



# JAHRESBERICHT 2025



# Selbsthilfezentrum Traunstein

Adresse	Crailsheimstraße 12, 83278 Traunstein
Telefon	0861 – 209764 -23, -24 oder -25
E-Mail	<a href="mailto:kontakt@selbsthilfe-traunstein.de">kontakt@selbsthilfe-traunstein.de</a>
Homepage	<a href="http://www.selbsthilfe-traunstein.de">www.selbsthilfe-traunstein.de</a>
Facebook	Selbsthilfezentrum Traunstein

## Öffnungszeiten

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

Mehrgenerationenhaus Traunreut  
Kantstraße 8, nach Vereinbarung

Sozialraum Trostberg  
Traunsteiner Straße 10, nach Vereinbarung



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>1</b>
<b>Steckbrief Selbsthilfezentrum Traunstein</b> .....	<b>2</b>
Aufgaben.....	2
Mitarbeiterinnen.....	3
Räumlichkeiten und technische Ausrüstung.....	4
Finanzierung .....	7
<b>Selbsthilfegruppen</b> .....	<b>8</b>
Zahlen und Fakten .....	8
Angebote für Selbsthilfegruppen .....	9
<i>Gesamttreffen und Begegnungsangebote</i> .....	9
<i>Weitere Veranstaltungen</i> .....	13
<i>Aktionswoche Seelische Gesundheit 2025</i> .....	22
<b>Aktivitäten Selbsthilfezentrum Traunstein</b> .....	<b>24</b>
Öffentlichkeitsarbeit .....	24
Fortbildungen / Informationsveranstaltungen Mitarbeiterinnen .....	26
Vernetzung.....	27
.....	29
Pflegende Angehörige und Angehörige von Demenz .....	29
Parkinson Netzwerk Südostbayern.....	31
Weitere Aktivitäten des Selbsthilfezentrums .....	32
Mitgliedschaften.....	34
Kooperationen.....	35
<b>Anhang</b> .....	<b>36</b>



## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für den Jahresbericht 2025 des Selbsthilfezentrums Traunstein interessieren!

Im Jahr 2025 war wieder einiges los im Selbsthilfezentrum, unser Ausruf: „Schon mal an Selbsthilfe gedacht?“ wurde erhört und es kamen Menschen auf uns zu, mit dem Wunsch nach einer Selbsthilfegruppe, entweder zur Teilnahme oder sogar, um selbst eine zu gründen. Somit wuchs unsere Anzahl der Selbsthilfegruppen nochmal weiter und wir können uns aktuell über 107 Gruppen freuen.

Der Veranstaltungskalender war prall gefüllt. Unseres besonderen Highlights in diesem Jahr waren die Aktionswochen der seelischen Gesundheit, die Seniorenmesse 60aufwärts! des VDK, die Gruppengründungen der Intensivhelden zum einen für Patient\*innen und zum anderen für Angehörige von Patient\*innen zusammen mit dem Psychologischen Dienst der Intensivstationen am Klinikum Traunstein und unsere Berlinfahrt als Dankeschön für langjährige Ehrenamtliche in der Selbsthilfe. Durch Brigitte Stief war der Aufbau neuer Gruppen im Bereich pflegende Angehörige bei Parkinson und Demenz möglich. Neu begonnen wurde die Mitarbeit der Expertenrunde zum Projekt „Zukunftsfähiges Ehrenamt Landkreis Traunstein“ des Landratsamtes.

Durch die zahlreichen, aber dennoch speziell abgestimmten Veranstaltungen konnten wir eng im Kontakt mit den Ansprechpartner\*innen der Selbsthilfegruppen und unseren Kooperationspartnern im Landkreis bleiben. Wir freuen uns sehr, dass unsere Aktivitäten stets von vielen Interessierten angenommen wurden und eine lebendige Selbsthilfelandchaft weiterhin wachsen konnte.

Die Öffentlichkeitsarbeit des Selbsthilfezentrums wurde weiterhin ausgebaut. Erfolge zeigen sich unter anderem in der enorm gestiegenen Anzahl an Besuchern auf der Homepage, gesteigener Followeranzahl auf Facebook sowie durch vermehrte Kontaktaufnahmen beispielsweise nachweisbar über Google. Außerdem wurde die Zusammenarbeit mit anderen sozialen Einrichtungen weiterhin fokussiert, sodass Synergien entstehen konnten. Nur so ist es möglich, die Wichtigkeit, aber auch die Vielfalt der Selbsthilfe zu betonen und für die breite Bevölkerung zugänglich zu machen.

Unser Selbsthilfezentrum bleibt ein Ort der Begegnung.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Christina Hille, Eva Fraunhofer, Pia Kriesche und Brigitte Stief  
Team Selbsthilfezentrum Traunstein

## Steckbrief Selbsthilfezentrum Traunstein

Das Selbsthilfezentrum Traunstein in der Trägerschaft des AWO Kreisverbands Traunstein e.V. ist für die 175.264 Einwohnerinnen und Einwohner (Stand 30.06.25) 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
- Veranstaltungen zur Förderung der Resilienz und Selbstfürsorge

### 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

#### **Christina Hille**

Diplom Sozialpädagogin (FH)  
Einrichtungsleitung

#### **Eva Fraunhofer**

Sozialarbeiterin B.A.  
Sozialpädagogische Mitarbeiterin

#### **Pia Kriesche**

Verwaltungsangestellte



Zusätzlich unterstützt **Brigitte Stief** das Selbsthilfezentrum mit acht Wochenstunden im Bereich Gesundheit und Pflege mit den Schwerpunktthemen Demenz und Parkinson.



## Räumlichkeiten und technische Ausrüstung

Dem Selbsthilfezentrum Traunstein stehen drei Gruppenräume zur Verfügung. Diese sind jeweils ausgestattet mit hellem freundlichem Mobiliar sowie Beamer und Leinwand. Der große Gruppenraum kann auch für Veranstaltungen genutzt werden. Es wurde eine Hybrid-Ausstattung (hochwertige Lautsprecher und Kamera) angeschafft, sodass die Teilnahme an Gruppentreffen oder anderen Ereignissen auch digital möglich ist. 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 mobile Prospektständer installiert worden, sodass Flyer von Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern ausgestellt werden können.

Für die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums stehen drei Büroräume zur Verfügung. Die Arbeitsplätze sind ergonomisch ausgestattet. 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 gut angenommen.



Gruppenraum 1 (großer Veranstaltungsraum)



Gruppenraum 2



Gruppenraum 3



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. 107 Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen: Abhängigkeit/Sucht, Behinderung, Eltern und Kinder, Chronische Krankheiten, Pflege, Seelische Gesundheit, Soziales/Gesellschaftliches.

Außerdem gibt es ca. 20 Ansprechpartner\*innen zu bestimmten Themen in den oben genannten Bereichen ohne Selbsthilfegruppe.



#### Gruppengründungen 2025:

- Gesprächskreis am Nachmittag (Kreuzbund)
- Migräne
- Stammtisch für Eltern hochbegabter Kinder
- Sternenmamas
- Systemüberlastung – bitte warten! (Burnout, Depression und Ängste)
- Wendepunkt (Gesprächskreis bei Angst, Burnout und Depression in Trostberg)
- Parkinson Traunstein
- Parkinson Grassau
- Parkinson Trostberg
- Angehörige von Demenz an mehreren Standorten im Landkreis Traunstein
- Intensivhelden für ehemalige *Patienten* nach Aufenthalt auf einer Intensivstation
- Intensivhelden für *Angehörige* von Patienten nach Aufenthalt auf einer Intensivstation



#### Gruppengründungsgesuche 2025:

- Amputation
- Diagnose Krebs – gemeinsam stark!



#### Auflösung von Selbsthilfegruppen 2025:

- Schwarze Flamingos - junge Erwachsene mit körperlicher Beeinträchtigung
- Café Memory Traunreut und Trostberg
- CI-Hörimplantat
- Psychische Belastungen
- Kontaktgruppe für Körperbehinderte und ihre Freunde

## Angebote für Selbsthilfegruppen

### Gesamttreffen und Begegnungsangebote

#### Gesamttreffen Frühjahr

Am 11.03.2025 trafen sich wieder rund 30 Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen zum Austausch im Selbsthilfezentrum. Zu Beginn berichtete Eva Fraunhofer kurz über Neuigkeiten im Selbsthilfezentrum, sowie über die neugegründeten Gruppen und die bevorstehenden Veranstaltungen. Im Anschluss stellte Manuela Bauer vom Netzwerk 18 (Stiftung Ecksberg) deren Angebote vor. Die Beratungsstelle richtet sich an Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen wie z.B. Demenz, Schlaganfall, Parkinson. Besonders interessant war hierbei der Bezug zur Selbsthilfe. Danach war viel Zeit für offenen Austausch, der besonders für die Vernetzung untereinander genutzt wurde.



Gesamttreffen Frühjahr 2025

## Oasentag zum Aufblühen

Am 05. April 2025 fand im Selbsthilfezentrum der Oasentag „Zum Aufblühen“ statt, zu dem Gruppenleiter\*innen und deren Stellvertreter\*innen eingeladen waren. Ziel der Veranstaltung war es, nach den Wintermonaten einen Raum für Entspannung, Erholung und neue Impulse zu schaffen.

In der Zeit von 9:00 bis 12:30 Uhr erhielten die Teilnehmenden in drei jeweils etwa 45-minütigen Einheiten Einblicke in verschiedene Entspannungs- und Bewegungsangebote. Dazu gehörten Qigong und Klangschalenentspannung mit Susan Engmann, der „Energie-Express“ mit Astrid Gövert sowie Yoga mit Ulrike Tischmacher. Die Referentinnen gestalteten ihre Angebote einfühlsam und gingen auf individuelle Bedürfnisse und mögliche Einschränkungen der Teilnehmenden ein.

Neben den angeleiteten Einheiten bestand jederzeit die Möglichkeit, einzelne Angebote auszulassen und stattdessen den persönlichen Austausch zu suchen oder das bereitgestellte Frischebuffet zu genießen. Die entspannte Atmosphäre sowie die abwechslungsreichen Impulse trugen dazu bei, dass sich die Teilnehmenden sowohl körperlich als auch mental gestärkt fühlten.

Der Oasentag bot eine gelungene Gelegenheit, innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und Anregungen für den Alltag mitzunehmen – ganz im Sinne des Mottos, gemeinsam und doch jede\*r für sich „aufzublühen“.



Oasentag zum Aufblühen 2025

(v.l.n.r. Susan Engmann, Ulrike Tischmacher, Astrid Gövert, Christina Hille)

## Gesamttreffen Herbst

Das zweite Gesamttreffen fand am Mittwoch, den 19.11.25 statt. Das Gesamttreffen begann mit einer herzlichen Begrüßung aller Teilnehmenden. Anschließend stellte Christiane Jung den Integrationsfachdienst vor und gab dabei interessante Einblicke in dessen Aufgaben und Angebote. Ein weiterer Programmpunkt war der Rückblick auf die Berlinfahrt. Eine Fotoshow ließ die gemeinsamen Erlebnisse noch einmal lebendig werden und sorgte für viele schöne Erinnerungen. Im Anschluss wurde Elisabeth Egle, für über 30 Jahre als Gruppenleiterin, feierlich verabschiedet und für ihr großes Engagement gewürdigt. Darauf folgte ein Ausblick auf bevorstehende Termine und geplante Aktivitäten für das Jahr 2026. Den gelungenen Abschluss bildete ein gemeinsames Essen, bei dem ausreichend für das leibliche Wohl gesorgt war. In gemütlicher Runde wurde gegessen, getrunken und „geratscht“, was zu einem rundum gelungenen Treffen beitrug.



Gesamttreffen Herbst 2025

Verabschiedung der langjährigen Gruppenleiterin Elisabeth Egle (li.) mit Einrichtungsleitung Christina Hille

## Oasentag zur staden Zeit

Am Samstag, den 29.11.25 wurden die Ansprechpartner\*innen und Stellvertreter\*innen der Selbsthilfegruppen erneut zum Oasentag eingeladen. Ziel der Veranstaltung war es, im Nachgang zur Veranstaltung im Frühjahr auch in der oft hektischen Vorweihnachtszeit bewusst innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und sich Zeit für das eigene Wohlbefinden zu nehmen.

Der Tag startete mit einem gemeinsamen Frühstück, das den Austausch und das Kennenlernen untereinander förderte. Geplant war, dass die Teilnehmenden anschließend Einblicke in zwei wohltuende Angebote erhielten: „Feldenkrais“ mit Andrea Reindl sowie „Achtsamkeit zum Kennenlernen“ mit Ulli Unterreitmeier. Leider war Frau Reindl kurzfristig erkrankt, weshalb Frau Unterreitmeier den ganzen Vormittag über eine ausführliche Einführung in das Thema Achtsamkeit gab. Die Referentin gestaltete ihre Einheiten achtsam und ging individuell auf die Fragen der Teilnehmenden ein. Die angenehme Atmosphäre und die abwechslungsreichen Impulse trugen dazu bei, dass die Teilnehmenden gestärkt und entspannt aus dem Vormittag gingen und einige Achtsamkeitsübungen für den Alltag mitnehmen konnten.

Der Oasentag bot somit eine wertvolle Gelegenheit, dem vorweihnachtlichen Stress für einige Stunden zu entfliehen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.



Gemeinsames Frühstück für einen gelungenen Start in den Oasentag zur staden Zeit

## Weitere Veranstaltungen

### **Berlinfahrt**

Jedes Mitglied des deutschen Bundestages darf mehrmals im Jahr Menschen, die ehrenamtlich tätig sind bzw. sich im Ehrenamt besonders verdient gemacht haben, nach Berlin einladen. Christina Hille empfand das jahrelange, aufopferungsvolle Engagement der Selbsthilfegruppenleiter und -leiterinnen für so schätzenswert und bewarb sich deshalb bei der SPD-Bundestagsabgeordneten aus unserem Landkreis, Bärbel Kofler, für die Fahrt.

Da das Selbsthilfezentrum eine Zusage erhielt, fuhren Christina Hille und Pia Kriesche im Zeitraum 17.02.2025- 20.02.2025 mit einer Gruppe von Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern aus verschiedenen Selbsthilfegruppen nach Berlin. Die Teilnehmenden, die alle selbst erkrankt sind und trotzdem ihr Ehrenamt ausfüllen, empfanden diese Reise als große Ehre für ihr Engagement.

