SELBSTHILFEZENTRUM
TRAUNSTEIN

AWO Träger:
Kreisverband Traunstein e.V.

JAHRESBERICHT 2022

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
Räumlichkeiten und technische Ausrüstung 4
Finanzierung 6
Selbsthilfegruppen **7**
Zahlen und Fakten 7
Angebote für Selbsthilfegruppen 8
Gesamttreffen und Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen *8*
Kollegiale Beratung *9*
Fortbildungen und Veranstaltungen für bestehende Selbsthilfegruppen *9*
Projekt Wanderausstellung *13*
Sonstiges *16*
Aktivitäten Selbsthilfezentrum Traunstein **19**
Öffentlichkeitsarbeit 19
Fortbildungen / Informationsveranstaltungen Mitarbeiterinnen 21
Vernetzung 21
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus 22
Arbeitskreis Pflegende Angehörige Traunstein 23
Mitgliedschaft Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. 25
Mitgliedschaften 25
Kooperationen 26
Corona-Spezial 26
Pressespiegel **27**
Anhang **30**

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass Sie den Jahresbericht 2022 des Selbsthilfezentrums Traunstein in den Händen halten!

2022 war ein Jahr des Ankommens für uns. Wir konnten als neues Team zusammenfinden, uns kennenlernen und unsere Stärken erproben. Dabei haben wir viel Altbewährtes beständig weitergeführt, aber auch neue Dinge getestet und unsere persönliche Note verliehen. Es war eine großartige Erfahrung, die Selbsthilfeaktiven und deren herausragendes Engagement für unsere Gesellschaft kennenzulernen. Der Zusammenhalt und Austausch unter den Selbsthilfegruppen wurden gefördert. In die Rollen als zentrale Ansprechpartnerinnen und Koordinatorinnen für die Selbsthilfegruppen konnten wir Schritt für Schritt hineinwachsen und nicht nur Fachwissen sondern auch zahlreiche Erfahrungen, in diesem Bereich gewinnen.

Im vergangenen Jahr wurden zahlreiche Veranstaltungen durchgeführt. Vor allem, dass unsere Wanderausstellung „Nimm doch Platz - Sei herzlich willkommen!“ mit anschließender Finissage umgesetzt werden konnte, war ein voller Erfolg. Die Selbsthilfelandschaft im Landkreis Traunstein wurde fortlaufend über verschiedene Aktionen der Öffentlichkeit präsentiert. Nur so ist es möglich, die Wichtigkeit, aber auch die Vielfalt der Selbsthilfe zu betonten und für die Bevölkerung zugänglich zu machen.

Außerdem blicken wir auf eine professionelle und effiziente Vernetzung mit zahlreichen Kooperationspartnern vor Ort zurück. Es konnten wichtige neue Kontakte geschlossen, an bestehende Zusammenarbeit angeknüpft und gemeinsame Projekte geplant werden. Vielen Dank dafür!

Ende August 2022 wurde der Geschäftsführer unseres Trägers, des AWO Kreisverbandes Traunstein e.V., Edmund Niederlöhner in den Ruhestand verabschiedet. Wir bedanken uns bei Herrn Niederlöhner für die gute Zusammenarbeit, sowie die erfahrene Wertschätzung. Seit September 2022 ist Kai Wagner neuer Geschäftsführer. Wir schätzen den fachlichen Austausch und den Rückhalt durch den AWO Kreisverband Traunstein e.V. sehr.

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 Kreisverbands Traunstein e.V. ist für die 178 447 Einwohner (Stand Dezember 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*innen der Selbsthilfegruppen
- Begleitung in Gruppenbelangen
- Beratung und Unterstützung bei Fördergeldanträgen
- Angebot von Räumlichkeiten zur Begegnung
- Vernetzung der Selbsthilfegruppen
- Resilienzveranstaltungen

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*innen in allen Belangen der Selbsthilfe für Kooperationspartner
- Netzwerkarbeit mit der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo) und den Selbsthilfekontaktstellen in Bayern
- Netzwerkarbeit mit unterschiedlichsten Einrichtungen im Landkreis Traunstein

Mitarbeiterinnen

Karin Klein
Verwaltungsangestellte

Christina Hille
Diplom Sozialpädagogin (FH)
Einrichtungsleitung

Eva Laskewitz
Sozialarbeiterin B.A.
Sozialpädagogische Mitarbeiterin

Räumlichkeiten und technische Ausrüstung

Im Juni 2021 fand ein Umzug von der Crailsheimstraße 6 in die Crailsheimstraße 12 in Traunstein statt. Der derzeitige Standort wird nun mit dem AWO Kreisverband Traunstein e.V. geteilt. Die größeren Räumlichkeiten mit modernster technischer Ausstattung bieten geeignete Rahmenbedingungen für die Selbsthilfegruppen. Den Selbsthilfeaktiven stehen insgesamt 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.
Außerdem beteiligt sich das Selbsthilfezentrum Traunstein am Projekt „Digitale Ausstattung“ von Seko Bayern. Dadurch ist es möglich, den Selbsthilfegruppen nach einer kurzen technischen Einweisung, wahlweise in unseren Räumlichkeiten, beispielsweise für Veranstaltungen mit Fachreferent*innen, oder als Leihgabe für externe Treffen insgesamt vier Laptops zur Verfügung zu stellen. Dieses Angebot wird von den Gruppen, insbesondere aufgrund der Pandemie und der zunehmenden Digitalisierung, gut angenommen.

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

Zahlen und Fakten

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. 24 Ansprechpartner zu bestimmten Themen in den oben genannten Bereichen ohne Selbsthilfegruppe.

<u>Gruppengründungen 2022:</u>

- Alleinerziehende Mamas
- Kraft der Hoffnung
- Äpfel und Birnen – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Adipositas
- Selbsthilfegruppe für Elektrosensible und Mobilfunkgeschädigte
- B.I.G- Betroffene von Internetgewalt

<u>Gruppengründungsgesuche 2022:</u>

- Pflegende Angehörige
- Migräne

<u>Auflösung von Selbsthilfegruppen 2022:</u>

- Pflegende Angehörige
- Overeaters Anonymus (OA)
- Angehörige von Demenz Trostberg
- Menschen mit erworbener Hirnschädigung
- Parkinson
- Selbsthilfegruppe für Familien in denen es Probleme mit Alkohol und Drogen gibt (russisch sprachig)

Angebote für Selbsthilfegruppen

Gesamttreffen und Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen

Das Gesamttreffen im Frühjahr 2022 musste aufgrund der Pandemie verschoben werden.

Gesamttreffen für Gruppenleiter*innen am 18.11.22:

Am 18.11.22 konnte endlich wieder ein Gesamttreffen für alle Gruppenleiter*innen in Präsenz stattfinden. Zunächst war Zeit für aktuelle Informationen und einem kurzen Rückblick auf die Veranstaltungen des Jahres 2022. Im Anschluss erfolgte ein kurzer Ausblick auf die Veranstaltungen im kommenden Jahr 2023, neue Ideen und Anregungen waren willkommen. Daraufhin fand ein reger Austausch zwischen den Teilnehmer*innen statt, die sich sehr freuten, sich nach langer „Zwangspause“ aufgrund der Pandemie wieder persönlich zu treffen. Es nahmen ca. 35 Teilnehmer*innen an der Veranstaltung teil. Den Abend rundete ein Entspannungsangebot in Form von Qigong, angepasst an die Stärken und Einschränkungen unserer Selbsthilfeaktiven, mit Gesundheitspädagogin SKA Susan Engmann, ab.

Gesamttreffen 2022

Qigong beim Gesamttreffen 2022

Kollegiale Beratung

Aufgrund der Pandemie und der neuen Personalsituation fand im Jahr 2022 keine Kollegiale Beratung statt. Die Mitarbeiterinnen nahmen sich dennoch Zeit für die Einarbeitung in das Thema Kollegiale Beratung. Für das kommende Jahr 2023 ist dieses Angebot wieder geplant.

