SELBSTHILFEZENTRUM
TRAUNSTEIN

AWO Träger:
Kreisverband Traunstein e.V.

JAHRESBERICHT 2018

Selbsthilfezentrum Traunstein

Adresse	Crailsheimstraße 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	9 – 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 **2**
2.1. Die Selbsthilfearbeit im Landkreis Traunstein 2
2.2. Ansprechpartnerinnen im Selbsthilfezentrum 2
3. Das Unterstützungsangebot des Selbsthilfezentrums **3**
3.1. Beratung von Hilfesuchenden 3
3.2. Gruppengründungsgesuche und Gruppengründungen 3
3.3. Gruppenauflösungen 4
3.4. Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen 4
3.5. Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen 4
3.6. Infoveranstaltungen 5
4. Veranstaltungen und Fortbildungen für bzw. von Selbsthilfegruppen **6**
5. Projekte **7**
5.1. Selbsthilfemagazin „Bereit sein – leben lernen – ich sein!“ 7
5.2. Landkreisübergreifendes Projekt 9
6. Öffentlichkeitsarbeit **10**
6.1. Infostand - Autokarton 10
6.2. Neue Homepage 11
6.3. Presse 11
7. Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern/Kooperationspartnern **11**
7.1. Neujahrsbrunch und 5-jähriges Jubiläum der Anthojo Lounge 11
7.2. Efi Infoveranstaltung 12
7.3. AWO Ehrenamtskoordinierungsstelle 12
7.4. Auftaktveranstaltung „Gemeinsam gegen den Krebs e.V.“ 12
7.5. Vernetzungstreffen und Jubiläum des Mehrgenerationenhauses Traunreut 12
7.6. Sozialer Runde Tisch Traunstein 12
7.7. Demenzsensibles Krankenhaus 12
7.8. Sommerfest Caritas Zentrum 13
7.9. Selbsthilfefreundliches Krankenhaus 13
7.9. AOK Kino-Selbsthilfetour Demenz 13
8. Fortbildungs- und Weiterbildungsveranstaltungen für Mitarbeiter **14**
8.1. Klausurtag im Klostergut Harpfetsham 14
8.2. Zweiter bayerischer Selbsthilfefachtag „Aufblühen statt Ausbrennen“ 14
8.3. Informationsveranstaltungen „Europäische Datenschutzgrundverordnung“ 14
8.4. Fortbildung Methodenwerkstatt 14
8.5. Supervision 14
9. Landkreisübergreifende Netzwerkarbeit **15**
9.1. Mitgliederversammlungen Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. 15
9.2. Arbeitskreis „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“ 15
9.3. Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen 15
9.4. DAG Tagung Magdeburg 16
9.5. Arbeitskreis „Selbsthilfekontaktstellen und Regionale Runde Tische“ 16
9.6. Fachtag Selbsthilfe, Gesundheit und Migration 16
9.7. Mitgliedschaften 17
10. Projekt „INSEA“ **17**
11. Statistische Darstellung der Aktivitäten 2018 ..... **18**
11.1. Selbsthilfezentrum Traunstein 18
11.1. Projekt INSEA 21
12. Pressespiegel **22**
12.1. Selbsthilfezentrum Traunstein 22
12.2. Projekt INSEA 28

1. Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2018 war im Selbsthilfezentrum Traunstein geprägt von Schreibwerkstätten, Redaktionssitzungen und einer großen Verschickung. In Zusammenarbeit mit 16 Mitgliedern aus verschiedenen Selbsthilfegruppen wurde das Selbsthilfemagazin mit folgendem Titel erstellt:

„Bereit sein – leben lernen –ich sein!“

Unter professioneller Anleitung sind Texte, über die Beziehung der einzelnen Mitglieder zu ihrer Selbsthilfegruppe, deren Inhalte und Wirkung, entstanden. Jeder einzelne Teilnehmer hat sich intensiv mit seinem Thema auseinandergesetzt. Dabei entstanden sehr berührende Texte.

Das Titelblatt des Selbsthilfemagazins sehen Sie hier. Wenn Sie neugierig geworden sind und gerne mehr über den Inhalt erfahren wollen, dann bestellen Sie im Selbsthilfezentrum ein Exemplar!

Eine genaue Beschreibung zu dem Projekt Selbsthilfemagazin finden Sie auch unter dem Kapitel 5.1., wie auch Berichte über viele weitere Aktivitäten des Selbsthilfezentrum Traunsteins.

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 in der Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Traunstein e.V..
Es ist Ansprechpartner für alle Einzelpersonen, Gruppen und professionellen Helfer des Landkreises Traunstein, die Möglichkeiten der Selbsthilfe suchen und unterstützt die Selbsthilfebewegung im gesamten Landkreis Traunstein. 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 85 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, im Bereich Eltern und Kindern 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 Diplom Sozialpädagoginnen (FH), Elisabeth Pflugbeil (Einrichtungsleiterin) und Brigitte Ganzer, wie auch die Verwaltungskraft Karin Klein, jeweils in Teilzeit, zur Verfügung.

Das Selbsthilfezentrum ist Ansprechpartner für alle Menschen, die Hilfe zur Selbsthilfe suchen. Im Jahr 2018 hatte das Selbsthilfezentrum 7.923 Gesamtanfragen. 13.306-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.

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 Öffentlichkeitsarbeit stattfinden kann
- Die Angaben für die Datenbank werden aufgenommen z.B. Name, Telefonnummer und E-Mail

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 für z.B. Ärzte und Apotheken 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 2018 begleitete das Selbsthilfezentrum einige Gruppengründungsgesuche zu folgenden Themen:

- **im Bereich Gesundheit:** Adipositas
- **im Bereich seelische Gesundheit:** Burnout, Selbstbewusst Konflikte ansprechen für junge Erwachsene, Menschen mit psychischen Erkrankungen, Psychiatrieerfahrene, Messie - Betroffene und Angehörige, Eltern.- die ihr Kind – vor - während oder nach der Geburt verloren haben, Trauer

- **im Bereich Soziales/Gesellschaftliches:** Trennung/Scheidung, Gemeinschaftliches Wohnen, Alleinerziehende
- **im Bereich Sucht/Abhängigkeit:** russischsprachige Familien mit Alkohol- und Drogenproblemen

Gruppengründungen fanden im Jahr 2018 zu folgenden Themen statt:

- Angehörige von Menschen mit Messie-Syndrom
- Adipositas
- Bewegungsgruppe Adipositas

3.3. Gruppenauflösungen

Auch die Phase der Auflösung einer Selbsthilfegruppe wird von den Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums begleitet.
Folgende Gruppen haben sich im Jahr 2018 aufgelöst:

- Angehörige demenzerkrankter Menschen Traunreut
- Wunschkind – unerfüllter Kinderwunsch
- Brustkrebs Chiemgau e.V.

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, wie auch der Abhängigkeit/Sucht wurde im Jahr 2018 intensiver betreut. Die Nachfolge des Gruppensprechers war dabei vor allem Thema.

3.5. Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen

Damit die Selbsthilfegruppen mit den unterschiedlichsten Themen auch untereinander ins Gespräch kommen, sich kennenlernen und sich austauschen können, bietet das Selbsthilfezentrum Traunstein folgende Veranstaltungen dafür an.

Gesamttreffen im Mai 2018

An dem Gesamttreffen im Frühjahr 2018 stellte Dr. Melanie Kretschmar, Vorsitzende des Ärztlichen Kreisverbandes Traunstein, die neu erstellten Notfallmappen mit einem medizinischen und wirtschaftlichen Teil vor. Die Notfallmappen sind in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Traunstein, dem Klinikum Traunstein und dem Ärztlichen Kreisverband Traunstein entstanden.

Vortrag über die Notfallmappen im Gesamttreffen

Außerdem informierten die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrum Traunsteins über die geplanten Aktionen im Jahr 2018, über die neue Datenschutzgrundverordnung und die anstehenden Projekte.
Anschließend gab es noch Zeit, sich untereinander auszutauschen.

Gesamttreffen im November 2018
Im Herbst 2018 wurde die Erstellung des Selbsthilfemagazins im Gesamttreffen mit allen Selbsthilfegruppen zusammen gefeiert (siehe Kapitel 5.1.).
Auch wurden wieder Informationen über die Planungen 2019 von den Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums weitergegeben.

Stammtisch im Juli 2018
Das erste Mal bot das Selbsthilfezentrum einen Stammtisch, für alle Ansprechpartner und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen, an. Ziel dieser Veranstaltung war es, dass die Selbshilfeaktiven in einer angenehmen Atmosphäre zusammensitzen, sich kennenlernen und austauschen. Dieses Angebot wurde sehr gut angenommen.

Kollegiale Beratung im März und Oktober 2018
Wie auch in den letzten Jahren wurden die Gruppensprecher in ihrer Selbsthilfearbeit durch die „Kollegiale Beratung“ vom Selbsthilfezentrum unterstützt. Zwei Mal im Jahr 2018 fand die „Kollegiale Beratung“ statt und wurde von den Ansprechpartnern gut besucht. Dieses Angebot ist eine offene Gruppe und findet somit jedes Mal in einer neuen Gruppenkonstellation statt. Die Themen werden von den Teilnehmern eingebracht. Dabei ging es um einen Konflikt innerhalb einer Gruppe, das Gewinnen von neuen Teilnehmern und die Gestaltung eines neuen Flyers.

3.6. Infoveranstaltungen

„Datenschutz in der Selbsthilfe“ im September 2018
Gemeinsam mit den Selbsthilfekontaktstellen aus dem Berchtesgadener Land, Altötting/Mühldorf und Rosenheim wurde eine Infoveranstaltung zum Thema Datenschutzgrundverordnung im Herbst 2018 für die Selbsthilfegruppen in Bad Reichenhall organisiert. Die Referentin Renate Mitleger-Lehner ist spezialisiert auf „Recht und Selbsthilfegruppen“. Sie informierte an diesem Nachmittag ausführlich über die Bedeutung der neuen Verordnung für die Selbsthilfegruppen, z.B. über die Handhabung von Teilnehmerlisten, Speicherung der Daten auf einem Computer und den Umgang mit Daten bei Veranstaltungen. Renate Mitleger-Lehner veröffentlichte auch den Praxisleitfaden „Datenschutz in der Selbsthilfe“, der bei dieser Veranstaltung verteilt wurde.

„Förderung der Selbsthilfegruppen nach § 20 h SGB V“ im Dezember 2018
Im Dezember 2018 wurden die Selbsthilfegruppen, durch Iris Gans von der Geschäftsstelle des Runden Tisches SüdOstOberbayern, über den Ablauf und die Förderrichtlinien der Beantragung von finanziellen Mitteln für die einzelnen Selbsthilfegruppen nach § 20 h SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen, informiert. Vor der Infoveranstaltung bot Iris Gans einzelnen Gruppen eine persönliche Beratung an, die auch von mehreren Gruppen in Anspruch genommen wurde.
Im Jahr 2018 wurden 37 Anträge und 7 Projektanträge am Runden Tisch SüdOstoberbayern gestellt. Insgesamt wurde den antragsstellenden Selbsthilfegruppen 48.735,79 € bewilligt.

4. Veranstaltungen und Fortbildungen für bzw. von Selbsthilfegruppen

Achtsamkeitsabend in der Gruppe „Zeit zum Reden“ im Januar 2018
Die Mitarbeiterin Brigitte Ganzer wurde von der Selbsthilfegruppe „Zeit zum Reden“ gebeten, einen Abend „Achtsamkeit“ zu gestalten. Zu Beginn fand ein kurzer geschichtlicher Abriss zum Thema „Achtsamkeit“ und dessen Bedeutung statt. Der Fokus lag aber auf den Übungen. Mehrere Atemmeditationen im Sitzen und eine Gehmeditation wurden durchgeführt. Trotz der großen Gruppe war die Gehmeditation in den Räumen des Selbsthilfezentrums sehr gut möglich. Alle waren sehr zufrieden und sind mit viel Elan nach Hause gegangen.

