

**Bereit sein – leben lernen – ich sein!**

Selbsthilfe-Magazin



**SELBSTHILFEZENTRUM  
TRAUNSTEIN**



Träger:  
Kreisverband Traunstein e.V.



# Mitziehen.

**Durch Gemeinschaft gewinnen.**

## Der Sozialverband VdK Bayern kämpft für Ihre Interessen

Der VdK mischt sich ein in die aktuelle Sozialpolitik, damit in Deutschland soziale Gerechtigkeit, Menschlichkeit und Solidarität nicht auf der Strecke bleiben. Denn trotz der großen Wirtschaftskraft wächst die soziale Kluft in Deutschland immer weiter. Dagegen setzt sich der Sozialverband VdK zur Wehr. Soziale Gerechtigkeit ist eines der wichtigsten Themen für die Sozialpolitik der nächsten Jahre. Dank seiner Mitgliederstärke kann sich der VdK erfolgreich für die Interessen seiner Mitglieder in der Renten-, Pflege-, Gesundheits- und Behindertenpolitik einsetzen.

### Kontaktieren Sie uns bei Fragen zu folgenden Rechtsgebieten:

- Gesetzliche Rentenversicherung (SGB VI)
- Rehabilitation und Schwerbehindertenrecht (SGB IX)
- Gesetzliche Unfallversicherung (SGB VII)
- Gesetzliche Krankenversicherung (SGB V)
- Gesetzliche Pflegeversicherung (SGB XI)
- Arbeitsförderungsrecht (SGB III)
- Grundsicherung für Arbeitsuchende (SGB II)
- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII)
- Soziales Entschädigungsrecht (BVG, SVG, OEG)

**Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft, setzen Sie ein Zeichen für soziale Gerechtigkeit – werden Sie Mitglied im Sozialverband VdK Bayern!**

Sozialverband VdK Bayern e.V.  
Kreisgeschäftsstelle Traunstein  
Gewerbepark Kaserne 15, 83278 Traunstein  
Telefon: 0861 / 909 86-0  
eMail: kv-traunstein@vdk.de  
www.vdk.de/kv-traunstein



**unabhängig. solidarisch. stark.**



**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

Über ein Jahr liegt zwischen der Idee zu einem Magazin der Selbsthilfegruppen und dem, was Sie jetzt in Händen halten.

Wir wollen damit auf diese Gruppen aufmerksam machen. Gruppen, die eine Zusammenkunft von Menschen mit ähnlichen Erkrankungen, Problemen oder Anliegen in gesundheitlichen, sozialen oder persönlichen Bereichen sind.

Während eines Zeitraums von vier Monaten haben sechzehn Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen in unnachahmlicher Offenheit unter professioneller Anleitung Texte, über ihre Beziehung zu den Gruppen und ihre Arbeit in diesen Gruppen, verfasst. Eine intensive Beschäftigung mit den eigenen Themen war Voraussetzung. Nur so konnten diese sehr persönlichen, oftmals berührenden Zeugnisse entstehen.

Wir hoffen, damit die Vielfältigkeit der Selbsthilfelandchaft im Landkreis Traunstein zeigen zu können, wenn auch das Magazin nur einen kleinen Ausschnitt der Gruppen darstellt.

Die Verfasser der Beiträge sehen Selbsthilfe als praktische Lebenshilfe und möchten dieses Magazin unter dem Titel

**Bereit sein – leben lernen - ich sein!**

verstanden wissen.

Das Team vom Selbsthilfezentrum Traunstein

Lisa Pflugbeil

Brigitte Ganzer

Karin Klein

**Brustkrebs**  
**Diagnose überwinden**  
**Ergebnisse, Therapieverlauf, Entscheidungsfindung**  
**wie Achterbahn ohne Fahrkarte**  
**Überlebenswille**



Bild: „Gewitter über dem Chiemsee“, Michaela Dreier

Ein Tag auf dem Chiemsee. Die Segel stehen im Wind, ein Himmel so blau wie das Meer, Sonnenschein.

Plötzlich schieben sich dunkle Wolken über die Felskante der Kampenwand. Donnersalven rollen über mich hinweg, Blitze zucken über dem Alpenkamm. Schwarzes Blau verschluckt sämtliche Konturen. Innerhalb weniger Minuten bricht ein Sturm los.

Die Gischt nimmt mir die Sicht. Ohnmächtig fühle ich mich dieser Situation ausgeliefert. Die Zeit steht still, wird zugleich endlos. Hagel prasselt nieder, geht dann in Regen über. Als sich der Sturm legt, kommt der Nebel, alles ist Grau in Grau.

Auch im Nebel erkenne ich: das Segel hat ordentlich gelitten. Löchrig und eingerissen ist es im Moment nicht mehr zu verwenden. Um jetzt nicht Schiffbruch zu erleiden und in noch größere Not zu geraten, sind drei Dinge hilfreich: Orientierung, eine gute Navigation und ein beherzter Griff zum Steuerrad.

Mir fallen zusätzliche Möglichkeiten ein, um das Schiff sicher Richtung Fraueninsel zu bringen. Das kleine Segel in der alten Kiste ist noch da, ebenso ein Spinnacker, auch ein Außenbordmotor. Zuversichtlich setze ich das kleine Vorsegel, hisse den Spinnacker, halte den Hilfsmotor griffbereit. Plötzlich höre ich etwas, sehe ein Blinken durch die Nebelwand – das Boot der Seenotretter taucht auf. Die erfahrene Crew eilt mir zu Hilfe. Ich nehme diese dankend an. Sie begleiten mich und Seite an Seite erreichen wir den sicheren Hafen.



**Informationen: Selbsthilfe Brustkrebs Chiemgau**

**Gruppentreffen**

Wann: Nach Bedarf; individuelles Gespräch nach telef. Vereinbarung

Wo: Wohlfühlwerkstatt, Stadtplatz 5, 1. Stock in Traunstein.

Inhalt: Informations- und Erfahrungsaustausch über die Folgen einer Brustkrebs- Erkrankung und die Langzeitnebenwirkungen der Therapie

Kontakt: Michaela Dreier, Tel. 0177 / 29 14 76

Email: [selbsthilfe.brustkrebs.chiemgau@web.de](mailto:selbsthilfe.brustkrebs.chiemgau@web.de)

Homepage: [www.selbsthilfe-brustkrebs-chiemgau.de](http://www.selbsthilfe-brustkrebs-chiemgau.de)



Mein Name ist Ingrid. Geboren bin ich am Heiligen Abend nach nur sechsmonatiger Schwangerschaft meiner Mutter.

Manches fiel mir am Anfang schwer. Mein Vater begleitete mich mit viel Verständnis und Geduld durch manch schwierige Phase meiner Kindheit und Jugend. Er förderte mich in jeder erdenklichen Weise.

In der Hauptschule wurden die Schwierigkeiten so groß, dass ein Wechsel der Schule notwendig wurde.

Dieser Schule war ein Internat angegliedert, das mich aufnahm. Mein Vater litt genau wie ich unter der Trennung, aber wir wussten beide, dass es das Beste für mich war.

Schließlich erhielt ich die Empfehlung für den Besuch der Realschule und machte dort meinen Abschluss. Danach ging ich auf die Bürofachschule und kehrte anschließend in den Chiemgau zurück.

Ab September 1978 trat ich eine Stelle beim Traunsteiner Arbeitsamt an und arbeitete dort 30 Jahre lang als Schreibkraft.

Es war eine gute Zeit. Problematisch war es für mich immer dann, wenn ich auf die Hilfe anderer angewiesen war.

Ich bin blind.

Blindsein,  
Einschränkung erfahren  
bewusst Leben genießen  
dabei einfach Mensch sein  
Ich!

Schon als Sechzehnjährige kam ich mit dem Bayerischen Blindenbund für Betroffene in Kontakt und wurde Mitglied. Auf der Jahreshauptversammlung 1977 wurde ich als ehrenamtliche Beraterin in den Bezirksgruppenausschuss gewählt. Seit nunmehr 40 Jahren bin ich im Verein tätig.

