



Bestens  versorgt.



Landkreis Traunstein

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



SEHR GEEHRTE NETZWERKPARTNER,
AKTEURE UND INTERESSIERTE DER
GESUNDHEITSREGION^{PLUS} LANDKREIS
TRAUNSTEIN,



wir freuen uns, Ihnen die siebte Ausgabe des Magazins der Gesundheitsregion^{PLUS} präsentieren zu können! Diese Ausgabe widmet sich aktuellen Themen der regionalen Gesundheitsversorgung, innovativen Projekten und wichtigen Veranstaltungen.

Die Woche der seelischen Gesundheit 2025 findet wieder unter dem Dach der Gesundheitsregion^{PLUS} vom 10. bis 20. Oktober statt. Zudem geben wir einen Rückblick auf die Woche der Seelischen Gesundheit 2024 und berichten über das 10-jährige Jubiläum der Gesundheitsregionen^{PLUS} in Bayern. Freuen Sie sich außerdem auf spannende Einblicke in die Aktivitäten unserer Netzwerkpartner, von neuen Gesundheitsinitiativen bis hin zu zukunftsweisenden Projekten im Landkreis Traunstein.

In eigener Sache

Im Sommer beginnt für mich ein neuer Lebensabschnitt – ich werde Mama. Deshalb werde ich ab Ende Mai den Fokus auf meine Familie legen und mich in den Mutterschutz sowie die anschließende Elternzeit verabschieden. Es ist aber nur ein vorübergehender Abschied und ich freue mich schon auf die Zusammenarbeit nach meiner Rückkehr, voraussichtlich im Herbst 2026. Über die Nachfolge halten wir Sie selbstverständlich auf dem Laufenden.

Ich möchte mich an dieser Stelle herzlich für die stets gute und gewinnbringende Zusammenarbeit bedanken. Ihre Arbeit ist so wertvoll und ich bin dankbar für die vielen gemeinsamen Projekte, Aktionen und besonders die Kontakte, die ich in den vergangenen vier Jahren knüpfen durfte.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute und freue mich auf ein baldiges Wiedersehen!

Verena Eisenberger
Geschäftsstellenleitung
Gesundheitsregion^{PLUS}

Bestens
versorgt. ♥

WAS SIE HIER ERWARTET

Aktuelles auf der Gesundheitsregion^{PLUS}

Woche der seelischen Gesundheit: Rückblick 2024 und Auftakttreffen 2025 4

10 Jahre Gesundheitsregionen^{PLUS} in Bayern: Vom Modellprojekt zum Erfolgskonzept 7

Mehr Sicherheit vor Ort: Defibrillator für die Modellfluggruppe Achental e.V. 8

Fortsetzung des Schwerpunktthemas Frauengesundheit..... 9

Übergabe des AOK-Gesundheitsberichtes 9

Die Netzwerkpartner informieren

Erster Runder Tisch der Hausärzte im Achental 10

Neue Broschüre mit spannenden Vorträgen und Workshops für (werdende) Eltern 11

Fachambulanz Sucht: Suchthilfetag..... 12

Sven Hannawald in Traunstein: Nach dem Höhenflug jäh abgestürzt..... 13

Infos aus dem Netzwerk Hospiz 14

KSOB Pflegeschulen: Dokuzentrum Obersalzberg..... 16

Mentale Fitness: Gesund durch die Ausbildung..... 17

Auch in Ihrer Gemeinde: Wohnberatung für barrierefreie Wohnanpassung 18

Der Ambulante Hospizdienst Caritas-Zentrum Traunstein & Letzte Hilfe Kurs..... 21

Achterbahn im Kopf..... 20

Suchttherapie trifft auf Regionalität Kooperation mit der Ölmühle Garting 21

Herausforderungen für die Seele in der Komplexität unserer Umwelt 22

Weitere Informationen

Veranstaltungshinweis: Ausstellung "Wenn die Wiege leer bleibt" 23

SALVE - Mobile geriatrische Reha: "Wir wachsen!" 24

Veranstaltungshinweis: 4. Messe 60 aufwärts! Lebensfreude in jedem Alter..... 25

Eine Messe nicht nur für Seniorinnen und Senioren!..... 26

Veranstaltungshinweis der Hospiz- und Palliativregion 27

49 gewinnt... Ihr Unternehmen, Ihre Idee, Ihr Erfolg!..... 28

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT: RÜCKBLICK 2024 UND AUFTAKTTREFFEN 2025

Bilanz zur Woche der Seelischen Gesundheit 2024

Vom 10. bis 19. Oktober 2024 fand die Woche der seelischen Gesundheit im Landkreis Traunstein statt. Die Gesundheitsregion^{plus} zieht eine äußerst positive Bilanz: Das Interesse der Bevölkerung war über den gesamten Zeitraum hinweg groß, und die Veranstaltungen wurden sehr gut besucht. In Vorträgen, Workshops und Vernetzungstreffen wurden viele offene Gespräche geführt, was die wachsende Bedeutung der seelischen Gesundheit und die zunehmende Offenheit gegenüber psychischen Erkrankungen unterstreicht.



Ein besonderes Highlight war der Aktionstag „Seelische Gesundheit und Arbeit“, der am 11. Oktober in den Chiemgau Lebenshilfe Werkstätten in Traunreut stattfand. Symbolisch wurde dabei die „Mauer der Vorurteile“ eingerissen, um die Bedeutung des Abbaus von Vorurteilen gegenüber psychischen Erkrankungen zu verdeutlichen.

Ebenfalls von großer Bedeutung war das zweite Traunsteiner Sobertreffen, bei dem rund 90 Personen zusammenkamen, um sich zu den Themen Suchtbewältigung und Nüchternheit auszutauschen. Die Veranstaltung, begleitet von Nathalie Stüben, zog nicht nur Teilnehmer aus dem Landkreis Traunstein an, sondern auch aus der weiteren Umgebung. Der Austausch und die Vernetzung standen im Mittelpunkt, was die Relevanz von gemeinschaftlicher Unterstützung in diesem sensiblen Bereich betonte.

Ein weiterer Höhepunkt war die BGF-Netzwerkveranstaltung „Mentale Gesundheit in der Arbeitswelt“. Sven Hannawald, ehemaliger Skispringer, teilte dort seine persönlichen Erfahrungen mit psychischer Gesundheit.

Mit rund 80 Teilnehmern, darunter Geschäftsführer und Personalverantwortliche, war die Veranstaltung im Landratsamt Traunstein ausgebucht, was die AOK als Veranstalter besonders erfreute. Die Veranstaltung setzte wichtige Impulse, um psychische Gesundheit am Arbeitsplatz weiter zu enttabuisieren.

Der Abschluss der Aktionswoche fand am Samstag, den 19.10.2024 mit der Veranstaltung „Lebensspuren – Lebenspfade – Lebenswege“ statt, organisiert von Dr. Christiane Ulbricht. Hier kamen alle Kooperationspartner der Aktionswoche im Casino des Landratsamtes Traunstein zusammen, um sich im Rahmen eines bunten Programms mit Vorträgen und Mitmachangeboten weiter auszutauschen und zu vernetzen.



Insgesamt war die Woche der seelischen Gesundheit 2024 im Landkreis Traunstein ein voller Erfolg. Dank des vielfältigen Angebots und der guten Zusammenarbeit konnten zahlreiche Menschen erreicht und ein bedeutender Beitrag zur Normalisierung psychischer Erkrankungen geleistet werden. Ein besonderer Dank gilt allen Mitwirkenden und Kooperationspartnern unter dem Dach der Gesundheitsregion^{plus}, deren Engagement und Zusammenarbeit wesentlich zum Erfolg der Aktionswoche beigetragen haben. Nur durch enge Kooperation lassen sich Initiativen umsetzen, die das Thema psychische Gesundheit enttabuisieren und den offenen Dialog darüber fördern.

Auftakttreffen zur Aktionswoche 2025

Auch in diesem Jahr beteiligen sich die Netzwerkpartner der Gesundheitsregion^{plus} wieder an der bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit.

Vom 10. bis 20. Oktober 2025 wird diese unter dem Arbeitstitel „Psychisch fit in die Zukunft!“ stattfinden.

Die Auftaktveranstaltung fand am 12.03.2025 statt. Gemeinsam wurde das Konzept vorgestellt und neue Ideen zur Stärkung der psychischen Gesundheit ausgetauscht. Denn nur, wer psychisch resilient ist, kann die Herausforderungen der Zukunft meistern! Besonders junge Menschen benötigen frühzeitige Aufklärung, präventive Angebote und Unterstützung, um seelische Krisen besser zu bewältigen und Erkrankungen vorzubeugen.

In den kommenden Monaten wird das Programm von den Partnern ausgearbeitet, welches dann final in der nächsten Ausgabe unseres Magazins vorgestellt und nach Fertigstellung auch auf der Homepage der Gesundheitsregion^{plus} abrufbar sein wird.