Es wurden das Brandenburger Tor, die East Side Gallery, das Holocaust Denkmal und das Kanzleramt besucht. Das Reichstagsgebäude, sowie die Reichstagskuppel waren für viele das besondere Highlight, diese Gelegenheit bietet sich vielen nur einmal im Leben. Durch die Erklärungen einer Mitarbeiterin des Bundespresseamtes bekam man einen guten Eindruck wie alles aufgebaut ist, wo die Parteien sitzen etc. Die Gedenkstätte Berliner Mauer wurde besichtigt und durch das Staufenbergmuseum wurde die Gruppe von einem Historiker vor Ort begleitet. In der „Neuen Synagoge“ – Centrum Judaicum bekamen die Reisenden eine interessante Führung, die alle sehr begeisterte.

Rundum war es zwar ein vollgepacktes Programm und die Anreise mit dem Zug, aufgrund der einzelnen Beeinträchtigungen, auch eine Herausforderung, jedoch wurde die Gruppe in Berlin von einem Reisebus überall hingefahren und somit war es auch für alle Teilnehmenden zu schaffen.

Vor Ort in Berlin wurden die Selbsthilfeaktiven von Christina Hille und Pia Kriesche (Selbsthilfezentrum Traunstein) begleitet, ebenso war eine Mitarbeiterin des Wahlkreisbüros von Frau Kofler als ständige Begleiterin und Ansprechpartnerin dabei. Bärbel Kofler MdB nahm sich Zeit zu einem Gespräch, einem gemeinsamen Abendessen und einem Treffen mit Bild im Reichstag. Es wurden auch die einen oder anderen Fragen beantwortet.

Insgesamt handelte es sich um eine sehr wertschätzende Reise, die vielen Ehrenamtlichen in Erinnerung bleiben wird.

Beim Gesamttreffen der Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter im Herbst wurden alle gesammelten Bilder noch einmal auf der Leinwand präsentiert und der eine oder andere stellte sein eigenes Fotobuch der Reise zur Verfügung.



Eindrücke von der Berlinfahrt 2025

### **Kinobesuch Kreuzbund Werbespot**

Das Stadtkino Trostberg hat am Samstag, den 15.03.25 das erste Mal die beiden offiziellen Werbespots von Kreuzbund ausgestrahlt. Die Werbespots sind durch ein gemeinsames Projekt von 23 Selbsthilfegruppen aus dem Kreuzbund Diözesanverband München und Freising e.V. Region Ost entstanden. Dieses Projekt wurde vom Runden Tisch der gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Initiator und Koordinator war der Ansprechpartner der Kreuzbundgruppe Traunstein 1 Muk Heigl. Bei der Auftaktveranstaltung wurde danach noch der Film „One for the road“ gezeigt und danach gab es noch Häppchen und Kuchen zu essen. Das Essen wurde ehrenamtlich von den Mitgliedern der Kreuzbundgruppen vorbereitet und serviert. Währenddessen fand ein angeregter Austausch zwischen den Kinobesucher\*innen und den Kreuzbundmitgliedern statt. Der Film „One for the road“ wurde thematisch passend zum Thema von den regionalen Kreuzbundgruppen gewählt. Es geht darum die Abhängigkeit als solche zu erkennen, die Bereitschaft etwas dagegen zu unternehmen und mit der Krankheit dann zu leben. Für das Selbsthilfezentrum Traunstein nahm Pia Kriesche an der Veranstaltung teil. Für das Jahr 2026 sind bereits zwei weitere Kinospots in Planung.

### **Nüchtern-Stammtisch**

Ein Informationsabend zu Selbsthilfegruppen im Suchtbereich fand am 26.03.25 statt. Der Ansprechpartner der Kreuzbundgruppe 1 Muk Heigl organisierte den Abend in den Räumlichkeiten des Selbsthilfezentrums. Es nahmen Mitglieder aus unterschiedlichen Abhängigkeitsgruppen, ein Genesungsbegleiter von Anthojo, die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums sowie interessierte Bürger\*innen teil. Ziel war es, die unterschiedlichen Selbsthilfegruppen im Landkreis kennenzulernen und sich rund um das Thema Alkohol auszutauschen.

### **Folgeveranstaltung Tinnitus**

Nachdem im November 2024 eine erfolgreiche Auftaktveranstaltung zur Reaktivierung der Selbsthilfegruppe Tinnitus stattfand, erfolgte im April 2025 die erste Veranstaltung der „neuen“ Selbsthilfegruppe. Auch hier waren Prof. Dr. med. Gerhard Goebel und Bernd Strohschein (Deutsche Tinnitus-Liga e.V.) sowie die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums anwesend. Es wurden nochmals die Interessierten untereinander vernetzt und die Aufgaben des Ansprechpartners der Selbsthilfegruppe erläutert. An diesem Tag wurde dankenswerterweise ein neuer, sehr engagierter Gruppenleiter gefunden. Dieser übernimmt seither die Organisation der Gruppe, die sich regelmäßig 1x pro Monat im Selbsthilfezentrum trifft.



**Wir bedanken uns ganz herzlich bei Uwe Rüppler für die Übernahme der Aufgaben des Ansprechpartners der Tinnitus Selbsthilfegruppe Traunstein und sein großes Engagement hierbei!**

## Auftaktveranstaltung Migräne

Migräne ist laut Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine der stärksten gesundheitlichen Einschränkungen. Dennoch werden bis heute viele Erkrankte in der Gesellschaft nicht ernst genommen. Um zu diesem Thema aufzuklären und zu sensibilisieren, veranstaltete das Selbsthilfezentrum Traunstein gemeinsam mit der Gesundheitsregion plus Landkreis Traunstein, der MigräneLiga Deutschland e.V. und den Kliniken Südostbayern eine Auftaktveranstaltung zur Gründung einer Selbsthilfegruppe „Migräne“.

Der Abend des 05.05.25 begann mit einem Vortrag „Migräne - Was ist das? Aspekte aus medizinischer Sicht“ von Prof. Dr. med. Thorleif Etgen, dem Chefarzt der Neurologie am Klinikum Traunstein. Anschließend präsentierte Dr. Richard Strauss, Leitender Arzt der Schmerztherapie Trostberg, „Konservative und medikamentöse Therapie der Migräne“. Daraufhin stellte Lucia Baumann, Koordinatorin für den gesamten Selbsthilfebereich, die MigräneLiga Deutschland e.V. vor und informiert über die Vorteile und die Wichtigkeit der Selbsthilfegruppen. Es bestand die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich mit anderen Betroffenen zu vernetzen. Ziel der Veranstaltung war es, eine Selbsthilfegruppe zum Thema Migräne im Landkreis Traunstein zu etablieren.

In dieser nach diesem Abend erfolgreich gegründeten Selbsthilfegruppe kann man sich über den Umgang mit den chronischen Schmerzattacken austauschen, Methoden und Erfahrungen miteinander teilen. Dies hilft, um wieder Mut zu schöpfen und Kompetenzen im Umgang mit der weit verbreiteten Erkrankung zu erlernen. Um einen großen Umkreis an Personen zu erreichen ist die Teilnahme dank der Hybrid-Ausstattung des Selbsthilfezentrums auch digital möglich.



Auftaktveranstaltung Migräne  
(v.l.n.r.: Prof. Dr. Thorleif Etgen, Lucia Baumann, Dr. Richard Strauss, Christina Hille, Pia Kriesche, Eva Fraunhofer)

## Seniorenmesse

Am Samstag, den 17.05.25 präsentierte sich das Selbsthilfzentrum bei der Messe 60aufwärts! des VdK Kreisverband Traunstein im Annette-Kolb-Gymnasium wie folgt:

- Infostand Selbsthilfzentrum: Pia Kriesche und Eva Fraunhofer
- Infostand Parkinson und Demenz: Brigitte Stief
- Infostand Kreuzbund: Martin und Christine Lirk mit Unterstützung von vielen aktiven "Kreuzbundlern"
- Infostand Anonyme Alkoholiker

Das Motto der diesjährigen Messe war „Lebensfreude in jedem Alter“. Rund 3500 Besucher, etwa 120 Aussteller und rund 70 Fachvorträge zu Gesundheit, Soziales, Sport, Freizeit, Vereine, Finanzen, Wohnen und Sicherheit nahmen laut VdK Kreisverband Traunstein an der Veranstaltung teil. So konnten nicht nur interessierte Bürger\*innen auf das Thema Selbsthilfe aufmerksam gemacht werden, sondern auch neue Kooperationen gewonnen und das Fachwissen der Mitarbeiterinnen erweitert werden.



## Infoabend Alkohol

Einen offenen Infoabend rund um das Thema Alkohol veranstaltete Martin Lirk am Abend des 26.06.25 im Selbsthilfezentrum Traunstein. Als ehemals Betroffener berichtete er über seinen eigenen Weg der Alkoholabhängigkeit und stellte sich den Fragen des Publikums zur Verfügung. Die Wichtigkeit der verschiedenen Abhängigkeitsgruppen, egal ob Kreuzbund, AA oder eigenständig, wurde an diesem Abend deutlich spürbar. Im Publikum saßen neben interessierten Bürger\*innen auch weitere Selbstbetroffene, Angehörige und Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen. Christina Hille hob nochmals die Aufgaben des Selbsthilfezentrums als Ansprechpartner für Gruppenbelange aber auch als Koordinierungsstelle für alle Selbsthilfegruppen hervor.



Infoabend Alkohol

(v.l.n.r. Christina Hille, Eva Fraunhofer, Christine Lirk, Martin Lirk)

## Auftaktveranstaltung Intensivhelden

Am Dienstag, den 08.07.25 erfolgte nach langer Vorbereitung die Auftaktveranstaltung für die Selbsthilfegruppe „Intensivhelden“. Die Veranstaltung richtete sich an alle Betroffenen und Angehörigen nach Aufenthalt auf einer Intensivstation und wurde gemeinsam ausgerichtet vom Selbsthilfezentrum Traunstein, der Gesundheitsregion plus Traunstein, den Kliniken Südostbayern und der Eva Mayr-Stihl-Stiftung. Nach der Begrüßung durch die Einrichtungsleitung Christina Hille folgten Impulse vom Psychologischen Dienst der Intensivstation vertreten durch Gisela Otrzonsek, von dem Oberarzt der Operativen Intensivstationen Herrn Holger Liermann (Facharzt für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Notfallmedizin), von dem Chefarzt und damals noch ärztlichen Leiter Herrn PD Dr. med. Tom-Phillip Zucker (Facharzt für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Spezielle Schmerztherapie, Notfallmedizin und der Suchtmedizinischen Grundversorgung) und von der Intensivpflegekraft Frosca Ivic.

Anschließend war Raum für Fragen und Antworten. Aus den interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern an diesem Abend entstanden zwei separate Selbsthilfegruppen: Eine für Betroffene und eine für Angehörige. Die beiden Gruppen wurden während der etwas längeren Gründungsphase von Christina Hille und Gisela Otrzonsek begleitet.



Auftaktveranstaltung Intensivhelden

(v.l.n.r.: Christina Hille, Oberarzt der Operativen Intensivstationen Herr Holger Liermann Facharzt für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Notfallmedizin; Psychologischer Dienst der Intensivstation Gisela Otrzonsek, Chefarzt und damals noch ärztlicher Leiter Herr PD Dr. med. Tom-Phillip Zucker Facharzt für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Spezielle Schmerztherapie, Notfallmedizin und der Suchtmedizinischen Grundversorgung; Intensivpflegekraft Frosca Ivic)

## Infoveranstaltung Runder Tisch

Am Montag, den 11.12.25 fand die Infoveranstaltung für das Förderjahr 2026 statt. Diese leitete wieder, wie in den Vorjahren, Lisa Dirnacher von der Geschäftsstelle Runder Tisch Südostoberbayern. Vor allem für die neugegründeten Selbsthilfegruppen waren zahlreiche wertvolle Informationen dabei. Als Vertreterin für unser Selbsthilfezentrum war unsere Einrichtungsleitung, Christina Hille an diesem Abend vor Ort.

Im Förderjahr 2025 wurden insgesamt 22 Anträge, davon 2 Projektanträge von Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Traunstein bei der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern gestellt und bewilligt. Die Summe der bewilligten Pauschalanträge beträgt 73.654,21 € und die der bewilligten Projektanträge beträgt 2812,50 €.



Infoabend Runder Tisch 2025

## **Besuch Landrat**

Nachdem im Landkreis Traunstein im Oktober 2025 ein neuer Landrat gewählt wurde, besuchte der neue Amtsinhaber Andreas Danzer wenige Wochen nach seinem Amtsantritt das Selbsthilfezentrum. Der Landrat interessierte sich sehr für unsere Einrichtung und das Selbsthilfeangebot in der Region. Christina Hille führte ihn durch die Räume und stellte die Tätigkeiten vor.



Landrat Andreas Danzer und Christina Hille



### Aktionswoche Seelische Gesundheit 2025

Wie bereits in den Vorjahren war das Selbsthilfezentrum auch 2025 im Rahmen der Aktionswoche Seelische Gesundheit im Zeitraum von 10. bis 20. Oktober aktiv. Gemeinsam mit einer Vielzahl an Kooperationspartnern wurde unter dem Dach der Gesundheitsregion plus Landkreis Traunstein ein vielfältiges Programm organisiert. Hierzu fanden mehrere Planungstreffen im Vorfeld statt. Der umfangreiche Flyer befindet sich im Anhang des Jahresberichts.

Das Selbsthilfezentrum beteiligte sich aktiv am diesjährigen Sober-Treffen „Suchtmittelfrei in die Zukunft – Können Podcasts bestehende Hilfsangebote erweitern?“ am 13.10.25. Diese wurde gemeinsam mit der Suchtfachambulanz der Caritas Traunstein, Anthojo, O-AmN und dem Kreuzbund Traunstein auf die Beine gestellt. An diesem Abend wurde ein Vernetzungstreffen zwischen Suchthilfe, Selbsthilfe, Betroffenen und Angehörigen organisiert. Es gab einen Einblick in verschiedene Podcasts zu Suchtthemen. Anschließend fand ein geselliges Come-Together statt, das zum regen Austausch zwischen allen Anwesenden anregte.

