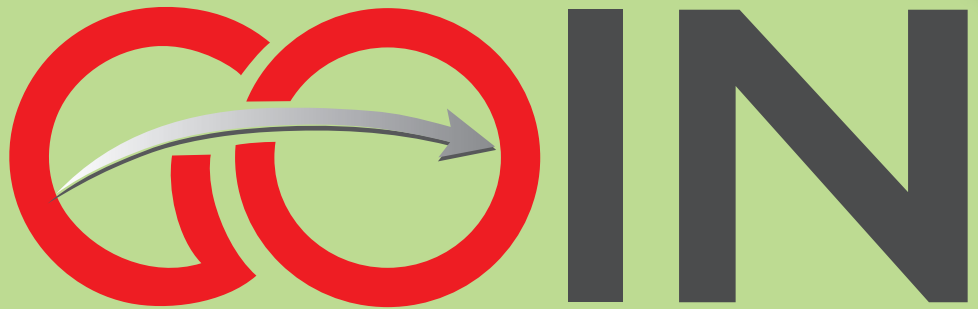




Nr. 4 | Juli 2019

Gesundheitsorganisation **GOIN** e.V.

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN!



»GO« - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER REGION **io** - INGOLSTADT · EICHSTÄTT · NEUBURG/DONAU · PFAFFENHOFEN · SCHROBENHAUSEN

gesünder leben



Stadt Ingolstadt

S. 7



Das Newsportal

S.16

**5. Fachtag
für ein gesundes
Berufsleben**

Save the Date

S. 20-21



**Krisendienst
Psychiatrie**

S. 28-29

Neueröffnung in Ingolstadt: Diabetes-Fachgeschäft von DiaExpert

Wer in Ingolstadt und Umgebung wohnt und sich persönlich zum Thema Diabetes beraten lassen möchte, kann im Fachgeschäft von DiaExpert vorbeischaun. Mitten in der Ingolstädter Altstadt bietet der Fachhändler persönliche Beratung und eine Vielzahl verschiedener Produkte für Diabetiker an.

Liederbach/Frankfurt, In Ingolstadt kann man Diabetes-Zubehör anfassen, ausprobieren und direkt mitnehmen. Im DiaExpert Fachge-

schäft freuen sich Ulrike Greiner und Anja Osieka auf ihre Kunden und den persönlichen Kontakt zu ihnen: „Wir möchten Diabetiker im Alltag unterstützen und ihnen beratend zur Seite stehen“, sagt die Fachgeschäftsführerin Ulrike Greiner und ergänzt: „Hier können sich unsere Kunden beispielsweise alle Insulinpumpenmodelle direkt vor Ort anschauen und in die Hand nehmen.“

Neben einem umfassenden Sortiment, mit allem was Diabetiker be-

nötigen, stehen zahlreiche Informationsmaterialien rund um den Alltag mit Diabetes kostenlos zur Verfügung. Das gehört ebenso zum selbstverständlichen Service von DiaExpert, wie die vielen interessanten Veranstaltungen (zu finden unter www.feelfree-welt.de/veranstaltungen). Ein Besuch vor Ort lohnt sich! Das Fachgeschäft ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, und es gibt öffentliche Parkplätze im Stadtzentrum.

Persönlich beraten – direkt vor Ort

18 Mal in Deutschland! Zwischen Hamburg und Ingolstadt nutzen Diabetiker den persönlichen Service von DiaExpert. Ganz gleich, ob Sie eine Insulinpumpe oder einen Pen nutzen oder ob Sie sich für eine Insulinpumpen-Therapie interessieren – in jedem Fachgeschäft findet eine umfassende Beratung statt, das Sortiment umfasst alle Produkte, die für den Alltag mit Diabetes wichtig sind.

Das DiaExpert Fachgeschäft Ingolstadt befindet sich in der Kupferstraße 14 85049 Ingolstadt. Öffnungszeiten: Mo - Fr 08.30 - 12.30 Uhr, Mo, Di 13.30 - 17.00 Uhr und Do 13.30 - 18.00 Uhr. Kontakt: telefonisch unter 0841 45677600 und via E-Mail unter ingolstadt@diaexpert.com.

Über DiaExpert

DiaExpert ist einer der größten Fach- und Versandhändler für Diabetesbedarf in Deutschland. Mit der Spezialisierung auf Insulinpumpen-Therapie und intensivierte Therapie versorgt DiaExpert seine Kunden mit allen Hilfsmitteln und freiverkäuflichen Produkten, die für den Alltag mit Diabetes wichtig sind.

Durch die Erfahrung von über 30 Jahren ist das Team von DiaExpert ein hilfreicher Begleiter. Weitere Vorteile: DiaExpert ist Partner aller Kassen, liefert schnell und bietet ein großes Sortiment an Produkten und Marken.

DiaExpert
Diabetes bewegen
Ihr Fachgeschäft für Diabetesbedarf

Ihr Fachgeschäft für Diabetiker

Kompetente Beratung durch unsere Expertin vor Ort

- Ein umfassendes Produktsortiment zum Ausprobieren und gleich Mitnehmen: Teststreifen, Pennadeln, Insulinpumpen-Zubehör, Omnipod
- Tolle Angebote und Informationsmaterial

Kupferstraße 14
85049 Ingolstadt
Tel. 0841 45677600
www.diaexpert.de/ingolstadt

Bei uns sparen
Sie die Zuzahlung

Leiterin Ulrike Greiner



€ 3,- Gutschein für Ihren Einkauf* in unserem Fachgeschäft

* Gültig bis 31. Januar 2020 und ab € 15,- Einkaufswert. Bargelderstattung nicht möglich. Nicht gültig bei reduzierter Ware, Büchern und Produkten, die mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet werden können. Kann nicht auf ein Rezept angerechnet werden.



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

der Sommer ist da und die Ferienzeit beginnt. Sicher haben wir alle unsere ganz persönlichen Erwartungen an diese Zeit. Vielleicht haben Sie einen Urlaub auf dem Bauernhof oder eine weite Fernreise mit umfangreichem Programmablauf geplant? Umso mehr Aktionen desto besser? Vielleicht am Meer oder in den Bergen? Vielleicht möchten Sie aber auch einfach nur zu Hause bleiben und diese wertvolle Zeit ganz ohne jede Vorbereitung auf sich zukommen lassen? Mal leben ohne festen Terminplan, ohne jeden Zeitdruck und ohne ständigen Blick auf den Terminkalender? Einfach entspannen und das tun, worauf Sie und Ihre Familie gerade Lust haben.

Es gibt Orte, die uns inspirieren und Menschen, die uns berühren. Das kann in einem fremden und auf uns exotisch wirkenden Land sein oder der Musiker an der nächsten Straßenecke. Es gibt Augenblicke, die wir am liebsten anhalten würden, weil es so schön ist und dann gibt es Momente, in denen wir uns wünschen, dass sie nie geschehen wären und doch können wir es nicht mehr ändern. Letztendlich ist unser Leben eine Reise.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer und eine wundervolle Urlaubszeit. Gern sind wir für Sie da und unterstützen Sie, wenn Sie Hilfe benötigen.

Haben Sie Wünsche oder auch Anregungen für unser Magazin? Ich freue mich auf Ihre Hinweise und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihr Manuel Hahn

„Wer jeden Abend sagen kann: „Ich habe gelebt!“,
dem bringt jeder Morgen einen neuen Gewinn.“

Seneca

Impressum

Herausgeber:

GOIN Integrationsmanagement-
und Beteiligungs-GmbH
im Gesundheitswesen
Oberer Grasweg 50,
85055 Ingolstadt
Tel (+49)841 88668-0,
Fax (+49)841 88668-18

Redaktion:

Manuel Hahn

Herstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter
GmbH
Stauffenbergstraße 2a,
85051 Ingolstadt

Erscheinungsweise:

mind. 6 Ausgaben pro Jahr

Vertrieb:

Auslage in Arztpraxen etc.

Auflage:

ca. 10.000 Exemplare

Schutzgebühr:

5,- Euro

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird keine Haftung übernommen.

Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

Frauen und Männer sollen sich in diesem Magazin gleichermaßen angesprochen fühlen. In unseren Texten werden die weibliche und männliche Sprachform verwendet. Zugunsten besserer Lesbarkeit kann abweichend nur eine Sprachform verwendet werden. Wir danken für Ihr Verständnis.

Inhalt

- ▶ Diabetes-Fachgeschäft von DiaExpert Seite 2
- ▶ Inhaltsverzeichnis Seite 3
- ▶ Gesundheitsversorgung Seite 4–5
- ▶ Die Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt Seite 6–7
- ▶ Hilfe und Unterstützung für Menschen mit Behinderungen Seite 8–9
- ▶ Der Weg zum abstinenten Leben Seite 10–11
- ▶ Weiterleben ohne Dich Seite 12
- ▶ Bridge, ein spannendes Kartenspiel Seite 13
- ▶ GOIN Bereitschaftspraxen Seite 14
- ▶ Reha in Bad Lippspringe Seite 15
- ▶ Gesundheitsportal Bayern Seite 16–17
- ▶ Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben Seite 18–19
- ▶ Save the Date – 5. Fachtag für ein gesundes Berufsleben Seite 20–21
- ▶ Hilfe bei psychischer Erkrankung in der Familie Seite 23
- ▶ OSPE – Neue Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben. Seite 22–25
- ▶ Krisendienst Psychiatrie Seite: 26–27
- ▶ Bayerische Krebsgesellschaft e.V. Seite 28–29
- ▶ Neue Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben Seite 30

Gesundheitsversorgung

Die Gesundheitsämter sind ein wichtiger Teil der Gesundheitsversorgung in den Regionen. Die vielschichtigen unterschiedlichen Aufgaben aller Fachbereiche sind darauf ausgerichtet für die Gesunderhaltung der Bürgerinnen und Bürger zu sorgen. Viele wertvolle Maßnahmen helfen dabei, dass Menschen von der Schwangerschaft bis zu ihrem Tod begleitet und unterstützt werden.

GO hat mit Frau Dr. Susanne Kramer, Medizinaldirektorin im Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt, gesprochen.

GO: Vielen Dank Frau Dr. Kramer, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen und uns einen Einblick in die umfassenden Aufgabenbereiche im Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt geben. Seit wann sind Sie im Gesundheitsamt tätig?

FRAU DR. KRAMER: Ich bin seit 2004 an einem Gesundheitsamt tätig. 2005 habe ich den Amtsarzt-Kurs in München gemacht. Seit Januar 2018 bin ich hier am Gesundheitsamt in Ingolstadt als Amtsleitung.

GO: Was liegt Ihnen bei Ihrer täglichen Arbeit besonders am Herzen?

FRAU DR. KRAMER: Die Gefahrenabwehr für alle Bürgerinnen und Bürger liegt uns durch zeitnahe Bearbeitung sehr am Herzen. Zusätzlich versuchen wir bei Anfragen durch die Weitergabe von Informationen, wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen können, die akute dringende Problematik abzuwenden.

Begleitung von der Schwangerschaft bis zum Lebensende

GO: Für welche Aufgabenbereiche ist das Gesundheitsamt zuständig und wie viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich um den jeweiligen Bereich?

FRAU DR. KRAMER: Ich fange mit dem einfacheren Teil der Frage an: Bei uns im Gesundheitsamt Ingolstadt sind ca. 50 Mitarbeiter tätig, dazu kommen noch ca. 20 vertraglich gebundene Mitarbeiter am Schlachthof. Unsere Aufgaben sind sehr vielseitig, weswegen gerne der Vergleich mit einer „eierlegenden Wollmilchsau“ angebracht wird. Wie Sie schon zu Anfang angeführt haben, begleitet das Gesundheitsamt die Bürgerinnen und Bürger von der Schwangerschaft bis in den Tod.

Noch nicht auf der Welt, kann die Schwangerschaftsbegleitung konsultiert werden.

Direkt nach der Geburt findet das Stoffwechselscreening für vererbliche Krankheiten statt und der erste Hörtest.

Danach folgen Krippen-, Kindergarten-, Schule- und Hortaufenthalte. In diesem Bereich greift der Infektionsschutz.

Vor der Einschulung durchlaufen die Kinder die Schuleingangsuntersuchung (SEU),

in deren Rahmen auch die Impfungen überprüft werden.

- ▶ In Schule und Studium kann es zur Überprüfung im Zusammenhang mit Prüfungen kommen.
- ▶ Sollte sich jemand für die Beamten-Laufbahn entscheiden, muss er vor deren Beginn untersucht werden.
- ▶ In seiner Dienstzeit kann es dann zu Reha-Anträgen oder Überprüfungen der Dienstfähigkeit kommen.
- ▶ Zusätzlich fallen Begutachtungen unter anderem auch zur Unterbringung an, wenn jemand selbst- oder fremdgefährdend ist.
- ▶ Über das ganze Leben sind wir Menschen mit Wasser in Kontakt. Das Trinkwasser wird durch das Gesundheitsamt ebenso überwacht wie Badegewässer (in Natur und Schwimmbad).
- ▶ Auch Infektionserkrankungen, die der Meldepflicht von Ärzten und Laboren unterliegen, begleiten uns ein Leben lang. Hierzu gehören beispielsweise TBC genauso wie Hepatitis und Salmonellen, aber auch Masern, Windpocken und Keuchhusten. Die Überwachung der Hygiene in Kliniken und Betreuungseinrichtungen für Kinder, aber auch Senioren obliegt dem Gesundheitsamt. Die Pflege in Heimen wird durch die „Heimaufsicht“ auch FQA genannt (Fachstelle für Pflege- und Behinderteneinrichtungen - Qualitätsentwicklung und Aufsicht) überprüft.
- ▶ Fragen zur Umweltmedizin stellen sich bei der Sanierung von Gebäuden und Gelände, auf denen schädliche Substanzen bekannt sind oder vermutet werden.
- ▶ Weitere Bereiche sind die Zuständigkeit für Versorgung von Asylbewerbern, Reisemedizin mit GF-Impfstelle, Selbsthilfegruppen, Prävention an Schulen für Sucht, Ernährungsberatung, Beratungen im Rahmen des Prostitutionsschutzgesetzes.
- ▶ Eine Sonderstellung hat das Gesundheitsamt in Ingolstadt, da auch hier die Lebensmittelüberwachung und das Veterinäramt inkludiert sind.

GO: In welchen Fällen ist das Gesundheitsamt von Amtswegen verpflichtet tätig zu werden?

FRAU DR. KRAMER: Hier geht es vor allem um gesetzlich vorgeschriebene Aufgaben. Allen voran Meldungen nach dem Infektionsschutzgesetz, der Trinkwasserverordnung, aber auch Unterbringungen und Umweltmedizin. Auch im Bereich Tierschutz muss schnell gehandelt werden.

GO: Welche Reaktionen erleben Sie häufig von den Betroffenen. Was würden Sie sich wünschen?

FRAU DR. KRAMER: „Da wir nicht wussten, wer zuständig ist, haben wir gedacht, dass



Stadt Ingolstadt

Sie uns weiterhelfen können“. Wenn möglich versuchen wir zu jedem Problem selbst zu beraten oder dann zumindest an die relevanten Stellen weiter zu verwiesen.

GO: Werden die Angebote für die Bürgerinnen und Bürger umfassend genutzt oder stehen noch Kapazitäten zur Verfügung?

FRAU DR. KRAMER: Das Angebot zur Reiseberatung mit GF-Impfung wird sehr gerne auch von der gesamten Region 10, die umliegenden Landkreise mit Neuburg/Donau, Pfaffenhofen und Eichstätt in Anspruch genommen. Auch die Beratungen im Bereich Trinkwasser und Infektionsschutz, ebenso wie die Schwangerschaftsbegleitung werden umfassend konsultiert.

Zusätzlich finden am Gesundheitsamt Belehrungen nach dem Infektionsschutzgesetz für diejenigen Bürger statt, die eine Tätigkeit im Lebensmittelgewerbe anstreben.

Der Veterinär-Bereich ist für die Erstellung von Ausreisepässen für Haustiere im Urlaub zuständig.

Vom Gesundheitsamt wird regelmäßig der Gesundheitstag durchgeführt. Hier können sich Selbsthilfegruppen und Berufsgruppen der Öffentlichkeit präsentieren und Ihr Anliegen zur Sprache bringen. Dieses Jahr musste aus organisatorisch-baulichen Gründen der Gesundheitstag jedoch abgesagt werden.

Termine zwischen 2 bis max. 4 Wochen

GO: Müssen Wartezeiten berücksichtigt werden?

FRAU DR. KRAMER: Bei einem HIV-Test müssen nach akutem Ereignis 6 Wochen abgewartet werden, um ein sicheres Ergebnis zu erhalten. Früher waren dies 12 Wochen.

Für alle anderen Sachbereiche werden Termine so schnell wie möglich vergeben. Nach Auftragseingang werden in der Regel Termine zwischen 2 bis max. 4 Wochen vergeben. Verzögerungen kommen meist durch „nicht einhalten“ der Termine zustande.

GO: Können sich auch Arbeitgeber an das Gesundheitsamt wenden?