Audiodeskription, oder wie man „Sehen hörbar macht“ im Oktober 2018
Audiodeskription, ist ein Verfahren, das blinden und sehbehinderten Menschen ermöglichen soll, visuelle Vorgänge besser wahrnehmen zu können. Dabei wird die Handlung mit einem akustischen Kommentar versehen, um sie für das Publikum erfassbar zu machen. Audiodeskription ist vor allem für blinde und sehbehinderte Menschen entwickelter Service, bei dem das, was im Film im Bild zu sehen ist, von einem Sprecher oder einer Sprecherin beschrieben wird. Das sind Informationen zur Handlung, zum Aussehen der Personen, zu deren Körpersprache und Gesichtsausdrücken sowie über Kostüme und Schauplätze. Alles muss knapp und klar formuliert sein und in die Pausen zwischen den Dialogen des Films passen.

Hierzu gab es im Rahmen der bundesweit stattfindenden „Woche des Sehens“ eine gemeinsame Aktion mit der Selbsthilfegruppe Blinde- und Sehbehinderte, mit Sascha Schulze vom Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. und dem Selbsthilfezentrum Traunstein, mit dem Thema „Audiodeskription“ oder wie man „Sehen hörbar macht“. Im Oktober 2018 wurde mit Hilfe der Audiodeskription der Film „Chocolat – Ein kleiner Biss genügt“ im Selbsthilfezentrum gezeigt. Die Besucher verließen die Veranstaltung mit folgenden Satz: „So einen vergnüglichen Nachmittag haben wir schon lange nicht mehr erlebt“.

Jubiläum Brustkrebsgruppe im September 2018
Am 14. September 2018 feierte die Selbsthilfegruppe „Brustkrebs Chiemgau e.V“ ihr 10-jähriges Jubiläum. Elisabeth Pflugbeil und Brigitte Ganzer nahmen an der Jubiläumsfeier teil. An diesem Abend wurde auch bekannt gegeben, dass sich der Verein Brustkrebs Chiemgau e.V. auflöst, da die ursprüngliche Aufgabe des Vereins – informieren der betroffenen Frauen - heutzutage auf anderen Wegen passiert. Die ehemalige Vorstandsvorsitzende steht weiterhin als Ansprechpartnerin für betroffene Frauen und deren Angehörige zur Verfügung. Der Aufbau der Selbsthilfegruppe und die Zusammenarbeit über die gesamten 10 Jahre war eine sehr intensive Zeit und von einer kollegialen Zusammenarbeit geprägt.

5. Projekte

5.1. Selbsthilfemagazin „Bereit sein – leben lernen – ich sein!“

Das gesamte Jahr 2018 war bestimmt von der Erstellung eines Selbsthilfemagazins in Zusammenarbeit mit 15 verschiedenen Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Traunstein. In vier Schreibwerkstätten, immer Samstagvormittag, sind gemeinsam mit einer professionellen Schreibgruppenleiterin Texte und kleine Gedichte entstanden. Das Thema des Selbsthilfemagazins war, Texte über die eigene Beziehung zur Gruppe und die Arbeit in der Gruppe zu verfassen. Dies bedeutete auch eine intensive Beschäftigung mit den eigenen Thema bzw. Krankheit. Daraus sind sehr persönliche und sehr berührende Texte entstanden. Die Teilnehmer wurden auch ganz individuell betreut.

Teilnehmer der Schreibwerkstatt

Anschließend wurden die Texte von der Mediengestalterin bearbeitet und zu einem Magazin mit professionellem Layout erstellt. Auch hierzu wurden die Teilnehmer in einer Redaktionssitzung befragt und ihre Wünsche soweit möglich berücksichtigt.

Zum Schluss wurde die Fertigstellung des Selbsthilfemagazins gemeinsam gefeiert. Eingeladen dazu waren alle Selbsthilfeaktiven und Vorsitzenden des AWO Kreisverbandes Traunstein e.V.. Es gab nochmals einen Rückblick über die Entstehung des Magazins und es wurde das große Engagement jedes Einzelnen gewürdigt. Die beteiligten Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen waren besonders stolz, das fertiggestellte Magazin in den Händen halten zu können.

Danach wurden die Selbsthilfemagazine an alle Selbsthilfegruppen verteilt und es startete eine große Verschickung an Hausärzte, Psychotherapeuten und Apotheken des gesamten Landkreises, wie auch an Gemeindeverwaltungen und Kooperationspartner.

Feier im Gesamttreffen, anlässlich der Fertigstellung des Selbsthilfemagazins

Die Mitwirkenden der unterschiedlichen Selbsthilfegruppen am Selbsthilfemagazin

Das Ziel dieses Projektes war die breite Öffentlichkeit und auch Professionelle auf Selbsthilfe aufmerksam zu machen und die inhaltliche Arbeit darzustellen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Thematik, wie auch das intensive Gespräch mit den anderen Teilnehmern der Schreibwerkstatt war ein weiteres Ziel.

Monate nach der Verschickung und Verteilung des Selbsthilfemagazins „Bereit sein – leben lernen – ich sein!“ werden die Selbsthilfegruppen und das Selbsthilfezentrum Traunstein auf das Selbsthilfemagazin angesprochen. Wie gewünscht hat das Selbsthilfemagazin eine nachhaltige öffentliche Wirkung.

5.2. Landkreisübergreifendes Projekt

Alle zwei Jahre findet ein gemeinsames Projekt der Selbsthilfekontaktstellen Berchtesgadener Land, Mühldorf/Altötting, Rosenheim und Traunstein statt. Im April 2018 fand das landkreisübergreifende Projekt im Landkreis Traunstein statt. Somit war das Selbsthilfezentrum Traunstein hauptverantwortlich für die Organisation. Den Selbsthilfeaktiven aus den fünf Landkreisen wurde eine Fortbildung mit dem Thema „Willkommenskultur in der Selbsthilfe“ im Kulturzentrum K1 in Traunreut angeboten. Es nahmen ca. 50 Selbsthilfeaktive an der Veranstaltung teil.

Teilnehmer an der Fortbildung „Willkommenskultur in der Selbsthilfe“

Lisbeth Wagner, pädagogische Mitarbeiterin, von der Selbsthilfekontaktstelle KISS Regensburg referierte über folgende Themen:

- „Willkommen sein“: Was brauche ich selbst, um mich wohl zu fühlen und mich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen?
- Wie gestalten wir das „Willkommen“ für Neue in der Gruppe?
- Wie werden aus Neuen in der Gruppe auch feste Mitglieder?
- Wie werden Menschen auf uns aufmerksam?

Unterschiedliche Workshops zum Thema „Willkommenskultur in der Selbsthilfe“

Nach einer gemeinsamen Mittagspause im Restaurant Kulinarium direkt neben dem K1, standen für die Selbsthilfeaktiven noch weitere Aktivitäten auf dem Programm, wie eine Führung durch das Museum „Das Maximum“, eine Stadtführung durch Traunreut und zwei Gruppen nahmen sich Zeit für einen inhaltlichen Austausch untereinander.

Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen von links nach rechts und im Vordergrund Refrerentin Lisbeth Wagner
Marie-Therese Roozen (BGL), Karin Woltmann (RO), Elisabeth Pflugbeil (TS), Brigitte Ganzer (TS), Alexandra Nettelnstroth MÜ/AÖ)

Die Selbsthilfeaktiven kamen auch diesmal wieder landkreisübergreifend gut ins Gespräch und konnten sich austauschen und voneinander profitieren. Außerdem wurde das Thema – Umgang mit neuen Teilnehmern und die Gewinnung neuer Teilnehmer für die Selbsthilfe – ausführlich besprochen.

6. Öffentlichkeitsarbeit

6.1. Infostand - Autokarton

Gemeinsam mit den Selbsthilfekontaktstellen Berchtesgadener Land, Altötting/Mühldorf, Rosenheim und Weilheim wurde im Juni 2018 ein Infostand anderer Art organisiert. Die beteiligten Selbsthilfegruppen beschrifteten große Umzugskartons und machten damit auf ihre Selbsthilfegruppe aufmerksam. Die Kartons wurden auf den Dächern der Privatautos befestigt. Die Autos wurden auf dem gut besuchten Parkplatz an diesem Samstagvormittag in der Innenstadt von Traunstein abgestellt und erregten große Aufmerksamkeit bei den Innenstadtbesuchern.
Gleichzeitig fand diese Aktion in den oben genannten Landkreisen statt und es gab eine gemeinsame Berichterstattung.

Autokartons von der Selbsthilfegruppe Stottern

Autokartons von der Selbsthilfegruppe Parkinson

6.2. Neue Homepage

Im Jahr 2018 wurde mit einer professionellen Mediengestalterin eine neue Homepage für das Selbsthilfezentrum Traunstein erstellt. Die Homepage wurde den neuen Öffentlichkeitsmaterialien aus dem Jahr 2017 angepasst. Außerdem kann die Homepage von den Mitarbeitern des Selbsthilfezentrum Traunstein selber aktualisiert werden. So kann noch schneller und unkomplizierter auf aktuelle Änderungen eingegangen werden. Auf der Homepage des Selbsthilfezentrums www.selbsthilfe-traunstein.de sind alle aktuellen Termine und Themen, die Selbsthilfe betreffend, zu finden. Die neue Homepage ist für die Nutzer übersichtlich gestaltet und einfach zu bedienen.

6.3. 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 über aktuelle Termine der Selbsthilfegruppen informiert werden. Außerdem werden regelmäßig Gruppengründungsgesuche und Gruppengründungen in den örtlichen Zeitungen entweder mit kurzen Ankündigungen aber auch mit größeren Interviews veröffentlicht. Alle Gruppen werden darüber hinaus bei Veröffentlichungen oder bei der Kooperation mit der Presse unterstützt.

Eine Auswahl der Veröffentlichungen 2018 enthält der im Anhang folgende Pressespiegel.

7. Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern/Kooperationspartnern

7.1. Neujahrsbrunch und 5-jähriges Jubiläum der Anthojo Lounge

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. Außerdem

wurde auch im Juli 2018 das 5-jährige Bestehen der Anthojo Lounge gefeiert; zwei Mitarbeiter des Selbsthilfezentrum Traunstein besuchten die Jubiläumsfeier.

7.2. Efi Infoveranstaltung

Über das Projekt Efi „Erfahrungswissen für Initiativen“ gab es im Januar 2018 eine Informationsveranstaltung über die Freiwilligenagentur in Traunstein. Elisabeth Pflugbeil und Brigitte Ganzer nahmen an der Veranstaltung teil um sich genauer zu informieren, ob eine intensivere Kooperation möglich ist. Das Projekt „Erfahrungswissen für Initiativen“ war in der Vergangenheit schon einmal dem Selbsthilfezentrum Traunstein angegliedert. Bei dem Projekt handelt sich um eine Koordination und Ausbildung von Menschen die ehrenamtlich aktiv werden möchten.

7.3. AWO Ehrenamtskoordinierungsstelle

Brigitte Ganzer und Elisabeth Pflugbeil nahmen an der Veranstaltung der AWO Ehrenamtskoordinierungsstelle Traunstein mit dem Thema „Herausforderungen, Wirkungen und Bedeutung des Ehrenamts in der Flüchtlingsarbeit“ im März 2018 teil. Als Referentin waren vom AWO Bundesverband Susanne Beyer und Katharina Vogt dazu eingeladen.