Wir freuen uns auf eine inspirierende und erfolgreiche Woche!

Quelle: Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Traunstein



Die Beteiligten des Auftakttreffens zur Woche der seelischen Gesundheit 2025



Eindrücke der Woche der seelischen Gesundheit 2024

10 JAHRE GESUNDHEITSREGIONEN^{plus} IN BAYERN: VOM MODELLPROJEKT ZUM ERFOLGSKONZEPT

Seit dem Start im Jahr 2014 haben sich die Gesundheitsregionen^{plus} zu einem unverzichtbaren Baustein in der regionalen Gesundheits- und Pflegeversorgung entwickelt. Das gemeinsame Ziel ist es, Akteurinnen und Akteure aus Medizin, Pflege, Politik und Gesellschaft zusammenzubringen, um die Versorgung vor Ort bestmöglich zu gestalten und den Bürgern ein gesundes Lebensumfeld zu sichern. Das 10-jährige Jubiläum wurde bei einem Festakt mit der Bayerischen Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, Judith Gerlach, in Landshut gefeiert.



Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Judith Gerlach (3. von rechts) mit den Geschäftsstellenleitungen der oberbayerischen Gesundheitsregionen^{plus} © Stefan Bösl

Der Landkreis Traunstein etablierte die Gesundheitsregion^{plus} im Jahr 2019 und hat seither gemeinsam mit den Netzwerkpartnern zahlreiche Projekte und Aktionen umgesetzt. Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Judith Gerlach betonte:

„Bayerns Ziel war und ist es, die Entscheiderinnen und Entscheider sowie die regionalen Akteurinnen und Akteure aus dem Bereich Gesundheit und Pflege zusammenzubringen. Die Gesundheitsregionen^{plus} sind ein Gewinn für die Menschen, weil sie dazu beitragen, die medizinische und pflegerische Versorgung vor Ort zu verbessern – und das nicht nur im Ballungsraum, sondern gerade und vor allem in den ländlichen Regionen. Mittlerweile können wir auf eine zehnjährige Erfolgsgeschichte zurückblicken. Vielen Dank an die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Traunstein für die tolle Arbeit, die vor Ort geleistet wird!“

Mit dem neuen Gesetz zur Verstetigung der Gesundheitsregionen^{plus} wird diese erfolgreiche Arbeit nun dauerhaft verankert und gewinnt dadurch noch mehr Planungssicherheit. Davon profitieren nicht nur Fachkräfte im Gesundheitswesen, sondern vor allem die Bürger im Landkreis Traunstein, die weiterhin auf ein starkes, bestens vernetztes Angebot im Bereich Gesundheit und Pflege zählen können.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Beteiligten, die das Projekt mit großem Engagement vorangebracht und entscheidend zum Erfolg der Gesundheitsregionen^{plus} beigetragen haben. Gemeinsam blicken wir voller Zuversicht auf die nächsten Jahre – mit dem Bestreben, die regionale Gesundheitsversorgung weiter zu stärken und die Lebensqualität im Landkreis Traunstein zu fördern.



Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Judith Gerlach (vorne Mitte) feiert mit den Geschäftsstellenleitungen aus ganz Bayern das zehnjährige Bestehen der Gesundheitsregionen^{plus} © Stefan Bösl

Quelle: StMGP, Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Traunstein

MEHR SICHERHEIT VOR ORT: DEFIBRILLATOR FÜR DIE MODELLFLUGGRUPPE ACHENTAL E.V.

Ein medizinischer Notfall kann jederzeit eintreten – auch in der Freizeit. Der plötzliche Tod eines befreundeten Modellfliegers veranlasste den örtlichen Modellflugverein, sich intensiv mit der Frage auseinanderzusetzen, wie gut er auf einen solchen Ernstfall vorbereitet ist. Schnell war klar: Ein Defibrillator (Defi) und ein Erste-Hilfe-Training für die Vereinsmitglieder sind notwendige Maßnahmen, um im Ernstfall schnell und effektiv helfen zu können.



Nach ersten Gesprächen mit zwei Vereinsmitgliedern, die als Ärzte tätig sind, sowie einem erfahrenen Ersthelfer wurde das Vorhaben konkretisiert. Doch die Anschaffung eines

Defibrillators ist kostenintensiv. Daher machte sich der Verein auf die Suche nach Fördermöglichkeiten. Dank einer Förderung durch den Freistaat Bayern und der Unterstützung der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Traunstein konnte die Förderung bewilligt werden. Diese ist allerdings an bestimmte Auflagen gebunden: Der Defibrillator muss durchgehend öffentlich zugänglich sein, mindestens drei Jahre vorgehalten werden und die Förderung bezieht sich ausschließlich auf das Gerät.



Bei der Auswahl des Defibrillators unterstützte die Björn-Steiger-Stiftung den Verein. Um das Gerät vor Witterungseinflüssen zu schützen und einen schnellen Zugang im Notfall zu gewährleisten, fiel die Entscheidung auf einen vollklimatisierten Aufbewahrungskasten mit integrierter Alarmfunktion. Zusätzlich installierte der Verein eine Webcam, um den Bereich um den Defi

und den angrenzenden Parkplatz rund um die Uhr überwachen zu können.

Der Einbau erfolgte am ersten Adventssamstag in Eigenregie. Vier engagierte Vereinsmitglieder packten mit an und erledigten alle Arbeiten – vom Verlegen der Stromleitungen über die Montage des Aufbewahrungskastens bis hin zur Installation der Kamera – innerhalb weniger Stunden. Vor dem Mittagsläuten war alles betriebsbereit. Ein Kabelschutz in der Vereinshütte wurde ebenso ergänzt.

Um die Mitglieder optimal auf den Einsatz des Defibrillators vorzubereiten, fand am 13. Februar 2025 ein Erste-Hilfe-Kurs mit Schwerpunkt Wiederbelebnungsmaßnahmen statt. Vorab wurde darum gebeten, ein kurzes Einführungsvideo zur Nutzung des Defibrillators anzusehen.

Das Projekt der Modellfluggruppe zeigt eindrucksvoll, wie wichtig Prävention, Eigeninitiative und die Zusammenarbeit mit regionalen Akteuren für die Gesundheitsvorsorge sind. Der Verein leistet damit nicht nur für seine Mitglieder, sondern auch für die umliegende Gemeinschaft einen wertvollen Beitrag zur Ersten Hilfe im Notfall. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Beteiligten und Unterstützern, die dieses Vorhaben möglich gemacht haben.



Quelle: Claus Eckert, 1. Vorsitzender der MFG Achental e.V. | Verena Eisenberger, Gesundheitsregion^{plus}

FORTSETZUNG DES SCHWERPUNKTTHEMAS FRAUENGESUNDHEIT



Das Schwerpunktthema „Frauen – sichtbar und gesund“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP) rückte bereits im vergangenen Jahr die spezifischen gesundheitlichen Herausforderungen und Bedürfnisse von Frauen in den Fokus.

Die Wechseljahre sowie ihre Herausforderungen und Möglichkeiten in den Blick zu nehmen, ist dem Staatsministerium im zweiten Teil der Kampagne ein besonderes Anliegen. Sich offen mit dem Thema auseinanderzusetzen und eine zugewandte Arbeitskultur zu fördern kann helfen, Krankschreibungen durch Wechseljahresbeschwerden zu verringern. Das Ministerium stellt auf seiner [Homepage](#) unter anderem die Ergebnisse einer deutschlandweiten Befragung von über 2000 Frau-

en aus dem Jahre 2023 vor. 52 Prozent der Befragten stimmten dabei der Aussage zu, dass das Thema Wechseljahre an ihrem Arbeitsplatz ein Tabuthema sei. Dabei wünschen sich 68 Prozent der Befragten eine offene Kommunikation.

Was sich die Frauen wünschen und was Unternehmen & Mitarbeitende zur Unterstützung beitragen können, sind nur einige Fragen, denen auf der Homepage des Schwerpunktthemas nachgegangen wird. Einige Kampagnen-Artikel sowie Broschüren zum Thema wurden über die Gesundheitsregion^{plus} bestellt und können zur Verfügung gestellt werden.

Bei Interesse freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme!

Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention, Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Traunstein

ÜBERGABE DES AOK-GESUNDHEITSBERICHTES

Der AOK-Gesundheitsbericht für den Landkreis Traunstein wurde am 17.10.2024 offiziell übergeben! Der Bericht liefert wertvolle Einblicke in die gesundheitliche Lage der Bürgerinnen und Bürger und bildet die Grundlage für gezielte Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit und Lebensqualität in unserer Region.

Die Übergabe erfolgte durch AOK-Direktor Mathias Förg und Ludwig Braun (Teamleiter Markt und Gesundheit) an den Leiter des Gesundheitsamts, Dr. Wolfgang Krämer, sowie an die Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion^{plus}, Verena Eisenberger.

Die Gesundheitsregion^{plus} bedankt sich bei der AOK für den Bericht und die wertvolle Zusammenarbeit!

