SELBSTHILFEZENTRUM
TRAUNSTEIN

AWO Träger:
Kreisverband Traunstein e.V.

JAHRESBERICHT 2021

Selbsthilfezentrum Traunstein

Adresse	Crailsheimstraße 12, 83278 Traunstein
Telefon	0861 – 209764 -23, -24 oder -25
Fax	0861 – 209764 -60
E-Mail	kontakt@selbsthilfe-traunstein.de
Homepage	www.selbsthilfe-traunstein.de
Facebook	Selbsthilfezentrum Traunstein

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch und Donnerstag	9 – 12 Uhr
Dienstag	15 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung	

Mehrgenerationenhaus Traunreut
Kantstraße 8, nach Vereinbarung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **1**
Steckbrief Selbsthilfezentrum Traunstein **2**
Aufgaben 2
Mitarbeiterinnen 3
Umzug und Technische Ausrüstung 4
Finanzierung 7
Selbsthilfegruppen **7**
Angebote für Selbsthilfegruppen 8
Gesamttreffen, Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen *8*
Kollegiale Beratung *10*
Fortbildung für bestehende Selbsthilfegruppen *10*
Aktivitäten Selbsthilfezentrum Traunstein **11**
Öffentlichkeitsarbeit 11
Fortbildungen / Informationsveranstaltungen Mitarbeiterinnen 14
Vernetzung 15
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus 16
Kooperation mit Schulen 17
Mitgliedschaft Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. 17
Mitgliedschaften 18
Kooperationen 18
Corona-Spezial 19
Pressespiegel **19**

Vorwort

Das Jahr 2021 war ein Jahr voller Veränderungen für das Selbsthilfezentrum Traunstein!

Von den Einschränkungen der Pandemie betroffen starteten die Selbsthilfegruppen in das neue Jahr. Es waren kaum Gruppentreffen oder Veranstaltungen möglich. Gerade für chronisch erkrankte oder abhängige Personen stellte diese Zeit eine besondere Verunsicherung dar. Umso wichtiger war es, trotz aller Einschränkungen den Kontakt aufrechtzuerhalten. Die Selbsthilfeaktiven wählten kreative Ideen, um im Austausch zu bleiben: von Austauschtreffen online über Telefonkonferenzen bis hin zu Treffen im Freien war alles dabei. Dennoch wurde sehnsüchtig auf das Frühjahr und die ersten Lockerungen der Hygienemaßnahmen gewartet.

Mitte April 2021 verließ die sozialpädagogische Mitarbeiterin Elisabeth Pflugbeil das Selbsthilfezentrum. Natalia Wolf und Karin Klein meisterten ab diesen Zeitpunkt vorübergehend das Selbsthilfezentrum mit allen anfallenden Aufgaben als „Zwei-Frau-Team“.

In dieser arbeitsreichen Zeit stand dann zudem der Umzug bevor. Mitte Juni durfte das Selbsthilfezentrum in die neuen, barrierefreien Räumlichkeiten in der Crailsheimstraße 12 in Traunstein, gemeinsam mit dem AWO Kreisverband Traunstein und der Integrationslotsenstelle einziehen.

Im Herbst erfolgte dann weiterer Personalwechsel: Christina Hille kam als Sozialpädagogin und neue Leitung ins Haus und löste somit Frau Wolf ab. Diese verabschiedete sich Ende Oktober vom Selbsthilfezentrum.

Seit Dezember 2021 ist das Team mit Frau Laskewitz, sozialpädagogische Mitarbeiterin, wieder vollständig. Es wurde nach und nach mit den Gruppenleitungen Kontakt aufgenommen, um ein persönliches Kennenlernen zu ermöglichen und sich ein Gesamtbild über das bestehende Angebot zu schaffen. Mit frischem Wind durch die zwei neuen Pädagoginnen aber auch viel Erfahrung von Seiten unserer Verwaltungsangestellten Frau Klein wollen wir als Team tatkräftig anpacken und die Selbsthilfe im Landkreis Traunstein stärken!

Wir haben versucht, trotz der Pandemie aktiv im Austausch mit unseren Selbsthilfeaktiven zu bleiben und Veranstaltungen coronakonform zu planen. So war weiterhin ein produktives Zusammenarbeiten auch bei den wiederkehrenden Hygienemaßnahmen im Herbst und Winter 2021 möglich.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Christina Hille, Eva Laskewitz und Karin Klein
Team Selbsthilfezentrum Traunstein

Steckbrief Selbsthilfezentrum Traunstein

Das Selbsthilfezentrum Traunstein in der Trägerschaft des AWO Kreisverbandes Traunstein e.V. und ist für die 178 034 Einwohner (Stand Juni 2021) des gesamten Landkreises Traunstein zuständig.
Alle Selbsthilfegruppen bieten betroffenen Menschen Unterstützung und Hilfe in einer schwierigen bzw. besonderen Lebenssituation. Sie begleiten Menschen in Krisen, schaffen Zeit für Gespräche, 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 erstmals, dass sie mit ihrer Situation nicht allein sind. Im gegenseitigen Austausch von Informationen und Gefühlen, Ängsten aber auch Hoffnungen und positiven Erfahrungen können verschiedene Lösungsansätze von jedem Einzelnen entdeckt und entwickelt werden.