7.4. Auftaktveranstaltung „Gemeinsam gegen den Krebs e.V.“

Im Jahr 2018 gründete sich der Verein „Gemeinsam gegen den Krebs“ in Traunstein neu. Ziel des Vereins ist es, Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen zu unterstützen, mit Beratungsangeboten, Veranstaltungen und Events. Im März wurde die Vereinsgründung mit einer Auftaktveranstaltung gefeiert an der auch die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrum Traunsteins teilnahmen.

7.5. Vernetzungstreffen und Jubiläum des Mehrgenerationenhauses Traunreut

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. Außerdem feierte das Mehrgenerationenhaus im Juni 2018 sein 10-jähriges Jubiläum. Elisabeth Pflugbeil nahm an der Jubiläumsfeier teil.

7.6. Sozialer Runde Tisch Traunstein

Im Mai 2018 lud 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. Diese Vernetzung mit den anderen sozialen Einrichtungen, der Politik und den ehrenamtlich engagierten Menschen ermöglicht eine gute Zusammenarbeit und das gegenseitige Kennenlernen.

7.7. Demenzsensibles Krankenhaus

Das Klinikum Traunstein startete im Sommer 2018 gemeinsam mit der Deutschen Alzheimergesellschaft e.V. das Konzept „Demenzsensibles Krankenhaus“. Zum Projektstart gab es unterschiedliche Veranstaltungen. Elisabeth Pflugbeil besuchte die Filmvorführung „Apfelsinen in Omas Kleiderschrank“ und die anschließende Podiumsdiskussion.

7.8. Sommerfest Caritas Zentrum

Mit einem großen Sommerfest wurde das neue Caritas Zentrum in Traunstein im Juli 2018 eröffnet. Die Mitarbeiter des Selbsthilfezentrum Traunsteins besichtigten bei dieser Gelegenheit die neuen Räumlichkeiten der Suchtambulanz, des Sozialpsychiatrischen Dienstes, der Beratungsstelle Pflege/Demenz und des ambulanten Hospizdienstes.

7.9. Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Im September 2018 fand ein Treffen mit dem Vorstandsvorsitzenden Dr. Uwe Gretscher und dem Medizinischen Direktor Dr. Stefan Paech der Kliniken Südostbayern AG statt. Anlass war die Unternehmensleitung über das Konzept „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zu informieren.

Bei diesem Konzept handelt es sich um eine strukturelle und inhaltliche Zusammenarbeit zwischen einer Gesundheitseinrichtung, Selbsthilfegruppen und einer Selbsthilfekontaktstelle. 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 jeweilige Klinik zu erhalten.

Bei diesem Treffen informierte Elisabeth Pflugbeil über das Konzept „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ und über die vielfältige Selbsthilfelandschaft im Landkreis Traunstein. Es wurde über die Möglichkeiten einer strukturellen Zusammenarbeit in Zukunft nachgedacht, die schon über die existierenden Kooperationen zwischen Klinik, einzelner Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfezentrum hinausgehen.

Vereinbart wurde im Jahr 2019 ein gemeinsames Treffen zwischen Ärzten, Selbsthilfegruppen und dem Selbsthilfezentrum zu veranstalten um über Selbsthilfe und ihre Wirkungsweise zu informieren und sich auszutauschen.

7.9. AOK Kino-Selbsthilfetour Demenz

Im November 2018 veranstaltete die AOK Bayern und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. eine Filmtour zum Thema Demenz. Auch in Traunstein wurde der Kinofilm „Vergiss Mein Nicht“ im Bahnhofskino Traunstein gezeigt, anschließend gab es eine gemeinsame Diskussion im Kinosaal. Vor und nach der Vorführung konnten sich die Besucher über unterschiedlichste Angebote zum Thema Demenz informieren. Unter anderem war die Klinik Südostbayern AG mit einem Infostand zur Akutgeriatrie und geriatrische Reha vor Ort, wie auch die Caritas mit unterschiedlichsten Angeboten für Angehörige und von Demenz erkrankten Menschen. Das Selbsthilfezentrum präsentierte sich ebenfalls gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe „Angehörige von Demenzerkrankten Menschen“.

Infostände im Foyer des Bahnhofkinos Traunstein

8. Fortbildungs- und Weiterbildungsveranstaltungen für Mitarbeiter

8.1. Klausurtag im Klostergut Harpfetsham

Im Juli 2018 traf sich das Team des Selbsthilfezentrum Traunsteins, für einen ganzen Tag im Klostergut Harpfetsham, um das Jahr 2019 zu planen. Abgesehen von der konkreten Planung von Infotischen, Fortbildungen für die Selbsthilfeaktiven und ersten Planungen von Projekten, bietet der Aufenthalt auch immer die Möglichkeit Themen genauer zu betrachten, wie im Jahr 2018 die Einführung der Europäischen Datenschutzgrundverordnung und ihre Auswirkungen auf die Selbsthilfe und das Selbsthilfezentrum Traunstein.

8.2. Zweiter bayerischer Selbsthilfefachtag „Aufblühen statt Ausbrennen“

Im Mai 2018 fand der zweite bayerische Selbsthilfefachtag in Ingolstadt mit dem Thema „Aufblühen statt Ausbrennen“ statt. Nach einem kurzen Einführungsvortrag zum Thema „Aufblühen statt Ausbrennen“ von Michael Lochmann / Inntal Institut, verteilten sich die Teilnehmer auf unterschiedliche Workshops. Elisabeth Pflugbeil und Brigitte Ganzer leiteten den Workshop „Erstgespräche, was gibt es zu beachten“. Anhand der Methode Kollegiale Beratung wurde mit den Teilnehmern die Situation eines Erstgesprächs genauer betrachtet, außerdem wurde die Methode „Kollegiale Beratung“ auch theoretisch eingeführt. Außerdem nahm Elisabeth Pflugbeil an dem Workshop „Aufblühen anstatt Ausbrennen“ teil, in dem wissenschaftlich begründete Modelle der Positiven Psychologie aufgezeigt wurden. Brigitte Ganzer besuchte den Workshop „Neues Selbstverständnis der Selbsthilfe – geleitet, angeleitet, begleitet, unterstützt, initiiert“.

8.3. Informationsveranstaltungen „Europäische Datenschutzgrundverordnung“

Im April 2018 lud die Selbsthilfekoordinierungsstelle Bayern ihre gesamten Mitglieder zu einem Input-Referat mit dem Thema „Neues Datenschutzrecht ab Mai 2018“ von Renate Mitleger-Lehner ein. Renate Mitleger-Lehner ist Rechtsanwältin und Fachreferentin für Themen bezüglich Selbsthilfe.
Referiert wurde über die notwendigen Maßnahmen bezüglich Datenschutz in den Selbsthilfekontaktstellen und die Auswirkung der neuen Europäischen Datenschutzverordnung auf die Selbsthilfegruppen.

Der AWO Kreisverband Traunstein e.V. lud im Mai 2018 ebenfalls seine gesamten Mitarbeiter zu einer Informationsveranstaltung zum Thema „Europäische Datenschutzgrundverordnung“ ein. Diesen Vortrag hielt der Datenschutzbeauftragte des AWO Kreisverbandes Traunstein e.V..

8.4. Fortbildung Methodenwerkstatt

Brigitte Ganzer nahm im Dezember 2018 an der zweitägigen Fortbildung, mit dem Thema „Methodenwerkstatt“, teil. Die Fortbildung wurde von der Selbsthilfekoordination Bayern in Regenstauf angeboten.

8.5. Supervision

Im Jahr 2018 nahmen die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums, wie gewohnt, an den vier Team- und Fallsupervisionen teil. In einem geschützten Rahmen können alle Themen bezüglich der Selbsthilfearbeit und des Selbsthilfezentrums besprochen werden. Die Reflektion der eigenen Arbeit ermöglicht die anfallenden Tätigkeiten inhaltlich und organisatorisch sinnvoll zu gestalten.

9. Landkreisübergreifende Netzwerkarbeit

9.1. Mitgliederversammlungen Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

An den Mitgliederversammlungen des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. im Mai, wie auch im November 2018, nahm Elisabeth Pflugbeil teil. Da an diesen Mitgliederversammlungen über die Tätigkeiten des Vereins und der Geschäftsstelle berichtet wird, aktuelle Themen besprochen werden und sich alle Selbsthilfekontaktstellen Bayerns treffen, ist dies ein wichtiges Treffen für einen Austausch untereinander und ein wichtige Informationsquelle um die Arbeit vor Ort sinnvoll zu gestalten.

9.2. Arbeitskreis „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“

Elisabeth Pflugbeil nahm an dem Arbeitskreis „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“ im Mai 2018 in Ingolstadt 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.

9.3. Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen

Jedes Jahr finden zwei „Regionaltreffen Südostoberbayern“ statt. Es treffen sich die Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen Berchtesgadener Land, Mühldorf/Altötting, Landshut, Weilheim, Bad Tölz, Rosenheim und Traunstein. Im März 2018 fand das Treffen in Landshut und im November 2018 in Weilheim statt. 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.

von links nach rechts:
Marie-Therese Roozen (BGL), Alexandra Nettelnstroth (MÜ/AÖ), Karin Woltmann (RO), Elisabeth Erlacher (TÖL), Veronika Schägger (WM), Brigitte Ganzer (TS), Ronald Weber (WM), Cornelia Thomanek (LA)

9.4. DAG Tagung Magdeburg

Bereits zum 40. Mal fand die Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) – dieses Mal unter dem Motto „#Klimawandel – Gemeinsam für eine selbsthilfefreundliche Gesellschaft“ im Juni 2018 in Magdeburg, statt. Unter diesem Motto wurden Strategien entwickelt, wie wir gemeinsam ein gesellschaftliches Klima gestalten, in dem Selbsthilfefreundlichkeit zum Standard wird. Wie aber kann es gelingen, die Selbstorientierung in der Gesellschaft, von Politik und Leistungserbringern im Gesundheits- und Sozialwesen zu erhöhen? Wie können Versorgungssysteme selbsthilfefreundlich agieren? Wie können Selbsthilfegruppen sich noch mehr Gehör verschaffen und in bestehende Strukturen einbezogen werden? Was können beide Seiten voneinander lernen? Das waren die Fragen der 40. Jahrestagung der DAG SHG in Magdeburg.
Rund 200 Akteure, Fachkräfte und Multiplikatoren der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung aus ganz Deutschland haben mitgewirkt und teilgenommen, wie auch Brigitte Ganzer vom Selbsthilfezentrum Traunstein.
Bei der Fachtagung wurden in 17 Workshops Konzepte der Selbsthilfefreundlichkeit diskutiert, Erfahrungen der Zusammenarbeit mit dem professionellen medizinischen System „auf Augenhöhe“ erörtert; es ging um die Rolle der Selbsthilfe im Qualitätsmanagement, ebenso wie um den Zusammenhang von Selbsthilfe und Inklusion und um die Europäische Datenschutzgrundverordnung.
An einem Abend fand die Mitgliederversammlung der DAG SHG statt. Gefeiert wurde auch und zwar anlässlich der 40. Jahrestagung mit Buffet, Musik und Tanz. Die Tagung wurde in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen und der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Magdeburg im Hotel Maritim in Magdeburg durchgeführt.

