



Nr. 6 | Dezember 2020
Gesundheitsorganisation GOIN e.V.

Gesundheitsorganisation



Region Ingolstadt e.V.

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN!

GO - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER REGION 16 - INGOLSTADT · EICHSTÄTT · NEUBURG/DONAU · PFAFFENHOFEN · SCHROBENHAUSEN



Manuel Sternisa
FC Ingolstadt 04 S. 8



Brigitte Gross
DRV Bund S. 16



Gerhard Witthöft
DRV Bayern Süd S. 20



Saskia Wollny
DRV Baden-Württemberg S. 21



Sorgen Sie besser vor – mit Maßnahmen zur Prävention und Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt Sie das medizinisch-therapeutische Team der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt dabei.

Besser vorsorgen – für Ihre Gesundheit

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Auch wenn Sie bei Ihrer Reha beim Passauer Wolf Ingolstadt bestens aufgehoben sind, noch besser ist es, gesundheitliche Beeinträchtigungen von Anfang an zu verhindern. Die Präventionsangebote und die Betriebliche Gesundheitsförderung in der City-Reha Ingolstadt ebnen den Weg zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil.

RV Fit – jetzt einfach beantragen

Ob Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress oder Schlafprobleme: Mit RV Fit, dem Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung (DRV), unterstützen unsere Therapeuten Sie als Arbeitnehmer dabei, Ihre Gesundheit zu stärken und etwaigen Problemen im Alltag vorzubeugen. Teilnehmen kann jeder, der seit mindestens sechs Monaten berufstätig ist und erste kleine Beschwerden, wie leichte Rückenschmerzen oder Schlafprobleme, bemerkt. Die Präventionsleistung sollten Sie am besten direkt in die Wege leiten, sobald Sie erste Beeinträchtigungen feststellen. Das medizinisch-therapeutische Team des Passauer Wolf hilft den RV Fit-Teilnehmern mit Elementen wie Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung langfristig gesund und fit zu bleiben. Der Zugang zu der Präventionsmaßnahme wurde deutlich vereinfacht: Ab sofort können Sie RV Fit ohne ärztlichen Befundbericht beantragen. Also worauf warten? Melden Sie sich in wenigen Minuten auf der DRV-Website unter rv-fit.de selbstständig an.

So läuft RV Fit ab

In einer fünftägigen Startphase erhalten die Teilnehmer des Präventionsprogramms ganztags, entweder in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt oder in der Lodge & Therme Bad Griesbach, Impulse für ein gesundheitsförderndes Verhalten. Darauf folgt eine dreimonatige berufsbegleitende Trainingsphase mit zwölf ambulanten Terminen sowie eine dreimonatige Eigenaktivitätsphase, in der die Teilnehmer selbstständig trainieren. Eine zweitägige Auffrischungsphase schließt die Maßnahme ab.

Kostenlose Präventions- & Reha-Sprechstunde:
dienstags, von 15:00 bis 16:30 Uhr
Anmeldung unter +49 841 88656-3

Präventions- und Reha-Sprechstunde

Wenn Sie Interesse haben und Rat oder Unterstützung benötigen, steht Ihnen das Fachärzte-Team in der City-Reha jeden Dienstag während der Präventions- und Reha-Sprechstunde von 15:00 bis 16:30 Uhr in der zur Verfügung. Nach telefonischer Voranmeldung erhalten Sie kostenfrei Hilfe dabei, eine ambulante orthopädische Rehabilitation zu beantragen. Sie erhalten eine Einschätzung dazu, ob eine Reha- oder Präventionsmaßnahme das Richtige für Sie ist, und werden im Bedarfsfall dabei unterstützt, die richtige Maßnahme in die Wege zu leiten.

PASSAUER WOLF

City-Reha Ingolstadt



AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHA

THERAPIEAMBULANZ

MEDIZINISCHE FITNESS

NACHSORGEPROGRAMME

PRÄVENTION • BGF • REHA-SPORT

SPORTMEDIZIN- UND ORTHOPÄDIE

PRÄVENTIONS- UND REHA-SPRECHSTUNDE

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Betriebliche Gesundheitsförderung

In der City-Reha werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung Maßnahmen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung angeboten. Diese werden individuell auf die Bedarfe des Unternehmens abgestimmt. Um zielführende Maßnahmen und die passende Umsetzung für die jeweilige Berufsgruppe zu finden, zum Beispiel als Impulsworkshop oder in Einzelberatungen, investiert das Team Zeit in die Bedarfsermittlung und Analyse. Ziel ist es, nicht nur einen kurzfristigen Erfolg für die Arbeitnehmer zu erzielen, sondern sie bei der Gestaltung ihres Lebensstils zu begleiten. Bei Fragen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung steht Ihnen das Passauer Wolf-Team per E-Mail an gesundheitsfoerderung-ingolstadt@passauerwolf.de zur Verfügung.

