



**CHIEMGAU**  
GESUNDHEIT

Bestens   
versorgt.



**Gesundheits  
region *plus***

Landkreis Traunstein

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege



# WAS SIE HIER ERWARTET

## SEHR GEEHRTE NETZWERKPARTNER, AKTEURE UND INTERESSIERTE DER GESUNDHEITSREGION<sup>PLUS</sup> LANDKREIS TRAUNSTEIN,



wir freuen uns, Ihnen die neue Ausgabe des Magazins der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Traunstein präsentieren zu dürfen. In dieser Ausgabe erfahren Sie über die aktuellen Projekte in der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> sowie Neuigkeiten der Netzwerkpartner.

Eines der Kernthemen der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> war in den letzten Monaten die Offensive „Zukunft Pflege“. Die Offensive soll junge Menschen aber auch Quereinsteiger in ihrer Berufswahl mit dem Pflegeberuf, seiner Vielseitigkeit und seiner Faszination vertrauter machen. Ziel der Gesundheitsregionen<sup>plus</sup> Berchtesgadener Land und Traunstein ist es, einen Beitrag zur Sicherstellung der pflegerischen Versorgung in der Region zu leisten.

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit wurde ein umfassendes Programm mit regionalen Kooperationspartnern ausgearbeitet und umgesetzt. Die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein bot während der Bayerischen Demenzwoche Kino-Veranstaltungen an und es wurde eine Babyklappe am Klinikum Traunstein eingerichtet. Diese und viele weitere Infos lesen Sie in diesem Magazin.

Ein herzlicher Dank geht an alle Netzwerkpartner, die bei dieser Ausgabe mitgewirkt haben.

Viel Freude beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße,

**Verena Eisenberger**  
Geschäftsstellenleitung  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup>

<b>AKTUELLES.....</b>	<b>4</b>
Aktuelles aus der Gesundheitsregion <sup>plus</sup> .....	4
Woche der seelischen Gesundheit 2023.....	4
Offensive „Zukunft Pflege“ der Gesundheitsregionen <sup>plus</sup> .....	5
„Roadshows“ im Rahmen der regionalen Pflege-Kampagne.....	7
<b>DIE NETZWERKPARTNER INFORMIEREN.....</b>	<b>8</b>
Präventionsfachtag von TRAPEZ am 16.11.2023.....	8
Neues von der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz.....	9
Infos aus der Netzwerkstelle Hebammenversorgung.....	11
Restart der sexualpädagogischen Präventionsarbeit an Schulen.....	12
Übergabe des AOK-Gesundheitsberichts an Landrat Siegfried Walch.....	13
Die AOK informiert: Theater-Aufführung und Sporttag in Ruhpolding .....	14
Erster Jahrgang der generalistischen Pflegeausbildung verabschiedet.....	15
Infos aus dem Netzwerk Hospiz.....	16
Der Seniorenbeauftragte über das Quartiersmanagement.....	18
<b>WEITERE INFORMATIONEN.....</b>	<b>19</b>
Babyklappe am Klinikum Traunstein eingerichtet.....	19
Das Caritas Rehabilitationszentrum St. Nikolaus in Schnaitsee.....	20
Selbsthilfegruppe „Leben braucht Luft“.....	21
Selbsthilfegruppe „Angst, Burn-out, Depression“.....	22

Bestens  
versorgt. ♥

# AKTUELLES AUS DER

## Gesundheitsregion<sup>plus</sup>

Landkreis Traunstein

### WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT VOM 10. BIS 20. OKTOBER 2023

#### Gemeinsame Aktionen von Kooperationspartnern unter dem Dach der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>

Vom 10. bis 20. Oktober 2023 fand bundesweit die Woche der Seelischen Gesundheit statt. Getreu dem diesjährigen Motto „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“ setzt sich die Aktionswoche mit dem Thema Ängste in Krisenzeiten auseinander.

Im Landkreis Traunstein wurden verschiedene Aktionen wie Vorträge, Infostände sowie Workshops und Austauschtreffen angeboten. Am 12. Oktober wurde zudem ein selbst inszeniertes Theaterstück durch die Theatergruppe der 10. Klasse des Chiemgau-Gymnasiums Traunstein gezeigt. Direkt im Anschluss fand eine Lesung von der Journalistin und Autorin Caro Matzko aus ihrem Buch „Size Egal – Dein Selbstbewusstsein kann nicht zu groß sein“ statt.



Flyer zur Woche der seelischen Gesundheit 2023 mit Veranstaltungshinweisen für den Landkreis Traunstein. Von links: Dr. Wolfgang Krämer, Leiter Gesundheitsamt und Vorsitzender der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>, Dr. med. Christiane Ulbricht, Ärztin am kbo-Inn-Salzach-Klinikum Wasserburg und Verena Eisenberger, Geschäftsstellenleitung Gesundheitsregion<sup>plus</sup>

Quelle: Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Traunstein

„Unser Ziel ist es, durch die Aktionswoche auf die vielfältigen psychosozialen Hilfsangebote vor Ort aufmerksam zu machen, den Zugang hierzu zu erleichtern und die psychische Gesundheit mehr in den Fokus zu rücken“, so Verena Eisenberger, Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> im Landkreis. „Wir wollen mit Betroffenen und Angehörigen in den Austausch kommen und verschiedene Wege und Strategien zur Bewältigung von Krisen aufzeigen“.

Umgesetzt wurde die regionale Aktionswoche durch verschiedene Institutionen im Landkreis, welche sich unter dem Dach der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> zusammengeschlossen haben. Die Initiative geht dabei von Dr. med. Christiane Ulbricht, Ärztin am kbo-Inn-Salzach-Klinikum Wasserburg, aus.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf der [Website des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit](#) und auf der [Website des Landratsamtes Traunstein](#).



# „ZUKUNFT PFLEGE“

## EINE LANDKREISÜBERGREIFENDE OFFENSIVE DER GESUNDHEITSREGIONEN<sup>PLUS</sup>



### MEHR FACHKRÄFTE ALS SCHLÜSSEL FÜR DIE ZUKUNFT IM BEREICH DER PFLEGE

Mit einer regionalen Offensive unter dem Stichwort „Zukunft Pflege“ möchten die Gesundheitsregionen<sup>plus</sup> der Landkreise Traunstein und Berchtesgadener Land einen Beitrag dazu leisten, dem Fachkräftemangel im Bereich der Pflege entgegenzuwirken. Unterstützt wird das Projekt vom Ausbildungsverbund Pflege, den Pflegestützpunkten und den Wirtschaftsförderungen beider Landkreise. Die Kampagne zielt darauf ab, junge Leute für eine Ausbildung in der Pflege zu motivieren sowie Quer- und Wiedereinsteiger zu gewinnen.

„Eine gute Gesundheitsversorgung in der Region ist eines der wichtigsten Themen überhaupt. Eine funktionierende Pflege ist ein essenzieller Baustein davon. Das Engagement und die Fürsorge unserer Pflegefachkräfte ist unverzichtbar für unsere Gesellschaft und verdient höchsten Respekt und Anerkennung“, so Landrat Siegfried Walch.

