

Psychische Erkrankungen

Immer mehr Menschen sind betroffen!

Liebe Leserinnen und Leser,

„Hallo, wie geht's?“ lautet die Begrüßung im kontaktfreudigen Alltag. Immer häufiger heißt die Antwort: „Nicht so gut“.

Unsicherheit, Angst und Einsamkeit treten gesellschaftsübergreifend als Reaktion auf die steigende Komplexität des Lebens und den Druck des Alltags auf. Dabei sind die Grenzen zu schwerwiegenderen Formen von Besorgtheit, etwa depressivem Verhalten, krankhaftem Misstrauen und Angststörungen fließend. Wer schon vor Corona psychisch belastet war, erlebt in der Pandemie, angetrieben durch sozialen Rückzug, finanzielle Einbußen oder die Sorge um den Arbeitsplatz, eine Verstärkung der Symptomatik. Vielfach betroffen sind chronisch erkrankte Menschen, Beschäftigte im Gesundheitswesen sowie Alleinstehende. Auffallend ist auch, dass zunehmend junge Menschen psychisch erkranken. Das zeigt sich auch daran, dass bayerische Kinder- und Jugendpsychiatrien erstmals am Limit arbeiten.

Grundsätzlich gilt: Je belasteter die biografische oder sozioökonomische Ausgangssituation einer Person ist, desto weniger ausgeprägt sind ihre Selbstheilungskräfte. Je früher die Intervention durch ein Helfersystem greift, desto höher ist die Chance, seelische Belastungen aufzufangen und gut zu bewältigen. Die meisten Betroffenen benötigen zügige und ortsnahe professionelle psychische Betreuung.

Als ausdrücklich niedrigschwelliges Beratungsangebot werden die Sozialpsychiatrischen Dienste der Caritas immer häufiger aufgesucht. Da es immer schwieriger wird, zeitnah einen Therapieplatz zu bekommen, fungieren sie immer mehr als Überbrückung während der durchschnittlichen Wartezeit von einem halben Jahr auf eine Therapie.

Um den steigenden Bedarf, auch durch die Folgen der Corona-Pandemie, zu kompensieren, müssen die Anzahl der ambulanten Therapieplätze dringend erhöht und die Wartezeiten deutlich verkürzt werden. Auch braucht es für psychische Krisen mehr niederschwellige Angebote. Die Politik sollte hierfür die nötigen Rahmenbedingungen schaffen.

Aber auch die Multiplikatoren im Landkreis sind gefragt: Kommunen, Schulen und Pfarreien können weiterhin dafür sensibilisieren, dass jede anhaltende seelische Belastung Beachtung und fachliche Zuwendung verdient – für mehr Lebensqualität und ein besseres Miteinander.

Herzlichst Ihre
Petra Schubert
Kreisgeschäftsführerin



Hier finden Sie Hilfe!



- > Beratungsstelle für psychische Gesundheit
- > Tagesstätte
- > Zuverdienst (EinLaden)
- > Betreutes Einzelwohnen
- > Mehrgenerationenhaus

www.caritas-miesbach.de

STEPS

Gruppe für junge Erwachsene in Miesbach



Aufgepasst!

Sie sind zwischen 18 und 35 Jahre jung und wohnen im Landkreis Miesbach? Neue Kontakte knüpfen und aktiv werden, das wäre genau das Richtige für Sie?

Dann sind Sie herzlich willkommen in unserer frisch gegründeten Gruppe STEPS! Hier treffen sich einmal im Monat Gleichgesinnte zum gemütlichen Beisammensitzen, Kennenlernen, Austauschen, zum Mutmachen – aber auch zum Essen & Trinken und zum Kickern. Gemeinsam planen wir die nächsten kleineren und größeren STEPS.

Von sportlichen Aktivitäten (In- und Outdoor) über Kunst & Kultur-Events, Fragen

zur beruflichen Orientierung bis hin zu gemütlichen Kochabendenden, da ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Veranstaltungsort
ist der „Treffpunkt Mittendrin“ in Miesbach.
Wir freuen uns auf ein gemeinsames Kennenlernen!

Bei Interesse, zur Anmeldung oder für Infos zu den aktuellen Aktionen einfach gerne direkt beim STEPS-Team melden unter
Telefon: (0 80 25) 99 76 76 10
oder treff.mittendrin@caritasmuenchen.de.

Wir freuen uns auf Sie!

Was brauchen Kinder, um psychisch gesund zu bleiben...?

In unserer medialen, schnelllebigen Welt ist es für Kinder nicht immer leicht, psychische Stabilität und innere Ausgeglichenheit zu entwickeln. Oft stehen sie unter Termin- oder Leistungsdruck, leiden unter Bewegungsmangel oder unter der sogenannten Reizüberflutung. Für ein gesundes Heranwachsen aber spielen vielfältige Bewegungserfahrungen ebenso eine entscheidende Rolle, wie Zeit für soziale Kontakte, zum Spielen und zum Ausprobieren. Kinder brauchen geduldige Erwachsene, die sie in ihrer Entwicklung beglei-

ten, die ihnen die Möglichkeit geben, die Dinge selbst zu tun. Denn Kinder müssen sich in allererster Linie als selbstwirksam erleben, um ein gutes Selbstvertrauen aufzubauen und Resilienz für die Herausforderungen des Lebens zu entwickeln.