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

passauerwolf.de

@PassauerWolf

Wir sind Partner im

Gesundheitsnetzwerk
Leben



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

wir haben jetzt die Zeit, in der sich eigentlich Familien und Freunde treffen, um gemeinsam den Advent und die Weihnachtszeit zu genießen. In diesem Jahr ist vieles anders und nur mit größten Anstrengungen möglich. Die Corona-Pandemie hat uns und unser Leben verändert. Wie groß ist der ganz persönliche Kummer, den viele Menschen erleiden müssen? Viele Unternehmen und die Mitarbeitenden sind in wirtschaftliche Not geraten. In den systemrelevanten Bereichen arbeiten Menschen oft weit über ihre Belastungsgrenze hinaus. Wie kann in dieser Zeit überhaupt eine hoffnungsvolle Stimmung Einzug halten? Vielleicht ist gerade jetzt der richtige Augenblick dafür. Leise Musik, Kerzenschein, der Duft von Tannenzweigen, Mandarinen und Plätzchen im Backofen, lassen schnell ein Wohlgefühl in uns aufsteigen. Nehmen Sie sich Zeit für jedes Gespräch. Betrachten Sie ihr Gegenüber, schauen Sie in die Augen. Fragen Sie nach mit Bedacht. Schenken Sie Zeit, Hingabe und Liebe. Gehen Sie langsamer und achtsamer durch Ihr Leben.

Benötigen Sie Hilfe und Unterstützung? Schauen Sie einfach in das Informationsblatt aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben „Zusammen stark“: <https://www.go.in/patienteninfo/> Wir wünschen Ihnen eine friedvolle Advents- und Weihnachtszeit mit vielen wundervollen Augenblicken. Kommen Sie gesund ins Jahr 2021.

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

Ihr Manuel Hahn

„Wer den Wert des Lebens erkennt und dankbar auf das Leben blickt, wird entdecken, wie reich beschenkt er ist.“
Jeanette Holdinghausen

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

Titelbild:

Stefan Bösl

Herstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter GmbH
Stauffenbergstraße 2a,
85051 Ingolstadt

Erscheinungsweise:

mind. 6 Ausgaben pro Jahr

Vertrieb: Auslage in Arztpraxen etc.

Auflage: ca. 10.000 Exemplare

Schutzgebühr: 5,- Euro

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

Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

Frauen und Männer sollen sich in diesem Magazin gleichermaßen angesprochen fühlen. In unseren Texten werden die weibliche und männliche Sprachform verwendet.

Zugunsten besserer Lesbarkeit kann abweichend nur eine Sprachform verwendet werden. Wir danken für Ihr Verständnis.

Inhalt

▶ PASSAUER WOLF	
City- Reha	S. 2
▶ Was macht Corona mit uns – und wir damit?	S. 4-5
▶ Beratungsstelle sexuelle Gewalt	S. 6-7
▶ Fußball und Sport im Fokus beim FC Ingolstadt 04	S. 8-9
▶ Ingolstädter Verkehrsgesellschaft mbh	S. 10-11
▶ Führung beginnt bei einem selbst	S. 12-13
▶ Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben	S. 14-15
▶ RV Fit das Kundenportal der DRV	S. 16-17
▶ RV Fit in der Klinik Höhenried	S. 18
▶ DRV Bayern Süd	S. 20
▶ Profession Fit GmbH	S. 20
▶ Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg	S. 21
▶ Agentur für Arbeit	S. 22
▶ Neue Partner im GNL	S. 23
▶ MS-SHG	S. 24-25
▶ Sankt Elisabeth KJF Klinik	S. 26
▶ Frohe Weihnachten	S. 27

WAS MACHT CORONA MIT UNS – UND WIR DAMIT?

Wie wir den Herausforderungen von Isolation, Lagerkoller, Kontaktbegrenzungen und Fernbeziehungen trotzen.

Die Folgen der Corona-Krise bedeuten für viele von uns eine spezielle Form des Rückzugs und der Isolation. Wir erleben teilweise eine Phase außergewöhnlicher Nähe mit den Menschen, mit denen wir zusammenleben – manche möglicherweise sogar etwas zu viel davon. Gleichzeitig war und ist es jedoch auch eine Zeit der Einsamkeit von Alleinlebenden sowie der Trennung und der Distanz von lieben Menschen in einer ungewiss lange dauernden Fernbeziehung. Wir sollen Abstand halten und Kontakte vermeiden. Dabei brauchen wir eigentlich, um seelisch gesund zu bleiben, gerade Nähe und Kontakte. Für die einen ist es jetzt somit eine Zeit wohlthuender Freiheiten, für andere ist die Gegenwart besetzt mit Ängsten, Sorgen, Sehnsucht oder auch wachsender Einsamkeit. Zeiten der Quarantäne können eine beklemmende Enge und Sorgen vor einer Infektion bedeuten. Schlimmstenfalls können dann sogar häusliche Gewalt und Missbrauch gefördert und schlechter entdeckt werden. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird nun durch die unsicheren Lockerungen, durch drohende Rückschläge, die dann möglicherweise erneute Verschärfungen nach sich ziehen, noch immer sehr erschwert. Überwiegend sind es Frauen, das zeigen zahlreiche Untersuchungen, die die Mehrbetreuung von Kindern bei (teilweisen) Schulschließungen oder bei Quarantänevorgaben auffangen und damit teilweise selbst erhebliche Herausforderungen und Belastungen in Kauf nehmen. Darum war und ist es unersetzlich sich bewusst zu machen, warum und wie sich diese Zeiten auf unser Leben auswirken um zugleich aufmerksamer für eigene Bedürfnisse und die Not anderer zu werden.

