

ES KANN JEDEN TREFFEN!



ANDREAS BOHNERT
Kreisgeschäftsführer

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, Tod eines nahestehenden Menschen... Es gibt unzählige Belastungen, die das Leben für uns bereithält. Und jeder Mensch geht auf eigene 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 die Unterstützung sehr wichtig.

Neben unseren Beratungsdiensten gibt es seit Dezember 2016 den Krisendienst Psychiatrie auch in unserem Landkreis, der bei seelischen Notsituationen – bei Bedarf auch mit einem Hausbesuch – Betroffenen und deren Angehörigen zur Seite steht. Dieser Krisendienst steht allen Betroffenen ab 16 Jahren offen.

Ihr Andreas Bohnert



FÜR MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN IM LANDKREIS EBERSBERG



Kinderleicht

**Zukunft.
Von Anfang an.**

Mit diesem Präventionsgedanken wollen wir Kinder und Eltern aus Familien, in denen psychische Erkrankungen oder Suchtprobleme das Zusammenleben prägen, beraten und unterstützen, um sie für ihr gemeinsames Leben stark zu machen.

Eine positive Persönlichkeitsentwicklung kann besser gelingen, wenn frühzeitig die Talente und Stärken der Kinder gefördert und mögliche Risikofaktoren minimiert werden. Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht neben der Arbeit mit den Kindern selbst, die Eltern zu stärken und die Familie im Umgang mit der individuellen Situation zu unterstützen.

Bei der Elternarbeit liegt der Schwerpunkt auf der Stärkung der Eltern im Umgang mit ihren Kindern. "Machen Sie den ersten Schritt."

Telefon: (0 80 92) 2 32 41-30
kinderleicht-ebe@caritasmuenchen.de



0180
/655
3000

**KRISEN
DIENST**
Psychiatrie

Rechtzeitig Hilfe holen!

Die Zahl der Arbeitsausfälle wegen psychischer Probleme ist in den vergangenen zehn Jahren überproportional stark gestiegen. Das geht aus dem Fehlzeiten-Report der AOK hervor. Für die Studie wurden Krankschreibungen von 12,5 Millionen erwerbstätigen Mitgliedern ausgewertet. Psychische Erkrankungen seien – nach Angaben der Krankenkasse DAK-Gesundheit – auf Platz zwei der Krankschreibungen vorgerückt, bei den Frauen sogar auf Platz eins.

INTERVIEW



GABRIELE ALTHAMMER-RADAN
Fachdienstleitung der Fachambulanz
für Suchterkrankungen im
Landkreis Ebersberg nennt Ursachen
und Hilfsmöglichkeiten.

Wo sehen Sie die Gründe für psychische Belastungen und die daraus resultierenden Suchtstörungen?

Trennung, Unternehmenskrisen, Arbeitsüberlastung, Langzeitarbeitslosigkeit, Mobbing: Es kann jeden von uns treffen und es gibt vielschichtige Gründe, warum Menschen sich mit ihrer Lebenssituation überfordert fühlen. Tatsache ist, dass es sich fast immer auch auf den Arbeitsplatz auswirkt. Suchtmittelabhängigkeit und andere Formen süchtigen Verhaltens stehen meist in engem Zusammenhang mit Beziehungsstörungen, Lebenskrisen, familiären Konflikten.

Warum haben psychische Erkrankungen so stark zugenommen?

Unsere Welt ist sehr schnelllebig geworden: Digitalisierung, prekäre Arbeitsverhältnisse oder Menschen können nur mit mehreren Jobs überleben. Die Arbeitsverträge sind oft befristet, Arbeitnehmer können nicht mehr lebenslang bei einer Firma bleiben. Nach den neuesten Zahlen des Statistischen Bundesamts ist die Zahl der befristet Beschäftigten innerhalb von 20 Jahren von einer Million auf 2,8 Millionen

angestiegen. Außerdem wird von vielen Arbeitnehmern eine hohe Flexibilität und Mobilität sowie ständige Verfügbarkeit verlangt.

Was macht das mit den Menschen?

Unter diesem Leistungsdruck und mit den unsicheren Rahmenbedingungen sind Familienplanung oder Hausbau oft nicht möglich. Viele Menschen können mit der fehlenden Sicherheit, was Arbeitsplatz oder Wohnraum betrifft, nicht gut umgehen. Sie fühlen sich entwurzelt, sehen wenig Chancen für eine gute Zukunft und haben Angst gesellschaftlich nicht mehr mithalten zu können und abzustiegen.