FRAU DR. KRAMER: Wen meinen Sie damit genau? Wir dürfen Gutachten nur im Auftrag von anderen Ämtern ausführen. Wir beraten Arbeitgeber aber gerne, an welche Stellen diese sich wenden können, oder versuchen dies zumindest.

GO: Wo sehen Sie derzeit den größten Handlungsbedarf in der Stadt Ingolstadt?

FRAU DR. KRAMER: Da bin ich sehr eigennützig und hätte gerne meine freistehenden Arztstellen nachbesetzt. Die Stadt bemüht sich, aber bisher leider ohne Erfolg. Auch im Bereich der Hygiene/Infektionsschutz und Trinkwasser ist ein personeller Handlungsbedarf erforderlich, weil durch Gesetzesänderung ein Mehrbedarf entstanden ist, genauso wie im Schul- und Kinderärztlichen Dienst. Die „Alterung“ zeigt sich in allen Bereichen des öffentlichen Lebens. Dabei dürfen die „Jungen“ jedoch nicht vernachlässigt werden.

GO: Welche Möglichkeiten sehen Sie, um die Situation positiv zu verändern? Wer könnte dabei helfen?

FRAU DR. KRAMER: In unserem Referat Klimaschutz, Umwelt und Gesundheit versuchen wir im zuständigen Bereich positiv einzuwirken, um langfristig unseren Lebensraum zu sichern.

Hilfe durch mehr Verständnis

GO: Haben Sie Wünsche, bei denen auch die Bürgerinnen und Bürger unterstützen können?

FRAU DR. KRAMER: Hier würde ich mir mehr Verständnis für unseren Handlungsspielraum im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben wünschen, da wir oft auf Unverständnis stoßen. Dies äußert sich in Aussagen wie „da müssen Sie doch was tun“. Leider sind uns aber durch die Gesetze oft die Hände gebun-

den. Auch beim Thema Impfen wünsche ich mir Offenheit, denn nur dann kann ein „Nest-Schutz“ für diejenigen aufgebaut werden, die aus Krankheitsgründen, wie z. B. bei angeborener Immunschwäche oder nach Transplantation, nicht geimpft werden können.

GO: Schön wäre, wenn wir in den nächsten Ausgaben unseres Magazins weitere Informationen aus den Fachbereichen zur Verfügung stellen könnten. Wäre das möglich?

FRAU DR. KRAMER: Darüber würde ich mich sehr freuen, denn leider erlebe ich immer wieder, dass sowohl Kollegen als auch die Bevölkerung kaum bis gar keine Ahnung hat, welche Aufgaben ein Gesundheitsamt erfüllt.

Hierfür bieten sich die folgenden Bereiche an:

- ▶ Kinder-/Jugendärztlicher Dienst
- ▶ Infektionsschutz mit TBC
- ▶ Impfungen mit Reiseimpfungen
- ▶ Trinkwasser und Badeseen
- ▶ Hygiene
- ▶ Schwangerenberatung
- ▶ Veterinär-Ärztlicher Dienst
- ▶ Lebensmittelüberwachung

GO: Wir danken Ihnen für das ehrliche Interview und den Einblick in Ihre wichtige Arbeit. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team alles Gute und freuen uns darauf, in der nächsten Ausgabe den Fachbereich Infektionsschutz mit TBC vorzustellen.

Kontakt:



Foto: Stadt Ingolstadt

Dr. Susanne Kramer

Medizinaldirektorin
Gesundheitsamt
Stadt Ingolstadt
Esplanade 29
85049 Ingolstadt
Tel: 0841/305-1460
Fax: 0841/305-1469
E-Mail: gesundheitsamt@ingolstadt.de
Internet: www.ingolstadt.de

ANZEIGE

Neuer Chefarzt in Eichstätt

Die Klinik Eichstätt startet mit einem neuen Chefarzt ins zweite Halbjahr. Joachim Christ hat die Medizinische Klinik I für Gastroenterologie, Hepatologie, Diabetologie und Ernährungsmedizin übernommen. Er löst damit Dr. Florian Lacher als Chefarzt ab, der nach fast 30 Jahren in den Kliniken nun in den Ruhestand geht.

Joachim Christ ist in der Klinik kein Unbekannter. Der 48-Jährige hat bereits seine Facharztweiterbildung zum Internisten in Eichstätt abgeschlossen und hat hier bis 2012 als Oberarzt gearbeitet. Nach fast 7 Jahren kehrt er nun von den St.-Elisabeth-Kliniken in Neuburg als Chefarzt zurück, wo er zuletzt als leitender Oberarzt der Gastroenterologie tätig war.



Neuer Chefarzt Joachim Christ

Christ bringt mit Nina Graf und Andrea Baumgartner zwei Pflegekräfte für die En-

doskopie mit. Außerdem folgen ihm die ärztlichen Kollegen Dr. Jan Hertzen und Nils Nurtsch von Neuburg nach Eichstätt. Die beiden Ärzte werden Christ bei seiner Tätigkeit in der Funktionsdiagnostik und auf Station ebenso unterstützen wie bei der Aus- und Weiterbildung der Assistenzärzte.

Ausweitung des Leistungsangebots

Mit Joachim Christ wird sich die Medizinische Klinik I auch inhaltlich weiterentwickeln. Neben einer fundierten internistischen und gastroenterologischen Basismedizin wird Christ auch spezialisierte Eingriffe durchführen und die Arbeit im Bereich der gastroenterologischen Tumorerkrankungen ausbauen. Neu etablieren will Christ die Behandlung von Patienten mit Chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

„Mir ist vor allem die Zusammenarbeit und

der fachliche Austausch mit den niedergelassenen Ärzten wichtig“, sagt Joachim Christ bei Dienstantritt. Er wolle die Patienten auf hohem Niveau entsprechend ihrer Wünsche, Begleiterkrankungen und Lebensumstände behandeln.

„Wir finden gemeinsam eine Behandlung, die das Beste für den Patienten ist. Nur so wird es gute Medizin“, sagt Christ.

Kontakt



Medizinische Klinik I
Chefarzt Joachim Christ
Tel. 08421 / 601-5332
ei.sekretariat.innere@klinikallianz.com
www.klinik-eichstaett.de

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt kümmert sich um Angelegenheiten rund um die Gleichstellung von Männern und Frauen in Ingolstadt.

Die Gleichstellungsbeauftragte wird tätig auf der Grundlage des Grundgesetzes und des Bayerischen Gleichstellungsgesetzes, sowie der Ingolstädter Gleichstellungssatzung von 1997.

Die Gleichstellungsstelle ist Beschwerdestelle nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG). Sie berät nicht nur Bürger und Bürgerinnen, sondern auch Beschäftigte der Stadtverwaltung.

► keine häusliche und sexualisierte Gewalt

Unsere Gesellschaft ist immer noch weitgehend geprägt von einer traditionellen Arbeitsteilung zwischen den Geschlechtern. Hiermit hängt die Minderbewertung derjenigen Bereiche zusammen, in denen überwiegend Frauen tätig sind: soziale, pflegerische und erzieherische Tätigkeiten im Beruf und auch in der Familie. Entgeltungleichheit und schlechte finanzielle Absicherung im Alter für Frauen sind Folgen daraus.

Zusammengefasst sehen unsere Aufgaben wie folgt aus:



Stadt Ingolstadt
Gleichstellungsstelle

Innerhalb der Stadtverwaltung...

- Beratung und Unterstützung der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bei der Wahrnehmung ihrer Interessen unter Berücksichtigung der Gleichstellungsrelevanz
- Beratung und Unterstützung der Führungskräfte bei der Problemlösung in den Fachabteilungen bei gleichstellungsrelevanten Themen.
- Krisenmanagement und Vermittlung von externen Hilfen an den Schnittstellen zu Gesundheitsmanagement, betrieblicher Sozialdienst und Personalrat/Betriebsrat



tung zum Thema Gleichberechtigung und Chancengleichheit von Frauen und Männern. Außerdem geben wir konkrete Informationen zu weiterführenden Hilfsangeboten, wenn ein Anliegen weitere Stellen betrifft. Wir arbeiten ressourcenorientiert, unparteilich, offen und vertraulich.

Gleichstellung von Frauen und Männern bedeutet...

- gerechte Verteilung von „Care-Arbeit“ (häusliche Sorgearbeit wie Hausarbeit, Kindererziehung und die Pflege von Angehörigen)
- dieselben Berufs- und Aufstiegsmöglichkeiten für Frauen und Männer in allen Berufssparten
- gute Vereinbarung zwischen Beruf und Familie bzw. zwischen Beruf und Pflege
- gleiche Repräsentanz von Frauen im öffentlichen Leben (Wirtschaft, Verwaltung, Kirche und Politik) auf allen Entscheidungsebenen

Kontakt:

Gleichstellungsstelle · Rathausplatz 4 · 85049 Ingolstadt
Telefon: 08 41/3 05-11 66 · Fax: 08 41/3 05-11 69
Mail: gleichstellungsstelle@ingolstadt.de

Gleichstellungsbeauftragte:



Foto: Stadt Ingolstadt

Anja Assenbaum

Rathausplatz 4
85049 Ingolstadt
Telefon 08 41/3 05-11 68
Fax: 08 41/3 05-11 69
Mail: anja.assenbaum@ingolstadt.de

Barbara Deimel

Rathausplatz 4
85049 Ingolstadt
Telefon 08 41/3 05-11 65
Fax: 08 41/3 05-11 65
Mail: barbara.deimel@ingolstadt.de

- Überprüfung stadtinterner Vorlagen und Projekte im Hinblick auf Gleichstellungsfragen in Personal- und Sozialpolitik
- Mitwirkung in Gremien, Strategiegruppen und Ausschüssen
- Projektleitung im Audit berufundfamilie
- Entwicklung des Gleichstellungskonzepts der Stadt Ingolstadt

In der Öffentlichkeit...

- Vernetzung von Personen und Institutionen, die sich mit gleichstellungsrelevanten Themen befassen

- Planung, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen, die für mehr Chancengleichheit von Männern und Frauen werben oder sich gegen Gewalt an Frauen und Männern richten
- Aufgreifen von geschlechterrelevanten Themen
- Unterstützung und Durchführung von Veranstaltungen mit geschlechterspezifischem Ansatz (z. B. zum Weltfrauentag, Männertag)
- Präventionsmaßnahmen gegen sexuelle Gewalt
- Hinführung von Mädchen zu mathematisch-technischen und naturwissenschaftlichen Berufen (MINT-Berufen)

- fen) und von Jungen zu sozialen und pflegerischen Berufen, zum Beispiel im Rahmen vom Girls' und Boys' Day
- Vermittlung von Adressen und Ansprechpartner/-innen von Behörden und Beratungsstellen im Rahmen von Beratungsgesprächen
- Information zu Entgeltgerechtigkeit (GenderPayGap) und Altersarmut
- Durchführung von Veranstaltungen mit dem Ziel den beruflichen Wiedereinstieg von Frauen zu fördern
- Öffentlichkeitsarbeit bei Veranstaltungen

Wir freuen uns über eine Kontaktaufnahme!

Eine Ausstellung der Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt

Die Ausstellung ist noch bis zum 31. August zu den Öffnungszeiten des Neuen Rathauses zu sehen.

„Die berühmten Frauen der Banknoten“ im Ingolstädter Rathaus

Im Eingangsbereich des Neuen Rathauses wurde am 4. Juni die Ausstellung „Die berühmten Frauen der Banknoten“ von Herrn Oberbürgermeister Dr. Christian Lösel eröffnet. Hier werden 99 Porträts von Frauen gezeigt, die auf historischen oder aktuellen Banknoten zu sehen sind. Sie wurden von der Künstlerin Maria Odilia Ostertag-Allwicher alle auf das Format 12 x 12 cm angeglichen, sorgsam koloriert und so wirken die einst eher blässlichen Bilder strahlend schön.

Mit im Gepäck hatte sie die neueste Banknote in der Sammlung: den neuesten 10-Dollar-Schein aus Kanada auf dem Viola Desmond abgebildet ist. Dieser Schein ist aktuell für den Preis des schönsten Geldscheines 2018 nominiert, ein Preis, den die International Bank Note Society (IBNS) vergibt. Erstmals gelang es einem Schein, auf dem eine Frau abgebildet ist, in die nähere Auswahl.

Frau Ostertag-Allwicher, die bei der Vernissage anwesend war, erzählte nicht nur davon, wie die Ausstellung entstand, sie lenkte auch den Blick auf die Geschichten hinter den Frauen. Frauen, die es auf Banknoten schafften, waren Wissenschaftlerinnen, Künstlerinnen, Frauenrechtlerinnen, sie kämpften für ihre Sache, waren mutig und das obwohl ihnen oftmals viele Steine in den Weg gelegt wurden.

Von Frauen für Frauen

Weil Frau Ostertag-Allwicher die Frauen so wichtig sind, will sie auch etwas für die

Frauen tun: Das Honorar für ihre Arbeit an der extra für Ingolstadt entwickelten Ausstellung spendet die Künstlerin an die Ingolstädter Schwangerschaftsberatungsstellen. Stellvertretend nahm Frau Walter von Frauen Beratern e. V. das Geld in Empfang. Das Geld soll für Frauen verwendet werden, die sich in Notlagen befinden und die Beratung und Un-

terstützung im Bereich der Familienplanung benötigen.

Herr Oberbürgermeister Dr. Lösel und die Gleichstellungsbeauftragte Anja Assenbaum freuten sich über diese großzügige Geste und wünschen den Beratungsstellen viel Erfolg bei der Entwicklung eines Projektes, bei dem das Geld verwendet werden kann.



V.l.n.r.: Anja Assenbaum, Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt, Dr. Christian Lösel, Oberbürgermeister der Stadt Ingolstadt, Susanne Walter, Frauen beraten e.V., Maria Odilia Ostertag-Allwicher, Künstlerin.

Foto: Stadt Ingolstadt/Rössle

Hilfe und Unterstützung für Menschen mit Behinderungen

Zum Jahresende 2018 hatten in der Stadt Ingolstadt 12.532 Menschen eine Behinderung (Grad der Behinderung von 50 bis 100). Zusätzlich waren 6891 Menschen von einer Behinderung bedroht (Grad der Behinderung von 20 bis 40).

Nach dem Bayerischen Behindertengleichstellungsgesetz wird Behinderung so definiert:

„Menschen sind behindert, wenn

- ▶ ihre körperliche Funktion,
- ▶ geistige Fähigkeit oder
- ▶ seelische Gesundheit
- ▶ mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweichen
- ▶ und daher ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist.“

Das heißt, eine Behinderung kann durch Geburt, Krankheit, Unfall oder Altersprozesse entstehen.

Besonders Senioren fühlen sich trotz vieler verschiedener Erkrankungen und Bewegungseinschränkungen oftmals nicht als Mensch mit Behinderung und stellen keinen entsprechenden Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis.

Das ist sehr bedauerlich, denn ihnen entgehen viele Vorteile, die sie zumeist sehr spät oder überhaupt nicht nutzen. Die Rede ist hier nicht von Vergünstigungen bei Eintritten von Veranstaltungen oder Museen. Sondern vielmehr ist es der Wunsch von Senioren gerade im Alter und ohne eigenes Kfz mit den öffentlichen Verkehrsmitteln mobil zu sein.

Daher kann es unter Umständen schon eine Überlegung wert sein, einen Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis zu stellen. Mit dem Merkzeichen „G“ (Bewegungsfähigkeit in Straßenverkehr erheblich beeinträchtigt) im Schwerbehindertenausweis ist es möglich eine Wertmarke für das Busfahren für 80 EUR im Jahr zu erhalten.

Zentralschlüssel für Behindertentoiletten

Für manche Menschen mit Behinderungen ist es auch

hilfreich einen Zentralschlüssel für die Behindertentoiletten (sogenannter EURO-Schlüssel) zu erhalten. In Ingolstadt werden zumeist alle öffentlichen barrierefreien Toiletten mit diesem Schlüssel ausgestattet.

So ist der Zutritt nur für den betroffenen Personenkreis möglich und die Toiletten sind immer sauber. Auch dieser Schlüssel ist nur mit einem Schwerbehindertenausweis und den entsprechenden Merkzeichen zu erhalten.

Weitere Nachteilsausgleiche für Menschen mit Behinderungen kann man der Broschüre „Wegweiser für Menschen mit Behinderungen“ (https://zbfs.bayern.de/imperia/md/content/zbfs_intranet/produktgruppe_iii/sgbix/wegweiser.pdf) entnehmen. Diese ist entweder online oder bei der Beauftragten für Menschen mit Behinderungen der Stadt Ingolstadt zu erhalten.

Gerne kann man sich bei Fragen rund um das Thema Behinderung an die Beauftragte der Stadt Ingolstadt für Menschen mit Behinderung wenden.

Um als Mensch mit Behinderung anerkannt zu werden und einen entsprechenden Ausweis zu erhalten, ist ein Antrag beim zuständigen Zentrum Bayern Familie und Soziales (Versorgungsamt) erforderlich. Die Anträge sind entweder bei der Beauftragten oder im Bürgeramt im Erdgeschoß des Neuen Rathauses, erhältlich.