Um es vorwegzunehmen: Selbstverständlich bietet diese außergewöhnliche Zeit – trotz aller Einschränkungen – große Chancen zu Zäsur und Innehalten, für Selbsterfahrung, zur persönlichen Weiterentwicklung sowie zum neuem Austausch untereinander. Wie wir Zeiten mit Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen bis hin zur Isolation aber letztlich persönlich erleben und für uns bewerten, ist stark von unseren individuellen Bedingungen abhängig.

Entscheidend sind also zunächst meine persönlichen Rahmenbedingungen: Bin ich oder sind die Menschen, die ich schätze, gesundheitlich gefährdet oder einsam? Kann ich mich selbst versorgen und für meine Lieben da sein? Welche finanziellen und sozialen Belastungen machen mir und uns jetzt Sorgen? Weiter sind in einer Isolationssituation die Wohnverhältnisse sehr wesentlich: Mit welchem Freiraum kann oder in welcher Enge muss ich leben und arbeiten – und besonders wichtig: mit wem? Lebe ich alleine oder mit anderen eng zusammen – und welche Qualität hat diese Situation? Sind die Menschen in meiner Nähe entlastend oder gar zusätzlich belastend? Habe ich zudem Kinder oder andere Angehörige zu versorgen? Welche veränderten Verantwortungen brachte und bringt diese Zeit für mich? Und eine zentrale Frage für viele von uns derzeit lautet: Wie kann ich alle Entbehren, Einschränkungen und Belastungen möglichst so handhaben, dass diese mich und uns nicht dauerhaft überlasten, uns nicht langfristig entfernen und ich selbst gesund bleibe?

Alleinstehende – Alleinerziehende – Paare – Familien – Großeltern

Singles oder Fernbeziehungspartner*innen, die alleine oder entfernt voneinander leben, haben bzw. erleben möglicherweise eine gewisse Freiheit aufgrund geringerer Verpflichtungen. Oder aber sie erfahren durchaus auch zunehmende Einsamkeit und Sehnsucht. Für die allermeisten von uns beginnt die wachsende Sehnsucht nach Normalität sowie die Reduktion von körperlicher Berührung zunehmend zu schmerzen, je länger die Veränderungen und die Bedrohung durch das Virus dauern. Diese Erfahrung wird gerade für alleinstehende Menschen oder in Pflegeheimen deutlich.

Alleinerziehende (in den allermeisten Fällen die Mütter) sowie getrennt Erziehende waren und sind einer noch größeren Beanspruchung ausgesetzt als sonst. Nicht wenige von ihnen leben oder lebten im ersten Lockdown im Frühjahr 2020 über Wochen oft rund um die Uhr mit ihren Kindern zusammen – ohne planbare Entlastung durch Kita, Schule oder Partner*in an der Seite.

Zeitweilige Schulschließungen und die Quarantäneanordnungen für ganze Klassen verschärfen die Situation jetzt erneut. Und auch auf Großeltern oder Nachbarn konnte und kann nicht mehr selbstverständlich zurückgegriffen werden. Zudem entsteht für nicht wenige Familien mit Kindern weiterer Druck durch das vermeintliche „Homeschooling“: ein übrigens irreführender Begriff. Weil er Kinder und Eltern implizit zusätzlich belastet. Handelt es sich doch in Wirklichkeit um ein Lernen zuhause! Eltern können und müssen die Lehrkräfte nicht „ersetzen“.

So manche stehen jetzt vor der Herausforderung, wie sie sich gegenseitig mehr „Raum“ lassen können angesichts der Enge.

Andere dagegen wären froh über mehr Nähe, weil die Lieben nicht oder nur viel komplizierter als zuvor erreichbar sind. Fernbeziehungen wirken sich dann noch stärker aus als sonst. Wird doch ein Wiedersehen durch die Kontaktbeschränkungen nicht nur erschwert und oft gar auf unbestimmte Zeit verzögert, sondern gewissermaßen zugleich auch noch reglementiert.

Zudem führten und führen wir nun nahezu alle über Monate hinweg Fernbeziehungen mit Angehörigen sowie Freunden. Die ziemlich sicher zu erwartenden Einschränkungen rund um die Weihnachtszeit werden uns allen diese gegenwärtigen Herausforderungen vermutlich nochmals sehr speziell und oft schmerzlich vor Augen führen.