Bei der großen Abschlussveranstaltung aller Netzwerkpartner unter dem Motto „Psychisch stark in die Zukunft – regionale Unterstützungsangebote stellen sich vor“ war das Selbsthilfezentrum Traunstein ebenfalls beteiligt. Während der Kooperationsveranstaltung fanden verschiedene Workshops und Vorträge statt, welche interessierte Bürgerinnen und Bürger zur Veranstaltung kommen ließen. Mit einem interaktiven Infostand im Foyer des Campus Chiemgau wurde auf das Thema Selbsthilfe aufmerksam gemacht. Die Öffentlichkeit zeigte sich sehr am Thema interessiert, genauso wie die teilnehmenden Kooperationspartner. Es wurde konkret an bestehende Gruppen im Bereich seelische Gesundheit verwiesen.

---

### 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.

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.

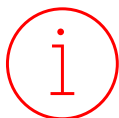


Therapiehund Finn mit Christina Hille

### Praktikantin im sozialwissenschaftlichen Bereich

Vom 10.06.2025 bis 18.06.2025 durften wir uns über eine Praktikantin freuen, Theresa Fuchs. Sie machte bei uns ihr Sozialpraktikum, welches sie am Annete Kolb Gymnasium Traunstein im Bereich Sozialwissenschaften auf dem Weg zum Abitur benötigte.

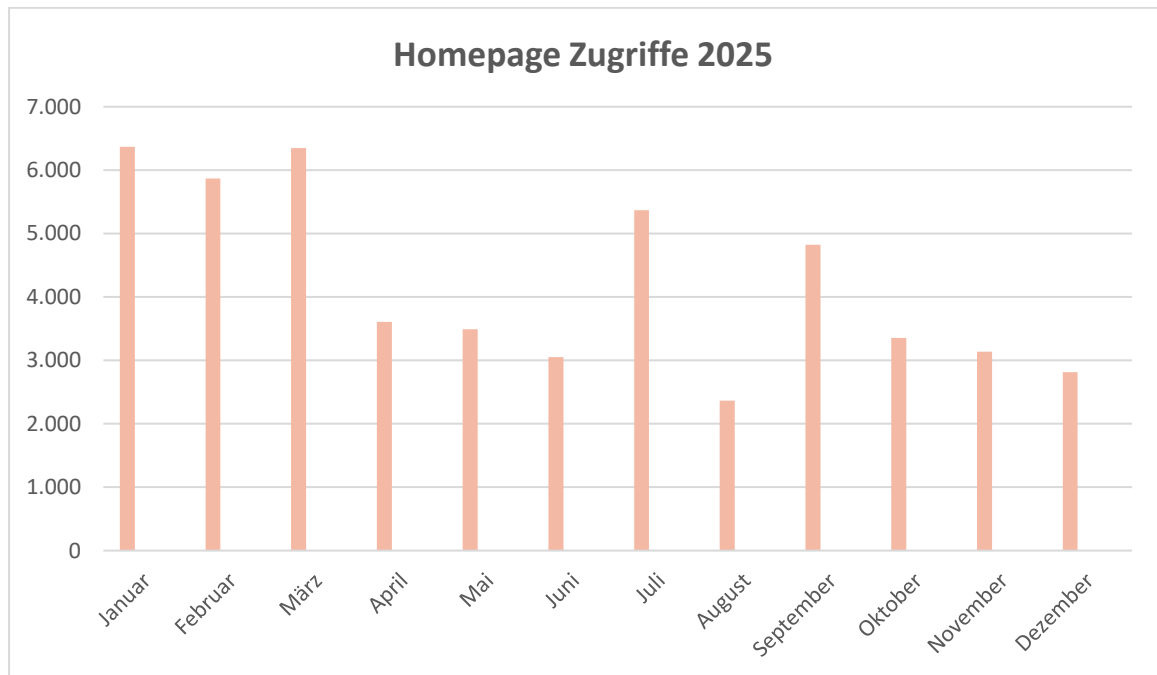
## Aktivitäten Selbsthilfezentrum Traunstein



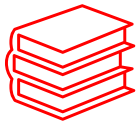
### Öffentlichkeitsarbeit

- Das Selbsthilfezentrum hat die beiden bestehenden Flyer auch im Jahr 2025 weiterhin für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt: Einen Image-Flyer zum Selbsthilfezentrum und dessen Aufgaben sowie einen Selbsthilfe-Wegweiser mit thematischer Auflistung aller Selbsthilfegruppen im Landkreis, welcher im Juli 2025 aktualisiert wurde. 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.
- Außerdem gibt es zwei große Werbebanner „Schon mal an Selbsthilfe gedacht?“, welche an belebten Straßen rund um Traunstein mehrmals im Jahr präsentiert wurden.
- 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. Wir bedanken uns herzlich für diese Unterstützung!
- 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 Fraunhofer regelmäßig gepflegt. Veranstaltungen werden u.a. dort beworben. Es sind aber auch nützliche Informationen zum Thema Selbstfürsorge und Resilienz auf der Seite zu finden. Durch die zahlreichen Reaktionen (Likes, Kommentare und Teilen der Beiträge) der ca. 205 Follower kann deren Erfolg bestätigt werden.
- Die Homepage wurde regelmäßig von den Mitarbeiterinnen aktualisiert. Bevorstehende Veranstaltungen sowie Gruppentreffen wurden auf der Homepage angekündigt.
- Im Jahr 2026 werden wir auch auf Instagram sein.

- Ein Schaukasten an der Außenseite des Selbsthilfezentrums wird regelmäßig mit aktuellen Inhalten bestückt. Hier herrscht aufgrund der exponierten Lage zum öffentlichen Gehweg hin ein besonders reger Verkehr an Spazierenden. Für einige Passanten stellt der Schaukasten einen regelmäßigen Stopp dar, aber auch neue Gesichter verweilen gerne an dieser Stelle.

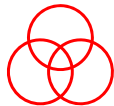


So oft wurde 2025 auf die Homepage des Selbsthilfezentrums ([www.selbsthilfe-traunstein.de](http://www.selbsthilfe-traunstein.de)) zugegriffen. Besonders hervorzuheben ist hier die enorm angestiegene Anzahl an Zugriffen in Vergleich zu den Vorjahren. Die Marke von über 4.500 Besuchen wurde 2025 erstmals in der Historie des Selbsthilfezentrums erreicht – und dies direkt an 5 Monaten, bis hin zu einem neuen Rekord von 6369 Aufrufen im Januar 2025. Die Homepage wurde insgesamt 50.565-mal im Jahr 2025 besucht.



## Fortbildungen / Informationsveranstaltungen Mitarbeiterinnen

- Präsenz-Fortbildung „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“, NAKOS, Pia Kriesche, 30.01.25 – 01.02.25
  - Online-Fortbildung „Supervision für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen“, NAKOS, Christina Hille, 20.03.25
  - Online-Fortbildung „Mitarbeiterführung und Mitarbeitergespräche“, Impulse, Christina Hille, 31.03.25
  - Online-Fortbildung „Fotos verwenden“, Freiwilligenagentur BGL, Eva Fraunhofer, 03.04.25
  - Online-Fortbildung „Selbsthilfegruppen für junge Menschen U35 in der Gründung begleiten“, NAKOS, Eva Fraunhofer, 05.05.25
  - Online-Fortbildung „Umgang mit dementiellen und psychischen Erkrankungen“, Seniorenakademie Bayern, Eva Fraunhofer, 13.05.25
  - Online-Fortbildung „Digitale Selbsthilfe: Gemeinsam stark im Netz“, NAKOS, Eva Fraunhofer, 22.05.25
  - Online-Fortbildung „Angst in Selbsthilfegruppen“, DAG, Christina Hille, 03.07.25
  - Online-Fortbildung „Vorstellung der Antidiskriminierungsberatung in Bayern“, LAGS, Eva Fraunhofer, 28.07.25
  - Online-Fortbildung „KI – Anwendungsfälle, Datenschutz und Tools“, Impulse, Christina Hille, 16.09.25
  - Online-Fortbildung „Selbsthilfefreundlich kooperieren: Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“, SPiG, Eva Fraunhofer, 20.10.25
  - Online-Fortbildung „Mit Prompts zum Erfolg: So meistern Sie die Arbeit mit Chat-GPT“, IBPro, Pia Kriesche, 12.11.25
  - Präsenz-Fortbildung „Einstieg in die KI“, BayernLab Standort Traunstein, Eva Fraunhofer, 02.12.25
- 
- Team- und Fallsupervision: 06.02.25, 03.07.25, 18.09.25, 20.11.25, 09.12.25
  - Leitungssupervision (Christina Hille): 27.10.25
  - Klausurtag von 10.07. bis 11.07.24 im Haus Chiemgau Kolping-Familienhotel in Teisendorf (Christina Hille, Eva Fraunhofer, Pia Kriesche entschuldigt)



## Vernetzung

- Austauschtreffen mit dem Integrationsfachdienst Traunstein, 20.01.25
- Austauschtreffen mit der Migräne Liga Deutschland e.V., 22.01.25
- Mental Health Café in Grabenstätt, 22.01.25
- Runder sozialer Tisch der Stadt Traunstein, 28.01.25
- Austauschtreffen Quartiersmanagement, 11.02.25
- Austauschtreffen Sozialraum Trostberg, 26.02.25
- Infoveranstaltung Pflegestützpunkt Traunstein, 01.04.25
- Jubiläumsfeier SekoRo, 11.04.25
- Austauschtreffen Quartiersmanagement, 19.05.25
- Suchthilfefachtag (Caritas Suchtfachambulanz und Anthojo), 04.06.25
- Austauschtreffen Sozialraum Trostberg, 05.06.25
- Austauschtreffen Anthojo Lounge, 11.06.25
- Ausstellungseröffnung „Wenn die Wiege leer bleibt“, 23.06.25
- Sommerfest Anthojo, 16.07.25
- Ausstellungseröffnung „Bunt statt Blau“ (Anthojo), 21.07.25
- Vorberechnung „Sober-Treffen“, 23.07.25
- Raumbesichtigung Aktionswoche Seelische Gesundheit, 25.07.25
- Besuch von MdL Dr. Martin Brunnhuber, 22.09.25
- Vorberechnung „Sober-Treffen“, 24.09.25
- Besuch „Tag der demografiefesten Kommune“, 01.10.25
- Besuch von Landrat Andreas Danzer, 14.10.25
- Kennenlernetreffen Gartenzimmer/Wiesenladl, 16.10.25
- Regionaltreffen AK Südost in Rosenheim, 20.10.25
- Eröffnungsveranstaltung BRK Shop, 07.11.25
- Expertenrunde Landratsamt Traunstein „Zukunft Ehrenamt“, 19.11.2025
- Gesundheitsforum der Gesundheitsregion plus Traunstein, 26.11.25
- Netzwerktreffen KoKi, 02.12.25
- Besichtigung der Feuerbestattung Südostbayern GmbH, 03.12.25



## 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. Eine Verlinkung zur Selbsthilfe ist auf der Homepage der KSOB zu finden ([Kliniken Südostbayern AG \(kliniken-suedostbayern.de\)](https://www.kliniken-suedostbayern.de)).

Die Zusammenarbeit mit Klinikleitung, Qualitätsmanagement und Kliniksozialdienst wurde weiterhin erfolgreich fortgeführt. Ebenfalls fand eine Kooperation mit dem Onkologischen Zentrum statt. So wurde beispielsweise Christina Hille in das Zertifizierungsaudit am 07.07.25 involviert.

Es wurde aktiv an einem selbsthilfefreundlichen Konzept für die Kliniken Südostbayern AG gearbeitet. Von Seiten des Klinikums wird eine offizielle Zertifizierung nicht angestrebt. Dennoch möchte das Klinikum die Qualitätskriterien erfüllen, weshalb der Austausch und die Zusammenarbeit weiterhin gepflegt werden. Im Rahmen des Entlassmanagements soll 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. Der 2024 installierte Slider mit Informationen zum Selbsthilfezentrum Traunstein an prominenter Stelle im Eingangsbereich des Klinikums wurde weiterhin gezeigt. Ein Foto davon ist im Anhang zu finden.

Der Kontakt zum Psychologischen Dienst der Intensivstationen des Klinikums Traunstein wurde durch die Zusammenarbeit bzgl. der Intensivhelden enorm gestärkt. Hierzu gibt es einen eigenen Bericht im Absatz „Weitere Veranstaltungen“.

Zudem wurden die bestehenden Kontakte zur Salzachklinik Fridolfing sowie zum Medical Park Loipl gepflegt.



## **Pflegende Angehörige und Angehörige von Demenz**

### **AG „Pflegende Angehörige Traunstein“**

Bereits im Jahr 2022 wurde eine Arbeitsgruppe „Pflegende Angehörige Traunstein“ gegründet. Weiterhin nehmen Katharina Babl (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 Fraunhofer (Selbsthilfezentrum Traunstein) an den regelmäßigen Austauschtreffen teil.

Das Ziel der Arbeitsgruppe ist die flächendeckende Entstehung von Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige oder speziell für Angehörige von Demenz im Landkreis Traunstein sowie die Sammlung von bestehenden Angeboten in diesem Bereich. 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, Expert\*innen zu verschiedenen Themen wie z.B. Wohnraumberatung, Hilfsmittel oder Erste-Hilfe-Kurs zu einzelnen Treffen einzuladen. Langfristig wird die Leitung der Gruppen durch Selbstbetroffene (ggf. mit Unterstützung von Ehrenamtlichen) angestrebt.

Im Frühjahr 2023 startete die erste Selbsthilfegruppe „Pflegende Angehörige in Marquartstein, Unterwössen und Umgebung“. Mit Unterstützung von Brigitte Stief konnten seither noch einige weitere Gruppen entstehen:

- Angehörige von Demenz Siegsdorf
- Angehörige von Demenz Reit im Winkl
- Angehörige von Demenz Ruhpolding
- Angehörige von Demenz Trostberg
- Angehörige von Demenz Palling
- Angehörige von Demenz Fridolfing
- Angehörige von Demenz Waging

Diese Angehörigengruppen treffen sich einmal pro Monat und werden von den Quartiersmanager\*innen vor Ort und von Brigitte Stief organisatorisch unterstützt. Durch die Vielfalt an Gemeinden, in denen es derzeit aktive Gruppen für Angehörige gibt, kann man beinahe schon von einem flächendeckenden Angebot im Landkreis sprechen.