Die rechtliche Grundlage für die Tätigkeit als Beauftragte für Menschen mit Behinderungen ist dem Bayerischen Behindertengleichstellungsgesetz (BayBGG) zu entnehmen:

Ziel ist es:

- ▶ das Leben und
- ▶ die Würde von Menschen mit Behinderungen zu schützen,
- ▶ die Benachteiligung zu beseitigen,
- ▶ sowie die Teilhabe von Menschen mit Behinderung am Leben der Gemeinschaft zu gewährleisten.
- ▶ Ihre Integration zu fördern und
- ▶ eine selbstbestimmte Lebensführung zu ermöglichen.

Die Beauftragte berät die Stadt Ingolstadt bei der Umsetzung der Aufgaben und Ziele des BayBGG und ist Anlaufstelle für Menschen, die Information, Hilfestellung und Unterstützung benötigen.



Stadt Ingolstadt
Beauftragte für Menschen mit Behinderung



MENSCH
inklusive mit dir[®]

www.ingolstadt.de

Zur Durchsetzung und Gleichberechtigung von Frauen und Männern berücksichtigt die Beauftragte die besonderen Belange behinderter Frauen, beseitigt bestehende und verhindert künftige Benachteiligungen (vgl. Art. 3 BayBGG).

Die Beauftragte beachtet insbesondere die Verpflichtung zur Gleichstellung und Barrierefreiheit des BayBGG:

- a) Benachteiligungsverbot (Art. 9)
- b) Herstellung von Barrierefreiheit in den Bereichen Bau und Verkehr (Art. 10)
- c) Recht auf Verwendung von Gebärdensprache oder anderen
- d) Kommunikationshilfen (Art. 11)
- e) Gestaltung von Bescheiden und Vordrucken (Art. 12)
- f) Barrierefreies Internet und Intranet (Art. 13)
- g) Barrierefreie Medien (Art. 14).

Sie wirkt bei Aktivitäten der Stadt mit, welche sich auf Menschen mit Behinderungen auswirken, greift von sich aus Angelegenheiten auf. Sie ist weisungsungebunden.

Die Behindertenbeauftragte beachtet die einschlägigen datenschutzrechtlichen Vorschriften und erstattet dem Stadtrat alle zwei Jahre Bericht über ihre Tätigkeit.

Ein besonderes Augenmerk wird auf folgende Ziele gelegt:

- ▶ Persönliche Anliegen behinderter Menschen und deren Angehöriger sollen bei Entscheidungen berücksichtigt werden.
- ▶ Die berufliche und gesellschaftliche Integration behinderter Menschen soll durch die Entwicklung von Vorschlägen und Konzepten fortgeschrieben werden.
- ▶ Eine Vernetzung mit anderen Behindertenbeauftragten, den Behindertenverbänden und mit Selbsthilfegruppen soll entwickelt werden.
- ▶ Der Tätigkeitsbericht soll zum einen für Transparenz sorgen, zum anderen für die Bedürfnisse behinderter Menschen sensibilisieren.
- ▶ 80 EUR im Jahr zu erhalten.

Beispiele aus dem Beratungsaltag:

- ▶ Vernetzung mit der Selbsthilfe und der Offenen Behindertenarbeit
- ▶ Mobilitätstraining für Rollatorennutzer (Veranstaltung)
- ▶ Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen: Wohnen mit Komfort (Flyer)
- ▶ Erstellung von Broschüren in Leichter Sprache
- ▶ Beratung von Betroffenen und Angehörigen
- ▶ Schulungen/Vorträge/Veranstaltungen

Kontakt:



Inge Braun

Stadt Ingolstadt
Beauftragte für Menschen mit Behinderungen
Rathausplatz 4 / Zimmer 319
85049 Ingolstadt
Sprechzeiten nach Vereinbarung
Telefon: 08 41/3 05-12 05
Fax: 08 41/3 05-49-12 05
Email: inge.braun@ingolstadt.de
Internet: www.ingolstadt.de

ANZEIGE



Kostenlose Vortragsreihe: Gesundheit im Fokus

Die verletzte Hand

Wiederherstellung von Form und Funktion

31.07.2019, 17.30 Uhr im Veranstaltungsraum Oberbayern

Referent:
Dr. Günter Schmidt, Leiter der Sektion Hand- und Plastische Chirurgie
am Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie

KLINIKUM INGOLSTADT GmbH
Krumenauerstraße 25
85049 Ingolstadt
Tel.: (08 41) 8 80-0
info@klinikum-ingolstadt.de
www.klinikum-ingolstadt.de

Wir sind Partner im

Gesundheitsnetzwerk
Leben



Der Weg zum abstinenten Leben

Dass Menschen so lange und intensiv trinken, bis sich daraus ein Missbrauch oder gar eine Abhängigkeit entwickelt, ist statistisch gesehen keine Seltenheit. So verwundert es nicht, dass Abhängigkeitserkrankungen mit depressiven Episoden zu den häufigen psychiatrischen Störungen gehören.

Die Alkoholabhängigkeit ist eine chronische Erkrankung. Deshalb lässt sich nachvollziehen, dass es für Betroffene gar nicht so einfach ist, rasch eine Lösung für ihr Problem zu finden. Dazu kommt auch, dass einige Zeit oder gar viel Zeit vergeht, bis die Betroffenen und ihr Umfeld das Problem überhaupt als Erkrankung erkennen und auch benennen. Dabei stehen wir ja in einem Spannungsverhältnis: einerseits ist Alkohol omnipräsent, als Genussmittel anerkannt und wird mit vielem verbunden. Was wäre denn z.B. die Presse ohne die Artikel über die Steigerungen der Maß-Preise für das nächste Oktoberfest... Andererseits verändert Alkoholkonsum kurzfristig und langfristig Menschen so, dass viele Schwierigkeiten entstehen: Gereiztheit und Gewalt im Rausch, gesundheitliche Schäden, sozialer Abstieg bis zur Obdachlosigkeit usw. Und schon landen wir beim „gängigen“ Bild vom „Alkoholiker“. Doch viele Betroffene führen auf den ersten Blick und lange ein normales und gelingendes Leben. Wie sollen sie dann bemerken, dass was nicht stimmt? Wie und wen fragen, wenn sie spüren, dass sie etwas unternehmen müssen und wollen, wie und wo eben nach Hilfe suchen? Sie wollen ja nicht in die üblichen Schubladen hinein, und das zu Recht. Und: die Schubladen sind manchmal ganz schön schräg, so schlimm die Folgen einer Alkoholabhängigkeit wirklich sind.



Johannes Schönthal, Klinikleiter bwlv Fachklinik Tübingen, im Austausch mit Dr. Gero Bühler, Leitender Oberarzt Zentrum für psychische Gesundheit Klinikum Ingolstadt



Die Region 10 hat ein gut ausgebautes Suchthilfesystem

Wenn die Betroffenen sich auf den Weg machen, um etwas zu verändern, treffen sie in unserer Region 10 auf ein gut ausgebautes Suchthilfesystem: da sind die Selbsthilfegruppen von Kreuzbund und Blauem Kreuz, sowie die Anonymen Alkoholiker, da sind die Suchtberatungsstellen, da findet sich die Möglichkeit zur qualifizierten Entgiftung im Zentrum für psychische Gesundheit des Klinikums Ingolstadt (kurz „Entzug“ genannt). Und – was für die Betroffenen auch wichtig ist – es gibt nicht wenige Arbeitgeber, die dem Problem offen gegenüberstehen und froh sind, wenn ihre Mitarbeiter etwas unternehmen wollen. Einige verfügen auch über konkrete Leitlinien, wie mit Suchtgefahren und Sucht bei Mitarbeitern umgegangen und wie sie unterstützt werden sollen. Aber auch für Arbeitsagentur und Jobcenter ist es selbstverständlich, hinzuschauen, Hilfebedarf zu vermitteln und den Betroffenen den Rücken freizuhalten, wenn sie etwas unternehmen wollen.

Und schließlich steht uns in der Region 10 die Entwöhnungseinrichtung Ingolstadt des Klinikums Ingolstadt zur Verfügung. Davon soll hier aus aktuellem Anlass die Rede sein, veranstaltete doch das Team der Entwöhnungseinrichtung am 5. Juni 2019 ein Symposium, bei dem Veränderungsprozesse bei Alkoholabhängigen und darin eingebettet das eigene Therapieangebot im Fokus standen.

Was bedeutet „Entwöhnung“?

Aber zunächst: was bedeutet denn „Entwöhnung“? Dahinter steckt eine Rehabilitationsbehandlung für Suchtkranke, die stationär oder ambulant erfolgen kann. Im stationären Bereich dauert diese Reha-Behandlung für Alkohol- und Medikamentenabhängige acht bis sechzehn



Rückblick

Symposium der Entwöhnungseinrichtung

Der Weg zum abstinenten Leben heißt Veränderung. Was leistet dabei die Entwöhnungstherapie?

Mittwoch, 5. Juni 2019, 16.00 Uhr
im Anna Ponschab Haus am Klinikum Ingolstadt



Wochen. Das bietet die Entwöhnungseinrichtung Ingolstadt an. Bei der Behandlung geht es verkürzt gesagt darum, dass die Betroffenen die Bedeutung und Funktion des Suchtmittels in ihrem Leben herausfinden und andere Strategien erarbeiten, mit sich sowie bestimmten Problemen und Situationen umzugehen, damit das Suchtmittel und dessen Wirkung nicht mehr gebraucht wird. Dabei geht es auch um Rückfallprophylaxe, Krisenbewältigung und Realitätserprobung, d.h. ob die neuen Strategien tatsächlich umsetzbar und wirksam sind.

Patient, Therapeut, Erfolg: Verteilte und gemeinsame Verantwortung in der Suchttherapie

Während des Symposiums sprach zunächst Herr Johannes Schönthal, Leiter der bwlv-Klinik Tübingen, über die Verantwortungsverteilung zwischen Patient und Therapeut bei einer Entwöhnung für Veränderungen. Dabei brachte er es zu Beginn mit einer eindrucksvollen Formel auf den Punkt: Veränderung ergibt sich aus einem Produkt von Unzufriedenheit, Zielen und wirksamen Wegen, die jedoch zusammen mehr auf die Waage bringen müssen, als die Vorteile des Konsums. Das bedeutet, Veränderung muss sich lohnen. Wenn aber Unzufriedenheit, Ziele oder wirksame Wege gleich Null sind, wird nichts passieren, auch wenn es sich lohnen würde. Die Verantwortung des Patienten ist relativ klar: er muss sich für die Therapie entscheiden, dabei mitwirken, überprüfen, ob sie fortgesetzt sinnvoll ist, bereit sein, alle nötigen Informationen einfließen zu lassen und sein Umfeld, ob Fa-

milie, Arbeit oder Bezugsfeld einzubeziehen, aber auch, die Regeln der Klinik zu akzeptieren. Die Verantwortung der Therapeuten ist es, integrativ zu arbeiten, d.h. alles mit einzubeziehen, was für Veränderung und Besserung nötig ist, eben Umfeld, soziale Probleme, weitere Erkrankungen, insbesondere psychiatrische, seine Professionalität für den Patienten einzusetzen.

Veränderungen für die Abstinenz: Was leistet dafür das Therapie- angebot der Entwöhnungsein- richtung Ingolstadt?

Herr Michael Achtner, Psychologe in der Entwöhnungseinrichtung, schilderte neben theoretischen Erwägungen zu Veränderungsprozessen, wie diese in der Praxis in der Entwöhnungseinrichtung umgesetzt werden. Die Entwöhnungseinrichtung hat 20 Plätze. Damit geht es familiär und bei der Therapie individuell zu, was dem Team sehr wichtig ist. Genauso wichtig ist, v.a. Menschen aus der Region zu behandeln. Durch das Zusammenspiel von Individualität und Wohnortnähe können viele Dinge



Michael Achtner, Psychologe Entwöhnungseinrichtung Anna Ponschab Haus

viel besser angegangen werden: der Einbezug von Partnern und Familie, der Arbeitsplatz oder bei Arbeitslosigkeit, wo es hingehen kann, damit wieder Arbeit stabil möglich ist, aber auch eine effektive Realitätserprobung, da der Kontakt zum Umfeld erhalten bleiben kann. Damit entsteht natürlich ein Freiraum, den die Patienten verantwortungsbewusst nutzen können müssen. Diese Art von Verantwortungsübernahme führt in der familiären Atmosphäre zu sehr guter Motivation und Mitarbeit bei der Behandlung, aber auch dazu, dass sich die Patienten gegenseitig unterstützen, auch mit ihrer individuellen eigenen Erfahrung aus ihrer Krankheitsgeschichte. Ziel des Ganzen ist natürlich, dass die Betroffenen Wege finden können, langfristig zufrieden ohne Alkohol zu leben. Da die psychotrope Wirkung der Suchtstoffe kurzfristig entstressend wirkt, Genussfähig-



Dr. Gero Bühler, Leitender Oberarzt Zentrum für psychische Gesundheit Klinikum Ingolstadt, während seines Vortrags.

Fotos: Klinikum Ingolstadt

keit zunichtemacht und alte Interessen verloren gehen, umfasst der Therapieplan auch Angebote der Ergotherapie inkl. berufsbezogener Ergotherapie und erlebnispädagogischer Ansätze, Entspannungstherapie, achtsamkeitsbasierte Angebote – hier auch Wahrnehmungsfokussierung für die Genussfähigkeit – und Sporttherapie. Nie unterschätzt werden darf, dass seelische Befindensstörungen oder weitere psychiatrische Erkrankungen gelingende Abstinenz untergraben können. Deshalb gehört die Mitbehandlung dieser Störungen während der Rehabilitation dazu. So werden u.a. Selbstsicherheitstraining und eine spezielle Gruppe für Depressionserkrankte aktuell oder in der Lebensgeschichte angeboten.

Warum und wann Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit abstinenter werden wollen. Ein phänomenologisch-anthropologischer Streifzug.

Kurz sei noch der Vortrag von Dr. Gero Bühler, bereichsleitender Oberarzt, gestreift. Er arbeitete heraus, dass ein uns Menschen eigenes aktives Leben und Entstehen für uns selbst einerseits dazu führen kann, eigene Probleme um den Substanzgebrauch zu spät zu erkennen. Andererseits führen genau die gleichen Elemente dazu, dass sich Betroffene für die Abstinenz entscheiden, nämlich, weil sie ein gelingendes Leben führen und für sich und andere da sein

wollen. Dabei ist Abstinenz eine Methode, ein Werkzeug, nicht das Ziel an sich. Oder anders: Wenn man nicht weiß wofür, lohnt sich Abstinenz nicht.

Zum Schluss des Beitrages noch zwei Dinge: In den letzten Jahren ergaben die Befragungen der Patienten bei Entlassung, dass die meisten die Entwöhnungseinrichtung Ingolstadt weiterempfehlen und selbst wiederkommen würden, falls es irgendwann nötig werde.

Benötigen Sie eine Behandlung? Wir helfen Ihnen gern!

Wir sind für Sie da!

Jeden Mittwoch 13.30 Uhr können Besichtigungen und Vorstellungsgespräche stattfinden. Bitte vorher unter folgenden Telefonnummern anmelden: 0841/880-5175, -5170, -5171.



V.l. Dr. Gero Bühler und Michael Achtner.

„Weiterleben ohne Dich“

ELISA Familiennachsorge bietet Einzelgespräche sowie eine Gruppe für trauernde Eltern an

Der Tod gehört zum Leben, das weiß jeder. Wir müssen alle einmal sterben, das weiß auch jeder. Und dennoch: sich mit dem Thema „Tod“ auseinanderzusetzen, ist nicht einfach. Besser man denkt nicht darüber nach und spricht nicht darüber.

Aber was, wenn es passiert, in der Familie, im Freundes- oder Bekanntenkreis? Einen Menschen gehen zu lassen, den man liebt, ist sehr schwer...

Und ganz besonders schwer ist es, wenn es das eigene Kind ist. „Anfangs dachte ich, ich würde das nicht überleben.“, so beschreibt Nadine Kotzur die Zeit kurz nach dem Tod ihres zweijährigen Sohnes vor vier Jahren. „Für mich war es zuerst irgendwie erleichternd, bis die traurige Einsamkeit kam.“, sagt eine andere Mutter, die ihre Tochter nach langer schwerer Krankheit verlor. Neben unendlichem Schmerz, tiefer Traurigkeit, manchmal Verzweiflung oder Wut, quälen einen vielleicht auch Schuldgefühle: „Hätte ich doch... Wäre ich doch nur... Wenn ich bloß...“ Um dieser Gefühlsspirale zu entkommen, bedarf es unglaublicher Kraft und Energie, welche ja gerade in dieser schwierigen Situation oftmals fehlen.