Eine besondere Situation entsteht mit den vorgenommenen Lockerungen, die ja immer unter dem Vorbehalt stehen, wie sich die Verbreitung des Virus entwickelt. Einerseits wird eine ersehnte, aber wohl auch zunächst sehr andere Normalität wieder teilweise ermöglicht. Andererseits bleiben die Gefahren von neuen Ansteckungswellen sowie die Ungewissheiten, wann wirklich ungefährdeter Umgang neu möglich sein wird. Und wie können Eltern die Balance zwischen Betreuung und Beruf (vor allem im Homeoffice) halten, sodass weder die Familie noch Arbeit, aber auch sie selbst nicht auf Dauer zu kurz kommen? Dieser Spagat bleibt für viele oft auch trotz geöffneter Schulen bestehen.

In Phasen von Schulschließungen oder Quarantäne stellen sich für Eltern und besonders für Alleinerziehende abhängig vom Alter der Kinder viele Fragen, wie beispielsweise: Wie (un)zufrieden sind die Kinder mit dieser Situation? Wie kommen Schüler*innen mit dem Lernen daheim oder dem Wechselunterricht und der ständigen Nähe der Eltern oder auch mit der Gestaltung der freien Zeiten zurecht? Und was machen die teilweise großen Veränderungen des Tagesablaufes mit ihnen und mit der Beziehung zu den Eltern? Wird die schulfreie Zeit gar als durchaus angenehmes „Abenteuer“ erlebt? Dann stellt sich dennoch für alle Beteiligten die Herausforderung, wann es endlich wieder wie gewohnt weitergehen kann – und mit welchen langfristigen Folgen?

Besonders wenn Übertritts- und Abschlussklassen betroffen sind oder von den Eltern Betreuungsfragen brennend beantwortet werden müssen. Insbesondere Jugendliche brauchen und vermissen Ihren Freundeskreis als „Peer-group“ und fühlen sich zudem in der Krise verletzt auf ihr Schülersein reduziert.

Eine zugespitzte Situation tritt auch ein, wenn beispielsweise nur ein Familienmitglied die Quarantäne zu halten hat, wenn z. B. Kinder aus einer Familie teilweise wieder zur Schule gehen können, während die anderen weiterhin von den Eltern betreut werden müssen.

Besonders gravierend sind die Auswirkungen dann, wenn einzelne Personen im Haushalt von einer Quarantäneanordnung betroffen sind.

„Risikogruppen“ – unter ihnen beispielsweise auch Senioren, die alleine leben – spüren nun oft noch mehr als sonst die schmerzliche Beeinträchtigung des „Sich-nicht-einfach-treffen-Könnens“. Die (unerfüllte) Sehnsucht der Distanzbeziehung kann auch hier ein zunehmend verletzender Stachel sein – sowohl von Großelternseite als auch von Seiten vieler Kinder, Enkel und Freunde und umso mehr bei Kinderlosen. Bei jeder Begegnung auch weiterhin Vorsicht bei Nähe und Berührungen walten lassen zu müssen, trägt nicht zur Entspannung bei.

Die Bereicherung für Kinder und die Entlastung der Eltern durch Kinderbetreuung, Kindergarten- und Schulltag sowie durch Bewegungsfreiheit am Nachmittag, die Treffen mit Freunden und in der Familie oder im Verein, aber auch durch das Ausüben von Hobbys (all das, was plötzlich nicht mehr oder doch nur spürbar anders möglich ist), lässt uns alle noch deutlicher wahrnehmen, welch großen Wert dieses bisher Selbstverständliche für unsere Lebensqualität hat.

Wie Kinder diese Phase der Einschränkungen erleben, hängt stark davon ab, wie alt sie sind und welche Bedürfnisse sie in der gegenwärtigen Entwicklungsphase besonders prägen.

Für Erwachsene jeden Alters hingegen ist die wichtigste Entlastungskomponente die eigene Wahrnehmung, wie sozial vernetzt ich bin und ob ich Menschen – nah und fern – erlebe, die meinen Lebensweg begleiten, die mich unterstützen und die ich umgekehrt unterstützen kann. Diese Zeit entfernt und belastet uns alle! Es ist daher auch an uns allen, uns im Rahmen der Abstandsgebote nahe zu bleiben und dafür gegenseitig Sorge zu tragen, dass wir körperlich und seelisch gesund diese Krise bestehen!

Hinweis auf die Broschüre des ZFG: Durchhalten trotz Corona-Krise

Das Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt stellt hierzu eine kostenlose Handreichung bereit: „Durchhalten trotz Corona-Krise. Anregungen für Paare, Familien und Singles zwischen Lagerkoller und unsicheren Lockerrungen“, verfasst von Peter Wendl, Alexandra Ressel und Peggy Puhl-Regler.