Sind psychische Erkrankungen inzwischen gesellschaftlich akzeptiert?

Es ist immer noch ein Tabuthema, wenn man seelisch erkrankt, insbesondere dann, wenn es um begleitende Störungen dazukommt, wie zum Beispiel Suchtmittelmissbrauch. Es gibt allerdings Erkrankungen, die weniger oder mehr akzeptiert sind. Eine Erschöpfungsdepression klingt für viele einfach besser, wenn man sie Burn Out nennt. Nikotinsucht ist weniger tabuisiert als beispielsweise eine Alkoholabhängigkeit.

Wie können Dienste der Caritas im Landkreis Ebersberg gezielt helfen?

Wir kümmern uns um Betroffene und Angehörige, nehmen sie und ihre Probleme ernst. Wir haben spezielle Angebote für alle Altersschichten von 18 bis 60 Jahre, z. B.:

> das Projekt Kinderleicht – ein Präventionsprojekt für Kinder und Jugendliche, die aus suchtbelasteten Familien kommen oder deren Eltern psychisch erkrankt sind.

> das Ambulant Betreute Wohnen für Menschen mit langjähriger Abhängigkeitserkrankung (z. T. mit zusätzlicher psychischer Erkrankung), hilft beim Aufbau vieler wichtiger Säulen, wie Stärkung des Selbstbewusstseins, Aufbau eines tragfähigen

sozialen Netzwerks, Motivierung zu einem abstinenter Leben etc.

> ambulante Suchtbehandlung als Alternative zu einer stationären Behandlung in Form von Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppengesprächen.

> Beratung für Angehörige, Arbeitgeber usw.

> psychosoziale Betreuung bei Langzeitdrogenabhängigkeit (Substitution)

> sowie Suchtprävention in Form von Projekten, Vorträgen in Zusammenarbeit mit Schulen, Jugendamt, usw.

DAS INTERVIEW FÜHRTE
MARION MÜLLER-RANETSBERGER

Befinden Sie sich in einem akuten Notfall und brauchen schnellstmöglich unbürokratische Hilfe für sich oder andere?

KRISENDIENST PSYCHIATRIE
0180/6553000

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

Beim Krisendienst Psychiatrie erhalten Sie qualifizierte Soforthilfe bei seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art.

Rufen Sie an, wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen – je früher – desto besser.

**0180
/655
3000**
**KRISEN
DIENST**
Psychiatrie

Treffpunkt pflegende Männer – eine Idee kommt an!

Die früher ausschließlich Frauen vorbehalten Domäne Angehörigenpflege wird zunehmend von Männern übernommen.

Die Pflege zuhause – aber auch in Krankenhäusern und Altenheimen – wurde sehr, sehr lange Zeit fast ausschließlich von Frauen durchgeführt. Die Zahl der männlichen Auszubildenden in den Pflegeberufen hat sich von 2000 bis 2012 um 74 Prozent erhöht, der Anteil der Männer an den beruflichen Pflegekräften betrug 2017 immerhin schon 24 Prozent mit leicht steigender Tendenz. Eine noch deutlichere Sprache sprechen aber die Zahlen in der Angehörigenpflege zuhause: Über alle Altersgruppen hinweg stieg der Anteil der männlichen Pflegepersonen von 17 Prozent im Jahr 1991 auf 37 Prozent im Jahr 2010, in der Gruppe der über 60-Jährigen ist laut Studien bereits jede 2. Pflegeperson männlich! Männer übernehmen dabei allerdings nicht einfach die durch Frauen geprägte Pflege, sondern verändern sie dabei auch; sie setzen bei der Betreuung und Versorgung von pflegebedürftigen Angehörigen wie Ehefrau oder Eltern andere Schwerpunkte. Deshalb ist auch ihr Informations- und Ausdrucksbedarf anders, von den existierenden, weiblich dominierten Gruppenangeboten für pflegende Angehörige fühlen sie sich häufig nicht angesprochen, und sind dort auch kaum präsent. Um hier eine Lücke zu füllen, das vorhandene bewährte Angebot zu ergänzen, und den pflegenden Männern im Landkreis Ebersberg Austausch, Aussprache, Informationen und Unterstützung anzubieten, gibt es seit 2014

den „Treffpunkt pflegende Männer“ unter Leitung von Michael Münch von der Fachstelle für pflegende Angehörige in Ebersberg.