Für die Trauer gibt es kein Handbuch

Es gibt leider kein Handbuch, wie Trauer funktioniert, es gibt keinen zeitlichen Plan und nicht den „einen richtigen Weg“, um aus der Trauer herauszufinden oder besser gesagt, mit ihr weiterzuleben. Dies ist auch der Leitsatz der Gruppe für verwaiste Eltern unter dem Dach von ELISA Familiennachsorge in Neuburg – „Weiterleben ohne Dich“. Einmal jährlich startet die geschlossene Gruppe und trifft sich an acht Abenden in zweiwöchentlichem Abstand in den Büroräumen von ELISA. „Man fühlt sich nicht mehr so allein und die anderen verstehen genau, was ich meine.“, so lautet das einstimmige Feedback der betroffenen Eltern, die die Gruppe bereits besucht haben. Simone Haftel (Sozialpädagogin und systemische Familientherapeutin) und Nadine Kotzur (Studentin und betroffene Mutter) führen die trauernden Eltern durch die Gruppentreffen und greifen Themen wie die



Verschiedenartigkeit der Trauerphasen- und typen, die Lebensveränderungen nach dem Verlust des Kindes oder welchen Platz das verstorbene Kind im neuen Leben einnehmen darf, auf. Es gibt viel Raum für gegenseitigen Austausch, Zeit um über das Erlebte zu sprechen und jegliche Gefühle wahrzunehmen. „Oder man hört einfach erstmal nur zu.“, sagt Kotzur. Denn der Schritt in eine Trauergruppe zu gehen, fällt vielen nicht leicht. „Da muss ich ja zugeben, dass ich nicht stark genug bin, es allein zu schaffen.“ oder „Will ich mich wirklich auch noch mit den Geschichten der anderen belasten?“, sind Gedanken, die Betroffene oftmals daran hindern, sich einer solchen Gruppe anzuschließen. Und ob es das Richtige ist, ist so individuell wie es auch die Trauer ist. Jeder Mensch trauert anders, entscheidend ist zu versuchen auf seine Gefühle zu achten und das zu tun, was einem guttut.

Hilfe für das neue Leben

„Ganz wichtig ist uns, dass es nicht um's Vergessen geht, sondern darum, das verstorbene Kind gut zu integrieren.“, betont Simone Haftel. Mit kleinen Helfern für den Alltag versuchen Haftel und Kotzur, den Eltern etwas an die Hand zu geben, womit es vielleicht ein klein wenig einfacher wird, in diesem neuen Leben zurechtzukommen.

Denn – „Die Trauer hört niemals auf, sie wird Teil unseres Lebens. Sie verändert sich und wir verändern uns mit ihr!“

Neben der Trauergruppe bietet ELISA Familiennachsorge auf Anfrage auch Einzelgespräche für betroffene Eltern an.

Für nähere Informationen oder Anfragen wenden Sie sich gerne an:

Kontakt:

ELISA Familiennachsorge e.V.
Bahnhofstraße 103 b
86633 Neuburg an der Donau
Homepage:
www.elisa-familiennachsorge.de

Ansprechpartnerinnen:



Simone Haftel:

Mobiltelefon: 01 76/70 76 91 53
E-Mail: simone.haftel@elisa-familiennachsorge.de



Nadine Kotzur:

Mobiltelefon: 01 60/96817223
E-Mail: nadine.kotzur@elisa-familiennachsorge.de

Bridge, ein spannendes Kartenspiel für jede Altersgruppe

Bridge ist das faszinierendste Kartenspiel der Welt, das als „Königin der Kartenspiele“ und auch als „Schach mit Karten“ bezeichnet wird und für jede Altersstufe geeignet ist.

Gefordert sind bei diesem Spiel Konzentration, strategisches Denken und Kombinationsfähigkeit.

GO hat mit Frau Dr. Monika Purucker, Vorsitzende des Bridgeclub Ingolstadt e.V., gesprochen und dabei spannende Erkenntnisse gewonnen.

GO: Vielen Dank Frau Dr. Purucker, dass Sie uns einen Einblick in das Kartenspiel für Jung und Alt gewähren. Wie viele Personen spielen in diesem Spiel zusammen und wie erfolgt die Wertung?

FRAU DR. PURUCKER: Es spielen immer vier Personen mit einem 52er-Blatt, von denen jeweils zwei eine Partnerschaft bilden, die sich am Tisch gegenüberstzt. Beim Bridge wird nicht nach Punkten, sondern nach Stichen gewertet. Das Spiel selber besteht aus zwei Phasen. Dem Reizen, bei dem die Partner möglichst genau versuchen vorauszusagen, wie viele von 13 Stichen erreicht werden können und dem Spielen, bei dem die Voraussage erfüllt werden soll.

GO: Sind für den Einstieg Vorkenntnisse erforderlich?

FRAU DR. PURUCKER: Zum Einstieg benötigt man im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung keinen jahrelangen Unterricht. Die didaktischen Methoden, nach denen in Deutschland Bridge vermittelt wird, ermöglichen einen raschen Einstieg in das Spiel und erlauben es dem Anfänger, sehr schnell zu spielen.

GO: Wie viel Wissen ist erforderlich?

FRAU DR. PURUCKER: Natürlich geht es nicht ganz ohne ein unumgängliches

Maß an Theorie. Im Gegensatz zu allen gängigen Kartenspielen wie Skat, Schafkopf, Doppelkopf etc. sind beim Turnierbridge Zufall und Kartenglück ausgeschlossen.

Alle Spielerinnen und Spieler erhalten das gleiche Blatt

GO: Kann es gute und auch schlechte Karten geben?

FRAU DR. PURUCKER: Nein, es gibt keine guten und keine schlechten Karten, denn alle Spielerinnen und Spieler erhalten das gleiche Blatt. Das Endergebnis ergibt sich dann aus der Relation aller erreichten Ergebnisse.

GO: Ist Bridge ein weltweites Spiel?

FRAU DR. PURUCKER: Ja, Bridge ist sogar weltweit das beliebteste Spiel, etwa 200 Millionen Menschen betreiben es regelmäßig.

GO: Gibt es in den Ländern unterschiedliche Regeln für das Spiel?

FRAU DR. PURUCKER: Nein, es wird überall nach denselben Regeln gespielt – in jedem Bridgeclub der Welt kann man als Gast ohne Kenntnis der Landessprache mitspielen.

In Deutschland sind 29.000 Spieler im Deutschen Bridgeverband organisiert, dazu kommen die Freizeitspieler, die den Sport im privaten Kreis betreiben.

Die kleinen grauen Zellen werden angespornt, die Konzentrationsfähigkeit geschult und es besteht die Möglichkeit gemeinsam auf Bridgereisen zu gehen

GO: Empfehlen Sie dieses Kartenspiel auch älteren Bürgerinnen und Bürgern?

FRAU DR. PURUCKER: Ja, auf jeden Fall. Für ältere Menschen stellt sich oft die Frage:



Foto: Bridgeclub e.V.

Was kann man tun, wenn man (noch) kein Hobby hat oder die ehemaligen Hobbys zu beschwerlich werden? Übrig bleibt meist wenig Kommunikatives wie Fernsehen oder Lesen. Wer hingegen Bridge spielt, spornt seine kleinen grauen Zellen an und schult seine Konzentrationsfähigkeit. Man befindet sich im Kreis von Gleichinteressierten, die sich dann häufig auch zusammenfinden, um an auswärtigen Bridgeturnieren teilzunehmen oder auf Bridgereisen zu gehen.

GO: Herzlichen Dank Frau Dr. Purucker für diesen interessanten Einblick in ein spannendes Kartenspiel. Wir würden uns freuen, wenn viele Bürgerinnen und Bürger sich für dieses Spiel begeistern könnten und vielleicht damit auch den Weg aus der Einsamkeit finden.

Mehr Informationen unter www.bridgeverband.de und www.bridgeclub-ingolstadt.de, telefonisch bei der Vorsitzenden des Bridgeclub Ingolstadt, Frau Dr. Monika Purucker.

Im Bridgeclub Ingolstadt kann das Spiel erlernt und gespielt werden. Bei ausreichendem Interesse bietet der Club im Herbst 2019 einen Anfängerkurs an.

Kontakt:

Dr. Monika Purucker

Vorsitzende des Bridgeclub
Ingolstadt e.V.
Lönsstr. 30
85055 Ingolstadt
Telefon: 0841/58858
E-Mail: purucker@gmx.de



GO IN Bereitschaftspraxen



GO IN Bereitschaftspraxis Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 0841 - 886 99 55

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag
Mittwoch
Freitag
Samstag, Sonn- und Feiertage

18:00 bis 22:00 Uhr
15:00 bis 22:00 Uhr
15:00 bis 22:00 Uhr
08:00 bis 22:00 Uhr



GO IN Kinderbereitschaftspraxis

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 0841 - 880 27 66

Öffnungszeiten:

Mittwoch
Samstag, Sonn- und Feiertage

16:00 bis 20:00 Uhr
09:00 bis 13:00 Uhr
und 15:00 bis 20:00 Uhr



GO IN Bereitschaftspraxis Neuburg

Sankt Elisabeth KJF Klinik
Müller-Gnadenegg-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau

Telefon: 08431 - 54 3000



Sankt Elisabeth
KJF Klinik

Öffnungszeiten:

Mittwoch und Freitag
Samstag, Sonn- und Feiertage

16:00 bis 21:00 Uhr
09:00 bis 21:00 Uhr

Außerhalb und neben den Öffnungszeiten der Bereitschaftspraxis wird die medizinische Versorgung durch den ärztlichen Bereitschafts- bzw. Notdienst ergänzt, der von der KVB organisiert und eingeteilt wird; er ist unter der kostenlosen, deutschlandweiten Telefonnummer **116 117** erreichbar.



Reha in Bad Lippspringe



Medizinisches Zentrum
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
MZG-Westfalen

Klinik am Park: Unsere Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen ...

- Hält 70 stationäre Betten und 5 teilstationäre Behandlungsplätze vor.
- Sie hebt sich u.a. mit dem Schwerpunkt: „Abhängigkeit und Beruf“ hervor (Kompetenzzentrum für Beruflich-Orientierte Rehabilitation Abhängigkeitserkrankter).

Die Indikationen sind:

- Alkoholabhängigkeit
- Medikamentenabhängigkeit
- „Weiche Drogen“
- Pathologisches Spielen

Patientenkontext:

- Abhängige Männer, Frauen und Paare
- Abhängige mit einer besonderen beruflichen Problemlage (BBPL)
- Abhängige Mütter oder Väter (mit einem oder mehreren Begleitkindern zwischen 0–12 Jahren)
- Psychische und organische Doppel- oder Mehrfachdiagnosen bei Abhängigkeitserkrankungen
- Abhängige Führungskräfte und Selbstzahler (berufsspezifische Psychotherapie für Führungskräfte und Entscheider)



Klinik Martinusquelle: Unsere Fachklinik für Allgemeine Psychosomatik und Psychotherapie ...

- Hält 80 stationäre Betten vor.

Die Indikationen sind:

- Belastungs- und somatoforme Störungen
- Sub- oder postakute affektive (depressive und manische) Störungen
- Trendstörungen wie Burnout
- Psychosomatische Störungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
- Subakute Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen
- Psychische Störungen und berufliche Problemlagen



Chefärztin
Dr. med. Regina von Einsiedel
Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie (VT)
Management Coach (VT)

- Das ZPPM wendet moderne, wissenschaftlich anerkannte
 - Psychotherapieverfahren einschl. Schematherapie und MBSR sowie
 - berufsbezogene Therapieverfahren einschl. einer
 - spezifisch entwickelten berufsspezifischen Schematherapie an.

**Die Kliniken arbeiten
schematherapeutisch
orientiert.**



Wir sind Partner im

Gesundheitsnetzwerk
Leben

www.medizinisches-zentrum.de



eHealth und Telemedizin

Arzt- und Krankenhaussuche



Impfkalender Healthcare



Alten- und Pflegeheimsuche



Das Newsportal für Telemedizin

Das GesundheitsPortal.Bayern ist das zentrale
und Informationsportal für Patienten und Angehörige.
In den Rubriken des Gesundheitswesens in un-
terteilt bietet es nützliche Links rund um
eHealth.



Auch als App!

Download im Google Play Store



Medizin, Gesundheit & Pflege!

Das zentrale telemedizinbezogene News-
portal, Gesundheitsdienstleister und Institu-
te für Bayern. Neben aktuellen Nachrichten
um die Themen Gesundheit, Pflege und



Fotos – <http://de.fotolia.com>

gesundheitsportal.bayern



Videos

Ernährung, Fitness und Bewegung
Krankheitsbilder
eHealth und Telemedizin

Aktuelle News



Veranstaltungen

Gesundheit und Pflege



Gemeinsam für ein g und Bürokratieabbau

Kostenträger

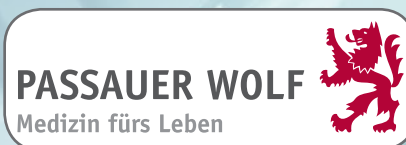
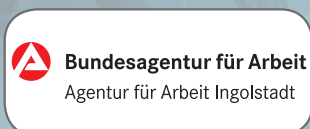


Kirche



Ihr Gesundheit

Gewerk



Leistungs



Wir arbeiten gemeinsam mit den beteiligten Arbeitgebern daran:

- ▶ einen Hilfebedarf zeitnahe zu erkennen
- ▶ Qualifizierungsmaßnahmen zur Verfügung zu stellen
- ▶ gezielte Präventions-, Rehabilitations-, Nachsorgemaßnahmen anzubieten, die sowohl auf die persönlichen Bedürfnisse und die Anforderungen am Arbeitsplatz abgestimmt sind
- ▶ gute Arbeitsbedingungen
- ▶ eine Über-, Unter-Fehlversorgung zu vermeiden

gesundes Berufsleben au in unserer Region

Arbeitgeber

Netzwerk Leben

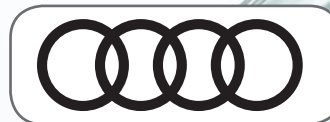
schaften



tsnetzwerk

ben

sanbieter



Universitäten



- ▶ Unterstützung bei der Wiedereingliederung am Arbeitsplatz
- ▶ die richtige Versorgung zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen und eine lückenlose Versorgungskette bereitzuhalten ohne lange Wartezeiten
- ▶ die vorgegebenen Leitlinien in der Versorgung umzusetzen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse einzubeziehen

Wir wünschen uns, dass Sie gesund bleiben.

Sollten Sie erkrankt sein, möchten wir Ihnen helfen schnell wieder gesund zu werden!

Gesundheitsnetzwerk Leben informiert:

Schneller wieder fit und leistungsfähig durch die elektronische Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung.

Das Antragsverfahren wurde erheblich vereinfacht. Leistungen können zeitnah gewährt werden, wenn der Antrag elektronisch weitergegeben wird. Patienten können den Antrag selbst oder mit Unterstützung der Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben elektronisch an die Deutsche Rentenversicherung versenden. Beschäftigten mit gesundheitlichen Problemen kann damit noch schneller geholfen werden, wieder gesund und fit zu werden. Dies bietet Vorteile für Arbeitnehmer und Arbeitgeber.

Gerhard Witthöft, Mitglied der Geschäftsführung der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd, freut sich über den Start der Kampagne zur elektronischen Antragstellung im Gesundheitsnetzwerk Leben. „Es wurden 21.000 Informationsflyer an Ärzte, Betriebsärzte, Personalreferenten, Betriebsräte und Vertrauensleute zur Weitergabe an Betroffene ausgegeben. Vom beschleunigten Verfahren und schlankeren Prozessabläufen profitieren alle“. Prof. Dr. Siegfried Jedamzik, Vorsitzender des Praxisnetzwerkes GOIN und der Bayerischen TelemedAllianz, kann hier nur beipflichten „Durch die Vereinfachung des Antragsver-



Gerhard Witthöft
Foto: DRV Bayern Süd



Prof. Dr. Siegfried Jedamzik
Foto: GOIN



Gerhard Fuchs
Foto: Audi BKK

fahrens und der elektronischen Antragstellung haben unsere Patienten künftig einen schnelleren Zugang zu medizinisch notwendigen Präventions- und Rehabilitationsleistungen.

Gemeinsam können wir damit eine erhebliche Verbesserung der Versorgung in der gesamten Region bewirken. „Zeitgleich haben wir Bürokratie abgebaut. Gezielte Präventi-

onsleitungen können dazu beitragen, dass die Gesundheit, die Arbeitskraft und ein hohes Maß an Lebensqualität bis ins hohe Lebensalter erhalten bleibt“, so Gerhard Fuchs, Vorstandsvorsitzender der Audi BKK.

*Wir helfen Ihnen gern, damit es Ihnen
schneller wieder besser geht!
Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben*

Save the Date – 5. Fachtag für ein gesundes Berufsleben

Thema: „Prävention: Arbeitsfähigkeit erhalten – Rückkehr ins Berufsleben begleiten“

Intention

Prävention ist ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Gesundheitsversorgungskette und ein wertvoller Beitrag, um die Arbeitskraft zu erhalten sowie ein hohes Maß an Lebensqualität bis ins hohe Lebensalter zu sichern. Sie erhalten einen Einblick in moderne Konzepte zur Prävention und die schnelle zielgerichtete Einleitung von bedarfsorientierter Versorgung. Zeitgleich wird aufgezeigt, wie der Wiedereinstieg in den Arbeitsprozess unterstützt und die Resilienz im Betrieb gefördert werden kann. Experten verschiedener Disziplinen aus Wissenschaft und Praxis sowie der Deutschen Rentenversicherung setzen sich mit aktuellen Handlungsansätzen auseinander und zeigen eine gezielte Hilfestellung auf.

