RUNDSCHAU

Baumfällarbeiten an der Ruselstrecke verschoben

Deggendorf. Die Baumfällarbeiten mit erforderlichen kurzzeitigen Sperrungen auf der Ruselstrecke (DZ berichtete) haben sich um eine Woche auf Montag, 23., bis Freitag, 27. November, verschoben. Darüber berichtet der Forstbetrieb Bodenmais der Bayerischen Staatsforsten. Eigentlich hätten die Arbeiten bereits heute, Dienstag, starten sollen. Wegen der Schlechtwetter-Prognose mit angekündigten Sturmböen sind die Arbeiten allerdings diese Woche nicht durchführbar. Entlang der Staatsstraße 2135 sollen im Bereich des Golfplatzes auf der Rusel einzelne Bäume gefällt werden, die ein potenzielles Risiko für Verkehrsteilnehmer darstellen. Dafür sind jeweils kurzzeitige Vollsperrungen notwendig, die allerdings nur wenige Minuten dauern werden. Ansonsten regelt das Staatliche Bauamt in Zusammenarbeit mit den Staatsforsten den fließenden Verkehr mit einer Ampel. – dz

Zweimal Ladendiebstahl im großen Stil

Deggendorf. Im großen Stil, sprich mit dreistelligen Beutesummen, haben sich am Freitag und Samstag Ladendiebe in Deggendorf betätigt. Am Freitagabend, berichtet die Polizei, sind zwei Männer in einem Bekleidungsgeschäft dem Ladendetektiv aufgefallen. Als die Polizei ankam, war einer der beiden schon weg, der zweite, ein 45-Jähriger, wurde gefasst. Gestohlen hat das Duo vorwiegend Kleidung mit einem Gesamtwert im mittleren dreistelligen Bereich. Der Mann, der keinen festen Wohnsitz in Deutschland hat, musste eine Sicherheitsleistung hinterlegen, bevor er entlassen wurde. In einem Verbrauchermarkt in der Graflinger Straße wollte ein 26-Jähriger am Samstag mit seinem Rucksack die Kassen passieren, als das Personal ihn ansprach. Er brauste sofort auf und wollte niemanden in seinen Rucksack schauen lassen. Dann kam die Polizei – und fand darin mehrere Spirituosen sowie Nahrungs- und Genussmittel. Nun läuft gegen den Dieb ein Strafverfahren. – dz

Deggendorf: ☎ 0991/37009-0
Redaktion:
E-Mail: red.deggendorf@pnp.de
Anzeigen gewerblich:
E-Mail: anzeigen.presse@pnp.de
Anzeigen privat:
E-Mail: anzeigen.taa@mgbayern.de
Aboservice:
E-Mail: aboservice@pnp.de

Vor der Liebe kommt die Selbstliebe

Neue Selbsthilfegruppe für Frauen in und nach schwierigen Beziehungen

Von Sabine Heinritz



Alena Ernst (l.) möchte, dass andere Frauen von ihren Erfahrungen profitieren. Deshalb gründet sie in Absprache mit Martina Laue, Leitung der Selbsthilfekontaktstelle Sekon, eine Selbsthilfegruppe für Frauen in schwierigen Beziehungen. – Foto: Heinritz

Deggendorf. Nach drei gescheiterten Beziehungen hat Alena Ernst (39) erkannt, dass sie zuerst zu sich selbst finden muss, bevor sie eine erfüllte Beziehung führen kann. Ihre Erfahrungen will sie mit anderen Frauen in der gleichen oder einer ähnlichen Situation teilen und gründet nun eine Selbsthilfegruppe. „Ich habe mich nicht einsam, aber unvollständig gefühlt. Ich war überzeugt, ich kann nur glücklich sein, wenn ich einen Partner habe“, beschreibt sie ihre früheren Gefühle in der Rückschau.

Am morgigen Mittwoch, 18. November, trifft sich ihre Selbsthilfegruppe „Rise“ für Frauen in belastenden oder schwierigen Beziehungen zum ersten Mal in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern (SeKoN) am Stadtpark 12.