## **Lokale Allianz für Demenz**

Seit 2025 ist das Selbsthilfezentrum nun Mitglied der Steuerungsgruppe der Lokalen Allianz für Demenz im Landkreis Traunstein. Ziel der Lokalen Allianz ist es Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen größtmögliche Lebensqualität zu gewährleisten. Die Kooperationspartner setzen sich für eine bestmögliche Unterstützung der Betroffenen und Angehörigen vor Ort, für die Sensibilisierung der Öffentlichkeit und für den Abbau von Ängsten und Stigmatisierung ein. Selbstbestimmung und Teilhabe sowie die Betreuung der Erkrankten zu Hause stehen dabei an vorderster Stelle. Hierzu fanden Treffen der Steuerungsgruppe am 30.04.25, 30.07.25 und am 19.11.25 statt. Das große Netzwerktreffen wurde am 21.05.25 als Jubiläumstreffen „5 Jahre Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ durchgeführt. Im Rahmen des Treffens wurden unter anderem die Selbsthilfegruppen des Selbsthilfezentrums und der Alzheimergesellschaft Südostbayern e.V. vorgestellt.



## Parkinson Netzwerk Südostbayern

Aufgrund einer Initiative von Prof. Dr. Thorleif Etgen, Chefarzt der Neurologie im Klinikum Traunstein, wurde im Jahr 2024 das Parkinson Netzwerk Südostbayern gegründet. In diesem Netzwerk engagieren sich niedergelassene und Klinik-Ärzte aus Neurologie, Allgemeinmedizin, Geriatrie oder Innerer Medizin, aber auch Reha-Einrichtungen, Pflegekräfte, Physiotherapeut\*innen, Ergotherapeut\*innen, Apotheken, Sanitätshäuser, das Landratsamt und das Selbsthilfzentrum Traunstein. In ganz Bayern ist dies das erste Parkinson-Netzwerk. Dabei ist gerade bei dieser komplexen Erkrankung eine enge regionale Zusammenarbeit aller Beteiligten entscheidend.

Ziel dieses Netzwerks ist die Unterstützung der Patientinnen und Patienten. Rund 400.000 Menschen in Deutschland leben mit dieser Krankheit, allein im Landkreis Traunstein sollen es ca. 600 sein. Eine dieser Arbeitsgruppen ist die Selbsthilfgruppe Parkinson.

Parkinson ist die zweithäufigste neurogenerative Erkrankung. Weltweit steigen die Patientenzahlen an, derzeit wird von mehr als 10 Millionen Menschen mit Parkinson ausgegangen. Ziel ist es, die regionale Parkinson-Versorgung in den Landkreisen Traunstein und Berchtesgadener Land sowie den angrenzenden Regionen durch stärkere Zusammenarbeit zu verbessern.

Begleitend wurden nun im Jahr 2025 sogar drei Selbsthilfgruppen im Landkreis Traunstein ins Leben gerufen, um die Kommunikationsebene auf Betroffenenebene zu erweitern. Die Auftaktveranstaltung hierzu fand am 24.04.25. statt. Die monatlichen Gruppentreffen finden in Grassau, in Traunstein und in Trostberg statt. Ziele sind der Austausch untereinander, Bereitstellung und Vermittlung von Informationen und gegenseitige Unterstützung. Die Teilnehmer\*innen der Selbsthilfgruppe bestimmen selbst, welche Themen besprochen werden. Bei Bedarf werden Referent\*innen hinzugeholt.



Parkinson Netzwerk Südostbayern



## Weitere Aktivitäten des Selbsthilfezentrums

### AG Autismus

Die 2023 entstandene AG Autismus wurde auch in diesem Jahr fortgeführt. Teilnehmende sind hierbei: Werner Fertl (Beauftragter für Senioren und Menschen mit Behinderung Landkreis Traunstein), Konrad Heigermoser (KoniS), Andrea Zeitel (Familienstützpunkt), Christina Hille und Eva Fraunhofer (Selbsthilfezentrum Traunstein). Zudem wird eng zusammengearbeitet mit den beiden 2024 entstandenen Selbsthilfegruppen, der EUTB, dem BRK, dem IFD und den Berufsschulen in Traunstein. Nach den beiden großen Highlights 2024, erfolgte eine Planungs- und Orientierungsphase im Jahr 2025.

Es fanden AG-interne Online-Austauschformate am 19.02.25 und 17.09.25 statt. Seitdem gibt es auch eine offizielle, gemeinsam erarbeitete Kooperationsvereinbarung zur AG. Mit Hilfe eines Padlets wurden Ziele festgelegt und Schwerpunkte erarbeitet. Geplant wird derzeit erneut eine große Veranstaltung im Jahr 2026.

### Aktionen am Chiemgau-Gymnasium Traunstein

Die Vorsitzende des Elternbeirats lud das Selbsthilfezentrum zum „Ehrenamts-Talk“ am 29.04.25 ins Chiemgau-Gymnasium ein. Es präsentierten sich verschiedene Ehrenämter in der Aula der Schule. An der Veranstaltung nahmen Eva Fraunhofer als Vertreterin für das Selbsthilfezentrum sowie Christine Lirk, Claudia Osl und Martin Lirk als Vertreter der Kreuzbundes teil. Zentrale Frage der Talkrunde war „Ehrenamt – Kitt unserer Gesellschaft?!“. Das Thema stieß bei den Schüler\*innen aber auch bei den anwesenden Eltern auf großes Interesse, sodass eine weitere Zusammenarbeit geplant wurde. Des Weiteren konnten Interessierte die Vernissage der Ausstellung „Mein Ehrenamt“ sowie ein Theaterstück zu besuchen.

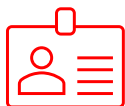


Ehrenamts-Talk Chiemgau-Gymnasium  
(v.l.n.r. Martin Lirk, Christine Lirk, Eva Fraunhofer, Deborah Bernhard, Claudia OsI)

Am 06.06.25 erfolgte ein Aktionstag rund um das Thema Ehrenamt mit Infoständen am Pausenhof. Die Schüler\*innen waren angehalten eine Mindestanzahl an Infoständen zu besuchen und so Stempel zu sammeln. Es präsentierten sich die unterschiedlichsten Arten von Ehrenamt von Feuerwehr über Bergwacht bis hin zu Tierschutz und Selbsthilfe. Den Infostand begleiteten Eva Fraunhofer (Selbsthilfzentrum Traunstein) sowie Martin und Christine Lirk (Kreuzbund). Es fanden intensive Gespräche mit einigen Schüler\*innen statt, vor allem die Themen Alkohol, psychische Gesundheit und Behinderung stießen auf großes Interesse.



Pausenhof-Aktion am Chiemgau-Gymnasium  
(v.l.n.r. Martin Lirk, Christine Lirk, Eva Fraunhofer)



## Mitgliedschaft Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

- Online-Austauschtreffen am 21.01.25
- Online-Austauschtreffen am 08.04.25
- Präsenz-Mitgliederversammlung in Nürnberg am 14.05.25 (entschuldigt)
- Online-Treffen bzgl. „Neuerungen in der Förderung §20h SGB V“ am 24.06.25
- Online-Treffen bzgl. „Förderung nach §45d SGB XI“ am 08.07.25
- Online-Austauschtreffen am 15.07.25
- Online-Austauschtreffen am 01.10.25
- Online-Veranstaltung „Ziemlich häufig: Seltene Erkrankungen“ am 27.10.25
- Online-Treffen bzgl. Förderung Projektanträge am 05.11.25
- Online-Schulung „Strukturelle Diskriminierung“, AK Demokratie am 05.11.25
- Online-Veranstaltung „Neuaustrichtung der Selbsthilfeförderung“ am 12.11.25
- Online-Mitgliederversammlung am 27.11.25 (entschuldigt)
- Online-Treffen bzgl. Förderung nach §45d SGB XI am 09.12.25



## 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:

- NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)
- 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
- Sozialraum Trostberg
- Stadtverwaltung Traunstein (Runder sozialer Tisch)
- Caritas Traunstein
- Diakonie Traunstein
- KoniS
- vhs Traunstein und vhs Traunreut
- Bayerisches Rotes Kreuz Traunstein
- Kliniken Südostbayern
- Salzachklinik Fridolfing
- Medical Park Loipl (landkreisübergreifende Kooperation)
- Seniorenbeirat Traunstein
- Pflegestützpunkt Traunstein
- Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V.
- Regionale Quartiersmanager\*innen
- Begegnungszentrum Palling
- CSD Traunstein
- Katholisches Bildungswerk Traunstein (KBW)
- AWO Ortsverein Traunstein
- Gemeinsam gegen den Krebs e.V.
- Donum Vitae Traunstein
- Parkinson Netzwerk Südostbayern
- Lokale Allianz für Demenz
- Integrationsfachdienst Traunstein

## Anhang

## Zu Besuch im Bundestag

Politische Bildungsfahrt nach Berlin

Politisch Interessierte aus den Landkreisen Traunstein und Berchtesgadener Land nahmen an einer politischen Bildungsfahrt nach Berlin teil, die auf Anregung der heimischen SPD-Bundestagsabgeordneten Dr. Bärbel Kofler vom Bundespresseamt organisiert wurde. Mit dabei waren unter anderem Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums der AWO Traunstein sowie eine Gruppe der »Kameradschaft Ehemalige, Reservisten, Hinterbliebene Berchtesgadener Land« (KERH BGL). Die Fahrt bot den Teilnehmern Gelegenheit, einen Einblick in die politischen Prozesse und Institutionen in Berlin zu gewinnen.

Der erste Besuchstag begann mit der Besichtigung des erstmals für die ermordeten Juden Europas. Im Anschluss ging es zu einer Führung durch die Gedenkstätte Deutscher Widerstand im Bendlerblock. Es folgte ein Informationsgespräch im Bundesministerium für Arbeit und Soziales, ehe die

Gruppe im »Centrum Judaicum« Einblicke in das jüdische Leben in Deutschland gewinnen konnte.

Am zweiten Tag sahen die Reisenden bei einer Rundfahrt die vielen Sehenswürdigkeiten der Bundeshauptstadt. In der Gedenkstätte Berliner Mauer bekam die Gruppe einen Eindruck von der Zeit des geteilten Berlins. Höhepunkt war der Besuch des Bundestags. Nach einem Vortrag auf der Besuchertribüne stellte Bärbel Kofler ihre Arbeit im Parlament vor und beantwortete die Fragen der Besucher. Unter anderem wurde die Krankenhausreform thematisiert, die auch die Kliniken in der Region betrifft.

Dr. Bärbel Kofler zeigte sich erfreut über das rege Interesse der Teilnehmer an den politischen Prozessen und Institutionen in Berlin. »Diese Fahrten bieten immer eine wertvolle Gelegenheit, die Arbeit des Bundestags und die politischen Entscheidungsprozesse zu erleben«, so Kofler.

Mittwoch, den 8. Januar 2025

## Angehörige von Demenzerkrankten

**Siegsdorf** – Die Angehörigengruppe Demenz trifft sich am heutigen Mittwoch von 13.30 bis 15.30 Uhr im evangelischen Pfarrheim an der Gehstraße in Siegsdorf. Im gemeinsamen Erfahrungsaustausch erhalten die Angehörigen von Demenzerkrankten Unterstützung und bekommen Anregungen zur aktivierenden Pflege im häuslichen Bereich. Alle Interessierten sind willkommen. Nähere Infos gibt es bei der Beratungsstelle für Senioren und pflegende Angehörige unter Telefon 0160/90 16 63 75 oder der Nummer 08662/66 73 58. fb

## »Intensivhelden«:

## Selbsthilfegruppen werden gegründet

**Traunstein** – Zwei neue Selbsthilfegruppen mit dem Namen »Intensivhelden« sollen gegründet werden, wie die Leiterin des AWO-Selbsthilfezentrums, Christina Hille, im Gespräch mit dem Traunsteiner Tagblatt sagte.

Auftaktveranstaltung ist am Dienstag, 8. Juli, um 18.30 Uhr im Selbsthilfezentrum der Arbeiterwohlfahrt an der Crailsheimstraße 12. Eine Gruppe ist für ehemalige Patienten einer Intensivstation und eine zweite Gruppe für deren Angehörige. Die beiden Gruppen werden zu Beginn vom Psychologischen Dienst der Traunsteiner Intensivstationen begleitet. Es gibt Vorträge aus Sicht von Medizinern und Psychologen. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Austausch. Eine Anmeldung ist möglich unter Telefon 0861/20 97 64-23. az

## Austausch über Parkinson

Erstes Treffen der Selbsthilfegruppe in Traunstein

**Traunstein** – Das erste Treffen der neu gegründeten Parkinson-Selbsthilfegruppe findet am Donnerstag, 12. Juni, von 16 bis 18 Uhr im Casino des Landratsamts statt. Veranstalter sind das Selbsthilfezentrum (SHZ) der Arbeiterwohlfahrt in Traunstein sowie das Parkinsonnetz Südostbayern und der Generationenbund Berchtesgadener Land.

»Wir sprechen, über die körperlichen, finanziellen und seelischen Belastungen. Es sollen Fragen gestellt werden und gemeinsam wollen wir nach Lösungen und Verbesserungen suchen. Der Austausch soll allen Grup-

penmitgliedern – Betroffenen und Angehörigen – helfen, besser mit der Krankheit umzugehen«, sagt die Koordinatorin der Selbsthilfegruppe und Mitarbeiterin im SHZ, Brigitte Stief. Beim ersten Treffen soll Organisatorisches besprochen werden: Wie viele Gruppen sollen entstehen? Wo sollen sich die Gruppen treffen? Welche Wochentage und Uhrzeiten eignen sich?