Termin:	Mittwoch, 09.10.2019
Uhrzeit:	14.00 Uhr bis 19.40 Uhr
Ort:	Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt am Campus Ingolstadt
Form:	Interdisziplinäre Fachtagung mit Fachvorträgen und Austausch
Veranstalter:	GOIN & Gesundheitsnetzwerk Leben & Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Referentinnen/Referenten:

Dr. med. Michael Grubwinkler – Chefarzt Orthopädie PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt

Vortrag: Präventionsmaßnahmen der Deutschen Rentenversicherung schneller einleiten und durchführen, um die Arbeitskraft zu erhalten

Dr. med. Stephan Biesenbach – Ärztlicher Leiter Lebensstil-Medizin beim PASSAUER WOLF

Vortrag: Moderne Konzepte zielgruppenbezogener Prävention am Beispiel des PASSAUER WOLF Bad Griesbach

Dr. med. Regina von Einsiedel – Chefarztin des Zentrums für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin (ZPPM)



– ANMELDUNG –

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung
direkt bei GOIN an:

E-Mail: manuel.hahn@go-in-ingolstadt.de
Telefon: 08 41/8 86 68-13 · Fax: 08 41/8 86 68-18
<https://www.goin.info/aktuelles/>

Weitere Informationen finden Sie hier:
<https://www.goin.info/aktuelles/veranstaltungskalender/>

Anmeldeschluss: 2. Oktober 2019

Bad Lippspringe, Leiterin des Schematherapie-Instituts Westfalen (IST-W)

Vortrag: *Coaching: eine wertvolle Ressource in der Versorgung von berufstätigen Patienten/-innen*

Marion Kiem und Dr. Rainer Schmale

Abteilung Rehabilitation und Sozialmedizin
Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd

Vortrag: *Prävention eine Leistung der Deutschen Rentenversicherung*

Prof. Dr. Joachim Thomas – Psychologische Diagnostik Interventionspsychologie
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Vortrag: *Unterstützendes Monitoring und Coaching bei beruflicher Rehabilitation Studie Work-coach*

Prof. Dr. Dr. Janusz Surzykiewicz
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt
Lehrstuhl für Sozialpädagogik und

Susanne Rieger – 1. Vorsitzende EASC -
European Association for Supervision and
Coaching Institut Indialogo, Barcelona

Vortrag: *Ausstieg aus der Sucht und den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben durch Coaching nachhaltig sichern*

Mit einem Informationsstand werden vertreten sein:

Agentur für Arbeit, Audi BKK, Caritas-Kreisstelle Ingolstadt Beratungsstelle für psychische Gesundheit, Caritas-Kreisstelle Ingolstadt Suchtambulanz, Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd, Deutsche Rentenversicherung Bund, Deutsche Rentenversicherung Bad-Württemberg, Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz, EASC e.V., EUTB Oberbayern Nord, Integrationsfachdienst München-Freising gGmbH, Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt, Krisendienst Psychiatrie, PASSAUER WOLF, Reha-Fit Gesundheitszentrum Ingolstadt

An den Informationsständen haben Sie die Möglichkeit sich über die Arbeit der Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben zu informieren.

Die Tagung richtet sich an Ärzte aller Fachrichtungen, Betriebsärzte, Psychotherapeuten, Psychologen, Fachberater und Therapeuten, Sozialdienste, Personalreferenten und Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit und alle Personen, die als Akteure im Betrieb die Gesundheitsfürsorge sichern und entwickeln.

Fortbildungspunkte wurden bei der Bayerischen Landesärztekammer beantragt.

Gesundheitsorganisation



Gesundheitsnetzwerk
Leben



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

ANZEIGE



Hand aufs Herz ...

woran glauben Sie?

Menschen helfen, Leben wecken

„Mich fasziniert an der Hl. Elisabeth von Thüringen, dass sie schon im Mittelalter für eine offene Gesellschaft eingetreten ist. Ganz ohne Berührungängste hat sie die Burg, den schützenden Raum ihrer Familie, verlassen und sich den Kranken und Bedürftigen gewidmet. Dabei musste sie sich nicht verbiegen; niemand musste zu ihr aufschauen. Mildtätig und heilkundig erwies sie allen ihre Fürsorge von Mensch zu Mensch.“

Gerade in unserem EndoProthetikZentrum sind wir mit den gro-



ßen Einschränkungen vertraut, die Gelenkerkrankungen an Hüfte, Knie und Schulter mit sich bringen. Der Leidensdruck unserer Patienten ist gewaltig. Während ihrer Krankheitsgeschichte haben sie mit Mut, Geduld und ganzer Kraft Übermenschliches geleistet. Als ihr Arzt wieder ein selbstbestimmtes, aktives Leben ermöglichen zu können, ist die Motivation, die mich täglich antreibt. Die Innovation der Hightech-Medizin ist ein wertvolles Instrumentarium. Andere aufrichten und ihnen helfen: So leben wir Elisabeth.“

Chefarzt Dr. Markus Ring,
Klinik Sankt Elisabeth

www.sankt-elisabeth-klinik.de

KJF  **Mut zum Leben**

 **Sankt Elisabeth**
KJF Klinik

Ein neuer Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben: – Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e. V.

In Oberbayern haben sich lokale und regionale Selbsthilfegruppen unter dem Dachverein Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V. zusammengeschlossen. Die Psychiatrie-Erfahrenen sind in Oberbayern stimmberechtigtes Mitglied in den örtlichen und regionalen Steuerungsverbünden für psychische Gesundheit bzw. Psychosozialen Arbeitsgemeinschaften. Sie sind auch beratende Mitglieder im Planungsausschuss und im Gesundheitsausschuss des Bezirks Oberbayern. Entscheidend für die Beteiligung der organisierten Psychiatrie-Erfahrenen ist, dass so die Sichtweise der Betroffenen als Experten in eigener Sache in die professionellen psychiatrischen Angebote und Entwicklungen eingebracht wird. Die Versorgungslandschaft lässt sich damit bedürfnis- und bedarfsorientierter gestalten. Vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales wurde der Verein Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e. V. beauftragt, Beratungsangebote für die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung in den Regionen Oberbayern Nord (Eichstätt, Ingolstadt, Neuburg/Donau und Pfaffenhofen), Nordost (Ebersberg, Erding und Freising), Ost (Altötting, Mühldorf am Inn, Rosenheim), Südost (Berchtesgadener Land und Traunstein), Süd (Miesbach, Bad Tölz-Wolfratshausen), Südwest (Garmisch-Partenkirchen und Weilheim-Schongau) und West (Landsberg/Lech und Starnberg) aufzubauen. Besonderes Gewicht hat in der EUTB die Beratung durch Peers (Behinderte beraten Behinderte). Im Zusammenhang mit der EUTB sind Peers Menschen mit gleicher (Behinderten-)Erfahrung, also Behinderte jeglicher Art, aber auch Angehörige von Behinderten. Primäres Ziel der Beratung ist die Verbesserung der Selbstbestimmung und Teilhabe der Ratsuchenden.

Der Dachverein Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e. V. ist jetzt auch Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben. Herr Walter Schäl, erster Vorsitzender, gibt einen Einblick in die Arbeit des Dachvereins.

Hauptsitz der OSPE ist in Haar bei München und weitere Geschäftsstellen sind in Pfaffenhofen, Bad Tölz, Burghausen

GO: Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für uns nehmen und uns einen Einblick in die Ar-



beit des Dachvereins geben. Seit wann besteht dieser Dachverein und wo haben Sie Ihren Sitz?

HERR SCHÄL: Der Verein OSPE e.V. wurde offiziell am 8. Mai 2013 gegründet von Mitgliedern und LeiterInnen von Selbsthilfegruppen im psychiatrischen Bereich. Dieses „Kern-Team“ nannte sich „Zusammenschluss der oberbayerischen Selbsthilfegruppen“ und traf sich seit 1998 regelmäßig 2-mal im Jahr im Verwaltungsgebäude des Bezirks Oberbayern in München zum Erfahrungsaustausch. 2008 wurde der Entschluss gefasst, sich aktiv an der psychiatrischen Versorgung im Bezirk zu beteiligen. In einem selbst organisierten Selbsthilfe-Fachtag am 24.2.2010 in Haar wurden den 120 Psychiatrie-Profis, Angehörigen und Betroffenen das Konzept der OSPE vorgestellt. In der Folge entstanden gemeinsame Projekte zu Fachthemen wie „stationäre Behandlung“, „Wohnen und Tagesstruktur“, „Arbeit und Beschäftigung“ oder „Therapie und Medikation“.

Die Projektbeteiligungen und die Übernahme der Trägerschaft für die „unabhängigen psychiatrischen Beschwerdestellen“ machten eine straffere Organisation notwendig, was letztlich zur Vereinsgründung führte. Die OSPE hat ihren Hauptsitz in Haar bei München und weitere Geschäftsstellen in Pfaffenhofen, Bad Tölz und Burghausen.

GO: Wie viele Selbsthilfegruppen haben sich dem Dachverein angeschlossen? Aus welchen Regionen kommen die Selbsthilfegruppen und welchen Inhalt hat die Arbeit dieser Gruppen?

HERR SCHÄL: Die Mitglieder kommen aus 11 Gruppen und 2 Selbsthilfe-Vereinen (MüPE, Quo Vadis) aus den Landkreisen Altötting, Bad Tölz, Ebersberg, Eichstätt, Garmisch-Partenkirchen, Miesbach, Mühldorf, Rosenheim, Pfaffenhofen, Starnberg und der Stadt München. Die Hauptaufgabe der Gruppen besteht aus dem Erfahrungsaustausch und der direkten gegenseitigen Unterstützung, z.B. ge-

meinsame Freizeitaktivitäten oder Fahrdienste.

Überregionaler und gruppenübergreifender Erfahrungsaustausch

GO: Welche Vorteile ergeben sich durch den Zusammenschluss für die Selbsthilfegruppen? Gibt es auch Nachteile?

HERR SCHÄL: Die OSPE organisiert für ihre Mitglieder und alle sonstigen psychiatrischen Selbsthilfegruppen in Oberbayern ein halbjährliches Plenum zum überregionalen und gruppenübergreifenden Erfahrungsaustausch. Dabei werden aktuelle oder immer wiederkehrende Themen diskutiert wie Medikation, Therapien, Aktionen, aber auch Gesetze wie das BTHG oder das BayPsychKHG und deren Auswirkungen auf psychiatrische Patientinnen und Patienten.

Manchen Teilnehmern ist dieser große Bogen zu weit gespannt, sie finden sich mit ihren persönlichen Anliegen nicht mehr wieder und bleiben nach einiger Zeit enttäuscht weg.

GO: Können sich auch noch weitere Selbsthilfegruppen anschließen und welche Voraussetzungen müssen die Gruppen erfüllen?

HERR SCHÄL: Die OSPE ist für alle psychiatrischen Betroffenengruppen im Bezirk Oberbayern offen. Das gilt auch für psychisch kranke Menschen, die sich keiner Selbsthilfegruppe angeschlossen haben. Die Jahresbeiträge sind bewusst sehr niedrig (6,- €), um keine finanziellen Barrieren aufzubauen. Auch Fördermitglieder sind herzlich willkommen und mit 60,- €/Jahr dabei. Was wir nicht wollen, sind Mitglieder, die in der OSPE eine Bühne für ihre Selbstdarstellung suchen.

GO: Welchen Vorteil haben die Betroffenen und die Angehörigen durch die Angebote der Selbsthilfegruppen?

HERR SCHÄL: Das hängt sehr davon ab, welche Ziele eine Gruppe anstrebt und wie sie diese zu erreichen sucht. In Gesprächsgruppen etwa geht es darum, zu Wort zu kommen und aufmerksam zuzuhören. Generell kann man sagen, dass das Dazugehören eine zentrale Rolle für die Gruppenmitglieder spielt. Auch der Austausch von positiven und negativen Erfahrungen bietet viel praktische Orientierung im Dschungel der Versorgungsangebote.

Gruppenmitglieder entscheiden individuell über ihre Beteiligung

GO: Gibt es auch Maßnahmen zur Qualitätssicherung bei den Selbsthilfegruppen, die sich dem Dachverein angeschlossen haben?

HERR SCHÄL: In den Selbsthilfegruppen sind mir keine besonderen QS-Maßnahmen bekannt. In den mir bekannten Selbsthilfe-Vereinen einschließlich der Planungsgruppe und im Plenum der OSPE wird immer wieder über die Frage diskutiert, was wirklich hilft und wie Erfolg definiert und gemessen werden kann. Bei der enormen Bandbreite an Krankheitsbildern und unterschiedlichen Lebenssituationen der Betroffenen ist es kaum möglich, allgemeingültige Kriterien für Erfolg aufzustellen. Ob und wie häufig die Beteiligung an Gruppen hilfreich ist, entscheiden die Gruppenmitglieder ganz individuell. Dies ist einer der wesentlichen Merkmale, in denen sich Selbsthilfegruppen von den professionellen Therapien unterscheiden.

GO: Wie viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten in dem Dachverein? Welche Aufgaben haben die Beschäftigten?

HERR SCHÄL: Wir beschäftigen derzeit 26 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Deren Aufgaben lassen sich in drei Kategorien gliedern:

1. Die klassische Vereins- und Trägerschafts-Arbeit
2. Die Beteiligung an Projekten
3. Die Gremienarbeit

Zu 1 gehören Aufgaben wie Mittelbeschaffung und Abrechnung mit Förderern wie der Bezirk Oberbayern oder das BMAS, Verträge schließen, Mitarbeiterführung, Finanz- und Lohnbuchhaltung, Reisekostenverwaltung, Vorstandssitzungen und -entscheidungen, Öffentlichkeitsarbeit, fund-raising u.v.m.

In 2. kümmern sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter je nach Art des Projekts um die Bearbeitung von Beschwerden, die Peer-Beratung, bei trialogischen Projekten Teilnahme an Projektsitzungen und Mitarbeit in Arbeitskreisen.

Mehrere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sitzen als beratende Mitglieder in regionalen Gremien der Landkreise wie den Steuerungsverbünden psychische Gesundheit (SPG), den Psychosozialen Arbeitsgemeinschaften (PSAG) und dem gemeindepsychiatrischen Verbund (GPV) oder in überregionalen Gremien des Bezirks wie dem Planungsausschuss Gesundheit, Soziales und Versorgung (GSV) und dem Gesundheitsausschuss.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind überwiegend in Teilzeit beschäftigt oder ehrenamtlich tätig.

GO: Gibt es auch Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und ggf. welche?

HERR SCHÄL: Als Arbeitgeber sind wir verpflichtet, die betriebsärztliche Versorgung sicherzustellen. Außerdem werden in jedem Beratungsangebot Mitarbeiter in erster Hilfe und in Feuerschutzmaßnahmen ausgebildet. Darüber hinaus haben unsere Angestellten völlige Freiheit in der Gestaltung ihres Arbeitsplatzes und ihrer Arbeitszeiten. Begleitend zur Beratung setzen wir auf Supervision und Intervention.

Aufbau der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung im Auftrage des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales

GO: Sie bauen im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales die Beratungsangebote für die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung auf. Wie viele sollen Sie und Ihr Team insgesamt aufbauen? Wo stehen Sie derzeit?

HERR SCHÄL: Wir haben Anfang Februar 2018 sieben Bescheide des BMAS erhalten, für jedes Beratungsangebot einen Bescheid. Für alle Angebote sind Hauptbüros ange-

ANZEIGE

Hilfe bei psychischer Erkrankung in der Familie

„Wenn ein Familienmitglied psychisch krank ist“ lautete der Titel des Vortrags, welcher am 28. Mai 2019 in der Caritas Kreisstelle in Ingolstadt stattfand. Die Organisatoren der Veranstaltung – die Beratungsstelle für psychische Gesundheit der Caritas Ingolstadt – konnten als Referentin die bereichsleitende Psychologin des Klinikum Ingolstadt Felizitas Schweitzer gewinnen. Das Team der Beratungsstelle für psychische Gesundheit, als auch Frau Schweitzer, freuten sich sehr über viele Zuhörer, die dem Vortrag aufmerksam folgten.

Der Vortrag fokussierte sich auf die sieben Hauptgruppen der psychischen Krankheiten, zu welchen Demenzen, Suchterkrankungen, Psychosen, affektive Störungen, Belastungs- und Anpassungsstörungen, Angst- und Zwangsstörungen sowie Persönlichkeitsstörungen gehören. Nach einer allgemeinen Vorstellung dieser Krankheitsbilder folgten nützliche Tipps für den Umgang mit psychisch kranken Menschen im Alltag. So wurde beispielsweise empfohlen, dem Betroffenen gegenüber Interesse zu zeigen und sich unvoreingenommen nach seinem Befinden

zu erkundigen. Auch das Entgegenbringen von Anteilnahme, wie es leider häufig nur bei somatischen Erkrankungen gezeigt wird, kann im Umgang mit psychisch Kranken hilfreich sein.