Fortbildungen und Veranstaltungen für bestehende Selbsthilfegruppen

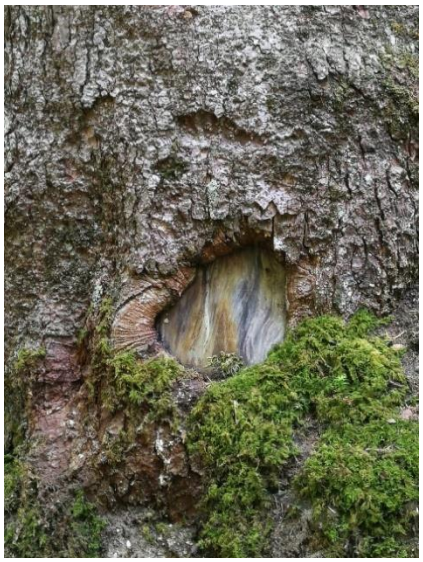
Infoveranstaltung Runder Tisch am 12.01.22:

Die Infoveranstaltung zur Beantragung der Fördergelder 2022, Runder Tisch mit Lisa Dirnaichner von der Geschäftsstelle Runder Tisch Südostoberbayern fand am 12.01.22 statt.

Im Förderjahr 2022 wurden insgesamt 27 Anträge, 24 Pauschalanträge und 3 Projektanträge von Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Traunstein bei der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern gestellt und bewilligt. Die Summe der bewilligten Pauschalanträge beträgt 53.076,79 € und der bewilligten Projektanträge beträgt 4.036,00 €.

Waldbaden am 20.05.22 für Gruppenleiter*innen:

In zwei Gruppen aufgeteilt verbrachten die Leiterinnen und Leiter von diversen Selbsthilfegruppen einen gemeinsamen Nachmittag im Wald. Unter Anleitung von Andrea Rosenegger, theologische Referentin am Kath. Bildungswerk Traunstein, lernten die Teilnehmerinnen die Methode des Waldbadens kennen. Hier stehen Achtsamkeit und Natur im Fokus. Die schwierigen Zeiten aufgrund von Corona Pandemie, Krieg in der Ukraine und Angst vor einer Energiekrise machen sich auch in der Selbsthilfe bemerkbar. Deshalb ist es besonders wichtig seine inneren Ressourcen (Stärken, Kraftquellen) zu erhalten und zu stärken. Es reicht schon eine kurze Auszeit im Wald, um Energie- und Stresslevel über mehrere Tage hinweg positiv zu beeinflussen. Bei diesem Angebot handelte es sich um ein kleines „Dankeschön“ an die ehrenamtlichen Gruppenleiter*innen, aber auch der Austausch untereinander kam nicht zu kurz.



Waldbaden 2022

Landkreisübergreifendes Projekt am 01.10.22:

Bei dem landkreisübergreifenden Projekt handelt es sich um eine Kooperation mit den Selbsthilfekoordinierungsstellen der Nachbarlandkreise (Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim, Selbsthilfekontaktstelle BGL, Selbsthilfezentrum Mühldorf-Altötting und Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern). Ursprünglich sollte dieses Projekt bereits 2020 stattfinden. Aufgrund der Pandemie musste die Großveranstaltung zwei Jahre lang verschoben werden. Dadurch verzögerten sich auch die Planungen. Begonnen wurde damit bereits im Jahr 2019. Im Jahr 2022 fanden Online-Planungstreffen am 16.05., 27.06. und am 18.07. statt. Aufgrund der intensiven Vorarbeit und der guten Kooperation mit den Selbsthilfekontaktstellen konnte das Projekt dann zügig auf die Beine gestellt werden. Am 01.10.22 fand der ganztägige Workshop „Selbsthilfekompetenzen stärken – Von der Krise ins Glück, Ent-scheidungshilfen für eine andere Lebensqualität“ im Haberkasten in Mühldorf statt. Hierfür konnte die Referentin Susanne Englisch (Dipl. Pflegewirtin, systemischer Coach, NLP-Trainerin) gewonnen werden. Dieser Workshop wollte

Ressourcen wecken, beleben und umfassender nutzbar machen. Die Gruppenteiler*innen machten sich von Traunstein aus in Fahrgemeinschaften auf den Weg und verbrachten gemeinsam einen interessanten Tag. Dieser war geprägt vom Austausch mit anderen Selbsthilfeaktiven. Es blieb aber auch viel Zeit für jeden selbst, um die eigenen Stärken zu erkennen und aus verschiedenen Perspektiven zu beobachten. Ein voller Erfolg für die teilnehmenden Gruppenleiter*innen.

Landkreisübergreifendes Projekt 2022

Landkreisübergreifendes Projekt 2022

Aktionswoche Seelische Gesundheit 2022:

Die Aktionswoche Seelische Gesundheit findet jedes Jahr vom 10. bis 20. Oktober statt. Gemeinsam mit den Kolleg*innen der Gesundheitsregion plus Traunstein, des SpDi der Caritas Traunstein, der Suchtfachambulanz der Caritas Traunstein, des Chiemseer Bündnis gegen Depression, des Inn-Salzach-Klinikum Wasserburg und einer Teilnehmerin einer Kreuzbund-Selbsthilfegruppe fanden mehrere Planungstreffen am 11.05.22, 29.06.22, 04.07.22, 27.07.22 und am 21.09.22 statt. Es wurden die konkreten Aktionen für die Aktionswoche 2022 unter dem Thema „Reden hebt die Stimmung“ geplant. Das Selbsthilfezentrum war involviert bei der Auftaktveranstaltung am 10.10.22 sowie bei Infoständen am Maxplatz Traunstein am 15.10.22. Das vollständige Programm ist im Anhang zu finden.
Bei der Auftaktveranstaltung stellte Herr Dr. Steinmann die Psychiatrische Institutsambulanz Wasserburg und ihre Schnittstellen sowie Herr Scheitz die Aufgaben und die Arbeit des Krisendienstes Psychiatrie in Oberbayern in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe einem offenen Publikum vor. Im Anschluss daran fanden die Vorstellung einiger Selbsthilfegruppen sowie ein lockerer trialogischer Austausch statt.
Vertreter*innen der Suchtambulanz der Caritas, der Psychiatrischen Institutsambulanz des Inn-Salzach-Klinikums Wasserburg, des Chiemseer Bündnis gegen Depression und des Selbsthilfezentrums bauten am 15.10.22 trotz Regenwetter Info-Stände am Maxplatz in Traunstein auf. Hierbei handelt es sich um einen öffentlichen Ort im Zentrum der Stadt, der insbesondere an Markttagen gut besucht ist. Die Kooperationspartner zum Thema seelische Gesundheit wollten Bürger*innen auf das Thema psychische Gesundheit aufmerksam machen und die Angebote im Landkreis vorstellen. Am Stand des Selbsthilfezentrums war neben einer Mitarbeiterin auch immer mind. ein Gruppenleiter oder eine Gruppenleiterin von diversen Selbsthilfegruppen anwesend, um direkt aus der Praxis über die Selbsthilfe zu berichten und für diese zu werben. Es entstanden interessante Gespräche mit einigen Besucher*innen. Außerdem handelte es sich abermals um eine Gelegenheit, das Thema Selbsthilfe und das Selbsthilfezentrum Traunstein in der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Aktionswoche Seelische Gesundheit, Infostände am Maxplatz am 20.10.22

Seminar „Resilienz – Nein sagen lernen und Abgrenzung“ am 05.11.22 und 03.12.22:

Am 05.11.22 fand erstmals ein ganztägiger Workshop zum Thema „„Resilienz – Nein sagen lernen und Abgrenzung“ im Selbsthilfezentrum Traunstein mit Referentin Manuela Freundorfer (MF Lebensimpulse) statt. 12 Teilnehmer*innen setzten sich zunächst intensiv mit dem Thema Optimismus auseinander. Durch zahlreiche praxisnahe Beispiele und Übungen konnten schnell Verbindungen zum Alltag der Selbsthilfeaktiven hergestellt werden. Kernthema des Workshops war die Integration dieser Übungen in die tägliche Routine, um die Resilienz der Teilnehmer*innen zu erkennen und zu stärken. Vor allem das Nein-Sagen fiel vielen Selbsthilfeaktiven schwer, sodass dazu anhand von konkreten Beispielen geübt werden konnte. Ein weiterer Schwerpunkt lag darin, negative Glaubenssätze zu erkennen und in positive Glaubenssätze umzuwandeln. Da dieser erste Seminartag so erfolgreich verlaufen ist, wünschten sich die Teilnehmer*innen eine Vertiefung.
Diese Folgeveranstaltung wurde dann zeitnah am 03.12.22, wieder als ganztägiger Workshop, umgesetzt. An diesem Termin wurden die Themen Achtsamkeit und Abgrenzung nochmal vertieft. Im Fokus standen Achtsamkeitsübungen für den Alltag und die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten. Es war Zeit für intensiven, moderierten Austausch innerhalb der Gruppe. Am Ende konnten die Teilnehmer*innen zahlreiche praktische Werkzeuge für herausfordernde Alltagssituationen mitnehmen.