»Der Kontakt zu anderen Parkinson-Erkrankten lässt neuen Mut fassen«, so Stief. Anmeldung ist unter der Telefonnummer 08684/ 9 69 00 89 oder per E-Mail an [brigitte.stief@t-online.de](mailto:brigitte.stief@t-online.de) möglich. az

Ausgewählte Presseartikel zu Gruppengründungen im Traunsteiner Tagblatt

# Schon ein Brösel verursacht Schmerzen

Zöliakie: Betroffene der Autoimmunerkrankung tauschen sich aus – Krankheit wird oft erst spät erkannt

Von Pia Mitz

**Traunreut.** Seit Sommer 2024 gibt es in Traunreut eine Selbsthilfegruppe Zöliakie. Von der chronischen Erkrankung betroffene Menschen können sich bei den Treffen austauschen und ihre Erfahrungen mit anderen teilen. Hans Magosch hat die Gruppe ins Leben gerufen. Er leidet schon viele Jahre an der Krankheit, die während eines Kuraufenthaltes zufällig erkannt wurde.

Zunächst stellten die Ärzte damals bei Hans Magosch eine fortgeschrittene Osteoporose fest und forschten nach, woher diese kommen könnte. Ein Gastroenterologe fand dann heraus, dass die Osteoporose eine Folge der Zöliakie ist, einer chronischen Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht.

Betroffene wie Hans Magosch müssen sehr sorgfältig darauf achten, kein Gluten zu sich zu nehmen. „Ein Brösel kann schon ausreichen, dass ich Bauchschmerzen und Durchfall bekomme.“ Seine Frau blickt daher sein Brot ohne Gluten in der Regel selbst, sie verwendet dafür eine extra Küchenmaschine, damit nur ja nicht die kleinste Spur von Gluten in seine Backwaren gelangen kann.

### Mit Einschränkungen „durchaus machbar“

Die Mitglieder der Gruppe, die sich Anfang dieser Woche im Mehrgenerationenhaus trafen, haben alle ähnliche Erfahrungen gemacht. Bei einer neu hinzugekommenen Dame wurde Zöliakie erst im Oktober diagnostiziert, als sie eine Routine-Darmpiegelung machen ließ. Zuhause hat sie nach der Diagnose erst einmal die Vorkammer entleert und alle Küchenschränke gründlich gesäubert. Seitdem gestalten sich das Einkufen für sie sehr aufwendig, wie sie erzählte. Sie muss bei allen Produkten erst genau die Inhaltsstoffe überprüfen, ob auch kein Gluten enthalten ist. Inzwischen weiß sie fest, dass die Einhaltung ohne Gluten zwar schon Einschränkungen mit sich bringt, „aber es ist durchaus machbar“.

Schwieriger wird es allerdings, wenn man auswärts essen will. In Gaststätten müssen Betroffene immer erst anrufen und fragen, ob es auch geeignete Speisen auf der Karte gibt. Lokale, in denen das der Fall ist, werden als Tipp in der Gruppe an alle weitergegeben. Trotzdem bleibt dann meist nur eine kleine Auswahl von zwei oder drei Gerichten übrig, man kann nicht wie andere Gäste aus dem



Zwischen sechs und acht Teilnehmer der Selbsthilfegruppe treffen sich alle zwei Monate, unter ihnen ist auch Hans Magosch (hinten rechts) aus Traunreut, der selbst an Zöliakie leidet und Interessierten als Ansprechpartner zur Verfügung steht. – Foto: Pia Mitz

### Zöliakie: Symptome, Ursachen und Auswirkungen

Zöliakie ist eine ernsthafte Erkrankung, die die Betroffenen vor große Herausforderungen stellt. Es liegt weder eine Allergie noch eine Unverträglichkeit vor, sondern es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung. Das bedeutet, dass die Ursache im körpereigenen Immunsystem liegt.

Essen Erkrankte Lebensmittel, die Gluten enthalten, kommt es zu einer entzündlichen Reaktion im Darm. Nahezu alle Zöliakie-



**Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.**

Das Logo der DZG zeigt die durchgestrichene Ähre, die auch auf Lebensmitteln ohne Gluten zu finden ist.

Prozenten weisen ein bestimmtes Gen auf. Allerdings besitzen insgesamt 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung dieses Gen, wobei nicht alle auch an Zöliakie leiden.

Lediglich zwei Prozent entwickeln diese im Laufe ihres Lebens. Typische Symptome der Erkrankung sind Durchfall, Erbrechen, Wachstumsstörungen,

mangelnde Konzentration, Appetitlosigkeit, Migräne, Mangelerscheinungen, Miesmaß, Weiblichkeit und Osteoporose.

Gluten kommt vor allem in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und in handelsüblichen Hafer vor, ist aber auch in alten Weizensoorten wie Emmer und Einkorn enthalten. Glutenfreie Lebensmittel werden im Handel mittlerweile mit einer durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet. – mit

Völlen schöpfen. Zu Einladungen bei Freunden oder der Familie nehmen die Betroffenen meist ihre eigenen Speisen mit, um auf Nummer sicher zu gehen und die Gastgeber nicht damit zu belasten.

Bei aller Vorsicht im Umgang mit Lebensmitteln stellte eine andere Besucherin fest: „Einen Vorteil hat die Krankheit. Wir essen viel Gemüse und ernähren uns damit sehr gesund und einfach.“

Eine 40-jährige Besucherin des Treffens berichtete, dass sie schon in der Kindheit Probleme mit dem Darm hatte, nur habe man das damals nicht als Zöliakie erkannt. Erst vor 20 Jahren sei ein Internist auf die richtige Diagnose gekommen. Was sich bis dahin an Man-

gelscheinungen in ihrem Körper aufgebaut hat, komme erst jetzt so nach und nach raus. Da die Krankheit vererbbar ist, lassen Erkrankte oft auch ihre Kinder frühzeitig testen, um dann entsprechende Vorsichtsmaßnahmen treffen zu können.

**Betroffene versichert: „Es gibt Schlimmeres“**

Eine weitere Teilnehmerin erzählt, dass in ihrer Kindheit von der „anglichen Krankheit“ die Rede war. Was genau die Beschwerden auslöste, habe sie aber auch erst spät erfahren. Sie hat trotzdem ihre positive Haltung

nicht verloren und meint: „Es gibt Schlimmeres. Ich kann auf manches gut verzichten, weil ich genau weiß, dass es mir sonst sehr schlecht geht.“

Auf den ersten Schock der Diagnose folge oft die Frage, was man denn überhaupt noch essen könne. Inzwischen gibt es aber in Supermärkten immer mehr gekennzeichnete glutenfreie Lebensmittel und die Onlinehandelsbiete eine große Auswahl. Nach wie vor sei die Krankheit nicht sehr bekannt, sogar in einer Spezialklinik habe man ihm keine geeignete Nahrung anbieten können, erzählt Hans Magosch.

Oft würden die Beschwerden auch bagatellisiert und die Glutenunverträglichkeit als Mode-

erscheinung abgetan. Für alle, die an Zöliakie leiden und sich mit Gleichfalls Betroffenen austauschen wollen, gibt es nun die Selbsthilfegruppe, die sich alle zwei Monate immer am zweiten Montag trifft. Das nächste Treffen findet am 10. März um 17 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Traunreut statt. Auch nicht Betroffene oder Angehörige von Betroffenen sind dazu eingeladen. Hans Magosch aus Traunreut ist eine von mehreren Kontaktpersonen der DZG (Deutsche Zöliakie Gesellschaft) für den Bereich Traunstein, Berchtesgaden/er Land und Rosenheim. Wer sich für die Selbsthilfegruppe interessiert, kann ihn per Mail kontaktieren unter hans.magosch@onlin.de.

## »Parkinson ist nicht nur Zittern«

Auftaktveranstaltung der Selbsthilfgruppe Parkinson im Landratsamt mit 110 Interessierten

Traunstein – Von der nervenschädigenden Krankheit Parkinson sind in Deutschland rund 400 000 Patienten betroffen, in Bayern ungefähr 60 000. Dass die 1817 vom englischen Arzt James Parkinson erstmals als Schüttellähmung beschriebene Erkrankung viele Gesichter hat, drückte im Laufe der Auftaktveranstaltung der neuen Selbsthilfgruppe Parkinson im Landratsamt der Betroffene Karlheinz Reinfrank so aus: »Jeder hat seinen Parkinson«.

Unter dem Schirm des Selbsthilfzentrums (SHZ) der AWO kamen 110 Interessierte zu der Veranstaltung der Koordinatorin der Gruppe, Brigitte Stief. Referenten waren Professor Dr. Thorleif Etgen, Chefarzt der Neurologie am Klinikum Traunstein, sowie die beiden Betroffenen Karlheinz Reinfrank und Peter Hierstetter.

### Strukturen schaffen, die auffangen

Uwe Köpfer, der stellvertretende Landrat, der bis Juni die Amtsgeschäfte führt, sagte: »Krankheit mag den Körper treffen – aber Gemeinschaft stärkt die Seele.« Es gehe darum, den Betroffenen Perspektiven, Austausch und Zusammenhalt zu bieten. »Die Diagnose Parkinson verändert das Leben für Betroffene und Angehörige. Umso wichtiger ist es, Strukturen zu schaffen, die informieren, stärken und auffangen. Genau das soll dieses Netzwerk tun: Hoffnung geben, Gemeinschaft ermöglichen, Selbsthilfe fördern.«

Das Parkinson-Netzwerk sei ein starkes Zeichen für Vernetzung und für gegenseitige Unterstützung, nicht nur ein medizinisches Projekt, »es ist ein Ausdruck gelebter Mitmenschlichkeit.« Auch die Krankenkassen sollten den Wert der Selbsthilfgruppen endlich erkennen.



Professor Dr. Thorleif Etgen, Chefarzt der Neurologie am Klinikum Traunstein, informiert über Symptome von Parkinson und Therapiemöglichkeiten. (Foto: Zandl)

Professor Etgen erklärte, typische Symptome seien verlangsamte Bewegungen, Steifigkeit und/oder Zittern im Ruhezustand sowie Geruchsverlust. Ebenso ging er auf Ausschlusskriterien ein und beschrieb den Verlauf von Parkinson. Die Erkrankung könne bereits 20 Jahre vor dem Auftreten von Zittern mit Verstopfung, Schlafstörungen, Alpträumen oder depressiver Verstimmung beginnen. Gangblockaden oder Psychosen könnten weitere Schritte der Krankheit sein, so Etgen.

Parkinsonnetzwerke seien »regionale oder überregionale multiprofessionelle Zusammenschlüsse«. Sie holten alle an der Versorgung beteiligten an einen Tisch und identifizierten Versorgungsengpässe aus verschiedenen Perspektiven. Ein wesentliches Kernelement sei die Kommunikation aller Akteure auf Augenhöhe. Ziel der Netzwerke sei eine nachhaltig verbesserte Lebensqualität von Patienten und Angehörigen. Teile des Zusammenwirkens seien Allgemeinmedizin, medizinische Fachdisziplinen wie Geriatrie, Innere Medizin, Neurologie oder Psychiatrie,

Apotheken, Logopädie, Physiotherapie, Pharmaindustrie oder auch das Selbsthilfzentrum.

Die beiden Betroffenen Karlheinz Reinfrank aus Dachau und Peter Hierstetter aus Traunstein berichteten teils humorvoll über ihre Krankheitsverläufe und die Hilfsmittel. Neben der ärztlichen Betreuung seien Sport und Bewegung wichtig zur gesundheitlichen Verbesserung. Reinfrank, der im Selbsthilfzentrum Dachau mitarbeitet, nannte als Angebote der Selbsthilfgruppe Physiotherapie, Rehasport, Nordic Walking, Ergotherapie, Neuro-Tango und Tischtennis.

Er habe sich ein Netzwerk geschaffen aus Information über die Krankheit und Therapie von Parkinson, die Aneignung von Bewältigungsstrategien, gut abgestimmte Therapien aus Medikation, Physiotherapie, Logopädie und Nutzung von Telemedizin sowie aus Sport in Form von »PingPongParkinson« (PPP) und Krafttraining. Wichtig geworden seien ihm das Lernen am Beispiel anderer, verstanden zu werden, Krankheitswissen, Kraftschöpfung und die Krankheit anzunehmen. Da-

zu gehöre auch Akzeptieren, Loslassen und raus aus dem Kampfmodus zu kommen und sich die Energie richtig einzuteilen.

Peter Hierstetter stellte die von ihm mitinitiierten Projekte der PPP-Gruppe in Siegsdorf sowie die Parkinson-Karategruppe in Seon vor. Die Idee, Parkinson mit Tischtennis zu therapieren, stammt aus den USA. 2017 ist die Initiative entstanden, seit 2019 gibt es sogar eine Weltmeisterschaft der PPP. 2020 nahm PPP in Deutschland ihren Anfang, 2024 wurde von Dr. Ralf Teichgräber beim TSV Siegsdorf eine Parkinson-Tischtennisgruppe gegründet. Ziele seien Förderung der Lebensqualität, soziale Integration sowie Aufklärung und Sensibilisierung rund um Parkinson, sagte Hierstetter.

### Karate für Standsicherheit und bessere Koordination

Die Parkinson-Karate-Gruppe wurde bereits 2018 unter Beteiligung des bayerischen Karatebunds beim FC Traunreut gegründet. Von den acht Gründungsmitgliedern sind heute noch sechs aktiv, die sich bis zu Blaugurtträgern qualifiziert haben. Hierstetter ist vor etwa

zwei Jahren der Gruppe beigetreten, die mittlerweile in der Turnhalle des SV Seon trainiert. Er habe inzwischen die Prüfung zum gelben Gurt bestanden, so der ehemalige Filialleiter einer Traunsteiner Bank.

»Doch es geht in der Gruppe nicht um Leistungssport, es finden keine Kämpfe statt, sondern reines Gesundheitskarate, um Standsicherheit, Körperspannung, Muskellockung und -anspannung und Koordination zu schulen, und um Spaß an Bewegung und in der Gruppe zu haben. Parkinson bedeutet also nicht nur Zittern.«

Wer an einer der Sportgruppen teilnehmen möchte: Die »PingPongParkinson«-Gruppe trainiert immer dienstags von 18.30 bis 21 Uhr in der Siegsdorfer Turnhalle, die Parkinson-Karate-Gruppe trifft sich montags ab 19 Uhr in der Sporthalle des SV Seon. »Wichtig ist in beiden Gruppen, dass sich niemand erklären oder schämen muss, der sich gesundheitlich nicht wohlfühlt, um teilzunehmen. Dafür hat bei uns jeder Verständnis«, sagte Hierstetter.

