-Autist. Seit der fachärztlichen Diagnose vor fünf Jahren kann er sein „Anderssein" zuordnen.

Damit betroffene junge Erwachsene in der heimischen Region eine Möglichkeit für entspannte Freizeittreffen ohne weite Anreise haben, soll in Traunstein eine neue Gruppe mit monatlichen Treffen in den Räumen des Selbsthilfezentrums entstehen. Auch die Eltern sind, zumindest für die ersten Male zum Kennenlernen, dazu eingeladen. Jeder kann seine Ideen einbringen – ob gemeinsam kochen, Schach oder Dart spielen oder einfach nur ein wenig chillen.

Simon und seine Eltern müssen sich oft der Frage stellen: „Was hast du eigentlich"? Die Antwort ist nicht so einfach wie zum Beispiel bei einer körperlichen oder geistigen Behinderung, denn es handelt sich um eine neurobiologische Behinderung, teilen die Initiatoren der Gruppe mit. Genau genommen ist das Asperger-Autismus-Syndrom eine Informationsverarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung mit Defiziten etwa im Kommunikationsbereich. Autisten haben Probleme, soziale Situationen und nonverbale Signale wie Mimik und Gestik anderer Menschen einzuschätzen und sich entsprechend zu verhalten, sodass sie öfters in Fettnäpfchen treten und nur schwer Beziehungen aufbauen.

Schwierigkeit, Reize zu verarbeiten

Autisten haben auch Schwierigkeiten mit der Wahrnehmung und der Verarbeitung von Umwelt- und Sinnesreizen. Besonders auf Reizüberflutung und schnell veränderte, unerwartete Situationen reagieren sie empfindlich. Rituale und Tagesrhythmen sowie ruhige Rückzugsorte können ihnen Sicherheit geben. Simon begegnet auch häufig Vorurteilen, Autisten seien gefühlskalt und hätten kein Interesse an Kontakten. Das verletzt ihn: „Natürlich haben wir Gefühle. Es gelingt uns nur nicht immer, sie verständlich zu äußern. Wir wollen auch nicht immer in Ruhe gelassen werden, sondern wünschen uns hin und wieder Gesellschaft."

Laut Dr. med. Christine Preißmann, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie, selbst betroffen vom Asperger-Syndrom, brauchen Autisten Unterstützung in der Kommunikation und Hilfe, um die Absichten und Handlungsweisen der Mitmenschen besser zu verstehen. „Autisten brauchen eine gute Balance zwischen Kontakt zu anderen Menschen und dem Alleinsein." Simon, der schon Selbsthilfegruppen-Erfahrung hat, berichtet: „In der Gruppe bin ich mit meiner Besonderheit nicht alleine. Ich kann mich mit Menschen austauschen, die im Alltag ähnliche Erfahrungen machen."

- Interessenten können sich im Selbsthilfezentrum Traunstein an der Crailsheimstraße 6 melden, ☎ 0861/2046692, E-Mail: kontakt @selbsthilfe-traunstein.de.
- Zielgruppe sind Menschen mit Asperger-Autismus ab 18 Jahre
- Die Treffen sollen an jedem ersten Samstag im Monat von 19 bis 21 Uhr stattfinden. Das Angebot ist kostenfrei. – red

Samstag, den 1. April 2017 Traunsteiner Tagblatt **Lokales**

Wenn man das Gegenüber nicht einschätzen kann

Neue Selbsthilfegruppe: Freizeit-Treffen für junge Erwachsene mit Asperger-Syndrom immer am ersten Samstag im Monat

Traunstein – Wenn sich junge Leute in der Disco, auf Partys oder in der Kneipe treffen, bleibt der 21-jährige Simon lieber zu Hause. Laute Musik, grelle Lichteffekte oder Smalltalk in überfüllten Räumen könnte er nicht ertragen.