Aufgaben

Unterstützung der Selbsthilfegruppen:

- Selbsthilfeberatung und -unterstützung sowie Hilfe bei der Suche einer passenden Selbsthilfegruppe
- Unterstützung und aktive Begleitung bei einer Gruppengründung, u.a. durch Öffentlichkeitsarbeit
- Organisation von zwei Gesamttreffen jährlich, um den Austausch der Gruppen untereinander zu fördern
- Fortbildungsangebote für Selbsthilfeaktive
- Kollegiale Beratung für die Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen
- Begleitung in Gruppenbelangen
- Beratung und Unterstützung bei Fördergeldanträgen
- Vernetzung der Selbsthilfegruppen

Allgemeine Aufgaben zur Unterstützung der Selbsthilfe:

- Informationsveranstaltungen für Selbsthilfeaktive und Interessierte
- Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe im Allgemeinen, z.B. wöchentliches Zusammenstellen der Termine der Selbsthilfegruppentreffen für drei regionale Zeitungen, Pflege der Homepage und der Facebookseite
- Ansprechpartner in allen Belangen der Selbsthilfe für Kooperationspartner

- Netzwerkarbeit mit der Selbsthilfekoordination Bayern und den Selbsthilfekontaktstellen in Bayern
- Netzwerkarbeit mit unterschiedlichsten Einrichtungen im Landkreis Traunstein

Mitarbeiterinnen

Karin Klein
Verwaltungsangestellte
22 Stunden/Woche

Christina Hille (seit September 2021)
Diplom Sozialpädagogin
Einrichtungsleitung
19 Stunden/Woche

Eva Laskewitz (seit Dezember 2021)
Sozialarbeiterin B.A.
Sozialpädagogische Mitarbeiterin
19 Stunden/Woche

Elisabeth Pflugbeil, sozialpädagogische Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrum Traunsteins, wurde am 15.04.2021 verabschiedet.
Natalia Wolf, sozialpädagogische Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrum Traunsteins, wurde am 31.10.2021 verabschiedet.

Wir möchten uns sehr herzlich bei Elisabeth Pflugbeil und Natalia Wolf, für den unermüdlichen Einsatz für die Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfearbeit im Landkreis Traunstein bedanken!

Umzug und Technische Ausrüstung

Im Juni 2021 fand ein Umzug von der Crailsheimstraße 6 in die Crailsheimstraße 12 in Traunstein statt. Der neue Standort wird nun mit dem AWO Kreisverband Traunstein e.V. geteilt. Durch die neuen, größeren Räumlichkeiten mit modernster technischer Ausstattung wurden die Rahmenbedingungen deutlich verbessert. Für die Selbsthilfeaktiven stehen nun sogar 4 Gruppenräume, jeweils ausgestattet mit hellem freundlichem Mobiliar sowie Beamer und Leinwand zur Verfügung. Der große Gruppenraum kann auch für Veranstaltungen genutzt werden. Alle Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich. Zudem besteht für die Selbsthilfegruppen die Möglichkeit ein eigenes abschließbares Schließfach für z.B. Materialien zu erhalten. Im Foyer des Selbsthilfezentrums sind mehrere Broschürenhalterungen angebracht, sodass Flyer von Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern ausgestellt werden können.
Für die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums stehen zwei Büroräume zur Verfügung. Die Arbeitsplätze sind ergonomisch ausgestattet. Zudem wurden neue Computer und Telefone installiert. Weiterhin besteht auch die Möglichkeit mit Laptops im Homeoffice zu arbeiten.

Gruppenraum 1 (großer Veranstaltungsraum)

Gruppenraum 2

Gruppenraum 3

Gruppenraum 4

Beispiel für Schließfächer und Garderobe, nutzbar für Gruppentreffen

Finanzierung

Das Selbsthilfezentrum Traunstein wird von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und dem Landratsamt Traunstein gefördert.

Wir möchten uns im Namen der Selbsthilfeaktiven für diese Unterstützung sehr herzlich bedanken!

Selbsthilfegruppen

Im Landkreis Traunstein gibt es ca. 80 Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen: Abhängigkeit/Sucht, Behinderung, Eltern und Kinder, Chronische Krankheiten, Pflege, Seelische Gesundheit, Soziales/Gesellschaftliches.

Außerdem gibt es ca. 26 Ansprechpartner zu bestimmten Themen in den oben genannten Bereichen ohne Selbsthilfegruppe.

Gruppengründungen 2021:

- Covid19-Betroffene
- Zwänge
- Messie Betroffene
- Diabetes Typ II
- Fibromyalgie

Gruppengründungsgesuche 2021:

- Migräne
- Alleinerziehende

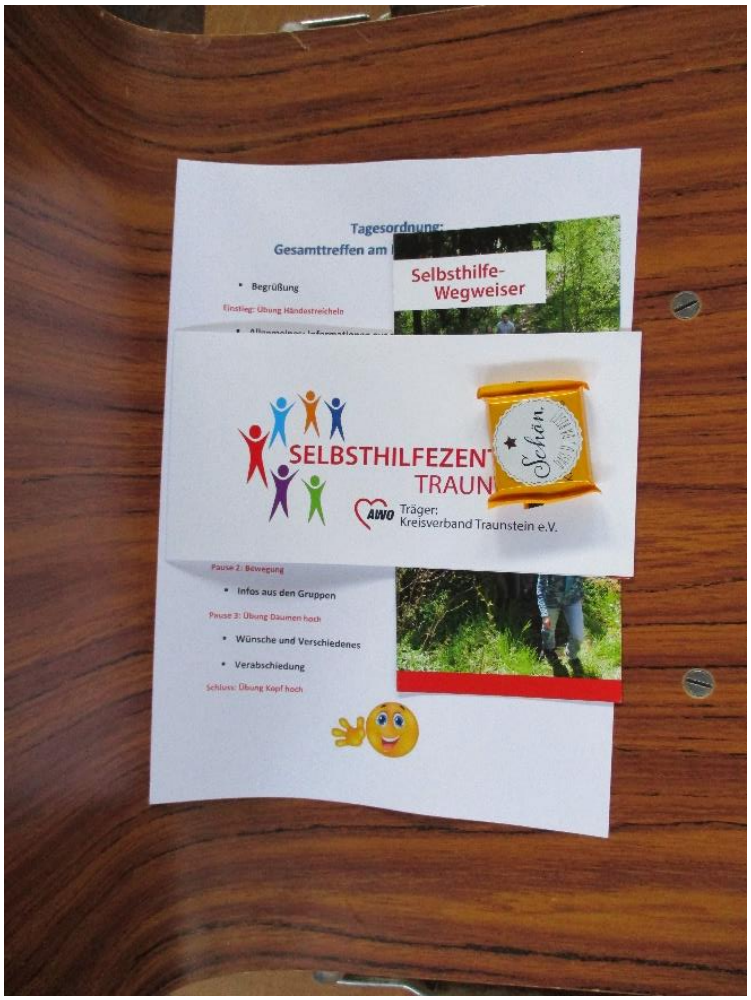
Auflösung von Selbsthilfegruppen 2021:

- Chiemgay mit einem Standort
- Kreuzbund Obing
- Depression Traunstein

Angebote für Selbsthilfegruppen

Gesamttreffen, Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen

- Online Austausch (1. Termin am 23. Februar 2021, es fanden mehrere statt)
- Gesamttreffen (30. Juli 2021)
- Gesamttreffen (29. Oktober 2021)



Gesamttreffen Sommer 2021

Gesamttreffen Sommer 2021

Gesamttreffen Herbst 2021, bereits unter der Leitung von Christina Hille.
Auf dem Bild ist die Verabschiedung von Frau Wolf durch die Vorstandsvorsitzende des AWO Kreisverbandes Traunstein e.V. Frau Dzial zu sehen.

Kollegiale Beratung

Aufgrund der Pandemie fand im Jahr 2021 keine Kollegiale Beratung statt.
Für das kommende Jahr 2022 ist dieses Angebot wieder geplant.

Fortbildung für bestehende Selbsthilfegruppen

Aufgrund der Pandemie fand im Jahr 2021 keine Fortbildung für bestehende Selbsthilfegruppen statt. Für das kommende Jahr ist dieses Angebot wieder geplant.

- Die Infoveranstaltung zur Beantragung der Fördergelder 2021, Runder Tisch mit Lisa Dirnaichner von der Geschäftsstelle Runder Tisch Südostoberbayern fand bereits im Vorjahr am 08.12.2020 statt. Zudem wurde aufgrund der Corona Pandemie eine weitere Infoveranstaltung diesbezüglich im Januar 2022 geplant.

Im Förderjahr 2021 wurden insgesamt 28 Anträge, 27 Pauschalanträge und 1 Projektantrag von Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Traunstein bei der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern gestellt und bewilligt. Die Summe der bewilligten Pauschalanträge beträgt 53.580,25€ und der bewilligten Projektanträge beträgt 600€.

Folgende Veranstaltungen mussten auf Grund von der Corona Pandemie entfallen:

- Sommerausflug mit Selbsthilfeaktiven 2021
- Landkreisübergreifendes Projekt „Selbsthilfekompetenzen stärken: Von der Krise ins Glück - Entscheidungshilfen für eine andere Lebensqualität“ geplant für den 09.10.2021 und verschoben in das Jahr 2022

Aktivitäten Selbsthilfezentrum Traunstein

Öffentlichkeitsarbeit

- Im Zuge des Umzugs in die neuen Räumlichkeiten wurden neue Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Roll-Ups etc.) bestellt und anschließend verteilt. Exemplarisch finden Sie untenstehend den aktuellen Flyer des Selbsthilfezentrums.

Im Selbsthilfezentrum Traunstein, der Koordinierungsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Traunstein...

Finde ich als Betroffene / Betroffener:
- Hilfe bei der Suche einer passenden Selbsthilfegruppe
- Unterstützung und Begleitung bei einer Gruppengründung

Finde ich als Gruppe:
- Informationsveranstaltungen
- Fortbildungsangebote
- Begleitung in Gruppenbelangen
- Kollegiale Beratung
- Beratung und Unterstützung bei Fördergeldanträgen

Finde ich als Professionelle / Professioneller:
- Einen kompetenten Kooperationspartner
- Einen Ansprechpartner in allen Belangen der Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum Traunstein wird von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und dem Landratsamt Traunstein gefördert.

Ansprechpartnerinnen
Christina Hille, Dipl.-Soz.-Päd. (FH), Einrichtungsleitung
Eva Laskewitz, Sozialarbeiterin B.A.
Karin Klein, Verwaltung

SELBSTHILFEZENTRUM TRAUNSTEIN
Träger: Kreisverband Traunstein e.V.

Öffnungszeiten
Montag, Mittwoch und Donnerstag 9 – 12 Uhr
Dienstag 15 – 18 Uhr und nach Vereinbarung
Mehrgenerationenhaus Traunreut (1. Freitag im Monat, 10 bis 12 Uhr)

Adresse	Crailsheimstraße 12, 83278 Traunstein
Telefon	0861 / 20 97 64 - 23 oder - 24
Fax	0861 / 20 97 64 - 60
E-Mail	kontakt@selbsthilfe-traunstein.de
Homepage	www.selbsthilfe-traunstein.de

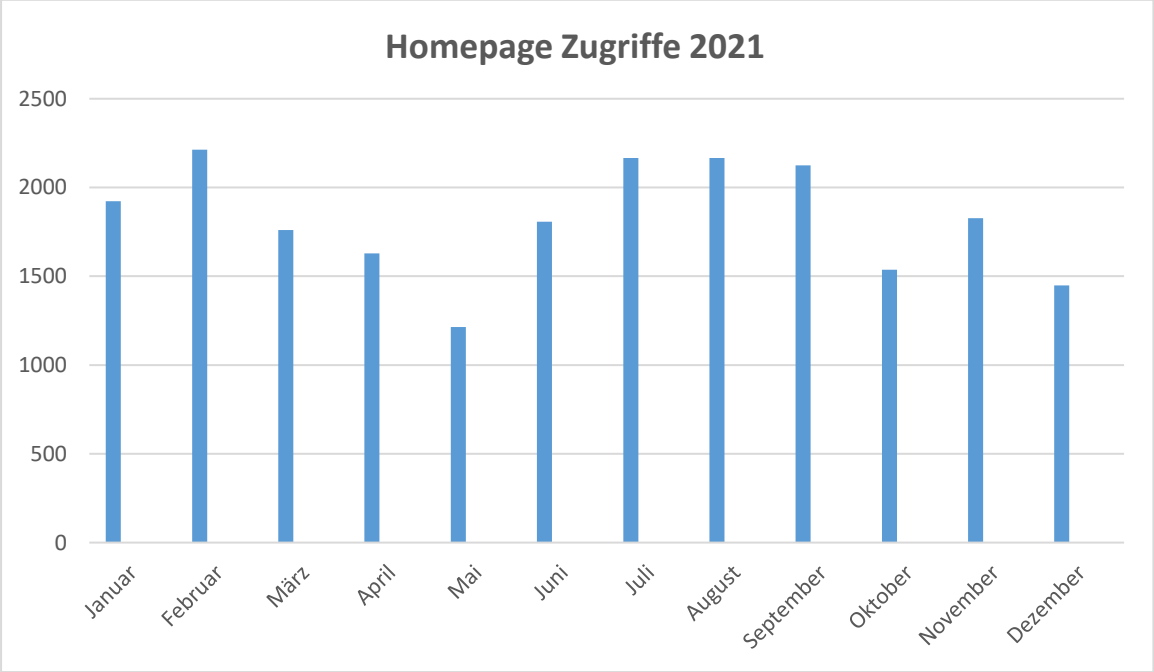
Träger Kreisverband Traunstein e.V.