9.5. Arbeitskreis „Selbsthilfekontaktstellen und Regionale Runde Tische“

Im Oktober 2018 beteiligte sich Elisabeth Pflugbeil an dem Arbeitskreis der Selbsthilfekoordinierungsstelle Bayern e.V. mit dem Thema „Zusammenarbeit Selbsthilfekontaktstellen und Regionale Runde Tische“. Dabei stellte sich heraus, dass die konkrete Zusammenarbeit und der Austausch zwischen Selbsthilfekontaktstellen mit angeschlossener Geschäftsstelle Runder Tisch, Selbsthilfekontaktstellen „ohne“ angeschlossene Geschäftsstelle Runder Tisch und den 13 Geschäftsstellen der Regionalen Runden Tische sehr unterschiedlich gestaltet ist und es auch verschiedene Voraussetzungen der Zusammenarbeit gibt. Mehr Transparenz über die Fördersituation vor Ort wird gewünscht, d.h. in Zukunft sollen mehr Informationen zwischen den Geschäftsstellen der Runden Tische und den Selbsthilfekontaktstellen fließen.

9.6. Fachtag Selbsthilfe, Gesundheit und Migration

Elisabeth Pflugbeil besuchte im November 2018 gemeinsam mit Natascha Wolf von der AWO Ehrenamtskoordinierungsstelle Traunstein den Fachtag Selbsthilfe, Gesundheit und Migration in München. Organisiert wurde der Fachtag vom Selbsthilfezentrum München und es wurde die Forschungsarbeit zu dem Thema „Interkulturelle Öffnung der Gesundheitsselbsthilfe“ von Dr. Andreas Sagner, der das Projekt wissenschaftlich betreut, dargestellt. Anschließend stellten sich einige interkulturell arbeitende Selbsthilfegruppen aus der Praxis vor, wie auch Infostände einzelner interkultureller Selbsthilfegruppen konnten besucht werden.

9.7. Mitgliedschaften

Der AWO Kreisverband Traunstein e.V. ist in den beiden folgenden Vereinen Mitglied

- Mitgliedschaft und Mitwirkung beim Verein „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.“
- Mitgliedschaft bei der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG-SHG)

Das Selbsthilfezentrum Traunstein ist außerdem Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

10. Projekt „INSEA“

Im Jahr 2018 startete das Selbsthilfezentrum Traunstein mit einem neuen Projekt. Mit dem Kursprogramm INSEA „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“. 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.

Brigitte Ganzer vom Selbsthilfezentrum Traunstein übernahm die INSEA Kurskoordination, für die gesamte Laufzeit des Projektes.

Um die Kurse im Jahr 2018 durchzuführen und zu leiten, wurden zwei interessierte Personen aus zwei verschiedenen Selbsthilfegruppen als Kursleiter gewonnen und ausgebildet. Gemeinsam mit Brigitte Ganzer, wurden sie in einem 4-tägigen Kurs von zwei zertifizierten Trainerinnen, der Careum Weiterbildung, in der Schweiz, ausgebildet.

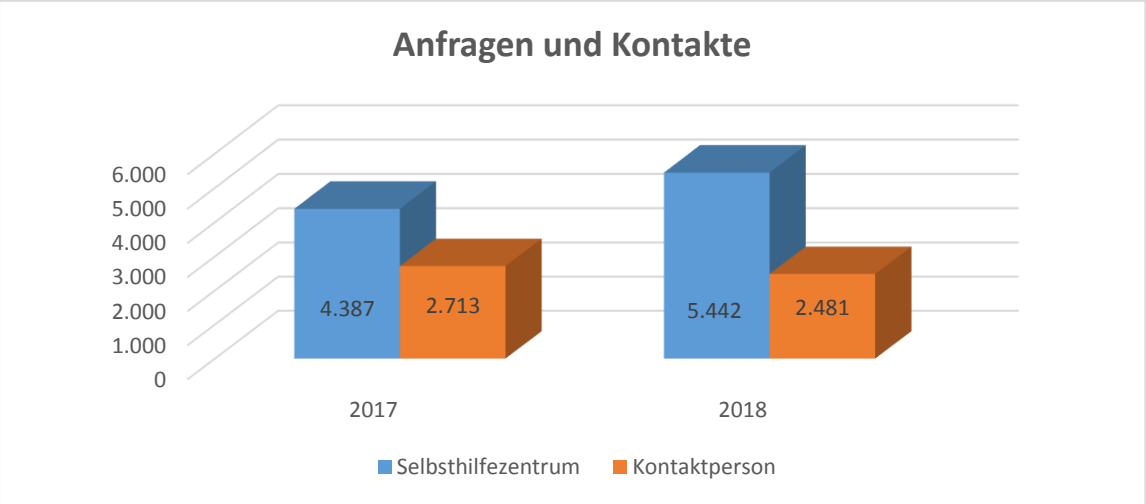
Im Jahr 2018 fanden zwei Kurse, jeweils im Frühjahr und im Herbst, statt. Die Teilnehmenden trafen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Insgesamt geht der Kurs über 7 Wochen. Der Frühjahrs Kurs wurde von 14 Teilnehmern absolviert. Im Herbst besuchten 8 Teilnehmer den Kurs. Die Kurse wurden, in den barrierefreien Räumen des BRK Kreisverband Traunstein, durchgeführt.

Alle drei Kursleiterinnen nahmen an dem INSEA Kursleitertreffen in Würzburg teil.

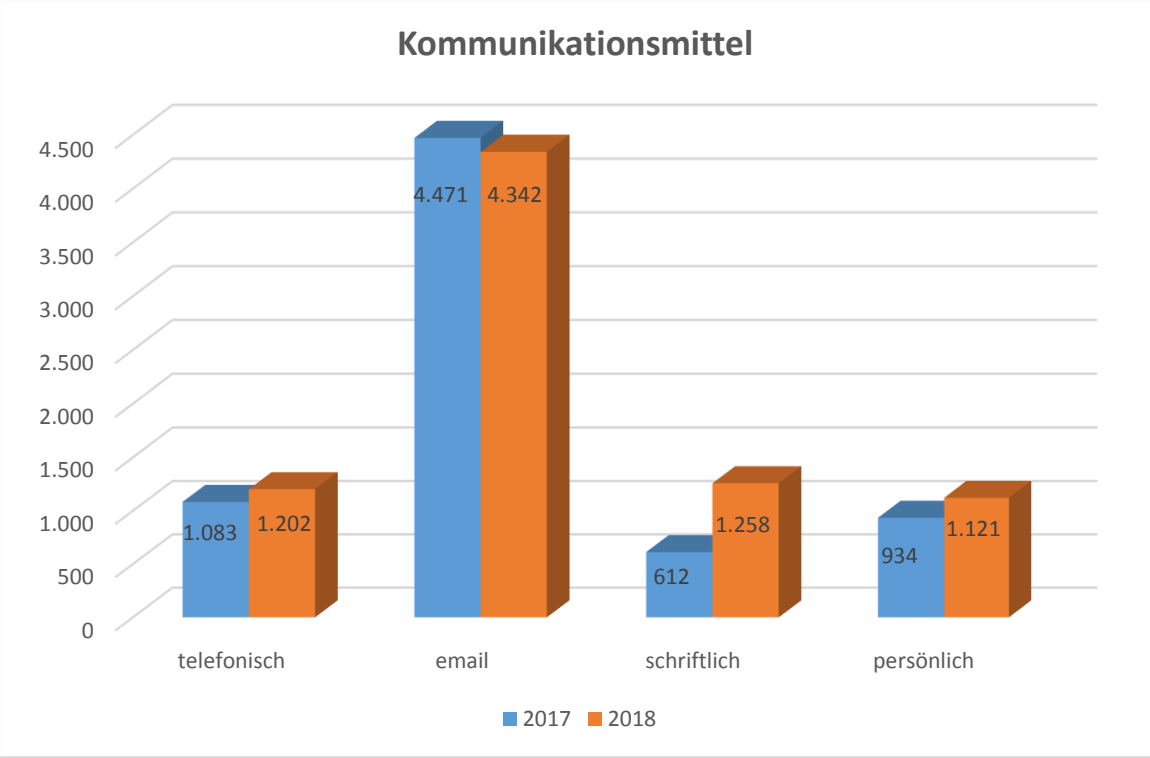
Durch die Förderung der Robert Bosch Stiftung und der Barmer ist der Kurs für die Teilnehmer kostenlos.