Ich finde es gut und wichtig, dass Selbstbetroffene andere Betroffene beraten. Für mich war es selbstverständlich, mich weiterzuentwickeln, auch wenn es manchmal nicht leicht war. Aktiv zu werden macht einfach Spaß und gibt Lebensinhalt in jedem Alter.

Vom Zentrum Bayern für Familie und Soziales werden uns die Adressen der Menschen zugeteilt, die unsere Hilfe brauchen und wollen. Manchmal treffe ich bei meinen Besuchen auf Misstrauen, überwiegend aber auf Dankbarkeit.

Dinge, die ich in der Selbsthilfe mache, erledige ich mit vollem Herzen. Nur so kann ich andere Menschen erreichen.

Das Wichtigste an meiner Arbeit ist, dass die, für die ich diese mache, davon profitieren. Dass die Betroffenen ihr Leben mit Behinderung besser bewältigen lernen. Ich fühle mich dadurch anerkannt und bestätigt. So ist es also eine Bereicherung für beide Seiten.

Mein Vater hat das für mich getan, was ich jetzt für andere tun möchte. Das was ich zu tun fähig bin, mache ich gerne.

Auch als Nichtsehender ist das Leben lebenswert. Ich bin ein Mensch wie jeder andere auch, nur dass ich nicht sehen kann.



## Informationen: Selbsthilfegruppe Blinde- und Sehbehinderte

### Gruppentreffen

Wann: Jeden ersten Montag im Monat von 15 bis 17 Uhr

Wo: Cafe Schiller, Bahnhofstraße 22 A in Traunstein

Inhalt: Gespräche und Austausch von Informationen

Kontakt Traunstein: Telefonberatung an jedem letzten Freitag im Monat von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr unter 0861 / 24 29

Kontakt Bad Reichenhall: persönliche Beratung im Caritas-Zentrum, Salzburger Str. 29b, jeden 2. Freitag eines Monats von 16.00 bis 17.30 Uhr

Kompetente Beratung für Ihre Gesundheit



**APOTHEKE**  
am Stadtpark

Bahnhofstrasse 9a 83278 Traunstein

Telefon: 0861/3344 Fax 0861/8676

info@apotheke-am-stadtpark-ts.de

www.apotheke-am-stadtpark-ts.de

- ❖ Vorbestellte Medikamente rund um die Uhr mit dem 24 h-Automaten abholbereit
- ❖ Bestellung auch per Email oder App
- ❖ Modernes Infoterminal für Kunden in der Apotheke
- ❖ Flexibles Lager durch vollautomatischen Kommissionierer
- ❖ Lieferservice mit rein elektrisch betriebenen Fahrzeug

Kontakt als QR Code



Apotheker Lorenz Fakler und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Mein Herz klopfte und mein Magen grummelte, als ich die Tür öffnete die durch das Wort „CoDA“ gekennzeichnet war. Ich trat ein und wurde herzlich willkommen geheißen. Alles was die Anderen von mir wissen wollten, war mein Vorname. Anonymität ist ein wichtiger Bestandteil dieser Gruppe.

Die Geschichten der Anwesenden überraschten mich und doch waren sie meiner eigenen sehr ähnlich. Auf der einen Seite war ich erschrocken und seltsam berührt von dieser Offenheit und Ehrlichkeit, auf der anderen Seite verspürte ich den Wunsch auch so frei über mich erzählen zu können. Ich hörte von Ängsten, mangelndem Selbstbewusstsein, von den Problemen Grenzen zu setzen, sich immer hinten anzustellen und davon den eigenen Selbstwert durch die Arbeit oder andere Menschen zu beziehen. All das kannte ich. Hier erfuhr ich aber auch wie ich besser mit meinen Gefühlen umgehen kann und mich selbst zu lieben lerne.

Ein halbes Jahr zuvor hatte mich die Ehe mit „meinem“ alkoholkranken Mann zu meinem Tiefpunkt geführt. Ich litt unter anderem an depressiven Verstimmungen, Angstzuständen und Essproblemen. Mein Helfersyndrom, meine Zukunftsängste und meine Co-Abhängigkeit verhinderten, dass ich diese ungesunde Beziehung beenden konnte. Als sich lebensgefährliche, körperliche Symptome zeigten und mein Arzt mir dringend riet gut für mich zu sorgen, tat ich mein Bestes. Daraufhin fühlte sich mein Mann von mir vernachlässigt und suchte das was er bei mir nicht mehr fand, bei einer anderen Frau. Für mich gipfelte alles mit dem Aufenthalt in

einer psychosomatischen Klinik. Dort half mir mein Vertrauen in Gott, die Ärzte und viele liebe Menschen aus dem Tief heraus.

Die Empfehlung eine Gruppe für Co-Abhängige aufzusuchen, brachte mich schließlich zu CoDA (einer anonymen, spirituellen Gruppe für Co-Abhängige und Beziehungssüchtige) Eine höhere Macht, die sich jeder selbst wählen kann z.B. die Natur, die Gruppe oder auch ein schönes Plätzchen, ist ein wichtiger Bestandteil des Programms.



Hier gehöre ich hin! Hier fühle ich mich geborgen und angenommen so wie ich bin. Ich darf meine Gefühle entdecken und lerne weiterhin besser damit umzugehen. Ich übe loszulassen, mich immer mehr zu akzeptieren und zu lieben. Ich stärke meinen Selbstwert, mein Selbstbewusstsein und das Vertrauen in meinen Gott. Dazu verhelfen mir die Meetings mit dem Teilen von Erfahrung, Kraft und Hoffnung; persönliche Gespräche und unsere Literatur.

Ich finde so immer mehr zu mir, ich werde lebendiger und mein Kontakt zu Gott intensiver. Für mich ist dieses Programm ein Lebensprogramm, mit dem ich mich schon viele Jahre weiterentwickeln konnte, und ich bin sehr dankbar, dass ich es kennenlernen durfte.



Bild: Persönliches Foto von eigener Kamera

## Beziehungssucht Liebe? Gewohnheit? Angst vorm Alleinsein Festhalten an ungesunden Beziehungen Selbstaufgabe



### Informationen: CoDA – Anonyme Selbsthilfegruppe für gesunde Beziehungen

#### Gruppentreffen

- Wann:** Jeden Montag (auch an Feiertagen) trifft sich die CoDA Gruppe (Co-Abhängige und Beziehungssüchtige) von 20.00 – 21.30 Uhr
- Wo:** Caritaszentrum, Herzog-Wilhelm-Str. 20 in Zimmer 2.14/2.15, 83278 Traunstein
- Inhalt:** Wir teilen Erfahrung, Kraft und Hoffnung auf unserem Weg der Genesung von unangemessenen Verhaltensmustern.
- Kontakt:** [www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de)  
oder über Selbsthilfezentrum Traunstein Tel. 0861 / 204 66 92

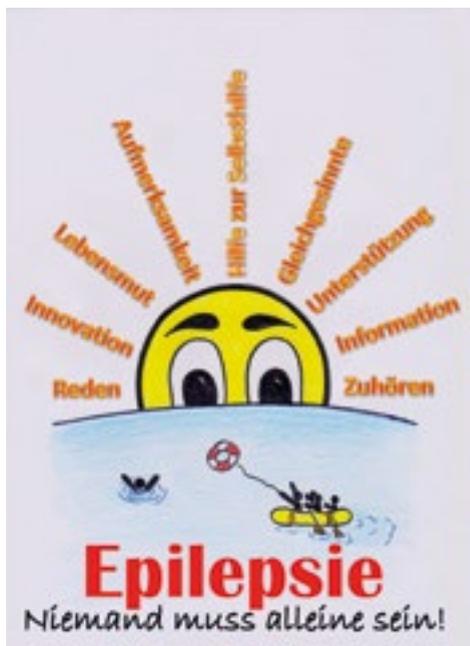


Bild: „Kooperation der Selbsthilfegruppe“

Anfälle  
zwei Tabletten  
keine Anfälle mehr  
später juckt die Haut  
Zufall ?

