



in Bayern.

WIR

3·2018

**DAS MAGAZIN
DER AWO BAYERN**

72. Jahrgang des „Helfer“

Für die Seele. Das Netzwerk der AWO.

WIR über Projekte und Hilfen, die Mut machen.
Und Menschen, die ihr Leben in die Hand nehmen.

DIE AWO IN OBERBAYERN

Ein neuer Weg

EX-IN: Von der Klientin
zur Mitarbeiterin.

Therapeutisches Boxen

„Uns geht es nicht immer
gut, aber wir machen
coole Sachen!“

WIR IN BAYERN

Aus der AWO **3**

30 Jahre Kampf gegen Aids + Resolution Pflege + LAG Mali hilft + SoVD und AWO bieten Sozialberatung

Unser Thema:

Für die Seele. **6**

Vogelbeobachtung macht Senioren froh + Klinik Lenggau hilft suchtkranken Frauen + Interview Pater Anselm Grün + Ausbau Krisendienste

WIR IN OBERBAYERN

Editorial Nicole Schley **11**

Für die Seele: Integration statt Isolation **12**

Zentraler geht nicht: Die STE Traunreut **14**

Für die Seele: So nah war ich mir noch nie **16**

WIR IN MÜNCHEN

Die AWO München-Stadt **18**

30 Jahre Sozialzentrum Laim **20**

40 Jahre Fritz-Kistler-Haus **21**

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie diese Ausgabe der WIR in den Händen halten, liegt ein hoffentlich schöner Sommer hinter uns. Das Ferienende rückt näher und mit ihm traditionell der Termin der Landtagswahlen in Bayern. Dieses Jahr ist alles etwas anders: Erst am 14. Oktober werden die Wählerinnen und Wähler über die Zusammensetzung des neuen Landtages entscheiden.

Ich will hier weder über die Gründe für diesen außergewöhnlichen Termin spekulieren, noch einen allgemeinen Wahlauf Ruf starten. Mitglieder der Arbeiterwohlfahrt wissen um den unverzichtbaren Wert einer funktionsfähigen, den Menschen gerecht werdenden und Gleichheit wahren Demokratie. Niemand anderes als Marie Juchacz, die als erste Frau in einem frei gewählten deutschen Parlament das Wort ergriff, ist uns dafür Vorbild.

Sie hat uns gelehrt, worum es in der Politik zu gehen hat: nämlich den Alltag der Menschen konkret zu verbessern. Hier zeigen gerade die jüngsten Erfahrungen in Bayern, dass sozialpolitische Themen meist erst dann Beachtung finden und am Wohl der Betroffenen orientiert werden, wenn sie von gesellschaftlichen Kräften wie den Wohlfahrtsverbänden wirksam vertreten werden. So hat beim Psychisch-Kranke-Hilfegesetz erst unser Einsatz, von AWO-Mitgliedern im und außerhalb des Landtags, als Expert*innen und bei der öffentlichen Meinungsbildung, den ursprünglichen, fachlich indiskutablen Entwurf der Staatsregierung wesentlich verändert und verbessert.

Die AWO wird auch den neuen Landtag als Garant für ein soziales Bayern aktiv begleiten.

Freundschaft
Ihr Thomas Beyer





30 Jahre Kampf gegen Aids

In Deutschland werden noch immer jedes Jahr mehr als 3000 Aids-Erkrankungen neu diagnostiziert. Rund 80.000 Menschen leben mit dem Virus. Dabei ist die Ansteckung vermeidbar. Und auch in der Therapie hat sich einiges getan: Mit HIV kann man heute alt werden. Das Zentrum für Aidsarbeit Schwaben (ZAS) des AWO Bezirksverbandes Schwaben hilft Betroffenen seit 30 Jahren. Mehr als 2000 Beratungen leistet das Team jährlich. In den Räumen in der Schaezlerstraße in Augsburg finden Betroffene Unterstützung und Begleitung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Prävention: Aufklärung in Schulen, Information der Bevölkerung in Zusammenarbeit mit Ärzten und Apothekern, gehören zum Alltag des interdisziplinär besetzten Teams. „Die Prävention ist sehr wichtig“, betont ZAS-Leiterin Ulrike Alban. Deshalb sind auch aufsuchende Angebote fester Bestandteil der Arbeit. Zum 30-jährigen Bestehen der staatlich geförderten Einrichtung wünscht sich Ulrike Alban, dass der Kampf gegen die Ausbreitung von Aids weiterhin auf breiter Basis unterstützt und nicht dort eingespart wird, wo es am wichtigsten ist: Bei der Aufklärung, Vorbeugung und dem Schutz vor der Immunschwächekrankheit.



6000 gegen die AfD

Buntgefächert war der Protest gegen den AfD-Bundesparteitag Ende Juni in Augsburg. Einem Aufruf des örtlichen „Bündnis für Menschenwürde“ – einem Zusammenschluss von Gewerkschaften, Kirchen, Parteien und sozialen Organisationen – zu einer zentralen Gegenveranstaltung kamen 6000 Menschen nach. Prominenteste Redner auf dem übervollen Rathausplatz waren Bundestagsvizepräsidentin Claudia Roth und der JUSO-Bundesvorsitzende Kevin Kühnert. Für die Wohlfahrts- und Sozialverbände sprach Dr. Heinz Münzenrieder (links im Bild), Präsidiumsvorsitzender der AWO Schwaben. Sein Credo: „Wer diese Rechtsaußen wählt, der ist kein deutscher Patriot. Er schadet nur seinem Land und sich selbst!“

- ➔ Kontakt: www.zas-schwaben.de
- ➔ Informationen über Aids gibt es auch beim Robert-Koch-Institut www.rki.de und bei der Zentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga.de

AWO Landesgeschäftsführer Wolfgang Schindele (links) und AWO Landesvorsitzender Prof. Dr. Thomas Beyer (rechts) mit Gesundheitsministerin Melanie Huml bei der Übergabe der Pflege-Resolution in Nürnberg.



Für bessere Pflege

„Ein staatliches Programm zur Förderung eines zeitnahen Ausbaus differenzierter und bedarfsgerechter Pflegeangebote in Stadt und Land“, „Eine Absenkung der Arbeitszeit in der Pflege auf 35 Stunden pro Woche bei vollem Lohnausgleich“, „Massive Verbesserungen der personellen Ressourcen in der Pflege“: So lauten drei von acht Forderungen einer Resolution, die der AWO-Landesvorsitzende Prof. Dr. Thomas Beyer und AWO-Landesgeschäftsführer Wolfgang Schindele an Gesundheitsministerin Melanie Huml übergeben haben. Die Resolution wurde während der Fachtagung „Brennpunkt Pflege“ in Nürnberg unter Federführung des Arbeitskreises Altenhilfe der AWO erarbeitet. Im Blick hat sie Verbesserungen für die mehr als 350.000 pflegebedürftigen Menschen und die rund 50.000 Pflegefachkräfte in Bayern.



DIE „WIR-REDAKTION“

Sie haben Anregungen, Lob oder Kritik? Ihre Anmerkungen zum aktuellen Heft nehmen wir gerne auf. Sie erreichen uns hier:

Arbeiterwohlfahrt
Landesverband Bayern e.V.
Edelsbergstraße 10, 80686 München
Telefon 089 546754-0
redaktion@awo-bayern.de

Wege zu sich und anderen



„Geschwister zwischen Liebe und Konkurrenz – Eine ganz besondere Beziehung“ lautet der Titel des neuesten Buches von Pater Anselm Grün. Der Benediktinermönch aus Münsterschwarzach beleuchtet darin das emotionale Band, das Geschwisterkinder verbindet und im Idealfall ein Leben lang hält. Erschienen ist der Band im Vier-Türme-Verlag.

Ein Interview mit Pater Anselm Grün ist auf Seite 9 der aktuellen WIR zu lesen. Wer ihn live in einem Vortrag erleben will, hat im Herbst 2018 mehrfach Gelegenheit dazu. Hier ist er zu Gast:

- 10. September, 20 Uhr, Sonneberg
- 19. September, 19 Uhr, St. Maria Suso, Ulm-Eselsberg
- 14. Oktober, 19.30 Uhr, Kirche St. Josef, Weiden
- 25. Oktober, 20 Uhr, Stadthalle Fürth
- 28. Oktober, 16 Uhr, Mariendom Freising
- 8. November, 19 Uhr, Auerbach/Plauen
- 11. November, 19.30 Uhr, Oberdorf
- 12. November, 19 Uhr, Kloster St. Josef Neumarkt
- 22. November, 19 Uhr, St. Martin Wittislingen
- 26. November, 19 Uhr, Fensterbach
- 28. November, 20 Uhr, Coburg
- 6. Dezember, 20 Uhr, Nordheim am Main



LAG Mali: Effiziente Hilfe an der Basis

Mit Unterstützung vieler AWO-Mitglieder und Gliederungen engagiert sich die Landesarbeitsgemeinschaft Bayern Entwicklungshilfe Mali e.V., kurz LAG Mali, seit ihrer Gründung für die Menschen im westafrikanischen Sahelland. Ob Gemüsegärten, Trinkwasser oder Schulbildung – die Hilfsprojekte haben ihre Wurzeln vor Ort. Voraussetzung für jedes Projekt ist die aktive Mitarbeit der Dorfbewohner. Die Hilfe zur Selbsthilfe kommt an. Davon überzeugt sich einmal im Jahr Projektleiterin Gudrun Kahl beim Besuch der Dörfer. Heuer wurde sie von Franz Maget begleitet. Der frühere Landtagsvizepräsident ist als ehrenamtliches Mitglied im Vorstand der LAG Mali aktiv und verknüpfte eine private Reise mit dem Besuch der Projekte. „Vier Tage in Mali waren für mich und meine Frau ein eindrucksvolles Erlebnis. Die Arbeit der LAG Mali ist ein Segen für die Menschen in diesem Land“, lautet sein Fazit.