Quelle: AOK Direktion Bayern, Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Traunstein



ERSTER RUNDER TISCH DER HAUSÄRZTE IM ACHENTAL



Lösungen für die zukünftige ärztliche Versorgung der Region

Am 26.02.2025, fand der erste Runde Tisch der Hausärzte im Achantal statt. Eingeladen wurden neben den Hausärzten der Region auch Vertreter der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB), des Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), des Gesundheitsamtes Traunstein, vertreten durch die Gesundheitsregion^{plus}, sowie mehrere Bürgermeister der beteiligten Kommunen. Ziel der Veranstaltung war es, Lösungen für die immer drängender werdende Frage der ärztlichen Versorgung im Achantal zu finden.

Bürgermeister Stefan Kattari eröffnete die Veranstaltung und unterstrich die Bedeutung der Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Kommunen und politischen Entscheidungsträgern. Die Diskussionen drehten sich schnell um die drängendsten Themen: Praxisnachfolge, Förderung von Hausarztpraxen und die Frage, wie Kommunen zur Unterstützung der ärztlichen Versorgung beitragen können.

Ein zentraler Punkt war die frühzeitige Planung der Praxisübergabe. Lisa Mohr von der KVB riet, sich mindestens drei bis fünf Jahre vor einer geplanten Übergabe an die KVB zu wenden. Dabei wurde auch deutlich, dass die Besonderheiten der Region, wie etwa der Tourismus, in den aktuellen Bedarfsplanungen noch nicht ausreichend berücksichtigt werden.



Im Vortrag von Oliver Legler vom LGL wurden die verschiedenen Herausforderungen der ambulanten Versorgung auf kommunaler Ebene beleuchtet. Besonders die Bürokratie, hohe Verwaltungskosten und wirtschaftliche Überlegungen stellten für viele Ärzte ein großes Problem dar.

In der anschließenden Diskussion wurde eine Vielzahl an Lösungsansätzen diskutiert: von der Schaffung von günstigem Wohnraum für medizinisches Personal über die Verbesserung des öffentlichen Nahverkehrs bis hin zu neuen Konzepten für die Praxisnachfolge. Die Bürgermeister der Region zeigten Verständnis für die Anliegen der Ärzte und versprachen, die Themen in ihre politischen Gremien weiterzutragen.

Am Ende des Runden Tisches war sich die Runde einig, dass eine frühzeitige Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Kommunen unerlässlich ist, um die hausärztliche Versorgung in der Region auch in Zukunft sicherzustellen.

Die Kommunen können durch den Bau von geeigneten Praxisräumen, die Förderung von MVZ und die Verbesserung des ÖPNV ihren Teil dazu beitragen, die medizinische Versorgung zu sichern. Auch die Hausärzte wurden ermutigt, frühzeitig an die Nachfolgeplanung zu denken und alternative Kooperationsmodelle zu prüfen.

Der Runde Tisch war ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg, die ärztliche Versorgung im Achantal langfristig zu sichern. Weitere Treffen sind bereits geplant, um die Fortschritte zu verfolgen und gemeinsam Lösungen umzusetzen.

Quelle: Stephanie Hennes, Ökomodell Achantal e.V.

NEUE BROSCHÜRE MIT SPANNENDEN VORTRÄGEN UND WORKSHOPS FÜR (WERDENDE) ELTERN



Das neue Jahresprogramm der Traunsteiner Elternwerkstatt ist veröffentlicht und bietet eine Vielzahl an interessanten Vorträgen und Workshops für Eltern, Schwangere und Angehörige. Die Veranstaltungen decken vielseitige und praxisorientierte Themen wie Ernährung, Entspannung und Erziehung ab und sind eine wertvolle Unterstützung im Familienalltag. Ziel der Workshops und Vorträge ist es, den Familienalltag zu erleichtern, Fachwissen zu vermitteln und den Austausch untereinander zu fördern.

In den vergangenen Monaten fanden bereits mehrere Veranstaltungen großen Anklang. Die Themen „Kleine Entspannungspausen im Familienalltag“ und „Medien(erziehung) im Kleinkindalter“ wurden besonders gut besucht. Insbesondere die Online-Formate stießen auf großes Interesse und ermöglichten es Eltern, bequem von zu Hause aus teilzunehmen und von den wertvollen Informationen zu profitieren.

Neben den geplanten Vorträgen bietet die Elternwerkstatt für Einrichtungen im Landkreis Traunstein die Möglichkeit, ausgewählte Bausteine zu verschiedenen Themen kostenlos zu buchen. Es kamen bereits zahlreiche Anfragen von Familienstützpunkten, Kindergärten und Hebammen aus dem Landkreis. Der erste Baustein zum Thema „Heil- und Hausmittel für Kinder“ fand bereits statt und stieß von Seiten der Eltern auf großes Interesse.

Am 27.03.2025 und 10.04.2025 findet der kostenlose Workshop „Erste Hilfe bei Kindernotfällen“ statt, der inzwischen ausgebucht ist. Durch Wissensvermittlung und praxisorientierte Übungen sollen Eltern mehr Sicherheit im Umgang mit Notfällen gewinnen. Dieser Workshop wird am 10.11.2025 und 24.11.2025 erneut angeboten – hierfür sind noch Anmeldungen möglich.

Für die kommenden Monate sind weitere spannende Veranstaltungen geplant:

- **06.05.2025 17.30 Uhr:**
Den Koffer fürs Leben packen
- **22.05.2025 18.00 Uhr:**
Mental Load: Gut für sich selbst sorgen
- **04.06.2025, 17:30 Uhr:**
Babys schlafen anders...
- **22.07.2025 18.00 Uhr:**
Guad und Gsund- Ernährung im ersten Lebensjahr
- **23.09.2025 17.00 Uhr:**
Heil- und Hausmittel für Babys und Kleinkinder
- **16.10.2025 19.30 Uhr:**
Kindgerecht erziehen von Anfang an

Quelle: Landratsamt Traunstein, Schwangerenberatung

FACHAMBULANZ SUCHT: SUCHTHILFETAG

Die Suchthilfe steht vor vielen Herausforderungen. Themen wie Medienabhängigkeit, Umgang mit Smartphones, Cannabis und die Verbreitung synthetischer Drogen suchen nach Antworten. Zudem werden stationären Plätze zum Entzug immer rarer. Ambulante Entzugsbehandlungen werden noch nicht in dem Maße angeboten, wie das möglich wäre.

Und überhaupt wäre mehr möglich.

Wie das am Beispiel der Begleitung durch einen erfahrenen Suchtmediziner auch für einen Allgemeinmediziner aussehen kann, zeigt uns Albrecht Ulmer aus Stuttgart in seiner Keynote „Alkoholabhängigkeit anders behandeln“ am 2. Traunsteiner Suchthilfetag. Anschließend wird Dr. Michael Rath aus Wasserburg aus seiner jahrzehntelangen Erfahrungen Ansätze vorstellen, wie wir Übergänge zwischen dem stationären Setting und dem ambulanten Setting gut und patientenorientiert gestalten können. Zur Vertiefung wird es in einem anschließenden Live-Podcast unter Moderation der Podcasterin Steffi Bötsch aus Frankfurt darum gehen, wie wir das Suchthilfesystem aus medizinischer Sicht zukunftsorientiert gestalten können und sollten.

Ganz nach dem Motto: „Mit 2 Promille zum Hausarzt – und jetzt?!“

Abgeschlossen wird der 2. Traunsteiner Suchthilfetag von 10 parallel stattfindenden Workshops zu vielen relevanten Themen aus dem Gebiet der Suchthilfe. Eingeladen sind alle, die sich mit dem Thema auseinandersetzen wollen, insbesondere natürlich auch Mitarbeitende aus dem Sozial- und Gesundheitswesen und praktizierende Ärzte und Psychotherapeuten, wie auch betroffene und deren Angehörige. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldungen und Infos zu unter:

[2. Suchthilfetag Traunstein 2025](#)

Quelle: Fachambulanz für Suchterkrankungen Traunstein



SVEN HANNAWALD IN TRAUNSTEIN: NACH DEM HÖHENFLUG JÄH ABGESTÜRZT



Jeden kann es treffen, jederzeit. Das aktuellste Beispiel ist der Spitzenpolitiker und SPD-Generalsekretär Kevin Kühnert, der „aus gesundheitlichen Gründen“ vor kurzem die Notbremse zog und mit 35 aus dem hochtourig drehenden Polit-Karussell in Berlin ausgestiegen ist. Die Liste der Burnout-Opfer ist lang: Auch TV-Koch Tim Mälzer, Bestsellerautor Franz Schätzing oder Bayern-Sportvorstand Max Eberl fühlten sich eines Tages nur noch



„müde, leer und antriebslos“. Mit der Diagnose Burnout stürzte 2004 ebenfalls der Olympiagewinner, Ski-Flug-Weltmeister und Vierschanzentournee-Sieger Sven Hannawald nach einem Höhenflug der Erfolge jäh ab.