Die Broschüre kann kostenlos auf der Seite des ZFG www.ku.de/zfg heruntergeladen werden.

Kontakt:



Dr. Peter Wendl

Diplom-Theologe; Einzel-, Paar- und Familientherapeut
Wissenschaftlicher Projektleiter

Zentralinstitut für Ehe und Familie
in der Gesellschaft (ZFG)

Katholische Universität
Eichstätt-Ingolstadt
Marktplatz 4
85072 Eichstätt
Tel 08421-9321141

www.ku.de/zfg
www.gelingende-fernbeziehung.de
www.soldat-familie-partnerschaft.de

Buchempfehlungen:

- Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt zusammen wachsen, [www.herder.de/leben-shop/gelingende-fernbeziehung-ebook-\(epub\)/c-28/p-7835/](http://www.herder.de/leben-shop/gelingende-fernbeziehung-ebook-(epub)/c-28/p-7835/)
- 100 Fragen, die Ihre Beziehung retten, ganz unten auf der Seite ist das Buchcover in 2D und alternativ in 3D anklickbar. www.m-vg.de/mvg/shop/article/3082-100-fragen-die-ihre-beziehung-retten/



Spezialisierte Fachberatung gegen sexuelle Gewalt in der Region 10

Beratung und Hilfe in der Region 10

Eine Lehrerin ruft an, weil eine Schülerin mit ihrer besten Freundin Maria nach der Deutschstunde zu ihr kam. Die Schülerin berichtete, dass Maria zuhause sexuellen Missbrauch durch einen Freund der Familie erlebe, jedoch aus Scham und Angst bisher niemandem außer ihr davon erzählt habe. Mit Unterstützung ihrer besten Freundin habe sie sich jetzt dazu entschlossen, dieses Geheimnis zu offenbaren, um Hilfe zu bekommen. Die Lehrkraft selbst ist verunsichert und weiß nicht so recht, was sie tun kann, möchte Maria aber auf jeden Fall helfen. Ihr war in den letzten Wochen bereits aufgefallen, dass Maria im Unterricht des Öfteren abwesend wirkte und auch in unregelmäßigen Abständen fehlte. Zudem hatten sich die Leistungen der ansonsten strebsamen und ehrgeizigen Maria deutlich verschlechtert. Dies hatten zwar auch andere Lehrerkolleg*innen wahrgenommen, sahen aber als Grund dafür keine Not bei Maria, sondern schoben den Leistungsabfall auf die Pubertät und die damit einhergehenden anderen Interessen.

Dieses fiktive Fallbeispiel zeigt nur eines der Anliegen, das die Anrufer*innen bei einer Beratungsstelle gegen sexualisierte¹ Gewalt haben. Doch welche weiteren Anlässe zur Beratung gibt es? Welche Angebote haben spezialisierte Fachstellen über die Beratung hinaus? Wo finden Betroffene passende Hilfe in der Region?

Was passiert bei sexualisierter Gewalt?

Unter sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen versteht man jegliche sexuelle Handlung, die an oder vor Kindern und Jugendlichen gegen deren Willen vorgenommen wird oder der sie aufgrund ihrer körperlichen, seelischen, geistigen oder sprachlichen Unterlegenheit nicht frei und wissentlich zustimmen können. Auch wenn Kinder sexuellen Handlungen zustimmen oder sie initiieren, ist das Gewalt. Täter*innen nutzen ihre Macht- und Autoritätsposition aus, um eigene Bedürfnisse auf Kosten des Kindes bzw. des Jugendlichen zu befriedigen. Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen ist immer ein Machtmissbrauch. Dieser zeigt sich auch bei sexueller Gewalt im Erwachsenenalter. Die Formen reichen hier von sexueller Beläs-

tigung bis hin zu Vergewaltigung. Die Folgen der Gewalt sind vielfältig z.B. innere Leere, Scham, Hilflosigkeit, Angst, Panik, Schlaflosigkeit, Schuldgefühle sowie weitere Traumafolgestörungen. Allzu oft „verstecken“ sich die Betroffenen aus Scham und Angst und fühlen sich schuldig. Denn die Täter*innen haben die Betroffenen bereits durch gezielte Manipulation verunsichert. Sie haben sich langsam das Vertrauen erschlichen und können nahezu überzeugt davon sein, dass sich das Opfer nicht wehrt oder offenbart.

Zahlen und Fakten

Die Täter*innen sind den meisten Betroffenen bekannt, lediglich 20 Prozent der Taten werden durch Fremdtäter*innen verübt. Leider gibt es keine verlässlichen Daten aller tatsächlich stattgefundenen Fälle sexueller Gewalt. Für das Jahr 2018 weist die Polizeiliche Kriminalstatistik 13.683 Anzeigen wegen Kindesmissbrauchs aus. Dies sind sogenannte Helffeldzahlen. Die allermeisten Fälle werden jedoch aus Scham-, Angst- oder Schuldgefühlen der Betroffenen nie zur Anzeige gebracht. Dementsprechend ist die Dunkelziffer erheblich größer. Eine aktuelle Studie kommt zu dem Ergebnis, dass ungefähr jede*r achte Erwachsene in Deutschland sexualisierte Gewalt in ihrer/seiner Kindheit und Jugend erlebt hat. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) schätzt, dass in Deutschland eine Million Kinder von sexueller Gewalt betroffen waren oder sind.

