



Nr. 3 | Juni 2019

Gesundheitsorganisation GOIN e.V.

KOSTENLOS  
ZUM MITNEHMEN!



# GOIN

GO - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER REGION IO - INGOLSTADT · EICHSTÄTT · NEUBURG/DONAU · PFAFFENHOFEN · SCHROBENHAUSEN

## Hilfe auf dem Lebensweg



**Gerhard  
Frauenschuh** S. 16



**Elektronische AU-  
Bescheinigung** S. 18



**Dr. med. Jens  
Blumtritt** S. 19



**Hospiz- und  
Palliativtag** S. 20

**Audi** BKK

# „In der Welt zu Hause sein.“

Verstanden. Mit unserem  
Reiseschutzpaket kein Problem.



Reisen Sie los – um den Rest kümmern wir uns.  
Von der reisemedizinischen Beratung bis hin zur  
Schutzimpfung erhalten Sie bei uns alles, was Sie  
für Ihre Reisefreiheit brauchen. Und: Wir über-  
nehmen die Kosten Ihrer Reiseschutzimpfung in  
einer Höhe von bis zu 200 Euro pro Kalenderjahr.  
[audibkk.de/reiseschutzpaket](https://audibkk.de/reiseschutzpaket)

**Zuhören** ist unsere  
stärkste Leistung.





## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

jede Jahreszeit hat ihre Besonderheiten, die mit Achtsamkeit betrachtet, ein wahrer Schatz im Alltag sein können. Die Natur erleben wir jetzt in all ihrer Vielfalt und Schönheit. Die ersten Früchte können geerntet und vernascht werden. Wir können barfuß über den Rasen laufen, auf einer Wiese einen bunten Blumenstrauß pflücken, ein Picknick im Grünen genießen, einen Spaziergang durch den Wald machen oder einfach nur im Schatten die Wärme des nahenden Sommers spüren. Wertvolle Augenblicke, die helfen können wieder Kraft zu finden und nach vorne zu schauen. Im Berufsleben stehen die Menschen jeden Tag vor vielen Herausforderungen. Es ist sicher nicht immer einfach die richtigen Ent-

scheidungen zu treffen. Je größer der Verantwortungsbereich ist, je größer sind auch die Auswirkungen, die richtige oder falsche Entscheidungen haben können. Manchmal liegt es aber einfach auch nur im Auge des Betrachters was richtig oder falsch ist.

Schwer kranke Menschen denken oft darüber nach, wieviel Lebenszeit sie bisher für die falschen Dinge verschwendet haben. Manchmal gibt es auch die Chance für einen kompletten Neuanfang und Menschen, die dabei helfen und unterstützen.

Wir wünschen Ihnen, dass es Ihnen gelingt die richtigen Entscheidungen für Ihr Leben zu treffen.

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

„Wenn man mit Flügeln geboren wird, sollte man alles dazu tun, sie zum Fliegen zu benutzen.“

Florence Nightingale

## 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

### Deckblattfoto:

valeria-zoncoll-145929-unsplash.jpg

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

- ▶ Gesundheitsorientierte Familienbegleitung Seite 4-7
- ▶ Das bisschen Haushalt macht sich nicht allein Seite 8-9
- ▶ Von der Schule in den Beruf Seite 10-11
- ▶ Angebote für Familien im Familienstützpunkt in der familienSchwinge Seite 12
- ▶ Klinikum Ingolstadt Herzenssache Seite 13
- ▶ Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben Seite 14-15
- ▶ Innovationen für eine gesunde und umweltschonende Ernährung Seite 16-17
- ▶ Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung Seite 18-19
- ▶ 2. Eichstätter Hospiz- und Palliativtag Seite 20-22
- ▶ PASSAUER WOLF, City-Reha Seite 23
- ▶ Trauergruppe für Männer Seite 24-25
- ▶ Sankt Elisabeth KJF Klinik Neuburg an der Donau Seite 26-27

# Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (GFB) –

## Einsätze von Familienhebammen / Familien-Gesundheits-Kinderkrankenpfleger\*innen in den Frühen Hilfen

➤ Frau A. ist 45 Jahre alt und ungewollt schwanger geworden. Ihr Traum war es eigentlich, sich als Wirtschaftsingenieurin beruflich zu verwirklichen. Sie entschied sich dennoch für das Kind. Die Schwangerschaft und Geburt verlief mit großen Strapazen. Nach der Geburt fiel Frau A. in ein tiefes Loch, litt unter postpartalen Depressionen. Alles war anders als geplant. Frau A. hatte Sorge, keine gute Bindung zu ihrer Tochter aufbauen zu können. Sie selbst blickt auf eine gewaltgeprägte Kindheit zurück. Ihr Mann unterstützte sie zwar, wo es ging, doch leider ist er dienstlich häufig unterwegs. Erfahrungen mit Geschwistern oder kleinen Kindern hat Frau A. nie gemacht. Großeltern oder Freunde gibt es keine vor Ort, die sie unterstützen könnten. Frau A. ist sehr belesen, dennoch enorm verunsichert, was die Pflege, Versorgung und Erziehung ihrer Tochter angeht. Sie hat Angst, mit der Situation alleine überfordert zu sein, vor allem wenn die Hebammennachsorge über die Krankenkasse endet. ◀◀

➤ Frau B. ist 19 Jahre alt und Auszubildende. Ihr Freund trennte sich trotz gemeinsamer Zukunftsplanung kurz nach Bekanntwerden der Schwangerschaft. Frau B. kann auf ein verlässliches Elternhaus zurückgreifen, dennoch möchte sie alleine für ihr Kind sorgen. Auch den werdenden Großeltern ist es ein Anliegen, sich nicht zu sehr in die Erziehung ihrer Tochter einzumischen. Beide wünschen sich frühzeitig Unterstützung durch Fachkräfte zu bekommen. Es stellt sich für die 19-Jährige nur die Frage, wohin sie sich wenden kann. Eine Hebamme hat sie trotz verzweifelter Suche noch nicht gefunden. Wie soll es nur weitergehen? Wer kann ihr helfen, in ihre neue Rolle hineinzufinden? ◀◀

Vielleicht haben Sie derartige Erfahrungen gemacht oder kennen Schwangere/Mütter mit ähnlichen Sorgen und Belastungen? Sehr oft steht die Frage im Raum: „Wie soll ich / wie sollen wir das alles nur schaffen? Welche Stellen oder Fachkräfte können mir/uns als (werdende) Eltern entsprechend weiterhelfen?“

Im Folgenden wollen wir Ihnen die fachliche Unterstützung durch die sogenannte Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (GFB) vorstellen und aufzeigen, welche Stellen Sie über diese Form der Frühen Hilfen informieren können:

### Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (GFB) – was kann ich mir darunter vorstellen?

Unter Gesundheitsorientierter Familienbegleitung versteht man Hebammen und Kinderkrankenpfleger\*innen, die sich dazu entschlossen haben über das Bayerische Landesjugendamt eine Zusatzausbildung zu absolvieren. Diese zertifizierten „Familienhebammen“ sowie „Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger\*innen (FGKiKP)“ möchten Schwangeren und Eltern, welche bereits die Hebammennachsorge über die gesetzliche Krankenversicherung ausgeschöpft haben, aber weiterhin fachliche Anleitung und Unterstützung benötigen helfen, mit der neuen herausfordernden Situation besser umgehen zu lernen. Sie geben Hilfestellung zur Förderung der Bindung/Beziehungsgestaltung zum Säugling, Tipps zur emotionalen und körperlichen Kindesentwicklung und unterstützen

Mütter/Väter bei der Versorgung und Gesundheitsförderung des Säuglings.

### Die Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (GFB) hilft u.a. bei folgenden Fragen:

- „Ist es normal, dass mein Baby so viel schreit? Wie kann ich es am besten beruhigen?“
- „Entwickelt sich mein Baby gut? Wie viel Förderung braucht mein Kind?“
- „Wo finde ich Anschluss bei anderen Müttern/Vätern?“
- „Welche Unterstützungs-/Entlastungsmöglichkeiten gibt es für mich/für meine Familie?“
- „Wie können wir als Eltern trotz erschöpfender Phasen gesund bleiben?“
- „Ich möchte nicht die gleichen Fehler machen wie meine Eltern – aber wie geht das?“

Familienhebammen können mit ihrem Einsatz entweder nach Ablauf der Hebammennachsorge oder auch schon in der Schwangerschaft starten. Der Einsatzzeitraum endet i.d.R. mit dem zwölften Lebensmonat des Säuglings. Die Familien-Gesundheits-Kinderkrankenpfleger\*innen (FGKiKP) schließen die gleiche Zusatzausbildung wie Familienhebammen ab. Je

nach Belastungen in der Familie (z.B. frühgeborenes oder behindertes/chronisch krankes Kind, Regulationsstörungen etc.) können die Fachkräfte auch über die ersten 12 Monate hinweg bis max. zum dritten Lebensjahr des Kindes in Familien eingesetzt werden.

Welche von den beiden Fachrichtungen die Familie zu Hause anleitet und unterstützt, ist sowohl abhängig von der individuellen Familiensituation als auch der Einzelfallbeurteilung durch die organisierende pädagogische Fachkraft.

### Zugänge zu GFBs – wo kann ich mich informieren bzw. diese Frühe Hilfe beantragen? Sind die Einsätze mit Kosten verbunden?

#### GFB-Einsätze über die KoKis:

Einsätze zertifizierter Familienhebammen oder Familien-Gesundheits-Kinderkrankenpfleger\*innen werden von der Bundesstiftung Frühe Hilfen und dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

Die Gesundheitsorientierte Familienbegleitung kann bei den örtlichen Jugendämtern, insbesondere bei den Koordinierenden



Bundesstiftung  
Frühe Hilfen

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



KoKi  
Netzwerk frühe Kindheit  
www.sozialministerium.bayern.de

Kinderschutzstellen (KoKis), angefragt werden. Der Einsatz der GFBS über die KoKi stellt eine „Frühe Hilfe“ dar, mit dem Ziel, aktuellen Belastungen möglichst schnell und unbürokratisch entgegenzuwirken. Das Angebot der GFBS richtet sich an alle ratsuchenden (werdenden) Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren, ist einkommensunabhängig und nach pädagogischer Bedarfsklärung kostenlos für die Antragsteller\*innen. Wir machen Ihnen Mut, dieses präventive Angebot zu nutzen. Nähere Infos erhalten Sie bei den KoKi-Fachkräften Ihrer Stadt bzw. Ihres Landkreises.

#### **Ansprechpartner in der Region 10:**

##### **Landkreis Neuburg-Schrobenhausen Koordinationsstelle frühe Kindheit (KoKi)**

Platz der Deutschen Einheit 1  
86633 Neuburg a. d. Donau

Frau Steffi Vicelja: 08431/57-264  
E-Mail: steffi.vicelja@lra-nd-sob.de

Frau Christa Kunz: 08431/57-431  
E-Mail: christa.kunz@lra-nd-sob.de

Frau Alexandra Egerer: 08431/57-191  
E-Mail: alexandra.egerer@lra-nd-sob.de

##### **Landratsamt Pfaffenhofen a.d.Ilm Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi)**

Hauptplatz 22  
85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm

Dominik Zerelles: 08441/27-387  
E-Mail: dominik.zerelles@  
landratsamt-paf.de

Daniela Sander: 08441/27-389  
E-Mail: daniela.sander@  
landratsamt-paf.de

##### **Stadt Ingolstadt Amt für Jugend und Familie Koordinationsstelle Frühe Kindheit (KoKi)**

Rathausplatz 7  
85049 Ingolstadt

Sonja Dasch: 0841/305-45 816  
Edith Pitter: 0841/305-45 817  
Andrea Thamm: 0841/305-45 818  
E-Mail: koki@ingolstadt.de

##### **Landratsamt Eichstätt – Dienstleistungszentrum Lenting Amt für Familie und Jugend Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi)**

Bahnhofstraße 16  
85101 Lenting

Anne Seibold: 08421/70-181  
Anett Pohl: 08421/70-218  
Christine Spiegl: 08421/70-390  
Kirsten Weber: 08421/70-396

E-Mail: koki@lra-ei.bayern.de

## **Familienhebammeinsätze über die Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des SkF e.V.**

Die Beraterinnen in der Katholischen Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des SkF sind Ansprechpartnerinnen in allen Fragen für Schwangere, Paare und Eltern bis zum 3. Lebensjahr ihres Kindes. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Alle sind willkommen, unabhängig von Nationalität, Religion oder Weltanschauung.

Seit 2008 gibt es in der Schwangerschaftsberatung des SkF neben der allg. Beratung und Vermittlung finanzieller Hilfen noch eine ganz besondere aufsuchende Hilfe: Vier Familienhebammen verstärken das Team der Schwangerschaftsberatung.

Sie unterstützen werdende Eltern zusätzlich in der Schwangerschaft und – je nach Bedarf – im gesamten ersten Lebensjahr des Kindes, wenn sie aufgrund besonderer Lebensumstände und Belastungen diese aufsuchende Hilfe benötigen. Die Familienhebammenhilfe ist kostenlos innerhalb bestimmter Einkommensgrenzen. Sie wird ermöglicht über Sternstunden e. V. und über Einzelspenden. Besonders be-

lastet sind (werdende) Eltern, wenn sie sich viele Sorgen machen in Bezug auf die Schwangerschaft oder die Situation nach der Geburt des Kindes. Das können z. B. Frauen mit einer Folgeschwangerschaft sein, nachdem sie eine Fehlgeburt erlitten haben, oder wenn ein Kind zuvor tot geboren wurde. Aber auch schwangere Frauen in Trennungssituationen oder auch junge (werdende) Eltern mit dem ersten Kind, ohne familiären Rückhalt entscheiden sich für diese Hilfe.

### **Die Chemie zwischen Schwangeren/Paaren und ihrer Familienhebamme muss stimmen**

Die Chemie zwischen Schwangeren/Paaren und ihrer Familienhebamme muss stimmen. Das ist die Voraussetzung für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Die Familienhebamme kommt nach Hause zu der Schwangeren/in die Familie. Sie unterstützt ganz konkret während der Schwangerschaft und bei der Geburtsvorbereitung. Nach der Geburt leitet sie an bei der

ANZEIGE



**SPÖRER**  
Gesund. Aktiv. Sympathisch.

 Orthopädietechnik	 Rehatechnik
 Schuhtechnik	 Home Care
 Sanitätshaus	 Spörer Sports

**SPÖRER AG** | Friedrichshofener Straße 6-10 | D-85049 Ingolstadt  
Telefon +49 841 4911-0 | info@spoerer.de | www.spoerer.de

Pflege des Kindes. Sie hat die Gesundheit von Eltern und Kind(ern) im Blick. Sie berät (werdende) Eltern, gibt Rückhalt und Sicherheit. Sie unterstützt darin, dass der Alltag gut gelingt und eine gute Bindung zum Kind entstehen kann. Sie kann mehrmals die Woche kommen und sie ist für ihre Familien in Notsituationen auch abends und am Wochenende erreichbar. Die Idee des SkF war und ist es, mit diesem Angebot Schwangeren und den Eltern ihre Situation leichter zu machen. Die Erfahrung dieser 10 Jahre zeigt: Es funktioniert!