Simon ist Asperger-Autist. Seit der fachärztlichen Diagnose vor fünf Jahren kann er sein »Anderssein« endlich zuordnen. Simon und seine Eltern müssen sich oft der Frage stellen: »Was hast du eigentlich?« Die Antwort ist nicht so einfach, wie zum Beispiel bei einer körperlichen oder geistigen Behinderung, denn es handelt sich hier um eine neurobiologische Behinderung. Denn genau genommen ist das Asperger-Autismus-Syndrom eine Wahrnehmungs- und Informationsverarbeitungsstörung mit Defiziten zum Beispiel im Kommunikationsbereich. Autisten haben Probleme, soziale Situationen und nonverbale Signale (Mimik, Gestik) anderer Menschen einzuschätzen und sich entsprechend zu verhalten, sodass sie öfters in »Fettnäpfchen treten« und nur schwer Beziehungen aufbauen.

Autisten haben Schwierigkeiten mit der Wahrnehmung und der Verarbeitung von Umwelt- und Sinnesreizen. Besonders auf Reizüberflutung und schnell veränderte, unerwartete Situationen reagieren sie empfindlich. Rituale und Tagesrhythmen, ruhige Rückzugsorte können ihnen Sicherheit geben.

Simon begegnet auch häufig Vorurteilen, Autisten seien gefühlskalt und hätten kein Interesse an Kontakten. Das verletzt ihn: »Natürlich haben wir Gefühle, es gelingt uns nur nicht immer, sie verständlich zu äußern. Wir wollen auch nicht immer in Ruhe gelassen werden, sondern wünschen uns hin und wieder Gesellschaft!«

Nach Dr. Christine Preißmann, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie, selbst betroffen vom Asperger-Syndrom, brauchen Autisten Unterstützung in der Kommunikation und Hilfe, um die Absichten und Handlungsweisen der Mitmenschen besser zu verstehen. »Autisten brauchen eine gute Balance zwischen Kontakt zu anderen Menschen und dem Alleinsein«. Simon, der schon Selbsthilfegruppenerfahrung hat, berichtet darüber: »In der Gruppe bin ich mit meiner Besonderheit nicht alleine. Ich kann mich mit Menschen austauschen, die im Alltag ähnliche Erfahrungen machen.«

Auch in unserer Region gibt es viele betroffene, junge Erwachsene, die sich entspannte Freizeit-Treffen ohne weite Anreise wünschen. Deshalb soll in Traunstein eine neue Gruppe entstehen, mit monatlichen Treffen immer am ersten Samstag im Monat um 19 Uhr in den Räumen des Selbsthilfezentrums Traunstein. Auch die Eltern sind, zumindest für die ersten Male zum Kennenlernen, dazu willkommen. Jeder kann seine Ideen einbringen. Nähere Informationen gibt es bei der Anmeldung im Selbsthilfezentrum Traunstein, Telefon 0861/20 46 692. fb

TsTgBl 27.01.2017

Das Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe »Chaos oder anders – Messies, Betroffene und Angehörige« ist am Donnerstag um 18 Uhr im Selbsthilfezentrum an der Crailsheimstraße 6. Infos gibt es unter der Telefonnummer 0861/204 66 92.

TsTgBl 29.04.2017

»Mir hat es den Boden unter den Füßen weggezogen«

Warum Eva in Traunstein eine Selbsthilfegruppe für Messies und deren Angehörige gründen möchte

Traunstein – »Ich kam mir vor wie im Fernsehen«, berichtet Eva (Name von der Redaktion geändert). Als sie die Tür zur Wohnung ihrer Tochter Marie öffnen wollte, ging das nur schlecht, weil irgendetwas dahinter klemmte. Drin dann ein schmaler Gang durch das brüllende Chaos, jede Menge Müll, Konservendosen und Essensreste. »Ich war fassungslos. Mir hat es den Boden unter den Füßen weggezogen.«

Aufgekommen war die Verwahrlosung der Tochter – im Privatleben, in der Arbeit funktionierte sie ganz normal weiter – nach Beschwerden von Nachbarn über unangenehmen Geruch aus ihrer Wohnung. Der Vermieter kündigte ihr und mehr noch, informierte rechtswidriger Weise ihren Arbeitgeber. Glücklicherweise hatte der im Bekanntenkreis einen ähnlichen Fall erlebt, reagierte außergewöhnlich menschlich und verständigte den Sozialpsychiatrischen Dienst.