Charmante Literaturverfilmung



Ella und John sind viele Jahre verheiratet. Sie sind alt geworden und ihr Leben wird mittlerweile von Arztbesuchen bestimmt. Um ein letztes Abenteuer zu erleben, machen die beiden ihr Wohnmobil namens „The Leisure Seeker“ flott und verlassen stillschweigend ihr Zuhause. Mit Furchtlosigkeit, Witz und einer unbeirrbar Liebe zueinander liefern sich die beiden einem Roadtrip aus, bei dem zunehmend ungewiss wird, wohin er sie führt.

➔ Sie möchten diese DVD gewinnen? Dann senden Sie eine E-Mail mit dem Kennwort „Erinnerung“ an redaktion@awo-bayern.de, Einsendeschluss ist der 31.10.2018.



Lotsen im Sozialrecht

Seit Jahrzehnten sind die AWO und der Sozialverband SoVD auf Bundesebene eng verbunden. In Bayern trägt die seit 2010 bestehende Zusammenarbeit seit Beginn des Jahres neue Früchte: In „Kümmererstellen“ finden Menschen Beratung und Hilfe beim Antrag auf Rente oder Arbeitslosengeld, zu Pflegegraden, Krankengeld, Schwerbehindertenrecht, Grundsicherung und mehr. „Viele Menschen finden sich in der Vielzahl der Vorschriften der Sozialgesetzgebung nicht mehr zurecht“, sagt Elfriede Schreiner von der SoVD Landesgeschäftsstelle in Nürnberg. Die 58-Jährige macht seit Jahren für den SoVD Sozialberatung und stellt dabei fest: „Die Klienten werden jünger, die Probleme mit Kassen und Behörden größer“. Vor allem das Thema Erwerbsminderung schlägt immer wieder auf ihrem Tisch auf. „Da kann es schnell passieren, dass zwischenzeitlich, bis die Rente genehmigt ist, Menschen ohne Leistungen bleiben“. Auch die Grundsicherung zu beantragen, sei für Menschen oft eine große Hürde. Nicht nur seelisch, weil das Leben plötzlich eine Wende genommen hat. Auch wegen des komplexen Verfahrens. „Wir stehen da zur Seite“. 50 Beratungsgespräche führt Elfriede Schreiner im Schnitt im Monat. Oft geht es nur um Kleinigkeiten, einen Antrag oder einen unverständlichen Bescheid. Häufig aber auch um komplexe Fragen etwa im Bereich der medizinischen und beruflichen Rehabilitation oder des Schwerbehindertenrechtes. Für Mitglieder der AWO ist die erste Beratung kostenlos. Sie können telefonisch oder per Mail einen Termin vereinbaren. Sobald der SoVD die Vertretung etwa in Antrags- und Widerspruchsverfahren übernimmt, ist eine Mitgliedschaft notwendig. In schwierigen Fällen begleiten die Berater ihre Klienten auch bis vors Sozialgericht. Mit den Kümmererstellen, die sich seit Anfang des Jahres auf fast ganz Bayern verteilen und zum Teil in AWO Einrichtungen untergebracht sind, bauen die beiden Sozialverbände die Sozial- und Rechtsberatung nun Stück für Stück aus. „Der Bedarf ist da“, sagt AWO Landesvorsitzender Prof. Dr. Thomas Beyer. Barbara Hölzel, Landesvorsitzende des SoVD in Bayern, sieht das ebenso. Für den SoVD gehe es darum, die Interessen der Menschen zu vertreten und sie darin zu unterstützen, dass sie ihr Recht bekommen. „Mit der AWO haben wir einen starken Partner“

»Viele Menschen finden sich in der Vielzahl der Vorschriften nicht zurecht.«

*Elfriede Schreiner
Rechtsberaterin SoVD*



WUSSTEN SIE ...?

Der Sozialverband Deutschland, kurz SoVD, zählt wie die AWO zu den ältesten sozialpolitischen Verbänden Deutschlands.

Er wurde 1917 als Bund der Kriegsteilnehmer und Kriegsbeschädigten in Berlin gegründet. Aktuell hat er bundesweit 580 000 Mitglieder. Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir nicht zu überhören“ setzen sich AWO und SoVD gegen Armut und soziale Kälte, für Gerechtigkeit und Bildungschancen und damit für eine gute Zukunft in Deutschland ein.

Kümmererstellen von SoVD und AWO in Bayern:

Mitterteich
Rathaus

Tirschenreuth
Seniorenzentrum

Ingolstadt
Beckerstr. 2a

Dietfurt
Bei der Freiwilligen Feuerwehr

Schwabach
Nördliche Ringstr. 11a, AWO-Büro

Oberpfalz/Weiden
Telefon: 09543-5349

Oberfranken, Bayreuth, Ebersfeld, Michelau
Telefon: 09543-5349

Coburg-Lautertal
Telefon: 0170-5273691

Würzburg
Hans-Sponsel-Haus AWO

Coburg
AWO-Mehrgenerationenhaus

➔ **Kontakt und Anfragen bei Elfriede Schreiner, Email: rechtsschutz@sovd-mfr.de oder beim Landesverband in München, Email: sovd.bayern@t-online.de Homepage: www.sovd-bayern.de**



Für die Seele Vögel in Heimen

„Alle Vögel sind schon da“, lautet der Titel eines der bekanntesten Volkslieder. Die Bewohner des AWO-Pflegeheims in Wendelstein im Landkreis Roth-Schwabach können diesen jetzt täglich summen: Seit zwei prächtige Futterstationen im Garten stehen, sind Amsel, Drossel, Fink und Star ihre Dauergäste. Zur Freude der Seniorinnen und Senioren rührt sich wieder was vorm Fenster. Doch nicht nur das. „Das ganze Haus zwitschert und flattert“, sagt Heimleiterin Beate Schwarzmann. Ein Projekt für die Seele, das auch in anderen AWO-Heimen Schule macht.

Isabel Krieger

Beate Schwarzmann hatte sofort ja gesagt, als sie von dem Projekt erfuhr, das der Landesbund für Vogelschutz (LBV) in Bayern ins Leben gerufen hat: Vogelbeobachtung in Seniorenheimen. Was im Bereich der Umwelterziehung an Schulen längst gang und gäbe ist, wollte der LBV auch älteren Menschen ermöglichen. Allerdings weniger, um Wissen zu vermitteln, sondern um das seelische Wohlbefinden der Senioren zu stärken.

Im Februar wurden im Heim in Wendelstein zwei Futterstationen, die der Landesbund für Vogelschutz zusammen mit einem Startpaket Futter gestiftet hat, aufgestellt. Zuvor hatte die Heimleiterin alle Mitarbeiter*innen an einen runden Tisch gerufen. „Alle waren offen. Die Frage war natürlich: Wie setzen wir das um?“ Ein Vogelbeauftragter wurde benannt, Hausmeister Stefan Limbach ins Boot geholt: Er war bereit, künftig häufiger den Besen zu schwingen. Vogelhäuschen machen Schmutz, das ist nun mal so.

Zum Auftakt kam Kathrin Lichtenauer, die das Projekt für den LBV bayernweit koordiniert, nach Wendelstein, erzählte den Senior*innen im großen Speisesaal kleine Geschichten über die heimischen Vögel. Sie hatte ein besonderes Geschenk dabei: Stoffvögel, die die Stimmen der bekanntesten Singvögel auf Knopfdruck wiedergeben können.

Die sind stets schnell vergriffen, wenn „Vogelbeauftragter“ Klaus Pippan, Sozialpädagoge im Heim, am Vormittag zusammen mit seinen Kolleginnen und Kollegen nun regelmäßig die Senioren an die große Fensterfront im Erdgeschoss bringt, wo an manchen Tage schon die Hauskatze aufmerksam nach draußen spitzt: Denn es tut sich tatsächlich was an der Futterstation.

„Ich glaube, wir füttern mittlerweile die Hälfte der Vögel Wendelsteins“, sagt Heimleiterin Beate Schwarzmann schmunzelnd. Sie hatte sich selbst von Anfang an um das Projekt mitgekümmert, dutzende Fotos gemacht, die nun überall im Haus an den Wänden hängen. Sie zeigen Rotkehlchen, Stare, Blaumeisen: „Ich wusste selbst nicht, dass wir hier so viele verschiedene Vögel haben“.

Für sie wie auch für Klaus Pippan ist das Projekt in nur wenigen Monaten zu einem Erfolg geworden: „Wir haben eine hoch betagte Dame, sie ist schon 100 Jahre alt. Seit die Vögel da sind, schiebt sie ihren Rollstuhl täglich aus dem zweiten Stock nach unten und schaut ob was los ist“, erzählt Pippan. Seine Standardfrage bei Besuchen in Zimmern ist jetzt oft: „Wollen wir nicht Vögel schauen gehen?“. Gute Erfahrungen hat er



auch mit Bewohnern, die bettlägerig und dement sind: „Die mögen es sehr, die Stoffvögel zu hören“. „Es gibt wieder Gesprächsstoff“ sagen Karin Djuritschek und Sophie Löhlein, die sich seit vielen Jahren ehrenamtlich im Heim engagieren.

Damit die Vogelbeobachtung am Ende nicht nur eine nette Aktion bleibt, wurde die Katholische Universität Eichstätt und dort der Lehrstuhl für Sozialpsychologie ins Boot geholt: Die Wissenschaftlerinnen um Prof. Dr. Elisabeth Karls untersuchen nun über drei Jahre hinweg, wie denn das Vogelleben bei den hoch betagten Menschen ankommt und ob sich dadurch nicht nur ihr Wohlbefinden, sondern auch kognitive Fähigkeiten und Mobilität wieder verbessern. 76 Heime in Bayern, darunter sechs AWO Einrichtungen, nehmen an dem Projekt teil. Eines davon, das in die wissenschaftliche Auswertung eingebunden ist, ist das Heim der AWO in Wendelstein.