Nach einem Klinikaufenthalt und Karriereende als Springspringer hat er sich inzwischen als TV-Kommentator, Unternehmensberater und AOK-Botschafter für psychische Gesundheit einen Namen gemacht. Als solcher begleitete er als Stargast und Mut-Macher auch einen von der AOK veranstalteten Informationstag über „mentale Gesundheit in der Arbeitswelt“ für Führungskräfte im Landratsamt Traunstein. Dieser fand im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“ im Landkreis statt.

Stellvertretender Landrat Sepp Konhäuser stellte in seiner Begrüßung heraus, dass angesichts immer komplexerer Herausforderungen in Beruf und Privatleben die allgemeine Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung gerade beim Thema mentale Belastbarkeit immer wichtiger werde. Sepp Parzinger, Gewerkschaftssekretär beim DGB in Rosenheim und Beiratsvorsitzen-

der der Versicherten bei der AOK-Direktion Bad Reichenhall, hob in der Diskussion mit Moderatorin Elena Mayer ebenfalls die starke Arbeitsverdichtung hervor. „Viele Leute zerreißt es förmlich im Spannungsfeld zwischen Arbeit, Familie, pflegenden Angehörige und Ehrenamt.“ Nicht zuletzt die Social Media trügen zur Verschärfung der Situation bei.

„Deutlichen Handlungsbedarf“ stellte auch Mathias Förg, Direktor der AOK-Direktion Bad Reichenhall, fest. Zumindest sei die Aufklärung über das Entstehen von Burnout, die Ursachenzusammenhänge und probate Lösungswege inzwischen verbessert – dank der Geständnisse zahlreicher Prominenter, der Berichterstattung und einer gewachsenen Sensibilität in Arbeitswelt und Gesellschaft. Welche Belastungsfaktoren durch fortlaufenden Stress zu einem seelisch-emotionalen Ausgebranntsein führen können, wie Führungskräfte Betroffenen helfen können und welche Angebote zu selbstwirksamer Hilfe es gibt, beleuchtete Philipp Hubert, Psychologe beim Bildungswerk der bayerischen Wirtschaft. Davor stimmte Andrea Seehuber von der AOK die rund 70 Zuhörer – darunter zahlreiche Personaler – mit einer Achtsamkeitsübung ein.

Rechtzeitig ins Gespräch kommen

Hubert zufolge sind psychische Erkrankungen nach Untersuchungen der AOK inzwischen ursächlich für jeden zweiten Fall von Arbeitsunfähigkeit. Deutlich steigend sei neben den Fallzahlen die Länge der Ausfalltage. Grund dafür sei unter anderem, dass sich Betroffene zu spät professionelle Hilfe holen oder auch in Unternehmen im Kollegenkreis lange weggeschaut werde.

Dabei seien durch Antriebslosigkeit, Rückzug oder Veränderungen im Wesen, Auftreten, Aussehen und Arbeitsverhalten bereits früh erste Symptome einer psychisch-emotionalen Krise erkennbar. Hubert ermunterte die anwesenden Führungskräfte, mit Mitarbeitern rechtzeitig und niederschwellig ins Gespräch zu kommen.

Wie sein von Perfektion, Kontrolle, Ehrgeiz und eisernem Erfolgswillen geprägtes Leben als Sieger und „umjubelter Popstar des Sports“ Risse bekommen hat und

sein Körper ihm im Burnout deutliche Grenzen gesetzt hat, zeigte Sven Hannawald eindrucksvoll in der Filmdokumentation „Seelenstark“. Sportliche Weggefährten, Trainer, Funktionäre und Eltern zeichnen darin ebenso wie Psychologen, Mediziner, Therapeuten und seine Frau den Weg des Erfolgs nach und den von „innerem Chaos“ und Selbstentfremdung begleiteten Absturz. Schließlich folgt der Weg durch die Krise zu einem neuen Selbstbild und Erfüllung im Leben.

Detailreich und emotional schilderte Hannawald - heute 49 und Vater von zwei kleinen Kindern -, wie er das „Le-

ben quasi neu wiederentdeckt“ und neue Betätigungsfelder gefunden hat. In der Diskussionsrunde mit dem Psychologen Hubert Philipp und AOK-Direktor Mathias Förg sprach Hannawald über verdrängte Körpersignale, Therapieansätze, ein ausbalanciertes Leben und neue Verhaltensstrategien. So gestand er, Angebote für einen Trainerjob auszuschlagen, „weil ich mich da wahrscheinlich für meine Schützlinge wieder zu sehr reinsteigern würde“.

Quelle: AOK Direktion Bad Reichenhall

INFOS AUS DEM NETZWERK HOSPIZ



„Übers Sterben zu reden hat noch niemanden umgebracht“ Das Netzwerk Hospiz feiert Jubiläum mit abwechslungsreichem Veranstaltungsprogramm

Allerhand Grund zur Freude gibt es in diesem Jahr bei den Mitarbeitenden der Ambulanten Palliativversorgung, denn der Verein Netzwerk Hospiz Südbayern feiert sein 20-jähriges Jubiläum.

Initiator und treibende Kraft hinter der Vereinsgründung war der im letzten Jahr verstorbene Alois Glück. Er erkannte schon in den 1990er Jahren, als Tod und Sterben noch ein absolutes Tabuthema war, die Notwendigkeit einer guten Sterbebegleitung. So setzte er sich mit viel Kraft und Engagement dafür ein, auch im Landkreis Traunstein die Hospizbewegung bekannter zu machen und eine gute (auch ambulante) Palliativversorgung aufzubauen. Im Jahr 2005 nahmen die ersten Brückenschwestern ihren Dienst auf. Mit anfangs noch recht einfachen Mitteln und Ausstattung besuchten sie schwer kranke und sterbende Patienten zu Hause, um die Angehörigen bei Fragen der Pflege und Symptomlinderung zu unterstützen. Die Patientenzahlen stiegen rasch an, der Dienst wurde auf den Landkreis Berchtesgadener Land ausgeweitet und schon einige Jahre später reichten sowohl die finanziellen als auch personellen und fachlichen Kapazitäten nicht mehr aus, um dem Bedarf gerecht zu werden. So nahm 2015 die SAPV (spezialisierte ambulante Palliativ-Versorgung) ihren Dienst auf und leistet seither mit einem multiprofessionellen Team aus Ärzten, Pflegekräften, Sozialarbeit und Seelsorge einen wichtigen Beitrag in der Palliative Care. Was als Initiative eines Visionärs und Wegbereiters begann, ist heute ein nicht mehr wegzudenkender Baustein der

ambulanten Palliativversorgung. Von dem derzeit 25 Köpfe umfassenden Team werden jährlich über 700 Patienten in den beiden Landkreisen versorgt.

Diese Entwicklung wird heuer ausgiebig mit verschiedenen Veranstaltungen gefeiert. Den Auftakt bildete im Februar ein Experten-Talk mit dem Titel „Let's talk about death, baby“, bei dem in lockerer Atmosphäre im Vereinshaus Traunstein über das Lebensende und die Wichtigkeit, sich damit aktiv auseinander zu setzen, gesprochen wurde.

Im Mai wird das Jubiläum mit einem großen Festakt in der Klosterkirche Traunstein gewürdigt. Am 6. Juni sowie am 31. Oktober haben interessierte Bürger die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Letzte Hilfe-Kurs. Bei diesem werden Wissen sowie hilfreiche Tipps für die Sterbebegleitung im persönlichen Umfeld vermittelt. Am 10. Oktober kommt die Kabarettistin Franziska Wanning in den Poststall Teisendorf und nähert sich dem Thema von der humorvollen Seite. Ebenfalls an diesem Abend stellt das Team der Ambulanten Palliativversorgung sich und seine Arbeit vor. Zwei leidenschaftliche Sammlerinnen von skurrilen Todesanzeigen präsentieren einige Schätze ihrer Sammlung.

Ernster wird es am 13. November bei einer Veranstaltung mit Podiumsdiskussion zum Thema Sterbewünsche im Kulturforum Klosterkirche Traunstein. Mit dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts zum assistierten Suizid 2020 wurde die gesellschaftliche und politische Diskussion neu entfacht. Doch vielfach paart sich Halbwissen mit schlichtweg falschen Vorstellungen davon, was denn nun erlaubt bzw. möglich ist, um seinem Le-

ben durch einen assistierten Suizid ein Ende zu setzen. Die Veranstaltung beleuchtet die Thematik aus verschiedenen Blickwinkeln, u.a. aus dem palliativmedizinischen, kriminalistischen und spirituellen Blickwinkel sowie dem einer Angehörigen, die ihren Mann beim assistierten Suizid begleitet hat.