»Ich kam mir vor wie im Fernsehen«, sagt Eva. Als sie ihrer Tochter beim Umzug helfen wollte, fand sie sich in einer Messie-Wohnung wieder. Anders als andere Eltern verurteilte sie ihre Tochter nicht, krempelte die Ärmel hoch und half ihr mithilfe des Sozialpsychiatrischen Dienstes. Jetzt will Eva eine Selbsthilfegruppe für Messies und deren Angehörige gründen.

Erste Anzeichen waren schon viel früher da

»Ich hatte keine Ahnung, was in dieser Wohnung vor sich ging«, sagt Eva rückblickend. Heute weiß sie, dass die ersten Anzeichen schon viel früher da waren. Marie schämte sich, ließ die Mutter nicht in die Wohnung. »Beim Mutter-Tochter-Tag hat sie immer schon im Auto gewartet. 'Ach nein, du musst die Einkäufe nicht raufträgen, das mach ich schon', hat sie zu mir gesagt.« Dass Maries Gewand manchmal ein bisschen unangenehm roch, führte Eva auf den Altbau zurück, in dem sie wohnte.

»Also dachte ich, ich bring' ein bissl Putzmittel mit und einen Eimer Farbe mit, dann werden wir die Wohnungsübergabe schon hinbringen. Aber ich hatte nicht dieses Ausmaß erwartet«, denkt Eva zurück und kämpft noch heute, etwa ein Jahr danach, mit den Tränen. Marie hatte – anders als andere vom Messie-Syndrom Betroffene – Glück. Ihre Mutter ließ sie nicht etwa aus Scham fallen, sondern half ihr.

»Ich hab sie erst mal aus der Wohnung rausgenommen in ein Hotel, und damit auch aus der Schusslinie des Vermieters.« Nach ein paar entsorgten Müllsäcken waren die Tonnen voll. Der Sozialpsychiatrische Dienst half weiter: Die Tochter suchte aus der Wohnung die wichtigsten Unterlagen zusammen, eine Firma wurde mit der Entrümpelung und Renovierung der Wohnung beauftragt. »Und ich hab bestimmt 20 Maschinen voll Wäsche gewaschen«, erinnert sich Eva.

Auch wurde ein Anwalt eingeschaltet – »den Arbeitgeber verständigen, das geht gar nicht«, sagt Eva. Und der Vermieter hätte Marie auch gern mehr abverlangt, als ihm zustand. »Die Küche war auch vorher schon alt, da hätte sie eine teure neue zahlen sollen.«

Aus Angst vor Rechnungen und Mahnungen öffnete Marie über einen längeren Zeitraum auch ihre Post nicht mehr – was finanzielle und rechtliche Folgen nur noch schlimmer machte. Marie sah ein, dass es so nicht weiter gehen konnte und ließ sich auf einen gesetzlichen Betreuer ein.

Betreuer hilft bei der Post und in finanziellen Dingen

»Der kommt und hilft ihr, die Post zu öffnen und sich um die finanziellen Dinge zu kümmern, verhandelt auch mit Gläubigern und dem Vermieter«, sagt Eva. Angehörige sollten das nicht übernehmen – wegen der emotionalen Nähe. Ein Betreuer habe keine Erwartungen an den Betreffenden, er könne sachlich-distanziert das Notwendige veranlassen.