Beratungsangebot - wo gibt es Hilfe?

In der Region 10 gibt es insgesamt drei spezialisierte Fachstellen, die Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt anbieten. Diese sind für den Landkreis Eichstätt die WEICHE, in Ingolstadt für Hilfesuchende aus Ingolstadt und Pfaffenhofen Wirbelwind Ingolstadt e.V. und in Neuburg-Schrobenhausen der Fachbereich „Hilfe gegen sexuelle Gewalt“ an der Beratungsstelle für Kinder

und Jugendliche. Während in Neuburg-Schrobenhausen und Pfaffenhofen aktuell Kinder und Jugendliche bis 27 bzw. 18 Jahre Beratung finden, gibt es das Angebot in Eichstätt und Ingolstadt zusätzlich auch für Erwachsene. Auch Angehörige, andere Vertrauenspersonen sowie Multiplikator*innen können sich an die Fachstellen wenden. Darüber hinaus gibt es bei allen Anlaufstellen das gesetzlich verankerte Angebot der Beratung durch eine insoweit erfahrene Fachkraft (ISEF). Diese berät Fachpersonal anonym beim Verdacht auf Kindeswohlgefährdung durch sexuelle Misshandlungen. Wichtig ist hierbei, dass die Fallverantwortung immer bei der anrufenden Fachkraft bleibt. Die ISEF unterstützt bei der Einordnung der Fakten, hilft dabei Ruhe zu bewahren und die weiteren Schritte zu planen. Es geht hierbei nicht darum, die Einschätzungsfähigkeit des Fachpersonals in Frage zu stellen, sondern vielmehr darum zusätzlich eine Meinung von außen einzuholen, um gemeinsam den Schutz der Kinder sicherzustellen. Außerdem bieten Mitarbeiterinnen in Eichstätt und Ingolstadt Psychosoziale Prozessbegleitung (Psych. Pbg) beim Strafverfahren an. Neben der schon lange etablierten juristischen Unterstützung in Form der Nebenklagevertretung haben Verletzte schwerer Gewalt- oder Sexualstraftaten seit 2017 nun zusätzlich auch einen Rechtsanspruch auf diese psychosoziale Begleitung vor, während und nach der Hauptverhandlung. Dadurch können die psychischen Belastungen des Verfahrens für die Verletzten möglichst geringgehalten werden. Nähere Informationen hierzu erteilen die Beratungsstellen, die Polizei oder ein Rechtsanwalt.

Prävention – damit sexualisierte Gewalt erst gar nicht stattfindet

Sinnvolle Prävention sollte im Idealfall Mädchen und Jungen, Jugendliche und Erwachsene befähigen, sexuelle Übergriffe zu erkennen, einzuordnen und sich dagegen zu wehren bzw. betroffenen Personen Hilfe zukommen zu lassen.

Dazu dienen Vorträge, Elternabende, Projektarbeit in Schulen, Kindergärten und anderen Institutionen. In der Region 10 wurde beispielsweise im Jahr 2018 das bundesweite Theaterprojekt „Trau Dich!“ durchgeführt. Hierbei handelte es sich um ein komplettes Präventionskonzept für Grundschulen mit Lehrerfortbildung, Elternabend und Theaterstück. Damit wurden alle Personengruppen alters- und rollenspezifisch angesprochen. Aber auch außerhalb dieser speziellen Projekte besteht jederzeit die Möglichkeit, eine Anfrage bzgl. eines Workshops, einer Fortbildung oder eines Elternabends bei der entsprechenden Stelle zu stellen.

Zusammenarbeit im Netzwerk und Öffentlichkeitsarbeit

Die Beratungsstellen sind des Weiteren auch in verschiedenen regionalen und überregionalen Netzwerken und Arbeitskreisen aktiv.

Hierbei haben sie es sich zur Aufgabe gemacht Fachkräfte unterschiedlicher Berufsgruppen für die Thematik sexualisierter Gewalt im alltäglichen Umgang mit Kindern und Jugendlichen und den präventiven Kinderschutz zu sensibilisieren und zu qualifizieren.

Gleichzeitig soll so für die Fallarbeit ein Hilfenetzwerk bereitstehen, um passende Unterstützungsmöglichkeiten zu vermitteln. Darüber hinaus stellen diese Netzwerkpartner auch Multiplikatoren dar, welche die Arbeit der Beratungsstellen und das Thema weiter in das öffentliche Bewusstsein rücken.