Den Abschluss der Veranstaltungsreihe gestalten zwei Humorbotschafter aus dem Palliativbereich: Werner Gruber vom Salzburger Raphael Hospiz sowie Prof. Dr. Dr. Berend Feddersen aus München machen sich am 4. Dezember in Bad Reichenhall Gedanken über Humor am Lebensende. Die Zuschauer erwartet ein ernsthaft kurzweiliger Abend mit ehrlichen Fakten, tief sinnigen Impulsen und lustigen Anekdoten zum Thema Humor in der letzten Lebensphase.

Mit der Veranstaltungsreihe unter dem Motto „Übers Sterben zu reden hat noch niemanden umgebracht“ möchten die Mitarbeiter der Ambulanten Palliativversorgung der Sprachlosigkeit im Umgang mit dem Sterben begegnen. Durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensende und den Austausch mit Nahestehenden können Berührungsängste abgebaut und bei Zeiten Vorsorge getroffen werden.

Ausführliche Informationen zur Veranstaltungsreihe finden Sie [hier](#).

Quelle: Netzwerk Hospiz



Das Team der Ambulanten Palliativversorgung 2025

KSOB PFLEGESCHULEN: DOKUZENTRUM OBERSALZBERG



Der neu konzipierte Workshop „Zwischen Hilfe und Mord. Medizin und Pflege im Nationalsozialismus“ der Dokumentation Obersalzberg wird fester Bestandteil der Pflegeausbildung der Kliniken Südostbayern AG.

Die neu gestartete Kooperation zwischen der Dokumentation Obersalzberg und den Kliniken Südostbayern AG setzt ein starkes Zeichen für politische Bildung: Ab sofort ist im Curriculum der Pflegeausbildung an den Kliniken Südostbayern AG ein Workshop in der Dokumentation Obersalzberg fest verankert. Jeder Jahrgang soll sich künftig einmal während der Ausbildung intensiv mit der Geschichte des Nationalsozialismus und der Rolle der Pflege während dieser Zeit befassen.

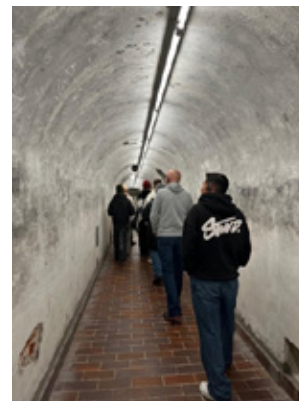
„Wir freuen uns, dass wir künftig allen Ausbildungsklassen einen solchen Workshop ermöglichen können“ sagt Steffen Köhler Geschäftsbereichsleiter Personal und Bildung der Kliniken Südostbayern AG. „Geschichte verstehen, Demokratie stärken, Zukunft gestalten“ – mit diesem Leitgedanken freuen wir uns auf die intensive Zusammenarbeit mit der Dokumentation Obersalzberg.“ Dr. Sven Keller, Fachlicher Leiter der Dokumentation, betont: „Die Medizinverbrechen der Nationalsozialisten zeigen, wohin die Unmenschlichkeit einer völkisch-biologistischen Ideologie führt. Die Geschichte berührt viele ethische Fragen, die sich auch der Medizin und der Krankenpflege der Gegenwart stellen. Ein Ort wie der Obersalzberg eignet sich besonders gut, sie mit Pflegeschülerinnen und -schülern zu diskutieren.“



Im neu konzipierten Workshop der Dokumentation Obersalzberg „Zwischen Hilfe und Mord: Medizin und Pflege im Nationalsozialismus“ setzen sich die Auszubildenden mit Antisemitismus, Rassismus, Menschenversuchen und dem Massenmord an Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen auseinander. Der aktuelle Bezug spielt dabei eine tragende Rolle; so werden Tendenzen, wie moderne „Eugenik“ oder die Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen thematisiert.

Während der NS-Zeit waren Pflege und Medizin tief in die Verbrechen des Regimes verwickelt. Im Jahr 1939 beauftragte Hitler enge Vertraute, das sogenannte „Euthanasieprogramm“ zu planen; am Obersalzberg diskutierten sie wochenlang über diese Frage. Das Programm war der erste staatlich organisierte Massenmord der Nationalsozialisten, bei dem rund 300.000 Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen getötet wurden.

Bereits die ersten zwei Pilot-Workshops im November und Dezember 2024 hinterließen einen bleibenden Eindruck bei den Auszubildenden. Die Klassen der Berufsfachschule für Pflege beschäftigten sich nicht nur mit Inhalten der Dauerausstellung „Idyll und Verbrechen“ der Dokumentation Obersalzberg. Ebenfalls im Fokus des Bildungsformats stand die Reflexion der jungen Erwachsenen über die Verbreitung rechtsextremer Ideologien in der digitalen Welt. Die Stärkung demokratischer Werte sowie der Einsatz für Respekt, Vielfalt und Solidarität – gerade in der Pflege, wo der Umgang mit Menschen im Mittelpunkt steht – sind Schwerpunkte des neuen Bildungsformats.



Der Workshop steht auch anderen interessierten Einrichtungen zur Verfügung und kann gebucht werden. Weitere Informationen zum Bildungsprogramm der Dokumentation Obersalzberg finden sich unter www.obersalzberg.de

Informationen zum Ausbildungsprogramm der Kliniken Südostbayern AG finden sich unter www.kliniken-suedostbayern.de/de/bildung/ausbildung-in-den-kliniken.htm

Quelle: Kliniken Südostbayern AG Traunstein

MENTALE FITNESS: GESUND DURCH DIE AUSBILDUNG



Wer sich im Arbeitsalltag wohlfühlen und gute Leistungen erbringen möchte, muss mit Stress im Job umgehen können. Das gilt vor allem auch für Auszubildende, die sich mit ihrem Start ins Berufsleben vielen neuen Herausforderungen stellen müssen. Um ihre Schülerinnen und Schüler dafür fit zu machen, starten die Kliniken Südostbayern AG (KSOB) eine Fortbildungsoffensive an ihren Berufsfachschulen für Pflege in Bad Reichenhall und Traunstein sowie an der Berufsfachschule für Anästhesie- und Operationstechnische Assistenz. An diesen Schulen werden Lehrkräfte im Rahmen des Präventionsprogramms „STARK – Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung“ geschult. „Das Fortbildungsangebot STARK ergänzt die Unternehmensstrategie der KSOB in unserem Bildungsbereich. Wir wollen durch die gezielte Umsetzung und Implementierung von Maßnahmen zur gesundheitlichen Prävention ein nachhaltig gesundes Arbeitsumfeld schaffen. Unsere Auszubildenden erwarten eine anspruchsvolle berufliche Zukunft im Gesundheitswesen – da können Präventionsmaßnahmen nie früh genug beginnen“, so Steffen Köhler, Leiter des Geschäftsbereichs Personal und Bildung bei KSOB. Das Präventionsprogramm STARK wurde von der Schulewirtschaft Akademie im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e.V. entwickelt und wird von der AOK Bayern finanziell gefördert.



Auf dem Foto: Martina Hüttinger (Referentin), Michael Maier (stellv. Direktor AOK Bad Reichenhall), Lisa-Maria Eisenberger (Schulleitung Berufsfachschule für Pflege Traunstein) und Steffen Köhler (Leiter Personal & Bildung KSOB)

Eigene Ressourcen nutzen

Das Präventionsprogramm STARK hilft dabei, die individuelle Stresskompetenz zu steigern und eigene Ressourcen effektiv und gezielt einzusetzen. Zudem wird die Fähigkeit gefördert, belastende Situationen gut zu überstehen und im Idealfall sogar gestärkt daraus hervorzugehen. „Wir wollen mit der Förderung dieses Präventionsprogramms die mentale Gesundheit und Gesundheitskompetenz von Jugendlichen und jungen Erwachsenen stärken – sowohl in ihrem schulischen als auch in ihrem beruflichen Umfeld. Wir freuen uns, dass Lehrkräfte von gleich drei Berufsfachschulen in unserer Region an dieser Schulung teilnehmen können“, betont Michael Maier, stellvertretender Direktor der AOK in Bad Reichenhall. Die Referentin Martina Hüttinger vermittelt die Grundlagen zu den Themen Stress und Resilienz mit praktischen Methoden und Übungen, um für den Bereich psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Die geschulten Lehrkräfte können damit die STARK-Programminhalte gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Schülern im Unterricht selbstständig umsetzen. Zusätzlich hilft die sogenannte Anti-Stress-Methoden-Box, die kleine Übungen zur Stressreduktion bereithält und damit die Inhalte von STARK ergänzt.

Weitere Informationen zum Präventionsprogramm STARK gibt es online unter www.aok.de/pk/bayern/stark oder www.stark-bayern.de.

Quelle: AOK Direktion Bad Reichenhall

AUCH IN IHRER GEMEINDE: WOHNBERATUNG FÜR BARRIEREFREIE WOHNANPASSUNG



Sicher, selbstständig und komfortabel in den eigenen vier Wänden leben – so lange wie möglich. Das ist der Wunsch der meisten Menschen. Insbesondere mit zunehmendem Alter oder wenn eine Behinderung auftritt, stellen sich viele Menschen die Frage, ob sie diesen Wunsch länger umsetzen können.