In Zeiten des Fachkräftemangels im Gesundheitswesen und der wachsenden Bedeutung der Pflegeberufe ist es entscheidend, jungen Menschen frühzeitig die attraktiven Karrieremöglichkeiten und die erfüllende Arbeit in der Pflege näherzubringen. Schüler und Schülerinnen der Landkreise konnten bereits im Juni im Rahmen der Roadshows (s. Beitrag zu den Roadshows) spannende Einblicke in den Beruf der Pflegefachkraft erhalten und

verschiedene Einrichtungen besuchen. An insgesamt drei Tagen durften sie den Pflegealltag direkt erleben und sich mit bereits praktizierenden Pflegefachkräften austauschen. Das Programm der Schnuppertage umfasste sowohl theoretische als auch praktische Elemente.

Parallel wurde auf Social Media mit Pflegekräften aus den Landkreisen Traunstein und Berchtesgadener Land geworben, die in verschiedenen Interviewsequenzen berichten, was ihren Alltag als Pflegefachkraft auszeichnet und was diesen Beruf so besonders macht. Denn hinter dem Pflegeberuf steckt mehr, als auf den ersten Blick zu sehen ist. „Der Pflegeberuf fordert hohe Kompetenz. Er ist hochprofessionell, spannend und abwechslungsreich“, so Leon Wagner, Pflegefachkraft und eines der Gesichter der Kampagne „Zukunft Pflege“.

### Generalistische Pflegeausbildung

Die Generalistische Pflegeausbildung, die mit dem neuen Pflegeberufegesetz im Jahr 2020 eingeführt wurde, reformiert den Pflegeberuf, indem sie die bisherigen Ausbildungsberufe der Gesundheits- und Krankenpflege, der Kinderkrankenpflege und der Altenpflege zusammenführt. Die Ausbildung zur Pflegefachfrau beziehungsweise zum Pflegefachmann ermöglicht zudem, in den verschiedensten Bereichen der Pflege zu arbeiten.

Ein wegweisender Schritt für die Pflegeausbildung wurde bereits 2020 mit der Gründung des sektorübergreifenden „Ausbildungsverbunds Pflege“ der Landkreise Traunstein und Berchtesgadener Land gesetzt. Der Verbund setzt auf Gemeinschaft statt Konkurrenz und vereint Pflegeschulen, Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, um die Qualität und Relevanz der Pflegeausbildung in der Region

auf ein neues Niveau zu heben und zukünftige Pflegekräfte bestmöglich vorzubereiten.

Weitere Informationen zum Verbund, zur Generalistischen Pflegeausbildung und zur Kampagne „Zukunft Pflege“ gibt es online unter [www.ausbildungsverbund-pflege-bgl-ts.de](http://www.ausbildungsverbund-pflege-bgl-ts.de).



Pflegefachkräften aus den Landkreisen Berchtesgadener Land und Traunstein berichten in der Kampagne „Zukunft Pflege“ aus ihrem Alltag und was den Beruf so besonders macht.

Quelle: Landratsamt Berchtesgadener Land und Traunstein

## “ROADSHOWS” IM RAHMEN DER REGIONALEN PFLEGE-KAMPAGNE

### JUGENDLICHE IM LANDKREIS TRAUNSTEIN ERHALTEN EINBLICK IN DEN PFLEGEBERUF

Vom 19. bis 22. Juni 2023 erhielten rund 160 Schülerinnen und Schüler aus dem Landkreis Traunstein die Gelegenheit, einen umfassenden Einblick in den Beruf der Pflegefachkraft zu erlangen. Der Landkreis Traunstein organisierte – gemeinsam mit der Wirtschaftsförderung der Chiemgau GmbH und dem Ausbildungsverbund Pflege der Landkreise Berchtesgadener Land und Traunstein – sogenannte Roadshows, um den Jugendlichen bei ihrer Berufsorientierung zu helfen und mehr Pflegefachkräfte für die Region zu gewinnen.

An insgesamt drei Tagen konnten die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler der siebten bis neunten Klassen den Pflegealltag direkt erleben und sich mit bereits praktizierenden Pflegefachkräften austauschen. In der Früh besucht eine erfahrene Pflegefachkraft die Klassen in der Schule, um über ihren Beruf zu berichten und die Ausbildungsinhalte einer Pflegefachkraft vorzustellen. Dabei wurden auch die vielfältigen Aspekte des Berufs und seine Bedeutung für die Gesellschaft beleuchtet. Nach der Vorstellung des Berufs einer Pflegefachkraft in der Schule fuhren die Klassen in Begleitung ihrer Lehrkräfte zu einem Pflegeheim beziehungsweise in eines

der Krankenhäuser im Landkreis. Insgesamt über 15 Einrichtungen, von kleineren privaten bis zu der Kliniken Südostbayern AG, beteiligten sich dabei an den Roadshows. Bei einem Rundgang präsentierten sie den Beruf und die verschiedenen Bereiche der Pflege. Anschließend durften die Jugendlichen selbst praktische Übungen wie Blutdruck messen, beim Eingeben von Mittagessen helfen oder verschiedene Hilfsmittel ausprobieren.

Landrat Siegfried Walch hält fest: „Die Pflege ist ein unverzichtbarer Baustein für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Für unsere Region möchten wir als Landkreis genau hier ansetzen und Jugendliche, die gerne mit Menschen arbeiten, auf diesen wertvollen Beruf aufmerksam machen und sie für diese Ausbildung begeistern.“

Aufgrund des hohen Interesses der Schulen an den Roadshows fanden im Herbst erneut Roadshows statt. Die im Juni gestarteten Roadshows in den Landkreisen Traunstein und Berchtesgadener Land waren Teil einer regionalen Pflege-Kampagne, die im Rahmen der Netzwerkarbeit der Gesundheitsregionenplus beider Landkreise initiiert wurde. Finanziert wurde die Kampagne durch die Landkreise, den Ausbildungsverbund und das Regionalmanagement Bayern.



Die Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Obing bei ihrem Besuch im Pflegezentrum „PurVital“ in Traunreut.

Quelle: Landratsamt Traunstein



# PRÄVENTIONSFACHTAG VON TRAPEZ "KINDER AUS SUCHTBELASTETEN FAMILIEN"

Der Traunsteiner Präventionszirkel „TRAPEZ“ hat sich für 2023 den Schwerpunkt „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ gesetzt. Laut NACOA seien in Deutschland ca. drei Millionen Kindern betroffenen – das entspräche jedem 6. Kind.

Das Präventionsteam der Fachambulanz konnte im vergangenen Jahr in Kooperation mit dem Deutschen Institut für Sucht- und Präventionsforschung in Köln erstmalig eine Gruppe für Kinder aus suchbelasteten Familien anbieten und wissenschaftlich begleiten.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es auch in unserem Landkreis einen großen Bedarf gibt und die Kinder sehr von dem Angebot profitieren. Mit den „CariKids“ konnte die

Caritas seit April 2023 eine neue Fachstelle aufbauen, die die Versorgung der betroffenen Kinder verbessern und Gruppenangebote dauerhaft verankern wird.