Mit 18 Jahren ist Alena mit ihren Eltern und Großeltern als Spätaussiedlerin aus Russland gekommen, lebte zunächst in Baden-Württemberg und machte eine Ausbildung zur Krankenschwester. Sie hat früh geheiratet. Mit knapp 24 Jahren erfüllte sie sich ihren Kindheitstraum: Heiraten und eine Familie gründen. Schon bald nach der Geburt der Tochter ging es mit der Ehe bergab. Drei Jahre nach der Heirat folgte die Scheidung. Alena wurde allein erziehende Mutter. Die Sehnsucht nach einer glücklichen Beziehung, so wie sie es bei ihrer Mutter und ihrem Stiefvater erlebte, blieb.

Einige Jahre darauf traf sie Ehemann Nummer 2. „Es war auch nicht die große Liebe“, sagt sie rückblickend. „Der Punkt war: ich konnte nicht mehr alleine leben.“ Beruflich wie privat schien zunächst alles im Lot. Das Paar baute ein Haus, Alena machte eine Weiterbildung zur Stationsleitung. Doch das Gefühl der Leere blieb. Vor allem, als Alena nach der Geburt der zweiten Tochter in Elternzeit zuhause war. Nach 1,5 Jahren kam wieder der Punkt, an dem sie ihre Ehe für gescheitert hielt. Doch diesmal stand die Frage im Raum: Wie soll es mit mir weitergehen mit zwei Kindern?

In dieser Situation begann Alena zum ersten Mal, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Sie befasste sich in Coachings mit Selbstliebe, hinterfragte die eigenen Ansprüche und Vorstellungen als Ehefrau und Mutter an den Partner. Es dauerte dann doch noch einige Zeit, bis sie sich endgültig entschied, zu gehen. „Es war nicht so leicht beim zweiten Mal.“

Irgendwann aber sei es nicht mehr gegangen. „Ich musste Mann und Haus verlassen und danach ging es mir richtig, richtig gut. Ich hatte schon verlernt, mich über einfache Dinge zu freuen, hatte nur noch meine eigenen Kinder gehabt.“

Zwar waren die Umstände nicht einfach, aber in dieser Phase lernte Alena endlich den Richtigen kennen. Nach einigen Monaten Fernbeziehung zog sie zu ihm von Baden-Württemberg nach Niederbayern, in den Landkreis Deggendorf. Endlich war sie angekommen.

Der neue Partner erfüllte alle Vorstellungen, die sie sich von einem Mann erhoffte, die Töchter liebten ihn, akzeptierten ihn als Ersatzpapa. Doch nach kaum zwei Monaten kam das Aus. Er wollte nicht mehr. Weil Alena auf die Schnelle keine Bleibe fand, musste sie noch einige Monate bei ihm leben. Eine schwierige Zeit. Zum Glück fand sie eine gute Freundin, Xenia, die sie zuvor bereits über Tiktok lose kennengelernt hatte. Es stellte sich heraus, dass Alena mit ihrem Umzug nach Niederbayern in die Nähe von Xenia gezogen war. Die Freundschaft gab ihr den nötigen Rückhalt, als auf Social Media und im Familien- und Bekanntenkreis Kritik an ihrer Entscheidung laut wurde. „Sie war einfach für mich da, als es mir schlecht ging.“

Inzwischen hat Alena eine eigene Wohnung und hat sich nach schwierigen Zeiten wieder gefangen. Sie hat nach einigen Therapiesitzungen von ihrem Psychotherapeuten bestätigt bekommen, dass sie sich emotional von ihren Problemen befreit hat. Am wichtigsten ist ihr eine Erkenntnis, die sie nach ihren gescheiterten Beziehungen gewonnen hat: „Ich bin vollständig – auch ohne Partner.“

Auch Martina Laue, die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern (SeKoN), sieht Alena Ernst als ein positives Beispiel, wie man mit einer belastenden Situation umgeht. Die klare Analyse und Selbstreflexion der eigenen Probleme sei nicht üblich, wenn man mitten in einer problematischen Situation steckt. In der sozialen Selbsthilfegruppe, die Alena Ernst nun starten will, soll ein geschützter Raum entstehen für Frauen, die über ihre schwierigen Partnerschaften sprechen wollen – egal, ob sie diese weiterführen, beenden wollen oder schon beendet haben.