Damit der Wunsch Wirklichkeit bleibt oder wird, hilft die BRK Wohnberatung.

Wohnberatung in den eigenen vier Wänden

Bei einem Hausbesuch zeigen unsere geschulten ehrenamtlichen Wohnberaterinnen und Wohnberater verschiedene Möglichkeiten auf, wie Barrieren im eigenen Zuhause reduziert werden können. Neben Umbaumaßnahmen, zum Beispiel im Badezimmer, können auch die Veränderung der Einrichtung oder kleine Hilfsmittel und Alltagshelferlein einen großen Beitrag zur Sicherheit und Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden leisten. Daneben werden in der Wohnberatung auch Finanzierungsmöglichkeiten für die gewünschten Maßnahmen thematisiert.



Erzählen Sie anderen von diesem Angebot

Wir bitten Sie, unsere Wohnberatung bei bestehenden Beratungs- und Hilfestrukturen und der Bevölkerung im Landkreis Traunstein bekannt zu machen, damit unser Angebot allen Interessierten zugutekommen kann und die Menschen im Landkreis Traunstein lange, sicher und selbstbestimmt in ihrem Zuhause wohnen bleiben können.

Über den QR Code oder diesen [Link](#) finden Sie unsere Broschüre mit Beispielen und weiteren Infos zu Barriere- und Reduzierung. Gerne schicken wir Ihnen die Broschüre und unsere Flyer als Printversion zu.



Kontakt zur Wohnberatung

Katharina Babl
BRK Beratungsstelle
Maximilianstraße 33
83278 Traunstein
0861 98973-71
fachstelle@kvtraunstein.brk.de
www.brk-traunstein.de

Quelle: BRK Traunstein

DER AMBULANTE HOSPIZDIENST CARITAS-ZENTRUM TRAUNSTEIN & LETZTE HILFE KURS



„Zuhause möchte ich sterben“... antworten die meisten Menschen auf die Frage, wo sie die letzte Phase ihres Lebens verbringen möchten. Doch die Realität sieht anders aus. In Deutschland stirbt der Großteil der Bevölkerung in Krankenhäusern sowie in Alten- und Pflegeheimen und nur Wenige sterben zu Hause. Das will die Hospizbewegung ändern und so eine Kultur von Sterben und Leben fördern.

Ziel ist, das Leiden Sterbenskranker zu lindern, ihnen das Verbleiben in der vertrauten Umgebung zu ermöglichen und auch den Angehörigen beizustehen. Unser Ambulanter Hospizdienst möchte dazu nach Kräften beitragen, dass dies immer häufiger möglich wird.

Unsere ehrenamtlichen Hospizbegleiter begleiten Patienten und Angehörige in der häuslichen Umgebung, im Alten- und Pflegeheim, Krankenhaus und dem Chiemsee-Hospiz Bernau. Die Hospizbegleitenden haben eine ca. 120-stündige Ausbildung absolviert und werden durch die Palliative-Care-Fachkräfte eingesetzt und fortlaufend in ihren Tätigkeiten fachlich begleitet. Unsere Unterstützung leisten wir überkonfessionell und für Sie kostenfrei!

Hospizbegleiter

- bringen Zeit und Bereitschaft zum Gespräch mit, hören zu oder sind einfach nur da
- begleiten bei Spaziergängen, Arztbesuchen oder beim Einkaufen
- entlasten stundenweise Angehörige, Freunde oder Pflegepersonal
- unterliegen der Schweigepflicht

Hospizbegleiter übernehmen keine pflegerischen und hauswirtschaftlichen Tätigkeiten und ersetzen somit keine Pflegedienste oder Haushaltshilfen!

In den Letzte Hilfe Kursen, möchten wir allen einen Fahrplan an die Hand geben, um Unsicherheiten loszuwerden und handlungsfähig zu bleiben. Denn das Sterben einer nahestehenden Person macht uns oft hilflos.

Früher selbstverständliches Wissen über die Begleitung Sterbender ist heute verloren gegangen und damit das

Zutrauen in die eigene Fähigkeit, Sterbenden beistehen zu können. Der Letzte-Hilfe-Kurs ist für jedermann geeignet und will ermutigen, über die Begleitung am Lebensende nachzudenken und herauszufinden: was kann ich als Angehöriger oder Freund tun? Die Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, Fragen und Ängste offen zu äußern.

Dieser Kurs wird nach dem Konzept der Letzten Hilfe gehalten, weitere Informationen erhalten Sie unter www.letztehilfe.info.

1. Termin:

Freitag, 09.05.2025, 14:30 – 19:00 Uhr (inkl. Pause/n)

Ort: Simeonkirche, Salzburger Straße 48 in 83329 Waging am See

2. Termin:

Freitag, 21.11.2025, 14:30 – 19:00 Uhr (inkl. Pause/n)

Ort: Bürgertreff, Schulstraße 4 in Obing

Referentinnen:

Anne Riemer: Palliative Care-Pflegefachkraft, Einsatzleitung Amb. Hospizdienst Caritas

Walburga Schallinger: examinierte Krankenschwester, Hospizbegleiterin AHD Caritas

Kursgebühr: kostenlos

Anmeldung: KBW-Traunstein, 0861 / 6 94 95, www.kbw-traunstein.de

Weitere Termine finden Sie unter (s. QR-Code)



Ambulanter Hospizdienst
Caritas-Zentrum Traunstein



Quelle: Ambulanter Hospizdienst Traunstein

ACHTERBAHN IM KOPE



Du vermutest, dass du ADHS hast, weil du leicht ablenkbar bist? Du hast öfters Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren oder triffst häufig schnelle impulsive Entscheidungen? Du hast unerklärliche Stimmungsschwankungen und stellst angefangene Sachen nicht fertig? Wenn dir das bekannt vorkommt, dann ist deine Vermutung mit dem ADHS vielleicht nicht ganz unbegründet. Aber das ist nur eine Seite der Medaille!

ADHS'ler sind häufig kreativ, spontan, ideenreich, haben einen großen Sinn für Gerechtigkeit und können Zusammenhänge gut erkennen. Der Wechsel zwischen

den eher positiv oder negativ empfundenen Phasen kann sich dabei relativ schnell vollziehen - ähnlich wie bei einer Achterbahnfahrt.

Vielleicht hast Du auch bereits eine Diagnose und weißt bereits, dass du ADHS hast. In unserer Gruppe haben ca. die Hälfte der Gruppenmitglieder eine Diagnose.

Komm vorbei & finde Unterstützung von anderen Betroffenen durch Erfahrungsaustausch und Problembewältigung in der Gruppe.

Die Selbsthilfegruppe bietet dir:

- einen offenen geschützten Raum zum Austausch deiner Erfahrungen, Probleme und Schwierigkeiten im Alltag
- Hilfestellungen durch Erfahrungen der anderen Betroffenen – du bist nicht allein!
- Eine ergänzende Begleitung zu deiner Diagnose oder Therapie

Wann: jeden zweiten Montag im Monat

Wo: AWO Selbsthilfzentrum, Crailsheimstr 12, 83278 Traunstein

Kontakt: Tel. 0861/209764-24 oder kontakt@selbsthilfe-traunstein.de

Wir freuen uns, wenn Du Dich anmeldest!

Quelle: Selbsthilfzentrum der Arbeiterwohlfahrt Traunstein

SUCHTTHERAPIE TRIFFT AUF REGIONALITÄT KOOPERATION MIT DER ÖLMÜHLE GARTING



In einem bemerkenswerten Schritt zur Unterstützung von Menschen mit Suchterkrankungen und psychischen Erkrankungen haben das Caritas Rehabilitationszentrum St. Nikolaus in Schnaitsee und die Ölmühle Garting eine innovative Kooperation ins Leben gerufen.

Das Rehabilitationszentrum St. Nikolaus hat sich auf die Unterstützung von chronisch suchtkranken Menschen mit Mehrfach- und Doppeldiagnose spezialisiert. Durch eine Vielzahl an Maßnahmen und individueller Betreuung sollen die Bewohnerinnen und Bewohner auf ihrem Weg zur Genesung begleitet werden. Die Kooperation mit der Ölmühle Garting bietet nun eine zusätzliche Dimension: die Bewohnerinnen und Bewohner haben die Möglichkeit, beim Schälen von frischem Knoblauch oder auch beim Knacken von Walnüssen zum einen natürlich praktische Fähigkeiten wiederzuerlangen oder zu testen, aber auch in einer angenehmen Runde von Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern etwas Sinnvolles zu stiften. Auch wird dabei die Ölmühle in Garting tatkräftig unterstützt.

So hat auch Toni Lamprecht, Inhaber der nicht nur regional bekannten Ölmühle eine Vision: "Jeder hat etwas davon!" - durch Teamarbeit entsteht etwas Sinnvolles. Toni setzt dabei in seiner Ölmühle auf Regionalität und

natürliche Verarbeitung, dabei werden schonend gepresste und native Speiseöle hergestellt, die sich im gesamten Chiemgau großer Beliebtheit erfreuen.