Gesundheitsministerin Melanie Huml, die die Schirmherrschaft übernommen hat, war neulich zu Besuch in

Wendelstein und freute sich über den Erfolg. Für AWO-Landesvorsitzenden Prof. Dr. Thomas Beyer ist das Vogelprojekt eine wunderbare Idee, um Normalität in Heime zu bringen und bei den Senioren Erinnerungen an früher zu wecken. Damit spricht er Einrichtungsleiterin Beate Schwarzmann aus der Seele. „Ein Heim soll ja ein Daheim sein“.

➔ *Einige Pflegekassen sowie die Stiftung Bayerisches Naturerbe übernehmen die Finanzierung des Projektes.*

Im Verbund der AWO beteiligen sich neben Wendelstein das Heim Höchstadt, das Seniorenzentrum Katharinengarten Ingolstadt und das Seniorenzentrum Knetzgau an dem Projekt. Für 2019 haben sich das AWO Heim in Roßtal und das Hermann Vogel Pflegezentrum für die Teilnahme beworben.

➔ *Weitere Informationen zum Projekt unter www.lbv.de/allevogel*

Sehnsüchtiges Warten auf die gefiederten Zaungäste.



KURZ NOTIERT

Die AWO Bayern hat ein Herz für Senioren: Seit Jahrzehnten ist sie in der Altenpflege engagiert. Sie betreibt stationäre und ambulante Altenpflegeeinrichtungen in allen fünf bayerischen Regierungsbezirken. Ein Netzwerk aus Fachstellen unterstützt die Arbeit der Einrichtungen. Bayernweit sind zudem zahlreiche Ehrenamtliche im Besuchsdienst engagiert und kümmern sich um Heimbewohner.





Das stille Leiden

Frauen und Sucht – das ist ein Tabuthema. Doch rund ein Drittel der Suchtkranken in Deutschland sind Frauen. Oft dauert es Jahre, bis sie ihre Abhängigkeit erkennen. In der AWO Fachklinik Legau im Allgäu kommen sie nach dem Entzug wieder auf die Beine.

Ein paar Gläschen Prosecco am Abend, Wein hinterher. Katharina Bäcker (Name geändert) redete sich lange ein, dass sie die Lage im Griff hat. Erst als der Keller eines Tages voller leerer Flaschen war, wachte die heute 48-jährige Münchenerin auf. Nach dem Entzug war sie drei Jahre trocken. Im Frühjahr 2018 dann der Rückfall. Nach Schicksalsschlägen war der Versuch, den Wiedereinstieg ins Berufsleben zu schaffen, gescheitert. Im März entschied sie sich zum zweiten Mal, den Kampf gegen den Alkohol aufzunehmen. In Legau, wo ihr schon einmal geholfen wurde. „Manchmal muss man zwei Mal kommen, bis man es kapiert“, sagt die gepflegte Endvierzigerin.

In Legau lebt Katharina Bäcker zusammen mit anderen Frauen in einer Wohngemeinschaft. 30 Therapieplätze hat die idyllisch am Ortsausgang gelegene Einrichtung des AWO Bezirksverbandes Schwaben, die vor 40 Jahren eröffnet wurde. Über 4000 Patientinnen wurde in diesen Jahren geholfen. Ein Drittel der Plätze ist für Mütter mit Kindern reserviert. Das Haus ist stets gut belegt.

Die suchtkranken Frauen bekommen in Legau Therapieangebote, ein interdisziplinäres Team aus Fachleuten kümmert sich um sie. Neben dem Aufarbeiten der Sucht

geht es vor allem darum, dass sich die Frauen ihr Leben wieder zurückerobern, mit geregelten Abläufen und Stabilität, ohne Hilfsmittel wie Alkohol, Tabletten oder illegale Drogen. „Sie müssen andere Wege einüben“ sagt Thomas Richter, therapeutischer Leiter der Klinik. „Viele haben über Jahre gelernt, nach außen zu funktionieren, obwohl es innen anders aussah“.

Nicht selten waren traumatische Ereignisse Auslöser der Sucht. Deshalb liegt der Schwerpunkt auf Traumatherapie. Auch bei Katharina Bäcker gab es eine Wendung im Leben. Nach der Scheidung, alleinerziehend, rutschte sie in die Abhängigkeit. Zu erkennen, dass es sich um eine Krankheit handelt, dauerte. „Ich habe irgendwann gemerkt, dass ich nicht mehr die bin, die ich einmal war“, sagt die zierliche Frau. Der Respekt, der ihr in Legau entgegengebracht wird, obwohl sie es beim ersten Mal nicht geschafft hatte, trocken zu bleiben, tut ihr gut. „Ich fühle mich hier sehr gut aufgehoben“.

„Es ist nicht ungewöhnlich, dass Patientinnen noch einmal kommen“, sagt Thomas Richter: „Die Chance, dass es einen Rückfall gibt, ist genauso hoch wie die, ohne Sucht zu bleiben“. Nicht selten haben die Frauen auch mehrere Abhängigkeiten oder versuchen, Depressionen mit Alkohol zu lindern. Mit schlimmen Folgen, wie Maria Müller (Name geändert) weiß. Die 44-jährige Mutter von drei Kindern hat zu ihren Antidepressiva jahrelang noch Alkohol konsumiert. Irgendwann kam der totale Absturz. In Legau bereitet sie sich darauf vor, noch einmal ganz neu anzufangen. „Wir haben hier alle irgendwie das gleiche Schicksal“, sagt sie. „Es tut gut, zu merken, dass man nicht allein ist“.

➔ *Nach Angaben der Drogenbeauftragten der Bundesregierung sind 370.000 der insgesamt 1,3 Millionen Alkoholabhängigen in Deutschland Mädchen oder Frauen. 40 Prozent aller Frauen, die wegen ihrer Alkoholkrankheit zu einer Beratungsstelle begeben, sind berufstätig, oft in guten Jobs. Rund die Hälfte lebt in einer festen Beziehung, viele haben Kinder.*

➔ *Infos unter www.fachklinik-legau.de*

*Zur Ruhe kommen.
Das ist in Legau möglich.*



INTERVIEW

„Es braucht auch Zeit, die nichts bringt“

Interview: Isabel Krieger

Pater Anselm, dieses Heft dreht sich um die Seele und die Frage, wie sie gesund bleiben kann. Sie sprechen seit Jahren darüber mit Menschen. Was ist die Essenz ihrer Erfahrungen?

Ich erlebe oft Menschen, die eine erschöpfte Seele haben. Sie kommen nicht mehr zur Ruhe. Sie können am Abend die Tür nicht schließen. Das hat zugenommen.

Woran liegt das, glauben Sie?

Oft haben Menschen das Gefühl, dass sie nur noch Erwartungen anderer erfüllen, etwa im Beruf. Das ewige Hamsterrad. Manche legen aber auch zu viel Energie auf die Fassade. Diese Energie fehlt dann woanders. Ich erlebe auch immer wieder, dass Menschen Bilder von sich haben, die nicht stimmen. Dass sie sich selbst nicht annehmen können, sich nicht spüren. Manche kommen auch deshalb nicht in die Stille hinein, weil sie Angst haben, dass sie merken könnten, das Leben passt ja so nicht.

Wie kann man der Erschöpfung der Seele vorbeugen?

Vieles hängt an der Einstellung. Man muss sich mit der eigenen Begrenztheit auseinandersetzen. Wie reagiere ich auf Druck? Was ist mir eigentlich wichtig? Menschen, die eine innere Quelle haben, einen guten Geist, haben es leichter. Und man muss im Alltag lernen, Ruhe zu finden. Bewusste Pausen zu machen. Es braucht Zeiten, die nichts bringen. Die nicht verzweckt sind. Die man selbst lebt, anstatt gelebt zu werden.

Sie halten viel von Ritualen. Warum?

Rituale sind wichtig, sie helfen, dem Tag Struktur zu geben, sie geben

Sicherheit. Wie beginne ich den Tag? Wie beende ich ihn? Das sind zentrale Fragen. Wer im Rhythmus lebt und arbeitet, ist nicht so schnell erschöpft.

Manche Menschen machen sich auch Sorgen.

Wir sind nicht davor gefeit, dass Sorgen auftauchen. Es ist die Frage, wie wir damit umgehen. Ob wir vertrauen. Ob wir glauben. Eine absolute Sicherheit für das Leben gibt es nicht. Wir können nicht alles kontrollieren. Gute Sorgen können das Leben auch bereichern.

Was sind denn gute Sorgen?

Fürsorge zum Beispiel. Sie ist wichtig. Man gibt und bekommt zurück. Ohne Hingabe im Leben geht es nicht. Menschen, die sich für andere einsetzen, für sie sorgen, sind meist nicht so ängstlich, wie Menschen, die nur auf sich fixiert sind. Für mich ist Fürsorge im Übrigen auch ein Bild für die Arbeiterwohlfahrt.

Das ist schön. Gerade Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, neigen aber oft dazu, sich zu überfordern.

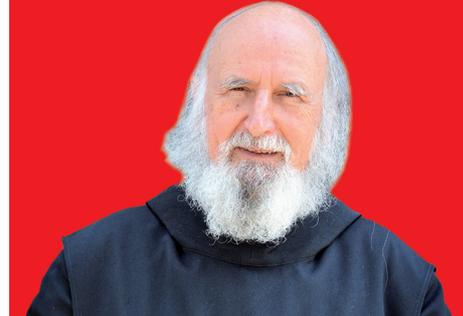
Was raten Sie ihnen?

Es ist gut, so lange es fließt. Es ist wichtig, auf sich zu hören, die eigenen Grenzen zu kennen, wenn es nicht mehr fließt.