»Das Messie-Syndrom ist nicht als eigenes Krankheitsbild anerkannt«, sagt Eva weiter. Aber es geht meist mit psychischen Erkrankungen einher. Die Betroffenen werden von der Gesellschaft als faul stigmatisiert. »Dabei sehen die einfach manches anders. Sie haben auch andere Prioritäten. Da ist es nicht so wichtig, ob das Glas vom Vortag noch rumsteht. Dann kommt noch eins dazu und noch eins, und so sammelt sich's dann an.«

Auch sie selbst brauchte nach dem Tag in Maries Wohnung Unterstützung. »Die erste Zeit hab ich gebraucht, um zu realisieren, was da passiert ist.« Versagensängste als Mutter plagten sie. Im Gespräch mit einer anderen Betroffenen, die ihr der sozialpsychiatrische Dienst vermittelte, fand sie hilfreiche Antworten und Unterstützung – wie dereinst in der Reha, nachdem innerhalb kürzester Zeit ihre Mutter, ihr Bruder und ihr Vater gestorben waren.

Die Familie war sich bei Marie einig: »Ich hab ihr gesagt, wir stehen absolut hinter dir, aber du musst uns die Wahrheit sagen.« Marie hatte durch den Verlust der Wohnung schmerzhafte Einschränkungen. Denn natürlich waren unter den entsorgten Dingen auch etliche tatsächlich noch brauchbare oder lieb gewonnene Dinge sowie Erinnerungen. »Sie hat jetzt wieder eine Wohnung, aber sie hatte erst mal nur einen Tisch und einen Stuhl und keine Schrankwand. Sie musste lernen, mit wenig auszukommen«, berichtet Eva weiter. Denn Marie sollte nicht wieder so weiter machen wie zuvor und in das gleiche Fahrwasser rutschen. »Zum Glück geht es jetzt bergauf. Sie sucht einen Reha-Platz, wo sie lernt, den Tag sinnvoll zu strukturieren.«

»Die Frage nach Schuld oder dem Warum hilft nicht weiter«

Wie es so weit kommen konnte, kann sich Eva bis heute nicht erklären. »Aber die Frage nach Schuld oder dem Warum hilft ja nicht weiter«, sagt dazu Elisabeth Pflugbeil vom Selbsthilfezentrum Traunstein. »Es gibt da keine Schuld. Es gibt verschiedene Veranlagungen für die verschiedensten psychischen Erkrankungen. Die Gesellschaft muss lernen zu akzeptieren, dass das jeden treffen kann, genauso wie Allergien oder Krebs. Wichtig ist aber in jedem Fall der Blick nach vorne.«

Nach all dem, was Eva mit ihrer Tochter durchgemacht hat, beschloss sie, eine Selbsthilfegruppe für Messies und deren Angehörige zu gründen. Sie wandte sich ans Selbsthilfezentrum Traunstein, wo sie auf offene Ohren traf. Wer als Betroffener, Angehöriger oder Bekannter Betroffener ebenfalls Interesse an einer solchen Gruppe hat, kann sich wenden an das Selbsthilfekontaktzentrum Traunstein, Telefon 0861/20 46 692. coho

Mittwoch, 1. Februar 2017 Traunreuter Tagblatt

Traunreut

Gemeinsam Bewegung in das Leben bringen

55-Jährige will Selbsthilfegruppe gründen

Traunreut/Traunstein. Sie selbst hat mit einigen gesundheitli- nicht mit dem Auto in die Berge fahren, um auf eine Alm zu gehen",

SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN

MENSCHEN AUF DER SUCHE NACH GLEICHGESINNTEN!

Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen wollen ihre Freizeit gemeinsam gestalten. Hier treffen Sie Menschen die Freude ausstrahlen und lachen, trotz und mit gesundheitlichen Einschränkungen!

Die Treffen werden in der Gruppe, je nach Möglichkeiten, miteinander überlegt und gemeinsam geplant. Haben Sie Interesse?

Dann melden Sie sich im Selbsthilfezentrum Traunstein Tel. 0861/204 66 92 Oder wenden sich per E-Mail an: kontakt@selbsthilfe-traunstein.de

Selbsthilfezentrum Traunstein
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband
Traunstein e. V.