Besonders bei einer Depression ist die Aufmerksamkeit der Angehörigen von großer Bedeutung, da sich laut Schweitzer im Laufe dieser Erkrankung etwa 15 Prozent der Betroffenen suizidieren.

Durch die eigene Betroffenheit vieler Zuhörer entstand während des Vortrags ein reger Austausch zwischen der Referentin und den Gästen, wodurch sich mitunter viele individuelle Fragen und persönliche Anliegen der Zuhörer klären konnten.

Abschließend wurde im Vortrag auf den Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (LApK) verwiesen, an welchen sich Angehörige psychisch Erkrankter jeder Zeit wenden können. Mit den 10 Grundregeln im Umgang mit psychisch Erkrankten gab Frau Schweitzer den Zuhörern noch einen handfesten Leitfaden mit auf den Weg und schloss damit ihren rundum gelungenen Vortrag ab.



V.r. Andrea Ploß, Fachdienstleitung Beratungsstelle für psychische Gesundheit mit gerontopsychiatrischem Fachbereich Caritas-Kreisstelle Ingolstadt, dankte Felizitas Schweitzer, Bereichsleiterin Psychologie und weitere Dienste Zentrum für psychische Gesundheit, für den Vortrag und die wertvollen Tipps.

Foto: Caritas



mietet. Außerdem wurden mehrere Außenstellen eingerichtet, um eine wohnortnahe Beratung zu gewährleisten.

GO: Wo ergeben sich bei dem Aufbau die größten Probleme?

HERR SCHÄL: Was die Trägerschaft angeht, stellen wir immer wieder fest, dass die Ausschreibung des BMAS davon ausgeht, dass die Träger eine fertige und belastbare Infrastruktur aufweisen. Dies ist aber bei Selbsthilfe-Organisationen nicht der Fall. Das hat eine Reihe spezieller Problematiken zur Folge. Die bei den Beschäftigten genannten Trägeraufgaben werden überwiegend ehrenamtlich wahrgenommen oder wurden ausgelagert, z.B. an ein Lohnbüro. Die für die umfangreichen Verwaltungsarbeiten notwendigen Kenntnisse mussten erworben oder ergänzt werden. Die ursprüngliche Annahme, eine bezahlte Verwaltungsfachkraft anzustellen, war ein Irrtum, da diese nicht gefördert wird. Außerdem stellten sich die meisten der für die Beschwerdestellen eingerichteten Büros als ungeeignet heraus (zu klein, nicht barrierefrei), so dass für die Mietkosten Zusatzmittel beantragt werden mussten. Die neuen Büroräume mussten eingerichtet werden, ohne dass dafür ein spezielles Budget vorhanden war. Inzwischen nehmen die ad-hoc-Probleme ab und der Beratungsbetrieb begibt sich in ruhigeres Fahrwasser.

Viel Aufwand für Öffentlichkeitsarbeit

GO: Gibt es schon Erkenntnisse aus den bereits bestehenden Beratungsstellen? Wie viel Betroffene haben das Angebot schon genutzt? Gibt es Unterschiede bei dem Beratungsbedarf in den Regionen?

HERR SCHÄL: Wie viele Personen sich beraten ließen, ist rückwirkend schwer festzustellen, da personenbezogene Daten nicht ohne ausdrückliche Zustimmung der Ratsuchenden gespeichert werden dürfen. Hier hat die neue Datenschutzverordnung für große Verwirrung gesorgt. In 2018 haben wir 161 Beratungen gemeldet. Da zu Beginn unterschiedliche Auffassungen darüber herrschten, was eine Beratung und wie sie zu dokumentieren ist, kann man eher von 200 Beratungen ausgehen.

Der meiste Aufwand wurde bei allen Stellen in die Öffentlichkeitsarbeit investiert. In der jeweiligen Region bekannt zu werden mit Hilfe von Medien, Gremien, Ämtern, Versorgungseinrichtungen oder Kooperationspartnern war zuerst angesagt. Für eine seriöse Aussage über regionale Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Beratungsbedarf liegen zu wenige Informationen vor. Dass es solche gibt, wissen wir aus den Erfahrungsberichten der Unabhängigen psychiatrischen Beschwerdestellen.

GO: Mit welchen Fragen wenden sich die Betroffenen oder Angehörigen an die Beratungsangebote?

HERR SCHÄL: Das Spektrum ist sehr breit. Die Beratungsschwerpunkte liegen in Problemen bei der Suche nach Arbeit oder Wohnung, in der gesetzlichen Betreuung, bei der Antragsstellung, z.B. Reha, Hilfsmittel, bei Sucht, fehlende Unterstützung bei Zwangsmaßnahmen, aber auch bei fehlendem Lebenssinn. Den bisherigen Rückmeldungen entnehmen wir, dass besonders die motivierende und aufbauende Art der Beratung als sehr hilfreich geschätzt wird. Das zeigt, dass das Motto „Behinderte beraten Behinderte“ Früchte trägt und als wesentliche Ergänzung der Beratungslandschaft betrachtet wird.

Wichtigstes Anliegen, das Beratungsangebot bei den Ratsuchenden und Angehörigen bekannt machen

GO: Sehen Sie Ansatzpunkte, um die Beratungsangebote noch besser zu unterstützen und ggf. welche?

HERR SCHÄL: Unser derzeit wichtigstes Anliegen ist das Bekanntwerden bei den potentiellen Ratsuchenden, also den behinderten Menschen oder deren Angehörigen.

GO: Wodurch gewährleisten Sie die Qualität in den Beratungen?

HERR SCHÄL: Zunächst durch die Auswahl von geeigneten Peer-Bewerberinnen und Bewerbern. Derzeit entwickeln wir ein Konzept zur gezielten Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter. Jede Peer-Beraterin und jeder Berater müssen eine Grundqualifikation durchlaufen. Die fachliche Weiterbildung besteht im Wesentlichen aus der Wissensvermittlung über die Sozialgesetzgebung und angrenzender Gesetze wie z.B. das Betreuungsgesetz. Bei der methodischen Weiterbildung wird bei Bedarf die Methode des „Peer Counselling“ vermittelt. Und innerhalb der Beratungs-Teams werden immer häufiger die angewandten Beratungsmethoden, die Arbeitsatmosphäre und die eigene Belastung unter Einsatz von Supervision und Intervention reflektiert.

GO: Sie haben sich dem Gesundheitsnetzwerk Leben angeschlossen. Warum ist Ihnen die Zusammenarbeit mit dem Netzwerk wichtig?

HERR SCHÄL: Wir erwarten uns mehr und intensivere Kooperationen, d.h. mehr Kenntnisse über die vorhandenen Beratungsangebote, abgestimmte und passgenaue Beratung im Netzwerk, gemeinsame Veranstaltungen und letztendlich auch öffentliche Anerkennung unserer Tätigkeit.

GO: Welche Wünsche haben Sie an die Partner im Netzwerk und wobei können die Netzwerkpartner unterstützen?

HERR SCHÄL: Ich glaube, dass ist weitgehend den vorherigen Ausführungen zu entnehmen. Unsere Erwartungen richten sich nicht nur an die regionalen Einrichtungen, sondern im Besonderen an die Partner im Netzwerk, denn nur so macht unsere Beteiligung am Netzwerk Sinn.

Vernetzungsarbeit ist ein wichtiger und aufwendiger Teil der Aufgaben

GO: Sehen Sie weitere Handlungsansätze in den Regionen und gibt es dabei Unterschiede in den Regionen?

HERR SCHÄL: Ich sehe weitere Handlungsansätze in mehreren Bereichen. Im Rahmen der Beratung wollen wir Außenstellen etablieren, da in der nördlichen Region Oberbayerns wegen der großen Entfernungen ein hoher Aufwand für persönliche Beratungen im Büro oder aufsuchend und/oder begleitend anfällt. Ein wichtiger und aufwendiger Teil unserer Aufgaben besteht aus Vernetzungsarbeit.

Es gibt unter allen Beratern der Welt keine „eierlegende Wollmilchsau“, die auf alles eine Antwort hat, was an sie herangetragen wird. Umfassen, also alle Behindertenarten abzudecken, geht nur über ein Beratungsnetzwerk. Daher gehen wir mit anderen EUTB-Angeboten, aber auch mit professionellen Beratern Kooperationen ein und tauschen uns über unsere Kompetenzen aus. Dies ist z.B. in der Beratung geistig behinderter Personen oder bei mehrfach Sinnesbehinderten notwendig, da bei taubstumm und sehbehinderten Personen die Kommunikation äußerst schwierig ist. Unser Schwerpunkt liegt in der Beratung psychisch beeinträchtigter Personen, da wir hier die meiste Peer-Erfahrung besitzen. Eine Studie hat ergeben, dass die Anteile an den Ratsuchenden wie folgt aussehen: 60 % psychisch behinderte, 25 % körperbehinderte und 15 % geistig und sinnesbehinderte.

Kontakt:



Walter Schäl

Erster Vorsitzender der Oberbayerischen Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (OSPE) e. V.
Ladehofstraße 10 · 85540 Haar
Telefon: 089/51 7771 52
E-Mail: info@ospe-ev.de
Internet: www.ospe-ev.de

derte Menschen. Bei der Vernetzung fangen wir in der Region mit dem jeweiligen Beratungsangebot an. Da diese über ganz Oberbayern – der Raum München ausgenommen – verteilt sind, entstehen zunächst viele kleine Inseln verteilt sind.

Diese zu einem immer größer und dichter werdenden Netz miteinander zu verbinden, wird eine ständige und hochinteressante Aufgabe der OSPE und ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sein. Wie groß das Netzwerk wird und ab wann es zu träge wird oder gar nicht mehr funktioniert, werden wir in Laufe der Zeit herausfinden. Fangen wir erst einmal mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben an.

Behinderung ist ein wesentlicher Bestandteil der Qualifikation

Was die Einbindung der Politik betrifft, so wollen wir jede Gelegenheit nutzen, auf den Nutzen hinzuweisen, den der Paradigmenwechsel im SGB IX mit sich bringt. Bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die bisher aus ökonomischer Sicht einen Kostenfaktor darstellten, wurde plötzlich ihre Behinderung zu einem wesentlichen Teil ihrer Qualifikation.

Bei allem, was aufgeführt wurde, sehe ich vorerst keine nennenswerten Unterschiede zwischen den Regionen. Die Einrichtung von weiteren Außenstellen richtet sich nach dem

Bedarf und da stehen wir noch ganz am Anfang. Das Knüpfen eines erfolgreichen und nachhaltigen Netzwerks hängt wohl in erster Linie von den einzelnen Menschen ab, die vom Netzwerk profitieren wollen und auch sollen. Auch hier sehen wir noch keine regionalen Unterschiede.

GO: Vielen Dank für dieses Interview und die wertvolle Arbeit aller beteiligten Akteure in den Selbsthilfegruppen, in den Beratungsstellen für die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung und bei dem Dachverein Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e. V.. Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Kraft für die vielen Herausforderungen. Gern kommen wir wieder, um über die weitere Entwicklung zu berichten.

Erneut drei Ingolstädter Chefärzte unter den besten Medizinern Deutschlands

Focus-Magazin verleiht TOP-Mediziner-Siegel 2019

Es geht um das Wichtigste überhaupt: Unsere Gesundheit. Daher ist die Wahl des Arztes besonders wichtig. Orientierung will das Magazin Focus bieten, das seit mehr als 20 Jahren eine landesweite Liste mit den besten Ärzten ihres Faches herausgibt. Auch in diesem Jahr konnten wieder drei Ärzte des Klinikums Ingolstadt das Top-Mediziner-Siegel erlangen: Prof. Dr. Andreas Manseck für die Bereiche urologische Tumore und Prostata, Prof. Dr. Thomas Pollmächer für Depression, bipolare Störungen und Schlafmedizin sowie Prof. Dr. Andreas Schuck für die Strahlentherapie.

Wer auf die Liste der besten Ärzte des Landes will, muss strenge Kriterien erfüllen. Das Focus-Magazin erhebt gemeinsam mit dem unabhängigen Rechercheinstitut Munich Inquire Media GmbH (MINQ) Daten zu den ärztlichen Experten. Das Herzstück der Erhebung: Empfehlungen von Kollegen. Nur wer von Klinikchefärzten, Oberärzten und niedergelassenen Fachärzten besonders viele und gute Bewertungen bekommt, hat eine Chance in die Liste aufgenommen zu werden. Weitere wichtige Bausteine der Erhebung sind Patientenfragen und Einschätzungen von Patientenverbänden und Selbsthilfegruppen. Daneben sind auch Veröffentlichungen der Fachexperten und Zertifizierungen entscheidende Kriterien.

Bereits seit 2007 erfüllt Prof. Dr. Andreas Manseck, Direktor der Klinik für Urologie, regelmäßige die strengen Kriterien und ist auf der TOP-Ärzteliste platziert. In diesem Jahr erhält er die Experten-Auszeichnung

für die Behandlung von urologischen Tumoren und der Prostata. „Ich freue mich natürlich, dass wir auch in diesem Jahr wieder Kollegen und Patienten von der Qualität der Arbeit der Klinik für Urologie im Klinikum überzeugen konnten“, so Prof. Manseck, der die Auszeichnung nicht für sich allein in Anspruch nimmt, sondern sie als Teamleistung betrachtet.

Prof. Dr. Thomas Pollmächer darf sich in diesem Jahr nicht nur über die Platzierung auf der Liste der besten Ärzte für Depression und bipolare Störungen freuen, sondern auch über die Auszeichnung als Schlafmediziner.

Der Direktor des Zentrums für psychische Gesundheit erhält bereits zum dreizehnten Mal in Folge das Siegel. „Focus zeichnet zwar nur Einzelmediziner aus, aber ohne ein perfekt zusammenspielendes Team wäre das kaum möglich.“ Im Zentrum für psychische Gesundheit arbeiten Experten aus den unterschiedlichen Bereichen, von Psychiatrie und Psychologie, über die Pflege bis hin zu den Therapeuten und Sozialdiensten Hand in Hand zusammen.

Auch der Dritte im Bunde der Ingolstädter TOP-Mediziner erhält die Auszeichnung zum wiederholten Mal. Prof. Dr. Andreas Schuck ist Direktor des Instituts für Strahlentherapie und radiologische Onkologie und ausgewiesener Strahlenexperte. Gemeinsam mit den Krebszentren des Klinikums versorgt das Institut Krebspatienten. Dass dies auf höchstem Niveau in Ingolstadt geschieht, bestätigt auch in diesem Jahr das Focus-Siegel.



Prof. Dr. Andreas Manseck



Prof. Dr. Thomas Pollmächer



Prof. Dr. Andreas Schuck

Fotos: Klinikum Ingolstadt

24/7 – Hilfe rund um die Uhr

Der Krisendienst Psychiatrie erweitert in Oberbayern sein Angebot

0180/655 3000 – Hilfe für Menschen in seelischer Not zu jeder Tages- und Nachtzeit: Der Krisendienst Psychiatrie baut in Oberbayern seine Hilfeangebote weiter aus. Die Leitstelle des Krisendienstes ist deshalb seit 1. Juli rund um die Uhr erreichbar. Auf diese Weise verbessert sich das psychiatrische Hilfesystem kontinuierlich zum Wohle der betroffenen Menschen – mit dem Ziel, noch schneller und gezielter unterstützen zu können.

GO hat mit Josef Mederer, Bezirkstagspräsident von Oberbayern, über das erweiterte Angebot des Krisendienstes Psychiatrie gesprochen.

GO: Herr Bezirkstagspräsident, herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen und uns einen Einblick in die Angebote des Krisendienstes Psychiatrie in Oberbayern geben. Wir haben erfahren, dass die Leitstelle seit 01.07.2019 rund um die Uhr telefonisch erreichbar ist. Welche Vorteile ergeben sich aus der Hilfe 24/7 für die Bürgerinnen und Bürger in Oberbayern?

HERR MEDERER: Der 24/7-Betrieb der Leitstelle war für mich von Anfang an ein Herzensanliegen. Denn seelische Krisen halten sich nicht an Öffnungszeiten von Arztpraxen oder Bereitschaftsdiensten. Sie können zu jeder Tages- oder Nachtzeit auftreten. Deshalb ist es immens wichtig, dass die betroffenen Menschen rund um die Uhr qualifizierte psychiatrische Soforthilfe erhalten können. Durch die Erreichbarkeit der Leitstelle von 0 bis 24 Uhr an 365 Tagen im Jahr ist sichergestellt, dass alle Betroffenen jederzeit mit einem hochkompetenten Experten sprechen können. Dafür nehmen wir im Bezirk Oberbayern gerne Geld in die Hand, das heißt, wir fördern den Krisendienst mit rund 7,4 Millionen Euro pro Jahr.

GO: Wie viele Anrufe gehen beim Krisendienst Psychiatrie in Oberbayern jährlich ein?

Ist die Anzahl der Anrufe auf alle Regionen gleichmäßig verteilt oder gibt es auch Regionen, aus denen nur sehr wenige Anrufe die Leitstelle erreichen?