**Sozialdienst kath. Frauen e. V. Ingolstadt (SkF)**  
 Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen  
 Schrankenstraße 1a  
 85049 Ingolstadt

**Anmeldung:**  
**Tel.: 08 41/93 755 60**  
**Fax: 08 41/93755 30**  
**schwangerenberatung@skf-ingolstadt.de**  
 www.skf-ingolstadt.de



V.l.n.r.: Ulrike Weiß-Lindner; Brigitte Leber; Nicola Guntermann (SkF-Familienhebammen) *Fotos: SkF*

**Offene Familienhebammensprechstunde in der Katholischen Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Ingolstadt (SkF)**

**wann: montags von 10.30 Uhr bis 12.30 Uhr**

**Wer kann zur Sprechstunde kommen:**

Frauen in der Schwangerschaft und Mütter mit Babys nach der Geburt, im ersten Lebenshalbjahr, die in schwierigen Lebenssituationen sind und keine Hebammenhilfe erhalten.

**Fragen/Themen der offenen Familienhebammensprechstunde:**

Die Familienhebamme berät Schwangere im Rahmen der Mutterschaftsvorsorge in allen Fragen in Bezug auf die Geburtsvorbereitung, Geburt/Entbindung und nach der Geburt des Kindes im Rahmen der Mutterschaftsnachsorge in allen Fragen in Bezug auf die Gesundheit von Mutter und Kind, in Fragen der Ernährung, der Versorgung und der Entwicklung des Babys und in allen sonstigen Fragen im Umgang mit dem Baby (deutsch - englisch)

**Kontaktaufnahme:**

Tel. Terminvereinbarung über die Anmeldung der Katholischen Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen: 08 41/937 55 60 oder persönlich in der Schrankenstr. 1a, 85049 Ingolstadt

**Wer übernimmt die Kosten:**

Die Hilfe ist kostenlos für alle Ratsuchenden. Die offene Familienhebammensprechstunde wird gefördert von Sternstunden e. V.

**Austausch und Plausch mit der Familienhebamme Christine Kopfnagel in den Räumen der Offenen Hilfen in Neuburg**

**Sprechstunden**

**Neuburg:** jeder 1. und 3. Dienstag im Monat; 10.00 bis 12.00 Uhr



<http://www.offenehilfen-nd-sob.de/kontakt>

**Schrobenhausen:** jeder 2. Und 4. Dienstag im Monat; 10.00 bis 12.00 Uhr



**kurz & bündig**

Eltern werden – Paar bleiben	15.01.2019
Stillen oder Flasche füttern – das Beste für ihr Kind	05.02.2019
Gesunder Kinderschlaf – Schlafenlernen unterstützen	05.03.2019
Schreien – die Sprache des Babys hören	02.04.2019
Kindliche Entwicklung im ersten Jahr	07.05.2019
Erster Brei – entspannt an den Familientisch	04.06.2019
Erstes Wort – Sprechfreude wecken & fördern	02.07.2019
Altersgerechtes Spielen	06.08.2019
Achtsamer Umgang – liebevoll aufwachsen	03.09.2019
Geschwisterkinder – Rivalität im Kinderzimmer	15.10.2019
Pflege – weniger ist oft mehr	03.11.2019
Schwiegermütter/Mutter – der Generationenkonflikt	03.12.2019

In den Räumen der Offenen Hilfen, Leopoldineninsel C 35,  
86633 Neuburg a. d. Donau von 10.30–11.30 Uhr

Logo: Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration  
Logo: Bundesstiftung Frühe Hilfen  
Logo: Kaki Netzwerk Frühe Kindheit  
Logo: Landkreis Neuburg-Schrobenhausen



# Offene Hilfen

Neuburg-Schrobenhausen

## Offene Hilfen Neuburg-Schrobenhausen GbR

Leopoldineninsel C 35  
86633 Neuburg a.d. Donau

### Christine Kopfnagel

Tel.: 08431/64002-0  
Mobil: 01 72/8 28 59 88  
E-Mail: [christine.kopfnagel@offenehilfen-nd.de](mailto:christine.kopfnagel@offenehilfen-nd.de)

## Themenvormittag „kurz & bündig“:

Einmal im Monat findet in Neuburg a.d. Donau ein Themenvormittag in lockerer Atmosphäre bei Kaffee und einem kleinen Imbiss statt. Der Flyer „kurz & bündig“ gibt eine Übersicht über die einzelnen Themen im Kalenderjahr 2019.

### Wer kann zur Sprechstunde kommen:

Also zur Sprechstunde kann grundsätzlich jeder kommen, der Fragen, Sorgen und Ängste hat.

### Fragen/Themen der offenen Familienhebammenprechstunde:

Bei Kaffee oder Tee und einem kleinen Snack erhalten (werdende) Eltern von Frau Kopfnagel Informationen und praktische Tipps zu Themen, die junge Familien im Alltag mit ihrem Kind beschäftigen.

Die Beratung bezieht sich meistens auf Themen rund um das Kind. Hauptthemen sind hauptsächlich Ernährung/Fütterungsstörungen, Schlafprobleme, Unsicherheiten im Umgang mit dem Säugling, Bewältigung des Alltags, Geschwister rivalität, aber auch Beziehungs-/partnerschaftliche Probleme.

### Wer übernimmt die Kosten:

Das Angebot von Familienhebamme Christine Kopfnagel ist für alle Ratsuchenden kostenfrei.

### Kontaktaufnahme:

Eine Anmeldung zur Sprechstunde und den Themenvormittagen „kurz & bündig“ ist erwünscht, aber nicht zwingend notwendig.

ANZEIGE

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

„Talent beweisen und andere begeistern. Das kann ich: als **Azubi** bei der AOK.“  
Julian Rieck

Sie möchten Ihre Talente entfalten, Ihre Stärken beweisen und Verantwortung übernehmen? Bühne frei – für Ihre

## Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten (m/w/d)

### Vielfältige Aufgaben erwarten Sie

- Lernen Sie die Praxis einer sinnstiftenden Tätigkeit mit und für Menschen hautnah kennen.
- Erwerben Sie grundlegende Kenntnisse in Sozialversicherungs- und Rechtslehre, Marketing und Datenschutz sowie Rechnungswesen und Wirtschaftslehre.
- Beratungsgespräche und Schriftverkehr mit Kunden gehören zu Ihren Hauptaufgaben.
- Arbeiten Sie in einer modernen Arbeitsumgebung mit den aktuellsten IT-Systemen.

### Das bringen Sie mit

- Sie haben das Abitur, die Fachhochschulreife oder die mittlere Reife erfolgreich absolviert.
- Sie können sich sehr gut in Wort und Schrift ausdrücken.
- Sie besitzen ein offenes und freundliches Auftreten und arbeiten gerne im Team.
- Ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Service- und Kundenorientierung sowie Einsatz- und Reisebereitschaft zeichnen Sie aus.

### Das sind Ihre Vorteile

Freuen Sie sich bereits während der Ausbildung über eine betriebliche Altersvorsorge, vermögenswirksame Leistungen und eine überdurchschnittlich hohe Ausbildungsvergütung. Durch unsere flexiblen Arbeitszeiten sorgen wir für eine ausgewogene Work-Life-Balance. (Fach-)Abiturienten (m/w/d) ermöglichen wir zudem eine verkürzte Ausbildung über zwei Jahre ohne Berufsschulpflicht.



**Ihr Ansprechpartner**  
AOK Bayern – Die Gesundheitskasse  
Direktion Ingolstadt  
Tanja Bienek  
Telefon: 0841 9349-113

Schwerbehinderte Menschen werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt.

Bewerben Sie sich für den Start am 01.09.2020 online bis 31.08.2019:  
[www.aok.de/stellenmarkt](http://www.aok.de/stellenmarkt)

# Das bisschen Haushalt ...macht sich nicht allein!



Bundesstiftung  
Frühe Hilfen

Gefördert vom:



Für einige junge Familien, die auf keine familiäre Unterstützung bauen können, stellen veränderte Lebenssituationen (z.B. die Geburt eines Kindes, Einschulung, Bezug der ersten eigenen Wohnung, Ausbildung bzw. Wiedereinstieg in Beruf, Schicksalsschläge usw.) manchmal eine enorme Herausforderung dar. „Das bisschen Haushalt...“ wird zur Mehrbelastung, die jungen Eltern Kraft raubt. Erheblicher Stress macht sich breit, was die ganzheitliche Bewältigung des Familienalltags aus dem Ruder geraten lassen kann.

Im Interesse der Jugendhilfe liegt es, belasteten Eltern bzw. Familien frühzeitig Hilfen anzubieten. Wer sich gut im Familienalltag organisieren kann, dem gelingt es, die Zeit mit den Kindern intensiver zu genießen und zum gesunden Aufwachen der Kleinen beizutragen.

## Haushaltstraining – was kann ich mir darunter vorstellen?

Das aufsuchende, familienunterstützende Bildungsangebot richtet sich an Eltern mit Kindern, bei denen verschiedene Belastungen und Stressfaktoren zusammentreffen. Inneres Chaos (Seele) spiegelt sich nicht selten im äußeren Chaos (Haushalt) oder in ständiger Überforderung bzw. dem Gefühl des „Angetrieben-Seins“ der Eltern wider.

Die Haushaltstrainerinnen zielen mit Ihrem Konzept darauf ab, gemeinsam mit den Familienmitgliedern das innere/äußere Chaos in innere/äußere Ruhe und Ordnung umzuwandeln. Ihr Auftrag ist es, Eltern bei der Organisation und Bewältigung des Familienhaushalts anzuleiten, d.h. vor Ort „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu ermöglichen, um wieder mehr Lebensqualität mit den Kindern zu verspüren.

### Fallbeispiel:

*Frau X. ist alleinerziehende Mutter von drei Mädchen. Ihre älteste Tochter ist aktuell schulisch sehr gefordert, da sie den Übertritt ins Gymnasium schaffen möchte. Die Zwillinge im Alter von 2,5 Jahren gehen halbtags in die Krippe. Den Rest des Tages möchte Frau X. selbst Zeit mit den Kindern verbringen, um mit den Kleinen zu spielen*

*oder die Große beim Lernen zu unterstützen. Doch gezielte Zeit für den Einzelnen, geschweige für sich selbst bleibt irgendwie nie! Frau X. hat das Gefühl, den unterschiedlichen Bedürfnissen ihrer Mädels nicht gerecht zu werden. Sie hetzt von einer Aktivität zur anderen und fühlt sich innerlich ausgebrannt. Die beengten Wohnverhältnisse (2 ZKB) bieten kaum Raum für Spiel oder Rückzugsmöglichkeiten. Ordnung halten fällt allen Familienmitgliedern sehr schwer. Die Mutter bemerkt, dass sie ihren Kindern in Sachen Ordnung selbst kein positives Vorbild sein kann. Nachts, wenn die Kinder schlafen, versucht sie den Haushalt und Wäsche in Angriff zu nehmen. Die Berge stapeln sich ... Frau X. kann einfach nicht mehr!*

*Frau X. und ihre Viertklässlerin schämen sich für die Unordnung und trauen sich nicht, Freunde nach Hause einzuladen. Die große Tochter ist deswegen sehr traurig und zurückgezogen. Eines der Zwillinge leidet zudem unter einer Nahrungsmittelallergie. Frau X. durfte in ihrem Elternhaus selbst nie kochen und hat irgendwann die Freude daran verloren. Nun aber steht sie vor einer neuen Herausforderung, allergiefrei zu kochen, allen Essenswünschen gerecht zu werden und zugleich die Haushaltskasse im Blick zu behalten. Frau X. kann sich teure Lebensmittel nicht leisten.*

*Wie soll das alles nur weitergehen? ...*

## Die Haushaltstrainerinnen nehmen sich derartigen Familienkonstellationen an und ...

- unterstützen Familien mit innovativen Ideen zur Haushaltsführung
- erarbeiten eine Grundstruktur mit verschiedenen Ordnungssystemen (z.B. Wäsche, Vorratshaltung)
- analysieren mit den Eltern gewohnte Abläufe und erarbeiten ein für sie passendes Zeitmanagement (Tagesstruktur)
- leiten Eltern bei der Grundversorgung der Kinder an (z.B. kindgerechte Ernährung, gesundes, preiswertes und schnelles Kochen)
- helfen bei der Strukturierung des Familienhaushalts (z.B. Tischkultur, Regeln unter Einbindung aller Familienmitglieder)
- unterstützen Familien, in der „Endloschleife Haushalt“ Ruhe zu finden

- sind bedacht, das Zuhause zu einem Wohlfühlort für die gesamte Familie zu machen...

## Haushaltstraining – wer bekommt diese fachliche Anleitung?

Für Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren stehen die Koordinierenden Kinderschutzstellen (KoKi) als Ansprechpartner zur Verfügung; für Familien mit älteren Kindern der Allgemeine Sozialdienst (ASD) der jeweiligen Jugendämter. Eine Finanzierung des Haushaltstrainings über die Jugendhilfe setzt sowohl die Abklärung eines pädagogischen Hilfebedarfes als auch schriftliche (Ziel-)Vereinbarungen zwischen Familie, Haushaltstrainerin und Kostenträger sowie eine enge Zusammenarbeit derer voraus.

Für Rückfragen zum Haushaltstraining dürfen Sie sich gerne an die jeweiligen Fachkräfte wenden:

## Kontaktdaten der Ansprechpartner der Jugendhilfe/KoKis (Region 10):

### Landkreis Neuburg-Schrobenhausen Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi)

Platz der Deutschen Einheit 1  
86633 Neuburg a. d. Donau

Frau Steffi Vicelja:

Telefon: 084 31/57-2 64

E-Mail: steffi.vicelja@lra-nd-sob.de

Frau Christa Kunz:

Telefon: 084 31/57-4 31

E-Mail: christa.kunz@lra-nd-sob.de

### Stadt Ingolstadt Amt für Jugend und Familie Koordinationsstelle Frühe Kindheit (KoKi)

Rathausplatz 7  
85049 Ingolstadt

Sonja Dasch:

Telefon: 08 41/3 05-45 816

Edith Pitter:

Telefon: 08 41/3 05-45 817

Andrea Thamm:

Telefon: 08 41/3 05-45 818

E-Mail: koki@ingolstadt.de

**Amt für Familie und Jugend  
Koordinierende Kinderschutzstelle  
(KoKi)**

Landratsamt Eichstätt –  
Dienstleistungszentrum Lenting  
Bahnhofstraße 16  
85101 Lenting

**Aenne Seibold:**  
Telefon: 08421/70-181

**Anett Pohl:**  
Telefon: 08421/70-2 18

**Christine Spiegl:**  
Telefon: 08421/70-390

**Kirsten Weber:**  
Telefon: 08421/70-396

*E-Mail:* koki@lra-ei.bayern.de

Betroffene Familien können sich auch mit Ihren Sorgen direkt an die Haushaltstrainerinnen wenden und den Einsatz selbst finanzieren.