Seit langer Zeit wusste ich, dass ich es allein nicht bewältigen würde.

Die Zweifel in mir wurden immer stärker. Ein interessanter Vortrag über Behandlung der Epilepsie mit einer speziellen Ernährung gab den Ausschlag.

Ich wurde Mitglied einer Selbsthilfegruppe von Epilepsiekranken und Angehörigen.

Das regelmäßige Gruppentreffen bedeutet mir sehr viel. Das Wissen und die Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder sind Informationen, die sonst nirgendwo zu bekommen sind. Ich fühle mich unterstützt, wenn die anderen mir aufmerksam zuhören. Auch wenn wir nicht immer sofort eine Lösung für alle Probleme finden, ist die Chance groß, dass es zu einem späteren Zeitpunkt gelingt.

Nicht allein zu sein mit den Herausforderungen einer chronischen Erkrankung ist für mich das Wichtigste.



## Informationen: Selbsthilfegruppe für Epilepsie Betroffene und deren Angehörige

### Gruppentreffen

Wann: Jeden dritten Dienstag im Monat um 18 Uhr  
Wo: Selbsthilfzentrum Traunstein, Crailsheimstr. 6, 83278 Traunstein  
Inhalt: Gespräche und Austausch von Informationen  
Kontakt: Telefon 08621 / 59 15

## Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Traunreut seit 1951

### Unsere Angebote in Traunreut

- Wir** – bieten jeden 2. Mittwoch im Monat von Mitte Oktober bis Mitte Mai einen Clubnachmittag und von Mai bis Oktober Halbtages-Ausflüge
- Wir** – machen einmal im Frühling oder Herbst einen Mehrtages-Ausflug
- Wir** – veranstalten einmal im Jahr eine große Geburtstagsfeier für Mitglieder, die einen runden - oder halbrunden Geburtstag hatten
- Wir** – haben im Januar traditionell einen Neujahrsempfang für unsere Mitglieder
- Wir** – feiern Fasching – Kehraus (Faschingsdienstag)
- Wir** – besuchen Kranke zu Hause oder im Krankenhaus
- Wir** – gratulieren bei Geburtstagen ab 80 Jahre persönlich
- Wir** – sind am 1. und am 3. Dienstag im Monat im MHG (Mehrgenerationenhaus) mit Seniorenberatung oder leiten an zuständige Personen weiter
- Wir** – fahren nach Rumänien mit Hilfsgüter
- Wir** – haben jeden Freitagnachmittag einen kostenlosen offenen Spiele-Nachmittag für Grundschulkinder mit Basteln – Malen – Singen – Vorlesen – Spiele usw. – bei guter Witterung auch im Freien



### So können Sie uns erreichen:

AWO Ortsverein Dresdenerstr. 10 83301 Traunreut  
Telefon-Fax: 08669-36160 (nicht immer besetzt) oder 08669-5667  
E-Mail: awo.ortsverein-traunreut@t-online.de

Werden auch Sie Mitglied und unterstützen Sie unsere aktive und ehrenamtliche Arbeit!

Die Arbeiterwohlfahrt wurde 1919 aus der Not heraus von Maria Juchacz gegründet.



Ortsverein Traunreut

Grenzenlos  
Gemeinschaft leben  
Zusammen ohne Schranken  
Alle Menschen sind gleich  
Inklusion



Foto von Pixabay

## Vergissmeinnicht

Mir geht es gut. Aber das war nicht immer so.

Diagnose: Inkomplette Querschnittslähmung – rechtsbetont, und die Wahrscheinlichkeit je wieder gehen zu können sehr gering.

Ich fiel in ein tiefes schwarzes Loch. Erst nachdem dann auch noch meine Ehe zerbrach fand ich langsam die Kraft mich neu zu orientieren um wieder zurück ins Leben zu finden.

Aufgefangen und unterstützt werde ich dabei von der Kontaktgruppe für Körperbehinderte. Dort habe ich gelernt nicht nach dem „Warum“ zu fragen, sondern wohin mich mein Weg nun führt.

Mit Hilfe meiner Gruppe kämpfe ich heute für mehr Barrierefreiheit, und viele andere Belange von Menschen mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen.

Wenn nötig, ermöglicht uns der Malteser Hilfsdienst mit besonders ausgestatteten Spezialfahrzeugen eine sichere Beförderung und bei allen Unternehmungen bekommen wir Hilfe und Betreuung.

Wichtig ist für mich immer mich selbst nicht zu vergessen.

So oft es möglich ist tanke ich deshalb meine Kräfte vor allem beim Schwimmen und Sport wieder auf.

Mir geht es wieder gut.



## Informationen: Kontaktgruppe für Körperbehinderte und ihre Freunde

### Gruppentreffen

Wann: Regelmäßige Monatstreffen

Wo: Auf Anfrage

Inhalt: Verschiedene Freizeitangebote, wie Ausflüge, Besichtigungen, Behindertenwallfahrten, gemeinsame Urlaube u.v.m. Erfahrungsaustausch, Selbstvertrauen stärken, Öffentlichkeitsarbeit und nicht zuletzt Gemeinschaft erleben

Kontakt: Malteser Hilfsdienst Tel. 0861 / 98 66 00 oder

Selbsthilfzentrum Tel. 0861 / 204 66 92

ANZEIGE



*Pflege mit  
Herz und Verstand*

Pflegedienst Trauntal

Binderstr. 12 83278 Traunstein

**„Dahoam“**

### Häusliche Angebote

Um das Leben in den eigenen

vier Wänden zu erleichtern

Wir unterstützen Sie rund um den Haushalt

z. B. Putzen, Einkaufen, „Kehrwoche“

Auch während Sie in Urlaub oder Krankenhaus sind

Rufen Sie uns einfach an **0861 / 8344**

## LEBEN !?

Nach 30 Jahren Alkoholmissbrauch musste es so kommen !

Der Körper rebellierte.

Ich lag auf der Intensivstation und sollte mich , nach einem eindringlichen Gespräch mit dem Arzt , entscheiden.

1. Nur noch 3 – 4 Jahre leben **oder**
2. Therapie und eine Zukunft ohne Alkohol.

Da ich mit 51 Jahren noch nicht sterben wollte , entschied ich mich für das

### Leben.

Viele Gedanken schossen mir durch den Kopf :

- werden die Anderen meinen Entschluss akzeptieren können ?
- oder - werde ich ausgegrenzt ?
- ist ein Leben ohne Alkohol lebenswert ?
- schaffe ich das ?

Es folgte eine 18-monatige , ambulante Therapie mit vielen emotionalen Höhen und Tiefen. Meine Frau und meine Tochter standen immer hinter mir.

Als Fazit kann ich nach 5 Jahren sagen :

Der Weg zu einer zufriedenen Abstinenz ist steinig , aber begehbar !

### Neues Leben

Seit dieser Zeit hat sich mein Umfeld , und die Einstellung dazu , gänzlich geändert. Ich engagiere mich , ehrenamtlich , beim

### Kreuzbund

dem **Selbsthilfe-Verein für Suchtkranke und Angehörige.**

Meine Erfahrungen kann ich hier an Andere weitergeben.

Mit Hilfe meiner Familie und der Gruppe , die ich seit Jan. 2016 leite, weiß ich jetzt , dass offene Gespräche , Zusammenhalt und gemeinsame Aktivitäten meinem Leben mehr Inhalt verleihen , als die ständige Beschäftigung mit Alkohol.

### Jetzt hat das Leben wieder einen Sinn !

...und alle meine anfänglichen Befürchtungen haben sich zerschlagen.