11. Statistische Darstellung der Aktivitäten 2018

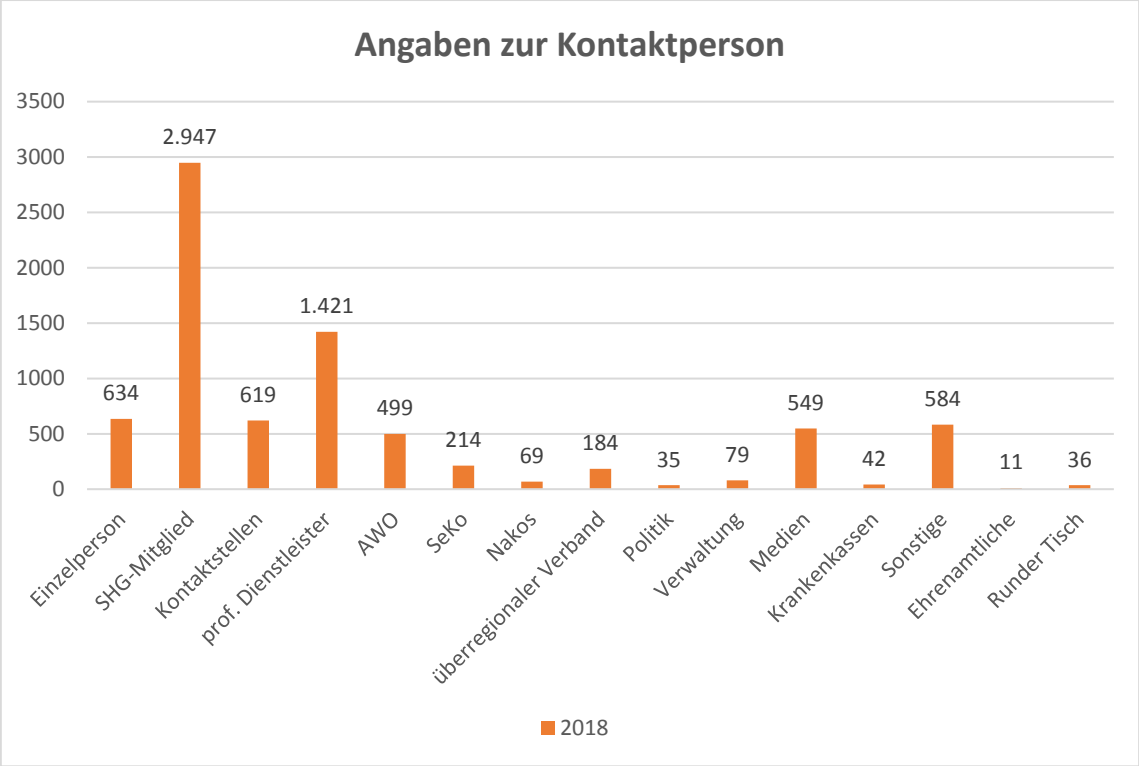
11.1. Selbsthilfezentrum Traunstein



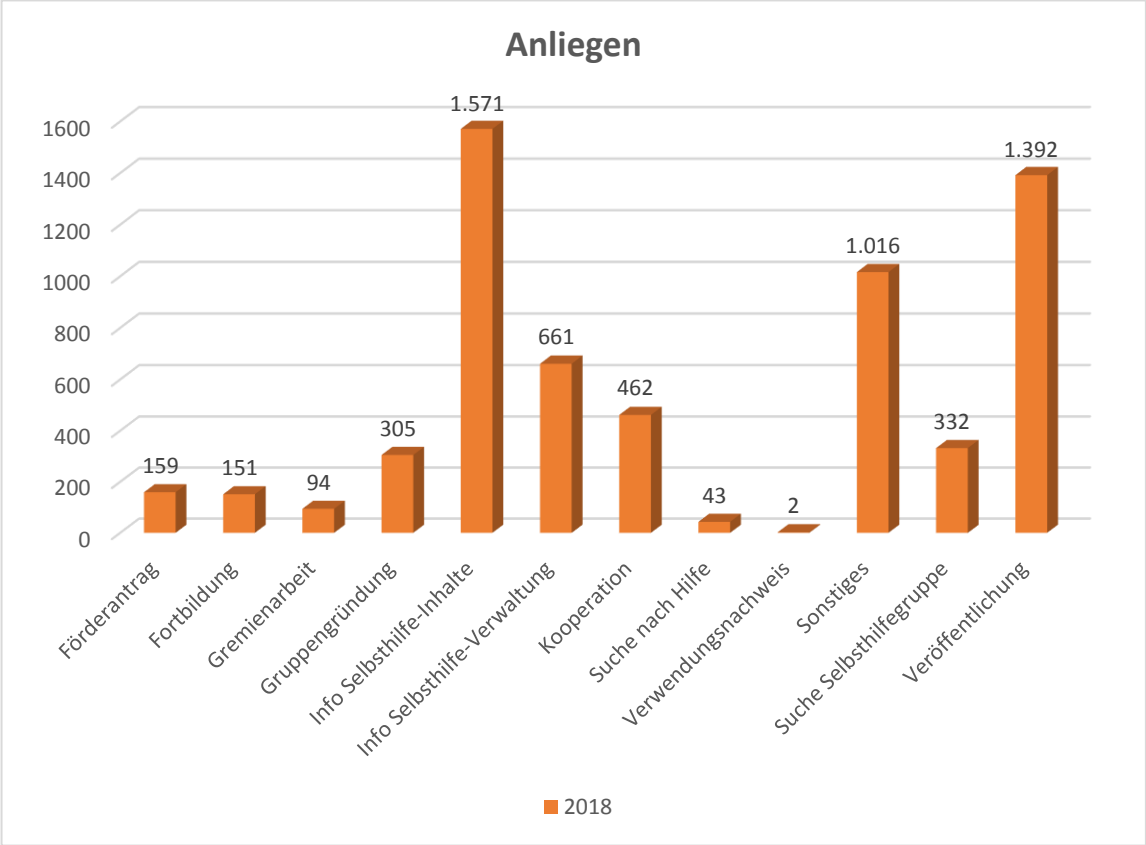
Ausgehende Kontakte vom Selbsthilfezentrum und eingehende Anfragen allgemein



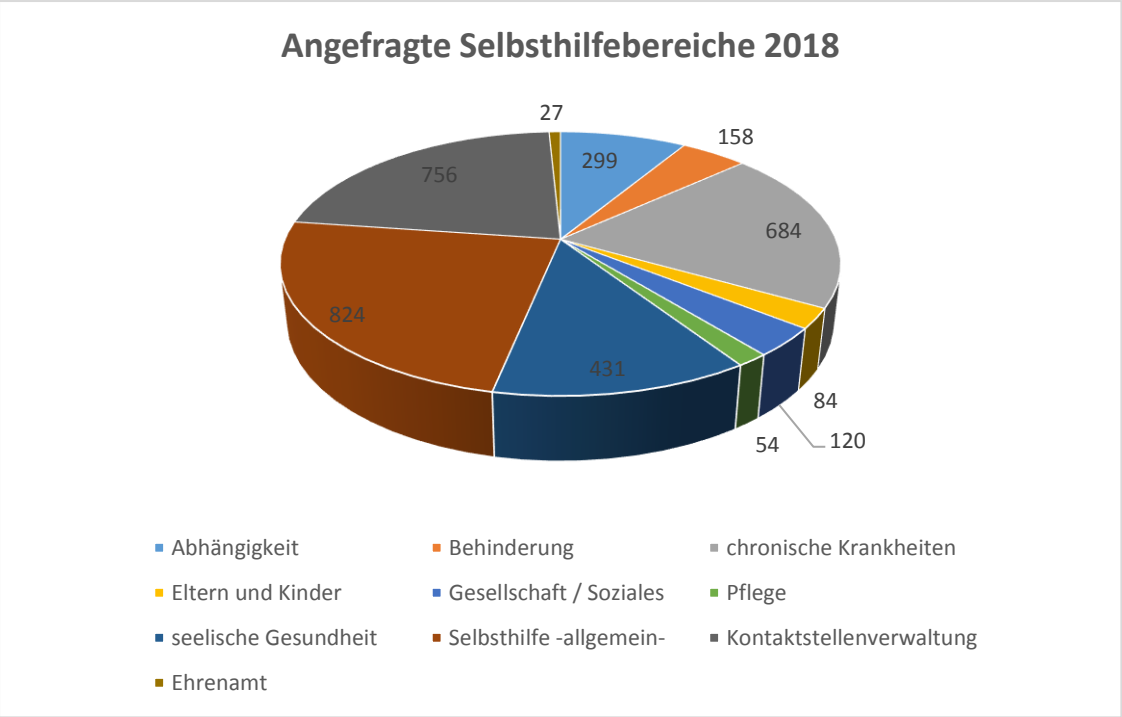
Kommunikationsmittel bei eingehenden, wie auch ausgehenden Kontakten
Kommunikationsmittel allgemein per Telefon, E-Mail, Post und persönlichem Kontakt



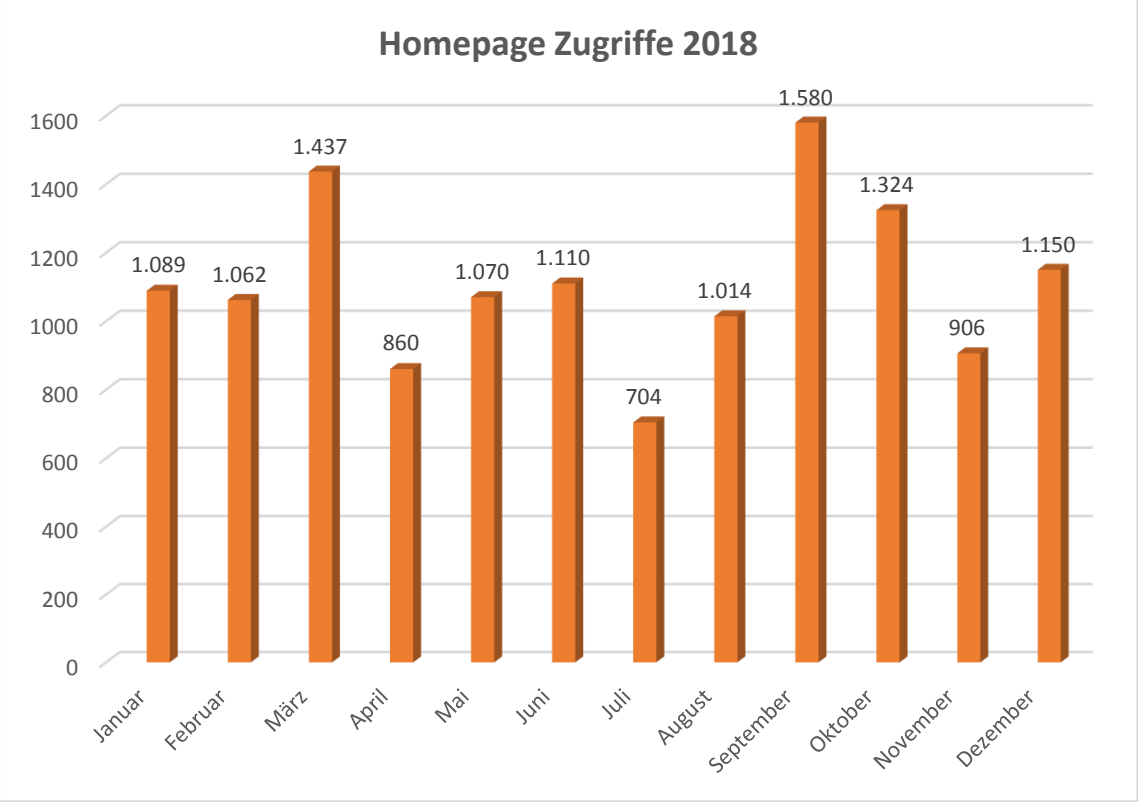
Kontakte zu Personen nach Einrichtungen sortiert