Haushaltsberatung  
**Breitenhuber & Vetter**

Kontaktdaten der Haushaltstrainer\*innen (auch auf Selbstzahlerbasis):

**[www.haushaltsberatung.info](http://www.haushaltsberatung.info)**



**Birgit Vetter:**  
Hauswirtschaftsmeisterin; Hygienebeauftragte; Mitglied im Hauswirtschaftlichen Fachservice Ingolstadt – Eichstätt; Ausbildung zur Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung; Arzthelferin; Reinigungsmanagement für den mobilen Einsatz  
**Telefon: 01 51/26 87 38 23**



**Maria Breitenhuber:**  
staatl. geprüfte Hauswirtschafterin mit AdA-Schein; Mitglied im Hauswirtschaftlichen Fachservice Ingolstadt – Eichstätt; Bankkauffrau  
**Telefon: 01 70/1 51 48 14**

**WZ® – WundZentrum Ingolstadt**

[www.wundzentrum-ingolstadt.de](http://www.wundzentrum-ingolstadt.de)

Ihr Spezialist in der ambulanten Behandlung schwer heilender und chronischer Wunden



Das WZ® – WundZentrum Ingolstadt richtet sich leitlinienbasiert an höchsten Qualitätsanforderungen moderner Wundversorgung aus.

Mit speziell qualifizierten Pflegefachkräften in Zusammen-

arbeit mit spezialisierten Fachärzten erzielen wir bereits erfreuliche Erfolge für unsere Patienten.

**Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin:  
Tel. 0841 - 957 735 99**

**Spezialisierte Wundbehandlung und IAght®** – die richtige Kombination in der Therapie von Akne inversa und chronischen Abszessen



**WZ® – WundZentrum Ingolstadt**

Im Ärztehaus am Klinikum Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Tel.: 0841 – 967 735 99  
Fax: 0841 – 981 708 77  
[info@wundzentrum-ingolstadt.de](mailto:info@wundzentrum-ingolstadt.de)



**Öffnungszeiten:** Mo 08.00–11.45 Uhr, 12.15–17:00 Uhr; Di–Fr 08.00–12.45 Uhr, 13.15–17:00 Uhr und nach Vereinbarung

ANZEIGE

# Von der Schule in den Beruf

## Wichtige Begleiter: Die Berufsberatung und das Berufsinformationszentrum

Bei der Berufswahl ist es wichtig auch immer auf die Neigungen und Fähigkeiten zu achten und nicht nur den Fokus auf die Höhe des zu erwartenden Gehaltes zu richten. Wer so gar keine Neigung für eine Tätigkeit besitzt, fühlt sich schnell gelangweilt und wird auch nicht mit Begeisterung seiner Arbeit nachgehen. Langfristig besteht die Gefahr zu erkranken.



GO hat mit Frau Christine Triebenbacher, Teamleiterin Berufsberatung, Agentur für Arbeit Ingolstadt, gesprochen.

**GO:** *Herzlichen Dank, dass Sie uns einen Einblick geben, wie junge Menschen Unterstützung bei der richtigen Berufswahl bekommen können.*

**FRAU TRIEBENBACHER:** Um es gleich vorweg zu sagen: Welche Berufe erstrebenswert und auf Dauer aussichtsreich sind, kann nicht aus Hitlisten entnommen werden. Auf diese Frage gibt es tatsächlich keine einfache Antwort.

**GO:** *Wie viele Berufe gibt es in Deutschland?*

**FRAU TRIEBENBACHER:** In Deutschland gibt es aktuell rund 450 betriebliche und schulische Ausbildungsberufe, hinzu kommen rund 10.000 grundständige Studiengänge.

**GO:** *Was ist Aufgabe der Berufsberatung?*

**FRAU TRIEBENBACHER:** Aufgabe der Berufsberatung ist es, über diese Möglichkeiten zu informieren und Jugendliche bei der Findung und Umsetzung zu unterstützen.

**GO:** *Wie erreichen Sie die Schüler?*

**FRAU TRIEBENBACHER:** Die Berufsberatung arbeitet eng mit den Mittelschulen, Realschulen, Wirtschaftsschulen, Fachoberschulen und Gymnasien in Ingolstadt und den Landkreisen Eichstätt, Neuburg-Schrobenhausen und Pfaffenhofen zusammen. Jede Schule wird von einer Berufsberaterin oder einem Berufsberater betreut.

Im Rahmen dieser Betreuung finden Veranstaltungen für einzelne Klassen, Schülergruppen und Eltern statt.

### Inhalte der Beratung

**GO:** *Welche Inhalte haben die Beratungen?*

**FRAU TRIEBENBACHER:**

- Themen sind u. a.
- Bildungswege nach dem jeweiligen Abschluss
- Informationen zum Ausbildungs- und Arbeitsmarkt
- Fristen und Termine
- Aufgaben der Berufsberatung

Außerdem lernen die Schülerinnen und Schüler im Berufsinformationszentrum bzw. im Digitalen Berufsinformationszentrum Möglichkeiten kennen, wie sie sich selbst über Berufe informieren können. Die Internetangebote stehen den Jugendlichen auch zu Hause unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) zur Verfügung. Ergänzend bietet die Berufsberatung unter dem Titel „Aus erster Hand“ Veranstaltungen an. Die Termine werden in der örtlichen Presse veröffentlicht.

**GO:** *Können die Jugendliche auch einen persönlichen Termin vereinbaren?*

**FRAU TRIEBENBACHER:** Ja, die Jugendlichen können sich jederzeit zu einem persönlichen Termin bei ihrem Berufsberater anmelden.

**GO:** *Wo finden die Termine statt?*

**FRAU TRIEBENBACHER:** Die Termine finden in der Schule bzw. in der Agentur für Arbeit statt.

**GO:** *Sollten die Eltern an dem Termin teilnehmen?*

**FRAU TRIEBENBACHER:** Gerade bei jüngeren Schülern bietet sich die Begleitung der Eltern, die wichtige Gesprächspartner im Berufswahlprozess sind, an.

### Die Beratung ist kostenlos.

**GO:** Mit welchen Fragen und Anliegen kommen die Jugendlichen und ihre Eltern in die Berufsberatung und wie lange dauert eine Beratung?

**FRAU TRIEBENBACHER:** Jedes Beratungsgespräch ist anders. Während ein Jugendlicher keine Vorstellung hat, was er einmal machen möchte, hat der nächste im Schülerpraktikum festgestellt, dass der Traumberuf ganz anders ist, als er sich dies vorgestellt hat. Dann gibt es noch diejenigen, die nur Adressen von Ausbildungsbetrieben oder Berufsfachschulen benötigen, um sich zu bewerben. Berufswahl braucht Zeit. Oft sind mehrere Gespräche



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Ingolstadt

notwendig, ehe feststeht, welchen Weg man einschlagen möchte.

### Fragen zur richtigen Berufswahl

**GO:** *Gibt es Fragen, über die Jugendliche vorher nachdenken sollten?*

**FRAU TRIEBENBACHER:** Ja, auf jeden Fall.

- Hier eine Auswahl von Fragen, die sich ein Berufswähler stellen sollte?
- Was interessiert mich?
- Wo liegen meine Stärken – was kann ich nicht so gut?
- Kann ich den Beruf direkt erlernen oder ist z. B. ein Studium erforderlich?
- Ist die Ausbildung vielseitig verwendbar?
- Sind meine beruflichen Überlegungen durch ein Schulpraktikum abgesichert?
- Ist eine Neuordnung der Ausbildung in der Diskussion?
- Bestehen zur Zeit Ausbildungsverhältnisse in der Region?
- Gibt es Studienangebote im Tagespendelbereich?
- Was könnte ich mir stattdessen auch noch vorstellen?
- Besteht nach der Ausbildung die Möglichkeit sowohl in Klein- und Großbetrieben zu arbeiten?
- Welche Möglichkeiten gibt es im Beruf weiterzukommen?

**GO:** *Wie lange steht der Berufsberater als Ansprechpartner zur Verfügung?*

**FRAU TRIEBENBACHER:** Der Berufsberater steht während des Berufswahlprozesses und darüber hinaus als Ansprechpartner zur Verfügung. So können Sie gebührenfrei einen Termin für ein persönliches Gespräch vereinbaren. Telefonisch unter 0800 4 5555 00 (Servicecenter) Online: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) - eServices - Berufsberatung

**GO:** *Welche Hinweise sind noch wichtig?*

**FRAU TRIEBENBACHER:** Die Hinweise zum Berufsinformationszentrum können auch sehr hilfreich sein.

### Bestens informiert zum Ziel – Das Berufsinformationszentrum (BiZ)

Im BiZ einer Agentur für Arbeit gibt es alles, was man für die Berufswahl, die Studienwahl oder für die Stellensuche braucht:

- Selbsterkundungstests und Informationsportale am Computer
- Infomappen und Bücher zur Lektüre im BiZ
- Flyer, Infoblätter und Broschüren zum Mitnehmen.

Wer bei der Suche nach Informationen nicht weiterkommt oder Fragen hat, kann jederzeit die Fachkräfte im BiZ ansprechen. Sie helfen gerne weiter oder können kompetente Ansprechpartner benennen.

Außerdem gibt es PC-Arbeitsplätze, an denen Bewerbungsunterlagen erstellt und ausge-

druckt bzw. online versandt werden können. Auch hier hilft das BIZ-Team bei Fragen zur Bedienung gerne weiter. Das gesamte BIZ-Angebot ist kostenfrei und kann ohne Anmeldung genutzt werden.

Adresse und Öffnungszeiten sind zu finden unter: [www.arbeitsagentur.de/ingolstadt](http://www.arbeitsagentur.de/ingolstadt)

> Berufsinformationszentrum (BiZ)  
Ingolstadt.

**GO:** *Wir danken Ihnen für dieses spannende Interview und wünschen Ihnen weiterhin viel Freude bei Ihrer Arbeit. Den Jugendlichen in unserer Region wünschen wir, dass sie einen Beruf finden mögen, der ihnen Freude bereitet und zur Berufung wird.*

Beauftragte für Chancengleichheit

**Meine Zukunft gut vorbereitet -  
Das bringt mich weiter!**

Veranstaltungsübersicht 2019



Bundesagentur für Arbeit  
Agentur für Arbeit Ingolstadt  
bringt weiter.

jobcenter

**17.07.2019, 09.00–11.30 Uhr, Raum: A29**

Arbeitsagentur Ingolstadt, Heydeckplatz 1

Sie planen Ihren beruflichen Wiedereinstieg und haben Fragen zum regionalen Arbeitsmarkt, zu verschiedenen Arbeitszeitmodellen, zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, zu Möglichkeiten der Kinderbetreuung, zur Stellensuche und Bewerbung, zu den Angeboten der Agentur für Arbeit? Dann sind Sie bei uns richtig.

**„Arbeiten 4.0 – Was bedeutet das für Frauen?“**

**19.07.2019, 10.00–13.00 Uhr, Raum: A29**

Arbeitsagentur, Heydeckplatz 1

*Expertin: Christine Wittig, Internetexpertin und Geschäftsführerin einer Münchner Internetfirma*

Die Digitalisierung verändert die Arbeitswelt. Was bedeutet dies für Frauen, die nach einer Familienphase wieder in den Beruf zurück wollen? Was verbirgt sich hinter Arbeiten 4.0, dem Internet der Dinge oder Begriffen wie Crowdfunding? Was müssen Wiedereinsteiger\*innen können, wenn sie in der Arbeitswelt 4.0 souverän bestehen wollen? Erfahren Sie mehr über digitale Kompetenzen und wie Sie diese für sich, Ihren Bewerbungsprozess und beim Start in den neuen Job nutzen können.

**Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Anmeldungen bitte an Ingolstadt.  
BCA@arbeitsagentur.de oder telef. an 0841/93 38-277.**

# Keine Chance den Keimen

## Moderne Händedesinfektionsgeräte an den Ilmtalkliniken Pfaffenhofen und Mainburg

In den Eingangsbereichen der Ilmtalkliniken in Pfaffenhofen und Mainburg stehen jetzt neue moderne Händedesinfektionsgeräte. Der Zeitpunkt passt gut zum internationalen Tag der Händehygiene, der jährlich am 5. Mai begangen wird. „Die Geräte wurden in den letzten Wochen getestet und von den Besuchern sehr gut angenommen. Wir konnten den Verbrauch der Desinfektionsmittel bereits deutlich steigern“, erklärt Ingo Goldammer, Geschäftsführer der Ilmtalkliniken. Die Kosten für das Händedesinfektionsgerät in Mainburg werden vom Förderverein „Freunde Mainburger Krankenhaus e.V.“ übernommen. Dafür bedankt sich die Geschäftsführung der Ilmtalkliniken sehr herzlich.

**80 Prozent aller Infektionen werden über die Hände übertragen**

Bakterien und Viren lauern überall – bis zu 150 verschiedene Keimarten trägt jeder Mensch auf den Händen und auf der Haut.

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO werden dabei rund 80 Prozent aller Infektionen über die Hände übertragen. Auch in Krankenhäusern werden die meisten Erreger von Infektionserkrankungen durch Handkontakt übertragen. Die Händedesinfektion stellt daher eine besonders einfache und effektive Methode dar, um sich und andere vor gefährlichen Bakterien zu schützen. Die neuen Händedesinfektionsgeräte der Ilmtalkliniken funktionieren völlig berührungslos. Sobald die Hände unter das Gerät gehalten werden, wird die Spenderfunktion aktiviert und die optimale Menge des Desinfektionsmittels abgegeben. Die Händedesinfektion ist so kinderleicht und Keime haben deutlich weniger Chancen.



**Geschäftsführer Ingo Goldammer testet das neue Händedesinfektionsgerät. Mehr Informationen erhalten Sie unter [www.ilmtalkliniken.de](http://www.ilmtalkliniken.de)**

Foto: Ilmtalklinik

# Angebote für Familien im Familienstützpunkt in der familienSchwinge



## Offener Still- und Tragetreff

Der Still- und Tragetreff im Familienstützpunkt familienSchwinge bietet Müttern (und Vätern und Großeltern) die Möglichkeit, sich in gemütlicher Runde mit anderen Mamas auszutauschen und sämtliche Themen rund um Babys, Kinder und Familienleben zu besprechen.