Am **16.11.2023** organisiert das Netzwerk TRAPEZ einen ganztägigen Fachtag, um die (Fach-)Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren, sich zu vernetzen, Angebote und Methoden bekannt zu machen und natürlich in den Austausch miteinander zu kommen.

**Anmeldungen unter:**  
[fachambulanz-ts@caritasmuenchen.org](mailto:fachambulanz-ts@caritasmuenchen.org)



Quelle: TRAPEZ



## Programm – 16.11.2023

**09:00 Uhr:** Begrüßung und Einleitung

**09:30 Uhr:** Prof. Dr. Bröning (online zugeschaltet): Kinder suchtbelasteter Eltern – was wissen wir über Entwicklungsrisiken und die Wirksamkeit von Hilfsangeboten?

**10:30 Uhr:** Sebastian Müller: Auf der Suche nach Sicherheit? - Kinder aus Familien mit elterlicher Suchtbelastung achtsam, traumasensibel und bindungsorientiert begleiten!

**11:30 Uhr:** Lisa Loithaler, Ramona Frauenlob & Bettina Riedrich: Vorstellung der neuen Fachstelle „CariKids“ Traunstein.

**13:00 bis 15:00 Uhr:** parallele Workshops  
I. Lisa Loithaler, Bettina Riedrich, Ramona Frauenlob: Empowerment von Kindern aus suchtbelasteten Familien - Methoden aus dem Trampolinprogramm.  
II. Ursula Lutzenberger & Birgit Berwanger: Kinder aus suchtbelasteten Familien traumapädagogisch wahrnehmen, verstehen und begleiten.  
III. Semfira Ebel: Wenn das Suchtproblem der Eltern zum Familiengeheimnis wird – Methoden der Elternarbeit.

# NETZWERKTREFFEN DER LOKALEN ALLIANZ UND BETEILIGUNG AN DER BAYERISCHEN DEMENZWOCHE



## THEMA DEMENZ AUF DEM NETZWERKTREFFEN IN DEN FOKUS GERÜCKT

Am Mittwoch, den 19.07.2023 fand das dritte große Netzwerktreffen der „Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein“ (Lokale Allianz) statt.

Hierzu waren alle Netzwerkpartner und Interessierten eingeladen. In einem umfangreichen Vortrag informierte zunächst Werner Fertl, Beauftragter für Senioren und Menschen mit Behinderung im Landkreis Traunstein, über Neuigkeiten im Betreuungsrecht, insbesondere mit Bezug auf das Thema Demenz, und beantwortete im Anschluss die Fragen der Teilnehmenden. Nachfolgend stellte Waltraud Jetz-Deser, Teamleiterin des Seniorenpastorals Traunstein-Baumburg, die Tätigkeit des Seniorenpastorals und eine seiner Aufgaben, Menschen mit Demenz spirituell zu begleiten, vor.

Dr. Mai Aumüller-Nguyen, Vorstandsmitglied der Alzheimer Gesellschaft Südostbayern e.V. Selbsthilfe Demenz, präsentierte das Jahreswerk der Lokalen Allianz, den Demenzwegweiser, und erläuterte die Inhalte. Der Demenzwegweiser ist bei der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> als gedruckte [Broschüre und auf der Homepage](#) als digitale Version verfügbar. Bernhard Lerner, Leiter der Soziale Dienste des BRK Traunstein, zeigte die Aktivitäten der Lokalen Allianz im vergangenen Jahr auf und gab einen Ausblick auf die zukünftig geplanten Aufgaben.

Quelle: Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein



Das Team der Steuerungsgruppe der Lokalen Allianz: Von links: Katharina Babl, Werner Fertl, Dr. med. Mai Aumüller-Nguyen, Bernhard Lerner, Susanne Aicher (fehlend: Barbara Bindrum, Verena Eisenberger, Dr. med. Melanie Kretschmar, Katharina Stork)

# BAYERISCHE DEMENZWOCHE 2023: KOSTENLOSE KINOVORFÜHRUNGEN IN TRAUNSTEIN UND TROSTBERG

## KOSTENLOSE KINOVORFÜHRUNGEN IN TRAUNSTEIN UND TROSTBERG

Bereits zum dritten Mal beteiligte sich die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein (Lokale Allianz) an der jährlichen Bayerischen Demenzwoche, die 2023 vom 15. bis zum 24. September stattfand.

Auch in diesem Jahr fanden kostenlose Kinoveranstaltungen der Lokale Allianz statt. Gezeigt wurde der Dokumentarfilm „Blauer Himmel, weiße Wolken“ aus dem Jahr 2022, in dem sich die Filmemacherin Astrid Menzel gemeinsam mit ihrer an Demenz erkrankten Großmutter auf ein Abenteuer begibt. Die Vorstellungen fanden am 20. September 2023 in den Traunsteiner Kinos am Bahnhof und am 21. September 2023 im Stadtkino Trostberg statt. Über 130 Besucher konnten gezählt werden.

Im Anschluss an den Film lud die Lokale Allianz alle Interessierten zur gemeinsamen Diskussion ein und bot die Möglichkeit, mit den in der Lokalen Allianz vertretenen Fachkräften ins Gespräch zu kommen.

Die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



Quelle: Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Traunstein



# NETZWERKSTELLE HEBAMMENVERSORGUNG: WERBUNG UM HEBAMMENNACHWUCHS AN DER KATHOLISCHEN STIFTUNGSHOCHSCHULE MÜNCHEN



Im Mai 2023 fand an der Katholischen Stiftungshochschule München der eigens von der Hochschule organisierte, jährliche „Career Day“ statt. Studierende, Absolventen, aber auch Studieninteressierte erhielten die Gelegenheit, sich mit Vertretern von über 100 Einrichtungen der Sozialen Arbeit, der Religions- und Kindheitspädagogik sowie aus dem Bereich Gesundheit und Pflege auszutauschen. Auch die Netzwerkstelle Hebammenversorgung der beiden Landkreise Traunstein und Berchtesgadener Land nutzte die Gelegenheit, um sich und die Region erfolgreich zu präsentieren.

Bei den Hebammenstudentinnen und Berufsinteressierten stieß insbesondere das Stipendium der Netzwerkstelle auf großes Interesse. Daneben waren das Angebot zur Ableistung ambulanter Praktika in den beiden Landkreisen sowie die Kontaktvermittlung zu geeigneten Praxisanleiterinnen aus der Region sehr gefragt. Auch im nächsten Jahr wird die Netzwerkstelle der Einladung der Hochschule gerne wieder folgen.

Zudem wird aktuell die Umsetzung einer Kooperation mit der Hochschule geprüft, welche die praktische Ausbildung Hebammenstudierender in der Geburtshilfe der Kliniken Südostbayern ermöglichen würde.

Quelle: Netzwerkstelle Hebammenversorgung BGL-TS



Die Hebammentätigkeit wird auf diversen Bildungsmessen vorgestellt, hier: Benedict Arnds (r.) mit Elisabeth Krenn (Hebamme) und Anna Sunkler (l., Hebammenstudentin) am Motivationstag „Zukunft für alle“ in Berchtesgaden.