25.08.17 TS Tgbl

Die ganze Vielfalt der Angebote für Senioren

VdK-Kreisverband veranstaltet die Seniorenmesse »60 aufwärts!« im Annette-Kolb-Gymnasium in Traunstein

Traunstein – Anlässlich seines 70-jährigen Bestehens veranstaltet der VdK-Kreisverband die erste Seniorenmesse »60 aufwärts!« am Samstag von 9 bis 17 Uhr im Annette-Kolb-Gymnasium. Über 80 Aussteller machen mit. 41 Fachvorträge gibt es den ganzen Tag über in drei Schulklassen. Als besondere Festgäste werden um 10 Uhr die VdK-Präsidentin Ulrike Mascher sowie die beiden Bundestagsabgeordneten Dr. Peter Ramsauer (CSU) und Bärbel Kofler (SPD) erwartet.

Die Messeleitung geht davon aus, dass über 3000 Besucher aus Stadt und Landkreis die »60 aufwärts!« besuchen werden, die es damit wohl schaffen wird, die größte Seniorenmesse in der Region 18 zu werden. Auch ein Gebärdendolmetscher kommt zum Einsatz, um Hörgeschädigten die Möglichkeit zu geben, die Podiumsdiskussion zu verfolgen. Die Schule ist behindertengerecht und hat eine Behindertentoilette.

Im Klassenzimmer 1 finden ab 10 Uhr den ganzen Tag über 30-minütige Vorträge zum Thema Homöopathie statt. Jeweils zehn Minuten nach Vortragsende startet der nächste Vortrag. Im Klassenzimmer 2 finden ab 9 Uhr zwei halbstündige Vorträge des Katholischen Kreisbildungswerks statt, um 10 Uhr des Selbsthilfezentrums Traunstein, um 10.30 Uhr der Promedica Plus Berchtesgadener Land, um 11 und 11.30 Uhr der Wunschgroßeltern-Vermittlung. Diese präsentiert ihr Konzept allen interessierten Senioren, aber auch Familien, die sich einen Opa oder eine Oma für ihr Kind wünschen.

Alles für Senioren gibt es zu erleben bei der Seniorenmesse am Samstag von 9 bis 17 Uhr im Annette-Kolb-Gymnasium.

Um 12 Uhr hält dort BRK-Wohnberater Bernhard Lerner den Vortrag »Wohnen im Alter – Wohnbedürfnisse und Anpassungsstrategien im Wandel«. Er wendet sich an Senioren und Menschen mit Einschränkungen und ihre Angehörigen ebenso wie an Bauherren, Eigentümer und Vermieter. Schließlich ist die rechtzeitige senioren- und behindertengerechte Umgestaltung die Voraussetzung dafür, dass die Betreffenden möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben können. Um 12.30 Uhr geht es weiter mit der Koordinierungsstelle Wohnen im Alter, um 13.30 Uhr mit dem Selbsthilfezentrum Traunstein. Um 15 Uhr informiert das Katholische Kreisbildungswerk und um 16 Uhr der Betreuungsverein Traunstein.

Im Raum 3 informieren: um 9 und 13 Uhr der VdK-Kreisverband, um 13.30 Uhr das Netzwerk Hospiz, um 15 Uhr die Selbsthilfegruppe seelische Beschwerden und um 16 Uhr der Feldenkrais-Verband.

Außerdem informieren über 80 Aussteller über ihre Angebote, darunter die Kliniken Südostbayern, die Kreisverkehrswacht, das Landratsamt und die Projektgruppe »Vernetzte Seniorenarbeit im Landkreis Traunstein«, das Netzwerk Hospiz, die Polizei, das Quartiersmanagement der Gemeinde Seeon-Seebruck, Selbsthilfegruppen, der Tierschutzverein, die Traunsteiner Tauschbörse, der VdK, der Verbraucherservice Bayern, die Volkshochschule, die Wunschgroßeltern-Vermittlung und natürlich das

Traunsteiner Tagblatt coho