### Themen und Termine sind noch offen

Brigitte Stief erklärte mögliche Inhalte einer Selbsthilfgruppe. Die Themen würden bei den Treffen nach und nach abgearbeitet, sagte die Gruppen-Koordinatorin. Bei größeren Problemen würden Referenten hinzugeholt oder Kontakte hergestellt. Sie werde mit allen Interessierten Kontakt aufnehmen und dann einen oder mehrere Termine für den ersten Treff der Parkinson-Selbsthilfgruppe festlegen. Der Termin Ende Mai/Anfang Juni wird im Traunsteiner Tagblatt bekannt gemacht. Für Rückfragen steht Brigitte Stief, AWO Selbsthilfzentrum Traunstein, unter Telefon 08684/9 69 00 89, zur Verfügung. az

## »Alle Autisten verdienen eine Stimme«

Zum heutigen Weltautismustag erzählen zwei Mütter von autistischen Kindern von ihren Erfahrungen und Herausforderungen

»Ich liebe meinen Sohn, ich möchte ihn nicht tauschen. Aber er ist anstrengend, es ist eine wahnsinnige Herausforderung«, sagt Christina Blantz. Sie ist Mama eines siebenjährigen Sohns, der Autismus hat. Zum Anlass des Weltautismustags, der jährlich am 2. April ist, erzählen sie und ihre Freundin Karin Wasthuber, die ebenfalls einen autistischen Sohn hat, dem Traunsteiner Tagblatt von ihrem Leben, das von der Einschränkung ihrer Kinder bestimmt wird. Aufmerksamkeit auf die Probleme ihrer Kinder zu lenken, ist ihnen sehr wichtig: »Alle Autisten verdienen eine Stimme, und die wollen wir ihnen geben«, erklärt Blantz. Jeder Autist habe einen Platz in der Gesellschaft verdient.

Es ist nicht so einfach, Autismus zu definieren. Werner Ferdt, Beauftragter für Menschen mit Behinderung am Landratsamt, erklärt ihn als »neurobiologische Entwicklungsstörung«. Autisten nehmen laut ihm die Wechselwirkung mit der Umwelt anders wahr als die meisten Menschen, weil das Gehirn sich anders entwickle. Autisten könnten beispielsweise empfindlich gegenüber Geräuschen, Licht, Berührungen oder anderen Reizen sein, weil sie eine andere Wahrnehmung hätten. Autisten sind oft hochintelligent, weil sie andere Regionen im Gehirn benutzen können als typisch – dafür können sie einfache Sachen oft nicht, beispiels-



Karin Wasthuber (links) und Christina Blantz haben sich in der Selbsthilfegruppe »Autismuskids« angefreundet und leiten diese auch zusammen. Hier planen sie gerade das nächste Gruppentreffen. (Foto: Schillmeier)

weise sich ihre Schnürsenkel binden.

Bei Christina Blantz' Sohn Simon wurde frühkindlicher Autismus diagnostiziert. Wegen gesundheitlicher Probleme in der Schwangerschaft kam er zu früh zur Welt – das kann ein Grund für den Autismus sein. Die Diagnose war für Christina Blantz eine Erleichterung, sagt sie, weil sie dann endlich wusste, womit sie es zu tun habe.

Karin Wasthubers Sohn David ist acht Jahre alt und wie 40 Prozent aller Autisten nonverbal, spricht also nicht. »Es gab immer den Vergleich zu seinem großen Bruder. Als David zwei Jahre alt war, hab' ich mich gewundert, warum er noch

nicht mehr versteht«, erzählt Wasthuber. Als die Kinderkrippe sie darauf aufmerksam gemacht hat, dass mit ihrem Sohn etwas nicht stimme, »bin ich in ein Loch gefallen«.

Beide Kinder gehen in Fördereinrichtungen. Dort können die Betreuer spezieller auf die Bedürfnisse einzelner Kinder eingehen, als in anderen Schulen. Weil David nicht spricht, wird die Kommunikation beispielsweise mit Tablets oder Bildkarten unterstützt. Außerdem drücke er seine Gefühle durch Bewegungen aus, berichtet seine Mutter. In ihren Schulen haben die Kinder gewöhnliche Fächer wie Sachkunde und Mathematik – jedoch ist der Unterricht

viel spielerischer und mit weniger Druck aufgebaut. Wegen Entwicklungsstörungen sind autistische Kinder beispielsweise im Alter von acht Jahren so weit, wie ein typisches Kind mit drei Jahren.

»Kein Autist ist gleich«, betont Christina Blantz. Deswegen begegnet auch jeder von ihnen anderen Herausforderungen im Alltag. Simon esse beispielsweise nur wenige Lebensmittel, nur eine bestimmte Marke. »Autisten haben gern den gleichen Geschmack, die gleiche Konsistenz und das gleiche Geräusch«, erklärt Christina Blantz. Außerdem habe ein Autist »wahnsinnige Probleme mit Verände-

rungen«. Im Alltag sind Autisten oft mit einer permanenten Reizüberflutung konfrontiert. Wenn beispielsweise auf der Straße ein Auto vorbeifährt, ein Vogel zwitschert, jemand laut spricht, kann das ein großer Stress für sie sein. Sie müssen sich auf ihre Art wieder runterregulieren. »Je älter die Kinder werden, desto mehr Strategien kann man mit ihnen entwickeln, um damit umzugehen«, weiß Christina Blantz. Das erfordert sehr viel Geduld, Therapien und Spezialisten. Simons Art, sich selbst zu beruhigen sei, mit Stiften vor seinem Gesicht herumzufucheln –

»und wenn er aufgeregt ist, muss er hüpfen«. Freunde zu finden, ist nicht leicht für Autisten. Oft werden sie von anderen Kindern nicht verstanden, was dann unabsichtlich zu Reibereien führen kann. Auch neue Kleidung oder eine andere kleine Veränderung in ihrem Umfeld können sie stören, weil es ihre Routinen, die sie so sehr brauchen, verändert.

Ein autistisches Kind zu haben, »ist eine wahnsinnige Herausforderung«, vermittelt Christina Blantz. Als Eltern brauche man Unterstützung von der Familie, Freunden und auch dem Arbeitsumfeld, weil man ganz von der Behinderung eingenommen werde. Es sei wichtig, auf sich selbst zu schauen, erklärt Karin Wasthuber – ob mit Sport oder einer ruhigen Minute, in

der man nur am Handy ist. Ein wichtiger Pfeiler für sie sei auch die Selbsthilfegruppe »Autismuskids«, berichten die Mütter. Sich mit anderen betroffenen Eltern über Probleme und Ängste, aber auch über Fortschritte und Freude auszutauschen, tue gut. Einmal im Monat treffe sich die Gruppe, die die beiden Mütter leiten. Eltern von autistischen Kindern bis zu 17 Jahren, die Teil der Gruppe werden möchten, können sich mit einer Mail an autismuskids.shgts@yahoo.com an die Gruppenleitung wenden.

Ob Simon und David verstehen, dass sie anders sind, ist nicht klar. Ihre Mütter gehen aber davon aus, dass sie es wahrnehmen. Auch wenn der Autismus sie vor zusätzliche Herausforderungen stellt, sind Christina Blantz und Karin Wasthuber dankbar: »Wenn dir so ein Kind geschenkt wird, verändert sich deine Sichtweise auf die Dinge. Das Zwischenmenschliche wird dir wieder viel wichtiger als das Materielle«, erläutert Karin Wasthuber.

Es sei eine Lebensaufgabe, für die man eben ausgewählt wurde, findet auch Christina Blantz. Es so positiv wie möglich zu nehmen, sei die Devise. Schließlich gehe es um Kinder, denen es viel schlechter gehe. »Ich hätte etwas verpasst, hätte ich meinen Sohn nicht bekommen«, lächelt Christina Blantz. Karin Wasthuber nickt zustimmend. ds

## »Gewitter und Blitze im Kopf«

Auftaktveranstaltung der Selbsthilfgruppe »Migräne« im Selbsthilfzentrum der AWO

Was bedeutet »Migräne« aus medizinischer Sicht? Diese und viele weitere Fragen der Zuhörer beantwortete der Chefarzt der Neurologie am Klinikum Traunstein, Professor Dr. med. Thorleif Etgen, bei der Auftaktveranstaltung der neuen Selbsthilfgruppe (SHG) »Migräne« im Selbsthilfzentrum (SHZ) der AWO.

Als weiterer Fachmann stand der Leitende Arzt für Schmerztherapie am Klinikum Trostberg, Richard Strauss, Rede und Antwort. Er berichtete über die konservative und medikamentöse Therapie der Migräne. Lucia Baumann von der Migräne-Liga (ML) Deutschland gab Informationen zur Koordination einer Selbsthilfgruppe und sagte ihre Unterstützung beim Aufbau einer Betroffenen-Gruppe zu.

Etgen erläuterte, dass Frauen mit 20 Prozent gegenüber Männern mit acht Prozent der Bevölkerung häufiger von Migräne betroffen sind. »Bei Kindern vor der Pubertät liegt die Betroffenheit bei drei bis sieben Prozent, das Geschlecht spielt dabei keine Rolle. Zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr sind Frauen dreimal so häufig von Migräne betroffen wie Männer«, so Etgen.

Migräne verlaufe in vier Phasen – Kopfschmerzen mit einer möglicherweise davorliegenden maximal einständigen Aura-Phase, also Reiz- und Ausfallerscheinungen. Häufigste Auslöser sind Stress, Wetterumschwung, schlechter Schlaf und zu wenig Nahrung. Als häufigste Gegenmaßnahmen wurden in einer Studie Schmerzmittel (67 Prozent), Stille (53 Prozent), Ausruhen/Absagen von Terminen (52 Prozent) und Dunkelheit (45 Prozent) genannt.

Ursachen seien erbliche Veranlagung und eine neurobiologische Funktionsstörung von Gehirn, Hirnhäuten und Blutgefäßen.



Professor Dr. med. Thorleif Etgen, Chefarzt der Neurologie am Klinikum Traunstein, informierte über »Migräne – was ist das?«.  
(Foto: Zandl)

Auslöser könnten auch Hormonveränderungen (Zyklus, Wechseljahre), Lebensmittel wie Schokolade, Käse, Rotwein, äußere Reize wie Flackerlicht, Lärm, Gerüche, Wetter- und Höhenveränderung oder starke Emotionen (Freude, Angst) sein.

In der Folge Sorge das Migräne-Zentrum im Hirnstamm für Überaktivität von Nervenzellen, »der Tractus trigeminothalamicus (eine Nervenbahn im Gehirn) wird aktiviert, was zur Ausschüttung vasoaktiver Neuropeptide und zur Freisetzung entzündlicher Eiweißstoffe führt«, so Etgen.

Er stellte den Fragebogen und Kopfschmerzkalender der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) als Diagnosemöglichkeiten vor. Aurasymptome sind wahrnehmbar aufgrund von fünf- bis 60-minütigen Störungen beispielsweise einer getrübbten Sehfähigkeit, der Sprache oder Motorik. Gewitter und Blitze im Kopf seien möglich. Auch auf chronische Migräne und alternative Erkrankungen bei Kopfschmerzen ging er

ein. Richard Strauss erklärte das vierstufige WHO-Schmerzstufenschema, von nicht-opioiden Analgetika bis zu rückenmarksnahen Opioiden und Neurolysen.

Bei (mittel-)schweren Migräneattacken und fehlendem Ansprechen auf Schmerzmittel verwies er auf die Triptan-Therapie. Zu unterscheiden sei hier ein schneller, mittelschneller und langsamer Wirkeintritt mit mehr oder weniger lang anhaltender Wirkdauer. Auch für den Fall von Übelkeit und Erbrechen nannte er Medikamente und erklärte mögliche Nebenwirkungen.

Als Kontraindikationen gelten zum Beispiel koronare Herzerkrankung, Angina pectoris, Schlaganfall, Schwangerschaft, Stillzeit, schwere Leber- oder Herzinsuffizienz. Zur Sprache kamen auch die Gabapentintherapie, Migräneattacken bei Kindern und Jugendlichen, Behandlung der Migräne in Schwangerschaft und Stillzeit sowie mögliche Prophylaktika. Wirksam seien Nahrungsergänzungsmittel

wie Magnesium, Pestwurz, Riboflavin und Coenzym Q10. »Die wissenschaftliche Evidenz ist aber gering.«

Strauss erklärte die Ausschüttung des Neuropeptids Calcitonin Gene-Related Peptide (CGRP), das bei Migräne eine wichtige Rolle spiele. Es wird von Nervenzellen freigesetzt und führt zu Gefäßerweiterung (Vasodilatation) und Entzündung.

Anfragen nach Verschreibung von Cannabis habe er bisher nicht entsprochen, weil es sich als medizinisch nicht wirksam herausgestellt habe, und es Krankenkassen nicht darstellbar sei, solch teure Mittel zu verschreiben.

Als nicht-medikamentöse Therapie ging Strauss auf die Wirkung von Akupunktur ein. Auch die externe transkutane Stimulation des Nervus trigeminus oberhalb der Augenhöhlen habe sich als wirksam herausgestellt. Als psychologisches Verfahren zur Behandlung des akuten Anfalls wird Blut-Volumen-Puls-Biofeedback empfohlen. Es müsse zwischen nicht

medikamentöser Akutbehandlung und psychologischer Prophylaxe unterschieden werden.

Als konservative Migränetherapie seien zuckerarme, fettarme oder ketogene Diäten möglicherweise wirksam. Smartphone-Applikationen und telemedizinische Angebote könnten Diagnostik und Therapie unterstützen, so Strauss. Die meisten Nahrungsergänzungsmittel und Probiotika seien in der Prophylaxe dagegen nicht wirksam. Auch Strauss riet wie Etgen zum Kopfschmerzkalender.

Nicht konservative Verfahren wie elektrische trigeminale Stimulation, Phyto-Medikation, Nahrungsergänzungsmittel zeigten aber in der Therapie zusätzlich Wirkung, ebenso Lebensstiländerung und Stressreduktion. »Cannabis hat dagegen noch keinen evidenzbasierten Stellenwert in der Migränetherapie.«

Lucia Baumann sagte als Koordinatorin der Selbsthilfgruppen der ML, bundesweit engagierten sich 5000 Mitglieder in der ML. Es gebe Symposien, Vorträge, Online-Seminare, Informationen auf der Internetseite und Öffentlichkeitsarbeit. Eine Mitgliedschaft bringe verschiedene Vorteile, so Baumann, etwa das »migräne-Magazin«, Weiterbildungen, und es bestehe Kontakt zu Fachleuten.