# RESTART DER SEXUALPÄDAGOGISCHEN PRÄVENTIONSARBEIT AN SCHULEN



Nachdem durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie nahezu alle öffentlichen Veranstaltungen ausgefallen waren, startete im Schuljahr 2022/2023 die staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen beim Gesundheitsamt Traunstein wieder mit ihren Veranstaltungen zur Sexualprävention an den Schulen der Region.

Neu war dabei die Anpassung des Konzepts an die Richtlinien für Familien- und Sexualerziehung in den bayerischen Schulen vom Dezember 2016, hier ist die „Familien- und Sexualerziehung Teil der gemeinsamen Erziehungsaufgabe von Erziehungsberechtigten und Schulen.“

Laut der Richtlinien soll „in Ergänzung zur unterrichtlichen Wissensvermittlung an weiterführenden Schulen nach Möglichkeit jährlich ein „Aktionstag für das Leben“ durchgeführt werden.“

Im Rahmen des Biologieunterrichts wurde für Schüler der sechsten, achten und neunten Jahrgangsstufe in Zusammenarbeit mit der Schwangerenberatung des Gesundheitsamt Traunstein ein sexualpädagogischer Aktionstag durchgeführt.

Abgestimmt auf die jeweilige Altersstufe wurden durch die Expertinnen der Schwangerenberatung und des Gesundheitsamtes in Begleitung der Schulsozialpädagogen, die Schüler über die Themen „Liebe und Kommunikation“, „sexuell übertragbare Krankheiten“, „Verhütungsmittel“ und „Pornografie“ an Aktionsständen und Thementischen informiert.

So wurden Hilfestellungen aufgezeigt, was zu tun ist, wenn man ungewollt mit sexualisierten Inhalten konfrontiert wird, verschiedene Verhütungsmittel vorgestellt und der sachgerechte Umgang damit erklärt. Des Weiteren wurde über die Gefahren der häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten gesprochen und Schutzmaßnahmen aufgezeigt. An einer weiteren Station beschäftigten sich die Schüler damit, welchen Einfluss Sprache und Verhalten im Bereich der Sexualität und in Beziehungen besitzt.

Im Anschluss an die verschiedenen Aktionsstände konnten die Schüler in einer geschlechtergetrennten Fragestunde weitere ungeklärte Fragen stellen und offen über ihre Anliegen sprechen.

Quelle: Gesundheitsamt Traunstein, Schwangerenberatung



# WIE GESUND SIND WIR IM LANDKREIS TRAUNSTEIN?

## ÜBERGABE DES AOK-GESUNDHEITSBERICHTS AN LANDRAT SIEGFRIED WALCH

Wie gesund ist die Bevölkerung im Landkreis Traunstein? Wo sollten Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention geschaffen, wo ausgebaut und wo besser bekannt gemacht werden?

Der Gesundheitsbericht, den die AOK Bayern für den Landkreis Traunstein erstellt hat, liefert Antworten auf diese Fragen. Ein erster wichtiger Schritt bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung ist die Analyse von Daten zur gesundheitlichen Lage der Bevölkerung. So lassen sich der Bedarf besser einschätzen und erste Handlungsfelder identifizieren. Hierbei unterstützt die AOK den Landkreis Traunstein.

Landrat Siegfried Walch nahm den sogenannten Gesundheitsbericht der AOK Bad Reichenhall für den Landkreis Traunstein entgegen. Der Bericht wertet neben den sozioökonomischen Daten des Landkreises auch verschiedene Krankheitsbilder und deren Häufigkeit aus. Im Fokus stehen Krankheiten wie Diabetes, Adipositas oder Bluthochdruck, auf die unter anderem der Lebensstil oder das Lebensumfeld der Menschen Einfluss haben. „Häufig lassen sie sich auf einen bewegungsarmen Lebensstil in Kombination mit einer wenig ausgewogenen Ernährung zurückführen“ sagt Mathias Förg, Direktor der AOK Bad Reichenhall.



Die Teilnehmer bei der Übergabe des Gesundheitsberichts für den Landkreis Traunstein, (von links) Ludwig Braun, Teamleiter Prävention und Öffentlichkeitsarbeit AOK, Andreas Nagel, Referent der Gesundheitsförderung AOK, Mathias Förg, Direktor AOK Bad Reichenhall, Verena Eisenberger, Geschäftsstellenleitung Gesundheitsregion<sup>plus</sup>, Dr. Wolfgang Krämer, Leiter Gesundheitsamt und Vorsitzender der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>, Landrat Siegfried Walch - Quelle: AOK Bayern, Direktion Bad Reichenhall; Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Traunstein

## DIE AOK INFORMIERT

### AUFFÜHRUNG ICEBREAKER-THEATER

Eine Theaterpremiere der ganz besonderen Art fand am 19. Mai 2023 im Landschulheim Schloss Ising statt. Acht Schülerinnen und Schüler bereiteten das Thema Depression im Jugendalter spielerisch auf. Das Präventionsprojekt, welches vom Theaterpädagogen Jean-Francois Drozak konzipiert wurde, soll so auf sehr persönliche Art und Weise für die Erkrankung sensibilisieren. Ziel ist es, dass die Zuschauer lernen, was Verdachtsmomente einer beginnenden oder vorhandenen Depression sind und wie diese angesprochen werden können.

Die Schirmherrschaft trugen der Bayerische Kultusminister Dr. Michael Piazollo und der Bayerische Gesundheitsminister Klaus Holetschek. Initiiert und gefördert wurde das Projekt von der AOK Bayern.



### SPORTTAG VON ATHLETES FOR UKRAINE

Ein Tag ganz im Zeichen des Sports gab es am Wochenende in Ruhpolding. Der Verein Athletes for Ukraine e.V. veranstaltete einen Sporttag mit einem bunten Rahmenprogramm für den guten Zweck, welcher auch von der AOK Bayern unterstützt wurde. Alle Spenden, die an diesem Tag gesammelt wurden, gehen zu 100 Prozent als Hilfen an die Ukraine, um ein Zeichen gegen den Krieg zu setzen. Fritz Fischer, die Huberbuam, Michi Greis, Steffi Böhler, Felix Loch und noch viele weitere prominente Sportlerinnen und Sportler boten verschiedenen Aktivitäten an, darunter Wandern, Golfen oder Biathlonschießen.

Die bayerische Staatsregierung war mit der Kampagne „Nicht alle Helden tragen Trikots“ ebenfalls vertreten, womit die Tätigkeit von Haupt- und Ehrenamtliche von Einsatz- und Rettungskräften in Bayern besondere Wertschätzung erfahren soll.