Immer mehr Menschen kehren den Kirchen den Rücken. Als Ordensmann beobachten Sie das vermutlich mit Sorge.

Ich denke, es gibt nach wie vor eine große Sehnsucht nach Glauben und Spiritualität. Doch Glaube ist nichts Selbstverständliches, er muss manch-

Benediktinerpater Anselm Grün, 73, hat als Autor bis heute über 300 Bücher veröffentlicht, darunter Bestseller wie „Einfach leben“. Er lebt und arbeitet in Kloster Münsterschwarzach bei Kitzingen.



FÜR DIE SEELE

mal auch errungen werden. Glaube und Vertrauen bedingen sich. Glaube braucht eine klare und offene Sprache, die bei den Menschen ankommt. Ich versuche das in meinen Vorträgen und Büchern. Ich will damit nicht missionieren. Ich mache keine Versprechungen. Mir ist wichtig, die Weisheit und Menschenfreundlichkeit der christlichen Religion zu beschreiben.

Was tun Sie selbst, um Seele und Geist zusammen zu halten?

Mir ist das Stundengebet wichtig. Es gibt dem Tag Struktur. Ich kann inne halten. Ich bin mir aber bewusst, dass es Luxus ist, das Leben in diesem Rhythmus gestalten zu können. Ich nehme mir auch Pausen. Für mich ist das der Sonntagnachmittag. Die heilige Zeit. Da bin ich nicht greifbar. Das ist manchmal schwierig, wenn mich dann Leute suchen oder ansprechen. Aber auch ich muss mich schützen.

Sie arbeiten viel, ihr Terminkalender ist voll. Sie sind 73 Jahre alt. Widerspricht das nicht ein bisschen ihren Ratschlägen?

Arbeit gibt auch ja Kraft und Energie. Aber sie haben Recht, man muss das schon mögen, so viel unterwegs zu sein. Ich versuche, achtsam zu sein. Manchmal ärgere ich mich auch, wenn ich etwas zusage, was ich nicht wollte. Auch ich muss da noch lernen.



Bessere Hilfe in Krisen

Seelisch Kranke können etwas aufatmen: Bayern will den Ausbau der Krisendienste in den nächsten Jahren voranbringen. Die Bayerische AWO begrüßt den Schritt: Seit Jahren ist die flächendeckende Krisenversorgung eine ihrer Kernforderungen. Mit dem Bayerischen Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz (BayPsychKHG) wird diese nun nach langem Ringen mit der Politik umgesetzt.

Verlust des Arbeitsplatzes, private Probleme, Mobbing, Depressionen – all das kann Menschen in akute und schwere Krisen stürzen. Bisher gibt es für Menschen in seelischen Notlagen aber nur in einigen Teilen Bayerns Anlaufstellen. Nach Dienstschluss der Praxen und offiziellen Stellen finden sie oft keine Hilfe. Dabei entstehen Krisen besonders oft nach Feierabend und am Wochenende, wissen Fachleute. Nun tut sich was: Künftig sollen Menschen in seelischer Not in allen Bezirken des Freistaats Experten finden, mit denen sie reden können. Geplant ist die Einrichtung von sieben Leitstellen, die rund um die Uhr, auch Samstag und Sonntag, erreichbar sind und deren Mitarbeiter in Notlagen auch ins Haus kommen.

„Wir begrüßen die Entscheidung ausdrücklich“, sagt AWO-Landesgeschäftsführer Wolfgang Schindele. „Damit wird in Bayern eine flächendeckende Krisenversorgung auf die Beine gestellt, die in Deutschland bisher einmalig ist“. Auch Kathrin Sonnenholzner, stellvertretende AWO-Landesvorsitzende und Vorsitzende des Gesundheitsausschusses des Bayerischen Landtages, ist froh, dass sich etwas bewegt zugunsten der Hilfe für Betroffene. Sie hatte sich seit Jahren für den Ausbau der Krisendienste stark gemacht. „Es kann nicht sein, dass Menschen in Notsituationen allein gelassen werden. Jeder weiß, dass es oft Wochen dauert, bis man ambulant einen Termin bei Ärzten bekommt. In dieser Zeit kann Schlimmes passieren“.

Anhand des oberbayerischen Krisendienstes, an dessen Aufbau und Umsetzung die AWO Oberbayern seit Beginn maßgeblich beteiligt war und ist, sind die positiven Auswirkungen für die sozialpsychiatrische Versorgung in Bayern bereits gut zu erkennen. Betroffene finden bereits seit 2007 beim Krisendienst Psychiatrie in München Hilfe. 2016 wurden Stadt und Landkreis München sowie die umliegenden Landkreise angeschlossen. 2017 kamen die übrigen Regionen Oberbayerns dazu. Das Netzwerk steht rund 4,5 Millionen Bürgern zur Verfügung. Seit 2017 können sich auch Kinder und Jugendliche in psychischen Notlagen sowie deren Eltern an den Krisendienst wenden.

Abgesehen von dem Nutzen für die betroffenen Menschen ist eine enge Vernetzung und Kooperation zwischen allen am Krisendienst Beteiligten entstanden. „Es gelingt, individuelle Lösungen auch außerhalb des Krisendienstes für die Menschen zu schaffen. Wenn diese Chance bayernweit genutzt wird, tragen die Krisendienste zu einem enormen Abbau von Barrieren im Leben von psychisch kranken Menschen und deren Angehörigen bei“, ist sich AWO Landesgeschäftsführer Wolfgang Schindele sicher.

„Wir brauchen eine Entstigmatisierung“

Der AWO Landesverband wird den Prozess auf Landesebene mitgestalten. Bis zur Umsetzung ist es allerdings noch ein weiter Weg. Aktuell wird im Landtag über Rahmenbedingungen für den Ausbau der Krisendienste in Bayern diskutiert. Darüber hinaus geht es auch um die Frage, wie die stationäre Unterbringung von psychisch kranken Menschen künftig rechtlich geregelt ist. Auch hier hat die AWO eine klare Position: „Wir fordern eine respektvolle Haltung, Rechtssicherheit, Transparenz und Hilfsbereitschaft gegenüber Menschen mit psychischer Erkrankung und nicht weitere Barrieren“, sagt Wolfgang Schindele. Die Politik müsse endlich beginnen, beim Thema Inklusion auch an Menschen mit psychischer Erkrankung zu denken. „Wir brauchen eine Entstigmatisierung“.

FAKTEN

Krisen bleiben im Leben nicht aus. Nicht selten sind diese aber auch eine Folge von psychischen Erkrankungen. Allein die Zahl der Menschen mit Depressionen schätzt die Weltgesundheitsorganisation in Deutschland auf 4,1 Millionen. 4,6 Millionen Menschen lebten mit Angststörungen. Depressionen gehörten zu den häufigsten und mit Blick auf die Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Die durch psychische Krankheiten ausgelösten Krankheitstage steigen in Deutschland seit Jahren an. Sie sind auch die häufigste Ursache für krankheitsbedingte Frühberentungen.

WIR DIE AWO IN OBERBAYERN

Liebe Freundinnen und Freunde,

als die Bayerische Staatsregierung im April dieses Jahres den Entwurf des „Bayerischen Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetzes“ vorlegte, liefen Betroffene, Verbände und Einrichtungsträger Sturm. Denn er war sowohl aus bürgerrechtlicher Sicht als auch unter Versorgungsgesichtspunkten eine totale Katastrophe. Menschen mit psychischen Erkrankungen wie z.B. schweren Depressionen wären wie Straftäter behandelt worden. Wir haben uns als AWO-Bezirksverband Oberbayern zusammen mit namhaften Akteuren massiv für eine Veränderung des vorgelegten Entwurfes eingesetzt. Inzwischen hat die Regierung eingelenkt und das Gesetz deutlich entschärft.

Ich finde, Menschen mit seelischen Problemen muss schnell und bedarfsgerecht geholfen werden, anstatt sie zu stigmatisieren. Die oberbayerische AWO tut das aktuell in neun sozialtherapeutischen Einrichtungen (STEs) mit rund 430 stationären, teilstationären und ambulanten Plätzen an verschiedenen Standorten. Danke an alle Kolleginnen und Kollegen, die den Klienten ein selbstbestimmtes Leben in der Gemeinschaft ermöglichen und sie bei der Rehabilitation unterstützen. Wie wichtig das ist, beschreibt eine AWO-Klientin in ihrem Gedicht in unserem Regionalteil. Sehr lesenswert!

Eure Nicole Schley
Präsidentin



*Michael Mauerer-Mollerus,
Bereichsleitung Einrichtungen*

Psychiatrischer Krisendienst Oberbayern bald rund um die Uhr

Psychiatrischer
Notruf:
0180 / 655 3000

Seelische Krisen halten sich nicht an Öffnungszeiten. Deshalb stellte der Bezirk Oberbayern nun die Weichen für einen 24-Stunden-Betrieb des Krisendienstes Psychiatrie, der 2017 freigeschaltet wurde. Michael Mauerer-Mollerus, Bereichsleiter Einrichtungen beim AWO-Bezirksverband Oberbayern, hatte im Vorfeld entscheidend daran mitgewirkt, dass das flächendeckende Notruf-System für den Regierungsbezirk zustande kam.

Seitdem können Menschen in seelischen Notlagen, aber auch deren Angehörige, Freunde oder Bekannte, täglich von 9 bis 24 Uhr Hilfe anfordern. Am 1. März wurde das Angebot zudem für Kinder und Jugendliche geöffnet.

Doch auch das genügt im Ernstfall nicht, denn psychische Krisen können selbstverständlich auch nach Mitternacht auftreten. Deshalb soll der Notdienst nicht nur auf ganz Bayern ausgedehnt, sondern auch rund um die Uhr besetzt werden.