Bei den Teilnehmern kommt gut an, dass Münch die Treffen nicht nur organisiert und leitet, sondern selbst pflegender Angehöriger ist, und eigene Praxiserfahrungen mit Eltern und Schwiegereltern einbringen kann. Themen waren im vergangenen Jahr u. a. Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung, Steuertipps für Senioren, Leistungen der Pflegeversicherung, Verhalten gegenüber Angehörigen mit Demenz, daheim oder im Pflegeheim, Hospiz und Palliativversorgung, Senioren im Verkehr – Auto fahren im Alter.

Auch für 2018 sind wieder acht monatliche Treffen jeweils von 19 – 21 Uhr geplant mit Themen, die der Teilnehmerkreis selbst bestimmt. Zum Teil referiert Münch selbst, zu einigen Themen werden externe Referenten eingeladen. Der Treffpunkt findet als offene Gruppe statt, d. h., es können laufend neue Teilnehmer hinzukommen; die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich. Auf die Treffen im Familienzentrum Ebersberg wird rechtzeitig über die Presse hingewiesen.

Unter der Telefonnummer

(0 80 92) 8 57 78 63

können gerne weitere Informationen

bei Münch zum Treffpunkt pflegende

Männer eingeholt werden,

ebenso unter der Mailadresse

Michael.Muench@caritasmuenchen.de

Gruppe für Mütter in seelischen Krisen nach der Geburt ihres Kindes

Sie haben sich auf die Geburt Ihres Babys gefreut. Jetzt ist es da – und Sie können nicht verstehen, dass die Freude ausbleibt. Statt Glück und Stolz erfüllen sie Angst, Traurigkeit und Selbstzweifel? Mit solchen Gedanken und Gefühlen sind Sie nicht alleine. Man weiß, dass viele Mütter nach einer Geburt von solchen Herausforderungen betroffen sind.

In der Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien bieten wir die

Möglichkeit, sich im Rahmen eines Frühstücks, mit Müttern in einer ähnlichen Situation zu treffen und in Kontakt zu kommen. Die Gruppe findet immer dienstags (zweiwöchig) von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr statt.

Sie haben Interesse an der Gruppe

oder möchten sich näher informieren?

Dann melden Sie sich bitte

in unserem Büro unter

TELEFON: (0 80 92) 2 32 41 30

Jubilare



v.l.n.r.: Claudia Höwing, Andreas Bohnert



v.l.n.r.: Heidi Hesel (Mitarbeitervertretung), Ursula Rau, Claudia Höwing, Angela-Bredel Michael, Andrea Stiegler, Andreas Bohnert (Kreisgeschäftsführer)

Die Adventsfeier des gesamten Caritas-Zentrums ist immer wieder auch der Zeitpunkt, die Jubilare des vergangenen Jahres auszuzeichnen. Diesmal gab es nicht nur zahlreiche, sondern auch ganz besondere Jubiläen. Andrea Stiegler und Ursula Rau wurden zum 10jährigen Jubiläum mit einer silbernen Nadel geehrt. Angela Bredel-Michael ist von unserer Erziehungsberatungsstelle die dienstälteste Kollegin mit bereits 25 Jahren Zugehörigkeit und erhielt dafür eine goldene Nadel. Die größte Auszeichnung jedoch verdiente sich Claudia Höwing, nachdem sie bereits 40 Jahre für die Caritas gearbeitet hat. Sie bekam die Pater-Rupert-Mayer-Medaille, was eine ganz besondere Anerkennung ist.

Kickerturnier

Auch in diesem Jahr wurde in unserem Zentrum wieder fleißig gekickert. Die Siegerehrung fand auch auf der Adventsfeier statt.

Den ersten Platz belegten Andreas Bohnert und Kristian Donner nach einem ziemlich nervenaufreibenden Spiel gegen Julia Schwarz und Alexandra Mair, die den zweiten Platz erreichten.