Quelle: AOK Bayern, Direktion Bad Reichenhall



## ERSTER JAHRGANG DER GENERALISTISCHEN PFLEGEAUSBILDUNG VERABSCHIEDET



Ein Meilenstein für den Ausbildungsverbund Pflege der Landkreise Traunstein und Berchtesgadener Land ist erreicht: Der erste Jahrgang der neuen generalistischen Pflegeausbildung hat die Abschlussprüfungen erfolgreich bestanden. Die generalistische Ausbildung in der Pflege soll die Berufsbilder der Altenpflege, Krankenpflege und Kinderkrankenpflege zusammenführen.

Bereits im Frühjahr dieses Jahres haben die ersten 15 Auszubildenden in der Schule Traunstein den Anfang gemacht, nun absolvierte in den Berufsfachschulen für Pflege in Bad Reichenhall, Bischofswiesen und Traunstein erstmals ein kompletter Jahrgang die Abschlussprüfungen in der generalistischen Pflegeausbildung.

Alle drei Schulleitungen lobten dabei zunächst das große Engagement und die teilweise hervorragenden Ergebnisse der Absolventen. Dies setze, so Dajana Riske, Schulleiterin der Schule Bad Reichenhall, ein starkes Zeichen für die generalistische Pflegeausbildung: „Sie sind der lebendige Beweis für den Erfolg unseres neuen Bildungsansatzes.“ Weitere bedeutsame Faktoren für die erfolgreichen Abschlüsse lägen an, so Dajana Riske, „im engen Zusammenwirken der Lehrer- und Praxisanleitungsteams sowie in der unermüdlichen Unterstützung durch die gesamte Ausbildungsgemeinschaft.“ In ihrer Rede wies die Schulleiterin auf die Vorteile der generalistischen Ausbildung hin: Die Absolventinnen wären nun „Expertinnen und Experten in der Pflege von Menschen in allen Altersstufen, von Neugeborenen, Kindern und Jugendlichen bis hin zu alten Menschen; und dies in allen Bereichen der

Pflege, sei es im Krankenhaus, im Pflegeheim oder im Ambulanten Dienst.“

Wichtige Unterstützung für die Auszubildenden bietet der Ausbildungsverbund Pflege der Landkreise Berchtesgadener Land und Traunstein. Er wurde im August 2020 in der Folge der Einführung der generalistischen Pflegeausbildung gegründet. Ziel ist die Sicherstellung bzw. Erweiterung der Pflegeausbildung in der Region. Aktuell sind im Ausbildungsverbund 68 Einrichtungen von 37 Trägern zusammengeschlossen, darunter vier Berufsfachschulen, sechs Kliniken, 32 Langzeitpflegeeinrichtungen, 20 Ambulante Pflegedienste und fünf weitere Einrichtungen. Die Kernaufgaben des Verbunds sind die Organisation der Praktischen Einsätze der ca. 300 Auszubildenden aus den verschiedenen Einrichtungen sowie die Werbung für die Pflegeausbildung in den Schulen, auf Bildungsmessen und in den sozialen Medien.

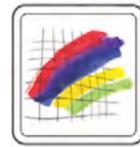
Auf gesellschaftlicher Ebene bedeute dies Sicherheit für die Menschen mit Pflegebedarf in der Region: Durch die Förderung der Pflegeausbildung und die Werbung für den Pflegeberuf leistet der Ausbildungsverbund einen maßgeblichen Beitrag zur Sicherstellung der Versorgung.

Quelle: Ausbildungsverbund Pflege BGL-TS

Die erfolgreichen Absolventen der Klasse 20b aus der BFS für Pflegeberufe Traunstein  
Hinten stehend, von links: Diana Seehuber, Anna Tersteegen, Rebeka Ács, Lisa Thullner, Paula Freutmiedl, Theresa Hörterer, Aliyah Badinelli, Magdalena Eckart, Sarah Winkler, Ajna Kopic, Elisabeth Maier, Belgrade Mitterer, Theresa Reithmeier, Tina Dittrich, Katharina Jäger  
Vorne kniend, von links: Tim Wülfert, Samuel Leite, Dominik Bender



# NETZWERK HOSPIZ: MULTIPROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG, WENN EINE KREBSERKRANKUNG NICHT MEHR HEILBAR IST



Im letzten Jahr haben wir ein Pilotprojekt zu einer kostenfreien Sprechstunde für Tumorpatienten in Bad Reichenhall gestartet. Nun haben wir unser Angebot auch auf den Landkreis Traunstein ausgeweitet: In Kooperation mit dem Verein „Gemeinsam gegen den Krebs e.V.“ und der Palliativstation des Krankenhauses Traunstein bieten wir eine Sprechstunde für ambulante onkologische Patienten immer Dienstagnachmittag in den Räumlichkeiten des Vereins an.

Wer mit der Diagnose einer Tumorerkrankung konfrontiert wird, die bereits so weit fortgeschritten ist, dass eine Heilung nicht mehr in Frage kommt, macht sich viele Gedanken über den weiteren Verlauf des Lebens. Es kommen Fragen auf, die weit mehr Themenbereiche umfassen, als im Rahmen einer Betreuung durch die zuständigen Onkologen zufriedenstellend besprochen werden können.

In der Sprechstunde, die von erfahrenen Mitarbeitern des Netzwerk Hospiz abgehalten wird, können Sorgen und Bedenken in einer ruhigen Atmosphäre angespro-

chen werden. Dabei werden nicht nur medizinische Fragen wie die Linderung belastender Symptome behandelt. Der Fokus liegt insbesondere auch auf der Beratung zu pflegerischen und sozialmedizinischen Fragestellungen, beispielsweise Beratung zu Hilfsmitteln, Hilfe bei der Beantragung eines Pflegegrads oder finanzieller Unterstützung. In der Sprechstunde können somit die Möglichkeiten besprochen werden, wie durch die Verbesserung der Versorgung zuhause unerwünschte Krankenhauseinweisungen vermieden werden können.

Die Lebensqualität auch bei fortgeschrittener Erkrankung zu erhalten, ist das wichtigste Ziel eines palliativmedizinischen Behandlungsansatzes. Bei frühzeitiger Einbindung in die onkologische Therapie können Unterstützungsangebote optimal vorbereitet und somit die persönlichen Bedürfnisse bis zuletzt respektiert werden. Die palliativmedizinische Sprechstunde soll hierzu ihren Beitrag leisten.



Dr. Stefanie Appel,  
stellv. Ärztliche Leitung im Netzwerk Hospiz

# NEUES ANGEBOT IM NETZWERK HOSPIZ: LETZTE HILFE-KURSE



## Am Ende wissen, wie es geht

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

## Kleines 1x1 der Sterbebegleitung

Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Uta Sommer-Lihotzky und Andrea Mitterhuber (vom Stiftungsfonds Heilwig, der sich im Netzwerk für die Implementierung der Palliativversorgung in Einrichtungen der Behindertenhilfe engagiert) haben 2022 die Kursleitendenschulung absolviert und bieten die Kurse an, welche kompakt in vier Stunden an einem Nachmittag oder Abend abgehalten werden können.

Die Teilnehmer lernen Letzte Hilfe, also die Begleitung Schwerkranker und Sterbender am Lebensende. Die

vier Unterrichtsstunden stehen jeweils für eines der vier Module:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen.