- Weiterhin erfolgt das wöchentliche Zusammenstellen der Termine der Selbsthilfegruppen für drei regionale Zeitungen, jeweils für die Wochenendausgabe. Dafür stehen dem Selbsthilfezentrum halbseitige Rubrikplätze zur Verfügung.

- Bei Gruppenneugründungen unterstützt das Selbsthilfezentrum bei der Öffentlichkeitsarbeit durch die Erstellung und Verschickung von Handouts

- Seit Juli 2020 ist die Facebookseite „Selbsthilfezentrum Traunstein“ mit unterschiedlichsten Einträgen zum Thema Selbsthilfe und Selbstfürsorge aktiv, diese wird weiterhin regelmäßig gepflegt. Veranstaltungen werden u.a. dort beworben. Mit kreativen Ideen brachte auch hier das neue Team frischen Wind.

- Die Homepage wurde regelmäßig aktualisiert, neue Gruppen wurden in die Kategorie „Galerie der Selbsthilfegruppen“ aufgenommen. Bevorstehende Veranstaltungen sowie Gruppentreffen wurden auf der Homepage angekündigt. Des Weiteren wurde die Seite „Corona Spezial“ eingerichtet, um auf die aktuellen Hygienebestimmungen aufmerksam zu machen. Seit 2021 übernehmen die Mitarbeiterinnen die Aktualisierung der Homepage selbst, diese wird nicht mehr über einen externen Anbieter betreut.



So oft wurde im Jahr 2021 auf die Homepage des Selbsthilfezentrums zugegriffen. Die Homepage ist eine hilfreiche Informationsquelle, vor allem in den Zeiten der Corona Pandemie.

Fortbildungen / Informationsveranstaltungen Mitarbeiterinnen

- Grundlagen der Online-Moderation/ Gesprächsleitung: Online-Seminar am 2. März 2021 (Frau Pflugbeil, Frau Wolf)
- Online-Veranstaltungen interaktiv gestalten: Online-Seminar am 5. und 12. März 2021 (Frau Pflugbeil, Frau Wolf)
- Bewegung – wie eine Impfung für das Immunsystem: Online-Seminar am 10. März 2021 (Frau Klein)
- Digitale Anwendungen: Online-Seminar von NAKOS am 19. März 2021 (Frau Pflugbeil)
- Digitale Anwendungen: Online-Seminar von NAKOS am 23. April 2021 (Frau Wolf)
- Digitale Anwendungen: Online-Seminar von NAKOS am 21. Mai 2021 (Frau Wolf)
- Digitale Anwendungen: Online-Seminar von NAKOS am 18. Juni 2021 (Frau Wolf)
- DAG Fachtag: Online-Veranstaltung mit Workshops am 22. Juni 2021 (Frau Wolf)
- Nutzung Digitaler Möglichkeiten: Online-Seminar am 5. Oktober 2021 (Frau Hille, Frau Klein)
- Selbsthilfe Comic: Online-Workshop am 18. November 2021 (Frau Klein)
- Junge Selbsthilfe U18: Online-Seminar von NAKOS am 1. Dezember 2021 (Frau Hille)
- „Mit den Ohren lächeln“: Online-Seminar am 1. und 8. Dezember 2021 (Frau Hille, Frau Klein)
- „Selbsthilfe nach dem Corona-Lockdown“: AOK Fachtagung online am 10. Dezember 2021 (Frau Laskewitz)
- Team- und Fallsupervision: am 8. März 2021, 14. Juni 2021, 9. August 2021, 24. September 2021 (neuer Supervisor), 3. Dezember 2021

Vernetzung

- Regionaltreffen Südostoberbayern: Online am 15. März 2021
- Vernetzungstreffen mit dem Mehrgenerationenhaus Traunreut: Online am 22. März 2021
- Vernetzungstreffen mit dem Landratsamt Traunstein: Online am 26. April 2021
- Sozialer Runder Tisch Traunstein am 14. Juni 2021
- Regionaltreffen Südostoberbayern: Online am 28. Juni 2021
- Vernetzungstreffen Selbsthilfefreundliches Krankenhaus am 19. Juli 2021
- Regionaltreffen Südostoberbayern: Online am 20. Juli 2021
- Vernetzungstreffen mit Chiemseer Bündnis gegen Depression am 27. Juli 2021
- Vernetzungstreffen mit Anthojo am 11. August 2021
- Vernetzungstreffen mit Chiemseer Bündnis gegen Depression am 21. September 2021
- Online-Austausch Gesundheitsregion plus am 28. September 2021
- Vernetzungstreffen Selbsthilfefreundliches Krankenhaus am 18. Oktober 2021
- Sozialer Runder Tisch Traunstein am 25. Oktober 2021
- Vernetzungstreffen mit dem Selbsthilfezentrum BGL am 4. November 2021
- Regionaltreffen Südostoberbayern in Bad Tölz am 11. November 2021
- Traunsteiner Netzwerk: Online am 22. November 2021
- Gesundheitsforum der Gesundheitsregion plus: Online am 15. Dezember 2021