V.l. Daniela Himmler und Anja Zehndbauer

Foto: Familienstützpunkt

**Mittwochs von 10.00 bis 11.30 Uhr (5. Juni, 26. Juni, 10. Juli, 24. Juli) Ende Juli bzw. noch vor der Sommerpause werden Folgetermine mit Start im September bekanntgegeben.**

treffen wir uns in der Gerhart-Hauptmann-Str. 1c, 85055 Ingolstadt. Getränke werden zur Verfügung gestellt, für die Teilnahme am Still- und Tragetreff wird ein Unkostenbeitrag von 2,50 €/Person eingekassiert. Eine Anmeldung ist nicht nötig, einfach nach Lust und Laune vorbeikommen.

Als fachliche Ansprechpartner stehen Ihnen Daniela Himmler, zertifizierte Trageberaterin, und Anja Zehndbauer, Sozialpädagogin, Stillbegleiterin DAIS, Fachkraft für babygeleitete Beikost und Schlafberaterin 1001kindernacht zur Verfügung und können für kleinere Fragen und Anliegen natürlich gerne direkt im Treff angesprochen werden.

Benötigen die Eltern ausführliche Gespräche zum Stillen (Gedeihen des Babys, Stillschwierigkeiten wie Schmerzen, wunde Brustwarzen, zu viel/wenig Milch, Abstillen etc.), zur Beikost, zum Schlafverhalten ihres Babys oder eine Beratung zum Kauf einer Tragehilfe/eines Tragetuchs, so können mit den Fachkräften gerne Einzeltermine direkt im Anschluss des Treffs oder zu einem anderen Zeitpunkt als Hausbesuch vereinbart werden.

Alle nötigen Infos zu den Fachkräften und die Preise für Einzelberatungen sind auf den Seiten [www.tragentspannt.de](http://www.tragentspannt.de) und [www.babyberatung-ingolstadt.de](http://www.babyberatung-ingolstadt.de) zu finden

**Stillvorbereitungskurs am 6. Juni 2019 von 19 bis 21 Uhr im Familienstützpunkt in der familienschwinge**

Stillen ist die von der Natur vorgesehene Ernährungsform eines Babys – man sollte meinen, dass das wirklich „Jeder“ instinktiv kann. Dem ist aber nicht so! Auch das Stillen muss von Mama und Baby erst einmal erlernt und geübt werden. Bekommen beide von Anfang an ausreichend Unterstützung und vor allem Ruhe und Zeit, sich gegenseitig ken-



Foto: pixabay

nenzulernen, sich zu finden und sich an die neue Aufgabe zu gewöhnen, klappt dies meist völlig selbstständig. Im Stillvorbereitungskurs lernen werdende Eltern alles, was für einen optimalen Stillstart benötigt wird und bekommen wichtige Infos zu den Themen:

- Muttermilch und Milchbildung
- Bonding und erstes Anlegen im Kreißsaal
- Hungerzeichen
- Schlaf- und Trinkverhalten eines Neugeborenen
- Abendliches Schreien
- Ernährung der Mama
- Welches Zubehör benötige ich?
- Was macht der Papa, wenn die Mama stillt?

Da Väter für das Gelingen des Stillens sehr wichtig sind, sind sie ebenfalls im Kurs herzlich willkommen.

Die Kosten für den Kurs betragen 20 € pro Person und 30 € als Paar.

Der Kurs wird von Anja Zehndbauer, Sozialpädagogin, Stillbegleiterin DAIS, Fachkraft für babygeleitete Beikost und Schlafberaterin 1001kindernacht, geleitet.

**Anmeldung und Informationen unter: [Anja.Zehndbauer@me.com](mailto:Anja.Zehndbauer@me.com)**





## Herzenssache

Die engagierten Damen des Inner Wheel Clubs Ingolstadt überreichten Prof. Dr. Babür Aydeniz, Leiter des Brustzentrums und Direktor der Frauenklinik im Klinikum Ingolstadt, und Petra Weißbach, ausgebildete Breast-Care-Nurse, selbst genähte Herzkissen. Die Kissen helfen Brustkrebspatientinnen bei der Genesung.

Foto: Klinikum Ingolstadt

Sie sind weit mehr als schöne bunte Sofa-Accessoires: Die Herzkissen des Inner Wheel Clubs. Sie helfen Frauen nach einer Brustkrebsoperation den Wundschmerz zu lindern und geben gleichzeitig Mut und Zuversicht. Vor Kurzem haben die Mitglieder der Frauenvereinigung rund 200 selbst genähte Kissen an das Klinikum Ingolstadt übergeben.

„Wir sind sehr dankbar, dass uns die Damen des Clubs auch in diesem Jahr wieder mit ihrer Spende unterstützen“, freut sich Professor Dr. Babür Aydeniz, Leiter des Brustzentrums und Direktor der Frauenklinik im Klinikum Ingolstadt bei der Übergabe. Das Besondere an den bunten Kissen sind die beiden großen Herzflügel. Diese sind ergonomisch so



geformt, dass Brustkrebspatientinnen sich die Kissen nach dem Eingriff unter die Achseln klemmen können. So lassen sich auftretende Druck- und Wundschmerzen verringern. „Wir übergeben die Kissen direkt nach der OP an die Patientinnen. Aus medizinischer Sicht erleichtern sie am Anfang das Liegen, später federn sie alltägliche Stöße ab, wie beim Husten oder Niesen“, erklärt der Facharzt für Frauenheilkunde die Wirkung. Neben dem medizinischen Aspekt spielen die kleinen Kissen

## Inner Wheel Club überreicht Klinikum Herzkissen für Brustkrebspatientinnen

auch für die Psyche der Patientinnen eine große Rolle. „Zu wissen, mit dem Schicksal einer Krebserkrankung nicht alleine zu sein und dass es Menschen gibt, die sich für einen engagieren, gibt den Betroffenen Mut und Zuversicht“, bestätigt Petra Weißbach, speziell qualifizierte Fachkraft für die Betreuung von Brustkrebspatientinnen im Klinikum.

### Von Herzen

Genau das ist es auch, was die Mitglieder des Inner Wheel Club bewirken wollen. „In den Kissen steckt nicht einfach nur Watte und Stoff, sondern viel Liebe und Empathie für die erkrankten Frauen. Wir wollen den Patientinnen mit unserem Engagement Kraft und Mut auf ihrem Weg geben“, sagt Vorstandsmitglied Renate Reissinger. Entstanden ist die Idee, das weltweite „Heart Pillow Project“ auch in Ingolstadt zu unterstützen, als eines der Mitglieder vor acht Jahren selbst an Brustkrebs erkrankte. Über 200 bunte Herzkissen nähen die Damen des Inner Wheel Clubs seitdem jedes Jahr in zahlreichen ehrenamtlichen Stunden. „Auch in diesem Jahr sind alle Kissen wieder echte Unikate“, schmunzelt Reissinger.

ANZEIGE

Kostenlose Vortragsreihe

## Gesundheit im Fokus

10. Juli 2019, 17.30 Uhr

Bandscheibenprobleme behandeln – mit und ohne Operation

Dr. Robert Morrison, Leiter der Sektion für konservative und operative Wirbelsäulentherapie

21. August 2019, 17.30 Uhr

Arthrose! Gleich ein neues Gelenk?

Dr. Markus Peyert, Sektionsleiter Orthopädische Chirurgie und Endoprothetik

18. September 2019, 17.30 Uhr

Sodbrennen: Ignorieren, behandeln oder operieren?

Prof. Dr. Stefan Hosch, Direktor der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie  
Prof. Dr. Josef Menzel, Direktor der Medizinischen Klinik II

16. Oktober 2019, 17.30 Uhr

Palliative Betreuung und gute ethische Entscheidungen bei schwerer Krankheit

Dr. Michael Ried, Oberarzt und Leiter der Palliativstation  
Dr. Andreas Sarropoulos, Oberarzt und Leiter der klinischen Ethikberatung

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**



# Gemeinsam für ein g und Bürokratieabb

Ihr Gesundheit

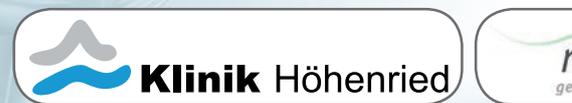
## Kostenträger



## Kirche



## 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

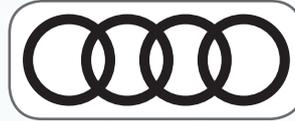
Arbeitgeber

**SPÖRER**

Gesund. Aktiv. Sympathisch.

Netzwerk Leben

schaften



tsnetzwerk

ben

Universitäten



sanbieter



- ▶ 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!*

# Innovationen für eine gesunde und umweltschonende Ernährung

**M**AN Energy Solutions aus Augsburg ist ein in der ganzen Welt führender Hersteller von Turbomaschinen und Großdieselmotoren. Die Gasmotoren kommen u.a. als Antriebe für Schiffe zum Einsatz und als Kraftwerke für die Industrie. Turbomaschinen sorgen als Gas- und Dampfturbinen für die Stromproduktion. Turbokompressoren werden in der Öl- & Gasindustrie eingesetzt. MAN Energy Solutions hat seinen Hauptsitz in Deutschland und beschäftigt rund 14.000 Mitarbeiter an mehr als 120 Standorten weltweit. Ein Unternehmen, das an Lösungen arbeitet, die die Gesellschaft wirklich braucht. Dazu gehören auch die gesunde und ökologische Ernährung der Beschäftigten und ein umweltschonender Umgang mit Nahrungsmitteln.

**GO hat mit Gerhard Frauenschuh, Leiter der Betriebsgastronomie national bei MAN Energy Solutions, gesprochen.**

**GO:** Wir freuen uns, dass Sie sich heute die Zeit nehmen und uns einen Einblick in Ihre Arbeit in eine Betriebsgastronomie geben. Wie viele Mitarbeiter/-innen gehören zu Ihrem Team? Wie viele Mahlzeiten werden täglich von Ihrem Team zubereitet?

**HERR FRAUENSCHUH:** Auf nationaler Ebene habe ich die Verantwortung für ca. 6 bis 7.000 Mittagessen am Tag, dazu kommen dann noch die Zwischenverpflegung, die Caterings und die Konferenzbewirtungen. Am Standort Augsburg sind es je nachdem zwischen 1.000 und 2.000 Essen täglich. Mein Team hier am Standort in Augsburg besteht aus ca. 50 Mitarbeitern in allen vier Bereichen.

**GO:** Unter wie vielen Gerichten können die Mitarbeiter/-innen wählen?

**HERR FRAUENSCHUH:** Die Mitarbeiter können täglich zwischen Suppen, Salatbuffet, einem Fleisch / Fischgericht, vegetarischem, oder veganen Gerichten wählen, dazu noch die Pizzeria und eine Front-Cooking-Station.

## Regionale Lieferanten haben immer den Vorzug

**GO:** Worauf achten Sie beim Einkauf der Lebensmittel? Haben Sie auch eine Empfehlung für andere Unternehmen und auch für Privathaushalte?

**HERR FRAUENSCHUH:** Beim Einkauf unserer Lebensmittel schauen wir uns in jedem Fall den externen Partner vorher ganz

genau an, arbeitet er nach unseren Leitlinien, stimmt die Qualität, usw.. In erster Linie kommt dennoch die Regionalität, heißt, regionale Lieferanten haben immer den Vorzug! Wichtig ist auch das sich aufeinander verlassen können, einen partnerschaftlichen Umgang pflegen und damit verbunden Vertrauen aufbauen. Vorort-Besuche (2 bis 3 Mal im Jahr) der Küchenleiter und Verantwortlichen stehen auch ganz mit oben auf. Es ist uns wichtig, die aktuellen Probleme unserer Partner (Bauern) zu verstehen, denn nur so können wir sie gemeinsam und partnerschaftlich lösen und Vertrauens und respektvoll in die Zukunft blicken.

**GO:** Wie gewährleisten Sie, dass genügend bedarfsgerechte Mahlzeiten zur Verfügung stehen?

**HERR FRAUENSCHUH:** Das ist wirklich knifflig! Jeder Tag im Jahr ist anders. Jetzt werden die BWLer sagen, ganz einfach, schau in deine Warenwirtschaft oder auf deine zuletzt verkauften Mahlzeiten. Ganz so einfach ist das leider nicht, da hier die Auslastung der Firma, das Wetter, der Wochentag, usw. mitreinspielt. Dennoch bekommen wir es meist gut hin, da wir die oben genannten Faktoren in unsere Mengenkalkulation mit einbeziehen.

Ganz wichtig ist uns, bedarfsgerecht nachzuproduzieren also immer wieder Charchenweise ins Tagesgeschäft nachproduzieren, damit wir wirklich frische Speisen anbieten können, in denen auch noch sämtliche Nährstoffe und Vitamine vorhanden sind.

## Motivierte Mitarbeiter/-innen die Lust haben die Produkte deren Natur entsprechend ins Rampenlicht zu setzen

**GO:** Was ist Ihnen bei der Nahrungszubereitung besonders wichtig?

**HERR FRAUENSCHUH:** Die Qualität, die Regionalität, die Saisonalität, die Frische, die Herkunft und die nachhaltige und umweltschonende Produktion der Produkte. Nur was hilft das alles, wenn es handwerklich und fachlich nicht dem entsprechend umgesetzt wird, hierbei achten wir sehr auf schonende Garverfahren und Methoden, auf die Ausbildung und Weiterbildung unserer Mitarbeiter und darauf, dass unsere Mitarbeiter/-innen motiviert sind und täglich Lust darauf haben die Produkte deren Natur entsprechend ins Rampenlicht zu setzen.

**GO:** Gibt es auch Wünsche „Lieblingsgerichte“ von Mitarbeiter/-innen? Können Sie diese Wünsche berücksichtigen?

**HERR FRAUENSCHUH:** Ja natürlich gibt es diese und selbstverständlich spielen wir hierzu auch die Genuss-Klaviatur, da diese Gerichte allerdings nicht alle unseren Vorstellungen von ausgewogener und gesunder Ernährung entsprechen, dürfen diese maximal alle 5 bis 6 Wochen auf den Speiseplänen stehen. Vom Ranking her wie folgt: Wiener Schnitzel, Thaicurry, Schweinebraten, Spaghetti Bolognese, Allgäuer Kaspressknödel, Currywurst, usw..

**GO:** Gibt es Studien darüber, wie sich die Ernährung in den nächsten Jahren verändern wird? Welche Auswirkungen haben diese Erkenntnisse auf Ihre Arbeit und die Arbeit Ihres Teams?