Eine Teilnehmerzahl von 6 (bis max. 20) Personen ist nötig, die Teilnahmegebühr beträgt € 15,-.

Die Bereitstellung einer geeigneten Räumlichkeit mit Beamer und Flipchart ist erforderlich. Die Kurse können über [info@netzwerk-hospiz.de](mailto:info@netzwerk-hospiz.de) angefragt werden. Gerne sind wir bei der Organisation behilflich.

„Letzte Hilfe“-Kurse gibt es auch für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren. Uta Sommer-Lihotzky hat die Weiterbildung zur Kursleitung „Kids & Teens“ vor kurzem abgeschlossen und plant, entsprechende Kurse baldmöglichst anzubieten.

Quelle: Netzwerk Hospiz



Andrea Mitterhuber vom  
Stiftungsfonds Heilwig



Uta Sommer-Lihotzky,  
Pflegeleitung im Netzwerk Hospiz

## QUARTIERSMANAGEMENT

### KOMMUNEN RÜSTEN SICH PROAKTIV FÜR EIN GUTES UND WÜRDIGES "ALTWERDEN" IN DER GEMEINDE

In vielen Landkreisgemeinden gibt es noch sehr gute und funktionierende Familien-, Nachbarschafts- und Gemeinschaftsstrukturen, die die Problembereiche Pflegenotstand, Wohnen und Daseinsvorsorge im Alter abfangen und abfedern. Gott sei Dank! Doch wie sieht die Entwicklung in den nächsten Jahren aus?

Mit diesen Fragen befassen sich die Gemeinden: Halten diese Strukturen, genügen diese Strukturen? Sind sie in der jetzigen und zukünftigen Form den Entwicklungen „Überalterung der Gesellschaft“, „Demographischer Wandel“, „Pflegenotstand“, „Fachkräftemangel“, „Veränderung der Familien- und Ehrenamtsstrukturen“ gewachsen und noch tauglich? Wie können wir diesen Herausforderungen proaktiv, effizient und wirkungsvoll begegnen? Gibt es ein Allheilmittel? Was ist von staatlicher Seite zu erwarten?

Einige Kommunen, darunter auch Gemeinden mit historisch gefestigten und bewährten Strukturen - wollen dem Ganzen bewusst weitsichtig und proaktiv begegnen und bauen in der Gemeinde auf die Schaffung eines sogenannten Quartiersmanagements (auch „Kümmerer“ genannt). Sie wollen eine gute und funktionierende Kümmerer- und Vernetzungsstruktur für den Seniorenbereich aufbauen.

Die Gemeinden Seon-Seebruck (mit Truchtlaching) und Schleching waren hierbei als Vorreiter und sehr visionär unterwegs und haben schon vor vielen Jahren gehandelt und eine entsprechende Stelle eingerichtet.

Was ist die Aufgabe von Quartiersmanagern?

Sie initiieren und koordinieren das Engagement der Dorfgemeinschaft, wie Nachbarschaftsfahrdienste, Besuchsdienste, regelmäßige Treffen, beraten Senioren und deren Angehörige, animieren ältere Menschen zur Teilnahme an der Gemeinschaft, gehen präventiv auf

die älteren, oft kranken, pflegebedürftigen oder einsamen Menschen zu, organisieren Unterstützungen und Hilfen, beraten die Gemeinden und das geht bis hin zur Planung von Wohnprojekten. Sie sprechen jüngere und mittlere Generationen an und motivieren zur gegenseitigen Unterstützung, initiieren Selbsthilfegruppen, um nur einige mögliche Wirkungsfelder zu nennen.

Ein „Quartiersmanagement“ gibt es im Landkreis Traunstein – neben den beiden bereits oben erwähnten Gemeinden - auch in den Gemeinden Reit im Winkl, Unterwössen, Marquartstein, Palling und Ruhpolding. Die Verwaltungsgemeinschaft Obing (mit Pittenhart und Kienberg) startet im Herbst als 100. Quartiersmanagement in Bayern. Und in den nächsten Monaten folgen noch weitere Gemeinden: Chieming, Siegsdorf, Fridolfing und die Stadt Traunreut.

Für den Blick über den Tellerrand treffen sich die Quartiersmanagerinnen in regelmäßigen Abständen und tauschen sich aus, verbünden sich, starten teils gemeinsame Aktionen und Projekte. Dieser Kreis der Quartiersmanagerinnen ist aber kein abgegrenzter Zirkel.

Quartiersmanagement - ein Weg - seniorengerechte Strukturen in der Gemeinde zu erhalten, zu unterstützen, zu optimieren oder gar aufzubauen. Vielleicht „das Mittel“ überhaupt, dem Pflegenotstand auszukommen und den älteren Menschen oder zukünftig älteren Menschen im Ort ein gutes und würdiges Leben zu ermöglichen.

Allen Gemeinden und Städten, die sich zu einem Quartiersmanagement entschlossen haben, wünsche ich den gewünschten Erfolg und den Quartiersmanagerinnen und Quartiersmanagern – welch sperriger Begriff - immer ein gutes Händchen, viel Zuspruch, Zähheit und Ausdauer und viel Freude bei deren Wirken.

Quelle: Beauftragter für Senioren und Menschen mit Behinderung im Landkreis Traunstein



Werner Fertl,  
Beauftragter für Senioren und Menschen mit  
Behinderung im Landkreis

Feierliche Übergabe des 100. Zuwendungsbescheids für ein "Seniorengerechtes Quartierskonzept" am 27.09.23 in Obing an die VG Obing. v.l. Bgm Josef Reithmeier (Pittenhart), Bgm Josef Huber (Obing), Dr. Gruber (Amtschef BayStMAS), Bgm. Hans Schmidhuber (Kienberg)

## BABYKLAPPE AM KLINIKUM TRAUNSTEIN EINGERICHTET

### ÄRZTE UND PFLEGEKRÄFTE DER KLINIK ÜBERNEHMEN MEDIZINISCHE BETREUUNG – MEHRERE ANLAUFSTELLEN FÜR DIE PSYCHOSOZIALE BERATUNG.



Die Babyklappe für die Landkreise Traunstein und Berchtesgadener Land befindet sich am Klinikum Traunstein und ist an die Kinderklinik angegliedert.

Eine Babyklappe für die Landkreise Traunstein und Berchtesgadener Land ist am Klinikum Traunstein in Betrieb gegangen. Die Einrichtung wurde von den Landräten Siegfried Walch und Bernhard Kern gemeinsam mit Dr. Uwe Gretscher, dem Vorstandsvorsitzenden der Kliniken Südostbayern AG (KSOB), offiziell vorgestellt. Die Kosten für die baulichen Maßnahmen zur Einrichtung der Babyklappe tragen die KSOB; die Landkreise Berchtesgadener Land und Traunstein fördern wie bekannt die Bauinvestitionen der KSOB. Die Versorgung der Babyklappe übernehmen die Kinderklinik (Chefarzt Prof. Dr. Gerhard Wolf) und die Frauenklinik (Chefarzt Prof. Dr. Christian Schindlbeck) am Klinikum Traunstein.