Der Sozialausschuss des Bezirkstags beauftragte die Verwaltung mit der raschen Erarbeitung eines Umsetzungsplans. „Der 24-Stunden-Betrieb ist alleine wegen der Personalsuche für die Bereitschaften eine Herausforderung“, sagte Oberbayerns Bezirkstagspräsident Josef Mederer. „Darauf müssen wir uns gut vorbereiten und brauchen vor allem ein schlüssiges Konzept.“

AWO-Bereichsleiter Mauerer-Mollerus begrüßte es indessen, dass der Krisendienst in das neue bayerische Psychisch-Kranken-Hilfegesetz aufgenommen und das oberbayerische Netzwerk Vorbild für andere Regionen wurde.

Integration statt Isolation: Sozialtherapeutische Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Drei Fragen an Lynn Berger

In Deutschland leben etwa acht Millionen Menschen mit einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Fast jeder dritte Bürger hat bereits einmal in seinem Leben eine psychische Krise oder Krankheit durchlebt und die Zahl der Krankschreibungen wegen psychischer Probleme steigt nach Angaben der Kassen seit einigen Jahren dramatisch an.

Die AWO Oberbayern stellt für Menschen mit psychischen Erkrankungen ein flexibles und differenziertes System von Hilfsangeboten bereit. Ob stationäre Langzeitplätze, therapeutische Wohngemeinschaften oder Betreutes Einzelwohnen, ob Arbeits- und Beschäftigungsangebote, Tagesstätten oder begleitete Freizeitaktivitäten: Der Mensch und sein Recht auf Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft stehen dabei immer im Mittelpunkt.

Die Sozialpädagogin **Lynn Berger** leitet seit fünf Jahren die Fachabteilung Sozialpsychiatrie beim AWO-Bezirksverband Oberbayern.

Warum gibt es so viele verschiedene Angebote?

Berger: Das Spektrum psychischer bzw. seelischer Erkrankungen ist breit. Jeder Mensch ist etwas Besonderes. So wirkt sich eine psychische Erkrankung bei jedem anders aus, und damit stellt sich auch die Frage, welche Hilfe er benötigt, für jeden anders. Zudem verlaufen psychische Erkrankungen oftmals dynamisch, wodurch sich auch der Unterstützungsbedarf immer wieder verändern kann. Es macht auch einen großen Unterschied, ob z. B. junge Menschen mit Suchtmittelerfahrung Hilfe bekommen oder psychisch kranke Senioren, die zusätzlich körperliche Pflege brauchen. Ob es sich um vorübergehende oder dauerhafte Störungen handelt usw.

Gibt es auch Gemeinsamkeiten?

Berger: Ja, fast alle Betroffenen haben krankheitsbedingt Schwierigkeiten, die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen. Deshalb sorgen wir mit Unterstützung in verschiedenen Beschäftigungs-, Arbeits- und Freizeitangeboten für Struktur. Diese Struktur hilft den Menschen, wieder Perspektiven zu entwickeln und Tritt zu fassen. Wir vereinbaren mit unseren Klienten individuelle Ziele und begleiten sie auf ihrem Weg dahin, d.h. wir stehen ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Was ist das Ziel der sozialtherapeutischen Einrichtungen?

Berger: Ziel ist es, die größtmögliche Teilhabe der Betroffenen in der Gesellschaft zu erreichen und sie in ein selbstbestimmtes und möglichst selbständiges Leben zu begleiten. Wir wollen aber auch dabei helfen, trotz bestehender und erst recht nach überstandener Krankheit eine positive Einstellung zum Leben zu entwickeln und Lebensfreude spürbar zu machen.



Fachabteilungsleiterin Lynn Berger

Die Sozialtherapeutischen Einrichtungen in der AWO in Oberbayern



Fürstenfeldbruck



Burghausen



Waldkraiburg



Diessen



Ingolstadt



Landsberg



Traunreut



Moosburg



Laufen

DIE GRUNDSÄTZE UNSERER SOZIALTHERAPEUTISCHEN ARBEIT MIT PSYCHISCH ERKRANKTEN MENSCHEN

Selbstbestimmung auch bei Krankheit

Wir sehen den Menschen als individuelle Persönlichkeit und achten seine Würde und Freiheit. Seine Selbstbestimmung gilt als höchstes Gut.

Unterstützung

Unser professionelles Handeln basiert auf dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“. Das Ziel unserer Arbeit ist die Teilhabe für ein selbstbestimmtes Leben in der Gemeinschaft.

Individualität

Gemeinsam mit jedem Betroffenen entwickeln wir einen individuellen Plan zur Unterstützung.

Gemeindenähe

Oberstes Ziel ist es, dass psychisch erkrankte Menschen einen Platz innerhalb der Gesellschaft (wieder) finden.

Kundenorientierung

Wir betrachten psychisch kranke Menschen als Kunden, die unsere professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.

Vorurteile – nein danke

Wir laden die Öffentlichkeit immer wieder zum Dialog ein und informieren über die Situation psychisch erkrankter Menschen. So wollen wir Vorurteile aus dem Weg räumen.

Sozialtherapeutische Angebote im Überblick





Zentraler geht nicht: Die STE in Traunreut

Ein runder, schön angelegter Innenhof, um den sich mehrere Wohngebäude gruppieren, ist das Herzstück der Sozialtherapeutischen Einrichtungen (STE) der AWO Oberbayern in Traunreut. Er ist von allen Seiten begehbar und nicht nur idyllischer Aufenthaltsort für Bewohner und Mitarbeiter, sondern oft auch Konzertbühne und Schauplatz öffentlicher Feste und Feiern. Es duftet nach Lavendel und ein zum Hof ausgerichteter Balkon mit wechselnd dekorierten Schaufensterpuppen strahlt ebenso wie die bunten Bilder im Eingang zum Haupthaus eine künstlerische Atmosphäre aus. Zur Straße hin gibt es ein Café bzw. eine Tagesstätte mit Mittagstisch

und einen Fahrradreparaturladen, in einem weiteren Gebäude eine große Kreativwerkstatt, einen Gymnastik- und Tanzraum, der auch für Filmvorführungen genutzt wird, und eine Möbelfundgrube. Weil das Café Oase abwechslungsreiche und preiswerte Mittagsmenüs anbietet, gehören neben Klienten, Angehörigen, einigen Passanten und Lieferanten auch viele ältere Menschen aus der Nachbarschaft zu den Stammgästen.

45 stationäre Wohnplätze für Menschen mit psychischen Erkrankungen wie z. B. Schizophrenie oder Depressionen kann die Sozialtherapeutische Einrichtung Traunreut anbieten, davon 20 Langzeit- und 25 Übergangsplätze. Letztere werden von den Klienten im Schnitt 13 Monate genutzt, bevor sie entweder in eine ambulante Betreuungsform oder in die Selbständigkeit wechseln. Eine kleine Gruppe von sieben bis acht Bewohnern, deren Krankheit chronisch und bei denen eine Verselbständigung deshalb sehr unwahrscheinlich geworden ist, lebt schon seit vielen Jahren in der Einrichtung. Neben dem stationären Angebot gehören zur STE Traunreut aber auch 18 ambulant betreute Plätze in Therapeutischen



Werkstatt



Fundgrube



Speisesaal

Wohngemeinschaften, 23 Plätze Betreutes Einzelwohnen und 10 Plätze für Klienten in Gastfamilien. Nicht zu vergessen die Tagesstätte Oase als niederschwellige Anlauf- und Kontaktstelle für alle Betroffenen. Darüber hinaus verfügt die Einrichtung über verschiedenste Arbeitsangebote für ihre Klienten: von Zuverdienst-Möglichkeiten über geringfügige Beschäftigungsverhältnisse auf 450-Eurobasis bis hin zu Ausbildungsplätzen und regulären, sozialversicherungspflichtigen Arbeitsplätzen in der STE-eigenen Integrationsfirma Horizont.

Offen, belebt und mitten in der Stadt gelegen, könnte die AWO-Einrichtung für psychische kranke Menschen auf den ersten Blick auch ein Bürgerhaus oder eine VHS-Zweigstelle sein. „Genau das ist unser Vorteil“, freut sich Einrichtungsleiter Erwin Schnürch, der die STE Traunreut seit fast 20 Jahren leitet und ebenso lang um Verständnis bei der umliegenden Bevölkerung wirbt. Trotz des institutionellen Rahmens sei man um größtmögliche Normalität und die Integration der STE und ihrer Klienten in das Stadtleben bemüht. Mit Erfolg, denn die älteste Einrichtung dieser Art der oberbayerischen AWO ist seit 1981 fester und selbstverständlicher Bestandteil der sozialen Infrastruktur im Landkreis Traunstein. „Auch dank der besonderen Offenheit der Stadt Traunreut und ihrer Bürger“, ist Schnürch überzeugt. „Hier wundert sich keiner, wenn jemand auf dem Gehsteig mit sich selbst spricht oder etwas eigenwillig gekleidet ist.“

Trotzdem kommt es natürlich vor, dass Klienten in einer psychotischen Phase auch aggressiv werden, entweder

anderen oder sich selbst gegenüber. Den vorweihnachtlichen Suizid eines 24-Jährigen gleich zu Beginn seiner Leitungstätigkeit wird Schnürch nie vergessen. Doch das multiprofessionelle Team aus Psychologen, Sozialpädagogen, Krankenpflegern und -schwestern, Arbeitstrainern sowie hauswirtschaftlichen Kräften im Wohndienst konnte bisher verhindern, dass Unbeteiligte ernsthaft gefährdet oder gar zu Schaden gekommen wären. Im Gegenteil, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen alles daran, dass das Zusammenleben vor Ort und die Rehabilitationskette von der stationären Rund-um-die-Uhr-Betreuung bis hin zur gelegentlichen Beratung von Klienten in der Tagesstätte nahtlos funktioniert und jeder zu jedem Zeitpunkt der Krankheit genau die Hilfe und Unterstützung erhält, die er benötigt.