Verfasser Martin Lirk, Gruppenleiter



„Dieses Foto“ ist von unbekanntem Autor lizenziert gemäß CC by-sa



Diözesanverband München und Freising e.V

Dachauer Str. 5, 80335 München

Tel. (089) 59 08 37 77, Fax. (089) 59 08 37 76

Web: [www.kreuzbund-muenchen.de](http://www.kreuzbund-muenchen.de)

E-Mail: [info@kreuzbund-muenchen.de](mailto:info@kreuzbund-muenchen.de)



### Informationen: Kreuzbund - Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

#### Gruppentreffen

Wann: Jeden Montag um 19:30 Uhr

Wo: Pfarrheim Heilig Kreuz, Schloßstr. 15c, 83278 Traunstein

Inhalt: Hier treffen sich die Menschen, die von Suchtproblemen betroffen sind und Angehörige. Das Ziel der Selbsthilfegruppe Kreuzbund ist die zufriedene Abstinenz. Jeder ist herzlich willkommen an Gesprächen teilzunehmen und Informationen auszutauschen. Verschwiegenheit nach außen ist dabei oberstes Gebot!!!

Kontakt: Gruppenleiter Martin Lirk Tel. 0160 / 99 25 89 72

Als ich das erste Mal nachts aufgewacht bin und das dringende Bedürfnis hatte Alkohol trinken zu müssen, wusste ich, dass etwas nicht mehr stimmte, wenn mein Körper so dringend nach dem Gift verlangte.

Vor mir lag ein langer und schwieriger Weg.

Nachdem ich wieder einmal zusammengebrochen war und die Ärzte in der Klinik zum wiederholten Mal versuchten meinen Körper vom Alkohol zu entgiften, dachte ich nichts auf der Welt könne mir mehr helfen.

Bei all meinen Klinikaufenthalten hatte ich immer wieder von Selbsthilfe und Kreuzbund gehört. Trotzdem war ich nach der ersten Langzeittherapie von vier Monaten sehr verunsichert und ängstlich, als ich die Gruppe besuchte. Erst als ich hörte, wie jeder von sich und seinen Problemen erzählte, merkte ich, dass es viele Ähnlichkeiten gab und dass hier Menschen waren, die mich verstanden.

Trotz aller Versuche schaffte ich es nicht, dauerhaft trocken zu bleiben und hatte einen schweren Rückfall. Heute gebe ich meiner damaligen inneren Einstellung die Schuld.

Nach einem Sturz vom Fahrrad (2,3 Promille) mit Kiefer- und 3-fachem Oberarmbruch machte es ‚klick‘ in meinem Kopf.

‚STOP‘, dachte ich.- Die Weichen für einen Neubeginn waren gestellt.

In der zweiten Langzeittherapie erfuhr ich, dass Selbsthilfe und Hilfe von anderen Menschen mir das Tor in die **zufriedene Abstinenz** öffnen können.

Der Kreuzbund gab mir das Selbstbewusstsein, das ich nie hatte und nahm mir die Scham. Die Wahl zum Gruppenleiter stärkte mich und motivierte mich, weiter an mir zu arbeiten und an mich zu glauben.



Kreuzbund  
Gleichgesinnte Menschen  
Verständnis, Zuhören, Teilen  
Türen öffnen für Neubeginn  
Leben

Nun bin ich seit 5 Jahren bei der Gruppe, seit 2 Jahren Gruppenleitung und habe eine zufriedene Abstinenz erreicht.

Die Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer machte ich, um meine Erfahrungen an andere Betroffene weiterzugeben.



## Informationen: Kreuzbund - Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

### Gruppentreffen

Wann: Jeden Dienstag um 19:30 Uhr

Wo: Pfarrheim Heilig Kreuz, Schloßstr. 15c, 83278 Traunstein

Inhalt: Hier treffen sich die Menschen, die von Suchtproblemen betroffen sind und deren Angehörige. Das Ziel der Selbsthilfegruppe Kreuzbund ist die zufriedene Abstinenz. Jeder ist herzlich willkommen an Gesprächen teilzunehmen und Informationen auszutauschen

Kontakt: Gruppenleiterin Claudia Osl Tel. 0160 / 461 88 34

Kompetente Beratung für Ihre Gesundheit



**APOTHEKE**  
am Stadtpark

Bahnhofstrasse 9a 83278 Traunstein

Telefon: 0861/3344 Fax 0861/8676

info@apotheke-am-stadtpark-ts.de

www.apotheke-am-stadtpark-ts.de

- ◆ Vorbestellte Medikamente rund um die Uhr mit dem 24 h-Automaten abholbereit
- ◆ Bestellung auch per Email oder App
- ◆ Modernes Infoterminal für Kunden in der Apotheke
- ◆ Flexibles Lager durch vollautomatischen Kommissionierer
- ◆ Lieferservice mit rein elektrisch betriebenen Fahrzeug

Kontakt als QR Code



Apotheker Lorenz Fakler und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch!

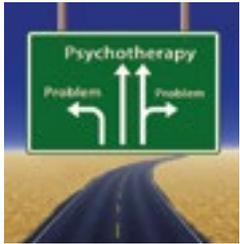


Foto von Pixabay

## Chaos Chaos dominiert! Chaos im Kopf! Chaos muss beseitigt werden! Therapie



Foto von Pixabay

Im Fernsehen sah ich Bilder von Messie Wohnungen, jetzt war ich selber betroffen. Müll, gehortetes Zeug, Zeitungen u.v.m. Der Weg zum Bett, Bad und Herd nur über diese Berge zu erreichen. Man konnte nur erahnen, wo sich diese befanden.

Da war ich mittendrin im Problem. sprachlos, ratlos, hilflos und tränenreich. Warum bin ich nicht schon früher misstrauisch geworden, die Anzeichen gab es, doch diese erkannte ich nicht. Treffen und Verabschiedung immer vor dem Haus, nie in der Wohnung, an freien Tagen der Besuch bei mir zu Haus. Jetzt bin ich schlauer.

Was tun? Eine Therapie, wo bekommen? Gespräche und Informationen müssen sein, sonst begreife ich es nicht und kann nicht lernen damit umzugehen. Anlaufpunkt der Sozialpsychiatrische Dienst + das Selbsthilfzentrum Traunstein.

In der Gruppe kann ich reden und merke, es gibt noch mehr Menschen, die dieses erlebt haben und damit leben müssen. Aber fachkundige Beratung/Begleitung benötigen wir auch, dies ist schwerer als gedacht, denn dieses „Messie-Syndrom“ ist als Krankheit noch nicht anerkannt. Gemeinsam wollen wir diese Erfahrung auf- und verarbeiten. Mir ist bewusst es ist ein langer und nicht einfacher Weg, ich werde diesen Weg gehen, damit ich ohne Angst vor den Verlust eines geliebten Menschen leben kann.



Foto von Pixabay

## Chaos oder anders – Messie-Betroffene und Angehörige



## Informationen: Selbsthilfegruppe Messie-Betroffene und Angehörige

### Gruppentreffen

Wann: Jeden 2. Freitag im Monat um 14.00 Uhr

Wo: Selbsthilfzentrum Traunstein, Crailsheimstraße 6, 83278 TS

Inhalt: Gespräche, Austausch von Informationen

Kontakt: Tel. 0861 / 204 66 92

Email: kontakt@selbsthilfe-traunstein.de

### Man bekommt Hilfe auch unter:

Bayerische Messie-Hotline: 0 89 / 55 06 48 90 (Di 9-12 Uhr; Do 15-18 Uhr)

Krisendienst Psychiatrie: 01 80 / 65 53 000

Messie-Hilfe-Team: 0 89 / 87 57 90 61

Beratung beim Sozialpsychiatrischen Dienst, Tel. 08 61 / 98 87 75 10



*Pflege mit  
Herz und Verstand*

## PFLEGEDIENST TRAUNTAL

Binderstraße 12

83278 Traunstein

Wir unterstützen Sie bei

Baden / Duschen -- Morgen- / Abendtoilette

Insulin spritzen -- Verbandswechsel -- Medikamentengabe

Anziehen der Kompressionsstrümpfe -- und vieles mehr

Rufen Sie uns einfach an **0861 / 8344**

Vertragspartner aller gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen

Zwei Jahre lang hatte ich Rücken- und Gelenkprobleme, nahm Medikamente, wurde mehrmals am Knie punktiert, war stationär im Krankenhaus und auch auf Kur. Mit 26 Jahren stellte mir dann der Arzt die Diagnose „Morbus Bechterew“ und erklärte mir dass er noch nicht heilbar ist. Gleichzeitig sagte er auch dass ich damit 100 Jahre alt werden könne.