Babyklappen ermöglichen es Müttern, die sich in aussichtslosen Situationen befinden und nicht für ihr Kind sorgen können, ihr Neugeborenes anonym und sicher abzugeben. Die Babyklappe am Klinikum Traunstein ist von außen gut zugänglich und ebenerdig in der Nähe der Notaufnahme angesiedelt und bietet Sichtschutz für die abgebende Mutter. Sobald ein Kind in die Babyklappe gelegt wird, erhalten Ärzte und Pflegepersonal des Klinikums – etwas zeitverzögert – ein Warnsignal. Sie versorgen den Säugling umgehend medizinisch und betreuen ihn. Im Anschluss nimmt das Jugendamt das Kind in Obhut und sucht nach geeigneten Adoptiv- oder Pflegeeltern.

Die Mutter hat die Möglichkeit, den Vornamen des Kindes und auch ein Erkennungszeichen zu hinterlassen. In der Babyklappe ist zudem Informationsmaterial hinterlegt, das den betroffenen Frauen den Kontakt zu entsprechenden Anlauf- und Hilfestellen erleich-

tert und auf diesem Weg auch die Chance bietet, sich über die Möglichkeit einer nachträglichen vertraulichen Geburt zu informieren. „Auch für den Fall, dass die Mutter es sich nach der Abgabe generell anders überlegen sollte, kann sie über die angegebenen Kontakte Unterstützung erhalten“, erklärt Prof. Dr. Wolf.

Eine Babyklappe ist in besonders schwerwiegenden Situationen der letzte Ausweg und damit ein Auffangnetz für tragische Einzelfälle. In Bayern existieren zwölf Babyklappen (Stand: Dezember 2022), die Müttern in dramatischen Lebensumständen Unterstützung anbieten und die Versorgung von Neugeborenen sicherstellen, um tragische Ereignisse zu verhindern.

Schwangere Frauen, die aus unterschiedlichen Gründen Hilfe benötigen, können sich auch an die staatlich anerkannten Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen wenden. Eine anonyme Beratung ist hier jederzeit möglich. Die jeweiligen Ansprechpartner sind zur Verschwiegenheit verpflichtet und helfen in den verschiedensten Not- und Konfliktlagen. „Darüber hinaus können Mütter natürlich jederzeit auch Unterstützung durch die geburtshilfliche Abteilung im Klinikum Traunstein oder auch durch freiberufliche Hebammen in Anspruch nehmen“, ergänzt Prof. Dr. Schindlbeck. Für die psychosoziale Beratung und Unterstützung stehen schwangeren Frauen und Müttern die folgenden Einrichtungen zur Verfügung:

#### Landkreis Traunstein:

- Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen beim Gesundheitsamt DONUM VITAE in Bayern e.V. – Standort Traunstein
- Sozialdienst kath. Frauen e.V. Südostbayern Landkreis Berchtesgadener Land:
- Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Berchtesgadener Land
- DONUM VITAE in Bayern e.V. – Standort Freilassing
- Beratungsstelle für Schwangerschafts- und Familienfragen

Quelle: Landratsämter Traunstein und Berchtesgadener Land

# DAS CARITAS REHABILITATIONSZENTRUM ST. NIKOLAUS IN SCHNAITSEE STELLT SICH VOR

Das Caritas Rehabilitationszentrum St. Nikolaus liegt im Zentrum der oberbayerischen Landkreise Traunstein, Rosenheim und Mühldorf. Exponiert in landschaftlich reizvoller Umgebung zwischen Inn und Chiemsee, mit Blick auf die Alpen. Die Einrichtung besteht aus Haupt- und Nebengebäude - früher ein großzügiger Pfarrhof – mit großem Garten und kleiner Kirche im Hintergrund. Seit nunmehr fast 25 Jahren halten wir 26 Plätze für chronisch suchtkranke Menschen mit Doppel- und Mehrfachdiagnose vor. Als besondere Wohnform (stationäre Übergangseinrichtung) richtet sich die Gestaltung unseres individuellen Behandlungs- und Betreuungskonzepts nach folgenden Kriterien aus:

- Klärung der aktuellen Lebenssituation
- Erreichen eigenständigerer Formen des Wohnens und der Beschäftigung
- Ressourcen- und Bedarfsorientierung
- Vermittlung in Lebensbezüge die der individuellen Ressourcenlage der Klienten entsprechen

## Zusammengefasst stehen folgende Ziele im Vordergrund:

- Dauerhafte Motivation zum suchtmittelfreien Leben
- Psychoedukation in Bezug auf Kausalität und Auswirkung der Erkrankung
- Wiedererwerb bzw. Erhalt und Ausbau sozialer Fähigkeiten
- Erwerb zunehmend selbstverantwortlicher Formen der Alltagsbewältigung
- Förderung der Compliance für die Auseinandersetzung mit der psychischeren Erkrankung
- Entwicklung einer realistischen Zukunftsperspektive
- Wiederaufbau von sozialen Kontakten zu Familie, Bekannten und Wohnumfeld
- Hinführung zu sinnvoller Lebensführung und Freizeitgestaltung
- Wiederherstellung oder Erhalt der bio-psycho-sozialen Fähigkeiten

Um unsere Betreuungsziele zielgerichtet im Sinne der Klienten umsetzen zu können, beschäftigen wir in den Bereichen Sozialdienst, Werkstätte und Wohnbereich ein multiprofessionelles Team aus Sozialpädagogen, Fachpflegepersonal, Ergotherapeuten und Psychiater, unterstützt von Verwaltungsangestellten, Hauswirtschaftskräften und Fahrdienstmitarbeiter.

Als vom Kostenträger anerkannte besondere Wohnform der Wiedereingliederungshilfe ist es uns möglich Menschen mit entsprechendem Hilfebedarf bis zu einer Verweildauer von zwei Jahren zu fördern und zu begleiten. Für einen Förderbedarf, der über einen zweijährigen Zeitraum hinausgeht, bieten wir sechs Plätze in unserer Außenwohngruppe (AWG) in Tacherting mit einem unbegrenzten Verweilangebot an. Sollten Sie oder betroffene Angehörige Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Suchtproblematik einhergehend mit einer psychischen Erkrankung haben, wenden Sie sich gerne an unsere Ansprechpartner vor Ort.

## Kontaktdaten:

Caritas Rehabilitationszentrum St. Nikolaus  
Berg 1, 83530 Schnaitsee  
Telefon: 08074 – 17780  
E-Mail: [Reha-st.nikolaus@caritasmuenchen.org](mailto:Reha-st.nikolaus@caritasmuenchen.org)

**Daniela Oberleitner**  
Einrichtungsleitung

Quelle: Daniela Oberleitner, Caritas Rehabilitationszentrum St. Nikolaus



# SELBSTHILFEGRUPPE "LEBEN BRAUCHT LUFT" FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE VON LUNGENERKRANKUNGEN

## NEUES ANGEBOT BEI DEN SELBSTHILFEGRUPPEN IN TRAUNSTEIN:

Hier treffen sich einmal im Monat, erste Termine 20.9., 18.10 und 15.11 um 16 Uhr Betroffene mit Lungenerkrankungen mit und ohne Sauerstofflangzeittherapie und deren Angehörige. Termine für 2024 können erfragt werden.