Projekt Wanderausstellung

Nach mehrjähriger Verschiebung aufgrund der Corona-Pandemie konnte im Jahr 2022 endlich die Wanderausstellung „Nimm doch Platz – Sei herzlich willkommen!“ umgesetzt werden. Der Auftakt erfolgte mit einem Infoabend zum Projekt am 16.03.22, zu dem interessierte Selbsthilfeaktive eingeladen wurden. Schnell wurde klar, dass acht Selbsthilfegruppen und das Selbsthilfezentrum sich an der Aktion beteiligen möchten. Bei den beteiligten Gruppen handelte es sich um Angst, Burn-Out, Depression Kirchanschöring, Kreuzbund Traunstein Gruppe 3 und 4, Lichtblick, Lupus Erythematodes, Kehlkopfoperierte und Kopf-Hals-Tumor-Erkrankte, Anonyme Alkoholiker und Pflegende Angehörige. Am Infoabend wurden bei einem Brainstorming anhand von Beispielfotos bereits erste Ideen gesammelt und sich ausgetauscht. Gegen Übernahme der Materialkosten bastelten und gestalteten die Selbsthilfeaktiven während ihrer Gruppentreffen die Stühle selbstständig. Als diese kurz vor Beginn der Wanderausstellung zum Selbsthilfezentrum gebracht wurden, staunten alle nicht schlecht: Es sind wahre Kunstwerke entstanden!
Vom 07.06.22 bis 19.08.22 fand die Wanderausstellung statt. Die Stühle wechselten im wöchentlichen Rhythmus ihren Standort an diversen öffentlichen Orten. Wir bedanken uns herzlich bei der Apotheke am Stadtpark Traunstein,
dem Landratsamt Traunstein, der Stadtbücherei Traunstein, dem AWO Kreisverband Traunstein e.V., dem Gasthaus Sailer Keller Traunstein, der Apotheke im Praxiszentrum

Traunstein, dem Gesundheitszentrum Chiemgau Traunstein, der Stadtverwaltung Traunstein und dem Restaurant Café Lindl Traunstein für die zur Verfügung gestellten Örtlichkeiten und die freundliche Kooperation. Durch die Präsentation der Stühle an diesen zentralen öffentlichen Orten konnte die Selbsthilfebewegung im Landkreis Traunstein in den Fokus der Bürger*innen gerückt werden. Auf den Stühlen waren Flyer mit Informationen zu den Gruppen und zum Selbsthilfezentrum ausgelegt, sodass bei Interesse auch eine einfache Kontaktaufnahme möglich war. Zudem sollte noch mehr Aufmerksamkeit auf das Projekt gerichtet werden, indem an den einzelnen Stühlen Buchstaben angebracht waren, die das Lösungswort für ein Preisrätsel ergaben. Mit attraktiven Preisen konnten wir zahlreiche Interessierte für die Teilnahme am Gewinnspiel begeistern.
Am Ende der Wanderausstellung fand eine Finissage in der „Alten Wache“ am Traunsteiner Stadtplatz von 22.08.22 bis 24.08.22 statt. Die Finnisage wurde mit einer Abendveranstaltung eröffnet. Frau Hille begrüßte als Einrichtungsleitung des Selbsthilfezentrums alle anwesenden Gäste und bedankte sich für die gelungene Zusammenarbeit. Walburga Mörtl-Körner (2. Bürgermeisterin Stadt Traunstein) und Edmund Niederlöhner (Geschäftsführer AWO Kreisverband Traunstein e.V.) richteten ebenfalls Grußworte an die Gäste und hielten eine kurze Ansprache. Im Anschluss stellte Martin Lirk den Kreuzbund und dessen Selbsthilfegruppen vor Ort vor. Daraufhin wurden die Gewinne des Preisrätsels ermittelt und das Buffet eröffnet. Durch die rege Beteiligung und einen lebendigen Austausch im Anschluss wurde die Veranstaltung zum vollen Erfolg.
Zwei weitere Tage konnten alle Stühle gesammelt in der „Alten Wache“ begutachtet werden. Während der Öffnungszeiten waren neben den Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums auch Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen anwesend, sodass viele spannende Gespräche entstehen konnten.
Am Ende der Ausstellung nahmen die Selbsthilfegruppen die Stühle mit, sodass diese in den Orten, an denen sie sich treffen, ausgestellt werden konnten. Auch für weitere Aktionen können die Stühle genutzt werden, so wird beispielsweise stets mindestens einer in den Gruppenräumen des Selbsthilfezentrums präsentiert. Aber auch in Arztpraxen sowie in Beratungsstellen bieten sich tolle Gelegenheiten, um die Stühle auszustellen.

Auslosung des Preisrätsels bei der Finissage am 22.08.22

Angst, Burn-Out, Depression

Lupus Erythematodes

Selbsthilfezentrum Traunstein

Kreuzbund 4 Traunstein

Kehlkopfoperierte und Kopf-Hals-Tumor-Erkrankte

Anonyme Alkoholiker

Pflegende Angehörige

Kreuzbund 3 Traunstein

Lichtblick

Sonstiges

Aufnahme einer Podcast-Folge für „SeKo on air“:

Am 25.04.22 fand eine Premiere im Selbsthilfezentrum Traunstein statt: Es wurde ein digitales Interview für den Podcast „SeKo on air“ von SeKo Bayern geführt. Dafür interviewte Irena Težak (stellvertretende Geschäftsführerin SeKo Bayern) Ingrid Lischke, die eine Selbsthilfegruppe bzw. einen Stammtisch für Blinde und Sehbehinderte in Traunstein leitet. Frau Lischke ist blind und erzählte über ihre Selbsthilfegruppe, ihre Arbeit für den bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. und ihren Erfahrungen bezüglich Barrierefreiheit bei digitalen Formaten in der Selbsthilfe. Frau Laskewitz unterstützte die Aufnahme des Podcast, die digital am Laptop erfolgte, technisch und organisatorisch.
Am 23.06.22 wurde die Podcast-Folge mit Ingrid Lischke veröffentlicht. Diese und weitere interessante Folgen kann man unter folgendem Link abrufen: https://podcast.seko-bayern.de/.

Jubiläumsveranstaltung „50 Jahre LAG Selbsthilfe“:

Am 18.11.22 feierte die LAG Selbsthilfe Bayern im Bayerischen Landtag ihr 50-jähriges Jubiläum. Zu diesem besonderen Anlass fuhr auch eine kleine Delegation aus Traunstein nach München: Marianne Kapfer (Herzkind), Uschi Hofmann (Vereinigung der Kehlkopfoperierten und Kopf-Hals-Tumor-Erkrankten e.V.) und Eva Laskewitz. Während der Anfahrt fand bereits ein intensiver Austausch zur Selbsthilfe im Landkreis statt. Im Senatssaal des Bayerischen Landtags wurde die Veranstaltung eröffnet. Neben der Vorsitzenden Helga Jäniche und dem stellvertretenden Vorsitzenden Christian Seuß sprachen auch die Landtagspräsidentin Ilse Aigner, die Bayerische Sozialministerin Ulrike Scharf (digital) sowie der Behindertenbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung Holger Kiesel Grußworte. Der Geschäftsführer der LAG Selbsthilfe, Thomas Bannasch, präsentierte die Geschichte der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe und moderierte eine Gesprächsrunde mit mehreren Vertreter*innen der Selbsthilfe. Im Anschluss fand ein Empfang, bei dem zahlreiche Kontakte geknüpft und Netzwerke aufgebaut werden konnten, statt.