**HERR FRAUENSCHUH:** Ja, selbstverständlich beobachten wir einschlägig bekannte Studien zum Ernährungsverhalten im ganzen Bundesgebiet, schon alleine aus meiner Verantwortung für alle nationalen Standorte. Allerdings entwickeln wir aktuell selber für uns und unsere Standorte KPI's, also Zahlen, die uns in der Zukunft helfen, das Essverhalten zu lenken und entsprechend eingreifen zu können.

## Lebensmittel-Müll einsparen

**GO:** Was tun Sie, um einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln zu gewährleisten und möglichst keine Lebensmittel zu vernichten?

**HERR FRAUENSCHUH:** Hierfür sind wir in der Branche bekannt, schon durch das Erlangen der 5 Kessel und 5 grünen Blätter bei der Kesselmethode aber auch aus vielen anderen Projekten. Aktuell sind wir dabei unsere sowieso schon sehr guten Zahlen diesbezüglich, im Rahmen einer Thesearbeit noch mehr zu optimieren und noch besser zu werden. Auffällig dabei ist, dass noch mehr schon fast nicht mehr geht aber wie man in Bayern sagt „a bisserl was geht immern“. Wir haben hierzu eigene Programme, wie zum Beispiel das „Food-saving-Buffer“ immer freitags, da werden die Lebensmittel aus der Produktion über die Woche hinweg, zum Teil nochmals aufbereitet oder in anderen Variationen nochmals angeboten. Die Mitarbeiter freuen sich schon die ganze Woche auf Freitag und gehen da voll mit. Wenn den doch noch was übrigbleibt, holt das die SKM (Augsburger Obdachlosen-Hilfe), die sich immer sehr darüber freut.

## MAN ES Betriebsgastronomie

Unsere Errungenschaften – unsere Motivation



- erste und bislang einzige Betriebsgastronomie, die **zwei Mal mit 5 Kesseln und 5 Blätter** ausgezeichnet wurde



- **3. Platz** beim Focus Kantinentest von über 500 getesteten Kantinen

DIE 10 VEGGIE-FREUNDLICHSTEN BETRIEBSKANTINEN IN DEUTSCHLAND



- Auszeichnung, 1. Platz für das **Vegetarier und Veganer-freundlichste** Betriebsrestaurant

**„Mit vielen Aktionen und ständigem Wandel sorgen wir dafür, das Essen immer eine Attraktion und vor allem gesund und ein Genuss bleibt!“**

Gerhard Frauenschuh

Leiter Betriebsgastronomie  
MAN ES National & RENK AG

MAN Energy Solutions

Übers Jahr gesehen machen wir auch Aktionen zu dem Thema und klären die Mitarbeiter/-innen in Zusammenarbeit mit dem Amt für Landwirtschaft, Forsten und Ernährung immer wieder darüber auf, wie sie zuhause Lebensmittel-Müll einsparen können.

**GO:** Wir haben erfahren, dass Sie im Herbst „Digital Signage“ eingeführt haben? Können Sie uns dazu einige Informationen geben? Was erhoffen Sie sich durch die Einführung?

**HERR FRAUENSCHUH:** „Digital Signage“ hilft uns, noch effizienter und schneller auf Ereignisse während unseres Tagesgeschäftes zu reagieren.

Wenn beispielsweise ein Menü oder eine Komponente nicht mehr zur Verfügung steht, können wir das, direkt aus der Warenwirtschaft auf den Screens im Mitarbeiter-Restaurant direkt und schnell darstellen. Außerdem haben wir an allen Ein- und Ausgängen Personenzähler die, die Bewegungen zählen und damit die Auslastung im Mitarbeiter-Restaurant in Echtzeit direkt auf unserer Intranetseite oder im Wi-get (ähnlich einer App) darstellen.

### Menüplanung und Allergenausweisung für die Köche ist einfacher geworden

**GO:** Gibt es schon Erkenntnisse und ggf. welche?

**HERR FRAUENSCHUH:** Ja definitiv, das Mitarbeiter-Restaurant ist wesentlich besser ausgelastet. Wir haben zu vielen Themen wesentlich schnellere Reaktionszeiten und die Menüplanung und Allergenauswei-

sung für unsere Köche ist dadurch viel einfacher geworden.

**GO:** Was ist denn Ihr Lieblingsgericht?

**HERR FRAUENSCHUH:** Ganz einfach, ein schön souffliertes „Wiener Schnitzel“ mit Petersilienkartoffeln, gerne aber auch eines unserer vielen Vegetarischen Gerichte, als Hobbysportler muss man fit bleiben.

**GO:** Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

**HERR FRAUENSCHUH:** Das in Deutschland, die Kulinarik und damit verbunden die Lebensmittel wieder wertiger und als dass was sie sind, nämlich Mittel zum Leben angesehen werden. Das wir unsere nachkommenden Generationen dahingehend begeistern und die Arbeit der Produzenten, wie unseren Bauern endlich wieder mehr Wertschätzung erfährt. Das sich wieder mehr junge Menschen für die gastronomischen Berufe begeistern, die Gastronomie ist eine eigene, dennoch faszinierende Welt und es macht Spaß Dienstleister zu sein. Für mich persönlich, Gesundheit, Spaß am Leben, das ich noch lange so intensiv Radfahren und Sport ausüben kann.

**GO:** Herzlichen Dank für das spannende Interview und die Zeit, die Sie sich für uns genommen haben. Gesunde Ernährung hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit und auch auf das Wohlbefinden. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude und Erfolg bei Ihrer wertvollen Arbeit zum Wohle der Menschen, die in den Genuss Ihres leckeren Essens kommen.

## Kontakt:



**Gerhard Frauenschuh**

Leiter Betriebsgastronomie  
MAN ES National & RENK AG

**MAN Energy Solutions**

Stadtbachstrasse 1

86153 Augsburg

Telefon: 08 21/3 22 27 65

Mobil: 01 70/929 8576

Fax: 08 21/3 22-25 40

E-Mail: gerhard.frauenschuh@man-es.com

Internet: www.man-es.com

# Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung „eAU“

Ein exklusives Angebot für Audi BKK Versicherte in der Region 10  
– Ingolstadt, Eichstätt, Pfaffenhofen, Neuburg-Schrobenhausen –



V.l. Gerhard Fuchs, Vorstandsvorsitzender der Audi BKK, Prof. Dr. Siegfried Jedamzik, Vorsitzender Ärztenetz GOIN e.V., Stephan Hangl, Audi BKK.

Foto: Eva-Maria Michel

Die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) ist die Bestätigung eines Vertragsarztes oder Vertragszahnarztes über eine festgestellte Erkrankung, die den Patienten am Erbringen seiner Arbeitsleistung hindert. Die AU muss sowohl dem Arbeitgeber als auch der Krankenkasse zeitnah zur Verfügung gestellt werden.

Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) zielt auf die Ausschöpfung des innovativen Potenzials der Digitalisierung ab. Als erste Krankenkasse **der Region** ermöglicht die Audi BKK dem Arzt die elektronische Übermittlung der AU-Bescheinigung direkt aus seiner Arztpraxis heraus. Es werden ausschließlich die Daten der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung übermittelt, die auch auf der herkömmlichen Papierbescheinigung stehen.

## Vorteile und Nutzen

### Digital – sicher, schnell, kostenfrei

Die Daten werden vor dem digitalen Versand verschlüsselt und sicher an die Audi BKK übertragen. Somit ist der Gesamtprozess schnell, sicher und kostenfrei für die Versicherten der Audi BKK.

### Umweltfreundlich

In Deutschland werden jährlich insgesamt 75 Millionen Arbeitsunfähigkeitsmeldungen auf Papier ausgestellt. Dazu werden 225 Millionen Formulare bedruckt und verschickt. Bei dem elektronischen Übermittlungsprozess entfallen perspektivisch Ausdruck und Versand des Krankenkassenbelegs.

### Kostenersparnis

Durch die digitale Übermittlung sparen Sie nicht nur Zeit, sondern auch Portokosten.

### Zeitersparnis

Gerade während der Arbeitsunfähigkeit ist es wichtig, sich voll und ganz auf die eigene Gesundheit zu konzentrieren. Im Rahmen der elektronischen Übermittlung nehmen wir Ihnen diese Pflicht ab, sich trotz Ihrer Erkrankung um die Einreichung der AU-Bescheinigung bei Ihrer Krankenkasse kümmern zu müssen.

### Einfach

Wenn Ihr behandelnder Arzt bereits an dem elektronischen Übermittlungsprozess teilnimmt, müssen Sie nichts weiter tun, als beim Arzt Ihre Einverständnis zur Übermittlung zu erklären.

Freising 2,5% und in Ingolstadt mit nur 2,0% als Regionen der Vollbeschäftigung.

### Wie können Versicherte der Audi BKK von diesem Vorteil profitieren?

Voraussetzung ist, dass Ihr behandelnder Arzt an dem Projekt der Audi BKK teilnimmt und sich mit der elektronischen Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsdaten bereit erklärt, damit die notwendigen Installationen in der Praxis vorgenommen werden können.

Nimmt Ihr Arzt noch nicht daran teil, sprechen Sie ihn auf unser Projekt an. Interessierte Ärzte können sich jederzeit an die Audi BKK wenden. Wir informieren Ihren Arzt gerne und vermitteln bei Bedarf die Kontaktdaten an unseren Kooperationspart-



ner weiter, damit die technischen Möglichkeiten in der Arztpraxis besprochen und umgesetzt werden können.

Sie sind noch nicht bei der Audi BKK versichert und wollen auch von diesem Angebot profitieren? Dann füllen Sie die Beitrittserklärung online unter [www.audibkk.de/mitglied-werden](http://www.audibkk.de/mitglied-werden) aus.

## Kontakt:



### Stephan Hangl

Ettinger Straße 70  
85055 Ingolstadt  
Telefon: 0841/887-155  
E-Mail: [stephan.hangl@audibkk.de](mailto:stephan.hangl@audibkk.de)

# Pilotprojekt der Audi BKK „eAU“

**E**r Erfahrungen aus der Arztpraxis bei der elektronischen Übermittlung von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen an die Audi BKK

Dr. med. Dipl. med. Jens Blumtritt, AGA-INSTRUKTOR/Orthopädie, Rheumatologie und Sportmediziner nimmt an dem Pilotprojekt der Audi BKK teil und übermittelt Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen elektronisch an die Audi BKK. Wir freuen uns über die ersten Erfahrungen berichten zu dürfen.

**GO:** Herr Dr. Blumtritt seit September 2018 nehmen Sie als einer der ersten Ärzte in unserer Region an dem Pilotprojekt der Audi BKK „eAU“ teil. Wieso haben Sie sich dazu entschieden, an dem Pilotprojekt teilzunehmen?

**DR. BLUMTRITT:** Ich schätze die sehr gute Zusammenarbeit mit der Audi BKK. Es ist heutzutage nicht mehr selbstverständlich, dass Krankenkassen und Ärzte sich als Partner sehen, so wie das vor 25 Jahren zu Zeiten meiner Niederlassung in eigener Praxis noch üblich war.

## Installationsaufwand betrug circa 1 Stunde ohne den Praxisablauf zu stören

**GO:** Für die Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsdaten an die Audi BKK mussten in Ihrer Arztpraxis erst die technischen Möglichkeiten eingerichtet

## Kontakt:



**DR. MED. DIPL. MED. JENS BLUMTRITT**  
AGA-INSTRUKTOR /  
Orthopädie, Rheumatologie,  
Sportmedizin

Ärztehaus 1 an den Kliniken  
St. Elisabeth  
86633 Neuburg an der Donau  
Telefon: 08431 - 33 22  
Telefax: 08431 - 486 49  
E-Mail: praxis@ortho-nd.de

tet werden. Wie groß war der damit verbundene Aufwand und wer stellte die notwendigen Komponenten zur Verfügung?

**DR. BLUMTRITT:** Die Software wurde von einer von der Audi BKK beauftragten Firma erstellt und mir zur Verfügung gestellt. Der Installationsaufwand durch einen befugten Techniker betrug circa 1 Stunde und hat den Praxisablauf nicht gestört; eine zusätzliche Hardware außer der in der Praxis sowie so vorhandenen Computer war nicht erforderlich. Somit entstanden für mich keinerlei Kosten.

**GO:** Es ist geplant, die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zukünftig nur noch digital zu übermitteln. Welche Vorteile sehen Sie für Ihre tägliche Arbeit in Ihrer Praxis und natürlich auch für Ihre Patienten/-innen?

**DR. BLUMTRITT:** Es entfällt der Ausdruck der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung in Papierform, was ein Arbeitsschritt weniger ist und nicht zuletzt auch die Umwelt schont. Der Patient profitiert davon, dass die Bescheinigung sofort bei der Krankenkasse vorliegt. Es entfällt die Übersendung per Post oder die persönliche Überbringung.

**GO:** Der Datenschutz ist seit Einführung der EU-DSGVO in aller Munde. Welche Daten werden an die Krankenkasse übermittelt? Sind das genau die gleichen Daten, die auch auf der herkömmlichen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung stehen? Wie sicher ist die Übermittlung?

**DR. BLUMTRITT:** Ja, das sind genau die gleichen Daten, die auch auf der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung stehen. Die hier zur Anwendung kommenden Verschlüsselungs-Algorithmen entsprechen dem Stand der Technik, die verwendete Schlüssellänge von 4096 Bit übertrifft sogar die Empfehlungen des Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik von 3072 Bit.

**GO:** Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet immer weiter voran. Das zeigt sich u. a. auch an der Online-Phase der Gesundheitskarte, der elektronischen Gesundheitsakte „Vivy“, die im Übrigen für die Versicherten der Audi BKK kostenlos zur Verfügung steht. Mit welchen Argumenten würden Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen im Praxisnetz GOIN überzeugen, an dem Pilotprojekt „eAU“ der Audi BKK teilzunehmen? Die Audi BKK hat für interessierte Ärzte auch einen Flyer aufgelegt, in dem die „eAU“ in der Arztpraxis erklärt wird. Dieser kann bei der Audi BKK angefordert werden.

## Digitalisierung hat die Arbeit erheblich erleichtert

**DR. BLUMTRITT:** Ich denke, dass die Digitalisierung im Gesundheitswesen wie überall in der Gesellschaft nicht aufzuhalten ist und wie sich gezeigt hat

die Arbeit letztendlich erheblich erleichtert. Kaum noch eine Praxis arbeitet heutzutage mit händisch ausgefüllten Karteikarten.

So zum Beispiel akzeptiert die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns in zwischen nur noch elektronische Quartalsabrechnungen.