## Was bieten wir?

- Hilfe zur Selbsthilfe,
- Erfahrungsaustausch
- Beratung im Alltag mit einer Lungenerkrankung bzw. einer Sauerstofflangzeittherapie
- Informationen durch geladene Referenten
- Telefonische Beratung
- Informationen über Hilfsmittel und Rechte für Betroffene

Viele Betroffene fühlen sich alleingelassen. Wir wollen das Bindeglied zwischen Betroffenen und Arzt sein. Außerdem setzen wir uns für mehr Aufmerksamkeit für

Betroffene mit Lungenerkrankungen ein.

## Unser Motto:

„Wir kämpfen nicht gegen unsere Krankheit, sondern für unsere Möglichkeiten.“

Seit 2013 bin ich, Annette Hendl, selbst von einer Sauerstofflangzeittherapie betroffen und seit 10 Jahren Gruppenleiterin der Sauerstoffgruppe Mühldorf.

Wer sich angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen. Informationen erhalten Interessierte unter:  
Telefon: 0871 7289511

E-Mail: [traunstein@lebenbrauchtluft.de](mailto:traunstein@lebenbrauchtluft.de)

Quelle: Selbsthilfegruppe „Leben braucht Luft“,  
Selbsthilfzentrum Traunstein



# SELBSTHILFEGRUPPE "ANGST, BURN-OUT, DEPRESSION" EIN PLATZ, UM SICH GEGENSEITIG ZU HELFEN

Sabine Bauer schafft in Kirchanschöring mit der Selbsthilfegruppe „Angst, Burn-out, Depression“ einen wichtigen Begegnungsraum.

## Ein Bericht von Jonas Danko

„Ich war selbst betroffen“, sagt Sabine Bauer über das Thema psychische Probleme. Damals sei sie auf die Selbsthilfegruppe „Angst, Burn-out, Depression“ in Kirchanschöring gestoßen. Heute gehe es ihr wieder gut, sagt Bauer. Seit gut zehn Jahren leitet sie die Gruppe nun selbst.

## Unterstützung und persönlicher Halt

Grundsätzlich könne jeder an der Selbsthilfegruppe teilnehmen, erklärt die Kirchanschöringerin. Die Gruppe richte sich an all jene, die mit psychischen Problemen zu kämpfen hätten. Neben Burn-out und Depressionen können das auch Ängste sein. Diese könnten sehr vielfältig ausfallen. „Der eine fürchtet sich etwa in einer Menschenmenge, der andere ist ängstlich, wenn er allein ist.“ Eine Gruppensitzung ersetzt freilich nicht professionelle medizinische bzw. therapeutische Unterstützung. Das sei auch gar nicht der Sinn dahinter, erklärt Bauer: „Manche haben bloß Redebedarf, für die ist die Gruppe gedacht.“ Die Selbsthilfegruppe diene als Platz, an dem man Erfahrungen austauschen könne, sich gegenseitig unterstütze, zuhöre, aufmuntere und Halt gebe. „Gespräche führen und verstanden werden“, fasst Bauer das Konzept zusammen. Wichtig ist ihr zu betonen, dass es sich um ein kostenloses, unverbindliches und gänzlich anonymes Angebot handelt.

## Tabuthema oder nicht?

Sind psychische Probleme in unserer heutigen Gesellschaft noch ein Tabuthema? „Das würde man denken, aber ich glaube, dass es nicht mehr so schlimm ist wie früher“, sagt Bauer. „Manche haben schon noch Angst vor einer Stigmatisierung.“ Dennoch habe sie das Ge-

fühl, dass Depression als Krankheit von den meisten heute ernst genommen werde, sagt Bauer. Nichtsdestotrotz: Im Alltag offen über seine Gemütslage zu sprechen, gelingt nicht immer. Bauer gibt ein Beispiel: Die Frage „Wie geht es dir?“ würde oft nur mit einem „Passt schon“ erwidert werden. Wenn man aber sage: „Erzähl mal, wie geht es dir wirklich?“, würde meistens schon mehr zurückkommen.

## Ausgezeichnete Arbeit

Bauer liegt das Thema sichtlich am Herzen, die Gruppe leitet sie ehrenamtlich. Neben Gruppensitzungen organisiert Bauer auch Veranstaltungen und Fachvorträge. Während der Lockdowns gab es Telefonkonferenzen, mittlerweile können sich Teilnehmer auch über Videotelefonie zu Sitzungen hinzuschalten. Für ihr langjähriges, ehrenamtliches Engagement wurde Sabine Bauer im vergangenen November sogar mit dem Weißen Engel belohnt. Dabei handelt es sich um eine Auszeichnung des Bayerischen Gesundheitsministeriums für Gesundheit und Pflege. Darüber habe sie sich gefreut, sagt die 44-Jährige. Besonders wertvoll sei auch das Feedback seitens der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. „Wenn sie dann hier sind und nach langer Zeit wieder aufblühen, dann ist das einfach doch etwas Besonderes.“

## Kontakt

Wer an Sitzungen teilnehmen möchte, kann sich telefonisch (08685 - 919724) oder via E-Mail ([deprishg@web.de](mailto:deprishg@web.de)) direkt an Sabine Bauer wenden. Die Sitzungen finden immer mittwochs um 19.30 Uhr im 14-Tages-Rhythmus (in ungeraden Kalenderwochen) statt. Ort ist das „Haus der Begegnung“ in Kirchanschöring (Georg Rinser-Weg 3 1/2).

Quelle: Jonas Danko, Redakteur Salzachbrücke

**SALZACHBRÜCKE**



## ES GIBT WEITERE INTERESSENTEN FÜR DAS MAGAZIN?

Wir freuen uns, wenn Sie das Magazin an Interessenten weiterleiten.

## WIE REGISTRIERE ICH MICH FÜR DAS MAGAZIN?

Bitte senden Sie eine E-Mail mit folgendem Satz an [verena.eisenberger@traunstein.bayern](mailto:verena.eisenberger@traunstein.bayern):

„Ich möchte das Magazin der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Traunstein per Mail erhalten und willige bis auf Widerruf der Speicherung und Verarbeitung meiner E-Mail-Adresse zu diesem Zweck ein.“

Die Einwilligung kann selbstverständlich jederzeit widerrufen werden.

## Kontakt

Geschäftsstelle der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>  
Tel.: +49 861 58 - 7921  
E-Mail: [verena.eisenberger@traunstein.bayern](mailto:verena.eisenberger@traunstein.bayern)  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup> | Landkreis Traunstein

## Herausgeber

Landratsamt Traunstein  
Papst-Benedikt-XVI.-Platz  
82378 Traunstein  
[www.traunstein.bayern](http://www.traunstein.bayern)

SIE HABEN FRAGEN ODER  
INFORMATIONEN FÜR UNS?  
Wir sind gerne für Sie da!