Sorgen macht sich Erwin Schnürch im Moment nur um den Wohnungsmarkt: „Wenn es keine bezahlbaren Wohnungen mehr für genesene Klienten gibt, die ausziehen möchten, können neue nicht nachrücken.“



Einrichtungsleiter
Erwin Schnürch

25 Jahre Horizont-Erfolgsgeschichte: Ein Fest für Sinne und Seele

Ein ganz besonderes Angebot für psychisch kranke Menschen ist die AWO-Integrationsfirma Horizont in Eglsee bei Trostberg. Die unter dem Dach der STE Traunreut gegründete Firma besteht aus zwei gut laufenden Geschäftszweigen: einer Bio-Gärtnerei für Kräuter, Gemüse, Beet- und Balkonpflanzen mit eigenem Hofladen und einer Abteilung für Garten- und Landschaftsbau (Gala). Horizont ist Mitglied bei Naturland und auch auf den lokalen Wochenmärkten vertreten. Die psychisch erkrankten Mitarbeiter können dort wahlweise eine Ausbildung machen, eine Zuverdienst-Tätigkeit ausüben oder in Teilzeit / Vollzeit angestellt werden. Mit einem Frühlingsfest im April feierte der bei den Kunden beliebte Gärtnerhof zugleich 25-jähriges Bestehen.





Velo-Radwerkstatt, STE Traunreut

EX-IN: Von der Klientin zur Mitarbeiterin

Verwahrlost, verprügelt und sexuell missbraucht – was Sabine K. (Name geändert) bereits als Kleinkind mitgemacht hat, können sich andere nicht einmal vorstellen. Zusammen mit ihren Geschwistern wuchs sie in Hamburg auf. Beide Eltern waren schwerste Alkoholiker, die Kinder meist auf sich allein gestellt. Mit zwölf Jahren wurde Sabine schließlich vom Vater auf die Straße geworfen, wohnte mal hier mal da oder bei der Oma. Die Mutter war obdachlos. Ein hart erkämpfter Realschulabschluss und eine Ausbildung zur Altenpflegehelferin reichten nicht aus, um die junge Hamburgerin in die Spur zu bringen. Mit 21 Jahren heiratete sie und bekam drei Kinder. So sehr sich Sabine K. bemühte, ihnen all das zu bieten, was sie selbst nicht erhalten hatte – Zuwendung, Vertrauen und Geborgenheit – ihre eigenen furchtbaren Kindheitserlebnisse ließen sie nicht los. Sie hatte massive psychische Probleme und am Ende trank sie ebenfalls zu viel. Nach einer exzessiven Alkoholwoche landete Sabine im Krankenhaus, machte anschließend eine Entziehungskur und lebt seitdem abstinent. Als ihr ältestes Kind achtzehn geworden war, verließ sie ihren Mann, doch erst nach mehreren Psychatrieaufenthalten und Therapien kam Sabine einige Jahre später nach Bayern in die AWO-STE Traunreut.

Sie lebte in der stationären Übergangseinrichtung, wo sie sich, wie sie selbst sagt, in ein „Netz aus Vertrauen, Gesundheitsfürsorge und Ich-Entwicklung“ fallen ließ. „Ich lernte, erstmals meine Gefühle wahrzunehmen, zu vertrauen und Hilfe anzunehmen“, erinnert sich die

53-Jährige. „Ich lernte, mich zu öffnen, und brauchte meine psychischen Erkrankungen nicht mehr zu verstecken. Der Einzug in die AWO-STE war für mich wie neu geboren werden. Die Mitarbeiter begleiteten mich dabei, mein Ich kennenzulernen, meine Ängste abzubauen, stabil zu werden, aufrecht zu gehen und Selbstbewusstsein zu entwickeln.“

Sie begann zunächst ein Arbeitstraining, dann eine Zuverdienst-Tätigkeit und schließlich eine geringfügige Beschäftigung in der STE-Radwerkstatt, was ihr von Beginn an großen Spaß macht. Schon nach einem Jahr in der stationären Einrichtung konnte die heute 53-Jährige im Rahmen des Betreuten Einzelwohnens in eine eigene Wohnung umziehen.

Richtig stolz ist Sabine aber auf ihre soeben abgeschlossene EX-IN Qualifizierung zur „Genesungsbegleiterin“. EX-IN ist die englische Abkürzung für Experienced Involvement – Experte aus Erfahrung. Dahinter steckt die Idee, dass Psychiatrie-Erfahrene zu bezahlten Fachkräften im psychiatrischen System ausgebildet werden, um andere Klienten auf ihrem Genesungsweg zu begleiten. Der Bezirk Oberbayern finanziert dieses vorbildliche Projekt.

„Mir geht es heute so gut wie nie. Aufgrund meiner persönlichen Geschichte kann ich andere Betroffene noch besser verstehen. Die Klienten vertrauen mir und ich möchte ihnen zeigen, dass es trotz schlimmer Erfahrungen möglich ist, noch etwas zu erreichen. Meine Mission heißt Motivation.“

Noch nie war ich mir selbst so nah

*Hoch vom Norden komme ich her,
Von hoch vom Norden komme ich her,
bei euch in Bayern gefällt es mir sehr.
Ich fand hier einen wahren Lebenssinn,
dank euch bekam ich wirkliches Leben hin.
Personal wie ein Zahnrad Hand in Hand,
das bot mir die STE, ich hab es erkannt.
Sich leiten lassen, aber auch selbst zu tun,
nicht auf dem Ist-Zustand auszuruhen.
Das macht aus mir, was ich heute bin,
ohne eure Unterstützung wäre das nicht drin.
Es ist mir, weil ihr alle beisammen seid,
eine große Herzensangelegenheit.
Danke an euch alle, ihr seid einfach wunderbar,
noch nie war ich mir selbst so nah.
So viel Unterstützung erhalte ich fürs Ex-In,
ich hoffe, dass ich nach Abschluss eine
Bereicherung bin.
Gestärkt durch Zuspruch, den ich erhalte,
werde ich eine Genesungsbegleiterin,
wenn auch ne Alte.*

Sabine K. (Name geändert)



Awo Rosenheim: Auszeichnung mit der Ehrenmedaille 2018

Rosenheim. Bei der diesjährigen Verleihung der Ehrenmedaille des AWO-Kreisverbands Rosenheim im Franz-Pelzl-Haus konnte Kreisvorsitzender Peter Kloo (im Bild 3.v.r.) neben zahlreichen AWO-Freundinnen und -Freunden auch mehrere Bürgermeisterkolleg*innen sowie zahlreiche Kreis-, Stadt- und Gemeinderäte begrüßen. Auf die große Bedeutung des Ehrenamts in heutiger Zeit wies die stellvertretende Landrätin Alexandra Burgmaier (ganz rechts) in ihrem Grußwort hin. Kathrin Sonnenholzner, MdL, zeigte als stellvertretende AWO-Landesvorsitzende mit einem kurzen Blick zurück in die

Geschichte, wie die Lebensumstände waren, als Marie Juchacz vor knapp 100 Jahren die Arbeiterwohlfahrt gegründet hat. In der AWO habe man immer schon ein gutes Gespür gehabt, wo soziale Hilfe am meisten benötigt werde. So auch die Mitglieder, die 2018 für ihre vielfältigen Leistungen mit der Ehrenmedaille des Kreisverbands Rosenheim ausgezeichnet wurden: Elke Flender-Back aus dem AWO Ortsverein Prien, Horst Freiheit aus dem Ortsverein Au-Bad Feilnbach, Anne Höffer von Loewenfeld aus dem Ortsverein Wasserburg und Marianne Reitberger aus dem Ortsverein Bruckmühl. Wir gratulieren!

Awo Schongau: Sternfahrt zum 70-jährigen Jubiläum

Schongau. Am 9. Juni feierte der AWO-Ortsverein Schongau zusammen mit den weiteren Ortsvereinen des Kreisverbandes Weilheim-Schongau mit einer Sternfahrt sein 70-jähriges Bestehen. Im Schongauer Jakob-Pfeifer-Haus erwartete die aus dem Landkreis angereisten AWO-Mitglieder neben Kaffee und Kuchen schwungvolle Musik der Jugendbläsergruppe der örtlichen Musikschule und eine Einlage der Jazze-Danz-Company. AWO-Orts-

vorsitzende Barbara Karg (im Bild zwischen Schongaus Erstem Bürgermeister, Falk Sluyterman v.d. Langeweyde (li), und dem Vorsitzenden des AWO-Kreisverbands Weilheim-Schongau, Michael Asam (re)). Karg ließ die 70-jährige Geschichte des Ortsvereins Revue passieren und Asam berichtete über aktuelle Situation im Kreisverband Weilheim-Schongau. Adi Kapfer führte souverän und locker durch die Veranstaltung.



Foto: Ursula Fröhlich

WIR DIE AWO MÜNCHEN-STADT

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe AWO-Mitglieder, das Schwerpunktthema dieser Ausgabe WIR ist „Für die Seele. Das Netzwerk der AWO.“

Seit über 40 Jahren ist die Münchner AWO mit dem Projekteverein und seinen Gesellschaften aktiv, um psychisch kranken Menschen eine gute Versorgung zu ermöglichen. Mit vielfältigen Angeboten und innovativen Projekten streben wir täglich die bestmögliche Versorgung und Betreuung an. Dabei orientieren wir uns nachhaltig an den hilfesuchenden Menschen, immer unter der Vorgabe „Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben“. Wohnen und Arbeiten gehören zu den wichtigen Säulen für ein zufriedenes Leben. Mit unseren Einrichtungen für Betreutes Einzelwohnen und den Wohngemeinschaften für psychisch kranke Menschen bieten wir ein wohnliches Umfeld in Gemeinschaft, außerhalb von klinischen Einrichtungen. Auch die Teilhabe am Arbeitsleben stellt für psychisch erkrankte Menschen oft eine Herausforderung dar. Mit der Gründung von Werkstätten für psychisch behinderte Menschen als kleine dezentrale Arbeitsbereiche, u. a. Brauerei, Holzwerkstatt, Malerei und Druckerei, bieten wir eine Möglichkeit zur beruflichen Rehabilitation.