Jetzt bin ich 68.

Aus Angst und Sorge um meine Familie mit zwei kleinen Töchtern stellte ich mir damals folgende Fragen:

Was kann ich selbst tun?

Wie bekomme ich Schmerzen, Müdigkeit und abgespannt sein in den Griff?

Wo bekomme ich Hilfe?

Was ist mit meinem Beruf als Werkzeugmacher?

Bin ich weg vom Fenster?

Ich besuchte eine Veranstaltung der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB)

Kurz darauf wurde 1987 die Selbsthilfegruppe „Morbus Bechterew“ in Traunreut gegründet.

Seitdem besuche ich jeden Donnerstag 1 Stunde die Selbsthilfegruppe in der Sporthalle zur Bechterew-Gymnastik unter Anleitung einer Physiotherapeutin.

Auch der Austausch mit anderen Betroffenen, sowie die gemeinsamen Unternehmungen sind für mich wertvoll.

Die Krankheit Morbus Bechterew wurde für mich erträglich.

Ich bin aktiv geworden, habe für mich Verantwortung übernommen und kann mein Leben genießen.

Meine Arbeit als Ausbildungsmeister in der Industrie, ermöglichte mir den Kauf eines Eigenheimes.

Die gesunden Kinder haben einen schönen Beruf.

6 Enkel sind schon da.

Oft musste ich mich überwinden, abends zur Gymnastik zu gehen.

Der Weg war holprig aber ich habe die Krankheit ohne Medikamente im Griff.

Die Physiotherapeutin und die Selbsthilfegruppe haben mir am meisten geholfen.

Mein Geheimtipp: Viel Bewegung in allen Jahreszeiten.

Schmerzen  
Schmerzen alarmieren  
sofort aktiv werden  
eine Lösung findet sich  
Selbsthilfegruppe



Foto: Sepp Aicher BSW-Fotogruppe Traunstein



## Informationen: Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew

### Gruppentreffen in Traunreut

Wann: Jeden Donnerstag (ausser Schulferien) um 19:30 bis 21:00 Uhr

Wo: Gymnastikraum Hallenbad Traunreut, Adalbert-Stifter-Straße 17a, 83301 Traunreut

Inhalt: Gruppengymnastik 1x / Woche mit der Physiotherapeutin Monika Nieberle. Danach Volleyball möglich.

### Gruppentreffen in Traunstein

Wann: Jeden Donnerstag um 18:30 bis 19:30 Uhr

Wo: Praxis für Physiotherapie Jahnstraße 38, 83278 Traunstein

Inhalt: Gruppengymnastik 1x / Woche mit der Physiotherapeutin Karin Schroter

Außerdem Stammtisch mit Info und Austausch am letzten Donnerstag im Monat um 21:00 Uhr

Kontakt: Johann Tschürtz Tel. 08669 / 122 54

Email: johanntschuertz@t-online.de

Internet: [traunreut@dymb-by.de](mailto:traunreut@dymb-by.de)

Ratlosigkeit  
neue Gedanken  
sich schlau machen  
sich der Gegebenheit anpassen  
genießen!



Foto von Pixabay

Sie haben jetzt diese Seite gewählt, und ich möchte Ihnen eine Geschichte erzählen. Seit einigen Jahren habe ich jemanden bei mir, der mich ein Leben lang begleiten wird. Sein Name ist Parkinson und er ist auch in der heutigen Zeit unsterblich. Er hat viele verschiedene Gesichter und schränkt mein Leben ein. So beschloss ich im Laufe der Zeit nicht mehr gegen ihn zu kämpfen, sondern mich mit ihm zu arrangieren. Ich nenne ihn Karl, der sich mit meinem inneren Schweinehund verbündete. So bemühe ich mich morgens meine Übungen zu machen, die Tabletten regelmäßig einzunehmen, und mein Gedächtnis in Schwung zu halten, um Karl nicht zu verärgern. Gerade kam ich von einer 5-tägigen Island Reise zurück, die mein Leben um vieles bereicherte. Zugegeben, es fiel mir nicht immer leicht, aber ich möchte keine Stunde missen. So kann man auch mit Karl noch aktiv Spaß am Leben haben. Sind Sie neugierig geworden? Dann besuchen Sie uns doch, um sich eine eigene Meinung zu bilden. Sie sind jederzeit herzlich willkommen!



### Informationen: Selbsthilfegruppe für Menschen mit Parkinson

#### Gruppentreffen

- Wann: Jeden 2. Montag um 14.30 Uhr  
Wo: Im Kulturzentrum am Stadtpark 2. OG (Lift vorhanden!)  
Inhalt: Gespräche, Austausch von Informationen und Gruppengymnastik  
Kontakt: Traudl Hanke Tel. 0861 / 602 32



ORTHOPÄDIE-TECHNIK  
REHA-TECHNIK  
ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK  
SANITÄTSHAUS & STUDIO



Wir helfen Menschen seit über 90 Jahren.

Traunstein | Aschau | München | Nürnberg | Heidelberg | Köln | Hamburg | Berlin | Wien



Foto: Privates Foto der Rheuma-Gruppe

Das Wunder begann zwischen den Jahren – mein Rheumatologe im Urlaub, meine Hausärztin auch. Meine Schmerzen – unerträglich. Verzweiflung ergreift Besitz von mir.

Dann erinnere ich mich, in der Zeitung den Hinweis auf eine Selbsthilfegruppe bei Rheuma/Arthrose/Fibromyalgie gelesen zu haben. Ein Hoffnungsschimmer. Nach einem Telefonat mit einer verständnisvollen Ansprechpartnerin der Rheumaliga erhielt ich einen Termin zum Funktionstraining.

Im Neuen Jahr habe ich mich mit gemischten Gefühlen auf den Weg gemacht. Ich wurde herzlich empfangen und fühlte mich von Anfang an gut aufgehoben in der Gruppe. Durch den einfühlsamen Umgang mit mir konnte ich alle Übungen mitmachen. - Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl: Hier bist du richtig!

Die größte Freude bereiteten mir die Bewegungsübungen im warmen Wasser. Die Grenzen, die mir im Trockenen auferlegt sind, lösen sich im warmen Wasser auf. Für mich fühlt es sich an als könnte ich hüpfen und tanzen. Es gibt nichts Einengendes mehr. Den Anderen in der Gruppe scheint es genauso zu gehen, sind doch alle gut gelaunt, ja beinahe ausgelassen.

Zwischen den Jahren – die Phase der Besinnung und der Neuorientierung für mich. Schritte in ein neues Leben. Ein Leben im Einklang mit meinen Beeinträchtigungen.

Freude  
im Wasser  
leicht und frei  
die engen Grenzen sprengen  
Wunder



### Informationen: Selbsthilfegruppe für Menschen mit Rheuma/Arthrose/Fibromyalgie

#### Gruppentreffen

Das bieten wir an:

- Funktionstraining mit Trocken- und Wassergymnastik
- Information und Aufklärung durch Vorträge und Info-Veranstaltungen, Broschüren, Rheuma-Magazin „Mobil“, Merkblätter
- Selbsthilfe durch persönliche Beratungsgespräche, Gesprächskreis für Fibromyalgie-Patienten
- Geselligkeit beim Rheuma-Treff jeden 3. Samstag im Monat um 14:00 Uhr im Café-Bistro Intreff, Leonrodstraße 4a, Traunstein
- Sommerfest, Ausflüge und andere Aktivitäten

Kontakt: Monika Tikal                      Tel. 08662 / 66 55 45  
Edmund Wiegand                      Tel. 08621 / 97 76 90  
Monika Hötschl                      Tel. 08667 / 545  
Helga Steiner                      Tel. 0861 / 122 77  
Rosina Waldmann                      Tel. 0861 / 90 96 30 24  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Landesverband Bayern e.V. Arbeitsgemeinschaft Traunstein

Schmerz  
Bohrend, stechend  
Anhaltend und grenzenlos  
Gefangen in meinem Körper  
Hoffnungslos?