Jubiläumsveranstaltung „50 Jahre LAG Selbsthilfe“ v.l.n.r.: Uschi Hofmann (Vereinigung der Kehlkopfoperierten und Kopf-Hals-Tumor-Erkrankten e.V.), Marianne Kapfer (Herzkind) und Eva Laskewitz (Selbsthilfezentrum)

Austausch und Aktionen mit dem Kreuzbund Traunstein

Der enge Kontakt zum Kreuzbund Traunstein wurde auch im Jahr 2022 gepflegt. Es fanden mehrere gemeinsame Veranstaltungen aber auch einzelne Treffen zum Austausch statt. Unter anderem erfolgte die gemeinsame Beteiligung an der Aktionswoche Alkohol. Am 21.05.2022 wurde jeweils ein Infostand von Selbsthilfezentrum und Kreuzbund am Maxplatz in zentraler Lage aufgebaut. So wurde die Öffentlichkeit auf das Thema Alkoholabhängigkeit und Selbsthilfe aufmerksam gemacht.
Die Kooperation mit diversen Schulen im Landkreis Traunstein wurde auch 2022 fortgeführt. Es fanden u.a. auch gemeinsame Vorträge von Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums und Betroffenen und Angehörigen des Kreuzbundes zum Thema Alkoholabhängigkeit statt. Durch anschauliche, praxisnahe Erfahrungsberichte wurden die Kinder und Jugendlichen zu diesem Thema sensibilisiert. An dieser Stelle möchten wir Claudia Osl und Christine Lirk ganz besonders für deren außergewöhnliches Engagement in der Prävention von Alkoholabhängigkeit danken!
Des Weiteren nahm Christina Hille am Jahresabschlusstreffen der Kreuzbund-Selbsthilfegruppen im Landkreis Traunstein im Café Heutau bei Siegsdorf am 31.12.2022 teil.

Aktionswoche Alkohol, 21.05.22 Maxplatz Traunstein

Jahresabschlusstreffen Kreuzbundgruppen Traunstein und Umgebung, 31.12.2022 Café Heutau

Zusätzliche Unterstützung im Selbsthilfezentrum: Therapiehund „Finn“

Egal, ob als Auflockerung im Büroalltag, als Unterstützung bei Veranstaltungen oder Gruppentreffen: der ausgebildete Therapiehund „Finn“ bereicherte die Arbeit im Selbsthilfezentrum.
Als Christina Hille gemeinsam mit Finn z.B. in der Covid-19-Selbsthilfegruppe hospitierte, konnten alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe davon profitieren. Zudem kam er auch bei Gruppentreffen von Angst, Burn-Out, Depression Kirchanschöring zum Einsatz. Hier konnte er eine Dame, die sich damals in einer schweren depressiven Episode befand, unterstützen. Hunde haben eine beachtlich positive Wirkung auf Menschen: der Kontakt mit ihnen senkt nachweislich den Blutdruck, baut emotionalen Stress ab und fördert soziales Wohlbefinden. Oft reicht allein die Anwesenheit des Hundes aus, hinzukommt aber auch die körperliche Zuwendung. Finn reagiert sehr empathisch auf die

Befindlichkeiten der Menschen in seinem Umfeld. Für die Zukunft sind weitere Aktionen mit seiner Unterstützung wie z.B. „walk and talk“ geplant.

Aktivitäten Selbsthilfezentrum Traunstein

Öffentlichkeitsarbeit

- Das Selbsthilfezentrum hat bisher drei Flyer herausgegeben: Einen zum Selbsthilfezentrum und dessen Aufgaben, einen Selbsthilfe-Wegweiser mit thematischer Auflistung aller Selbsthilfegruppen im Landkreis sowie ein Selbsthilfe-Magazin, indem sich die Selbsthilfegruppen selbst präsentieren. Die Flyer wurden regelmäßig im Landkreis Traunstein bei allen Kooperationspartnern verteilt sowie bei Veranstaltungen ausgelegt.

- Das Selbsthilfezentrum hat ein Roll-Up, das bei verschiedenen Veranstaltungen und Netzwerktreffen präsentiert wurde.

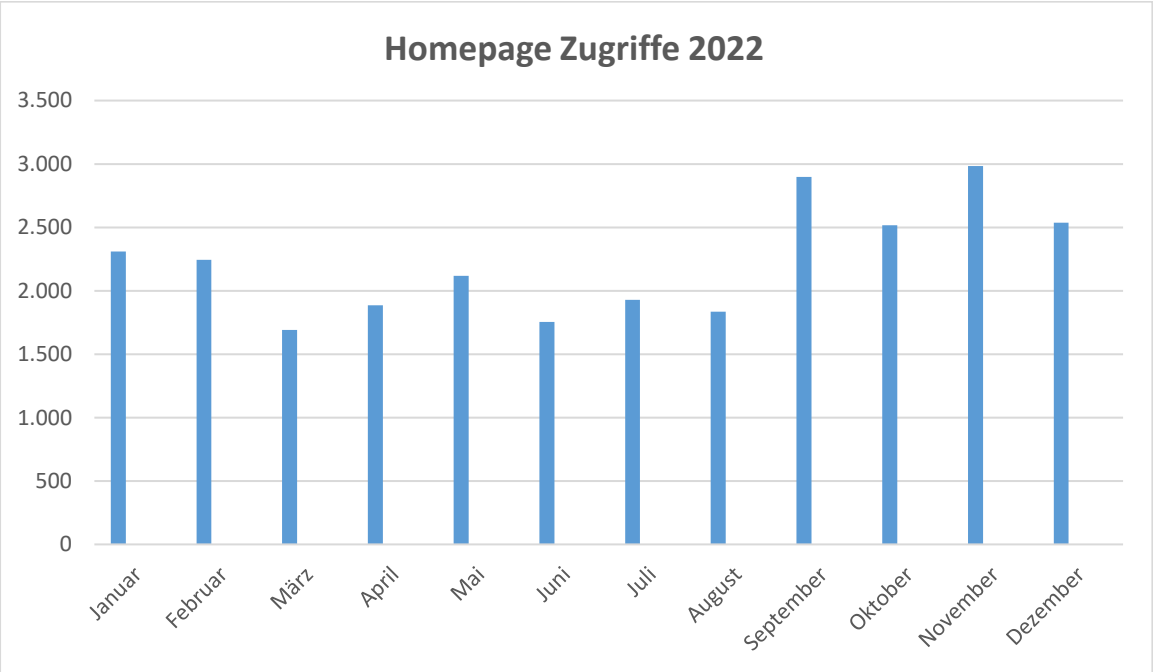
- Das Selbsthilfezentrum baute an belebten Tagen Infostände zu bestimmten Themen am Maxplatz in Traunstein (zentral in der Innenstadt) auf, u.a. am 21.05.22 (Aktionswoche Alkohol) und 20.10.22 (Aktionswoche Seelische Gesundheit) und informierte die Bevölkerung zum Selbsthilfeangebot im Landkreis.

- Weiterhin erfolgte 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 u.a. bei der Öffentlichkeitsarbeit durch die Erstellung und Verschickung von Handouts.

- Seit Juli 2020 ist die Facebookseite „Selbsthilfezentrum Traunstein“ mit unterschiedlichsten Einträgen zum Thema Selbsthilfe aktiv, diese wird weiterhin von Eva Laskewitz regelmäßig gepflegt. Veranstaltungen werden u.a. dort beworben. Es sind aber auch nützliche Informationen zum Thema Selbstfürsorge und Resilienz auf der Seite zu finden. Außerdem werden immer wieder Aktionen wie zum Beispiel #oasenmoment gepostet. Durch die zahlreichen Reaktionen (Likes, Kommentare und Teilen der Beiträge) der ca. 100 Follower kann deren Erfolg bestätigt werden.

- Die Homepage wurde regelmäßig von den Mitarbeiterinnen aktualisiert. 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.



So oft wurde im Jahr 2022 auf die Homepage des Selbsthilfezentrums zugegriffen. Die Homepage ist eine hilfreiche Informationsquelle, vor allem in den Zeiten der Corona Pandemie.