Anliegen nach Inhalten sortiert

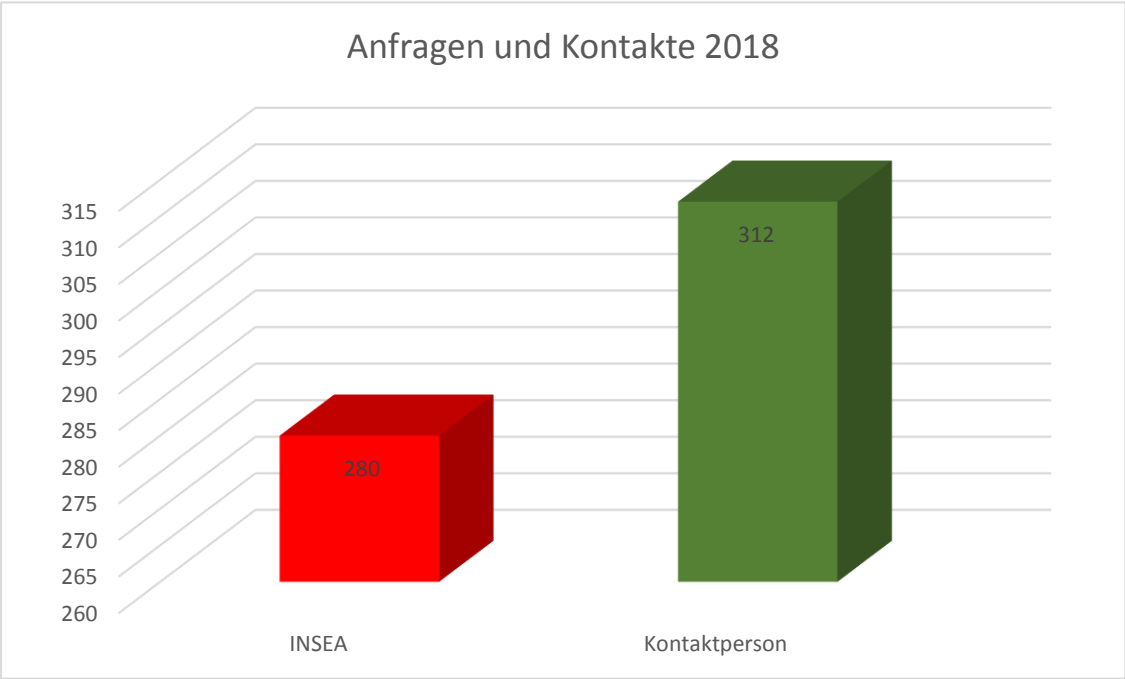


Kontakte nach Selbsthilfebereichen sortiert

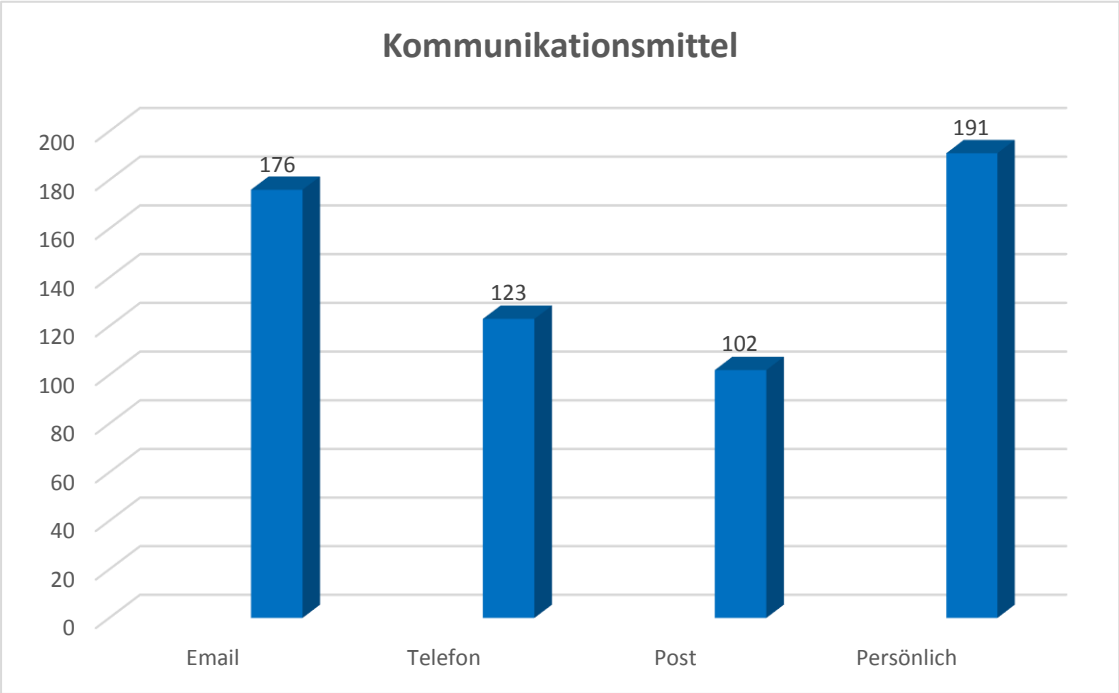


Zugriffe auf die Homepage

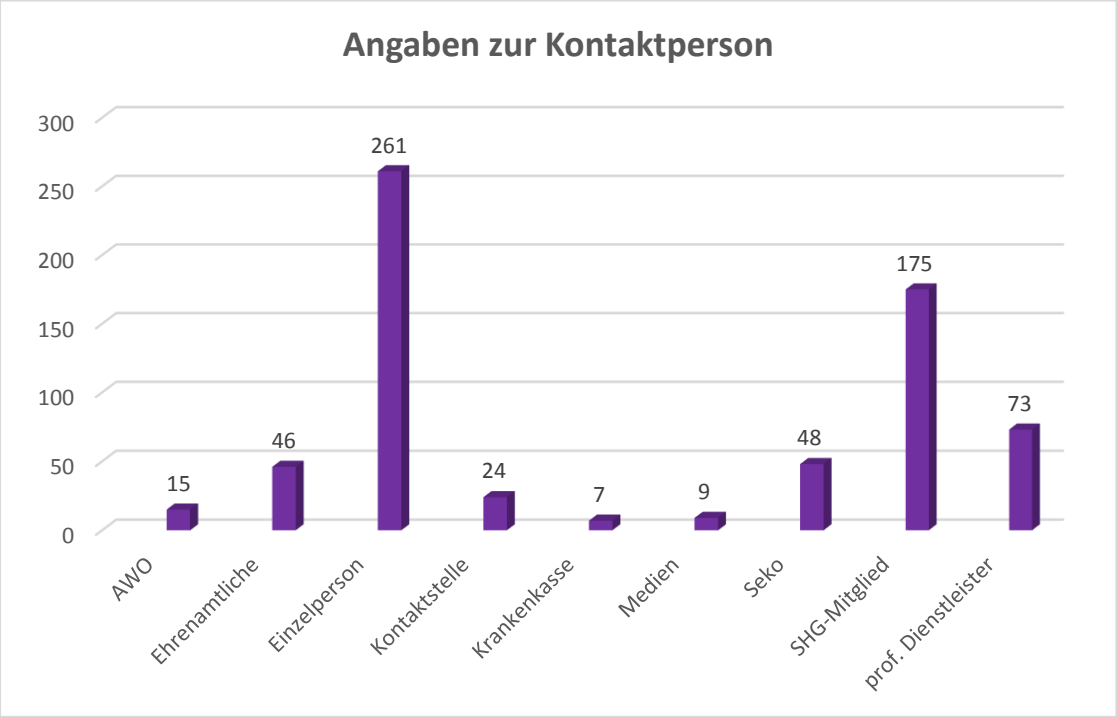
11.1. Projekt INSEA



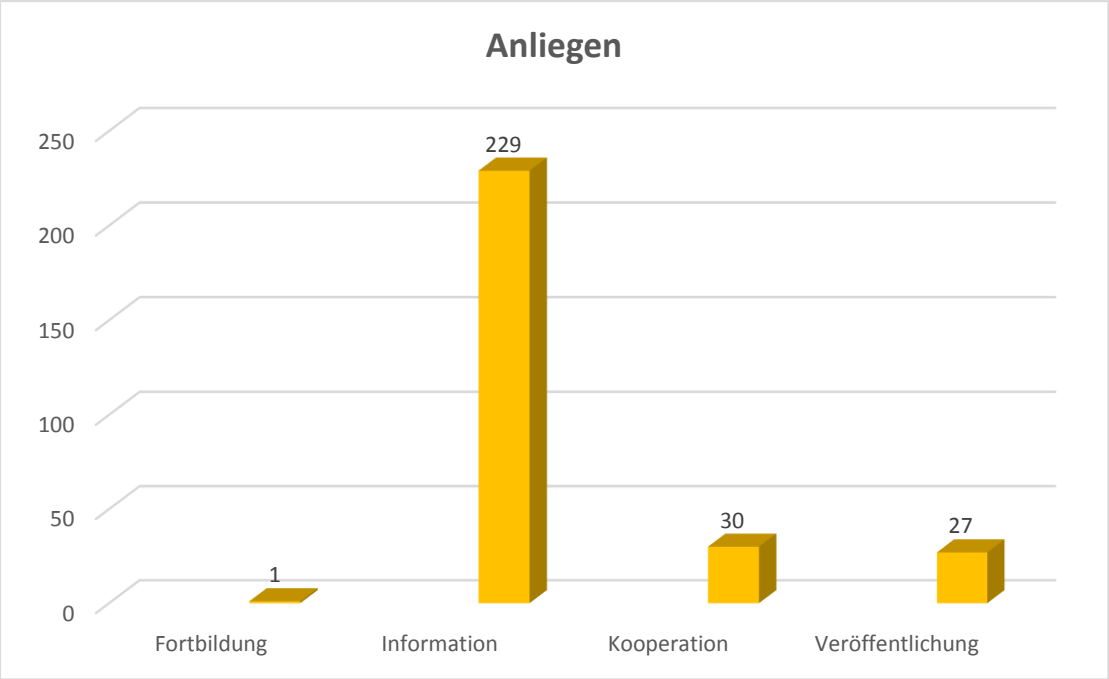
Eingehende (Kontaktperson) und ausgehende Kontakte (INSEA)



Kommunikationsmittel



Kontakte zu Personen nach Themen sortiert



Anliegen nach Themen sortiert

12. Pressespiegel

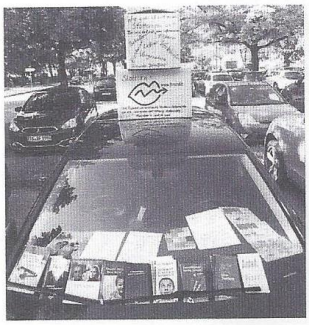
12.1. Selbsthilfezentrum Traunstein

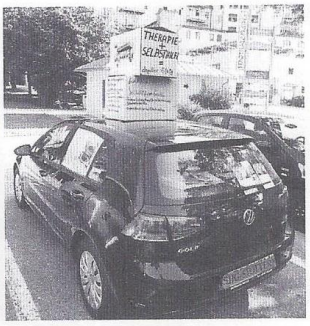
„Der Kieselstein" Forum der BV Stotternde Selbsthilfe e.V. Heft 13 August 2018

SHG Stottern Traunstein

Infotag – einmal anders

Thomas Huber





Es gibt viele Wege Menschen Informationen über das Stottern und die Selbsthilfe nahe zu bringen.

Fotos: Thomas Huber

Die Selbsthilfezentren Oberbayerns veranstalten in verschiedenen Orten einen »Infotag der anderen Art«. In dem Workshop »Öffentlichkeitsarbeit wirksam gestalten«, der bereits im letzten Jahr stattfand, wurden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt Infos auf ganz einfache Weise, ohne viel Aufwand an den Mann, oder auch Frau, zu bringen. Bei dieser Aktion sollten auf geparkten PKWs auffällige Kartons platziert werden.

An einem vorangegangenen Gruppenabend wurden die Pappschachteln gestaltet, beschriftet, beklebt, bemalt – jeder in der Gruppe wollte seine Ideen einbringen. Zu diesem Infotag in Traunstein hatten sich neun Selbsthilfegruppen angemeldet.

Es ist Samstag, der 16. Juni, in Traunstein ist an diesem Tag einiges los, »Traunsteiner Rosentage«, und samstags ist immer Markt, Besucher »en masse«. Die Autos parken wir auf dem größten Parkplatz um möglichst viele Leute für unsere Aktion zu erreichen. Mit Bändern befestigen wir die Kartons auf unserem Autodach, hinter den Scheibenwischern wird das Flyersortiment der BV positioniert, auf dem Armaturenbrett und der Heckablage legen wir weitere Infos und Bücher aus. Mit unserer Aufmachung sind wir ganz zufrieden, unser Fahrzeug steht in der Schnittstelle zu weiteren Geschäften, sodass unser »Infostand« auffallen sollte.

Die folgenden vier Stunden sind zur freien Verfügung. »Jetzt haben wir uns erst einmal einen Kaffee verdient!«

Natürlich muss so eine Aktion von der Stadt genehmigt werden, deutsche Gründlichkeit eben.

Fazit: Es wurde kein Flyer entfernt, nähere Beobachtungen wurden nicht gemacht. Es ist zu hoffen, dass unser Auftritt dennoch dem einen oder anderen aufgefallen ist und noch Nachwirkungen kommen.

TsTgBl 06.10.2018

»Woche des Sehens«

Thema »Audiodeskription« im Selbshilfezentrum

Traunstein – Im Rahmen der bundesweiten »Woche des Sehens« gibt es am kommenden Mittwoch um 14.15 Uhr im Selbsthilfezentrum Traunstein (Crailsheimstraße 6) eine Veranstaltung zum Thema »Audiodeskription oder wie man Sehen hörbar macht«. Organisiert wird das Treffen von der Selbsthilfegruppe Blinde und Sehbehinderte mit Sascha Schulze vom Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund und dem Selbsthilfehilfezentrum.

Unter Audiodeskription versteht man einen, vor allem für blinde und sehbehinderte Menschen entwickelten Service, bei dem das, was im Film im Bild zu sehen ist, von einem Sprecher oder einer Sprecherin beschrieben wird. Das sind Informationen zur Handlung, zum Aussehen der Personen, zu deren Körpersprache und Gesichtsausdruck sowie über Kostüme und Schauplätze. Alles muss knapp und klar formuliert sein und in die Pausen zwischen den Dialogen des Films passen.