HERR MEDERER: 2018 haben die Leitstelle rund 23.500 Anrufe erreicht. Die meisten Gespräche gehen natürlich aus der Stadt München ein – gefolgt vom Landkreis München. Dort leben einfach sehr viel mehr Menschen als im ländlichen Oberbayern. Außerdem ist offenbar die Bereitschaft, sich im Falle einer Krise helfen zu lassen, in der Stadt immer noch höher als auf dem Land. Dort sind seelische Krankheiten oft noch sehr stigmatisiert. Deshalb verteilen sich die Anrufe nicht gleichmäßig auf Oberbayern. Eine große Rolle spielt auch, dass der Krisendienst Psychiatrie nicht überall gleich bekannt ist. In München gibt es den Krisendienst seit mehr



Die Unterzeichner der Kooperationsvereinbarung zwischen dem Krisendienst Psychiatrie und den drei oberbayerischen Polizeipräsidien. Von links: Josef Mederer, Bezirkstagspräsident von Oberbayern und Verwaltungsratsvorsitzender Kliniken des Bezirks Oberbayern (kbo), Norbert Radmacher, Polizeivizepräsident Präsidium München, Karin Majewski, Federführung der Arbeitsgemeinschaft Freie Wohlfahrtspflege in Oberbayern, Paritätischer Wohlfahrtsverband, Bezirksverband Oberbayern, Eva Schichl, Leitende Polizeidirektorin, Polizeipräsidium Oberbayern Süd, Martin Spuckti, Vorstandsvorsitzender Kliniken des Bezirks Oberbayern (kbo), sowie Roland Kerscher, Polizeivizepräsident, Polizeipräsidium Oberbayern Nord.

© Bezirk Oberbayern | Peter Bechmann

als zehn Jahren; viele Bürgerinnen und Bürger kennen seine Hilfeangebote bereits. Die Region 10 mit der Stadt Ingolstadt und den Landkreisen Eichstätt, Neuburg-Schrobenhausen und Pfaffenhofen ist hingegen erst im Oktober 2017 ans Netz gegangen. Deshalb bin ich Ihnen und dem GO-IN-Magazin wirklich sehr dankbar, dass Sie uns dabei unterstützen, dieses hervorragende Angebot der schnellen und qualifizierten psychiatrischen Hilfe noch bekannter zu machen.

2018 haben 600 Menschen aus der Region 10 den Krisendienst in Anspruch genommen

GO: Wie viele Anrufe haben den Krisendienst aus der Region 10 erreicht? Können Sie uns dazu etwas sagen?

HERR MEDERER: Die Leitstelle unterscheidet zwischen Kurzkontakten und ausführlichen Krisenberatungen. Von diesen intensiven Gesprächen führte die Leitstelle 2018 insgesamt rund 18.000. Darunter waren etwa 600 Menschen aus Ihrer Region.

GO: In wie vielen Fällen konnte durch den Anruf in der Leitstelle geholfen werden?

HERR MEDERER: Ich bin mir sicher, dass ein Anruf bei der Leitstelle für Menschen in seelischen Krisen immer hilfreich ist. Wer den Krisendienst Psychiatrie anruft, hat schon gewonnen. Ich habe den Eindruck, dass die Entlastung oft schon mit dem Wählen der Num-

mer einsetzt. Auch der Leiter der Leitstelle, Dr. Michael Welschehold, berichtet mir immer wieder, dass sich Menschen in Krisen spürbar entlastet fühlen, wenn sie mit einem Experten oder einer Expertin am Krisentelefon sprechen können. Die Mitarbeitenden der Leitstelle hören zu, entlasten und klären mit den betroffenen Menschen gemeinsam die Situation.

GO: Wie oft war ein Hausbesuch erforderlich?

HERR MEDERER: Im Jahr 2018 gab es in Oberbayern 1.900 persönliche Kriseninterventionen durch die mobilen Einsatzteams, die es in jedem Landkreis und jeder kreisfreien Stadt gibt. Ziel ist es, dass die mobilen Teams binnen einer Stunde vor Ort sind. Die Leitstelle kann sie an Wochentagen von 9 bis 21 Uhr und an Sonn- und Feiertagen von 13 bis 21 Uhr anfordern. In der Region 10 gab es 2018 über 100 mobile Einsätze. Sie werden unter anderem von den Sozialpsychiatrischen Diensten, die es in jedem Landkreis gibt, koordiniert. In der Region 10 sind die regionalen Caritaszentren für uns ein wichtiger Partner.

GO: Mit welchen Problemen wenden sich die Bürgerinnen und Bürgern an die Leitstelle des Krisendienstes Psychiatrie?

HERR MEDERER: Schwere Anpassungsstörungen, Phobien und Angstsyndrome, Depression und affektive Störungen – alles in unterschiedlichster Schwere bis hin zu

schwersten Krisen mit Suizidalität. Dem Krisendienst begegnet die gesamte Palette der psychischen Erkrankungen. Für die Mitarbeitenden der Leitstelle sind das sehr fordernde Situationen, die sie hervorragend bewältigen. Vor dieser Aufgabe habe ich größten Respekt. Die Leitstelle nimmt sich ja für alle Anrufer die Zeit, die jede Person individuell benötigt. Das gilt übrigens auch für die Hausbesuche. Ein Einsatzteam ist auch mal zwei Stunden und mehr vor Ort, um eine Situation zu deeskalieren, den betroffenen Menschen zu stabilisieren und in die geeignete ambulante oder stationäre Therapie zu vermitteln.

Kooperationsvereinbarung mit der Polizei

GO: Sie haben jetzt auch eine Kooperationsvereinbarung mit der Polizei getroffen. Warum ist diese Vereinbarung wichtig?

HERR MEDERER: Es freut mich sehr, dass Sie diese Vereinbarung ansprechen, denn ich bin mir sicher, dass wir damit Geschichte schreiben. Nicht selten ist die Polizei mit Menschen in seelischen Notlagen konfrontiert, die verwirrt sind, sich bedroht fühlen und nicht mehr in der Lage sind, sich selbst zu versorgen. Die Kooperationsvereinbarung, die wir jetzt unterzeichnet haben, regelt, dass die Einsatzkräfte in solchen Situationen künftig den Krisendienst Psychiatrie hinzuziehen sollen. Hintergrund ist das Bayerische Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz (BayPsychKHG), das Anfang 2019 in Kraft getreten ist. Es regelt, dass bei einer Gefährdung vor Anordnung einer Unterbringung ein Krisendienst hinzugezogen werden soll, wenn die Situation es erlaubt.

GO: Können Sie uns einen Einblick in die Inhalte der Kooperationsvereinbarung geben?

HERR MEDERER: Die Einsatzkräfte der Polizei sind – im Gegensatz zum Krisendienst – im Umgang mit Menschen, die sich in einer eskalierenden seelischen Krise befinden, nicht fachlich ausgebildet. Die Vereinbarung gilt für ganz Oberbayern mit den drei Polizeipräsidien für München, Oberbayern Süd und Oberbayern Nord. Die wichtigsten Ziele sind, die Lage zu beruhigen, damit die betroffenen Menschen die passende psychiatrische Hilfe erhalten können, und Unterbringungen möglichst zu vermeiden. Unterbringungen oder Zwangseinweisungen in eine psychiatrische Klinik führen oft zu zusätzlichen Traumatisierungen und Stigmatisierungen. Deshalb ist die Kooperation mit der Polizei eine sehr gute Nachricht für Menschen in seelischen Notlagen. Sie haben nun die Gewissheit, dass die Polizei den Krisendienst hinzuziehen kann. Damit setzen wir eine zentrale Forderung des BayPsychKHG um.

GO: Ergeben sich daraus auch Vorteile für den Polizeieinsatz? Und sehen Sie gegebenenfalls auch Nachteile?

HERR MEDERER: Es ist ein zentrales Ziel, dass sich die polizeilichen Einsatzkräfte rasch zurückziehen können, um sich ihren eigentlichen Aufgaben – zum Beispiel der Bekämpfung

von Straftaten – zu widmen. Nachteile sehe ich aktuell keine. Deshalb ist es mir sehr wichtig, dass Menschen in seelischen Krisen, deren Angehörige und sonstige Beteiligte diese Vereinbarung als Gewinn für alle Seiten sehen. Menschen in seelischen Notlagen brauchen keinen Einsatz mit Blaulicht, sondern angemessene, wertschätzende und empathische Hilfe.

GO: Gibt es Wünsche an die Regionen in Oberbayern, um den Krisendienst Psychiatrie noch besser bekannt zu machen und zu unterstützen?

HERR MEDERER: Ich bitte alle Menschen, die den Krisendienst bereits kennen, für die Inanspruchnahme zu werben, wenn ihnen Menschen in einer seelischen Notlage begegnen. Der Krisendienst leistet hervorragende Arbeit. Deshalb freut es mich sehr, wenn Zeitschriften wie das GO IN oder die Tagespresse über den Krisendienst berichten.

GO: Wie können Ärzte und Psychotherapeuten den Krisendienst nutzen und in seiner wertvollen Arbeit unterstützen?

HERR MEDERER: Es ist schon viel gewonnen, wenn Ärzte und Psychotherapeuten ihre Patienten und Patientinnen mit Hilfe von Flyern und Visitenkarten über den Krisendienst Psychiatrie informieren. Besonders wichtig ist der Hinweis, dass bei Zuspitzung und Notlagen durch den Krisendienst rund um die Uhr qualifizierte und schnelle Hilfe auch außerhalb der Öffnungszeiten verfügbar ist.

Arbeitgeber sollten Ihre Beschäftigten über den Krisendienst informieren

GO: Können auch Arbeitgeber helfen und ggf. was können Arbeitgeber tun?

HERR MEDERER: Arbeitgeber sehe ich in erster Linie in der Pflicht, in ihren Unternehmen Arbeitsbedingungen zu schaffen, die nicht zu einer psychischen Belastung ihrer Beschäftigten führen. Auch Anerkennung und Wertschätzung sind ein sehr gutes Rezept für die seelische Gesundheit einer Belegschaft. Zudem können Arbeitgeber ihre Mitarbeitenden darüber informieren, dass sie im Falle einer seelischen Belastungssituation den Krisendienst in Anspruch nehmen können. Wir freuen uns über wirklich jeden Partner, der uns bei der Öffentlichkeitsarbeit für den Krisendienst unterstützt und stellen gerne Informationsmaterial zur Verfügung.

GO: Sie sind auch Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben. Wo sehen Sie die Vorteile dieser vernetzten Zusammenarbeit?

HERR MEDERER: Vernetzung ist in unserer sehr komplex gewordenen Welt unverzichtbar. Die Arbeit im Netzwerk mit einer engen Kooperation vom Bezirk Oberbayern, seinen kbo-Kliniken und den Diensten der freien Wohlfahrtspflege ist das Erfolgsrezept des Krisendienstes. Deshalb halte ich auch das Gesundheitsnetzwerk Leben für eine sehr gute Sache, da hier alle regionalen Player gemein-

sam zum Wohle der Bürgerinnen und Bürger kooperieren.

GO: Gibt es weitere Möglichkeiten, um die wertvolle Arbeit des Krisendienstes Psychiatrie weiter zu stärken?

HERR MEDERER: Wie Sie wissen, ist das Bessere fast immer der Feind des Guten. Deshalb werden wir uns in den Gremien des Bezirkstags im Herbst damit beschäftigen, wie wir die aufsuchende Hilfe an den 24/7-Betrieb der Leitstelle anpassen können.

GO: Wir danken Ihnen für dieses spannende Interview und allen Mitarbeitenden des Krisendienstes Psychiatrie für Ihren Einsatz zum Wohle der Bürgerinnen und Bürger in Oberbayern. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute für Ihre wichtige Arbeit.

Das Interview wurde von Helga Friehe geführt.



Die Leitstelle des Krisendienstes Psychiatrie ist täglich rund um die Uhr unter 0180/655 3000 für Beratungen und Kriseninterventionen erreichbar. Ein Anruf kostet 0,20 Euro aus dem Festnetz bzw. maximal 0,60 Euro per Mobilfunk. Die telefonische Beratung und Krisenintervention sind kostenfrei ebenso wie die mobilen Kriseneinsätze vor Ort.

Weitere Informationen:
www.krisendienst-psychiatrie.de

Kontakt:



Josef Mederer

Bezirkstagspräsident von Oberbayern
Internet: www.bezirk-oberbayern.de
Telefon: 089/21 98-01

Hilfe für krebskranke Menschen und ihre Angehörigen

 **BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT**

Krebserkrankungen führen häufig zu tiefen Lebensentschnitten bei den Patienten, den Angehörigen und haben letztendlich auch Auswirkungen auf das gesamte Umfeld. Die medizinische Versorgung hat in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte gemacht und doch ist gerade bei Krebs weit mehr erforderlich als „nur“ die medizinische Behandlung.

GO hat mit Frau Ulrike Adlkofer, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG) und Leiterin der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ingolstadt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V., gesprochen.

GO: *Wir danken Ihnen, dass wir heute einige Fragen an Sie richten dürfen. Seit wann gibt es die Bayerische Krebsgesellschaft? Wo sind Sie vertreten?*

ULRIKE ADLKOFER: Die Bayerische Krebsgesellschaft gibt es bereits seit 1925. Sie unterhält in jedem Regierungsbezirk mindestens eine Psychosoziale Krebsberatungsstelle. Momentan sind es bayernweit 13 Beratungsstellen mit zusätzlich Außensprechstunden an 11 Standorten. Die Krebsberatungsstelle in Ingolstadt wurde als eine von bundesweit 28 Krebsberatungsstellen im Juli 2010 im Rahmen des „Förderschwerpunkts ambulante Psychosoziale Krebsberatungsstellen der Deutschen Krebshilfe“ eröffnet. Die Außensprechstunden in Eichstätt und Pfaffenhofen kamen 2011 hinzu. Insgesamt werden zusätzlich rund 170 Selbsthilfegruppen von der Bayerischen Krebsgesellschaft bei ihrer Arbeit professionell un-

terstützt, fünf davon in unserer Region. Ein weiteres Engagement liegt in der Versorgungsforschung, der Fortbildung von onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und Beratung politischer Gremien.

Hilfe nach den individuellen Bedürfnissen

GO: *Wer darf denn zu Ihnen kommen und wie helfen Sie Betroffenen weiter?*

ULRIKE ADLKOFER: In erster Linie wenden sich krebskranke Menschen und deren Angehörige an uns. Unter Angehörige verstehen wir aber nicht ausschließlich Familie oder Lebenspartner. Damit ist auch das enge soziale Umfeld gemeint.

Es können sich alle Menschen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert sind und Informationen oder Unterstützung möchten, an uns wenden. Das können dann auch mal Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen oder jemand aus dem professionellen beruflichen Umfeld sein, die für sich allgemeine Informationen oder persönliche Unterstützung wünschen. Die Hilfe richtet sich immer nach den individuellen Bedürfnissen. Wir beraten telefonisch, schriftlich und vor allem persönlich. Die Beratungen finden im Einzelkontakt, als Paar, als Familie oder auch mit Freunden statt. Die Hilfe kann in jeder Phase der Erkrankung und auch danach in Anspruch genommen werden. Es gibt sowohl einmalige Beratungskontakte als auch mehrmalige Beratungen während dieser krankheitsbedingt herausfordernden Lebenssituation.

Die betroffenen Menschen erleben die Diagnose oft als Schock und große Verunsicherung. Zuerst mal nehmen wir uns Zeit und hören zu, schauen gemeinsam welche Themen, Anliegen, Belastungen vorhanden sind, geben erste Orientierung. Es kristallisieren sich häufig zwei Schwerpunkte heraus. Einmal geht es um die umfassende Aufklärung zu sozialrechtlichen Leistungen und deren Zusammenhänge, wie Krankengeld, Rehabilitation, Schwerbehinderung, Arbeitsplatz, Erwerbsminderungsrente, Pflege u. ä.

Der zweite Themenkomplex ist das seelische Erleben und die Aktivierung vorhandener Ressourcen oder Wieder- und Neuentdeckung innerer Stärken in der Konfrontation



Das Beratungsteam der Krebsberatungsstelle Ingolstadt (v.l.n.r.): Claudia Reuthlinger, Ulrike Adlkofer, Karin Anna Pfeuffer, Kerstin Steingrüber.

Foto: Quelle Bayerische Krebsgesellschaft

und den Folgen der Erkrankung. Die Wege mit der veränderten Lebenssituation, der Erkrankung umgehen zu lernen, Ängste zu bewältigen, den Alltag zu gestalten sind unterschiedlich und vielfältig.