Die Leiterin des Selbsthilfzentrums (SHZ) der Arbeiterwohlfahrt, Christina Hille, bot den Interessierten an, zur Gründung der Migräne-Selbsthilfgruppe deren Daten zu hinterlegen um weitere Kontakte zu ermöglichen. Professor Etgen sagte, man könne von einer solchen Selbsthilfgruppe nur profitieren und riet allen Betroffenen zum Beitritt. Anschließend bestand die Möglichkeit, Fragen an die Experten zu richten. Anmeldungen zu der neuen Gruppe sind möglich unter Telefon 0861/20 97 64-23. az

## Daniela bekam ein zweites Leben geschenkt

Schwere Blutungen im Schädel nach Sturz: 42-Jährige überlebte – dank der Betreuung durch die Ärzte im Klinikum Traunstein

Traunstein – Es war ein schöner Abend bei der Hochzeitsfeier der Freunde Ende April 2024. Wieder zuhause möchte Daniela Z. nur noch kurz etwas nachsehen und stürzt auf der Kellertreppe. Kurze Zeit später findet Herr Z. seine Frau auf dem Boden liegend, benommen, aber äußerlich unverletzt. Am nächsten Morgen fühlt sich die 42-Jährige so schlecht, dass sie beide ins Krankenhaus fahren. In der Kreisklinik Bad Reichenhall folgt die erschütternde Diagnose: schwere Blutungen im Schädel. Die Aneurysma wird sofort mit dem Rettungshubschrauber ins Klinikum Traunstein geflogen. Ankunft 12.41 Uhr, das interdisziplinäre Team der Intensivmedizin, Neurochirurgie und Neuroradiologie erwartet sie bereits.

»Ich erinnere mich genau: Frau Z. war leicht desorientiert, aber ansprechbar«, berichtet Dr. Andreas Mangold, Leitender Arzt der Neuroradiologie am Klinikum Traunstein. »Doch ihre Bewusstseinslage verschlechterte sich zusehends. Und wir mussten sofort handeln.«

Die Patientin wird intubiert und beatmet, sie erhält von Privatdozent Dr. Jens Rachinger, Chefarzt der Neurochirurgie am Klinikum Traunstein, eine Drainage zur Ableitung des Nervengewässers, um den Hirndruck zu senken. Neben einem Bruch des zweiten Halswirbels bestätigt das CT eine Schädel-Hirn-Verletzung mit ausgedehnter Blutung im Schädelinneren. Die daraufhin eingeleitete Katheteruntersuchung der Gehirnarterien zeigt ein Aneurysma,



Die Kontroll-Angiographie Anfang Februar bestätigte, dass die Behandlung erfolgreich war und die Durchblutung im Gehirn wieder vollständig hergestellt ist: Patientin Daniela Z. (rechts) und Gisela Otrzonek freuen sich.

also eine Gefäßausstülpung, die durch einen Einriss der inneren Gehirnschlagader verursacht wurde.

Aufgrund der dramatischen Diagnose entscheidet sich Dr. Mangold zu einer ungewöhnlichen Behandlungsmethode: Er setzt einen sogenannten Flow-Diverteur ein, um das gerissene Gefäß von innen abzudichten. »Es ist ein Verfahren, das in der Art seltenen Fällen keinen Routineeingriff darstellt – eine Art Stent für die Gehirnarterie. Ich wusste, dass es Risiken barg, aber es war ihre einzige Chance«, sagt er.

Die ersten 48 Stunden nach der Operation sind ent-

scheidend – und der Zustand von Daniela bleibt kritisch. Im weiteren zeitlichen Verlauf wird er sich durch Krämpfe der Blutgefäße, sogenannte Vasospasmen, noch verschlechtern. Diese führen zu einer Minderdurchblutung des Gehirns, die schwerwiegende Infarkte auslösen kann.

Dr. Andreas Mangold entscheidet sich erneut für eine unkonventionelle Behandlung: In weiteren fünf Katheteroperationen kann er die durch die Krämpfe verengten Gefäße medikamentös und mechanisch mit Ballons und Stents erfolgreich erweitern. »Wir haben mit unse-

ren Entscheidungen alles darangesetzt, ihr Leben zu retten.«

### Zehn Operationen

Dr. Rachinger und Dr. Mangold führen insgesamt zehn Operationen durch. »Es war eine enge Zusammenarbeit. Jeder Eingriff wurde im Team und gemeinsam mit ihrem Ehemann besprochen«, sagt Rachinger. Und Mangold ergänzt: »Der Ehemann beantwortete unseren Plan offensiv und hatte volles Vertrauen in uns, obwohl damals niemand vorhersagen konnte, ob es funktioniert oder nicht. Das waren wirklich schicksalsbe-

stimmende Operationen. Ich bin sehr froh, dass wir immer wieder aufs Neue an den Erfolg geglaubt haben.«

Von Beginn an spielt die enge Beziehung zwischen der Betroffenen und ihrer Familie sowie dem Handlerteam, bestanden aus Fachärzten, hochqualifizierten Pflegekräften und therapeutischen Mitarbeitern, eine Schlüsselrolle. Zum therapeutischen Team der Intensivstationen zählt am Klinikum Traunstein auch der Psychologische Dienst um Gisela Otrzonek. Deren Wirken ist jedoch keine Regelleistung der Krankenkassen und kann nur aufgrund der finanziellen Unterstützung der Eva Mayr-Stiftung angeboten werden.

»Wir waren jeden Tag bei Frau Z., auch während sie im Koma lag«, erzählt Gisela Otrzonek. »Gemeinsam mit der Pflege suchten wir nach kleinsten Zeichen von Bewusstsein, nach einer Regung im Gesicht oder einer Bewegung, um das Aufwachen und Re-Orientieren sanft unterstützen zu können. Um die vielen kleinen und großen Schritte der Genesung für sie festzuhalten, begann die Pflege, unter Einbeziehung von Familie und Freunden, ein Intensivtagebuch zu schreiben.«

Zum Behandlungsprozess gehört auch die Einbeziehung der Familie der Patientin. Ihr Ehemann ist von Anfang an in alles involviert. Für ihn ist es selbstverständlich, seinen Tagesablauf so anzupassen, dass er jede freie Minute bei seiner Frau verbringen kann.

Nach zwei Monaten auf der Intensivstation wird Daniela

in die Rehabilitationsklinik nach Bad Aibling verlegt. Sie benötigt weiterhin Unterstützung beim Atmen durch eine Kanüle, kann nicht sprechen, hat eine Hirnwaschdrainage und ist rechtsseitig gelähmt. Niemand weiß, ob sie jemals wieder laufen oder sprechen kann. »Sie zeigte einen unglaublichen Willen«, erinnert sich Gisela Otrzonek. In der Rehabilitation durchläuft sie Lungentraining, Physio-, Logo- und Ergotherapie sowie neuropsychologische Unterstützung. Im November 2024 kehrt sie nach Hause zurück.

### »Ihr Anblick machte mich sprachlos«

Nur wenige Wochen später, am 6. Dezember, besucht sie die Intensivstation am Klinikum Traunstein und überrascht alle: Sie kommt auf eigenen Beinen, nur gestützt auf eine Krücke und mit einer Fußheberschiene. »Ihr Anblick machte mich sprachlos. Wir waren überwältigt, dass man sich von so einem Zustand so rasch erholen und körperlich verbessern kann«, sagt Otrzonek. »Sie hat sich aus einer physisch und mental äußerst schwerwiegenden Situation herausgekämpft.«

Bis heute stellt das Intensivtagebuch für die Patientin eine Unterstützung bei der Verarbeitung des Erlebten dar. Darin sind Bilder, Berichte und Erinnerungen von allen Personen festgehalten, die Teil ihres langen Wegs waren. »Es half mir, die fehlenden Stücke zu verstehen. Dieses Buch zeigte mir, wie viele Menschen an mich geglaubt haben«, sagt Daniela gerührt.

## Hilfe zur Selbsthilfe – Ein Service des Traunsteiner Tagblatts

**ADHS für Erwachsene:** Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat um 18 Uhr im Selbsthilfzentrum in Traunstein. Informationen gibt es unter Telefon 0151/52 54 00 04.

**Alleinstehende ab 60:** Alleinstehende ab 60, die gemeinsam ihre Freizeit gestalten wollen, treffen sich am Donnerstag um 18 Uhr im Sailer-Keller in Traunstein. Informationen gibt es unter Telefon 0151/52 54 00 04.

**Autismuskids:** Die Gruppe für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Autismus trifft sich jeden ersten Sonntag im Monat um 11 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein. Anmeldungen und Informationen bei Christina Blantz per E-Mail [autismuskids.shgts@yahoo.com](mailto:autismuskids.shgts@yahoo.com).

**Autismus für junge Erwachsene:** Die Gruppe für Angehörige von jungen Erwachsenen mit Autismus trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 18 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein. Anmeldungen und weitere Informationen bei Paula Wolfegger per Mail [autismus.shgts@yahoo.com](mailto:autismus.shgts@yahoo.com).

**Angehörige Demenz:** Es gibt Gruppen in Reit im Winkel, Ruhpolding, Siegsdorf, Fridolfing, Waging, Palling und Trostberg. Professionelle Beratung und Informationen zum Thema Demenz für Betroffene und Angehörige gibt es bei Brigitte Sief unter Telefon 08684/9 69 00 89.

**Angst, Burn-out, Depression in Kirchengemeinde:** Die Gruppe trifft sich am Mittwoch um 19.30 Uhr im Haus der Begegnung, Georg-Rinser-Weg 3 1/2 in Kirchschorfing. Informationen gibt es unter Telefon 08685/91 97 24.

**Anonyme Alkoholiker:** Es gibt Gruppen in Traunstein und Traunreut. Informationen gibt es unter Telefon 0861/90 96 30 22 oder 08669/8 79 27 77 sowie per

E-Mail [aa-traunreut@gmx.de](mailto:aa-traunreut@gmx.de).

**Blinde und Sehbehinderte:** Eine Telefonsprechstunde findet Montag bis Freitag jeweils von 8 bis 10 Uhr und von 17 bis 18 Uhr bei Ingrid Lischke unter Telefon 0861/2429 statt.

**Co-Abhängigkeit und Beziehungssucht (CoDA):** Es handelt sich um eine Gemeinschaft von Frauen und Männern mit dem gemeinsamen Ziel, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. Die Gruppe trifft sich jeden Montag um 19 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein (Rückgebäude).

**Covid-19-Betroffene:** Informationen gibt es im Selbsthilfzentrum Traunstein.

**Depression, Burn-out, Ängste:** Die Gruppe »Systemüberlastung – bitte warten« bietet Raum für Austausch, Verständnis und neue Perspektiven. Die Gruppe trifft sich jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein. Anmeldung und weitere Informationen im Selbsthilfzentrum.

**Diabetes Typ I bei Kindern und Jugendlichen:** Die Gruppe bietet online Treffen und Vorträge an. Informationen gibt es bei Bettina und Christian Mittermeier unter Telefon 08669/7 88 64 80.

**Diabetes Typ II bei Erwachsenen:** Informationen gibt es im Selbsthilfzentrum Traunstein.

**Eltern-Gruppe Trennung/Scheidung:** Die Gruppe trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat um 19 Uhr im Sozialraum Traunstein, Haslacher Straße 35a. Anmeldung und weitere Informationen bei Daniel Georg-Stoklossa unter Telefon 0171/4 76 72 17.

**Endometriose:** Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein. Anmeldung und

weitere Informationen im Selbsthilfzentrum.

**Epilepsie Betroffene und Angehörige:** Informationen gibt es im Selbsthilfzentrum Traunstein.

**GefühlsBande – Trauergruppe für Kinder:** Die angeleitete Gruppe trifft sich am Samstag, 6. Dezember von 10 bis 11.30 Uhr im Sozialraum Traunstein. Kinder zwischen 6 und 10 Jahren, die einen Verlust erlebt haben, finden hier einen geschützten Raum. Anmeldung und weitere Informationen bei Daniel Georg-Stoklossa unter Telefon 0171/4 76 72 17.

**Gehörlose:** Informationen gibt es unter der E-Mail [glv-traunstein@gmx.de](mailto:glv-traunstein@gmx.de).

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

**Herzkind:** Betrifft Familien, die ein Kind mit angeborenem Herzfehler haben. Informationen gibt es bei Marianne Kapler unter Telefon 08669/3 77 99.

**Herzsport:** Informationen zur Chieminger, Traunsteiner und Titmoninger Gruppe gibt es bei Ludwig Garschhammer unter Telefon 0176/72 55 92 91 oder per Mail. Für Inzell gibt es Informationen bei Martina Werner unter Telefon 08665/92 83 71.

**Hochbegabung:** Der Stammtisch für Eltern hochbegabter Kinder trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Anwesen Mühlgasse 15 in Traunstein (2. OG). Auch für hochbegabte Erwachsene und am Thema Interessierte. Anmeldung bei Christine Galios unter Telefon 0152/05 86 18 58.

**Hochsensibilität:** Die Gruppe trifft sich jeden vierten Montag im Monat um 17 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein. Anmeldung und weitere Informationen im Selbsthilfzentrum.

**Intensivbehinderung:** Der Gesprächskreis für Patienten

nach Intensivbehandlung trifft sich am ersten Dienstag im Monat um 18 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein. Die Angehörigen von Patienten nach Intensivbehandlung treffen sich am zweiten Dienstag im Monat um 18 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein. Anmeldung und weitere Informationen im Selbsthilfzentrum.

**Kehlkopferoperierte und Halsatmer:** Informationen gibt es unter Telefon 08634/2 60 85 20 bei der Vereinigung der Kehlkopferoperierten und Kopf-Hals-Tumor-Erkrankten.

**Krebs:** Die Gruppe trifft sich zum Stammtisch am Mittwoch um 15 Uhr im Café Steinbach in Laufen.

**Kreuzbund:** Der Kreuzbund, eine Selbsthilfsgemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige, hat Gruppen in Trostberg, Traunstein, Waging, Ruhpolding und Laufen. Außerdem gibt es den Kreuzbundgesprächskreis für Frauen, Betroffene und Angehörige sowie einen Gesprächskreis am Nachmittag. Informationen gibt es im Selbsthilfzentrum Traunstein.