In Niederbayern gibt es laut Martina Laue über 300 Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen. Sechs treffen sich derzeit regelmäßig in den Räumen von SeKoN am Stadtpark 12. Über das diakonische Werk Landshut erhalten die Selbsthilfegruppen eine Förderung.

■ Die Selbsthilfegruppe „Rise“ trifft sich ab morgen, 18. November, jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 17 bis 18.30 Uhr in den Räumen von SEKON, der Selbsthilfekontaktstelle im Stadtpark 12. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Kontakt: shg.frauenhilfe.deg@gmail.com.

Weihnachtszauber an der Donau

Donaugarten verwandelt sich an zwei Wochenenden in einen (heuer noch) kleinen Christkindlmarkt

Von Michaela Arbinger



Zaubern an Weihnachten Stimmung an die Donau (v.l.): Sofie Gruber, Florian Heidel, Bajram Kryeziu, Joseph Mulume, Matthias Kellner und Johannes Brindl. – Foto: Michaela Arbinger

Deggendorf. Zum ersten Mal wird es heuer den „Weihnachtszauber an der Donau“ geben. Florian Heidel – Pächter des Donaugartens – hat sich dafür mit Vereinen und Gastronomen zusammengetan. An zwei Wochenenden wollen sie einen kleinen Christkindlmarkt bieten: mit Fischburgern, Würstlsemmeln, afrikanischen Spezialitäten, Glühwein und einem Rahmenprogramm. Wenn es gut läuft, will Heidel im nächsten Jahr lamettamäßig eins draufle gen.

Viele Deggendorfer wünschen sich einen Christkindlmarkt an der Donau. Die Stadt sorgt mit Christbäumen, die die Promenade säumen, schon seit einigen Jahren für eine schöne Stimmung am Wasser. Jetzt will Florian Heidel (auch bekannt vom Café Floh und vom Berg-Café auf der Rusel) ein weihnachtliches Angebot in seinem erst in diesem Jahr eröffneten Donaugarten bieten.

An den Wochenenden 28./29. November und 5./6. Dezember kann man den weihnachtlich geschmückten Biergarten besuchen. Drei Hütten werden am Weg entlang mit Blickrichtung nach innen aufgestellt. In die Mitte wird demnächst ein fünfeinhalb Meter hoher Christbaum gehievt. „Alles wird natürlich schön geschmückt“, verspricht der Gastronom. Schließlich wolle man das Motto „Weihnachtszauber an der Donau“ auch optisch gut umsetzen.

Die Hütten kann Heidel von der Lebenshilfe für kleines Geld mieten. Überhaupt, so der Mietrachinger, habe er für den ersten Anlauf versucht, die Kosten möglichst gering zu halten. Geöffnet ist an den beiden Samstagen von 10 bis 20 Uhr, an den Sonntagen von 12 bis 20 Uhr. „Vorausgesetzt, das Wetter passt“, sagt Heidel. Bei Regen wird nicht aufgesperrt, bei Schneefall schon. Wer sich nicht sicher ist, dem empfiehlt Florian Heidel, sich vor einem Besuch vorsichtshalber auf Facebook oder Instagram zu informieren.

Eine der drei Hütten bespielt der Bezirksfischereiverein. Das ist Neuland für die Truppe um die Vorsitzenden Matthias Kellner und Johannes Brindl. „Es ist eine tolle Idee, Vereinen in diesem Rahmen die Möglichkeit zu geben, sich zu präsentieren“, findet Brindl und verweist auf die Nachbarstadt Plattling, wo „Christkindlmarkt und Faschingsmarkt von Vereinen bespielt werden. Ich denke, da ist in Deggendorf noch Luft nach oben.“ Die Fischer wollen Fischwürste, Fisch-Burger und Semmeln mit Graved-Lachs verkaufen. Und es wird Apfelstrudel-Punsch mit selbst gemachtem Sirup geben. „Der Erlös kommt der Jugendarbeit in unserem Verein zugute“, sagt Kellner.