**GO:** Für Ihre Patienten/-innen ist die „eAU“ in Zukunft auch ein neuer Schritt im Zeitalter der Digitalisierung und natürlich ein Vorteil aber auch eine Umstellung. Haben Sie von den teilnehmenden Patienten/-innen Reaktionen erhalten und ggf. welche? Gibt es Vorteile und auch Nachteile?

**DR. BLUMTRITT:** Es gab keine Einwände von Seiten der Patienten gegen die elektronische Übermittlung. Etliche Patienten freuten sich aber, dass ihnen in Zukunft die Übersendung des AU-Formulars an die Audi-BKK erspart bleibt. Rückmeldungen der Versicherten der Audi BKK habe ich noch nicht erhalten. Ich denke, dazu ist die Anwendungszeit noch zu kurz.

**GO:** Wir danken Ihnen für das Interview und Ihren innovativen Einsatz auf einem neuen Weg. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team alles Gute und freuen uns wieder aus Ihrer Praxis berichten zu dürfen.

## Audi BKK

### Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung.

Pilotprojekt der Audi BKK in unserer Region.



Zuhören ist unsere stärkste Leistung.

# 2. Eichstätter Hospiz- und Palliativtag am 25. Oktober 2019 im Schulzentrum Schottenau

„Medizin und Ethik am Lebensende“



Dr. Hubert Griemberger im Gespräch mit Helga Friehe aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben der Audi BKK.

Foto: Birgit Müller

Bei schweren Erkrankungen ist nicht immer eine Heilung möglich. Umso wichtiger ist es bei den Betroffenen durch eine umfassende palliative Versorgung, die bestmögliche Lebensqualität bis zum Lebensende zu erhalten. Dabei sind Nähe, Zuwendung und die Linderung von Schmerzen und anderen Symptomen wichtige Bestandteile der Behandlung. Im Mittelpunkt sollten immer die individuellen Wünsche und Bedürfnisse des kranken Menschen, seiner Angehörigen und Nahestehenden stehen. Bei jedem Betroffenen ist die körperliche, psychische, soziale und spirituelle Dimension gleichermaßen zu berücksichtigen. Das erfordert multiprofessionelles, sektorenübergreifendes Handeln, eine intensive Kommunikation aller an der Betreuung beteiligten Haupt- und Ehrenamtlichen und partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Der 2. Eichstätter Hospiz- und Palliativtag bietet wertvolle Hilfe und Unterstützung für alle Beteiligten.

Dr. Hubert Griemberger im Gespräch mit Helga Friehe aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben der Audi BKK

GO hatte die Möglichkeit während der Vorbereitungen für den Hospiz- und Palliativtag

mit Herrn Dr. med. Hubert Griemberger, Oberarzt Anästhesie und Intensivmedizin/Palliativmedizin in der Klinik Eichstätt, zu sprechen.

GO: Herzlichen Dank, dass Sie sich trotz der umfangreichen Vorbereitungen die Zeit für dieses Interview nehmen, um uns einen Einblick in den bevorstehenden Hospiz- und Palliativtag zu geben. Warum haben Sie das Thema „Medizin und Ethik am Lebensende“ gewählt?

DR. HUBERT GRIEMBERGER: Ethische Themen spielen für den Patienten am Lebensende eine herausragende Rolle. Die Schwerkranken wünschen sich eine möglichst menschliche Behandlung. Die moderne

Medizin bietet immer mehr Therapien und reduziert sich aus unserer Sicht immer mehr auf das technisch Machbare. Häufig besteht jedoch ein Unterschied darin, was die Menschen eigentlich wollen, und was technisch machbar ist. Die Themen der Vorträge und die einiger Workshops befassen sich von daher mit dem Thema, wie man ethische Grundsätze in der letzten Lebensphase besser implementieren kann – z.B. durch Vorsorgeplanung und ganz allgemein palliativmedizinische Behandlungsstrategien.

## Lücken in der palliativen Versorgung

GO: Wo sehen Sie noch Ansatzpunkte für die Verbesserung der Versorgung von Schwerstkranken?

DR. HUBERT GRIEMBERGER: Jeder Mensch ist irgendwann in seiner letzten Lebensphase, oft tritt diese Lebensphase gar nicht so plötzlich und unerwartet ein. Es wäre daher eine große Verbesserung, wenn sich die Menschen zu Zeiten, in denen es ihnen gut geht, mit dieser Lebensphase beschäftigen. Insbesondere dann, wenn diese Lebensphase bevorsteht, z.B. mit Erhalt einer schwerwiegenden Diagnose. Entschieden

sich Patienten für einen palliativen Weg, wäre es natürlich ebenso wichtig, dass die Patienten die palliative Versorgung auch erhalten. Leider gibt es noch immer Lücken in der palliativen Versorgung.

GO: Können niedergelassenen Ärzte und Pflegedienste bei der Versorgung von Schwerstkranken noch besser unterstützen und ggf. wodurch?

DR. HUBERT GRIEMBERGER: Hier gilt es, nicht vorhandene Netzwerke aufzubauen und vorhandene zu stärken. Die meisten Menschen wollen am Lebensende zu Hause sein, die Betreuung dort durch die niedergelassenen und die ambulanten Pflegedienste ist dazu unerlässlich. Palliativmedizinische Dienste wie eine SAPV können dann zusätzlich unterstützen und alle zusammen können es ermöglichen, dass Patienten tatsächlich gut betreut und umgesehen zu Hause bleiben können.

Wir erleben es in der SAPV manchmal noch immer, dass die niedergelassenen Behandler diese Versorgung, also eine SAPV, nicht ausreichend gut kennen. Ähnlich verhält es sich, wenn eine stationäre Betreuung auf einer Palliativstation oder in einem Hospiz notwendig ist. Eine bessere Vernetzung wäre im Sinne der Patienten sehr sinnvoll, wir hoffen von daher auf viel Besuch der niedergelassenen Behandler auf unserem Hospiz- und Palliativtag.

## Ein offener Umgang im Gespräch mit den Betroffenen ist sinnvoll

GO: Worauf sollten die Angehörigen besonders achten?

DR. HUBERT GRIEMBERGER: Patienten wie Angehörige neigen dazu, das Thema Tod, Sterben oder letzte Lebensphase zu tabuisieren. Der offene Umgang und das offene Gespräch sind immens wichtig. Viele Patienten trauen sich es nicht, einen palliativen Weg zu gehen – hauptsächlich den Angehörigen zuliebe. Sie unterziehen sich belastenden Therapien, die sie eigentlich gar nicht mehr wollen, und die medizinisch auch gar nicht mehr wirklich indiziert sind, um nicht den Eindruck zu erwecken, sie gäben auf. Zahlreiche Studien konnten jedoch inzwischen zeigen, dass palliative Versorgung nicht nur die Lebensqualität verbessert, sondern auch die Prognose verlängert. Aber auch der Begriff „Pal-

liativ“ wird noch teils tabuisiert. Auch hier ist ein offener Umgang im Gespräch mit den Betroffenen sinnvoll.

**GO:** *Wodurch können Angehörige entlastet werden?*

**DR. HUBERT GRIENBERGER:** Das ist natürlich sehr unterschiedlich – je nachdem wo der Schuh am meisten drückt. Der psychologische Umgang mit einer schwerwiegenden Diagnose kann z.B. mit der Krebsberatungsstelle leichter werden, bestehen dann schwerwiegende körperliche Symptome, ist natürlich die medizinisch-pflegerische Versorgung wichtig, hier können Palliativdienste oder ein Hospizverein mithelfen. Grundsatz von Palliativmedizin ist es eben, möglichst alle Ebenen oder Dimensionen einer Erkrankung zu beleuchten, darunter auch seelsorgerische oder soziale. Wir erleben sehr häufig, dass es den Patienten wichtiger ist, dass die Angehörigen gut versorgt sind, als sie selbst. Denken Sie nur an die junge Mutter, die sich dem baldigen Tod gegenüber sieht. Für sie ist die Last oder der Schmerz, die Familie zu hinterlassen oft viel größer, als der körperliche Schmerz. Die Betreuung der Angehörigen spielt von daher eine zentrale Rolle.

### Medizinisches Fachpersonal und interessierte Laien sind willkommen

**GO:** *Wer kann sich für die Veranstaltung anmelden?*

## Kontakt:



**Dr. med. Hubert Grienberg**

Oberarzt Anästhesie und  
Intensivmedizin/Palliativmedizin  
Kliniken im Naturpark Altmühltal  
Klinik Eichstätt  
Ostenstr. 31  
85072 Eichstätt  
Telefon: 084 21/601 91 62  
E-Mail: hubert.grienberg@  
klinikallianz.com  
Internet: www.klinik-eichstaett.de

**DR. HUBERT GRIENBERGER:** Die Veranstaltung richtet sich in erster Linie an medizinisches Fachpersonal sowie an interessierte sogenannte Laien. Wir wollen explizit nicht eine Veranstaltung, an der sich nur Palliativ-Profis treffen, sondern eben denjenigen wichtige Informationen liefern, die sich nicht täglich mit Palliativmedizin beschäftigen. Aber auch für Profis haben wir, denke ich, einige interessante Themen mit dabei. Letztendlich kann sich jeder anmelden, die Teilnehmerzahl ist aber leider begrenzt.

**GO:** *Aus dem Programm ist zu entnehmen, dass sehr viele unterschiedliche Themen erläutert und auch juristische Fragen beleuchtet werden. Da fällt es sicher nicht leicht sich für einen Workshop zu entscheiden. Ist es geplant, dass nach der Veranstaltung auch die Erkenntnisse aus den Workshops zur Verfügung gestellt werden?*

**DR. HUBERT GRIENBERGER:** Wir haben beim ersten Eichstätter Hospiz- und Palliativtag die Vorträge und weitere Informationen im Anschluss an die Veranstaltung den Teilnehmern zur Verfügung gestellt. Dasselbe haben wir diesmal wieder vor.

**GO:** *Wie ist es Ihnen gelungen diese Veranstaltung zu finanzieren oder benötigen Sie noch Unterstützung?*

### Unterstützung ist sehr willkommen

**DR. HUBERT GRIENBERGER:** Der organisatorische Aufwand für so einen Event ist nicht zu unterschätzen, das finanzielle Risiko durchaus vorhanden. Dadurch, dass sehr vieles ehrenamtlich geleistet wird, wird diese Veranstaltung überhaupt erst möglich. Glücklicherweise konnten wir auch schon den einen oder anderen Sponsor finden, weitere Unterstützung ist sehr willkommen.

**GO:** *Was wünschen Sie sich, um Schwerstkranken noch besser helfen zu können?*

Der Malteser Hospizdienst mit seinem Partner, dem Palliativmedizinischen Dienst der Klinik Eichstätt, lädt ein zum

## 2. Eichstätter Hospiz- und Palliativtag am 25. Oktober 2019

*Medizin und Ethik  
am Lebensende*

**Programminhalte  
finden Sie auf Seite 22**



Copyright Fotolia

**DR. HUBERT GRIENBERGER:** Wir müssen den Menschen besser zuhören, sie besser verstehen. Das braucht Zeit und Menschen, die das auch wollen. Unter den heutigen Rahmenbedingungen wird aber Zeit und Personal immer weniger. Und ich wünsche mir, dass weniger tabuisiert wird, dass die Endlichkeit des Lebens als normaler Zustand akzeptiert wird. Wir planen immer mehr das ganze Leben, planen wann wir wie viele Kinder bekommen, wir planen maximal akribisch, wie das Haus gebaut wird, oder das Auto ausgestattet ist. Die letzte Lebensphase lassen wir außen vor. Der offene Umgang mit der Endlichkeit des Seins und Palliativmedizin würde vielen sehr schwer Kranken eine große Last nehmen.

**GO:** *Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview genommen haben. Wir danken Ihnen und Ihrem Team für Ihre wertvolle Arbeit sowie Ihr unermüdliches Engagement für die Schwerstkranken und die Angehörigen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei dem Hospiz- und Palliativtag. Gern sind wir mit dabei und berichten über die gewonnenen Erkenntnisse.*

ANZEIGE

## 2. Eichstätter Hospiz- und Palliativtag 25. Oktober, 14:00 - 18:30 Uhr

14:15 Uhr: Vortrag

### Spirituelle Anamnese

Prof. Dr. Eckhard Frick SJ, Prof. für Anthropologische Psychologie

15:30 Uhr: Vortrag

### Behandlung im Voraus planen

Prof. Dr. Dr. Berend Feddersen, Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München

17:00 Uhr: Workshops

### Workshop 1: Verwirrtheit am Lebensende – Umgang mit Delir und Demenz im palliativen Setting

Albrecht Kühnle, Internist, Klinische Geriatrie, Palliativmediziner, Klinik Eichstätt

### Workshop 2:

#### Palliative Sedierung

Dr. Hubert Grienberger, Palliativmediziner, Anästhesist, Klinik Eichstätt

### Workshop 3:

#### Behandlung im Voraus planen

Prof. Dr. Dr. Berend Feddersen, Klinikum der LMU München

### Workshop 4: Spirituelle Anamnese

Prof. Dr. med Eckhard Frick SJ

### Workshop 5: Cannabinoide

Martin Regensburger, Apotheker Domapotheke Eichstätt

### Workshop 6: Schmerztherapie und ihre Möglichkeiten

Dr. Stephan Grunert, Orthopäde, Palliativmediziner, Schmerztherapeut

### Workshop 7:

#### Entspannen durch TaiJiQuan

Richard Nikol, Dipl. Sozialpädagoge, Palliative Versorgung, Psycho-Onkologe WPO, TaiJiQuan-Lehrer

### Workshop 8:

#### Aromapflege im palliativen Bereich

Barbara Hess, Aromatherapeutin, Heilpraktikerin & Romy Dietrich, Krankenschwester, Aromapraktikerin, Klinik Eichstätt

### Workshop 9: Klangmassage

Ulrike Wotschka, Krankenschwester, Klangmassagepraktikerin, Klinik Eichstätt

### Workshop 10: Vorsorge treffen mit einer Patientenverfügung

Carmen Pickl und Regina Sterz, Koordinatorinnen Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst der Malteser Eichstätt

### Anmeldung:

ab 01.06.2019 über das Online-Formular auf der Internetseite:

[www.malteser-eichstaett.de](http://www.malteser-eichstaett.de)

# HERZLICH WILLKOMMEN – unser neuer Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

## Kontakt:



**Helga Friehe**

Projektleitung

Gesundheitsnetzwerk Leben

Postfach 10 01 60 · 85001 Ingolstadt

Audi BKK

Hausanschrift:

Porschestraße 1 · 38440 Wolfsburg

Tel.: 0 53 61/8482-204

Fax: 0 53 61/8482-22-204

Mobil: 01 51/12 65 92 53

E-Mail: [helga.friehe@audibkk.de](mailto:helga.friehe@audibkk.de)

Internet: [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

## Leistungsanbieter:

### Hospizverein Ingolstadt e.V.

Levelingstraße 102 · 85049 Ingolstadt

Tel.: 08 41/17 111 · Fax: 08 41/17 175

Mail: [info@hospizverein-in.de](mailto:info@hospizverein-in.de)

Web: [www.hospizverein-in.de](http://www.hospizverein-in.de)

### Bürozeiten:

Mo.–Fr.: 09.00–12.00 Uhr

Mi.: 15.00–17.00 Uhr



**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**



Die Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung bieten Anreize, einen gesunden Lebensstil in den Alltag zu integrieren. Eines der Themen: Gesunde Ernährung, praktisch erlebt in der Lehrküche der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt.