So werden nun monatlich frischer Knoblauch und Walnüsse ins Rehabilitationszentrum geliefert, welche die Bewohner und Bewohnerinnen schälen dürfen. Beim Knoblauch muss die Arbeit flott von statten gehen, da der Knoblauch natürlich frisch bleiben muss, während es beim Walnüsse knacken eher auf Präzision ankommt – denn immerhin sollen die Kerne ja ganz bleiben. Genaue Arbeit ist hier gefragt, nichtsdestotrotz kann das für die Bewohnerinnen und Bewohner sehr meditativ wirken!

Auch für die Mitarbeitenden des Caritas Rehabilitationszentrums ist die Kooperation schon sehr vertraut geworden, denn mindestens einmal im Monat verströmt der frische Knoblauch der Ölmühle sein Aroma im ganzen Haus. Immer wieder schauen Mitarbeitende im großen Speisesaal vorbei, wo wechselnde Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses den Knoblauch schälen und sich dabei oft nett unterhalten und auch viel zu lachen haben.

Besonders schön ist dabei die Wertschätzung der Ölmühle, denn diese bringt für die Kooperation öfter mal Öl, leckere Schokolade oder auch Honig vorbei. Besonders die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses freuen sich, 'denn das Öl schmeckt einfach besonders gut!'

Toni Lamprecht sagt: 'Wir haben es uns mit der Ölmühle Garting zur Aufgabe gemacht, nur Lebensmittel zu produzieren und zu verkaufen, die gut für den Menschen und die Umwelt sind.' - dem kann zugestimmt werden und durch die Kooperation entsteht eine zusätzliche Win-win Situation für alle Beteiligten: das Knoblauchschälen und Walnüsseknacken ermöglicht unseren Bewohnerinnen und Bewohnern nicht nur eine nette Runde in Gesellschaft, sondern fördert auch das Selbstbewusstsein und die soziale Integration in den Ort Schnaitsee und dessen Umgebung.



Toni Lamprecht (mitte links) mit Mitarbeitern und Bewohnern des Rehabilitationszentrums

Quelle: Caritas Zentrum Traunstein, Caritas Rehabilitationszentrum St. Nikolaus

HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE SEELE IN DER KOMPLEXITÄT UNSERER UMWELT



Seelische Krisen & Probleme nehmen zu, die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt. Zum einen ist dies vermutlich auf die globalen Themen unserer Zeit, wie die welt- und innenpolitische Lage, die Veränderung der wirtschaftlichen Situation, sowie auf die Auswirkungen des Klimawandels, zurückzuführen.

Zum anderen wird das Leben des einzelnen Menschen immer komplexer, seien es die Anforderungen in der Arbeitswelt, die Digitalisierung, die vor allem ältere Menschen vor große Herausforderungen stellt, die zunehmende Bürokratie und die Veränderungen der Lebensumstände (z.B. die Verteuerung nahezu aller Mittel und damit die Angst vor Armut). Aber auch individuelle Erfahrungen, wie z.B. der Tod eines Partners und andere einschneidende existenzielle Umstände, die die Menschen zu verkraften haben, erschweren die Anpassung an die neuen Bedingungen.

Die bisherigen Bewältigungsmechanismen reichen nicht mehr aus, um die Herausforderungen zu meistern. Es bräuhete neue Strategien, um damit umzugehen.

Gerade die ältere Generation hat in ihrer Biografie einschneidende Ereignisse erlebt z.B. Krieg oder Vertreibung; die aktuelle politische Lage erweckt diese Erinnerungen wieder zum Leben. Diese längst vergangenen Traumata erschweren nun die Bewältigung des Alltags und lassen die Betroffenen an ihren Kompetenzen zweifeln. Sie verstehen meist selbst nicht, was nun mit ihnen los ist. Bisher haben sie doch alles gut erledigt, weshalb funktioniert der Geist oder ihr Körper plötzlich nicht mehr wie gewohnt?

Auch die jüngere Generation beschäftigt sich mit den Herausforderungen dieser Zeit. Es fällt schwer, die Zuversicht darüber zu behalten, dass die Umwelt- und Klimathemen ausreichend ernst angegangen werden und eine ausreichend positive Prognose zu erwarten sei. Wer sich emotional in Hoffnungslosigkeit bewegt, ist nicht mehr ausreichend schwingungsfähig, hat nicht genug Energie, den Absichten auch Taten folgen zu lassen und verkümmert in seinen Kompetenzen, bleibt weit unter seinen Möglichkeiten und resigniert letztlich.

Das Leben bietet viele Anforderungen unterschiedlicher Art und fordert uns heraus, das Schicksal zu meistern. **Du brauchst Unterstützung? Melde Dich!**

Wer das Gefühl hat, die bestehenden Herausforderungen nicht mehr bewältigen zu können, sich in unproduktiven Grübelschleifen wiederfindet, seinen Antrieb verloren hat, suizidale Gedanken äußert, unter Schlafstörungen leidet, plötzlich mit Aggressivität auf zu bewältigende Herausforderungen reagiert oder anderes abweichendes Verhalten zum sonst üblichen Verhaltensrepertoire an sich bemerkt, kann sich gerne an den Sozialpsychiatrischen Dienst, die ambulante Beratungsstelle für psychische Gesundheit im Landkreis Traunstein unter der Telefonnummer 0861/ 9 88 77 - 510 wenden. Die Beratungsstelle am Caritas-Zentrum Traunstein steht auch Angehörigen offen.

Kontakt und Information:

Sozialpsychiatrischer Dienst Traunstein,
Gerontopsychiatrische Fachstelle Traunstein

Telefon: 0861/ 9 88 77 – 510

E-Mail: spdi-traunstein@caritasmuenchen.org

Caritas-Zentrum Traunstein
Herzog-Wilhelm-Straße 20
83278 Traunstein

www.psychische-gesundheit-caritas-traunstein.de

Quelle: Sozialpsychiatrischer Dienst Traunstein,
Gerontopsychiatrische Fachstelle Traunstein

VERANSTALTUNGSHINWEIS: AUSSTELLUNG "WENN DIE WIEGE LEER BLEIBT"

In der Zeit vom

23.06.2025 – 27.06.2025

veranstalten die Schwangerenberatungsstellen des Landkreises Traunstein
im Casino des Landratsamtes Traunstein

die Ausstellung „Wenn die Wiege leer bleibt“

Hierzu laden wir Sie herzlich ein!

Beteiligt sind:

Schwangerenberatungsstelle des Landratsamtes
DONUM VITAE Traunstein
Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Südostbayern



Die Ausstellungseröffnung findet am **Montag, den 23.06.25 um 10 Uhr**
im Rahmen einer kleinen Feierlichkeit statt.

Regina Ottmann

Leitung Schwangerenberatung
des Landratsamtes Traunstein

Christine Sammer-Brunnauer

Leitung DONUM VITAE in Bayern
e. V. Traunstein

Sabine Weiß

Fachbereichsleitung Schwangeren-
& Familienberatungsstellen

Quelle: Landratsamt Traunstein, Schwangerenberatung

SALVE – MOBILE GERIATRISCHE REHA: "WIR WACHSEN!"

Wir vergrößern unser Einzugsgebiet und bieten zusätzlich mehr Praktikumsplätze für Schüler der Ergotherapie und Physiotherapie an.

Der Slogan „Wir wachsen“ trifft in der mobilen geriatrischen Reha SALVE in unterschiedlichen Bereichen zu

Die SALVE – Mobile Reha wurde im Oktober 2021 in Traunstein gegründet, um die Versorgung älterer Menschen im ambulanten Bereich zu erweitern. Ziel der Einrichtung ist es, im Einklang mit dem Namen „SALVE – Sei gesund“, ein selbstbestimmtes Leben der älteren Patienten zu fördern und deren Verbleib im häuslichen Umfeld oder Pflegeheim zu sichern. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer schweren Erkrankung eine intensive, multimodale rehabilitative Versorgung benötigen, sowie an zuhause lebende ältere Menschen, die aufgrund mehrerer Erkrankungen eine Rehabilitation brauchen. Bevor eine mobile Rehabilitation beginnen kann, muss ein Antrag bei der Krankenkasse durch eine Ärztin oder einen Arzt gestellt werden, entweder über die Haus- oder Facharztpraxis (Formular 61) oder direkt durch die Klinik (aktuell: AHB-Antrag).

Zu den Vorteilen der mobilen geriatrischen Rehabilitation zählen unter anderem das Training im gewohnten Umfeld, die unmittelbare Umsetzung des Erlernten, das Wegfallen belastender Anfahrtswege für die Rehabilitanden sowie der Einbezug und die Beratung von Angehörigen und Pflegepersonal während der Therapie.