**Kreuzbund - telefonische Angehörigensprechstunde:** Informationen gibt es bei Christine Lirk unter Telefon 0160/91 34 72 60.

**Leben braucht Luft – Lungenerkrankungen:** Das nächste Treffen findet am Mittwoch, 17. Dezember um 16 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein statt. Informationen gibt es im Selbsthilfzentrum.

**Lichtblick:** Die Gruppe Depression, Burn-out und Ängste trifft sich jeden ersten und dritten Freitag im Selbsthilfzentrum Traunstein. Anmeldung und weitere Informationen im Selbsthilfzentrum.

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

**Messie-Selbsthilfgruppe für Angehörige und Betroffene:** Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Freitag im Monat um 17.30 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein. Anmeldung und weitere Informationen im Selbsthilfzentrum.

**Migräne:** Die Gruppe trifft sich am Dienstag, 16. Dezember um 18 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein. Anmeldung und weitere Informationen im Selbsthilfzentrum.

**Morbus Bechterew:** Die Gruppe trifft sich zur Gymnastik jeden Dienstag um 18.30 Uhr in der Praxis für Physiotherapie Huber und Schroter, Jahnstraße 38 in Traunstein. In Traunreut trifft sich die Gruppe jeden Montag um 19 Uhr in der Gymnastikhalle des Hallenbads. Informationen gibt es bei Johann Tschürtz unter Telefon 08669/1 22 54.

**Multiple Sklerose:** Informationen gibt es im Selbsthilfzentrum Traunstein.

**Parkinson:** Informationen gibt es bei Brigitte Sief unter Telefon 08684/9 69 00 89.

**Pflegende Angehörige in Marquartstein/Unterräumen und Umgebung:** Die Gruppe trifft sich am ersten Donnerstag im Monat von 16 bis 17.30 Uhr im »Treffpunkt«, Staudacher Straße 8 in Marquartstein. Anmeldung und weitere Informationen bei Quartiersmanagerin Brigitte Schmitz unter Telefon 08641/97 89 14.

**Prostatakreisl:** Informationen gibt es im Selbsthilfzentrum Traunstein.

**Rheuma:** Betroffene treffen sich jeden zweiten Freitag im Monat um 15 Uhr im Café Heutau bei Siegsdorf zum Austausch. Anmeldung und weitere Informationen bei Simone Altheim-Pflugbeil unter Telefon 0861/23 48 63 12.

**Schmerzpunkt Traunstein:** Die Gruppe trifft sich jeden dritten Freitag im Monat um 17.30 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein. In-

formationen gibt es bei Petra Raab unter Telefon 0160/8 30 74 84.

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

**Sternennammas Traunstein:** Informationen gibt es bei Corinna Heintel unter Telefon 0178/8 21 22 20.

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

**Tinnitus:** Die Gruppe trifft sich am Donnerstag, 11. Dezember um 17.30 Uhr im Selbsthilfzentrum Traunstein. Anmeldung und weitere Informationen im Selbsthilfzentrum.

**Verwaiste Eltern:** Die Gruppe trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Praxis TrauErleben, Hohe-Kreuz-Straße 2 in Traunstein. Anmeldung bei Ines Häusler unter Telefon 0177/9 12 11 60.

**Wendepunkt:** Die Gruppe trifft sich jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat um 18 Uhr im Sozialraum Trostberg. Es handelt sich um eine offene Selbsthilfgruppe zum Thema Burn-out, Depression und Ängste. Informationen gibt es im Selbsthilfzentrum Traunstein.

**Zöliakie:** Die Gruppe trifft sich am Montag, 8. Dezember um 17 Uhr im Mehrgenerationenhaus an der Kantstraße 8 in Traunreut. Auch für Angehörige von Betroffenen. Informationen gibt es bei Hans Magosch unter Telefon 08669/4584.

**Selbsthilfgruppe in Planung:** Amputation.

☆

Das Selbsthilfzentrum des AWO-Kreisverbands Traunstein an der Crailsheimstraße 12 in Traunstein ist Montag, Mittwoch und Donnerstag jeweils von 9 bis 12 Uhr und Dienstag von 15 Uhr bis 18 Uhr unter Telefon 0861/209764-24 oder -23 oder -25 zu erreichen.

Beispiel für die wöchentliche Rubrik im Traunsteiner Tagblatt, 29.11.25

In Kooperation mit:

**KRISEN  
DIENSTE  
BAYERN**

## Wir sind für Sie da!

**0800 655 3000**

Wir hören zu, fragen nach und klären  
gemeinsam mit Ihnen die Situation.

**Vertraulich. Menschlich. Qualifiziert.**

# WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Psychisch fit in  
die Zukunft.

**10.-18.  
Oktober  
2025**

**OKT 2025 10** **Fit durch den Stress. Praktische Wege für den Alltag.**

**Bewegungsangebote im Mehrzweckraum:**  
Qi Gong mit Andrea Vetter, Zumba mit Emina Mazur  
**Kreativprogramm im Keramikraum** mit Robert Urban  
**Vorträge zum Thema Stressmanagement** mit u.a. Jessica Gröbner  
**Gesundes Buffet** von der Tagesstätte der STE

**14:00–18:00 Uhr** • AWO Sozialtherapeutische Einrichtung Traunreut, Kartstraße 26, 83301 Traunreut  
**Eintritt frei** • Keine Anmeldung erforderlich

**OKT 2025 10** **Fit und im Gleichgewicht, jetzt und in Zukunft**

**Vortrag mit aktiven Impuls-Einheiten für ein gesundes Leben** mit Fr. Dr. Ulbricht, niedergelassene Psychiaterin in Traunreut und Nicole Strasser, Yogalehrerin  
Im Anschluss Zeit für Diskussionen und ein Beisammensein. Die Veranstaltung ist für alle Bürger von jung bis alt geeignet.

**17:00–19:00 Uhr** • Mehrgenerationenhaus Traunreut, Kartstraße 8, 83301 Traunreut  
**Eintritt frei** • Keine Anmeldung erforderlich



**OKT 2025 13** **Suchterkrankungen im Alltag – medizinische Einordnung & therapeutische Möglichkeiten**

Suchterkrankungen sind weit verbreitet, werden aber oft nicht erkannt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie häufig Suchterkrankungen sind und welche medizinischen Grundlagen dahinterstehen.  
Eine Suchttherapeutin stellt die Methode der „Motivierenden Gesprächsführung“ vor – einen einfühlsamen und effektiven Weg, um Menschen mit Suchterkrankungen zu unterstützen. Im Anschluss gibt es ausreichend Zeit für Fragen und den Austausch von Erfahrungen.

**17:00–19:00 Uhr** • Festsaal des kbo-Inn-Salzach-Klinikums, Gabersee 21, 83512 Wasserburg am Inn  
**Eintritt frei** • Keine Anmeldung erforderlich

**OKT 2025 13** **Suchtmittelfrei in die Zukunft – Können Podcasts bestehende Hilfsangebote erweitern?**

Im Rahmen eines Vernetzungstreffens zwischen Suchthilfe, Selbsthilfe, Betroffenen und Interessierten wollen wir einen Einblick in die Welt der Podcasts zu Suchthemen geben. Anschließend gibt es Zeit für Fragen und Austausch zum Einsatz von Podcasts, besonders im Hinblick auf junge Betroffene.

**18:00–20:30 Uhr** • Caritaszentrum Traunstein, Herzog-Wilhelm-Str. 20, Raum 86/87, 83278 Traunstein  
**Eintritt frei** • Keine Anmeldung erforderlich

**16 Psychisch stark in die Zukunft**  
O K T 2025  
Wie finde ich persönliche Kraftquellen in herausfordernden Lebenssituationen? Psychische Erkrankungen im triologischen Austausch. Ziel des Seminars ist der offene, tolerante, ideologiefreie und gleichberechtigte Austausch zum Thema Psychische Erkrankung zwischen den drei Gruppen – Psychose-Erfahrene, Angehörige und Fachkräfte.

**Caritas**  
Kath. Am Naldstein  
16:00–18:00 Uhr • Campus St. Michael Traunstein,  
Vorfichtstraße 1, 83278 Traunstein  
Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

**16 Hilfestellung bei psychischen Belastungen**  
O K T 2025  
Psychische Belastungen betreffen uns alle – ob im Alltag, Beruf oder durch persönliche Krisen. In diesem Vortrag beleuchten wir, was psychische Belastungen sind, wie sie entstehen und wann sie in Erkrankungen übergehen können. Wir werfen einen Blick ins Gehirn, erklären die Rolle der Neuroplastizität und zeigen, wie Veränderung möglich ist. Eine praxistaugliche „Werkzeugkiste“ sowie spezielle Übungen zeigen konkrete Strategien zur Selbsthilfe auf. Zudem stellen wir wichtige Anlaufstellen für professionelle Unterstützung vor. Ziel ist es, Verständnis zu fördern, Entlastung zu schaffen und Mut zu machen, aktiv für die eigene seelische Gesundheit zu sorgen.

**vhs**  
18:30–20:30 Uhr • vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein,  
Stadtplatz 38, 1. OG, Raum 106 EDV, 83278 Traunstein  
Eintritt frei • Anmeldung über [info@vhs-traunstein.de](mailto:info@vhs-traunstein.de),  
Tel. 0861 90 97 16 60 oder unter [vhs-traunstein.de](http://vhs-traunstein.de)

**Weitere Infos**  
[www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net)  
Aidreizkürbis Seelische Gesundheit  
Woche der Seelischen Gesundheit



**17 Farben und Gedanken auf Reisen**  
O K T 2025  
Mit Acryl Pouring seiner Kreativität freien Lauf lassen & mit Achtsamkeitsübungen seinen Geist auf Reisen schicken  
In Kleingruppen laden interaktive Stationen zum Mitmachen ein. Kleine Höpchen und Getränke sorgen für eine nette Atmosphäre. Zusätzlich wird eine kleine Kunstausstellung zum Thema „Seelische Gesundheit“ aufgebaut, die zum Austausch einlädt.

**ANTHOJO**  
AMBULANTE HILFE  
18:00–20:00 Uhr • Anthojo Kontakt- und Begegnungstätte,  
Äußere Rosenheimerstr. 2, 83278 Traunstein  
Eintritt frei, begrenztes Angebot für die interaktiven Angebote.  
Anmeldung bis spätestens 02.10.2025 in der Anthojo Lounge:  
Tel. 0861 90941221, E-Mail: [lounge@anthojo.de](mailto:lounge@anthojo.de)  
Die Kunst-Ausstellung sowie die Räumlichkeiten der Anthojo-Lounge können auch ohne Anmeldung besichtigt werden.

**18 Psychisch stark in die Zukunft – regionale Unterstützungsangebote stellen sich vor**  
O K T 2025  
Kooperationsveranstaltung lokaler Anbieter im Messe-Format, organisiert von Dr. Christiane Ulbricht  
10:00–10:30 Uhr Workshop Stressmanagement „Power to go“: Kleine Interventionen mit großer Wirkung bei Ängsten, depressiven Episoden, Erschöpfung und großem Stresserleben  
10:30–11:30 Uhr Effektive Wege zu mentaler Stärke emotionaler Freiheit und Lebensfreude  
11:30–12:00 Uhr Workshop Hochsensibilität „Bin ich hochsensibel?“



9:00–13:00 Uhr • Campus Chieggau, Stadtplatz 32, 83278 Traunstein  
Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Programmheft Aktionswoche Seelische Gesundheit 2025

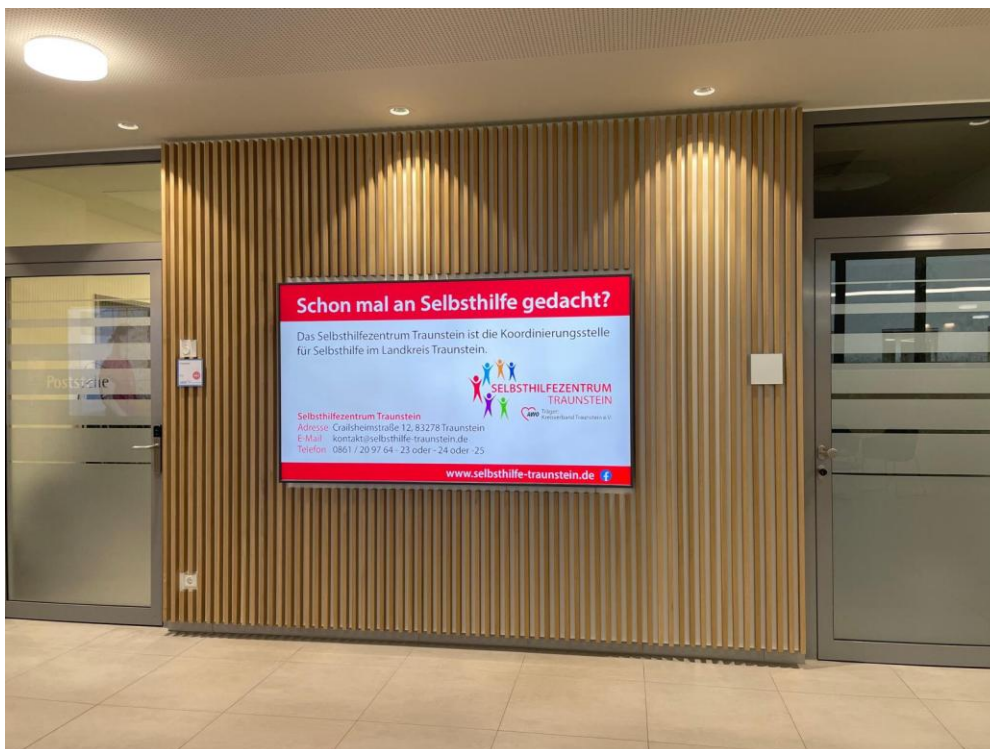


Foto Slider im Foyer des Klinikums Traunstein



Besuch von MdL Dr. Martin Brunnhuber  
(v.l.n.r. Kai Wagner, Christina Hille, Dr. Brunnhuber)