## Ambulante Rehabilitation

Die ambulante Rehabilitation unterscheidet sich von der stationären dadurch, dass die Patienten ihre Freizeit nicht in einer Klinik verbringen. Tagsüber finden die Therapien in der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt statt, abends geht es nach Hause. Dabei steht den Gästen ein multiprofessionelles Team zur Seite. Das Therapie-Team der ambulanten Rehabilitation schafft den Patienten auch im Anschluss an eine Rehabilitationsmaßnahme die Voraussetzung dafür, den Behandlungserfolg zu stabilisieren und auszubauen, z. B. mit Behandlungen auf Rezept in der Therapieambulanz oder medizinischem Aufbautraining unter therapeutischer Anleitung.

Dieses breite medizinisch-therapeutische Spektrum stellt die Basis für einen Behandlungsplan dar, der auch die private und berufliche Situation berücksichtigt und den »Fahrplan« für die Zeit der Rehabilitation bildet. Das Ziel: Mobilität und Selbstständigkeit zurückgewinnen. Nachsorgeprogramme helfen dabei, das Erreichte zu stabilisieren.

## Präventionsmaßnahmen der Deutschen Rentenversicherung

Die langjährige Expertise aus der ambulanten orthopädischen Rehabilitation setzt das Team der City-Reha Ingolstadt in der Prävention ein. Dazu zählen auch die Präventionsleistungen der Deutschen Renten-

*Kostenlose Präventions- und Rehasprechstunde, dienstags zwischen 15:00 und 16:30 Uhr  
Anmeldung unter +49 841 88656-3*

versicherung. In der Rehabilitation sieht sich das Team häufig mit den negativen Folgen von ungesunden Lebensstilen und Gewohnheiten – sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld – konfrontiert. »Dadurch fällt es uns oft leicht, Ansatzpunkte zu entdecken und Lösungsvorschläge zu erarbeiten, die dazu beitragen, die Gesundheit zu fördern und Problemen vorzubeugen«, so Dr. med. Michael Grubwinkler, Chefarzt der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt.

## Sportmedizin

Unsere Physiotherapeuten zählen zum erweiterten Team des ERC Ingolstadt. Die Teams der DEL, DFEL und DNL werden in der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt im Rahmen der Medizinischen Rehabilitation und Leistungsdiagnostik betreut. Auf unsere Sportmedizin setzen die Nachwuchs-Spitzensportler des FC Ingolstadt 04. Auch Hobbysportlern helfen wir mit unserer Leistungsdiagnostik dabei, gesetzte Ziele zu erreichen.

Wer sein Leistungsniveau steigern möchte, egal von welcher Basis ausgehend, hat

**PASSAUER WOLF**  
City-Reha Ingolstadt



AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHA

THERAPIEAMBULANZ

MEDIZINISCHE FITNESS

NACHSORGEPROGRAMME

PRÄVENTION • BGM • REHA-SPORT

SPORTMEDIZIN- UND ORTHOPÄDIE

REHA-SPRECHSTUNDE

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

mit dem Team der City-Reha Ingolstadt einen kompetenten Partner an seiner Seite. So können beispielsweise ambitionierte Hobbysportler Termine für die Leistungsdiagnostik – als Herz-Kreislauf-Test oder Muskel-Kraft-Test – vereinbaren.



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

Fragen? Wir sind gerne für Sie da ...

## Kontakt

PASSAUER WOLF  
City-Reha Ingolstadt  
direkt gegenüber des  
Klinikum Ingolstadt  
Krumenauerstraße 38  
85049 Ingolstadt  
T +49 841 88656-0  
E-Mail city-reha-ingolstadt@passauerwolf.de  
[www.passauerwolf.de](http://www.passauerwolf.de)  
f @PassauerWolf

Wir sind Partner im

Gesundheitsnetzwerk  
**Leben**

# Trauergruppe für Männer

**D**er Tod eines geliebten oder nahestehenden Menschen ist ein schwerer Schicksalsschlag im Leben jedes Menschen. Auf einmal ist Vieles nicht mehr wie es vorher einmal war. Häufig wird gerade von den Männern erwartet, dass sie stark sind und schnell wieder in den gewohnten Alltagsablauf zurückkehren. Dabei ist die Trauer der Männer genauso tiefgreifend wie die der Frauen, sie sieht nur anders aus. Warum ist eine gute Trauerbegleitung in einer Männergruppe wichtig?

**GO** hat mit Dr. phil. Christoph Riedel, Koordinator und Psychotherapeut (HPG) mit palliativer Weiterbildung und Antonio Gloria, Dipl. Ing., Trainer/Coach, HPP und Hospizbegleiter beim Hospizverein Ingolstadt e.V. gesprochen.

**GO:** Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für uns nehmen, um uns einen Einblick in die Arbeit der Trauergruppe für Männer zu geben. Warum ist diese Trauergruppe für Männer wichtig?

**HERR DR. RIEDEL:** Männer fühlen sich in gemischten Trauergruppen eher unwohl. Sie sind dort deutlich in der Unterzahl. Das berichten unsere Trauerbegleiter/-innen seit Jahren.

**HERR GLORIA:** Männer trauern anders, somit geben Männer ihrer Trauer einen anderen Raum als Frauen. Deshalb ist es wichtig, dass Männer diesen Raum unter Männern bekommen. In der Trauergruppe wird nicht nur ein „Stuhlkreis“ stattfinden. Nein, wir

## Hospizverein Ingolstadt e.V.



**... und dann fängt Dich jemand auf!**

werden verschiedene Aktivitäten, wie zum Beispiel gemeinsames spazieren gehen, gemeinsam kochen und essen, ja auch gemeinsam ein Bier trinken etc. In dem „gemeinsam“ können Männer gut über ihre Trauer, Ihre Alltagsprobleme sprechen, weinen, traurig sein und das ohne Hemmungen.

### Es ist wichtig, den individuellen Trauerprozess von Männern zu unterstützen

**GO:** Können Sie uns einen Einblick in die Inhalte des neuen Beratungsangebotes geben?

**HERR DR. RIEDEL:** Es ist wichtig, den individuellen Trauerprozess von Männern zu unterstützen. Auch für Männer muss klar sein: Trauer und ihre Phänomene sind nichts Krankhaftes. Wer trauert, fühlt sich einfach rascher erschöpft, erlebt Stimmungsschwankungen und ist öfter einmal unkonzentriert. Für Männer wirken die Trauerphänomene häufig wie der Verlust der Kontrolle über das Leben – und Kontrollverlust bedroht die Leistungsfähigkeit. Männer lernen in der Gruppe: Trauer ist ein Anpassungsprozess an eine gründlich veränderte Lebenslage. Dazu gehören auch ungewohnte Lern- und Selbsterfahrungen wie Tränen, wie tiefe Traurigkeit, wie vorübergehender Orientierungsverlust für den Lebensweg. Auch die Erfahrung, es mit sich selbst gerade kaum auszuhalten.

**HERR GLORIA:** Ich kann die Ausführung von Herrn Dr. Riedel nur bestätigen, da ich selbst meine Frau vor drei Jahren durch eine unheilbare Krankheit verloren und diese Erfahrungen mitgemacht habe und immer noch mache. Hinzu kommt, dass ich noch zwei schulpflichtige Kinder habe, die auch ihre Mutter verloren haben. Hier ist es wichtig, dass der „plötzlich“ allein erziehende Mann und die Kinder Unterstützung erfahren. So

wohl vom sozialen Umfeld als auch vom Arbeitgeber.

**GO:** Wie viele Teilnehmer planen Sie in einer Gruppe?

**HERR DR. RIEDEL:** Die Gruppe ist ein offenes Angebot. Wahrscheinlich reguliert sich die Teilnehmerzahl von selbst.

**HERR GLORIA:** Wir haben keine Teilnehmerzahl festgelegt, zumal sich das Angebot einer Männertrauergruppe zuerst einmal herumsprechen muss. Jetzt schauen wir mal, wie das Angebot von trauernden Männern angenommen wird.

**GO:** Haben Sie noch freie Plätze?

**HERR GLORIA:** Ja.

### Trauer ist keine Frage des Alters

**GO:** Ist das Beratungsangebot für alle Altersgruppen?

**HERR DR. RIEDEL:** Ja. Alle Männer kann das Sterben eines nahestehenden Menschen treffen, in jedem Alter. Ob Geschwister, Freunde, Arbeitskollegen/-innen, die Eltern, der Partner.

**HERR GLORIA:** Natürlich. Trauer ist keine Frage des Alters. Aber die Ausprägungen und Anforderungen sind anders gelagert. War es die Ehefrau, die verstarb, die Eltern, Verwandte, Freunde oder gar die eigenen Kinder. Sind noch schulpflichtige Kinder zu betreuen? Ein Elternteil? Verwandte etc. Hier gilt es zu differenzieren, da natürlich hier auch das Umfeld mit einzubeziehen ist.

**GO:** Welche Empfehlung haben Sie für das Umfeld der Hinterbliebenen (Verwandte, Nachbarn, Freunde, Kolleginnen und Kollegen)?

**HERR DR. RIEDEL:** Wie bei Trauer immer, ist es gerade für den trauernden Mann wichtig, dem Betroffenen „SEINE Zeit“ für den Prozess zu lassen. Dabei geht es für ihn vorrangig nicht darum, „los zu lassen“. Aus psychologischer Sicht kann die Aufgabe der Trauer eher als Suche und Finden eines neuen, dem erlittenen Verlust angemessenen Platzes im Leben beschrieben werden.

Trauernden tut alles gut, was sie unterstützt, sich mit dem veränderten Leben

## Auch Männer trauern...



Männer(-trauer)-Gruppe  
ein Angebot des Hospizvereins Ingolstadt e.V.





„Es ist wichtig, dass auch Arbeitgeber unterstützen“, darin sind sich Antonio Gloria und Helga Friehe einig.

Foto: Eva-Maria Michel

nach dem Verlust eines lebenswichtigen Menschen behutsam anzufreunden. Dabei ist die richtige Mischung aus Aktivität und Ruhe zur Betrachtung der eigenen Lage wichtig. Gehen Sie auf den Betroffenen zu - geduldig, behutsam, fragend. Und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn er sich zurückzieht oder abwendet.

**HERR GLORIA:** Ergänzend ist aus meiner Sicht noch zu erwähnen, dass die meisten Männer Strukturen benötigen. Verständnis für Ihre Art des Umgangs mit der Trauer ist wichtig. Männer trauern oftmals in Momenten innerhalb des Tages. Deshalb sind Strukturen und Aufgaben wichtig, die es Ihnen dennoch erlauben, die Zeit für das Trauern zu finden und zu bekommen. Gehen sie mit Männern „normal“ und mit dem nötigen Gespür für die Situation um.

### Arbeitgeber sollten Orientierungsangebote für die veränderte Lebenslage machen

**GO:** Was empfehlen Sie den Arbeitgebern?

**HERR DR. RIEDEL:** Arbeitgeber werden trauernde Mitarbeiter eher dadurch wieder ins Boot holen, dass sie ihnen Orientierungsangebote für die veränderte Lebenslage machen, d.h. im Gespräch bleiben mit dem Trauernden: Sie achten darauf, dass die notwendigen Arbeitspausen wirklich eingehalten werden. Sie versuchen, vorübergehend die Angemessenheit der Aufgaben ein wenig stärker als üblich mit zu steuern. Sie können um Verständnis bei den Kollegen/-innen dafür werben, dass der Trauernde sich gerade zurückzieht. Sie gehen auf den Betroffenen immer wieder aktiv zu und fragen nach seiner Lage. Wenn Arbeitgebern gelingt, Trauersituationen in ihren Organisationen als Normalfall und nicht als Ausnahmefall des Lebens zu behandeln, dann ist für die Betroffenen viel gewonnen. Dabei können sich Arbeitgeber gerne beim Hospizverein Ingolstadt e.V. (Tel.:

08 41/171 11 oder E-Mail: christoph.riedel@hospizverein-in.de) beraten lassen. Wir kommen auch gerne in das Unternehmen, um zu unterstützen.

**HERR GLORIA:** Wie ich schon erwähnt habe, benötigen Männer Strukturen und Aufgaben. Männer wollen gebraucht werden. Hier kann der Arbeitgeber eine große Hilfe, sogar Stütze sein. Dies kann natürlich nur im gemeinsamen Austausch zwischen dem Arbeitgeber, dem vorhandenen Team und dem trauernden Mann geschehen. Oftmals machen Arbeitgeber, Kollegen und Kolleginnen den Fehler, aus Unwissenheit um die gegebene Situation einen „Bogen“ um den Trauernden zu machen. Nein, hier ist aktives Einbinden gefragt. Hier sind oft die Vorgesetzten gefragt, die ein hohes Maß an Sozialkompetenz benötigen, um den Trauernden nicht zu überfordern oder zu unterfordern. Auch müssen Vorgesetzte das Team beobachten und ggf. unterstützen. Durch meine Ausbildung zum Trainer und Coachs unterstützen wir über den Hospizverein auch solche Prozesse.

### Ärzte können trauernde Patienten auf unsere Angebote hinweisen

**GO:** Was sollen die behandelnden Ärzte beachten?

**HERR DR. RIEDEL:** Auch hier ist wichtig: Trauer gehört zum Leben. Trauer ist keine Erkrankung. Trauer bedarf auch nicht sogleich psychotherapeutischer Unterstützung. Einfühlsame Aufklärung des Trauernden über möglicherweise irritierende Phänomene können nützen, die Trauererfahrungen einzuordnen. Und: Der Hospizverein Ingolstadt e.V. hält für nahezu alle Formen von Trauer verschiedene Begleitungsangebote bereit – wie z.B. die Trauergruppe für Männer. Ärzte können trauernde Patienten auf unsere Angebote hinweisen.