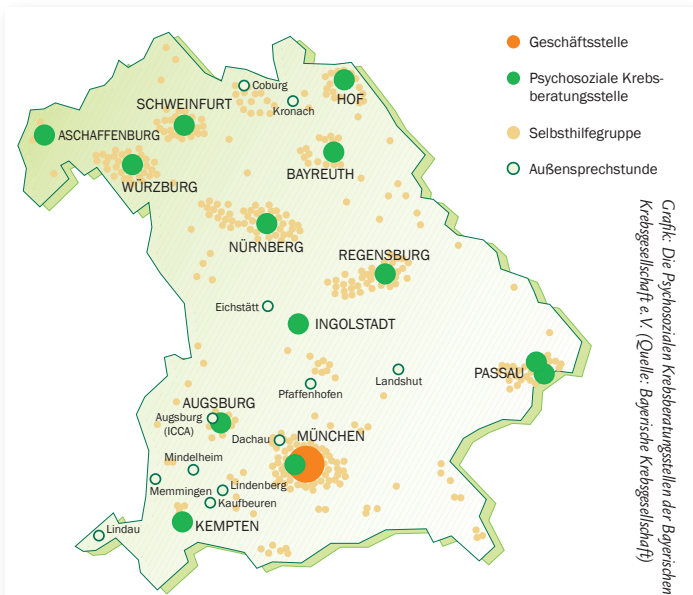
Betroffene sind häufig überfordert mit Fragen zum Gesundheitssystem oder zu den Sozialleistungsträgern

GO: *Mit welchen Fragen wenden sich Betroffene oder Angehörige an Ihre Beratungsstelle?*

ULRIKE ADLKOFER: Häufig ist der Anlass für den ersten Kontakt eine soziale Fragestellung. Betroffene müssen sich oft erstmals mit dem Gesundheitssystem und den Sozialleistungsträgern auseinandersetzen, das ist in der Situation nicht selten eine Überforderung.

Um nur einige zu nennen. Wie lange bekomme ich Krankengeld? Was ist, wenn die Erkrankung fortschreitet? Was bedeutet eine Schwerbehinderung? Wie ist meine Familie versorgt? Wer kann mich bei der Pflege meines Angehörigen unterstützen? Was muss ich zahlen? Wie stelle ich einen Antrag auf Rehabilitation und wann? Wieso wird mein Antrag nicht bewilligt, was kann ich tun?

Und es sind die existentiellen Fragen, die Patienten und Angehörige beschäftigen. Was bedeutet die Erkrankung für mein/unser Leben? Kann ich mein Leben wie bislang geplant leben? Will, kann, muss ich etwas verändern? Welche Themen kann ich mit meinem Partner /meiner Partnerin bereden, welche sind zu belastend? Wie verkraften meine Kinder die Krebserkrankung? Was erwartet mich? Warum gerade ich?



Und ganz praktische Fragen: Wie schaffe ich die Alltagsanforderungen? Wie kann ich selbst zur Gesundheit beitragen? Wie soll ich mich ernähren? Darf und kann ich Sport machen? Wo bekomme ich Unterstützung z.B. zur beruflichen Orientierung oder bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz?

GO: Mit welchen Problemen sehen sich krebskranke Menschen denn am meisten konfrontiert?

ULRIKE ADLKOFR: Die sind sehr verschieden und reichen von Erschöpfungszuständen als Nebenwirkung der Behandlung, sozialer Isolation, Informationsüberflutung oder Informationsmangel, Kommunikationsproblemen, Verunsicherung, Veränderungen in den Beziehungen u.v.m. Krebs verändert das Leben in körperlicher, psychischer, sozialer und sozioökonomischer Hinsicht. Es ist die Vielfalt der möglichen Probleme und die Herausforderung sich jeweils auf die sich verändernde Situation einstellen zu müssen. Es ist individuell unterschiedlich, es hängt mit der Art der Krebserkrankung und den entsprechenden medizinischen Behandlungen zusammen, der Lebenssituation, den Bewältigungsstrategien, dem sozialen Umfeld.

Durch kooperative Zusammenarbeit kann viel erreicht werden

GO: Vor welchen Herausforderungen stehen Sie als Beraterin täglich und was würden Sie sich wünschen?

ULRIKE ADLKOFR: Die Vielfältigkeit der Beratung. Es gibt zwar ähnliche Lebenssituationen oder Krankheitsverläufe, die Beratung ist jedoch nie gleich, sondern so individuell wie jeder einzelne Mensch, der zu uns kommt. Eine hohe Flexibilität ist notwendig. Die tägliche Beschäftigung mit existentiellen Themen ist immer auch eine persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Sein, der eigenen Haltung. Die komplexen sozialrechtlichen Fragestellungen sind manchmal eine große Herausforderung, insbesondere wenn in unserem gegliederten Sozialsystem verschiedene Zuständigkeiten aufeinander treffen. Wenn es gelingt, dass alle Beteiligten kooperativ zusammenarbeiten, kann aber auch viel erreicht werden. Die Arbeit ist herausfordernd und gleichzeitig bereichernd. Das Vertrauen und den Mut der Ratsuchenden zu spüren und gemeinsam die jeweils anstehenden Themen anzuschauen, Gefühle und Gedanken zuzulassen, zu unterstützen und Stärkendes zu finden, ist erfüllend.

GO: Krebserkrankungen sind häufig auch mit langen Ausfallzeiten am Arbeitsplatz verbunden, sowohl für die Betroffenen, als auch für die Angehörige, die die Pflege übernehmen möchten. Haben Sie in diesen Fällen Empfehlungen für die Arbeitgeber?

ULRIKE ADLKOFR: Auf alle Fälle sollte kein Druck aufgebaut werden. Viele Menschen mit einer Krebserkrankung wollen überdurchschnittlich schnell wieder in den Arbeitsprozess und Leistung erbringen, möglichst viel Normalität im Leben erfahren. Sie sind aber durch die Nebenwirkung der medizinischen Behandlung,

wenn auch nicht sichtbar, häufig noch eingeschränkt. Der Wiedereingliederungsprozess sollte darauf gut abgestimmt sein.

Ein Arbeitgeber sollte Verständnis für die Situation der Angehörigen haben, wenn möglich zeitliche Freiräume schaffen, Aufgaben anpassen bzw. gemeinsam nach einer angemessenen Lösung suchen. Dies ist aber nicht nur im Pflegefall notwendig, sondern gerade auch während der Behandlungs- und Nachsorgephase. Wichtig ist eine vertrauensvolle Basis zu schaffen und miteinander im Gespräch zu bleiben.

GO: Haben Sie auch eine Empfehlung für Kolleginnen und Kollegen von Betroffenen?

ULRIKE ADLKOFR: Ich bin überzeugt, dass es wichtig ist, offen mit dem Thema umzugehen. Die Bereitschaft zu signalisieren, dass man als Kollege/Kollegin gesprächsbereit ist. Manchmal sind Kollegen aber auch überfordert und verunsichert, dann ist es auch hilfreich das zu sagen. Eine andere Art der Unterstützung ist, soviel Normalität als möglich aufrechtzuerhalten, also nicht nur die Erkrankung im Blick zu haben, sondern die alltäglichen Arbeitsthemen.

Ehrlich zu sein ist wichtig und die Wünsche beider Seiten zu respektieren. Letztendlich entscheidet der Betroffene über Art und Umfang des Kontaktes. Die Kollegen sollten dies nicht als Zurückweisung ihrer Person oder einer angebotenen Hilfe bewerten. Die Bedürfnisse sind sehr unterschiedlich und verändern sich im Laufe einer Erkrankung.

Finanzielle Unterstützung ist möglich

GO: Familien können durch Krebserkrankungen in finanzielle Nöte geraten. Gibt es auch in diesen Fällen Hilfsmöglichkeiten und ggf. welche? Was müssen Betroffene tun?

ULRIKE ADLKOFR: Ja es gibt verschiedenste Organisationen die finanzielle Unterstützung anbieten, u.a. die Deutsche Krebshilfe, die Bayerische Krebsgesellschaft. Meist ist das mit einer Antragstellung verbunden. Die notwendigen Informationen findet man auf der jeweiligen Homepage. Unkomplizierte Hilfe für die Region 10 bietet der Förderverein Krebskranker, mit dem wir sehr gut zusammenarbeiten. Die Betroffenen können sich telefonisch an uns wenden, wir unterstützen auch bei der Antragstellung.

GO: Gibt es zusätzliche Angebote zur psychosozialen Beratung?

ULRIKE ADLKOFR: Wir bieten jährlich zahlreiche Informationsveranstaltungen, verschiedene Kurse und Gruppen an. Die Angebote im Rahmen der Thementage „Leben mit Krebs“ richten sich sowohl an von Krebs betroffene Menschen und deren Angehörige, als auch an interessierte Bürger. In diesem Jahr finden noch in Kooperation mit der Caritas vom 23.-26. September Thementage in Eichstätt statt. Die Neuburger Thementage organisiert die dortige Selbsthilfegruppe. Die Auftaktveranstaltung ist am 09. November 2019. Ein wichtiger Teil unserer Arbeit ist die Vernetzung

innerhalb der Region und bei Bedarf darüber hinaus. Die Zusammenarbeit mit allen an der Versorgung Beteiligten ist wichtig, damit die Menschen die Betreuung und Begleitung erhalten, die jeweils notwendig ist. Wir informieren über und vermitteln bei Bedarf an weitere spezialisierte Beratungsstellen oder Dienste.

Gespräche und menschliche Zuwendung sind unentbehrlich

GO: Wo sehen Sie weitere Handlungsansätze? Wer könnte Sie dabei unterstützen?

ULRIKE ADLKOFR: Die bestehenden Netzwerke zu stärken und weiter auszubauen, bei Bedarf auch neue zu knüpfen. Die Prognosen für Krebspatienten haben sich durch den medizinischen Fortschritt deutlich zum Positiven verändert. Die Heilungsraten haben sich verbessert, die Erkrankungen nehmen häufiger einen chronischen Verlauf. Es leben heute viele Betroffene länger mit ihrer Krebserkrankung. Eine erfreuliche Entwicklung. Gleichzeitig herrscht im Gesundheitswesen ein hoher Kostendruck, in vielen Bereichen ein Mangel an Zeit für ein ausführliches Gespräch und menschliche Zuwendung, aber gerade das benötigen Menschen, um schwerwiegende Diagnosen zu verkraften oder Therapieentscheidungen zu treffen. Das sollte von Kostenträgern und letztlich auch von der Politik und Gesellschaft immer mit bedacht werden.

Die Möglichkeit der ambulanten psychosozialen Krebsberatung durch geschulte Psychoonkologen wie hier in Ingolstadt sollte jedem krebskranken Menschen und deren Angehörigen angeboten werden. Dabei könnten uns sicherlich auch die Hausärzte unterstützen, die viele Patienten und deren Familien über Jahre begleiten. Ich wünsche mir, dass es ganz selbstverständlich wird, in der Krebsberatungsstelle anzurufen. Ob es dann eine einmalige telefonische Beratung bleibt, oder einer oder mehrere telefonische und persönliche Termine folgen, bleibt immer die Entscheidung der Ratsuchenden.

GO: Wir danken Ihnen für dieses Interview und die wertvolle Arbeit aller Akteure in der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. zum Wohle aller Menschen.

Beratung ist kostenfrei Kontakt:

Ulrike Adlkofer

Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Psychoonkologin (DKG)
Leiterin der Beratungsstelle Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Levelingstrasse 102, 3. OG
85049 Ingolstadt
Telefon: 08 41/2 20 50 76-0
E-Mail: KBS-Ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de
Internet: www.bayerische-krebsgesellschaft.de

HERZLICH WILLKOMMEN – unsere neuer Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Arbeitsgeber und Leistungsanbieter:



**Oberbayerische Selbsthilfe
Psychiatrie-Erfahrener (OSPE) e. V.**
Ladehofstraße 10, 85540 Haar
Telefon: 089/51 77 71 52
E-Mail: info@ospe-ev.de, Internet: www.ospe-ev.de



Landesverband Bayern der Gehörlosen e.V.
Schwanthaler Str. 76 / Rückgebäude
80336 München
Telefon: 089/5 43 81 11
Telefax: 089/5 43 97 92
E-Mail: info@lvby.de
Internet: www.lv-bayern-gehoerlos.de

Leistungsanbieter:



BTA Bayerische Telemedallianz
Dr. Siegfried Jedamzik UG (haftungsbeschränkt)
Brückenstraße 13a, 85107 Baar-Ebenhausen
Telefon: 084 53/3 34 99-13
Telefax: 084 53/3 34 99-20
E-Mail: gesundheitsportal@telemedallianz.de
Internet: <http://gesundheitsportal.bayern/>

Kontakt:



Helga Friehe
Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben
Postfach 10 01 60 · 85001 Ingolstadt
Audi BKK
Hausanschrift:
Porschestraße 1 · 38440 Wolfsburg
Tel.: 0 53 61/84 82-204
Fax: 0 53 61/84 82-22-204
Mobil: 01 51/12 65 92 53
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de
Internet: www.audibkk.de

**Gemeinsam sorgen wir für ein gesundes
Berufsleben und Bürokratieabbau in
unserer Region!**

**Wir unterstützen Sie gern und freuen
uns auf Ihre Anregungen und Fragen.**

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

Rückenschmerzen am Arbeitsplatz sind vermeidbar – mit den richtigen Präventionsmaßnahmen

Wer seinen Arbeitsalltag vor allem sitzend am Schreibtisch verbringt, erhöht sein Risiko, unter Rückenschmerzen und Verspannungen zu leiden. Doch schon einfache Präventionsmaßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements können dabei helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und ein gesünderes Arbeitsumfeld zu schaffen.

Wie das geht, zeigten Mitarbeiter der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt im Rahmen einer länger angelegten Zusammenarbeit mit der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt. Hier wird großer Wert auf eine optimale Büroausstattung nach zeitgemäßen ergonomischen Gesichtspunkten gelegt. Die Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt steht diesem Ziel als professioneller Partner im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement zur Seite. Die langjährige Expertise aus der ambulanten orthopädischen Rehabilitation setzt das Team der City-Reha Ingolstadt auch in der Prävention ein.

Therapieleiter Falk Weigandt gab beim Vor-Ort-Termin sein Wissen über einen ergonomisch korrekt eingestellten Arbeitsplatz weiter. Den Mitarbeitern wurde vorgeführt, wie man Bildschirm und Tastatur richtig anordnet. Am Musterarbeitsplatz wurde zudem die richtige Einstellung des Bürostuhls gemeinsam erarbeitet. Falk Weigandt gab zusätzlich noch Tipps zu rückschonenden Sitzpositionen. Mit diesem Wissen ausgestattet, sind die interessierten Teilnehmer der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt nun bestens gerüstet, um Rückenschmerzen am Arbeitsplatz vorzubeugen.

Unternehmen erhalten individuelle Beratung zur Gesunderhaltung der Belegschaft

Natürlich unterstützt der Passauer Wolf Unternehmen auch mit individueller Beratung am Arbeitsplatz. Hier erfahren Mitarbeiter im direkten Gespräch, wie sie ihren Arbeitsplatz rückschonend gestalten und welche Ausgleichsübungen und Verhaltensweisen einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen.

Nicht nur bei der Arbeit am Schreibtisch kann das Betriebliche Gesundheitsmanagement gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorbeugen. Die Mischung macht's: Ob Maßnahmen im Betrieb greifen oder nicht, ist nämlich stark davon abhängig, wie gut das Betriebliche Gesundheitsmanagement auf den Betrieb und die Situation der Mitarbeiter zugeschnitten ist. Daher bietet der Passauer Wolf Ingolstadt individuelle Lösungen an – orientiert an den Bedürfnissen der Mitarbeiter und den Verhältnissen im Betrieb.



Für Arbeitnehmer, die bereits unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen leiden, bieten sich die Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung an. Diese können vom Haus-, Betriebs- oder Facharzt verschrieben werden. »Das Präventionsprogramm stellt eine sehr gute Möglichkeit für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer dar, die sich noch keiner diagnostizierten Erkrankung ausgesetzt sehen, aber bereits unter leichten Rückenschmerzen oder Übergewicht leiden oder sich aufgrund diverser Belastungen psychisch oder körperlich beansprucht fühlen«, so Dr. med. Michael Grubwinkler, Chefarzt der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt.

Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung

Das von der Deutschen Rentenversicherung geförderte Präventionsprogramm in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt zielt unter anderem darauf ab, Anreize zu bieten, einen gesunden Lebensstil in den Alltag zu integrieren. Einen Auftakt dazu liefert die Initialphase. »Die Initialphase ist eine fünftägige Gruppentrainingsphase. Im Zuge dessen finden Bewegungstherapien wie Wassergymnastik und Rückenschulungskurse, aber auch Stressbewältigungsmaßnahmen und Ernährungsberatung statt«, erklärt Falk Weigandt, Therapieleiter der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt.

Beratungstermine zu Präventionsleistungen und der ambulanten orthopädischen Rehabilitation können telefonisch vereinbart werden.

Kontakt:



Dr. med. Michael Grubwinkler

PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt
Krumenauerstraße 38
85049 Ingolstadt
E-Mail ingolstadt@passauerwolf.de
www.passauerwolf.de

Telefonische Terminvereinbarung zur kostenlosen Präventions- und Reha-Sprechstunde, die jeden Dienstag zwischen 15.00 und 16.30 Uhr im 1. OG der City-Reha Ingolstadt stattfindet, unter Tel. 08 41/8 86 56-3.

Audi BKK

„Nähe schafft Vertrauen.“

Verstanden. Wir sind persönlich
für Sie vor Ort.



Wir sind da, wenn Sie uns brauchen,
und dies ganz konkret: mit Ihrem
persönlichen Ansprechpartner vor Ort.

audibkk.de/kontakt

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