Öffentlichkeitsarbeit z.B. in Form von Zeitungsartikeln und öffentliche Veranstaltungen wie z.B. zum jährlich am 25.11. stattfindenden Tag gegen Gewalt an Frauen runden das Aufgabengebiet der Fachstellen ab.

¹ Der Begriff „sexualisiert“ versucht auszudrücken, dass es bei den Handlungen nicht um Sexualität geht, sondern diese instrumentalisiert wird. Im StGB und in der Alltagssprache findet man den Begriff „sexuell“. Beide Alternativen beschreiben in diesem Artikel das gleiche Phänomen.

Kontakt:



Spezialisierte Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend an der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien im Landkreis Neuburg-Schrobenhausen

Regensburger Str. 5
86529 Schrobenhausen

Tel: 08252/2000 oder 08431/1020
Mail: sabine.woelfel@lra-nd-sob.de



Sabine Wölfel
Foto: LK Neuburg-Schrobenhausen



WEICHE, Fachstelle gegen sexuelle Gewalt

Landratsamt Eichstätt
Dienstleistungszentrum Lenting

Bahnhofstr. 16
85101 Lenting
Tel: 08421/70 459

Mail: weiche@lra-ei.bayern.de
www.weiche.landkreis-eichstaett.de



v.l. Claudia Frensch-Rosenow, Anna Karg
Foto: Landratsamt Eichstätt



Wirbelwind Ingolstadt e.V.

Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt

Am Stein 5
85049 Ingolstadt
Tel: 0841/17353
Fax: 0841/93 12 614
beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de
www.wirbelwind-ingolstadt.de



v.l. Alexandra Bücker, Andrea Teichmann, Petra Hasler-Kufner
Foto: Wirbelwind Ingolstadt e.V.

Fußball und Sport im Fokus beim Arbeitgeber FC Ingolstadt 04



Fußball begeistert und vereint Menschen vom kleinsten Verein bis rund um den Globus. Es ist ein alltäglich leidenschaftlich diskutiertes Thema, ob am Arbeitsplatz, in den Kneipen, den Medien oder überall sonst, wo Menschen sich treffen und unterhalten. Fußball ist Faszination und Begeisterung und längst ein komplexes Business, das sich flexibel auf die Auswirkungen der Corona-Pandemie einstellen musste.

GO im Gespräch mit Manuel Sternisa, Geschäftsführer vom FC Ingolstadt 04.

GO: Vielen Dank Herr Sternisa, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen und wir mehr über Ihre Arbeit, Hoffnungen und Erwartungen erfahren dürfen. Seit mehr als 130 Tage führen Sie die Geschäfte beim FC Ingolstadt 04. Was war der Anlass sich dieser neuen beruflichen Herausforderung zu stellen?

HERR STERNISA: Zu einem Zeitpunkt, zu dem ich mich nach über 20 Jahren als Unternehmensjurist und zuletzt General Counsel bei MediaMarkt-Saturn beruflich neu orientieren wollte, ergab sich die Gelegenheit, meine große Leidenschaft Fußball zum Beruf zu machen. Diese Gelegenheit wollte ich unbedingt wahrnehmen und bin sehr dankbar dafür, dass mir das Vertrauen für diese verantwortungsvolle Aufgabe gegeben wurde.

GO: Hat sich Ihr Berufsleben seitdem verändert?

HERR STERNISA: Allerdings! Das Aufgabenfeld und das Fußballgeschäft im Allgemeinen sind schon etwas völlig anderes. Emotionen spielen dabei im Sport sicher eine deutlich größere Rolle, doch auch als Geschäftsführer hat man eine ganz andere Verantwortung. Ich habe aber ein super Team um mich herum, das mir den Einstieg in jeder Hinsicht erleichtert hat. Jetzt packen wir tagtäglich gemeinsam an, um den FCI als den Profifußballclub der Stadt und der Region voranzubringen.

Rädchen greifen in der Schanzer Familie ineinander

GO: Was lag Ihnen in den ersten 130 Tagen besonders am Herzen?

HERR STERNISA: Ich wollte schnellstmöglich die Personen kennenlernen und mit allen sprechen, die Teil der Schanzer Familie sind. Es waren und sind unzählige Gespräche, doch man spürt schon, dass die Rädchen ineinandergreifen. Die Corona-Pandemie hat das natürlich erschwert und auch viele andere Bereiche eingeschränkt. Wir mussten intensiv an Lösungen und Konzepten arbeiten, eine große Herausforderung, die wir in meinen Augen bisher trotz aller Umstände gut gemeistert haben.

GO: Die Corona-Pandemie stellt auch die Belegschaft der Schanzer vor viele neue Herausforderungen. Was waren oder sind die größten Hürden, die bewältigt werden müssen?

HERR STERNISA: Die Pandemie hat den ganzen „Fußballalltag“ auf den Kopf gestellt. Es müssen immer wieder neue Anpassungen an unseren Hygiene-Konzepten vorgenommen werden. Wie schützen wir bestmöglich unsere Spieler und Mitarbeitenden und wie können wir beispielsweise unsere sozialen Projekte, bei denen das „Miteinander“ so wichtig ist, umsetzen oder neu strukturieren. Und das sind leider nur ein paar Herausforderungen, die wir gerade täglich neu bewältigen müssen.