Neben der Versorgung der geriatrischen Patienten ist auch die Fort- und Weiterbildung ein zentrales Anliegen der SALVE. Seit 2022 absolvieren regelmäßig Ergotherapie-Schülerinnen ihre Praktika unter der Anleitung von Frau Märzluft, der therapeutischen Leitung. Zudem war es Herrn Vorbuchner (Geschäftsinhaber, Physiotherapeut) und Frau Dr. Aumüller-Nguyen (Chefärztin, Geschäftsleitung SALVE) ein Anliegen, dieses Angebot auf den Bereich der Physiotherapie auszudehnen. Seit Oktober 2024 werden daher auch regelmäßig Physio-Schüler und Praktikanten im Betrieb integriert. Die Qualität der Versorgung wird durch regelmäßige interne und externe Fortbildungen für das gesamte Team kontinuierlich weiterentwickelt, um den Patienten die bestmögliche Betreuung zu bieten. Zudem konnte seit

Januar 2025 der Bereich der klinischen Psychologie innerhalb der mobilen geriatrischen Rehabilitation weiter ausgebaut werden.

„Ausbau“ ist jedoch nicht nur ein internes Thema der mobilen geriatrischen Rehabilitation: In den letzten Jahren konnte das Einzugsgebiet schrittweise erweitert werden, um eine größere Anzahl von Patienten zu versorgen. Der Geschäftsführer und -inhaber, Thomas Vorbuchner (rechts im Bild), sowie die Chefärztin, Frau Dr. Mai Aumüller-Nguyen (links im Bild), befinden sich derzeit in Gesprächen und in der Planungsphase, um das Angebot der mobilen geriatrischen Rehabilitation ab Sommer 2025 weiter in Traunstein auszubauen und auch Teile des Landkreises Altötting mit einzubeziehen.



Info und Kontakt unter:

Tel.: 0861-90961940

E-Mail: info@salve-reha.de

www.salve-reha.de

Quelle: SALVE Mobile Reha Traunstein

VERANSTALTUNGSHINWEIS: 4. MESSE 60 AUFWÄRTS! LEBENSFREUDE IN JEDEM ALTER

Eintritt frei!



60 aufwärts!

Lebens- freude in jedem Alter

BARRIEREFREI

Samstag, den

17. Mai 2025

9 bis 16 Uhr

Annette-Kolb-Gymnasium in Traunstein

Mehr Infos im Internet: by.vdk.de/kv-traunstein

Initiator: Sozialverband VdK Bayern e.V. – Kreisverband Traunstein

Erstmals dabei

BayernLab 

Eine Initiative des Bayerischen Staatsministeriums der Finanzen und für Heimat

**DIGITALISIERUNG / ANSCHAUEN
ERLEBEN / ANFASSEN
AUSPROBIEREN**



WIR LADEN ALLE GANZ HERZLICH EIN VON JUNG BIS ALT – EINE MESSE NICHT NUR FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN!

Über 90 Aussteller mit Informationen/Beratung und **60 Vorträge** rund um die Themen:
Glück, Spaß und Lebensfreude im Alter, Pflege, Gesundheit, Ernährung, Vorsorge, Versorgung,
Mobilität, Wohnen, Barrierefreiheit, Sicherheit im Netz, Trickbetrug, Letzte Lebensphase,
Ehrenamt, Rechtsschutz, Bildungsangebote und Digitale Welt.

Auch Checks und Tests werden angeboten:
Hören, Sehen, Demenz, Biologisches Alter, Allgemeingesundheit.
Und: Sie können Kneippen lernen!

Weitere Informationen finden Sie demnächst hier:

www.bayern.vdk.de/vor-ort/nachrichten-ov-kv/17052025/

Eine Messe des Sozialverbands VdK in Kooperation mit dem Landkreis Traunstein

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Franz Heuberger – Vorsitzender des VdK Kreisverbands Traunstein
Sepp Konhäuser – stellvertretender Landrat und Schirmherr
Bernhard Oberauer – Geschäftsführer VdK Kreisverband Traunstein
Jürgen Pieperhoff – Cheforganisator der Messe 60 aufwärts!
Werner Fertl – Beauftragter für Senioren des Landkreises Traunstein

Quelle: Beauftragter für Senioren und Menschen mit Behinderung

VERANSTALTUNGSHINWEIS DER HOSPIZ- UND PALLIATIVREGION



**HOSPIZ- und
PALLIATIVREGION**

LANDKREIS TRAUNSTEIN &
BERCHTESGADENER LAND

Einladung
**FORUM
HOSPIZ- UND
PALLIATIVREGION**

14.05.2025
14:30 UHR

**SENIOREN- UND
PFLEGEINRICHTUNG
ST. ELISABETH
LINDENALLEE 6
83317 TEISENDORF**

**DAS FORUM STEHT ALLEN OFFEN, DIE
SICH IN DER HOSPIZ- UND PALLIATIV-
VERSORGUNG IN DEN LANDKREISEN
TS UND BGL ENGAGIEREN.**
WAHLBERECHTIGT SIND DIE MITGLIEDER
DER HOSPIZ- UND PALLIATIVREGION.

DAS ERWARTET SIE:

- VORSTELLUNG CHIEMSEEHOSPIZ
- WAHL DES STEUERKREISES
- ZEIT FÜR AUSTAUSCH

Quelle: Hospiz- und Palliativregion Landkreis Traunstein

49 GEWINNT... IHR UNTERNEHMEN, IHRE IDEE, IHR ERFOLG!



Um praxistaugliche, einfach umsetzbare und kreative Gesundheitsideen für Klein- und Kleinunternehmen mit 1 bis zu 49 Mitarbeitenden geht es im Ideenwettbewerb „49 gewinnt“ der BGF-Koordinierungsstellen. Bis zum 31. Mai 2025 können sich Klein- und Kleinunternehmen über die Website www.49gewinnt.de beteiligen. Neben weiteren Infos bietet die Website auch Hinweise zu unterstützenden Begleitangeboten für die Teilnahme am Ideenwettbewerb.

Warum mitmachen?

Gesunde Mitarbeitende sind ein Gewinn für jedes Unternehmen, besonders in kleinen Unternehmen, in denen jede Person zählt. Betriebliche Gesundheitsförderung erhöht die Bindung der Mitarbeitenden, steigert die Attraktivität als Arbeitgeber und hilft so, dem Fachkräftemangel zu begegnen. Durch kurze Kommunikations- und Entscheidungswege können Gesundheitsmaßnahmen in kleinen Unternehmen meist unkompliziert und praxisorientiert umgesetzt werden.

Welche Ideen können eingereicht werden?

Die Wettbewerbsideen sollten das gesundheitsbewusste Verhalten der Mitarbeitenden stärken. Auch Ideen, die auf eine gute Unternehmenskultur einzahlen, sind willkommen. **Hier einige Beispiele:**

- Bewegung fördern – durch Arbeitsplatzanalysen oder aktive Pausen
- Stress abbauen – mit Entspannungskursen oder durch Workshops zur Work-Life-Balance
- Ernährung verbessern – durch Infomaterial oder Ernährungsseminare
- Gemeinschaft stärken – durch Teamentwicklung oder Kommunikationstrainings

Wichtig ist, dass die Ideen im Arbeitsalltag integrierbar sind und einen klaren Nutzen für die Mitarbeitenden haben.

Die besten Ideen können eine Unterstützung im Wert von **10.000 bis 25.000 Euro** für die Umsetzung oder Fortsetzung der Ideen gewinnen.

So funktioniert's

- Kreativ werden und loslegen:
- Eine Idee haben oder entwickeln.
- Online-Formular unter www.49gewinnt.de ausfüllen und bis zum 31. Mai 2025 einreichen.
- Rückmeldung zur Vollständigkeit der Idee erhalten.
- Ergebnis per E-Mail erhalten, nachdem die Fachjury die Ideen geprüft und die Preisträger ausgewählt hat.

Das **Prämierungsevent ist für Herbst 2025** vorgesehen. Wenn die Gewinner des Ideenwettbewerbs feststehen, sollen good- und best-practise Ideen auf der Website dargestellt und auch über andere Kanäle kommuniziert werden.

Noch Fragen?

Wenden Sie sich jederzeit an frage@49gewinnt.de

Quelle: BGF Koordinierungsstelle Bayern c/o AOK Bayern

Bestens versorgt, in allen Lebenslagen!





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
gesundheitsregionplus@traunstein.bayern:

„Ich möchte das Magazin der Gesundheitsregion^{plus} 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^{plus}
Tel.: +49 861 58 - 7921
E-Mail: gesundheitsregionplus@traunstein.bayern
Gesundheitsregion^{plus} | Landkreis Traunstein

Herausgeber

Landkreis Traunstein
Papst-Benedikt-XVI.-Platz
82378 Traunstein
www.traunstein.bayern



SIE HABEN FRAGEN ODER
INFORMATIONEN FÜR UNS?
wir sind gerne für sie da!