Ich lade Sie ein, sich unter www.awo-muenchen.de/psychiatrie zu informieren.

Ihr
Jürgen Salzhuber
Vorsitzender



„Uns geht es nicht immer gut, aber wir machen coole Sachen!“

Das ist das Motto der acht Klient*innen der Therapeutischen Wohngemeinschaft (TWGjE) für junge Erwachsene in der Landsberger Straße für ihr Boxprojekt. Das Boxprojekt wurde initiiert durch die seit August 2017 bestehende Zusammenarbeit mit dem Inklusionsprojekt „SOUL LALA

Das Inklusionsprojekt „SOUL LALA“ ist für fünf Jahre konzipiert und besteht aus verschiedenen Elementen. Nach dem Boxen haben die Bewohner*innen „selber Kleidung herstellen“ und „ein Video drehen für die Antimobbing Kampagne“ ausgewählt.

Mit Hilfe des Personals, aber auch mit viel Eigeninitiative, konnten im Dezember 2017 die ersten Boxeinheiten starten, natürlich unter professioneller Anleitung! Ein Boxtrainer der Initiative „Sport Chance München“ entschied sich wohlwollend das Projekt zu unterstützen und zu begleiten. Die Initiative „Sport Chance München“ arbeitet mit Trainern aus der „Box Kitchen“, ein Boxclub in der Nähe des Hauptbahnhofs, zusammen. Der Trainer hat aufgrund seiner Vorerfahrung und Ausbildung bereits mit jungen traumatisierten Menschen zusammengearbeitet und konnte so mit den jungen psychisch erkrankten Menschen professionell umgehen.

Im Vorfeld wurde ein zeitlicher Rahmen von drei Monaten festgelegt, mit je zwei angeleiteten therapeutischen Boxtrainingsstunden pro Monat.

Die Boxtrainingsstunden waren gleich strukturiert, um eine vertrauensvolle Basis und Stabilität zu ermögli-



chen. Am Anfang und am Ende des Trainings fand eine Vor- und Nachbesprechung statt. Nach der Vorbesprechung wärmten sich alle teilnehmenden Personen für etwa 10 Minuten gemeinsam auf. Dann folgte eine Einführung des Boxtrainers zu einer spezifischen Grundtechnik des Boxens. Diese sollten die Klient*innen für sich alleine üben. Im nächsten Schritt verteilte man sich in 2er Teams und versuchte das Erlernete im Nahkontakt anzuwenden. Nach der sportlichen Aktivität wurde die durchgeführte Boxeinheit nachbesprochen und der weitere Ablauf abgestimmt. In den Besprechungen wurden die derzeitige Stimmung, Probleme der letzten Woche, die Motivation und die Fortschritte reflektiert. Besonders das Thema Durchhaltevermögen und die aktive Mitarbeit – der Schritt zur Übernahme der Eigenverantwortung bezüglich der körperlichen Fitness und der Einfluss auf die Psyche – wurde fokussiert.

Schlussendlich integrierten die Bewohner*innen das Boxtraining fest in ihre Wochenstruktur und erlernten ihre subjektive „Wohlfühlzone“ zu verlassen und über die fest verankerten Grenzen des sich Zutrauens zu gehen.

Julian aus der TWGjE beschreibt für sich das Therapeutische Boxen:

„Das Therapeutische Boxen besteht im Wesentlichen aus zwei Teilen, zum einen aus einem körperlichen Training, zum andern aus einem kognitiven Part, in welchem man auf seine Gefühle achtet, sowie lernt, damit umzugehen. Durch den ersten Teil hat sich meine Fitness deutlich verbessert, außerdem empfinde ich meinen Körper als muskulöser. Der kognitive Teil hat dazu beigetragen, besser mit der in mir angestauten Wut umzugehen. Auch kann ich beim Boxen alles andere ausblenden und so zu einer inneren Ruhe kommen. Abschließend lässt sich nur sagen, dass mich das Boxen auf seine ganz eigene Weise erfüllt.“

Das Projekt therapeutisches Boxen zeigt, dass man bereits mit wenigen Mitteln Veränderungen erzielen kann und damit eigene Regenerationsprozesse anregen kann. Anzumerken ist, dass von Anfang an die Möglichkeit für



SOUL LALA

SOUL LALA ist ein vom Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. ausgeschriebenes Inklusionsprojekt, welches die Teilhabe an der Gesellschaft von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit und ohne seelische Behinderung im Alter von 16 bis 27 Jahren fördert. Interessant für die Beteiligung am Projekt sind: Förderung der Fähigkeiten und Fertigkeiten (insbesondere des Selbstvertrauens), Nutzung der eigenen Ressourcen der jungen Erwachsenen, Stabilisierung des psychischen Wohlbefindens, Findung neuer Kooperationspartner, Beschäftigung mit Social Media, sowie die Förderung des Miteinanders und der gegenseitigen Unterstützung.

THERAPEUTISCHE WOHNGEMEINSCHAFT FÜR JUNGE ERWACHSENE (TWGjE)

Die Therapeutische Wohngemeinschaft ist eine Vollzeitbetreute Einrichtung für junge Erwachsene im Alter von 18 bis 21 Jahren. Die Bewohner und Bewohnerinnen werden ganzjährig rund um die Uhr betreut. Die TWG-Bewohner/-innen leben in Einzelzimmern. Sie teilen sich eine Küche, Bäder und einen Gemeinschaftsraum.

die Bewohner*innen bestand, dass sie zusätzlich in der „Box Kitchen“ trainieren können. Im Boxclub wird es den jungen Bewohner*innen ermöglicht, das Erlernete weiter auszuarbeiten. Selbst nach Abschluss der erarbeiteten Grundkenntnisse und in der Einrichtung durchgeführten therapeutischen Boxtrainings, besteht für die Bewohner*innen und mittlerweile ehemaligen Klient*innen weiterhin die Möglichkeit zu trainieren. So trifft sich regelmäßig eine etablierte Gruppe von Klient*innen einmal wöchentlich zum Training mit dem Boxtrainer.

Meinungen der Klient*innen zum therapeutischen Boxen:

Frau F.: „Das mir das Boxen schon sehr viel gebracht hat, weil ich mir über meine Gefühle und ihre Bedeutung mehr bewusstgeworden bin.“

Herr J.: „Das Boxen hilft mir meine Wut rauszulassen, die sich immer wieder im Alltag anstaut. Ich freu mich, dass ich Boxen kann, es macht mir Spaß“

Frau J.: Boxen ist toll:) Beim Boxen kommt man an seine Grenzen, manchmal geht man auch darüber hinaus. Und man bekommt ein Gefühl dafür mit seiner Wut umzugehen und sich zu trauen sie rauszulassen. Mehr auf sich selbst und auf sein Gefühl zu hören und mehr für sich selbst einzustehen.

Fachtagung Ambulante psychiatrische Komplexbehandlung - neue Möglichkeiten

Am **Donnerstag, den 20. September 2018**, findet im DGB Haus in der Schwantaler Straße 64 in 80336 München, die **Fachtagung Ambulante psychiatrische Komplexbehandlung - neue Möglichkeiten** statt.

In Kooperation mit dem Projektverein möchte der Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. die neue rechtliche Ausrichtung und die Möglichkeiten der praktischen Umsetzung vermitteln. Dazu wurden Experten zu den wesentlichen Teilaspekten gewonnen. Nach der Vorstellung der einzelnen Punkte besteht die Möglichkeit, mit den Fachleuten in eine Diskussion einzusteigen.

Die Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter*innen von an der Behandlung und Versorgung beteiligten Organisationen und natürlich auch be-

sonders an Menschen mit Psychiatrieerfahrung und Angehörige aus deren Umfeld.

Wann? Donnerstag, 20. September 2018, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Wo? DGB Haus Schwantaler Straße 64, 80336 München

Kosten: 110€ (Mitglieder des Dachverbandes 90 €) Für Psychiatrieerfahrene ist der Eintritt kostenlos, die ersten 25 Teilnehmer*innen erhalten einen Fahrtkostenzuschlag von 25 €

Online Anmeldung unter www.dvgp.org/anmeldung/AMBPK

Um eine Anmeldung bis zum 10. September wird gebeten.

30 Jahre Sozialzentrum Laim



Im Jahr 1988 wurde das Sozialzentrum Laim, in einer ruhigen Wohngegend liegend, gebaut und eröffnet. Ein paar Jahre später wurde das Haus mit zwei Gerontopsychiatrischen Abteilungen mit jeweils 10 Plätzen erweitert, um Bewohner*innen mit dementiellen Erkrankungen besser und auf diese Erkrankungen zugeschnitten, betreuen zu können.

Das Haus besticht durch seine freundliche und übersichtliche Bauweise, die den Bewohner*innen bei der Orientierung hilft und eine familiäre Atmosphäre schafft.

Die Senior*innen fühlen sich wohl im Sozialzentrum Laim und das merkt man. Der liebevolle und respektvolle Umgang mit den Menschen, die hier wohnen, hat hier oberste Priorität! Eine Bewohnerin lebt bereits seit 24 Jahren in dem Haus und sehr viele über 10 Jahre.

Die hervorragenden MDK Noten, die durchgehend positive Resonanz der Heimaufsicht und die große Zufriedenheit der 93 Mitarbeiter*innen bestätigen den tadellosen Ruf des Hauses. Zudem ist das Sozialzentrum Laim außerordentlich gut im Stadtteil verankert, was auch Verena Dietl, stv. Vorsitzende der Münchner Arbeiterwohlfahrt und ehrenamtliche Stadträtin in München, in ihrer Rede als OB-Vertretung hervorhob.