Fortbildungen / Informationsveranstaltungen Mitarbeiterinnen

- Schulung Microsoft Word und Outlook mit der VHS Traunstein am 18.01.22 (Frau Hille, Frau Laskewitz, Frau Klein)
- Online-Datenschutzschulung des AWO Kreisverbands Traunstein am 26.01.22 (Frau Hille, Frau Klein)
- Online-Schulung „Wie sagt man es einfach?“ am 08.02.22 und 15.02.22 (Frau Hille)
- Online-Schulung „Selbstfürsorge“ am 08.02.22, 15.02.22, 22.02.22 (Frau Hille und Frau Laskewitz)
- Online-Schulung „Beteiligung Jugendlicher im ländlichen Raum“ am 02.06.22 (Frau Laskewitz)
- Online-Schulung „Pflegeselbsthilfe“ der DAG Selbsthilfe am 23.06.22, 28.09.22 und 09.11.22 (Frau Laskewitz)
- Online-Schulung „Psychotherapie informiert Selbsthilfe“ am 03.11.22 (Frau Hille)
- Online-Schulung „Entspannungsinseln für den Alltag“ am 28.11.22 (Frau Klein)
- Online-Schulung „Selbsthilfe – rechtlich gesehen“ am 29.11.22 (Frau Laskewitz)
- Online-Schulung „Optimismus für Anfänger*innen“ am 06.12.22 (Frau Hille und Frau Klein)
- Team- und Fallsupervision: 14.01.22, 25.02.22, 20.05.22, 24.06.22, 21.10.22, 09.12.22

Vernetzung

- Vernetzungstreffen Selbsthilfefreundliches Krankenhaus am 24.01.22
- Sozialer Runder Tisch Traunstein am 09.02.22
- Vernetzungstreffen Mehrgenerationenhaus Traunreut am 16.03.22
- AK Pflegende Angehörige Traunstein am 24.03.22
- Regionaltreffen Südostoberbayern in Landshut am 28.03.22
- Partnertreffen Chiemseer Bündnis gegen Depression am 29.03.22
- Vernetzungstreffen Seniorenbeirat Traunstein am 22.04.22
- AK Pflegende Angehörige Traunstein am 27.04.22
- Vernetzungstreffen Mehrgenerationenhaus Traunreut am 02.05.22
- AK Gesundheitsförderung der Gesundheitsregion plus Traustein am 03.05.22
- Vernetzungstreffen der Beauftragten für Senioren und Menschen mit Behinderung aller Gemeinden des Landkreises Traunstein am 05.05.22
- Austauschtreffen Aktionswoche Seelische Gesundheit am 11.05.22
- Online-Austauschtreffen zum landkreisübergreifenden Projekt am 16.05.22
- Austauschtreffen Lokale Allianz für Demenz am 22.06.22

- Online-Austauschtreffen zum landkreisübergreifenden Projekt am 27.06.22
- Vernetzungstreffen Selbsthilfefreundliches Krankenhaus am 27.06.22
- Austauschtreffen Aktionswoche Seelische Gesundheit am 29.06.22
- Austauschtreffen Aktionswoche Seelische Gesundheit am 04.07.22
- Vernetzungstreffen Seniorenbeirat Traunstein mit Vortrag „Schon mal an Selbsthilfe gedacht?“ am 13.07.22
- Vernetzungstreffen Salzachklinik Fridolfing, Sozialdienst am 29.08.22
- Sozialer Runder Tisch Traunstein am 14.09.22
- Vernetzungstreffen Pflegestützpunkt Traunstein am 27.09.22
- Regionaltreffen Südostoberbayern in Rosenheim am 17.10.22
- AK Pflegende Angehörige Traunstein am 18.10.22
- Netzwerktreffen KoKi am 22.11.22

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 erfolgreichem 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 „Selbsthilfe-Wegweiser“ 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 2022 wieder Arbeitstreffen mit Klinikleitung, Qualitätsmanagement und Kliniksozialdienst statt:

Vernetzungstreffen Selbsthilfefreundliches Krankenhaus am 24.01.22
(Dr. Paech, Hr. Frank, Hr. Höllmüller, Fr. Hille)

Vernetzungstreffen Selbsthilfefreundliches Krankenhaus am 27.06.22
(Dr. Paech, Hr. Frank, Hr. Höllmüller, Fr. Nuss, Fr. Laskewitz)

Trotz Pandemie wurde 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 werden. Im Rahmen des Entlassmanagements soll nun ein Hinweis von Seiten

der Ärzt*innen auf das Angebot der Selbsthilfe vor Ort erfolgen. Ebendiese Empfehlung stellt für ein selbsthilfefreundliches Krankenhaus ein wichtiges Kriterium dar, damit Patient*innen über die Vielfalt an poststationären Angeboten informiert werden.

Zudem wurde im Jahr 2022 ein neuer Kontakt im Gesundheitswesen geknüpft. Es fand erstmalig ein Vernetzungstreffen mit der Salzachklinik Fridolfing statt. Frau Laskewitz traf sich am 29.08.22 mit Frau Schlosser, Mitarbeiterin des Sozialdienstes der Klinik, um sich über die Angebote der Selbsthilfe im Landkreis auszutauschen. Es konnte der Grundstein für eine gelingende Zusammenarbeit gelegt werden. In der Salzachklinik wird seither Informationsmaterial des Selbsthilfezentrums ausgelegt und der Sozialdienst weist in individuellen Beratungsgesprächen bei Bedarf Betroffene und Angehörige auf das landkreisweite Selbsthilfeangebot hin.

Arbeitskreis Pflegende Angehörige Traunstein

Im Jahr 2022 hat sich der Arbeitskreis „Pflegende Angehörige Traunstein“ gegründet. Das erste Treffen fand online am 24.03.22 statt. Beteiligt waren Katharina Babl (Werkstudentin, BRK Traunstein), Klaudie Bargel-Punnoose (Fachstelle für Pflegende Angehörige, BRK Traunstein), Wolfgang Wick (Vorsitzender Wohlfahrts- und Sozialarbeit, BRK Traunstein), Werner Fertl (Beauftragter für Senioren und für Menschen mit Behinderung, Landratsamt Traunstein) und Eva Laskewitz (Selbsthilfezentrum). Als Ziel wurde die flächendeckende Entstehung von Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige im Landkreis Traunstein sowie die Sammlung von bestehenden Angeboten in diesem Bereich festgelegt. Die Pflegeselbsthilfe soll Austauschmöglichkeiten bieten, aber auch ein Wertschätzungsangebot für pflegende Angehörige darstellen. Durch Gespräche kann Hilfe für sich selbst und für die eigene Pflegesituation geleistet werden. Neben dem Erfahrungsaustausch können auch kreative Angebote Platz finden. Außerdem besteht die Möglichkeit, Experten zu verschiedenen Themen wie z.B. Wohnraumberatung, Hilfsmittel oder Erste-Hilfe-Kurs zu einzelnen Treffen einzuladen. Langfristig wird die Leitung der Gruppen durch Selbstbetroffene angestrebt.
Zunächst erfolgte die Eruierung bestehender Angebote im Landkreis, die sich konkret an die Zielgruppe Pflegende Angehörige richten. Bei weiteren, regelmäßig stattfindenden Vernetzungstreffen (27.04.22, 27.07.22, 18.10.22) wurde sich u.a. zu folgenden Themen besprochen: Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten, Vernetzung mit Seniorenbeauftragten, Quartiersmanagern und weiteren Kooperationspartnern sowie aktuelle Entwicklungen in Politik und Gesundheitswesen.
Des Weiteren wurde zur Öffentlichkeitsarbeit ein Flyer erstellt, um möglichst viele potenzielle Gruppenteilnehmer*innen zu erreichen. Dieser Flyer wurde bei zahlreichen Kooperationspartnern sowie an öffentlichen Orten und bei Veranstaltungen verteilt. Durch eine eigens erstellte Excel-Tabelle, die nach diversen Kriterien wie z.B. Pflegegrad sortiert werden kann, konnten bereits erste Interessierte gewonnen werden, sodass die ersten Gruppengründungen im Jahr 2023 realistisch erscheinen.

Im Lauf des Jahres 2022 ist Frau Bargel-Punnoose aus dem AK ausgetreten, die Aufgaben wurden von Frau Babl übernommen.