**HERR GLORIA:** Ärzte haben hier eine wichtige Aufgabe. Nicht jeder Trauernde

## Trauergruppe für Männer

**Termine: Samstags,  
jeweils um 17.30 Uhr:**

20. Juli 2019  
21. September 2019  
09. November 2019

### Treffpunkt:

Hospizverein Ingolstadt e.V.  
Levelingstraße 102/1.OG  
in 85049 Ingolstadt

### Keine Anmeldung erforderlich!

Infos unter Tel: 08 41/171 11  
oder info@hospizverein-in.de

ist gleich depressiv, oder hat einen Burnout. Aber jeder Mensch trauert eben anders, auf seine Weise und in seiner „Geschwindigkeit“. Deshalb muss der Arzt auch erkennen, welcher Gemütszustand vorliegt und auch ggf. versuchen, u.a. die Brücke zum Hospizverein zu bauen. Heißt, der Trauernde ist nicht krank, sondern er braucht Hilfe, Unterstützung, gute, verständnisvolle Gespräche. Hier bieten sich die Angebote des Hospizvereines an.

**GO:** Wir danken Ihnen für dieses Interview und Ihre wertvolle Arbeit. Es wäre schön, wenn betroffene Bürger von diesem tollen Angebot erfahren und die Kraft haben, es auch zu nutzen.

## Kontakt:



**Dr. Christoph Riedel**

Koordinator  
Hospizverein Ingolstadt e.V.  
Levelingstraße 102/1.OG.  
85049 Ingolstadt  
Tel.: 08 41/171 11  
Fax: 08 41/171 75  
Bürozeiten:  
Mo.-Fr.: 09.00–12.00 Uhr  
Mi.: 15.00–17.00 Uhr

# Achtsame Begegnung von Mensch zu Mensch: Wir machen uns stark für Kinder und Jugendliche

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie an der Neuburger KJF Klinik Sankt Elisabeth beweist nicht nur an ihrem Tag der Offenen Tür, dass sie mitten im Leben steht

**W**achsen, blühen und gedeihen: Die Neuburger Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (KJPP) hat sich in den letzten 27 Jahren innerhalb der Abteilung für Kinder und Jugendliche unter der Führung von Chefärztin Dr. Astrid Passavant zum Leistungsträger mit überregionaler Bedeutung und Vollversorgung entwickelt. Mit einem Einzugsbereich von mehr als 500.000 jungen Menschen hat sie sich damit ein Alleinstellungsmerkmal in der Region zwischen Augsburg, Ingolstadt, Eichstätt, Pfaffenhofen und Neuburg geschaffen. Wenn junge Seelen Hilfe benötigen – weil sich für sie selbst, die Familie und auch die Freunde etwas offenbart, mit dem sie nicht zurechtkommen wie Probleme im sozialen Umfeld (Schule, Kindergarten, Freunde, Familie), seelische und emotionale Störungen, psychiatrische Störungen, Verhaltensauffälligkeiten, Teilleistungsstörungen oder Entwicklungsverzögerungen – übernimmt die KJPP Verantwortung.

## Keiner von uns ist vor psychischen Erkrankungen gefeiert

Bei der Feier ihres 25jährigen Bestehens in Neuburg formulierte der damalige Staatssekretär Johannes Hintersberger 2017: „Früher sagte man: Einen starken Charakter wirft so leicht nichts um. Doch heute weiß man: Keiner von uns ist vor psychischen Erkrankungen gefeiert. Fast 25 % der Kinder und Jugendlichen in Bayern leiden unter einer diagnostizierbaren Entwicklungsstörung – deshalb sind die Beratung, die Begleitung und der Beistand so wichtig.“ Neben einem professionellen Netzwerk spielen auch niederschwellige Angebote eine immer bedeutendere Rolle. „Die KJPP in Neuburg stellt diese Versorgung für das nördliche Oberbayern sicher. Für Familien in Belastungs- und Überforderungssituationen ermöglichen sie präventive Angebote, frühe Hilfen und angemessene Interaktion.“

Hinter den vier Buchstaben „KJPP“ steht ein ebenso engagiertes wie kompetentes Team, das sich Tag für Tag an die Seite der jungen Menschen stellt, die eine seelische Notlage nicht mehr allein meistern können. Stellvertretend für das gesamte Team formuliert Oberärztin Dr. Tanja Hochegger, wie KJPP im Klinikalltag Beratung, Begleitung und Beistand möglich macht: „Uns ist es ganz wichtig, Berührungängste abzubauen. Wir wollen die richtige Unterstützung anbieten, die gerade dran ist. Dabei muss man nicht warten, „bis es



Dr. Astrid Passavant, Chefärztin in der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

brennt“. Wir beraten bei Fragen zur Schullaufbahn (Angst, Leistungsfragen, Überforderung, Mobbing), bieten Elterntraining an, nehmen Familien z. B. auch beim Medienkonsum an die Hand. Wir sind da, wenn der Leidensdruck so groß wird, dass daraus Leid erwächst.“

## Tag der „Offenen Tür“

Am Tag der „Offenen Tür“ stand neben der Begegnung von Mensch zu Mensch auch Spiel und Spaß im Vordergrund: Kinderschminken, ein Bewegungsparcours und kreative Mitmach-Angebote luden dazu ein, sich selbst neu zu erfinden und die eigenen Grenzen auszuprobieren. Das Wetter hätte nicht schöner sein können; nach der ebenso achtsamen wie professionellen Vorbereitung verlief auch die Veranstaltung selbst mit viel Engagement. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter machten den Samstag, 18. Mai, zu einem ganz großen Erfolg: Neben Führungen durch die Stationen waren auch Einblicke in die Therapie-Arbeit möglich; Fachvorträge für jedermann rundeten die Präsentation des Leistungsspektrums ab. Chefärztin Dr. Astrid Passavant begrüßte die Gäste des Tages ebenso offen wie herzlich: „Die KJPP ist gar nichts Schlimmes! Viele scheuen sich davor, zu uns zu kommen.“ Dabei liegen die Vorteile dieser Einrichtung für alle Beteiligten auf der Hand: Es gibt kaum Häuser, die so viele Optionen an einem Standort haben wie die KJPP in Neuburg. Mit dem Sozialpädiatrischen Zentrum, der Psychosomatik und dem teilstationären Angebot sind sehr vie-

le Kooperationen möglich, um das ideale Setting ganz individuell zu wählen. Auch die KJF unterstützt mit den Reha-Maßnahmen ihrer Einrichtungen diese flache und enge Kommunikation.

## Kinder und Jugendliche brauchen Lob und Zuwendung

„Kinder sind abhängige Menschen“, erklärt die Chefärztin. „Sie brauchen Lob und Zuwendung – von ihrer Familie, ihren Freunden, ihrer Umgebung, zum Beispiel in der Schule. Dabei sind sie die Schwächsten im System.“ Ebenso wie bei Jugendlichen nimmt ihre Seele Schaden, wenn sie dauerhaft unter Belastung stehen. Neben kommunikativen Störungen des Umfelds wie Streit in der Familie oder Mobbing in der Schule können das auch Traumata oder Krankheiten sein – ebenso wie ein besonderes Bedürfnis nach Unterstützung bei der Anpassung an Regeln.

Da die Patienten in der KJPP immer jünger werden, brauchen sie Menschen, die ein Auge darauf haben, das Kind oder den Jugendlichen als Ganzes wahrzunehmen und zu behandeln. Gemeinsam mit dem jungen Patienten und seinem familiären Umfeld stärkt das multiprofessionelle Team der KJPP in einer leitliniengerechten Versorgung seine Ressourcen und gibt ihm Raum, die eigenen Reaktionen auf Belastung zu überprüfen und zu verändern. Je nach Indikation stehen dem jungen Patienten mehrere Möglichkeiten der Beratung, Begleitung und Betreuung zur Verfügung. Dabei verbind-



Paul war ganz mutig

det die therapeutischen Angebote der KJPP in der Ambulanz, der teilstationären Tagklinik oder dem stationären Bereich immer eines: Die „Doppelspitze“ aus behandelndem Arzt und Psychologen auf Station ist für den jungen Patienten und seine Eltern da. Die Kooperationspartner der KJPP wie Schulen, Jugendamt und Jugendhilfe, Förderstellen und Familienhilfe werden mit Einverständnis der Eltern in das therapeutische Angebot miteinbezogen, wo es notwendig ist. Die umfassende Diagnostik in der KJPP beinhaltet das Anamnese-Gespräch mit dem jungen Patienten und den Eltern, aber auch die Beobachtung des Schulumfelds – sowie somatische Untersuchungen und Tests zur Ermittlung der persönlichen Begabung. Von der tiefenpsychologisch fundierten Gesprächstherapie bis zur Familientherapie, von der medikamentösen Behandlung bis zur Kunst- und Musiktherapie, vom Elterntaining bis zur Beratung von Schulen oder Kindergärten reicht das Feld der Optionen zum Wohl des jungen Patienten. Dass dabei nicht nur „das Kind“ im Fokus des therapeutischen Interesses steht, ist selbstverständlich für die interdisziplinäre Mannschaft in der KJPP: „Wir beobachten, dass rund die Hälfte eines Leidens den jungen Patienten direkt betrifft, der andere Teil auch die Familie, die Schule oder den Freundeskreis“, erklärt Oberärztin Dr. Tanja Hochegger. „Für all diese „Player“ im System sind wir da. Dabei geben die differentielle Diagnostik, die Begutachtung und vielfältige individuell abgestimmte Behandlungsangebote den Rahmen des therapeutischen und medizinischen Miteinanders vor.“

### Schule für kranke Kinder

Sabine Kittenhofer von der Dr.-Walter-Asam-Schule leitet an der KJF Klinik Sankt Elisabeth die Schule für kranke Kinder. Sie erklärte beim Tag der Offenen Tür auf sehr fundierte und pragmatische Weise die Herausforderungen und Chancen dieses Unterrichtsgeschehens. „Wir unterrichten in sechs Lerngruppen mit Kindern im Grundschulalter bis zum Abitur in Klassen von bis zu acht Schülern. Ziel des Unterrichts ist es, die Tagesstruktur zu erhalten, die Motivation und den Leistungswillen zu stärken sowie den Anschluss an die Stammschule zu halten. Das Beobachten unserer Schüler und die enge Abstimmung mit den Pflegekräften auf Station, den Eltern oder auch den Lehrkräften in ihrer Stammschule geben einen Aufschluss darüber, wie sich das soziale Miteinander, das Lern- und das Arbeitsverhal-



ten entwickeln.“ Auch wenn der Fächerkanon der Schule für Kranke auf die Kernfächer beschränkt ist, sieht Sabine Kittenhofer die große Chance, dass sich im gegenseitigen Miteinander Verständnis und gegenseitige Toleranz einüben lassen. In dieser "geschützten Umgebung", in der Konkurrenz und seelische Nöte der Stammschule ausgeblendet sind, gäbe es viele Möglichkeiten für einen Neustart, den man im Zusammenspiel mit den Kollegen an der Stammschule nutzen könnte, betonte die Pädagogin.

### Eigene Autismus-Ambulanz

„Ein wenig anders und doch mittendrin – Vorstellung der Autismus-Ambulanz sowie der Behandlungsschwerpunkte im Rahmen der

teilstationären Behandlung“: Die sehr große Resonanz auf den Vortrag von Dr. Tanja Hochegger machte deutlich, wie sehr die Patienten mit Autismusspektrumstörung im Fokus der Öffentlichkeit stehen. Achtsam, unaufgeregt und sehr professionell erläuterte die Oberärztin die vielfältigen und immer individuellen Möglichkeiten der Unterstützung: „Wir sind ein sehr gutes und ein sehr zuverlässiges Team. Wir arbeiten in unserer Tagklinik multiprofessionell und wissen, wie wir nach einer sorgfältig gestellten Diagnose ganz individuell begleiten können – je nachdem, was das Kind und sein Umfeld aktuell benötigen.“

Jede Funktion oder Rolle in einer Familie hat ihre Berechtigung. Wir wollen dabei all jene abholen und würdigen, die zu diesem System gehören. Und mit ihnen einen Platz finden, der ihnen selbst und den anderen wirklich gut tut.“

Wie sehr die kompetente und liebevolle, aufmerksame, beschützende und verantwortungsvolle Begleitung der jungen Patienten der Neuburger KJPP eine Herzensangelegenheit ist, das war am Tag der Offenen Tür deutlich zu spüren. Die große Pädagogin und Menschenfreundin Maria Montessori hat einmal gesagt: „Die Aufgabe der Umgebung ist nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren.“ – In Neuburg hätte sie sich sicher sehr wohl gefühlt.

Text: Alex Fitzek, Fotos: KJF/Thomas Bauch und Ulli Hamm



### Dr. Irena Barbaric ist neue Leitende Oberärztin der Gastroenterologie und Neonatologie

Dr. Irena Barbaric hat als gebürtige Kroatin in ihrer Heimat das Medizinstudium absolviert und war dort 20 Jahre in verschiedenen Krankenhäusern tätig, u. a. in der Uniklinik Rijeka. Vor ihrem Wechsel nach Neuburg war sie als Oberärztin in einer Kinderklinik der Johanniter beschäftigt.

Als Leitende Oberärztin verfügt Dr. Barbaric neben dem Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin über die Subspezialisierung Kindergastroenterologie und Neonatologie. Außerdem

besitzt sie die Qualifikation zur fachgebundenen genetischen Beratung.

Geschäftsführerin Ulrike Kömpe: „Mit dieser versierten und erfahrenen Ärztin können wir unserem Anspruch gerecht werden, den Bereich der Gastroenterologie für alle Patienten vom Säugling bis ins hohe Alter anzubieten“. Das pädiatrische Ärzteteam von Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Stephan Seeliger und Leitendem Oberarzt Dr. Florian Wild hat damit eine wertvolle Verstärkung erfahren.

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 und „Ausgezeichnet. Für Kinder.“ nach GKinD  
www.sankt-elisabeth-klinik.de

KJF  Mut zum Leben

 Sankt Elisabeth  
KJF Klinik

ANZEIGE

# Eine Bank die mich versteht. beruflich und privat

## Die Vertrauensbank der Heilberufe

Wo auch immer Sie beruflich oder privat gerade stehen, wir unterstützen Sie in jeder Lebensphase mit speziell auf den Bedarf von Heilberuflern ausgerichteten Beratungsleistungen:

- Existenzgründung mit Investitions- und Kostenanalyse
- Großes Netzwerk im Gesundheitswesen
- Abgeberberatung mit Ruhestandsplanung, Praxiswertschätzung und Praxisbörse
- Finanz- und Vermögensplanung
- Generationenmanagement



### Besuchen Sie uns!

**Filiale Ingolstadt**  
Levelingstraße 7  
85049 Ingolstadt  
Telefon 0911-2721167  
[apobank.de/ingolstadt](http://apobank.de/ingolstadt).

Weil uns mehr verbindet!



deutsche apotheker-  
und ärztebank

**Wir kommen  
gerne auch  
zu Ihnen!**