CARITAS-EINRICHTUNGEN UND -DIENSTE IM LANDKREIS EBERSBERG

Geschäftsführung

Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing
Telefon: (0 80 92) 23 24 1-11
cz-ebe@caritasmuenchen.de

WWW.CARITAS-EBERSBERG.DE

LEBEN IM ALTER

Ambulante Pflege und Beratung

(ambulante und
hauswirtschaftliche Versorgung)
Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing
Telefon: (0 80 92) 23 24 1-10
Telefax: (0 80 92) 33 60 72
cs-ebe@caritasmuenchen.de

Außenstelle Markt Schwaben

Färbergasse 32, 85567 Markt Schwaben
Telefon: (0 81 21) 22 07-10
Telefax: (0 81 21) 22 07-20

Fachstelle für pflegende Angehörige

- Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing
Telefon: (0 80 92) 23 24 1-0
- Färbergasse 32, 85570 Markt Schwaben
Telefon: (0 81 21) 22 07-13
- Familienzentrum Ebersberg
Von-Feury-Str. 10, 85560 Ebersberg
Telefon: (0 80 92) 8 57 78 63

Wohnpark „Falkenhof“

Betreutes Wohnen
Erdinger Str. 8, 85570 Markt Schwaben
Telefon: (0 81 21) 22 41 98-6
Telefax: (0 81 21) 22 41 98-7

Altenheim St. Korbinian

Brunnenstr. 28, 85598 Baldham
Telefon: (0 81 06) 36 01-0
Telefax: (0 81 06) 36 01-47
st-korbinian@caritasmuenchen.de

Alten- und Pflegeheim Marienheim

Rotter Str. 10, 85625 Glonn
Telefon: (0 80 93) 90 90-0
Telefax: (0 80 93) 90 90-99
marienheim@caritasmuenchen.de

PSYCHISCHE GESUNDHEIT & SUCHT

Fachambulanz für Suchterkrankungen

Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing
Telefon: (0 80 92) 23 24 1-50
Telefax: (0 80 92) 50 11
kontakt-suchtebe@caritasmuenchen.de
fachambulanz-ebe@caritasmuenchen.de

Außenstelle Markt Schwaben

Färbergasse 32, 85570 Markt Schwaben
Telefon: (0 81 21) 22 07-0

KINDER, JUGENDLICHE UND FAMILIEN

Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien

Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing
Telefon: (0 80 92) 23 24 1-30
Telefax: (0 80 92) 2 37 96
eb-ebersberg@caritasmuenchen.de

SOZIALE DIENSTE

- Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing
Telefon: (0 80 92) 23 24 1-0
Telefax: (0 80 92) 3 19 89
- Färbergasse 32, 85570 Markt Schwaben
Telefon: (0 81 21) 22 07-13
Telefax: (0 81 21) 22 07-21
- Brunnenstraße 1, 85598 Baldham
Telefon: (0 81 06) 3 77 23 84

ARMUT

Grainger Tafel

Griesstraße 23, 85567 Grafing
Telefon: (0 81 21) 22 07-13

Insolvenzberatung

Färbergasse 32, 85570 Markt Schwaben
nach telefonischer Anmeldung
Telefon: (0 86 31) 37 63-23
Telefon: (0 86 38) 9 41 80 14

ASYL UND MIGRATION

Asylsozialberatung

Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing
Telefon: (0 80 92) 23 24 1-22/-23
Telefax: (0 80 92) 3 19 89

EHRENAMT UND GEMEINDECARITAS

Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing
Telefon: (0 80 92) 23 24 1-0
Telefax: (0 80 92) 3 19 89

FÖRDERVEREIN „BRÜCKEN BAUEN“

Der Förderverein sucht Mitglieder und Spender

Menschen, die mithelfen, der wachsenden
Not etwas entgegenzusetzen, Menschen,
die ein Zeichen setzen wollen gegen:

- › Arbeitslosigkeit und Perspektivlosigkeit
- › Krankheit und Behinderung
- › Ratlosigkeit und Einsamkeit
- › Hilflosigkeit und Verzweiflung

Kontaktadresse:

Brücken bauen e. V.
1. Vorsitzender Herbert Schütze
Caritas-Zentrum Ebersberg
Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing

Bankverbindung:

IBAN: DE6870250150000889576
BIC: BYLADEM1KMS
Kreissparkasse Ebersberg

AMBULANTES HOSPIZ- UND PALLIATIVNETZ FÜR DEN LANDKREIS EBERSBERG e. V.

Telefon: (089) 61 39 71 70

Tel.: 089 61397170
palliativ-tfk@caritasmuenchen.de

www.hospiz-palliativnetz-ebe.de

Bankverbindung:

IBAN: DE04702501500022620959
BIC: BYLADEM1KMS
Kreissparkasse Ebersberg