Diese Haltung leitet unsere Kinderhäuser bei ihrer täglichen pädagogischen Arbeit. Bei uns geht es nicht um Leistung, sondern um den achtsamen Umgang mit dem, was Kinder wirklich brauchen – Zeit sich selbst zu entdecken, Zeit sich gut zu entwickeln.

Soziale Schuldnerberatung

Meist suchen überschuldete Menschen die Schuldner- und Insolvenzberatung der Caritas mit dem klaren Auftrag der Regulierung der Schulden auf. Doch ist der Grundsatz der Sozialen Schuldnerberatung, sowohl die ökonomische Problematik, als auch die psychosoziale Situation zu bearbeiten. Die häufigsten Überschuldungsursachen und Auslöser sind Erkrankung, Sucht, Verlust des Jobs, langfristiges Niedrigeinkommen, Trennung oder Tod des Lebenspartners. Aus diesen Ursachen

folgen oft weitere Auswirkungen wie psychische Erkrankungen oder sozialer Rückzug. Der Einbezug der psychosozialen Situation der Menschen soll den „Drehtüreffekt“, also die erneute Überschuldung, vermeiden. Besonders häufig schildern Klient/-innen unserer Beratungsstelle den zusätzlichen psychischen Druck, der durch die ständigen Schreiben der Gläubiger oder der Gerichtsvollzieher auf sie einwirkt. Viele äußern, dass sie sich für die Schulden schämen und sich lange Zeit nicht getraut haben, Hilfe zu suchen oder gar mit Angehörigen zu sprechen. Daher vermittelt die Soziale Schuldnerberatung, neben der Schuldenregulierung und der lösungsorientierten Gesprächsführung, die Klient/-innen im Bedarfsfall an geeignete Beratungsstellen wie den Sozialpsychiatrischen Dienst weiter.



Liebe Leserinnen und Leser,

sehr gerne stelle ich mich Ihnen als Beauftragte der Gemeindecaritas im Caritas-Zentrum Miesbach vor.

Bereits seit dem 01.01.2020 bin ich als Leitung des Caritas Mehrgenerationenhauses „Begegnungszentrum Tegernseer Tal“ tätig. Ich bin Diplom-Sozialarbeiterin und Sozialpädagogin sowie Systemische Therapeutin und Beraterin.

In der Gemeindecaritas sehe ich mich als Bindeglied zwischen Caritas und Kirche und als Partnerin und Unterstützerin für

Caritas Miesbach und die Sozialraumorientierung

Sozialraumorientierung – aktuell ein vielgenutztes Wort. Doch was bedeutet es wirklich für die soziale Arbeit vor Ort? Es bedeutet rauszugehen, mit den Menschen vor Ort in Kontakt kommen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Es bedeutet, die Ressourcen der Menschen und die

Tiergestütztes Angebot im Mehrgenerationenhaus Rottach-Egern

Hunde für die Seele in Zeiten des Abstands

Albrecht, der erfahrene Therapiebegleithund nimmt vorsichtig einen Beutel mit einer Quizkarte ins Maul, um ihn zu Frau S. zu bringen. Wir spielen gerade ein Hundquiz. Ungeplant düst der kleine, zottelige Frostie zu Albrecht, schnappt ihm den Beutel weg und galoppiert quietschend durch den großen Raum des Mehrgenerationenhauses.

Das war so von der Hundehalterin und Psychologin Christina Unterhaslberger nicht geplant. Alle lachen. Einen Moment vergessen wir, dass wir mit Maske und Abstand niemandem zu nah kommen dürfen. Einen Moment sind wir nur im Hier und Jetzt. Und lassen uns durch die fröhliche Unbeschwertheit der Vierbeiner mitreißen.

die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden in den Pfarreien. Mein Ziel ist es, ein tragfähiges Netzwerk aufzubauen, um gemeinschaftlich bedarfsgerechte soziale Projekte und Angebote zu entwickeln und durchzuführen. Ich freue mich sehr auf die neue Aufgabe und eine fruchtbare Zusammenarbeit mit den Pfarrgemeinden und den Fachdiensten der Caritas im Sinne der Bürgerinnen und Bürger.

**Wenn Sie ein Teil dieses Netzwerkes werden möchten, kontaktieren Sie mich gerne! Petra Villinger
Telefon: 01 51 / 57 51 64 43
petra.villinger@caritasmuenchen.de**



Ressourcen des Sozialraumes zu nutzen. Es bedeutet, die Türen für Teilhabe zu öffnen, für ehrenamtliches Engagement, auch für eine enge Zusammenarbeit mit der Pfarrgemeinde, mit Gruppen vor Ort und weiteren Institutionen. Hier heißt es, Treffpunkte und Begegnungsstätten zu entwickeln, damit Menschen unterschiedlicher Kulturen und Religionen, Junge, Alte, Bedürftige und Engagierte zusammenkommen können. Mit dem sozialraumorientierten Handlungsansatz geht es nicht darum, einzelne Menschen mit pädagogischer Absicht zu verändern, sondern Lebenswelten zu gestalten und Bedingungen

zu schaffen, die dazu beitragen, dass Menschen auch in schwierigen Lebenssituationen zurecht kommen.