„Gemeinsam sind wir stark“ oder „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ sind oft gehörte Sprüche. Aber- stimmen sie auch?

Als mir gesagt wurde, dass ich ab jetzt mit meinen Schmerzen leben muss und mich endgültig damit abfinden soll, brach für mich meine Welt zusammen. Schmerzen in jeder Region meines Körpers, zu jeder Zeit, immerdar, ohne Aussicht auf Besserung! Vielleicht hast du das auch so erlebt. Hast erlebt wie sich deine Familie verändert, sich deine Freunde distanzieren und allmählich weniger werden. Wie du immer mehr in die Einsamkeit abdriftest, dir Sorgen machst über deine Zukunft.

„Moment mal“, fragst du dich, „habe ich eigentlich noch eine Zukunft? Ist das Leben, so wie es jetzt ist, überhaupt noch lebenswert?“ Du entscheidest: Depression und Isolation oder dein Leben selbst in die Hand nehmen und dich fragen: Was muss geschehen, damit es weiter gehen kann?

Ein schlauer Professor hat einmal gesagt: „Jeder hält das Thema Schmerzen für so exorbitant wichtig, dass er sich sicher ist, andere würden sich schon darum kümmern.“



Foto privat aufgenommen

Aus meiner Erfahrung heraus muss ich das leider verneinen. Wenn du dir nicht selbst hilfst, tut das auch kein anderer für dich.

Es gibt Menschen, die dasselbe erlebt haben wie du, auch wenn du das nicht glauben kannst. Genau diese können dir helfen, dich im Alltag unterstützen, dich aus deiner Isolation herausführen.

Als Teil einer Gruppe wirst du erfahren wie es ist, nicht alleine zu sein mit deinen Problemen, sein zu können wie du bist und zu zeigen was dich als Mensch ausmacht, ohne dich verstellen zu müssen. Hier bekommst du Hilfe und kannst dich wohlfühlen. In der Gruppe bekommst du ständig neue Informationen zu all den Themen, die relevant für dich sind und dich interessieren. In der Gruppe kann alles besprochen werden und es bleibt auch dort.

Wie heißt es doch so schön? „Geteiltes Leid ist halbes Leid“.

In unserer Selbsthilfegruppe stimmt das wirklich. Also dann...bis bald. Wir freuen uns auf dich!

Schmerz  
Mein Leben  
Für mich sorgen  
Sich nicht unterkriegen lassen  
Eigenverantwortung!



**Informationen: Schmerzpunkt Traunstein  
Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen jeglicher Art**

**Gruppentreffen**

Wann: Jeden 3. Freitag des Monats um 19:00 Uhr

Wo: Klinikum Traunstein, in den Räumen der Schmerztagesklinik.

Inhalt: Gespräche, Austausch von Informationen, Vorträge, kleine Aktivitäten wie z.B. Entspannungsübungen oder Phantasie Reisen usw. Feste feiern ... Je nach Wunsch der Mitglieder auch zusätzliche Treffen wie gemütliches Beisammensein mit Essen (Stammtisch), spazieren- oder Kaffeetrinken gehen

Kontakt: Leitung: Petra Raab Handy: 0171 / 243 66 91

Alexandra Reichel Handy: 0174 / 785 89 28

E-Mail: kontakt@schmerzpunkt-traunstein.de

November 1988

Als ich meinen Mann zum Arzt fahren wollte, war er nicht da. Ich wusste sofort: Er hat „es“ getan.

Nachdem er vor ein paar Tagen erfahren hatte, dass er eine lebensbedrohliche Krankheit hatte, fragte er mich immer wieder, ob er sich das Leben nehmen sollte. Schwierige Tage.

Nach seinem Verschwinden eilte ich als erstes in den Keller. Sollte ich ihn dort auffinden war ich fest entschlossen nichts zu unternehmen, solange die Kinder nicht in der Schule waren. Gott sei Dank war er nicht dort! Ich rief bei Verwandten, Freunden, beim Arzt, an. Vielleicht hatte er dort ein Gespräch gesucht. Doch vergeblich. Mittags ging ich zur Polizei. Sie glaubten mir nicht und schickten mich heim. Am Abend des nächsten Tages begannen sie dann mit der Suche. Sie suchten 10 Tage lang. Es waren die schlimmsten Tage meines Lebens. Die Ungewissheit machte mich fast wahnsinnig. An Schlafen war überhaupt nicht zu denken. Dann fanden Sie ihn: Im Wald ganz in unserer Nähe. Mit Abgasen hat er seinem Leben ein Ende gesetzt.

Ich wusste gerade 10 Minuten vom Tod meines Mannes, als es richtig los ging: Die Polizei, die Staatsanwaltschaft, die Nachbarn, eine Portion Neugierige usw. standen plötzlich vor der Tür. Ein Kriseninterventionsteam gab es in meinem Fall noch nicht. Die meisten hatten Formulare und Akten dabei und wollten, dass ich 1000 Fragen beantworte. Das ist bei jedem Suizidfall so. Niemand nimmt Rücksicht darauf, dass du eben erst vor einer Viertelstunde deinen Sohn, deinen Vater oder sonst irgendjemanden suizidiert aufgefunden hast. Aber da musst du durch!

Einige Fragen lauten: Hat sich der Suizidant in letzter Zeit auffällig benommen? Nein. War er heute auffällig? Nein. (Fast

alle Suizidanten benehmen sich vor dem Suizid völlig normal. Sie essen, feiern, lachen. Dann stehen Sie auf, gehen raus und werfen sich z. B. vor einen Zug.) Wissen Sie, warum er sich das Leben genommen hat? Nein. (Viele Menschen, die sich das Leben nehmen, sind vorher mehr oder weniger lange depressiv. Haben Sie erst einmal den Entschluss gefasst, sich das Leben zu nehmen, kann Sie niemand mehr abhalten. Natürlich gibt es noch andere Gründe, die aber oft für immer ein Rätsel bleiben.) Die Frage nach dem „Warum?“ ist von enormer Wichtigkeit für die Hinterbliebenen. Wenn das Liebste, das man hat, freiwillig aus dem Leben geht, möchte man wenigstens wissen, warum er/sie das getan hat. Vielleicht bin ich sogar selber schuld daran, fragt man sich unwillkürlich. Doch es ist vorbei; der oder die Liebste kann einen nicht mehr aufklären und wollte das auch offensichtlich nicht. Manchmal, aber nicht sehr oft, ist ein Abschiedsbrief da. Der erleichtert das „Warum?“ wenigstens etwas, befriedigt aber nicht wirklich.

Die Beerdigung meines Mannes war für unsere ländliche Bevölkerung eine Sensation; die Kirche war so voll, wie schon Jahre nicht mehr. Ich fühlte mich wie am Pranger stehend. Noch in der Nacht nach der Beerdigung erfolgten dann die ersten anonymen Anrufe, die sich noch lange fortsetzten. (Es ist sehr häufig, dass Angehörige nach einem Suizid in den verschiedensten Formen gemobbt werden. Am häufigsten sind hässliche Briefe oder anonyme Anrufe. „Wie kann sich der umbringen, da ist bestimmt die Frau oder der Mann oder sonst wer daran schuld“, so oder so ähnlich heißt es dann oft.)

