

# ES KANN JEDEN TREFFEN!



BEATE HASLINGER-NAß  
Kreisgeschäftsführung

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

*sind Sie verwundert, wenn Sie hören, dass die psychischen Erkrankungen die Volkskrankheit Nummer eins sind? Oder gehören Sie zu der Bevölkerungsgruppe, die bereits die eigenen Grenzen erfahren hat?*

*Psychische Belastungen sind buchstäblich alltäglich: Dauerstress mit dem pubertierenden Nachwuchs, enorme Arbeitsdichte im Betrieb, Freizeitstress, finanzielle Sorgen, Angst vor Arbeitsplatzverlust, Umzug, Trennung vom Lebenspartner, ... Es gibt unzählige Belastungen, die das Leben für uns bereithält. Und jede und jeder geht in eigener Weise mit diesen Belastungen um.*

*Wenn es zu viele Belastungen werden oder Menschen eine Vorerkrankung mitbringen, kann eine psychische Erkrankung entstehen. Je früher diese erkannt wird, desto besser sind die Möglichkeiten die Erkrankung zu heilen oder einen konstruktiven Umgang damit zu finden. Bitte scheuen Sie sich nicht Kontakt zu unseren kompetenten und mitfühlenden Beraterinnen und Beratern aufzunehmen. Auch für die Angehörigen ist Unterstützung wichtig.*

*Neben unseren Beratungsdiensten gibt es seit 1. April 2017 den Krisendienst Psychiatrie auch in unserem Landkreis, der bei seelischen Not-situationen, bei Bedarf auch mit einem Hausbesuch, Betroffenen und deren Angehörigen zur Seite steht. Dieser Krisendienst steht übrigens allen Betroffenen ab 16 Jahren offen.*

**0180  
/655  
3000**

**KRISEN  
DIENST  
Psychiatrie**

Ihre

*Beate Haslinger-Naß*

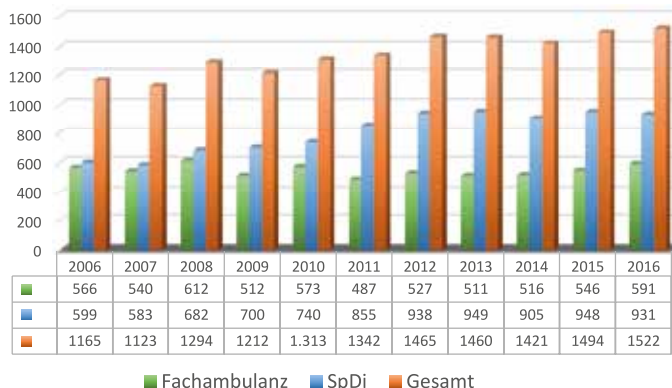


## MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN UND SUCHTPROBLEMEN IM LANDKREIS MIESBACH

**LebensMut.** Mit dieser Aussage möchte die Caritas betroffene Menschen unterstützen, ihr Leben wieder positiv zu gestalten. Anhand der Statistik ist zu erkennen, dass die Zahl der Betroffenen in den letzten zehn Jahren stetig gestiegen ist. Ob in einer persönlichen Beratung oder in einer Gruppensitzung – jeder Klient/in bekommt genau die Hilfe die er / sie benötigt. Aber auch Angehörige wie Familienmitglieder, Freunde oder Kollegen bekommen Hilfe bei der Caritas.

In den Fallzahlen unberücksichtigt sind die Präventionsangebote, Infoveranstaltungen, Seminare und Workshops der beiden Dienste in denen wir jährlich ca. 800 bis 1000 Menschen erreichen.

Fallzahlen im Landkreis Miesbach



# Bitte stören!

In einer Kampagne des bayrischen Gesundheitsministeriums heißt es: Bitte stör mich! Sie sind nicht allein.

Statistische Erhebungen belegen seit langem die Zunahme von psychischen Erkrankungen. In den letzten zehn Jahren stiegen die Ausfallzeiten am Arbeitsplatz auf Grund von psychischen Störungen um 37 %. Depressive Störungen gehören zu

den häufigsten und zu den am meisten unterschätzten Krankheitsbildern. Ungefähr jeder Fünfte ist laut Ärztezeitung mindestens einmal im Leben von einer solchen Krankheit betroffen. Je eher ein Betroffener sich in Behandlung begibt, umso größer die Chancen, dass diese erfolgreich verläuft. Hier ist die soziale Unterstützung ein großer Einflussfaktor.

Schauen Sie nicht weg, wenn Freunde oder Angehörige sich zurückziehen, abkapseln und kein Interesse mehr am Leben zeigen. Stören Sie, wenn Sie Veränderungen erkennen. Nur so merken Menschen, dass sie nicht alleine sind. Nur so können Sie helfend eingreifen, wo Betroffene nicht mehr weiterwissen. Trauen Sie sich. Bitte stören Sie! Wir sind für Sie da.