Flyer des AK „Pflegende Angehörige Traunstein“ Vorderseite, Stand 05/22

Flyer des AK „Pflegende Angehörige Traunstein“ Rückseite, Stand 05/22

Mitgliedschaft Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

- Virtueller Selbsthilfetreffpunkt am 18.01.22
- Online-Austauschtreffen am 31.01.22
- Online-Einweisung in die Plattform Big Blue Button (BBB) am 24.02.22
- Online-Austauschtreffen am 14.03.22
- Online-Schulung „Social Media in der Selbsthilfelandschaft“ am 21.03.22
- Aufnahme einer Podcastfolge für „SeKo on air“ in unseren Räumlichkeiten am 25.04.22
- Online-Austauschtreffen am 26.04.22
- Online-Mitgliederversammlung am 10.05.22
- Onlinetreffen AK Digitalisierung und AK Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitsweisen am 17.05.22
- Onlinetreffen AK Social Media am 27.06.22
- Jubiläum SeKo in München am 28.07.22
- Virtueller Selbsthilfetreffpunkt am 20.09.22
- Online-Austauschtreffen am 25.10.22
- Online-Austauschtreffen Selbsthilfevertreter*innen am 26.10.22
- Online-Mitgliederversammlung am 22.11.22

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
- Stadtverwaltung Traunstein (Runder Sozialer Tisch)
- Caritas Traunstein
- Diakonie Traunstein
- Bayerisches Rotes Kreuz Traunstein
- Kliniken Südostbayern
- Salzachklinik Fridolfing
- Seniorenbeirat Traunstein
- Pflegestützpunkt Traunstein

Corona-Spezial

- Aktualisierung der wöchentlich erscheinenden Zeitungsrubrik über aktuelle Gruppentreffen
- Regelmäßige Verschickung von Infos an die Selbsthilfegruppen
- Publizierung der geltenden Hygienemaßnahmen sowie der aktuellen Bayerischen Infektionsschutzverordnung (BayIfSMV) auf der Homepage
- Persönliche Telefongespräche mit den Ansprechpartner*innen der Selbsthilfegruppen
- Onlineformate (BBB) und Telefonkonferenzen als ergänzende Angebote zu Präsenztreffen
- Unterstützung bei der Erstellung eines Hygienekonzeptes für die Selbsthilfegruppen
- Umstellen des Gruppenraumes bzw. der Gruppenräume auf Corona Bedingungen

Pressespiegel

Hier finden Sie ausgewählte Presseartikel:

TS Tagblatt Dic. 14. 06. 22

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Neun besondere Stühle stehen in Traunstein – Ausstellung »Nimm doch Platz« mit vielen Hinweisen

Traunstein – Von A wie Adipositas bis Z wie Zöliakie reichen die Selbsthilfegruppen für die Bürger im Landkreis Traunstein. Auf die einzelnen Hilfsangebote macht das Selbsthilfezentrum des Kreisverbands Traunstein der Arbeiterwohlfahrt nun mit einer besonderen Aktion aufmerksam: In einer Ausstellung zeigt das Selbsthilfezentrum an insgesamt neun Stellen in der Stadt jeweils einen Stuhl, den eine Selbsthilfegruppe individuell gestaltet hat.

»Nimm doch Platz! Sei herzlich willkommen!« lautet das Motto für die Ausstellung, Sie steht unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeisters Dr. Christian Hümmer. Vor kurzem war die Eröffnung gewesen. Elf Wochen bis 19. August ist die Ausstellung zu sehen.

Zu finden sind die neun Stühle in neun Behörden und Einrichtungen, Gaststätten und Geschäften: in der Apotheke am Stadtpark, im Landratsamt, in der Stadtbücherei, in der Geschäftsstelle des AWO-Kreisverbands, im Gasthaus Sailer-Keller, in der Apotheke im Praxiszentrum, im Gesundheitszentrum, im Rathaus und im Restaurant-Café Lindl. Die Stühle sind jede Woche an einem anderen Standort zu sehen.

Besondere Stühle, die auf die Selbsthilfegruppen hinweisen, stehen an neun Stellen in der Stadt Traunstein. Ein Exemplar haben im Landratsamt Stephanie Fackler und Johann Siglbauer in Empfang genommen. *(Foto: Pültz)*

Die Idee, die hinter der Wanderausstellung steckt, ist, die verschiedenen Selbsthilfegruppen der Öffentlichkeit vorzustellen. Gleichermaßen will das Selbsthilfezentrum einen Anstoß geben, dass sich Bürger überwinden, eine Gruppe zu besuchen – oder aber auch eine neue ins Leben zu rufen. Mit einem Preisrätsel ist die Wanderausstellung gekoppelt. An jedem Stuhl ist ein weißer Buchstabe platziert. Zusammengesetzt ergeben die Buchstaben das Lösungswort, das die Antwort auf eine Frage darstellt. Sie lautet: »Was ist der erste Schritt zur Selbsthilfe?« pü

7.7.22 TS Tagblatt

Altersarmut im Fokus

Seniorenbeirat der Stadt Traunstein tagt

Traunstein – Eine öffentliche Sitzung des Seniorenbeirats der Stadt Traunstein findet am Mittwoch, 13. Juli, von 10 bis 12 Uhr im Großen Saal des Rathauses statt. Der Raum ist barrierefrei über einen Aufzug (Eingang neben Bäckerei) erreichbar.

Diesmal steht ein Vortrag von Eva Laskewitz, Sozialarbeiterin im Selbsthilfezentrum Traunstein, auf der Tagesordnung. Sie wird über das Thema Selbsthilfe referieren. Im Mai traf sich die Projektgruppe »Vernetzte Seniorenarbeit im Landkreis Traunstein«. Der Seniorenbeirat berichtet in der Sitzung über das Treffen, bei dem es um das Thema Altersarmut ging. Es folgen ein weiterer Nachbericht zum Treffen der Seniorenbeiräte im Landratsamt Traunstein und Erfahrungsberichte zu den Seniorensprechstunden im Juni und Juli.

Am Ende der Sitzung haben Zuhörer die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder sich zu Seniorenthemen zu äußern. fb

TS Tagblatt 08.07.22

Neue Gruppe für Alleinerziehende

Traunstein – Allein und alleinerziehend, das fordert und kann auch überfordern. Es gibt viele Fragen und wenig Austauschmöglichkeiten. Eine alleinerziehende Mama startet deshalb eine neue Selbsthilfegruppe. Angesprochen werden sollen Frauen, die sich austauschen möchten. Gedacht ist an Gruppentreffen, gemeinsame Unternehmungen und gute Gesprächsrunden.

Die Gruppe trifft sich montags um 18.30 Uhr in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle, Crailsheimstraße 12, in Traunstein. Interessierte können sich anmelden beim Selbsthilfezentrum unter Telefon 0861/20 97 64-23 oder -24.

TS Tagbl. 8.11.22

Gruppe für Menschen mit Übergewicht

Traunstein – Die neue Selbsthilfegruppe »Äpfel und Birnen«, ein Treffpunkt für Menschen mit Adipositas, startet am Freitag um 15 Uhr im Selbsthilfezentrum Traunstein, Crailsheimstraße 12. Die Treffen finden danach alle zwei Wochen statt. In der Gruppe sollen sich die Teilnehmer austauschen, andere Meinungen hören, Erfahrungen teilen, neue Informationen sammeln und gemeinsam Spaß haben. Die Gruppe ist für jeden offen, die Teilnahme ist kostenlos und anonym möglich.

Weitere Informationen gibt es im Selbsthilfezentrum Traunstein unter Telefon 0861/20 97 64-25. fb

TS Tagblatt, 9.12.22

Andacht in Haslach:

Weltgedenktag für verstorbene Kinder

Traunstein – Eine Lichterwelle geht um die Welt: Am Sonntag wird der Weltgedenktag für verstorbene Kinder begangen. Alle, die um ein Kind trauern und teilnehmen möchten, stellen ab 19 Uhr eine Kerze auf eine Fensterbank und lassen sie 24 Stunden brennen.

In Traunstein gibt es zusätzlich die Möglichkeit, um 18 Uhr an einer abendlichen Andacht mit Bilderritual in der Haslacher Pfarrkirche teilzunehmen. Den Gottesdienst hält Gemeindereferent Phillip Moser, Inés Häusler spricht für die Betroffenen und gestaltet das Ritual mit den Bildern. Für einen einfühlsamen musikalischen Rahmen sorgt Stefan Haberlander an der Gitarre.