Nachdem die Beerdigung und alles was damit zusammenhängt vorbei war, dachte ich, jetzt wird endlich Ruhe einkehren. Weit gefehlt! Meine Umwelt verstand mich oft nicht, wollte mich dauernd einladen, obwohl ich nur meine Ruhe wollte,

meinte, ich müsste schon nach kurzer Zeit wieder die alte sein. Dabei kann es Jahre, ja bei manchen das ganze Leben lang dauern, bis man wieder zur Normalität zurück findet. Innerhalb der Familie gibt es auch oft große Schwierigkeiten. Jeder trauert anders. Manchmal sind keine Gespräche untereinander mehr möglich. Partner haben es besonders schwer. Mann und Frau leben oft in verschiedenen Welten. So manche Ehe geht nach einem Suizid kaputt. Bei mir kam es immer wieder vor, dass Freunde, gute Bekannte usw. mir aus dem Weg gingen. Sie wechselten dann schnell auf die andere Straßenseite. Manche ließen die Freundschaft einschlafen. Natürlich wusste ich, dass Sie das aus Verlegenheit und Unsicherheit taten, aber es tat trotzdem sehr weh. Ich fühlte mich immer mehr als Außenseiterin und ging kaum mehr aus dem Haus.

In einem tiefen Loch sitzend meldeten sich jetzt meine Gefühle. Über allem hing die Glocke der Trauer mit ihrem quälenden Schmerz. Nichts war mehr wie es vorher war; ich lebte in tiefer Verzweiflung, in Leere, Einsamkeit. Ich fand keine Ruhe und schlief sehr, sehr schlecht. Manchmal überkam mich eine riesige Wut, auf mich, auf den Verstorbenen, auf Gott, dass er all das zugelassen hatte.

Mit das Schlimmste aber waren die Schuldgefühle. Obwohl ich wusste, dass es der freie Wille meines Mannes war, sich das Leben zu nehmen, weil es so für ihn richtig war, verfolgte mich ganz, ganz lange immer wieder der Gedanke, wenn ich nur das und das getan hätte, dann wäre er nicht aus dem Leben gegangen. Ich sah mich als Versagerin, als schlecht, als schuldig. (So und ähnlich ergeht es den meisten Angehörigen. In der Selbsthilfegruppe gibt es niemanden, der anfangs keine Schuldgefühle hat. Diese können oft jahrelang andauern. Um davon wegzukommen, muss man sich immer wieder klar machen, dass es der freie Wille

des Suizidanten war, aus dem Leben zu gehen. Dies ist anzuerkennen und hat nichts mit einem selber zu tun. Wenn man das erkannt hat, ist man schon mal sehr entlastet. Doch bis dahin ist es ein langer Weg, auf dem man in der Gruppe begleitet wird).

Um mit all dem fertig zu werden, holen sich viele professionelle Hilfe, was heutzutage kein Problem mehr ist. Ich hatte es da nicht so leicht, genauer gesagt, ich hatte gar nichts. Damals, vor 25 Jahren, gab es in meiner Umgebung nur einen einzigen Therapeuten, und der hatte fast ein Jahr Wartezeit. Die Kirche als Seelsorger fiel ganz aus. Für sie war ein Suizid eine schwere Sünde. In die Psychiatrie konnte und wollte ich nicht, da ich dort mindestens ein halbes Jahr hätte bleiben müssen, und das ging wegen meiner Kinder schon gar nicht. Dann wurde ich depressiv, sehr depressiv. Nach einem längeren Aufenthalt in einer spirituell ausgerichteten Klinik, ging es mir zwar etwas besser, aber noch lange nicht gut. In all der schrecklichen Zeit habe ich mir geschworen: Eines Tages, wenn du da durch bist, hilfst du anderen, die ebenfalls durch diese Suizidhölle gehen müssen. Und das habe ich dann gemacht.

Zunächst gründete ich vor ca. 8 Jahren zusammen mit einem anderen Interessenten eine Selbsthilfegruppe für Angehörige nach einem Suizid in Traunstein. Wegen des großen Interesses baute ich noch drei Gruppen auf, eine in Salzburg, eine in Bad Reichenhall und eine in Mühldorf.

Der Kontakt mit Menschen, die ähnliches erlebt haben, kann sehr hilfreich sein, in unserem Fall umso mehr, weil die Umwelt sich oft angesichts des ungeheuerlichen Geschehnisses hilflos fühlt und sich zurückzieht. In der Gruppe aber teilen wir das Erlebte durch Sprechen oder Schweigen. Wir hören einfühlsam zu und begleiten und stützen uns gegenseitig. Wir er-

lauben uns, Gefühle auszudrücken und zu durchleben. Wir stellen fest, dass auch andere Menschen ähnlichen Gefühlen und Gedanken ausgesetzt sind, wie wir selbst. Wir laden manchmal Gäste ein: Buchautoren, Fachleute, Seelsorger usw. Außerdem bieten wir die Möglichkeit, einmal im Jahr eine ökumenische Gedenkfeier zu besuchen. Ab und zu gehen wir zusammen zum Essen, in eine Veranstaltung oder machen einen Ausflug. – Wir können das

Geschehene nicht ungeschehen machen, aber wir versuchen, einander die Tränen zu trocknen und zusammen einen Weg aus dem Labyrinth der Trauer zu finden.

Meine Belohnung bekomme ich meist am Ende des Abends. Während ich drinnen aufräume, stehen die Teilnehmer draußen vor der Tür und unterhalten sich noch ein bisschen. Und dann höre ich es: Ein lautes, fröhliches Lachen. Herrlich!

Schock  
Unfassbar, unbegreiflich  
Verzweiflung, Trauer, Leere  
Schmerz hört nicht auf  
Hilfe!



### Informationen: Selbsthilfegruppe Angehörige nach einem Suizid

#### Gruppentreffen

- Wann:** Jeden ersten Dienstag im Monat von 18.15 Uhr bis ca. 20.15 Uhr  
**Wo:** Selbsthilfzentrum Traunstein, Crailsheimstr. 6, 83278 Traunstein  
**Inhalt:** Wir teilen unser Erlebtes durch Sprechen oder Schweigen. Wir hören einfühlsam zu, begleiten und stützen uns gegenseitig. Wir erlauben uns, Gefühle auszudrücken und zu durchleben. Wir stellen fest, dass auch andere Menschen ähnlichen Gefühlen und Gedanken ausgesetzt sind, wie wir selbst. Wir laden manchmal Gäste ein: Buchautoren, Fachleute, Seelsorger, Psychotherapeuten, usw. Wir bieten die Möglichkeit, einmal im Jahr eine ökumenische Gedenkfeier zu besuchen. Wir gehen ab und zu zusammen zum Essen, in eine Veranstaltung oder machen einen Ausflug.  
**Kontakt:** Telefon: 08621/ 31 09 - Vor dem ersten Besuch der Gruppe bitte anrufen!



Die Selbsthilfegruppe ist Mitglied bei AGUS, dem bundesweiten Selbsthilfeverein für Trauernde nach Suizid. Telefon: 0921 / 150 03 80  
Vorbeugende Hilfe: [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)

## Der Mensch ist Mittelpunkt unserer Arbeit

### Was tut die AWO für die Menschen in Trostberg?



- **AWO Ortsverein Trostberg e.V.**,  
Hauptstr. 57, Tel. 0 86 21/6 28 23, Fax 0 86 21/6 41 72  
e-Mail: [AWO.OV-Trostberg@t-online.de](mailto:AWO.OV-Trostberg@t-online.de),  
Homepage: [www.awo-trostberg.de](http://www.awo-trostberg.de)  
Pers. Sprechzeiten:  
Mo. 8-12 Uhr/14-17 Uhr, Mi. ab 17 Uhr, Do. 8-12 Uhr
- **AWO-Schulkinderbetreuung**  
Hort, Mittagsbetreuung, Schulbegleiter  
offene Ganztagschule,  
Heinrich-Braun-Str. 6B, 83308 Trostberg,  
Tel. 08621/5064430,  
e-Mail: [schulkinderbetreuung@awo-trostberg.de](mailto:schulkinderbetreuung@awo-trostberg.de)  
Montag bis Freitag 9 bis 17 Uhr  
| AWO Mittagsbetreuung Heiligkreuz,  
Tel. 08621/801931, Mo.- Fr. 11.15 – 14 Uhr  
| Familienstützpunkt, Mobil 0176/20236344  
Mo.-Do. 8.30-9.30 Uhr
- **AWO-Stüberl**, Hauptstraße 57  
- Treffen der AWO-Freunde, jeden Mittwoch von 14 bis 20 Uhr  
- Spielenachmittag jeden zweiten Dienstag im Monat um 14 Uhr
- **Seniorenturnen** jeden Donnerstag 15 bis 16 Uhr
- **Ausflüge und Seniorenreisen** (siehe Zeitung und Homepage)
- **Seniorenkino**  
jeden letzten Montag im Monat um 15 Uhr im Stadtkino Trostberg
- **Klawotte „Sozialkaufhaus“**  
Tel. 08621/6476620, Mobil 0171/2236378
- **Gärtnerhof Horizont** Heubergweg 1, Tel. 08621/20 69