**GABRIELE WAITZ**  
FACHDIENSTLEITERIN SPDI

## Berichte aus der Praxis

Herr M., 51 Jahre alt beschreibt es so: „Ich habe mich abends immer auf meine „Bierchen“ gefreut. Doch ich wunderte mich, dass sich mein Leben immer schwerer anfühlte. Der Arzt sprach von Depressionen. Meine Frau schickte mich zur Suchtberatung. Dort erhielt ich die Anregung: „Lassen Sie den Alkohol weg und schauen Sie was dann passiert.“ Am Anfang fiel es mir nicht leicht. Doch allmählich wurde mein Schlaf besser, mein Geist klarer, ich gewann wieder mehr Antrieb. Ich machte bei der Caritas Fachambulanz eine ambulante Suchtbehandlung. Dort lernte ich viel darüber, wie ich Stress abbauen und Entspannung erzielen kann. Ich achte jetzt mehr auf mich und auf meine Grenzen. Das tut mir gut! Deshalb sage ich heute, es geht mir besser ohne Bier. Das Schwere in meinem Leben kam vom Alkohol. Vielen Dank an die Therapeuten der Caritas.“

**MATTHIAS DÜRLICH**  
DIPL.-SOZIALARBEITER FACHAMBULANZ  
FÜR SUCHTERKRANKUNGEN

## Psychische Gesundheit – ohne Bier?



Immer wieder erleben wir in der Schuldnerberatung, dass Ratsuchende zu einem Termin kommen und mehrere oder sehr viele ungeöffnete Briefe dabei haben. „Ich konnte mich nicht überwinden sie zu öff-

## Wenn das Öffnen von Briefen Angst macht

nen, weil ich Angst habe vor dem, was drinstehen könnte“ hören wir dann. Manchmal ist der Inhalt völlig harmlos. In den meisten Fällen jedoch sind es Mahnschreiben von Inkassounternehmen, die entweder vom Gläubiger beauftragt wurden oder die Forderungen gekauft haben und nun die neuen Gläubiger sind. Das verwirrt viele Menschen. Sie geben es auf, sich einen Überblick zu verschaffen. Die Folgen sind jedoch immer neue Briefe mit immer höheren Forderungen, bis hin zum Haftbefehl, den ein Gläubiger erwirkt hat, weil

man sich nicht, wie im Brief gefordert, beim Gerichtsvollzieher gemeldet hat. Es ist daher jedem, der vor so einem Problem steht, anzuraten, Briefe mit einer Person seines Vertrauens zu öffnen und nach der Dringlichkeit zu bearbeiten. So werden noch größere Probleme vermieden. Bei einer unklaren Sachlage kann die Schuldnerberatung Hilfestellung leisten.

**HEIDEMARIE SACHS**  
DIPL.-SOZIALPÄDAGOGIN  
SCHULDNERBERATUNG



Für Erwachsene mit seelischen Belastungen und psychischen Erkrankungen gibt es in Miesbach seit über zehn Jahren die Tagesstätte für psychische Gesundheit. Nun

## „Hier fühle ich mich gut aufgehoben ...“

präsentiert sie sich unter neuem Namen als „treff.mittendrin“. Der Name ist dabei Programm: „Unsere Besucher stehen mit ihren persönlichen Herausforderungen mitten im Leben und wir wissen, dass sie sich hier angenommen fühlen können, eben „mittendrin“ so Veronika Hollinger, die Leitung der Tagesstätte. Bei uns können Erwachsene jeden Alters soziale Kontakte knüpfen, verschüttete Fähigkeiten wiederentdecken, aber auch Neues ausprobieren

und sich so psychisch stabilisieren. Dafür gibt es viele Möglichkeiten: Angefangen beim täglichen gemeinsamen Kochen, über Singen & Musizieren, bis hin zu kreativen Angeboten und Ausflügen. Zu finden ist die Tagesstätte, wie es der Name sagt – mittendrin in Miesbach – unweit vom Bahnhof, in der Wallenburgerstraße 12.

**ELISABETH GRESER**  
SOZIALPÄDAGOGIN B.A.

## Hier will ich arbeiten, hier will ich sein ...

Das hoch motivierte und herzliche Team, der starke Zusammenhalt, die sehr gute Personalausstattung, die hohe Qualität... viele gute Gründe gibt es auch jetzt schon, sich als pädagogische Kraft für die Kita Farbenfroh zu entscheiden. Ab April 2018 werden dazu auch die neuen Räumlichkeiten zukünftige Mitarbeiter/Innen zum schönen Irschenberg locken. Eine großzügige Bauweise, viel Platz für Kinder, Eltern

und Personal, eine hochwertige Ausstattung, Mittagspause auf der Dachterrasse und als Krönung einen unvergleichlichen Blick auf die Bergkette – so macht Arbeiten wirklich Spaß.

**PETRA SCHUBERT**  
LEITUNG KITA FARBENFROH

*Wer hier nicht arbeitet, ist selbst schuld*



## Adventliche Feier

Zum Abschluss des Jubeljahres fand in der Maria-Trost-Kapelle des AWO Senioren-Zentrums eine adventliche Andacht mit anschließender besinnlicher Feier in der Fachakademie für Ernährung- und Versorgungsmanagement Miesbach statt.