Bei der Veranstaltung am kommenden Mittwoch wird der Film »Chocolat – Ein kleiner Biss genügt« mit Hilfe der Audiodeskription für Blinde- und Sehbehinderte gezeigt. Alle Betroffenen und Interessierten sind willkommen. fb

Infoabend zum Welttag des Stottern

TsTgBl 22.10.2018

Traunstein – Heute ist Welttag des Stotterns. Die Selbsthilfegruppe Stottern Traunstein veranstaltet aus diesem Anlass am morgigen Dienstag von 18 bis 21 Uhr einen Informationsabend im Selbsthilfezentrum an der Crailsheimstraße. Willkommen sind nicht nur Betroffene, sondern auch deren Eltern, Therapeuten, Lehrer und Erzieher sowie alle, die mit Stottern in Berührung kommen. Weitere Informationen gibt es im Selbsthilfezentrum unter Telefon 0861/20 466 92. fb

»Bereit sein – leben lernen – ich sein!«

TsTgBl 10.11.2018

Traunstein – Das Selbsthilfezentrum Traunstein in Trägerschaft des AWO-Kreisverbands Traunstein erarbeitete gemeinsam mit 15 Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Traunstein ein Selbsthilfemagazin mit dem Titel »Bereit sein – leben lernen – ich sein!«. Dieses wurde nun im Casino des Landratsamts vorgestellt. In vier Monaten haben sechzehn Teilnehmer aus unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen in großer Offenheit unter professioneller Anleitung, Texte über ihre Beziehung zu den Gruppen und ihre Arbeit in diesen Gruppen verfasst. Eine intensive Beschäftigung mit den eigenen Themen war Voraussetzung. Das Magazin kann kostenlos über das Selbsthilfezentrum Traunstein bezogen werden. fb

TsTgBl

Demenz verstehen

Kostenfreie Filmvorführung »Vergiss mein nicht« in den Kinos Traunstein und Bad Reichenhall

Verwirrt, zerstreut, vergesslich – ganz normale Merkmale des Älterwerdens oder Anzeichen für eine Erkrankung? Demenz ist insbesondere im Anfangsstadium oft schwer festzustellen. Mit der Kino-Tour »Demenz verstehen« klärt die AOK gemeinsam mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. – Selbsthilfe Demenz auf.

An rund 40 Orten in ganz Bayern gibt es im Herbst kostenfreie Vorstellungen. Jetzt macht die Tour Station vor Ort: Sie zeigt den Dokumentarfilm »Vergiss mein nicht« von David Sieveking am Montag, 12. November um 18 Uhr im Traunsteiner Kino am Bahnhof und am Donnerstag, 22. November um 19.30 Uhr im Park-Kino Bad Reichenhall. Auch die Mutter von Dokumentarfilmer David Sieveking litt an schwerer Demenz. Um seinen Vater zu entlasten, zieht er zu Hause wieder ein. Dabei begleitet er die Pflege und das Leben seiner Mutter mit der Kamera. Obwohl sich die Krankheit immer wieder deutlich zu erkennen gibt, verliert die Frau nicht ihren Lebensmut und steckt damit auch ihren Sohn an. »Aus der Tragödie meiner Mutter ist kein Krankheits-, sondern ein Liebesfilm entstanden, der mit melancholischer Heiterkeit erfüllt ist«, beschreibt Sieveking seinen Film.

Demenz ist ein Oberbegriff für eine Vielzahl von Krankheitsbildern. Alzheimer ist dabei am weitesten verbreitet: Schätzungsweise 70 Prozent aller Demenzkranken leiden daran. In Deutschland leben rund 1,6 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung, bayernweit sind es mehr als 240000, Tendenz steigend. Bei den über 65-Jährigen ist jeder Zehnte betroffen. Besonders für die Angehörigen stellt es oft eine große Herausforderung dar mit dem Thema Demenz richtig umzugehen.

»Mit dem Film wollen wir die Zuschauer für diese Erkrankung sensibilisieren, sie sollen Demenz und die damit einhergehenden schwierigen Lebenssituationen begreifen und nachvollziehen können«, so Silke Recksiek, Direktorin der AOK-Direktion Bad Reichenhall. »Und es geht uns auch darum, Menschen die Angst zu nehmen, darüber zu sprechen und sich frühzeitig damit zu beschäftigen. Demenz darf kein Tabuthema mehr sein«. Im Anschluss an die Filmvorführung stehen Experten an verschiedenen Marktständen für Fragen der Zuschauer zur Verfügung. So werden regionale Ansprechpartner der AOK Pflegekasse, der Alzheimer-Gesellschaft und vom Selbsthilfezentrum Traunstein sowie der Selbsthilfekontaktstelle BGL vor Ort sein.

Karten für die Vorstellung gibt es unter Telefon 08651/701-226. Die Filmvorführung ist kostenlos. Wer sich vorab zu dem Thema schon informieren möchte, kann dies online unter www.aok.de/bayern/kinotour oder zum Krankheitsbild unter www.aok.de/bayern/demenz tun.

Seit zehn Jahren für Stomaträger im Einsatz

ILCO-Landesverband ehrt den Regionalsprecher Ludwig Huber

Trostberg / Traunstein. Seit über zehn Jahren setzt sich Ludwig Huber in der Deutschen ILCO (Vereinigung von Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung und Menschen mit Darmkrebs) für Stomaträger ein. Seine Verdienste würdigte der Vorsitzende des ILCO-Landesverbandes Bayern, Martin Dähne, in einer Feierstunde, zu der Gruppensprecherin Kathrin Bichler ins Café „Harmony" an der Kreisklinik Trostberg eingeladen hatte.

Freuten sich über die Würdigung der Arbeit in der Selbsthilfe (von links): Ludwig Huber, Katharina Bichler und Martin Dähne. – Foto: red

Dähne hob Ludwig Hubers verantwortliches Wirken in der Selbsthilfe für Stomaträger hervor, das 2008 mit der Gründung einer Gruppe in Bad Reichenhall begann. 2013 übernahm Ludwig Huber auch die Betreuung der Gruppe in Traunstein. Bereits ab 2009 unterstützte er den Regionalsprecher für die ILCO-Region Südostoberbayern, Herbert Bernert, als dessen Stellvertreter. Nachdem Herbert Bernert im Jahr 2014 ganz überraschend verstorben war, übernahm Huber das Amt des Regionalsprechers mit seinen vielfältigen Aufgaben. Auch in den ILCO-Landesverband Bayern brachte sich Huber ein, und hatte weiterhin immer ein offenes Ohr für die Mitbetroffenen.

Zur Anerkennung dieses besonderen Engagements über zehn Jahre hinweg erhielt er aus der Hand des Landesvorsitzenden die Silberne Dankesplakette mit Urkunde des Bundesverbandes der Deutschen ILCO.

Ludwig Huber dankte für die Ehrung und zeigte in einem persönlichen Rückblick auf, welche Freude ihm sein ehrenamtlicher Einsatz bereitet und welche Erfolge erzielt werden konnten, etwa indem Kliniken in den Landkreisen Rosenheim, Miesbach und Altötting als neue Partner der Deutschen ILCO gewonnen wurden, aber auch, welche Schwierigkeiten zu bewältigen waren.

Einig waren sich alle Teilnehmer der Feierstunde über die hohe Bedeutung der Deutschen ILCO in der Hilfe für Mitbetroffene in ihrer besonderen Situation und im alltäglichen Leben, die sie ohne die gute Organisation und verantwortliche Arbeit eines Regionalsprechers wie Ludwig Huber oder einer Gruppensprecherin wie Kathrin Bichler nicht denkbar wäre. – red

Traunreuter Anzeiger 15.06.18

Selbsthilfegruppe »Kugelrund/G'sund«

TsTgBl 18.07.2018

Neue Gruppe will Adipositas-Patienten unterstützen und informieren

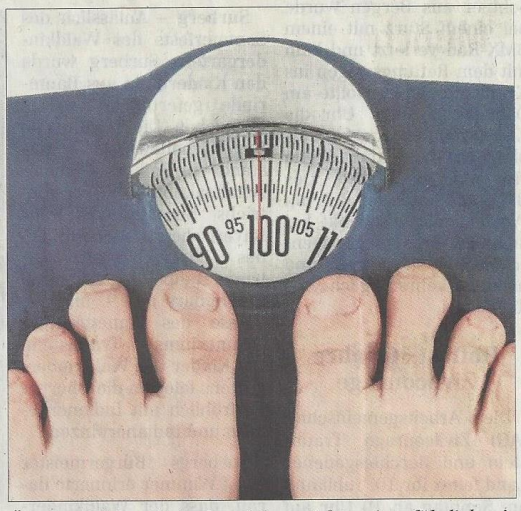
Traunstein – Jeder zweite Erwachsene in Deutschland bringt zu viel auf die Waage, jeder fünfte ist adipös, das heißt krankhaft übergewichtig. Doch trotz des großen Ausmaßes dieser Erkrankung sind Vorurteile gegenüber den Betroffenen keine Seltenheit. Übergewichtige Menschen gelten oft als weniger belastbar und haben Probleme im Alltag oder im Berufsleben.

Theresa Reindl und Katrin Hofmann wohnen in Traunstein und besuchen schon länger die Selbsthilfegruppen in Bad Aibling und Prien. Sie haben sich durch die Arbeit in und mit den Gruppen so viel Wissen angeeignet, dass sie nun in Traunstein die Adipositas-Selbsthilfegruppe »Kugelrund/G'sund« eröffnen. Sie werden dabei von Brigitte Bakaus unterstützt, die schon viele Jahre lang die Treffen in Bad Aibling leitet.

Viel Wissen zum Thema angeeignet

Wer bisher erfolglos versucht hat abzunehmen oder über einen chirurgischen Eingriff nachdenkt, ist hier richtig; ebenso alle diejenigen, die schon eine Magenverkleinerung haben. »Wir sind alle Betroffene der Krankheit 'Morbide Adipositas' und haben das Recht, glücklich zu sein«, so Theresa und Katrin.

In der neuen Selbsthilfegruppe wird der Erfahrungsaustausch an erster Stelle stehen. »Die neuen lernen von den alten Hasen«. Es werden Wege aus der Isolation aufgezeigt und das Selbstwertgefühl gesteigert. Fachvorträge von Spezialisten – Ärzten, Anwälten, Versicherern – gehören ebenso zum Angebot wie die Vermittlung von Bewegungstherapien bei anerkannten Therapiezentren.



Übergewichtige Menschen leben nicht nur gefährlich, sie leiden oft auch unter Vorurteilen. Ihnen will die neue Selbsthilfegruppe »Kugelrund/G'sund« helfen.

Medizinisch wird die Selbsthilfegruppe von dem Adipositas Zentrum RoMed Klinik Bad Aibling unterstützt. Interessierte treffen sich erstmals zur Eröffnung am Donnerstag, 26. Juli um 19 Uhr im Selbsthilfezentrum, Crailsheimstraße 6 in Traunstein, dann immer am vierten Donnerstag eines Monats um 18.45 Uhr

Die Treffen werden ehrenamtlich geleitet, sind unverbindlich und kostenlos. Ansprechpartner sind Theresa Reindl unter Telefon 0175/ 24 23 706 und Katrin Hofmann unter Telefon 0171/ 72 92 997. fb

SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN
AWO Träger: Kreisverband Traunstein e.V.

Treffpunkt für Alleinerziehende

Betroffene Mutter möchte eine neue Selbsthilfegruppe gründen

Traunstein – Seit der Geburt ihres Sohnes ist Melanie für ihn ganz allein verantwortlich. Jede Entscheidung muss sie alleine fällen, zum Beispiel welchen Kindergarten oder welche Schule soll er besuchen?