Beim Weihnachtszauber vertreten ist auch das Team vom Afrikafest. Joseph Mulume und Diana Jäger nehmen DjuDju-Bier, Afro-Soda, afrikanischen Kakao und Fairtrade-Produkte mit an die Donau. Eine afrikanische Köchin bereitet Sambusa (gefüllte Teigtaschen), Kochbananen und Pof Pof (ein Hefegebäck) zu. Im Rahmenprogramm werden ein Gospelchor und die Trommelgruppe Pamoja zu hören sein.

„Wir bringen das Weinbeisl an die Donau“, freuen sich auch Sofie Gruber und Bajram Kryeziu auf die vier Tage an der Donau. Seit Mai sind sie die neuen Weinbeisl-Pächter. „Wir bleiben unserem Sortiment treu und bringen Bruschetta, Glühwein und Wein mit“, sagt Sofie Gruber.

Zum Rahmenprogramm verrät Florian Heidel nicht viel, außer: „Es wird immer etwas geben.“ Er ist gespannt, wie die Premiere läuft. Für ihn steht fest: „Wenn die Deggendorfer dieses zusätzliche Angebot im Advent gut annehmen, soll ab dem nächsten Jahr mehr aus dem ‚Weihnachtszauber an der Donau’ werden.“

Infos zu Hilfsangeboten für die Pflege zu Hause

Vorträge und Stände am Samstag im Landratsamt

Deggendorf. Wie sich die Pflege eines Angehörigen zu Hause bewältigen lässt, welche Leistungen Pflegebedürftigen zustehen und welche Unterstützungsmöglichkeiten es im Landkreis gibt, zeigt der Informationstag „Pflege daheim“. Die Gesundheitsregionplus Landkreis Deggendorf veranstaltet ihn am Samstag, 21. November, im Landratsamt. Das Programm beginnt um 13 Uhr und dauert bis 17.30 Uhr.

Das Angebot richtet sich an pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige sowie an alle Interessierten, die sich über das Thema Pflege informieren möchten. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Besucher müssen nicht das gesamte Programm wahrnehmen, sondern können gezielt einzelne Vorträge auswählen. Die Veranstaltung bietet einen Überblick über bestehende Hilfsangebote und stellt wichtige Anlaufstellen im Landkreis vor.

Auf dem Programm stehen Fachvorträge zu Pflegeleistungen und Pflegegeld, Versorgungsformen, Unterstützung im Alltag, Rehabilitation für pflegende Angehörige sowie Palliativversorgung. Ergänzend informieren regionale Einrichtungen und Ansprechpartner an Ständen. Zudem zeigt das Donau-Isar-Klinikum Deggendorf eine praktische Demonstration am Pflegebett.

Den Auftakt macht von 13 bis 13.30 Uhr Helmut Plenk vom VdK Deggendorf mit „Meine Mama kommt ins Heim – was kommt auf uns zu?“. Danach spricht Ferdinand Weghofer von der compass private pflegeberatung von 13.30 bis 14 Uhr über „Pflegebedürftig: Was steht mir zu?“. Von 14 bis 14.30 Uhr widmet sich Alexandra Reischl vom Sozialamt Deggendorf dem Thema „Angst, unter Betreuung gestellt zu werden: Mit Vorurteilen aufräumen“. Es folgt von 14.30 bis 15 Uhr Diana Prommersperger vom BRK-Kreisverband Deggendorf mit „Von ambulanter Pflege bis zum Pflegeheim“.

Von 15 bis 15.30 Uhr besteht Zeit für den Besuch der Informationsstände. Anschließend referiert Dirk Czauderna von der Asklepios Klinik Schaufling von 15.30 bis 16 Uhr über „Rehabilitation für pflegende Angehörige“. Von 16 bis 16.30 Uhr spricht Valentina Duric von der Caritas Deggendorf über „Hilfe im Alltag: Unterstützungsangebote und Ehrenamt“. Den letzten Vortrag hält Sonja Leikam von der PalliDONIS gGmbH von 16.30 bis 17 Uhr zum Thema „Gut versorgt am Lebensende: Wie Palliativversorgung den Alltag zu Hause erleichtert“. Von 17 bis 17.30 Uhr besteht zum Abschluss erneut die Möglichkeit, die Informationsstände zu besuchen. – dz