Beeindruckend und ausgezeichnet war die

Unterstützung der Schülerinnen, die für das leibliche Wohl, den Service und die Gestaltung gesorgt hatten. Besonders schön war auch das Rahmenprogramm, welches von allen Fachdiensten mitgestaltet wurde. Unter anderem bekamen wir Besuch vom Nikolaus und haben uns köstlich über die Wichtelgeschenke gefreut und amüsiert.



*Musikalischer Ausklang mit Herrn Matthias Dürlich*

## Altersforum in Rottach-Egern



Eine Plattform, auf der sich Interessierte über das Thema „Zukunft im Alter aktiv gestalten“ informieren konnten, bot das „Altersforum“ am 23. November 2017.

Auch das Caritas Zentrum Miesbach informierte über ambulante Pflege, Betreuung und Beratung für Senior/Innen.

**INA SCHÖPPNER**  
STUDENTIN SOZIALMANAGEMENT B.A.



## CARITAS-ZENTRUM MIESBACH

Franz-und-Johann-Wallach-Straße 12  
Telefon: (0 80 25) 28 06-0

[WWW.CARITAS-MIESBACH.DE](http://WWW.CARITAS-MIESBACH.DE)

## CARITAS-EINRICHTUNGEN UND -DIENSTE IN MIESBACH

### FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND FAMILIE

#### Kindertageseinrichtungen, Kinderkrippe, Hort

- Irschenberg  
KITA Farbenfroh mit Integration  
Telefon: (0 80 62) 29 42
- Holzkirchen  
Hort mit Mittagsbetreuung  
Telefon: (0 80 24) 58 88

#### Familienpflege

Miesbach  
Telefon: (0 80 25) 28 06 20

#### Mehrgenerationenhaus

Rottach-Egern  
„Begegnungszentrum Tegernseer Tal“  
Telefon: (0 80 22) 2 49 49

#### Caritas Kinderdorf

Irschenberg  
Telefon: (0 80 62) 70 95 50

#### Stiftung St. Zeno

Holzolling – Johannesheim  
Telefon: (0 80 63) 8 04 60

### FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

#### Wohnen

Regens-Wagner-Stiftung, Erlkam  
Holzkirchen  
Telefon: (0 80 24) 90 42 00

### SCHULEN

#### Caritas Kinderdorf

Irschenberg  
Sonderpädagogisches Förderzentrum  
Telefon: (0 80 62) 7 09 59 10

### LEBEN IM ALTER

#### Ambulante Pflege und Betreuung Sozialstation

Miesbach  
Telefon: (0 80 25) 28 06 50

#### Soziale Dienste

Miesbach  
Telefon: (0 80 25) 28 06 20

#### Beratungsstelle für psychische Gesundheit

Miesbach  
und Außensprechstunden  
in Rottach-Egern und Holzkirchen  
Telefon: (0 80 25) 28 06 30

#### Gerontopsychiatrischer Dienst

Miesbach  
Telefon: (08025) 28 06 30

#### Fachambulanz für Suchterkrankungen und -gefährdungen

Miesbach mit Außensprechstunden  
in Holzkirchen, Rottach-Egern und Tegernsee  
Telefon: (0 80 25) 28 06 60

#### Mehrgenerationenhaus

Rottach-Egern  
Begegnungszentrum Tegernseer Tal  
Telefon: (0 80 22) 2 49 49

#### Betreutes Wohnen für Senioren

Miesbach  
maximiliani  
Telefon: (0 80 25) 28 06 20

#### Altenheime

- Holzkirchen  
St. Anna-Haus  
Telefon: (0 80 24) 9 97 70
- Neuhaus  
St. Elisabeth  
Telefon: (0 80 26) 9 75 70

### ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN UND SUCHTPROBLEMEN

#### Beratungsstelle für psychische Gesundheit

- Miesbach - Beratungsstelle und Außensprechstunden in Rottach-Egern und Holzkirchen  
Telefon: (0 80 25) 28 06 30
- Miesbach - Wohngemeinschaft  
Telefon: (0 80 25) 99 76 76 14
- Miesbach - Tagesstätte  
Treffpunkt Mittendrin  
Telefon: (0 80 25) 99 76 76 11
- Miesbach - Zuverdienstprojekt im EinLaden  
Telefon: (0 80 25) 99 76 76 15

#### Fachambulanz für Suchterkrankungen und -gefährdungen

Miesbach mit Außensprechstunden in Holzkirchen, Rottach-Egern und Tegernsee  
Telefon: (0 80 25) 28 06 60

### SOZIALE DIENSTE

Allgemeine Soziale Beratung, Schuldnerberatung, Schuldenprävention, Familienpflege, Asylsozialberatung, Ehrenamtskoordination Asyl  
Miesbach mit Außensprechstunden in Rottach-Egern  
Telefon: (0 80 25) 28 06 20

### GEMEINDECARITAS UND BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

Stabsstelle Gemeindecaritas  
Miesbach, Telefon: (0 80 25) 28 06 10