Sie stellt sich Fragen wie »Bin ich zu streng bei den Hausaufgaben?«, »braucht mein Sohn mehr Freiheiten?« oder »wie viel erzähle ich meinem Sohn vom Papa?«. Sie hat niemanden, mit dem sie sich im Alltag austauschen kann, ihre Sorgen und Nöte – auch finanzieller Art – zu besprechen. Manchmal empfindet sie die unterschiedlichen Herausforderungen als viel zu viel.

Jetzt hat sie beschlossen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind. Sich auszutauschen, Halt geben und sich gegenseitig zu unterstützen, soll dabei im Vordergrund stehen. Aber auch gemeinsames Lachen und zuversichtlich in die Zukunft sehen, das wünscht sich Melanie für sich und für andere. Nähere Informationen gibt es im Selbsthilfezentrum Traunstein unter Telefon 0861/20 46 692. fb

Alleinerziehende sind für alles allein verantwortlich. Eine betroffene Mutter möchte jetzt in Traunstein eine Selbsthilfegruppe gründen. (Foto: dpa)

TS Tagblatt 06.07.18

12.2. Projekt INSEA

Traunreuter Stadtblatt März 2018

KIRCHEN & SOZIALES TSB

INSEA: SELBSTMANAGEMENTKURSE „GESUND UND AKTIV LEBEN“

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen und für deren Angehörige und Freunde

INSEA (Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben) bedeutet, dass sich die Menschen aktiv um ihre Gesundheit kümmern, soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen und damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. Eine Unterstützung hierbei kann ein aktives Selbstmanagement sein.

INSEA „Gesund und aktiv Leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein.
Lernen Sie Wege und Methoden kennen, aktiv mit der Erkrankung umzugehen. INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.
Kursthemen sind, hier einige Beispiele:
> Individuell mit Schmerzen umgehen
> Ziele setzen, Handlungspläne erstellen
> Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
> Brücke zur Selbsthilfe

Geleitet werden die Gruppen von ausgebildeten Kursleiterinnen. Mindestens eine dieser Personen ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen.

Teilnehmen können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde.
Pro Kurs werden 10 -18 Teilnehmende aufgenommen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Insgesamt geht der Kurs über 7 Wochen. Die Teilnahme ist kostenlos.

START: Der Kurs beginnt am Montag, den 19. März 2018 um 17.30 Uhr.
ORT: BRK Kreisverband Traunstein, Gewerbepark Kaserne 13 in Traunstein. Der Veranstaltungsraum ist im 1. Stock. Der Zugang ist barrierefrei.
Für die Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch oder per E-Mail, bis Donnerstag, den 15. März 2018, anmelden und zwar beim Selbsthilfezentrum Traunstein, der AWO Kreisverband Traunstein e.V., Crailsheimstraße 6 in 83278 Traunstein, unter Telefon 0861 / 20 46 692; Mail: b.ganzer@selbsthilfe-traunstein.de

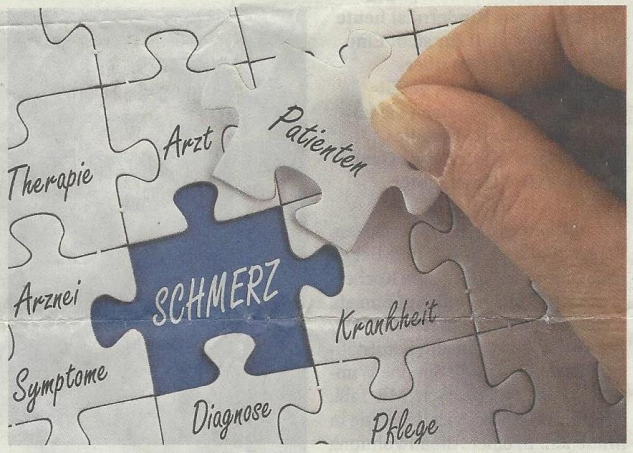
INSEA ist ein evidenzbasiertes Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von Careum, Schweiz. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER GEK.

VdK Zeitung
VdK – Ihr Sozialverband in Deutschland
Gesundheit

Manager der eigenen Gesundheit

Chronisch Kranke lernen, besser mit ihrer Beeinträchtigung zu leben

Rund 27 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer oder an mehreren chronischen Erkrankungen. Und die Zahl der Betroffenen nimmt weiter zu. Ob Diabetes, Rheuma oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ihre gesundheitliche Beeinträchtigung stellt Betroffene vor große Herausforderungen. Wie sie diese meistern können, lernen sie in speziellen Kursen.



Chronisch kranke Menschen müssen sich meist ein Leben lang mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen. Foto: fotolia.com/DOC RABE Media

Frauen und Männer sitzen sich an einem u-förmigen Tisch in der Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover gegenüber. Sie reden darüber, was sie in der vergangenen Woche geschafft haben: Heidi R.* hat eine Geburtstagsfeier für ihren Sohn ausgerichtet, Iris S.* einen unangenehmen Arzttermin hinter sich gebracht, und das Ehepaar L.* ist dreimal in der Woche spazieren gegangen. Nichts Besonderes, möchte man meinen. Doch für Menschen, die chronisch krank sind, die ständig Schmerzen haben, ist nichts normal. Ihr Alltag ist weniger planbar, weil die Krankheit sie oft ausbremst. Dass sie sich dennoch Ziele setzen und diese auch erreichen können, lernen sie in den INSEA-Kursen „Gesund und aktiv leben". Das Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse, die an der Universität Stanford entwickelt und wissenschaftlich geprüft wurden.

Dabei handelt es sich um einen Selbstmanagementkurs, der Impulse gibt, besser mit der chronischen Erkrankung leben zu lernen. Als chronisch krank gilt, wer wenigstens ein Jahr lang wegen derselben Krankheit mindestens einmal pro Quartal ärztlich behandelt wird. In Bayern werden diese Kurse bereits in sechs Regionen angeboten, außerdem in Hannover sowie im Main-Kinzig-Kreis in Baden-Württemberg. In Berlin soll demnächst ein Kurs starten. Das Projekt der Robert-Bosch-Stiftung und der Barmer ist für alle gesetzlich Versicherte kostenfrei und dauert sechs Wochen. Heidi R., Iris S. und die anderen Teilnehmer aus Hannover haben sechs Kurseinheiten hinter sich gebracht. Sie lernten, mit Schmerzen umzugehen, sich zu entspannen, mehr Bewegung und gesunde Ernährung in den Alltag einzubauen und sich zu motivieren. Letzteres haben sie mithilfe von Handlungsplänen geschafft. Für die meisten war das mehr als nur ein schriftlich fixiertes Ziel.

„Es ist schon ein Unterschied, vor einer Gruppe darüber zu berichten, dass man etwas erreicht hat", sagt Andreas K.*. Der 55-Jährige ist Diabetiker und leidet unter einer Angststörung. INSEA hat ihm vermittelt, dass er kleine Schritte gehen muss, um ans Ziel zu kommen. Einer anderen Teilnehmerin, die an Krebs erkrankt ist, hat vor allem der Austausch mit den anderen gutgetan. „Hier habe ich gemerkt, dass ich nicht die Einzige mit Problemen bin", sagt die Frau. Nach der Diagnose Krebs habe sie keinen an sich rangelassen. In dem Kurs hat sie gelernt, sich wieder anderen Menschen zu öffnen und die negativen Gedanken von sich fernzuhalten.

Kursleiterin Dr. Gabriele Seidel gibt den Teilnehmern noch eine Hausaufgabe mit. Sie sollen für die nächsten Monate einen Handlungsplan erstellen: Was wollen sie schaffen? Andreas K. muss nicht lange nachdenken: „Meine Wohnung aufräumen", sagt er. Heidi R. will alte Super 8-Filme sortieren und auf DVD formatieren lassen. „Ich will mir die alten Familienaufnahmen mal wieder mit meinen Kindern anschauen", sagt sie.

Damit die Handlungspläne nicht in Vergessenheit geraten, bekommt jeder Teilnehmer einen kleinen blauen Werkzeugkasten. „Als Gedankenstütze", meint Dr. Seidel augenzwinkernd. Aus Erfahrung kann sie sagen: INSEA wirkt. Durch die unterschiedlichen Impulse lernen chronisch kranke Menschen, dass sie sich aktiv um ihre Gesundheit kümmern müssen. Das Leitbild „Starke Patienten leben besser" könne jeder selbst nach seinen Möglichkeiten umsetzen. Gerade Chroniker müssten sich stärker als andere mit ihrer Krankheit auseinandersetzen, um Ärzten und Therapeuten auf Augenhöhe zu begegnen.

Ines Klut

**Namen von der Redaktion geändert*

TsTg Bl
14.01.2018

Gut leben mit einer chronischen Erkrankung

Neuer Kurs der Selbsthilfe-Kontaktstelle Traunstein bietet Betroffenen und Angehörigen Hilfe

Traunstein – »Insea« – »Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben« heißt das neueste kostenlose Angebot der Selbsthilfekontaktstelle für Menschen mit körperlichen wie psychischen Erkrankungen. Sie lernen in einem sechswöchigen Selbstmanagementkurs, gesünder zu leben. Auch Angehörige und Freunde sind dazu willkommen.

Insea wurde an der Universität Stanford entwickelt. Die Teilnehmer zeigen danach deutlich verbesserte Lebensqualität und mehr psychisches Wohlbefinden. Dies zeigen die Ergebnisse der Fragebögen in den Kursen. Nicht zuletzt verbesserte sich die Zusammenarbeit mit dem Personal im Gesundheits- und Sozialwesen.

Insea ist ein Selbstmanagementkurs, der Impulse gibt, um besser mit einer chronischen Krankheit leben zu lernen. Bayern wurde als Modellstandort ausgewählt und bietet heuer in sechs Modellregionen Kurse an.

Mit einer chronischen Erkrankung – wie Diabetes, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Lungenerkrankungen, Krebs oder anderen Beeinträchtigungen – ist das Leben nicht immer einfach und erfordert von Betroffenen und Angehörigen häufig Änderungen im Alltag. Dabei soll das Kursprogramm Unterstützung bieten. Dabei entwickeln die Teilnehmer von Woche zu Woche einen individuellen Handlungsplan. Der hilft dabei, gute Vorsätze umzusetzen.

Themen der Treffen sind unter anderem, individuell mit Schmerzen umzugehen, Tipps im Umgang mit der Erkrankung, Vorbereitung auf einen Besuch beim Arzt, Entspannungsübungen, ausgewogene, gesunde Ernährung mit Genuss, ein persönliches Bewegungsprogramm, Selbstmotivation, Wege und Ideen, im Alltag kreativ mit Einschränkungen umzugehen, die Stärkung des Selbstvertrauens im Umgang mit der Krankheit stärken, mit Medikamenten leben, Kommunikation mit Familie, Freunden und Fachpersonen sowie Ziele. An einem siebten Abend werden Informationen über die regionalen Selbsthilfegruppen geboten.

In Traunstein startet das Projekt am 19. März um 17.30 Uhr beim Roten Kreuz im Gewerbepark Kaserne. Kursleitung ist Brigitte Ganzer vom Selbsthilfezentrum zusammen mit Petra Raab von der Selbsthilfegruppe Schmerzpunkt Traunstein. Anmeldung ist möglich bis Freitag, 16. März. Pro Kurs werden 8 bis 18 Teilnehmer aufgenommen. Der nächste Kurs ist im Herbst. fb