Verwaiste Eltern, Geschwister und alle anderen, die um ein verstorbenes Kind trauern, sind willkommen. Mitgebracht werden soll ein Foto oder ein gerahmtes Bild des Kindes. Initiiert wird die Messe von der Traunsteiner Ortsgruppe der »Verwaisten Eltern«. Die Gruppe ist seit dem Herbst unter der neuen Leitung von Inés Häusler (Trauerbegleiterin) und Yvonne Saibold (Traumatherapeutin) und bietet nun auch monatliche Treffen an, immer am ersten Mittwoch jeden Monats. fb

Mehr Anfragen zu Depressionen und Abhängigkeiten

Treffen der Selbsthilfegruppenleiter der AWO – Neuer Kreisverband-Geschäftsführer Kai Wagner stellte sich vor

Traunstein – Im Selbsthilfezentrum der Arbeiterwohlfahrt (AWO) fand ein Gesamttreffen der Selbsthilfegruppenleiter mit etwa 35 Teilnehmer statt. Der neue Geschäftsführer des AWO-Kreisverbands, Kai Wagner, der zum 1. September die Nachfolge von Edmund Niederlöhner übernommen hat, nahm die Veranstaltung zum Anlass, sich offiziell vorzustellen.

Die Leiterin des Selbsthilfezentrums, Christina Hille, eröffnete den Abend mit »einem großen Dankeschön« an alle ehrenamtlichen Gruppenleiter, »die gerade auch in der pandemiebedingt schwierigen Zeit viel Engagement gezeigt haben.« Doch nicht nur die Pandemie, auch der Krieg in der Ukraine und die Angst der Menschen vor einer Energiekrise brachte zuletzt viele Kursteilnehmer in den Selbsthilfegruppen an die Grenzen ihrer inneren Ressourcen, so Hille. Um so wichtiger sei es, neue Kraftquellen zu erschließen, um die Personen, die in den Selbsthilfegruppen Kraft und Zuspruch suchen, unterstützend zu begleiten. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen Eva Laskewitz und Karin Klein betreut Christina Hille derzeit 79 Selbsthilfegruppen im Landkreis.

Hille ging darauf ein, dass es seit Corona viel mehr Anfragen zu Depressionen und Abhängigkeiten gab. »Bereits bestehende Gruppen dazu sind voll und gefühlt können wir zur Zeit jede Woche neue Gruppen starten, so viel Bedarf besteht momentan«, sagte die Sozialpädagogin.

Um Entspannung und Einklang von Körper und Geist spürbar zu machen, gab Gesundheitspädagogin und Qigong-Lehrerin Susan Erdmann eine Einführung in die chinesische Heil- und Entspannungsmethode Qigong, bevor es daran ging, in Übungen den eigenen Körper mit Bewegung und Atmung neu wahr- und anzunehmen. Das Treffen beinhaltete auch Rück- und Ausblicke. Ein Höhepunkt im zu Ende gehenden Jahr war die Wanderausstellung der Selbsthilfegruppen, wobei neun künstlerisch gestaltete Stühle wöchentlich an einem anderen öffentlichen Ort ausgestellt wurden, um die Selbsthilfegruppen bekannter zu machen. Die Ausstellung war verbunden mit der Vorstellung einzelner Selbsthilfegruppen sowie einem Wettbewerb. Auch auf ein landkreisübergreifendes Projekt in Mühldorf, Aktionswochen zur seelischen Gesundheit, ein Nein-Sagen-Seminar sowie eine Exkursion zum »Waldbaden« wurden angesprochen. Auf dem Programm standen sowohl Präsenz- als auch Onlineveranstaltungen.

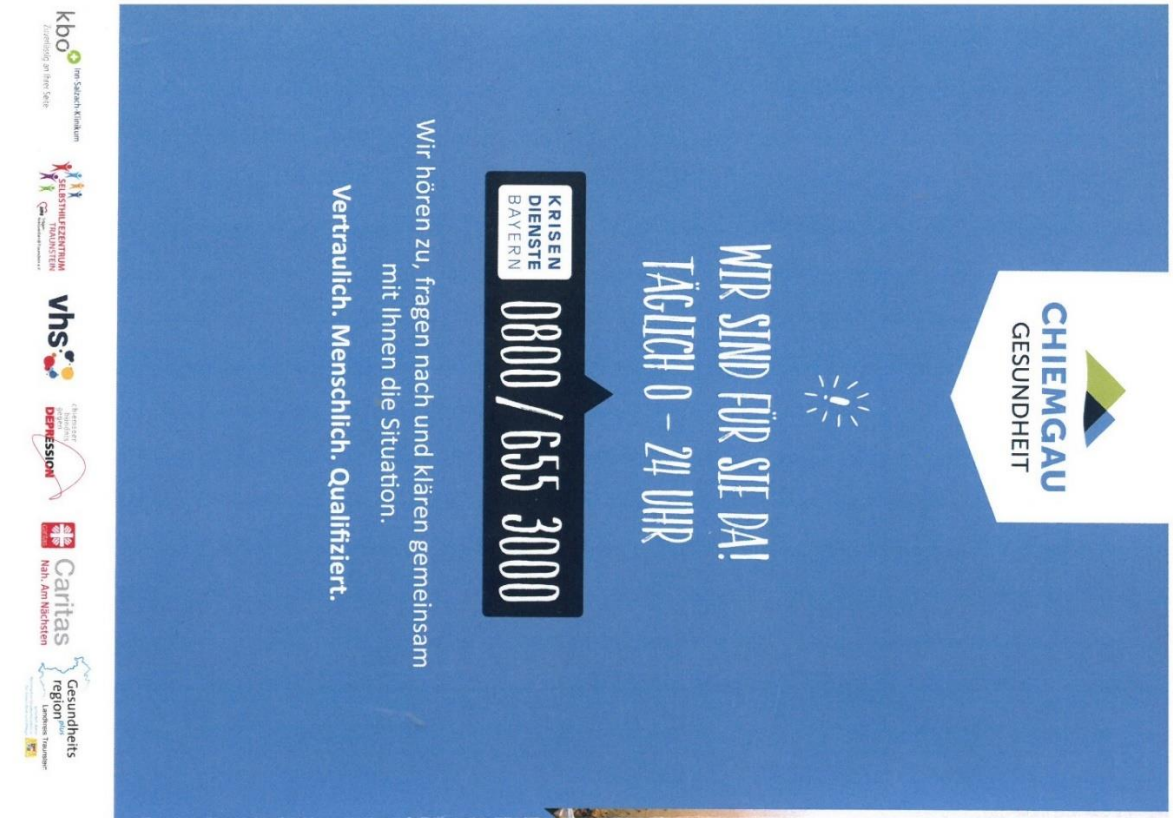
»Für 2023 gibt es auch wieder eine Reihe von Veranstaltungen, die man sich am besten gleich im Terminkalender notieren sollte«, sagte Eva Laskewitz. Dazu gehört ein »Oasentag zum Aufblühen, die Messe »60 Aufwärts!« des VdK am 22. April im Annette-Kolb-Gymnasium, ein Ausflug auf die Fraueninsel, das nächste Gesamttreffen der Gruppenleiter am 11. Mai, oder eine Aktionswoche seelische Gesundheit im Herbst. Auch »Waldbaden« und »Dog Walking« werden wieder ins Programm aufgenommen.