<u>Folgende Vernetzungstreffen mussten auf Grund von der Corona Pandemie entfallen:</u>

- Vernetzungstreffen Selbsthilfefreundliches Krankenhaus am 27. Januar 2021
- Landkreisübergreifendes Projekt gemeinsam mit dem AK Südostoberbayern am 9. Oktober 2021

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Das „Selbsthilfefreundliche Krankenhaus“ ist ein Konzept, für die strukturelle und inhaltliche Zusammenarbeit zwischen einer Gesundheitseinrichtung, mehreren Selbsthilfegruppen und einer Selbsthilfekontaktstelle. Das Konzept, wie auch die Abläufe für die Umsetzung und die Arbeitsmaterialien stellt die Bundeskoordinierungsstelle „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ mit Sitz in Berlin zur Verfügung. Nach erfolgreichen erarbeiten der vorgegebenen Kriterien, besteht die Möglichkeit eine Zertifizierung für die jeweilige Klinik zu erhalten. Das Klinikum Traunstein, einige Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Traunstein und das Selbsthilfezentrum Traunstein arbeiten seit September 2019 gemeinsam an diesem Konzept. Es wurde bereits ein Flyer „Selbsthilfewegweiser“ im Januar 2020 zur Verteilung im Klinikum Traunstein erstellt, dieser wurde weiterhin regelmäßig verteilt. Eine Verlinkung zur Selbsthilfe ist nun auf der Homepage der KSOB zu finden (Kliniken Südostbayern AG (kliniken-suedostbayern.de)). Zudem fanden auch 2021 wieder Arbeitstreffen mit Klinikleitung, Qualitätsmanagement und Kliniksozialdienst statt:

19.07.2021 Vernetzungstreffen (Dr. Paech, Hr. Frank, Hr. Höllmüller und Frau Wolf)
18.10.2021 Vernetzungstreffen (Dr. Paech, Hr. Frank, Hr. Höllmüller, Frau Wolf, Frau Hille und erstmals Frau Helena Nuss von der Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land)

Trotz Pandemie wird weiterhin aktiv an einem selbsthilfefreundlichen Konzept für die Kliniken Südostbayern AG gearbeitet. Von Seiten des Klinikums wird eine offizielle Zertifizierung aus finanziellen Gründen nicht angestrebt. Dennoch möchte das Klinikum die Qualitätskriterien erfüllen, weshalb der Austausch und die Zusammenarbeit weiterhin gepflegt wird. Außerdem findet nun im Rahmen des ärztlichen Entlassmanagements ein verpflichtender Hinweis auf die Selbsthilfe statt.

Kooperation mit Schulen

- Vorstellung der Selbsthilfegruppe für Menschen mit erworbener Hirnschädigung an der Berufsfachschule für Pflege Traunstein am 07.05.2021 (Frau Wolf und Gruppenleitung)
- Vorstellung des Kreuzbundes/Informationen zum Thema Alkoholabhängigkeit an der Berufsfachschule für Pflege in Traunstein am 09.06.2021 (Frau Wolf und Mitglieder des Kreuzbundes)
- Vorstellung des Kreuzbundes/Informationen zum Thema Alkoholabhängigkeit an der Berufsfachschule für Pflege in Traunstein am 11.06.2021 (Frau Wolf und Mitglieder des Kreuzbundes)
- Vorstellung des Kreuzbundes/Informationen zum Thema Alkoholabhängigkeit an der Berufsschule III in Traunstein am 24.11.2021 (Frau Hille und Mitglieder des Kreuzbundes)
- Vorstellung des Kreuzbundes/Informationen zum Thema Alkoholabhängigkeit im Bildungszentrum Traunstein am 06.12.2021 (Frau Hille, Frau Laskewitz und Mitglieder des Kreuzbundes)

Mitgliedschaft Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

- Austauschtreffen Online am 11. Februar 2021
- Mitgliederversammlung Online am 10. Mai 2021
- „Gut mit sich umgehen – auch in schwierigen Zeiten“: Online-Seminar am 11. Mai 2021
- Arbeitskreistreffen Online am 12. Mai 2021
- Selbsthilfefachtag Online am 11. Juni 2021
- Mitgliederversammlung Online am 23. November 2021
- Austauschmöglichkeit Online am 20. Dezember 2021

Mitgliedschaften

- Seko Bayern e.V.
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG-SHG)
- Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Kooperationen

Wir sind mit folgenden Kooperationspartnern aktiv vernetzt:

- Anthojo Lounge Traunstein
- Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) Traunstein
- Gesundheitsregion plus Traunstein
- Chiemseer Bündnis gegen Depression
- Landratsamt Traunstein, Beauftragter für Senioren und für Menschen mit Behinderung
- Mehrgenerationenhaus Traunreut
- Caritas Traunstein
- Diakonie Traunstein
- Bayerisches Rotes Kreuz Traunstein
- Kliniken Südostbayern

Folgende Veranstaltung musste auf Grund von der Corona Pandemie entfallen:

- Die Auftaktveranstaltung Gruppengründung Migräne in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion plus wurde von 2021 erneut auf 2022 verschoben.
- Traunsteiner Krebskongress im Onkologischen Zentrum 24.04.2021
- Messe „60 aufwärts!“ des VDK Traunstein

Corona-Spezial

- Aktualisierung der wöchentlich erscheinenden Zeitungsrubrik über aktuelle Gruppentreffen
- Regelmäßige Verschickung von Infos an die Selbsthilfegruppen
- Publizierung der geltenden Hygienemaßnahmen auf der Homepage
- Persönliche Telefongespräche mit den Ansprechpartnern der Selbsthilfegruppen
- Suche nach größeren Räumen für die Selbsthilfegruppen, da viele Gruppenräume durch die Abstandsregelungen zu klein wurden
- Umstellung auf Onlineformate (BBB) und Telefonkonferenzen bei Veranstaltungen
- Erstellen eines Hygienekonzeptes für das Selbsthilfezentrum
- Unterstützung bei der Erstellung eines Hygienekonzeptes für die Selbsthilfegruppen
- Umstellen des Gruppenraumes bzw. der Gruppenräume auf Corona Bedingungen