Zurzeit leben 96 Bewohner*innen im Sozialzentrum Laim, die selbstverständlich gemeinsam mit zahlreichen Angehörigen bei der festlichen Jubiläumsfeier anwesend waren. Auch der Bezirksausschuss Laim, vertreten durch Josef Mögele, der AWO-Vorstand, vertreten durch Jürgen Salzhuber und der Geschäftsführer der AWO München-Stadt, Hans Kopp, feierten mit den Bewohner*innen. Die musikalische Begleitung von „Max und Hans“ mit steirischer, bayrischer Stimmungsmusik und ein Auftritt der „Guichinger Goaßlschnalzer“ untermalten den Nachmittag musikalisch.



40 Jahre Fritz-Kistler- Haus in Pasing

Das Fritz-Kistler-Haus ist ein stilvolles und freundliches Seniorenheim in Pasing, das viele Jahre in vertrauensvoller Kooperation zwischen der AWO München-Stadt und der Stiftung Altenhilfe der Stadtparkasse geführt wurde. Im Januar 2018 erwarb schließlich die gemeinnützige Thomas-Wimmer-Stiftung das Fritz-Kistler-Haus, da die Stiftung Altenhilfe der Stadtparkasse München ihr Portfolio änderte und den Verkauf an den langjährigen Partner, die Münchner AWO, begrüßte.

1977 wurde das Haus von Fritz Kistler, dem Präsidenten der Stadtparkasse und Hauptinitiator der Altenhilfestiftung, eröffnet. Mit 177 Plätzen bot es damals 84 Pflegeheim- und 93 Seniorenheimbewohnern ein neues Zuhause. Als Dankeschön für seinen Einsatz wurde das Haus anlässlich seines 80. Geburtstag in Fritz-Kistler-Haus umbenannt.

Im Laufe der Zeit hat sich im Fritz-Kistler-Haus natürlich einiges durch vielfältigen Umbau und Änderung der Betreuung verändert. Heute leben 153 Bewohner*innen in Pflege, Rüstigenbereich und im Bereich für Menschen mit dementiellen Erkrankungen. Mehrere Bewohner*innen sind schon über 100 Jahre alt, die älteste der Damen feierte im März ihren 104. Geburtstag! Ca. 3000 Bewohner*innen haben seit der Eröffnung ihren Lebensabend im Fritz-Kistler-Haus verbracht.

Neben 40 Jahre Jubiläum für das Haus, konnten auch 40 Jahre unermüdlichen Einsatz für vier Mitarbeiter*in-

nen gefeiert werden. Jürgen Salzhuber, Vorsitzender der AWO München-Stadt und Geschäftsführer Hans Kopp, ehrten Angelika Anzinger, Frank Rasenat, den Einrichtungsleiter, Andreas Forler und Manfred Hödl für ihr außergewöhnliches Engagement im Fritz-Kistler-Haus.

Es war ein sehr schönes Fest, an dem nicht nur Bewohner*innen und Personal des Hauses teilnahmen, sondern auch Florian Ritter, MdL, Katja Weitzel, Bezirksrätin und die Stadträtin Anne Hübner und zahlreiche andere Gäste.



Am Ausschank an der Lukaskirche beim IsarlInselFest (31.08. – 02.09.) schenken wir zum ersten Mal Bier aus unserer Werkstatt für Menschen mit seelischer Behinderung aus. Zur Wahl stehen ein untergäriges Märzenbier „Roter Märzen“ und ein obergäriges Weißbier „Goldener Weizen“.



Schwesternliebe rostet nicht
 erschienen 2018, Reinhardt-Verlag,
 ISBN 978-3-497-02738-5,
 € [D] 9,90

Schwesternliebe rostet nicht Eine Geschichte für Senioren zum Lesen und Vorlesen

Helga Blum und Wiltrud Weltzer

Die betagten Schwestern Johanna und Rosemarie verbringen nach vielen Jahren erstmals wieder gemeinsam Zeit unter einem Dach: in der Seniorenresidenz Lindenhof. Johanna, eigentlich selbstständige Unternehmerin, ist nach einem Sturz gezwungen, in die Seniorenresidenz zu ziehen. Rosemarie, die dort schon länger wohnt, freut sich, ihre „kleine“ Schwester bemuttern zu können – was zwischen den beiden zu so manchem Streit führt. In den entscheidenden Augenblicken sind sie aber – wie eh und je – füreinander da. Die heiteren Seniorengeschichten zum Vorlesen oder selber Lesen frischen Erinnerungen an die eigenen Geschwisterbeziehungen auf.

Dieses Buch können Sie gewinnen. Senden Sie das Lösungswort an den AWO-Landesverband Bayern e.V., Petra Dreher, Edelsbergstraße 10, 80686 München, Einsendeschluss ist der 26.11.2018.

Mitarbeiter des AWO-Landesverbandes sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Stil, Eleganz (französisch)	Tiefen-, Höhenmessgerät	bayerisch: Almhirt	Fahrbahn neben Straßen	kleines Krebstier	Situation	Stadt in den Niederlanden	Edelgas	lieber, wahrscheinlicher	Verein, Zweckverband	Wagenkolonne; Flüchtlingzug
Wildhüter			8	schmiedbare Eisenlegierung			11	ausgeruht, entspannt		
Minderwertiges		sehr feucht			6	Wunde, Verwundung	Anzahl, Masse		13	Kurzhalsgiraffe
		3		Flachland			Titulierung	Abendkleid		14
Lobrede	Muse der Liebesdichtung	griechischer Buchstabe	Erdaufschüttung			Violine	Begrenzung einer Fläche	10	Vorraum, Flur	Verbrennungsrückstand
chemisches Element				deutscher Fußballtrainer (Jochim)	jemandem selbst gehörend			Sohn Abrahams im A. T.		
	9		Trinkgefäß			1	Hochschule (Kzw.)	Segelbefehl	Klostervorsteher	Hornschuh des Pferdes
Lebenshauch		15		irgendjemand	Zimmerflucht im Hotel		12	Eier von Wassertieren		2
russ. Herrscherhaus	Abzweigung (Weg, Fluss)						Mensch, der etwas stiehlt			Abk. für Hauptuntersuchung
					4	Schließvorrichtung, Sperre		5	Schlechtwetterzone	7

Lösungswort



Impressum

AWO Magazin „WIR“; Ausgabe „WIR“ Oberbayern
Herausgeber:
 Arbeiterwohlfahrt Landesverband Bayern e.V.
 Edelsbergstraße 10, 80686 München
 Telefon 089 546754-0, Fax 089 54779449
 redaktion@awo-bayern.de
 Landesvorsitzender: Prof. Dr. Thomas Beyer

Redaktion „WIR“ AWO Landesverband:
 Prof. Dr. Thomas Beyer (V.i.S.d.P.), Isabel Krieger
Konzept und Gestaltung: Stephanie Roderer,
 www.studio-pingpong.de
Redaktionsanschrift siehe oben

Redaktion Ausgabe „WIR“ Oberbayern:
 Cornelia Emili (V.i.S.d.P.)
 Michaela Lichtblau
 Redaktionsanschrift:
 AWO Bezirksverband Oberbayern e.V.
 Edelsbergstr. 10, 80686 München
 Tel. 089 54714-166, Fax 089 54714-250
 michaela.lichtblau@awo-obb.de
 www.awo-obb.de
 Fotos: AWO

Hinweis: Die Beiträge stellen die Meinung des Verfassers dar, nicht unbedingt die des Herausgebers.

Redaktion „WIR“ AWO München-Stadt
 Jürgen Salzhuber (V.i.S.d.P.)
 Karin Sporrer
 Redaktionsanschrift:
 Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.
 Gravelotstr. 8, 81667 München
 Tel 089 45832 141, Fax 089 45832 200
 karin.sporrer@awo-muenchen.de
 www.awo-muenchen.de

Layout und Grafik „WIR“ Oberbayern:
 Geiselberger Medien-Gesellschaft mbH
 Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting
 Tel. 08671 5065-33, Fax 08671 5065-35
 www.gmg.de, mail@gmg.de

Druck:
 Gebr. Geiselberger GmbH
 Martin-Moser-Str. 23,
 84503 Altötting
 Tel. 08671 5065-0, Fax 08671 5065-68

www.geiselberger.de,
 mail@geiselberger.de

Anzeigen:
 GMG, Hildeboldstraße 3, 80797 München,
 Tel. 089 360474-0, Fax 089 361923-50
 awo.anzeigen@gmg.de

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Bezugspreis:
 Der Bezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

ISSN 2191-1452

Bildnachweis:
 Titelfoto: Fotomontage Shutterstock, Photocase
 Fotos: AWO, Isabel Krieger, Photocase (Seite 6 und 7). Fotos Regionalteil wenn nicht namentlich gekennzeichnet AWO.
 Die Rechte zu den Bildern beim Boxtraining liegen bei Sandra Kemmling.

Auflage:
 55.000 Stück



Teilen ist kinderleicht.

ARM IN EINEM REICHEN LAND.

Unterstützen Sie uns mit einer Spende.

Herbstsammlung: 01.10.-07.10.2018

Mehr Infos: www.awo-bayern.de



in Bayern.

Arbeiterwohlfahrt
Landesverband Bayern e. V.

Edelsbergstraße 10
80686 München

Telefon 089 / 546754-0
Fax 089 / 54779449

redaktion@awo-bayern.de
www.awo-bayern.de

ISSN 2191-1495

Namens- und Adressänderungen bitte melden beim
AWO Bezirksverband Oberbayern e.V.,
Telefon 089 54714-116

ALTERSARMUT

NICHT MIT UNS!



Nutzen Sie die Förderung Ihres Arbeitgebers



Thomas Muth Versicherungsmakler GmbH

0821/15 30 21

awo@thomas-muth.de