Cartoon Bernd Natke - Stotterer-Selbsthilfe

## Mir tut's gut

Vor 14 Jahren starb mein damaliger Sprachtherapeut und mein Stottern verstärkte sich wieder. Ich hatte das Gefühl etwas Neues anfangen zu müssen. Ich las etwas über die „Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe“, also eine Selbsthilfeorganisation für Stotternde. Die Gruppe, die für mich am leichtesten zu erreichen war, ist in Mühldorf am Inn. Wäre das wirklich etwas für mich? Würde mich das weiterbringen? Wie sind wohl die Leute in der Gruppe? Würden Sie mich akzeptieren?

Nach langem Für und Wider beschloss ich Kontakt aufzunehmen und fuhr auch gleich zum nächsten Treffen. Etwas mulmig war mir schon, als ich am Eingang wartete. Doch dann begrüßte mich eine freundliche Stimme; „Bist du der Thomas? Schön dass du gekommen bist“. Ich fühlte mich gleich wohl in der Gruppe, aufgenommen, jeder hatte mit dem gleichen Handicap zu kämpfen, der eine mehr der andere nicht mehr so sehr. Im Laufe der regelmäßigen Teilnahme an den Gruppentreffen habe ich viel über verschiedene Therapieansätze gelernt, habe mehrere Wochenendseminare besucht und fuhr auch manchmal zum Bundeskongress der Stottererselbsthilfe. Mittlerweile organisiere ich Wochenendseminare mit erfahrenen Stottertherapeuten.

2011, das Thema Stottern war durch den preisgekrönten Kinofilm „The King's Speech“ gerade sehr präsent in den Medien, gründete ich in Traunstein eine Selbsthilfegruppe. Hier gebe ich meine Erfahrungen mit dem Stottern weiter. Jedes Mitglied der Gruppe kann sich informieren, Erfahrungen und Verhaltenstipps austauschen. Im geschützten

Rahmen kann Erlerntes oder freies Sprechen geübt werden. Immer wieder gibt es bei uns die Möglichkeit schwierige Alltagssituationen, in welchen Argumentationen, Präsentationen oder Referate gefordert werden, durchzuspielen. Es geht darum Probleme zu besprechen, Mut zu tanken, sprachlich sicherer zu werden.

**Mir tut's gut** regelmäßig in die Selbsthilfegruppe zu gehen. Ich bleibe am Ball, kann meine Sprechmethode festigen oder sogar ausbauen, bekomme große Unterstützung. Das Alles sind für mich wertvolle Bausteine in meinem Leben.

Logo: Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe



einsam  
deprimiert, verkrampt  
verunsichert, ängstlich, verschlossen  
gelöst, motiviert, kraftvoll, zukunftsorientiert  
gemeinsam



## Informationen: Selbsthilfegruppe Stottern

### Gruppentreffen

- Wann: Jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr  
 Wo: Selbsthilfzentrum Traunstein, Crailsheimstr. 6, 83278 Traunstein  
 Inhalt: Zeit und Raum (sich) auszusprechen, Kontakt und „Erfahrungsschätze“, Verständnis und Vertrauen, Hilfestellungen und Tipps, Übungsmöglichkeiten für Sprechtechniken, Geselligkeit u. Freude  
 Kontakt: Tel. 0861 / 204 66 92  
 Oder: Weitere Infos unter Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe  
[www.bvss.de](http://www.bvss.de), [www.stottern-bayern.de](http://www.stottern-bayern.de)

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

**Finde ich als Betroffene / Betroffener:**

- Hilfe bei der Suche einer passenden Selbsthilfegruppe
- Unterstützung und Begleitung bei einer Gruppengründung

**Finde ich als Gruppe:**

- Informationsveranstaltungen
- Fortbildungsangebote
- Begleitung in Gruppenbelangen
- Kollegiale Beratung
- Beratung und Unterstützung bei Fördergeldanträgen



**Finde ich als Professionelle / Professioneller:**

- Einen kompetenten Kooperationspartner
- Einen Ansprechpartner in allen Belangen der Selbsthilfe

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

**In einer Selbsthilfegruppe kann ich**

- Erfahrungen austauschen
- Gleichgesinnte treffen
- Informationen sammeln
- Hilfe geben und nehmen
- Rückhalt finden und geben
- Reden und Zuhören

**In folgenden Bereichen gibt es Selbsthilfegruppen:**

- Abhängigkeit
- Behinderung
- Eltern und Kinder
- Gesellschaft / Soziales
- Gesundheit / Krankheit
- Pflege
- Seelische Gesundheit



Unsere Räume in der Crailsheimstraße 6

**Selbsthilfegruppen sind kostenlos und offen für jeden.**

**Was in der Gruppe gesprochen wird bleibt in der Gruppe nach unserem Motto:  
„Was du hier hörst... Was du hier siehst... Wenn du gehst, bitte lass es hier!“**

# ALPENHUND & CO



## Die etwas andere Hundeschule

mobil, engagiert, kompetent, seriös

**Ausbildung und Schulung von Halter und Hund**

**Begleithunde, Familienhunde, Thema Jagd + Hund**

**Weiterbildung zu Besuchshunde - Teams und**

**Therapiehunde - Teams**

**Michaela Dreier**

Hirschau, Grabenstätt, 0177.7755448

Weitere Info unter: [www.alpenhund.de](http://www.alpenhund.de)

## Ansprechpartnerinnen

Elisabeth Pflugbeil, Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Brigitte Ganzer, Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Karin Klein, Verwaltung



## Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch und Donnerstag 9 – 12 Uhr

Dienstag 16 – 19 Uhr

und nach Vereinbarung

Mehrgenerationenhaus Traunreut nach Vereinbarung

**Adresse** Crailsheimstraße 6, 83278 Traunstein

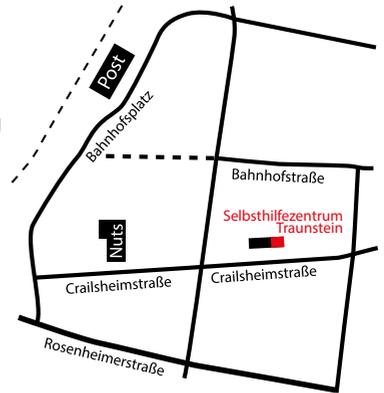
**Telefon** 0861 / 204 66 92

**Fax** 0861/ 204 66 94

**E-Mail** kontakt@selbsthilfe-traunstein.de

**Homepage** www.selbsthilfe-traunstein.de

**Träger**  Kreisverband Traunstein e.V.



Die Texte der Selbsthilfegruppen sind mit Hilfe von Christa Schmidt-Sanetra, professionelle Schreibgruppenleiterin, in einer mehrtägigen Schreibwerkstatt entstanden. Gestaltet wurde dieses Selbsthilfe-Magazin von Monika Fischer mediengestaltung. Titelfoto: Brigitte Ganzer

Die Erstellung dieses Selbsthilfemagazins wurde von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern gefördert.