Pressespiegel

Hier finden Sie ein paar ausgewählte Presseartikel:

TRAUNREUT

Nummer 43 / Seite 25

Bei Corona-Folgen die Hand reichen

Traunreuterin Barbara Herning eröffnet erste Selbsthilfegruppe für ehemals Covid-19-Erkrankte im Landkreis

Von Samuel Stanley

Traunreut/Traunstein. Bis zum heutigen Tag ist Barbara Herning (73) noch immer nicht vollständig genesen. Bereits im April erkrankte sie an Covid-19 – wie mittlerweile über 7000 andere auch im Landkreis Traunstein. Über ihre Erfahrungen will sich Herning nun austauschen, und sie glaubt, dass andere Corona-Patienten ebenfalls diesen Wunsch haben. Deshalb will sie zusammen mit dem Selbsthilfezentrum Traunstein die erste Corona-Selbsthilfegruppe im Landkreis eröffnen.

Erstaunt über die erheblichen Nachwirkungen

„Ich kam auf die Idee, weil ich selbst Corona hatte", erzählt Herning im Gespräch mit der Heimatzeitung. „Es gibt viele Fragen, die mich berühren." Etwa möchte sie wissen, ob sie sich noch impfen lassen muss, wenn sie bereits Corona hatte, schließlich möchte sie niemandem die Impfung wegnehmen, wenn sie selbst ohnehin keine mehr braucht. „Ich kann nicht die Einzige sein, die sich das fragt", meint die pensionierte Physiotherapeutin. „Ich möchte aus eigener Betroffenheit mehr wissen." Über eine offizielle Selbsthilfegruppe hofft sie, an Experten zu kommen, die fachkundig sind und bei denen sie sich informieren kann, wie sie mit ihrer Situation umgehen soll.

„Ich war erstaunt über die Spätfolgen", sagt Herning, deren Krankheitsverlauf nicht lebensgefährlich gewesen sei. „Ich habe es zu Hause durchmachen dürfen, aber mittelschwere Atemprobleme hatte ich schon." Infolge der Krankheit habe sie sechs Kilogramm abgenommen und Haarausfall. Außerdem stellte sie eine massive Konzentrationsschwäche bei sich fest. „Die Ermüdungserscheinungen am Abend sind erstaunlich", erzählt Herning. Noch heute bekommt sie bei Anstrengung Bluthochdruck und geht regelmäßig vom Tag „extrem erschöpft" zu Bett.

„Ich habe ein paar Monate wirklich gekämpft", sagt Herning. Sie habe die Kraft gehabt, aus der negativen Situation wieder herauszukommen, glaubt aber „dass da viele stecken bleiben". Dagegen möchte sie nun mit der Selbsthilfegruppe ankämpfen, möchte andere Menschen ermuntern und helfen, Depressionen vorzubeugen. „Ich will aus meiner Erfahrung heraus die Hand reichen."

Eine Anlaufstelle, mit der das möglich ist, fehle den Corona-Patienten. Die möchte sie nun schaffen. Dabei hat Herning eine ganz spezielle Gruppe im Blick: „Leute, die im Koma lagen, werden ganz gut betreut, aber die anderen fallen alle unter den Tisch", erklärt sie. Ihr gehe es darum, dass die Gruppe von ehemals Covid-19-Erkrankten gemeinsam lernt, mit den Folgen ihrer Erkrankung umzugehen. „Man darf sich nicht verrückt machen lassen", sagt Herning. Darum solle jeder im geschützten Rahmen das ausdrücken können, was er selbst erlebt hat und mit welchen Defiziten er umgehen muss. Sie könne sich vorstellen, dass andere durchaus ein Trauma entwickeln. „Es macht die Sache leichter, wenn man gemeinsam den Weg geht."

Leidet noch heute unter einigen Nachwirkungen ihrer Corona-Erkrankung: Barbara Herning will sich in einer offiziellen Selbsthilfegruppe über Erfahrungen austauschen. – Foto: privat

Unsicherheit bei Leistungsabfall

Dass Gesprächsbedarf vorhanden ist, davon ist Herning überzeugt, allerdings seien die Schwächen, die durch die Corona-Infektion entstehen, ein Tabu-Thema in der Gesellschaft, da die Leistungsfähigkeit oftmals nicht mehr die gleiche sei wie zuvor. „Es gibt eine Unsicherheit, wie man damit umgehen soll", sagt Herning, darum werde bisher zu wenig darüber gesprochen.

Zumindest in der Selbsthilfegruppe soll sich das nun ändern. Einmal im Monat will sich Herning mit vier Interessierten für anderthalb Stunden treffen. Mehr Personen sind wegen den Corona-Beschränkungen aktuell nicht möglich. Treffen dürfen überhaupt nur dann stattfinden, wenn ein medizinischer Grund vorliegt. Dies sei im Fall der Corona-Selbsthilfegruppe gegeben, sagt Elisabeth Pflugbeil, Leiterin des Selbsthilfezentrums Traunstein. In ihrer Einrichtung wird die Selbsthilfegruppe Corona voraussichtlich ab März ihre Treffen abhalten.

Interessierte an der Selbsthilfegruppe Corona können sich beim Selbsthilfezentrum des AWO-Kreisverbands Traunstein, Tel. 08 61/2 04 66 92, oder per E-Mail an kontakt@selbsthilfe-traunstein .de melden.

Traunreuter Anzeiger, 22.02.2021

»Ohne Gruppe funktioniert es nicht«

Mitglieder der Anonymen Alkoholiker in Traunreut treffen sich in Pandemie-Zeiten online

Traunreut – Für viele Alkoholiker sind Gespräche mit anderen Betroffenen ein wichtiger Baustein, um trocken zu werden oder trocken zu bleiben. Dass die Treffen der Anonymen Alkoholiker (AA) vielfach nun im Internet stattfinden, vereinfacht den Zugang. Dennoch sollen reale Treffen sobald als möglich wieder durchgeführt werden. Auch in Traunreut können sich die Mitglieder der AA-Gruppe derzeit nicht persönlich treffen.