Auch jetzt schon arbeiten wir nach diesem Prinzip – schaffen Orte der Begegnung und der Teilhabe mit unserem Mehrgenerationenhaus in Rottach-Egern, mit dem Betreuten Wohnen und unseren Tagesstätten. Die Erfolge dieser Einrichtungen zeigen uns, dass wir damit auf dem richtigen Weg sind – hin zum sozialraumorientierten Arbeiten mit den Bürgern und Bürgerinnen und vielen weiteren Akteuren aus dem Landkreis Miesbach.



Seit einem Jahr findet die „Hundestunde“ im Mehrgenerationenhaus mit drei Hütehunden und einer Gruppe hundebegeisterter Besucherinnen statt. „Die Hundestunde tut mir für die Seele gut. Sie beruhigt mich. Wegen meiner Erkrankung bin ich oft unruhig. Ich kann danach besser schlafen. Ich weiß nicht warum, aber so ist es.“ berichtet Frau S..

Im Beisammensein mit den drei Hundehungen bleibt auch Raum für den Austausch über die besonderen Momente mit dem eigenen Haustier. Es entsteht ein Gefühl der Verbundenheit. Jeder hier spürt, was Hunde und Tiere der Seele Gutes tun.





Caritas-Zentrum Miesbach

Franz-und-Johann-Wallach-Str. 12
83714 Miesbach
Telefon: (0 80 25) 28 06-0
caritas-miesbach@
caritasmuenchen.de

www.caritas-miesbach.de

Spendenkonto

Unterstützen
Sie die Arbeit
der Caritas!
Helfen Sie mit!



Das Deutsche
Zentralinstitut
für soziale
Fragen (DZI)
bescheinigt:
**Geprüft +
Empfohlen**

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE73 7002 0500 8850 0007 10
BIC: BFSWDE33MUE

Caritas-Einrichtungen und -Dienste in Miesbach

Für Kinder, Jugendliche und Familie

Kindertageseinrichtungen,
Kinderkrippe, Hort

- Irschenberg
Kinderhaus Farbenfroh mit Integration
Telefon: (0 80 62) 8 09 50-0
kitafarbenfroh@caritasmuenchen.de
- Holzkirchen
Kinderhaus und Mittagsbetreuung
Telefon: (0 80 24) 58 88
kinderhort-holzkirchen@
caritasmuenchen.de

Mehrgenerationenhaus
Rottach-Egern
„Begegnungszentrum Tegernseer Tal“
Telefon: (0 80 22) 2 49 49
MGH.Rottach@caritasmuenchen.de

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
sozialstation.miesbach@caritasmuenchen.de

Soziale Dienste
Miesbach
Telefon: (0 80 25) 28 06 20
soziale.dienste-miesbach@
caritasmuenchen.de

Beratungsstelle für psychische Gesundheit
Miesbach und Außensprechstunden
in Rottach-Egern und Holzkirchen
Telefon: (0 80 25) 28 06 30
spdi-miesbach@caritasmuenchen.de

Gerontopsychiatrischer Dienst
Miesbach
Telefon: (08025) 28 06 30
spdi-miesbach@caritasmuenchen.de

Fachambulanz für Suchterkrankungen
und -gefährdungen
Miesbach mit Außensprechstunden
in Holzkirchen und Tegernsee
Telefon: (0 80 25) 28 06 60
fachambulanz-mb@caritasmuenchen.de

Mehrgenerationenhaus
Rottach-Egern
Begegnungszentrum Tegernseer Tal
Telefon: (0 80 22) 2 49 49
MGH.Rottach@caritasmuenchen.de

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
spdi-miesbach@caritasmuenchen.de
- Miesbach / Wohngemeinschaft
Telefon: (0 80 25) 99 76 76 14
- Miesbach / Tagesstätte
Treffpunkt Mittendrin
Telefon: (0 80 25) 99 76 76-0
treff.mittendrin@caritasmuenchen.de
- Miesbach / Zuverdienstprojekt
im EinLaden
Telefon: (0 80 25) 99 76 76 15
spdi-miesbach-zv@caritasmuenchen.de

Fachambulanz für Suchterkrankungen
und -gefährdungen
Miesbach mit Außensprechstunden
in Holzkirchen und Tegernsee
Telefon: (0 80 25) 28 06 60

Soziale Dienste

Allgemeine Soziale Beratung,
Schuldnerberatung, Schuldenprävention,
Flüchtlings- und Integrationsberatung,
Ehrenamtskoordination Asyl
Miesbach mit Außensprechstunden
in Rottach-Egern
Telefon: (0 80 25) 28 06 20
soziale.dienste-miesbach@caritasmuenchen.de

Gemeindecaritas und bürgerschaftliches Engagement

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