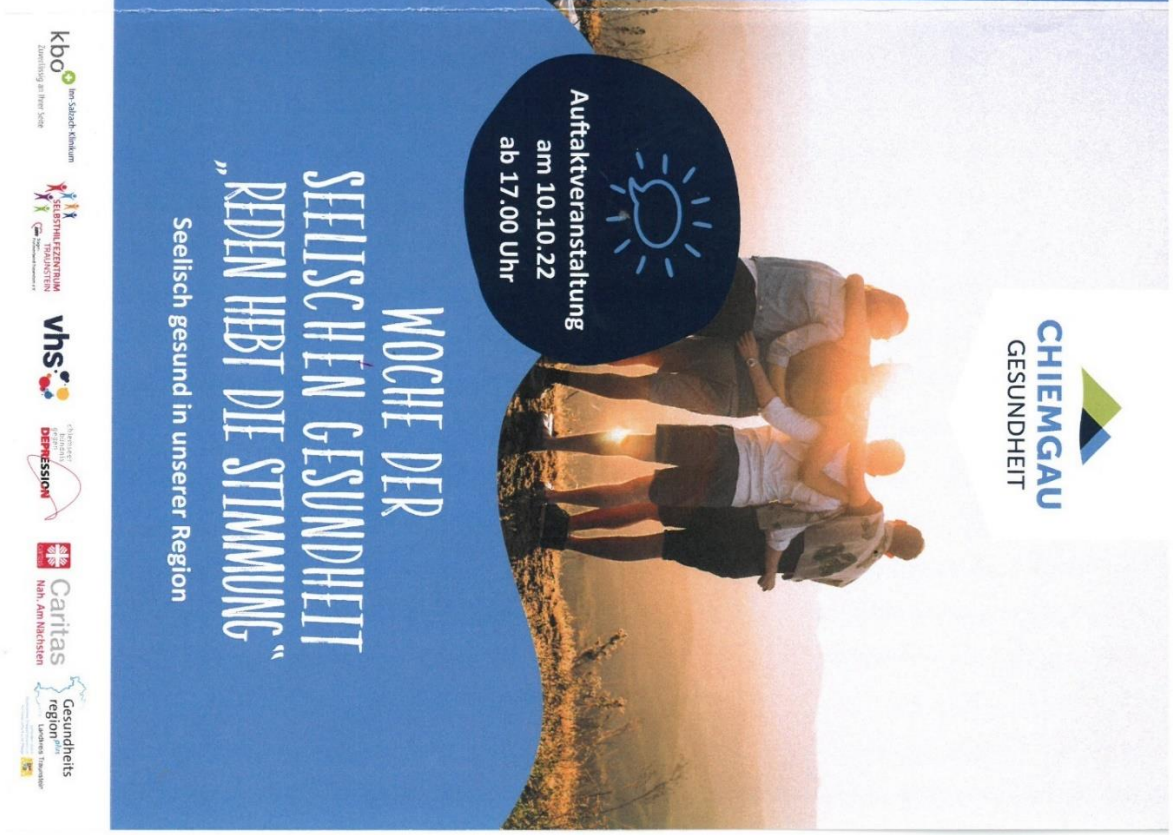
Dann stellte sich der neue Geschäftsführer des AWO-Kreisverbands Traunstein, Kai Wagner, vor: »Ich bin 51 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder. Ich bin ausgebildeter Diplom-Sozialpädagoge beziehungsweise Diplom-Sozialarbeiter (FH) mit Zusatzausbildungen als Supervisor, Organisationsberater und Familientherapeut.« Seit 1997 ist Wagner in verschiedenen Bereichen der Kinder- und Jugendhilfe tätig. Vor der Übernahme der Geschäftsführung im AWO-Kreisverband Traunstein leitete er zwölf Jahre stationäre Jugendhilfeeinrichtungen im Rheinland bei einem höheren Kommunalverband. »Hierbei war ein Schwerpunkt der Aufbau traumapädagogischer Intensivangebote.« Gute Angebote für Familien, Kinder und Jugendliche vorzuhalten oder zu entwickeln, Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu bieten und gute Entwicklungsbedingungen für Kinder und Jugendliche zu schaffen seien das Ziel seines beruflichen Engagements, so Wagner. »Besondere Situationen brauchen manchmal besondere Lösungen, ist mein Motto und so hatte ich bisher einige Möglichkeiten, Angebote in der Kinder- und Jugendhilfe mit- und weiterzuentwickeln. Ich glaube an die Kraft von Gruppen als Entwicklungs- und Sozialisationsort für Kinder und Jugendliche.«

Der AWO-Kreisverband Traunstein ist als sozialer Dienstleister Träger verschiedener Einrichtungen der Kindertagesbetreuung sowie der schulischen Mittags- und Ganztagsbetreuung im Landkreis Traunstein. Aktuell betreibt der Kreisverband 15 Kindertagesstätten, davon zwölf mit Krippenangeboten, an zehn Schulen Mittags- und/oder Ganztagsangebote sowie ein Hort- und Ganztagsangebot in Trostberg. Unter dem Dach des Kreisverbands arbeiten auch das Selbsthilfezentrum, die Ehrenamts- und Integrationslotsenstelle sowie ein Beratungsangebot für Mutter-Kind-Kuren. 79 Selbsthilfegruppen werden in ihrer Arbeit beraten, begleitet und unterstützt. az

Durch das Programm führten (von links): Gesundheitspädagogin und Qigong-Lehrerin Susan Engmann, der neue Geschäftsführer des AWO-Kreisverbands Kai Wagner, die Leiterin des Selbsthilfezentrums Christina Hille, Sozialarbeiterin Eva Laskewitz und Verwaltungsangestellte Karin Klein. *(Foto: Zandl)*

Anhang


CHIEMGAU
GESUNDHEIT
WIR SIND FÜR SIE DA!
TÄGLICH 0 – 24 UHR
KRISEN DIENSTE BAYERN
0800 / 655 3000
Wir hören zu, fragen nach und klären gemeinsam mit Ihnen die Situation.
Vertraulich. Menschlich. Qualifiziert.
kbo
vhs
Caritas
Nah. Am Nächsten
Gesundheitsregion


CHIEMGAU
GESUNDHEIT
Auftaktveranstaltung
am 10.10.22
ab 17.00 Uhr
WOCHE DER
SEELISCHEN GESUNDHEIT
„REDEN HEBT DIE STIMMUNG"
Seelisch gesund in unserer Region
kbo
vhs
Caritas
Nah. Am Nächsten
Gesundheitsregion

TERMINÜBERSICHT

10.10.2022 • AB 17:00 UHR

Auftaktveranstaltung „Die Psychiatrische Instituts-ambulanz Wasserburg und ihre Schnittstellen“,
Herr Dr. Steinmann

18:00 - 18:30 Uhr
Vorstellung der Aufgaben und der Arbeit des Krisendienstes Psychiatrie Oberbayern,
Herr Scheitz

18:30 – 19:00 Uhr
Vorstellung der Selbsthilfegruppen und lockerer (trialogischer) Austausch,
Selbsthilfezentrum Traunstein und Frau Dr. med. Ulbricht (ISK)

Ort: Selbsthilfezentrum Traunstein, Crailsheimstr. 12, 83278 Traunstein

11.10.2022 • 19:30 – 21:00 UHR

Vortrag „Depression erkennen, behandeln und vorbeugen“,
Herr Prof. Dr. Menke - Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V.
Ärztlicher Direktor Medical Park Chiemseeblick

Gebühr: 12 €
Anmeldung erforderlich:
info@vhs-traunstein.de
oder 0861/90 97 166 0
Ort: Rathaus Traunstein, großer Saal, Stadtplatz 38a, 83278 Traunstein

12.10.2022 • 20:15 UHR

Film „I'm a Cyborg But That's OK“
von PARK Chan-wook

Eintritt: 5 €, ermäßigt 2 €
Ort: Stadtkino Trostberg, Heinrich-Braun-Straße 1, 83308 Trostberg

13.10.2022 • 18:15 UHR

Film „Platz Spitz Baby“
von Pierre Monnard
mit anschließendem Austausch

Eintritt: 5 €, ermäßigt 2 €
Ort: Stadtkino Trostberg, Heinrich-Braun-Straße 1, 83308 Trostberg

15.10.2022 • 9:00 – 13:00 UHR

Infostände der Kooperationspartner zum Thema seelische Gesundheit

- Suchtfachambulanz (Caritas)
- Selbsthilfezentrum
- PIA des ISK Wasserburg
- Chiemseer Bündnis gegen Depression

Ort: Maxplatz, 83278 Traunstein

17.10.2022 • 18:00 UHR

Film „Schnupfen im Kopf“
von Gamma Bak
anschließender Austausch mit Betroffenen, Angehörigen & Fachkräften

Eintritt: 5 €, ermäßigt 2 €
Anmeldung erwünscht:
0861/988 775 10
Ort: Stadtkino Trostberg, Heinrich-Braun-Straße 1, 83308 Trostberg

18.10.2022 • 18:15 UHR

Film „DER RAUSCH“
von Thomas Vinterberg
mit anschließender Diskussion

Eintritt: 5 €, ermäßigt 2 €
Ort: Stadtkino Trostberg, Heinrich-Braun-Straße 1, 83308 Trostberg

19.10.2022 • 18:00 – 20:00 UHR

Autorenlesung aus dem Buch „Papas Seele hat Schnupfen – Ein Muffin für Nele“

Anmeldung bis 4.10.2022 erforderlich: Rosi.Riedl@kbo.de
oder 08071/71-215
Ort: Inn-Salzach-Klinikum, Festsaal, Gabersee 7, 83512 Wasserburg a. Inn

LANDKREIS TRAUNSTEIN

Aktionsbündnis **Seelische Gesundheit**

Woche der **Seelischen Gesundheit**

WEITERE INFOS

www.seelischegesundheit.net

QR-Code scannen