Online-Treffen jeden Samstag

Normalerweise hat die Gruppe zwei feste Termine in der Woche, an denen man sich im evangelischen Gemeindesaal in Traunreut sehen und sprechen kann. Da der Saal aktuell wegen der Pandemie nicht zur Verfügung steht, müssen die Treffen online stattfinden. Die Termine sind samstags.

Aktuell seien jede Woche circa zehn Personen online dabei, erklärt »Norbert«, der seinen richtigen Namen nicht nennt. Er weiß aus eigener Erfahrung: »Ohne Gruppe funktioniert es nicht.« Er betrachtet die Teilnahme an den Treffen der AA wie ein Training: »Für seinen Sport muss man auch regelmäßig trainieren, um die Leistung zu halten.« Um als Alkoholiker trocken zu bleiben, seien ebenfalls ständiges Üben und Disziplin notwendig, »Training im geistig-seelischen Bereich«.

Bei den Treffen der Traunreuter Gruppe läuft es immer gleich ab. Zu Beginn wird gefragt, ob jemand eine Frage hat oder über ein bestimmtes Thema sprechen will. Wenn das nicht der Fall ist, gibt der Gruppensprecher, der jährlich wechselt, ein Thema vor. Es kann dann beispielsweise um Ehrlichkeit gehen, um Dankbarkeit, um Probleme am Arbeitsplatz, richtiges Verhalten bei Festlichkeiten, Rückfallquoten und anderes. Wenn Neue hinzukommen, wird besonders der erste Schritt des Zwölf-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker erläutert, der heißt: »Wir geben zu, dass wir Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern können.«

Dass nun in der Pandemie der Alkoholkonsum daheim gesteigert wird, davon ist Norbert überzeugt. Allerdings kennt er niemanden aus der Region, der nach vielen trockenen Jahren jetzt rückfällig geworden ist. Und gesteigerte Nachfrage nach den Treffen sei auch nicht festzustellen, aktuell habe sich nur eine Person gemeldet, die gern dabei sein will.

Das Gute an der aktuellen Situation ist laut Norbert, dass man, wenn man will, beinah rund um die Uhr deutschlandweit an Online-Treffen teilnehmen kann. »Irgendwo findet immer gerade eines statt.« Die Adressen dafür gibt es auf der offiziellen Homepage der Anonymen Alkoholiker.

In die großen Meetings könne man hineinhören und das herausholen, was einem selbst wichtig ist, so »Norbert« weiter. Man komme aber gerade bei Treffen in Großstädten, wo teils 70 Teilnehmer und mehr online sind, in der Regel nicht zu Wort. Das sei in einer kleinen Gruppe wie in Traunreut anders, da könne sich jeder seine Probleme von der Seele reden. Sobald es wieder möglich ist, sollten die Zusammenkünfte wieder wie gewohnt stattfinden. Schließlich sei es doch besser und angenehmer, sich von Angesicht zu Angesicht zu unterhalten.

Ein Vorteil der Videotreffen ist laut den Anonymen Alkoholikern der niedrigschwellige Eintritt. Man müsse nicht aufstehen, irgendwohin fahren und sich zeigen. Außerdem könne man ein Online-Meeting auch schnell wieder verlassen.

260 Gruppen in Deutschland

Bundesweit gibt es zurzeit den Angaben nach mindestens 260 Gruppen der Anonymen Alkoholiker, die sich online treffen. Einige weitere können – je nach regionalen Corona-Vorschriften – noch persönlich zusammenkommen. Vor der Pandemie gab es etwa 1800 Gruppen der Anonymen Alkoholiker und geschätzt 20 000 Betroffene, die die Angebote nutzten.

Die Traunreuter Gruppe der Anonymen Alkoholiker ist telefonisch unter 08669/8792777 oder per E-Mail an aa-traunreut@gmx.de zu erreichen. Weitere Auskünfte bekommt man auf der Homepage der Anonymen Alkoholiker. mix

09.04.2021 TS Tgbl.

Traunsteiner Tagblatt, 09.04.2021

Selbsthilfezentrum Traunstein online

Traunstein – Pandemiebedingt bietet nun auch das Selbsthilfezentrum Traunstein für Selbsthilfegruppen oder Personen, die eine Gruppe gründen wollen, eine Online-Plattform an.

Risikogruppen, weniger mobile und ältere Personen können jetzt Online-Gruppen gründen, -Sprechstunden, -Treffs oder -Stammtische. Bei Fortbildungen rechne man mit größerer Reichweite, Selbsthilfegruppen könnten sich überregional vernetzen und Referenten aus dem gesamten Bundesgebiet hinzuziehen. Nähere Informationen gibt es unter Telefon 0861/20 46 692. fb

Traunsteiner Tagblatt 12.02.2021

16.1.21

Hilfe zur Selbsthilfe – Ein Service des Traunsteiner Tagblatts

Co-dependent Anonymous (CoDA): Die Gruppe ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern mit dem gemeinsamen Ziel, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. Die Gruppe trifft sich jeden Montag um 19 Uhr in Traunstein im Pfarrheim St. Oswald, Bahnhofstraße 1.

Alleinstehende ab 60: Informationen zur Gruppe gibt es unter Telefon 0861/1 48 20.

Angehörige Demenzkranker: Informationen gibt es bei Waltraud Wolfegger, Sozialpädagogin des Inn-Salzach-Klinikums, unter Telefon 08071/7 13 01.

Angst, Burn-out, Depression in Kirchanschöring: Informationen gibt es unter Telefon 08685/91 97 24.

Anonyme Alkoholiker: Die Gruppen in Traunreut und Traunstein sind telefonisch oder per E-Mail erreichbar: 08669/8 79 27 77 oder 0861/90 96 30 22, E-Mail: aa-traunreut@gmx.de

Blinde und Sehbehinderte: Informationen und Beratung gibt es von Montag bis Freitag von 8 bis 10 Uhr und 17 bis 18 Uhr bei Ingrid Lischke unter der Telefonnummer 0861/2429.

Chiemgay: Informationen über die Schwulengruppe Chiemgay gibt es unter Telefon 08623/7178.

Diabetes Typ I bei Kindern und Jugendlichen: Informationen gibt es bei Bettina und Christian Mittermeier unter Telefon 08669/7 88 64 80.

Dupuytrensche Kontraktur und Morbus Ledderhose: Gekrümmte Finger und die analoge Krankheit an den Füßen. Informationen über Krankheit und Therapien gibt es beim Verein Dupuytren unter Telefon 089/30 20 06.

Eltern für Eltern: Eltern von Kindern mit Behinderung beraten Betroffene unter Telefon 08642/59 67 61 und 08624/4249.

Freizeitgruppe Bewegung aktiv in Traunreut: Informationen über die Gruppe gibt es unter Telefon 0151/10 74 48 85.

Gehörlose: Der Verein ist unter der E-Mail glv-traunstein@gmx.de zu erreichen.

Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz und für Ehepartner von Demenzkranken: Informationen zur Gruppe gibt es unter Telefon 0861/9 88 77-510.

Gesprächsgruppe für Angehörige von Suchtkranken Menschen: Informationen gibt es unter Telefon 0861/9 88 77-410 bei der Caritas-Fachambulanz für Suchterkrankungen.

Gesprächskreis für Trauernde: Informationen gibt es unter Telefon 0172/9 82 55 07.

Herzkind: Für Familien, die ein Kind mit Herzfehler haben, steht als Ansprechpartner für Schüler und Jugendliche Marianne Kapfer unter Telefon 08669/3 77 99 zur Verfügung.

Herzsport: Kontakt zur Chieminger Gruppe gibt es über Selma Hohberger-Gärtner unter Telefon 08621/64 72 62. Für Inzell, Traunstein und Tittmoning gibt es Informationen bei Martina Werner unter Telefon 08665/92 83 71.

Immundefekte: Für Eltern von Kindern mit angeborenem Immundefekt gibt es eine bundesweite Selbsthilfegruppe mit Sitz in Schnaitsee. Kontakt ist möglich unter Telefon 08074/8164.

Kreuzbund-Gesprächskreis für Frauen: Informationen gibt es unter Telefon 0171/5 60 25 25.

KUGEL-RUND: Informationen gibt es unter Telefon 0171/7 29 29 97, Katrin Hofmann.

Lupus Erythematodes: Informationen über Lupus Erythematodes gibt es bei Angela Gabriel unter Telefon 08654/57 60 83.

Morbus Bechterew: Informationen und Kontakt zu den Gruppen gibt es bei Johannes Tschürtz unter Telefon 08669/1 22 54.

Osteoporose: Informationen zu der Gruppe gibt es unter Telefon 0861/98 64 40.

Prostatakrebs: Informationen gibt es unter Telefon 0861/6 05 65.

Rheuma/Arthrose/Fibromyalgie: Informationen zu den Gruppen gibt es bei Monika Tikal unter Telefon 08662/66 55 45.

Schmerzpunkt-Traunstein: Informationen gibt es bei Petra Raab unter Telefon 0171/2 43 66 91.

Selbsthilfegruppe für Familien, in denen es Probleme mit Alkohol und Drogen gibt (russischsprachig): Informationen und Kontakt unter der Telefonnummer 08669/1 30 36 39.

Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen – Wolfgang Rosenthal Gesellschaft: Für Eltern, die ein Kind mit einer Lippen-Gaumen-Fehlbildung haben, steht als Ansprechpartner Gerald Schenk unter Telefon 08661/98 35 06 zur Verfügung.

Sexuell traumatisierte Frauen: Informationen gibt es bei der Dipl.-Psychologin Danica Wetzky unter Telefon 0176/24 27 48 75.

Singles ab 50: Informationen gibt es unter Telefon 0151/19 63 43 46.

Stottern: Informationen unter Telefon 0151/24 27 26 78.

Tinnitus: Die Gruppe kann unter der Telefonnummer 08662/7405 erreicht werden.

Trauergruppe für Hinterbliebene nach einem Suizid: Auskünfte gibt es unter 08621/3109.

Treff am Mittwoch für Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung (TAM): Informationen gibt es bei Klaus Sam unter Telefon 08669/86 11 42.

Trennung/Scheidung: Informationen gibt es bei Fritz Burkhardt, pensionierter Familienrichter und Familientherapeut, unter Telefon 0861/1 38 70.

Verwaiste Eltern: Die Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern und Geschwister ist unter der Telefonnummer 08641/6 99 98 76 Inge Bauer, erreichbar.

Von wegen Down: Informationen gibt es bei Rosi Mittermeier unter Telefon 08634/6392.

»Wir sind Vieli's«: Selbsthilfegruppe für Menschen mit dissoziativen Störungen und deren Angehörige. Informationen unter Telefon 0152/07 59 50 54 und 0152/06 69 17 24.

Wunschkind – unerfüllter Kinderwunsch: Informationen gibt es unter Telefon 0179/2 37 86 42, Gisela Rieder.

Zwangsstörungen: Informationen über Zwangsstörungen gibt es unter Telefon 08654/9196.

Zu folgenden Selbsthilfegruppen kann Kontakt über das Selbsthilfezentrum aufgenommen werden: CI-Hörimplantat (Cochleaimplantat); Kehlkopfoperierte; Kontaktgruppe für Körperbehinderte und ihre Freunde; Krebs; Kreuzbund; Lichtblick (Depression, Zwänge, Ängste); Multiple Sklerose; Overeaters Anonymous; Parkinson; Polyneuropathie; Selbsthilfegruppe für Menschen mit erworbener Hirnschädigung und ihre Angehörigen; Sklerodermie; Von Epilepsie Betroffene und Angehörige

☆

Das Büro des Selbsthilfezentrums der AWO, Crailsheimstraße 6 in Traunstein, Telefon 0861/2 04 66 92, ist am Montag, am Mittwoch und am Donnerstag von 9 bis 12 Uhr und am Dienstag von 16 bis 19 Uhr besetzt.

Traunsteiner Tagblatt, 16.01.2021