GO: Welche Auswirkungen hatten die Maßnahmen auf die Mannschaft und das regelmäßige Training?

HERR STERNISA: Unsere Spieler befinden sich seit vergangener Spielzeit in einer regelmäßigen Testreihe. Wir haben all unsere Abläufe optimiert und an die Situation angepasst, dazu gehört unter anderem, dass die Kabinen- und Duschnutzung in Gruppen stattfindet oder zeitweise komplett gestrichen ist. Abstände, Masken und regelmäßiges Desinfizieren sind natürlich fester Bestandteil. Der DFB und die DFL haben ein wirklich sehr ausführliches und durchdachtes Hygienekonzept für die deutschen Profi-Vereine erstellt, daran halten wir uns strikt. In einer leider etwas holprigen Saison-Vorbereitung musste zwar unser Trainingslager aufgrund von Coronafällen kurzfristig abgesagt werden, doch seither sieht es ganz gut aus. Auch, weil alle dieses Privileg zu schätzen wissen und sich dementsprechend verhalten.

Vorbild sein

GO: Fußball-Fans geben alles um ihre Mannschaft zu stärken und zu unterstützen. Wie geht es der Mannschaft ohne oder mit einer nur sehr begrenzten Anzahl von Fans?

HERR STERNISA: Natürlich macht sich das bemerkbar, das lassen auch die Spieler in den Gesprächen durchblicken. Die Kunst ist aktuell, trotzdem auf und neben dem Platz stets das Beste daraus zu machen, sich als Team zu pushen.



Fotos: FCI

Wir alle wünschen uns den Fußball, wie er sein soll: Mit Fans in einem vollen Stadion und vielen Emotionen. Doch wir müssen auch verantwortungsbewusst und besonnen handeln sowie unserer Vorbild-Rolle gerecht werden.

GO: Wie viele Abteilungen und Mitarbeitende gibt es beim FC Ingolstadt 04?

HERR STERNISA: In unserer Geschäftsstelle arbeiten rund 25 Mitarbeitende, doch wenn man auch die Spieler des Profikaders und unsere Jungschanzer ab der U 17, die Trainerstäbe und Betreuer, unsere Fußballschule sowie die Aushilfen mitzählt, kommt man auf gut 200 Personen, die in den unterschiedlichsten Abteilungen tätig sind und die Schanzer Familie mit Leben füllen.

GO: Haben Sie Mitarbeitende ins Homeoffice schicken müssen? Wie ist es Ihnen gelungen so kurzfristig die technischen und datenschutzrechtlichen Voraussetzungen für einen reibungslosen Arbeitsablauf zu realisieren?

HERR STERNISA: Ja, hier mussten wir während und nach dem Lockdown aktiv werden, auch im Rahmen der „zweiten Welle“ wurde das Home-Office wieder zum Thema. Unsere Mitarbeitenden haben ihre Arbeits-Laptops mit nach Hause genommen, wir halten viele Video-Konferenzen und Telefonate ab und so versuchen wir, den Betrieb bestmöglich aufrechtzuerhalten. Hier gilt mein besonderer Dank unserem IT-Support, aber auch den flexiblen Mitarbeitenden, die das alles möglich machen.

GO: Wir haben erfahren, dass Sie Anfang nächsten Jahres ein einjähriges wissenschaftlich begleitetes Präventionsprojekt für die gesamte Region 10 starten werden. Warum ist Ihnen Prävention in der gesamten Region 10 wichtig?



Inklusionstag: Trikotübergabe an die Lebenshilfemannschaft „11Freunde“

Fotos: FCI

HERR STERNISA: Ganz einfach. Probleme anzugehen BEVOR sie entstehen, muss ein wesentlicher Bestandteil unseres gesellschaftlichen Miteinanders sein. Der FCI ist ein Verein aus der Region für die Region und sich seiner Strahlkraft sowie seiner Verantwortung bewusst. Mit unserer sozialen Dachmarke „Schanzengeber“ sind wir seit Jahren sehr aktiv in und um Ingolstadt, weshalb wir auch dieses große Projekt nur zu gern unterstützen.

Präventionsprojekt „Schanzer Pluspunkt“ startet im April 2021

GO: Können Sie schon ein bisschen mehr über das Projekt und die Beteiligten verraten?

HERR STERNISA: Wir starten mit unserem Projekt „Schanzer Pluspunkt“ im April 2021. Es ist eine Kooperation zwischen dem FCI, der KU Eichstätt-Ingolstadt, der Audi BKK und dem Gesundheitsnetzwerk Leben. Unser Fokus liegt dabei auf Prävention und Gesundheitsförderung in der Region 10. Gemeinsam möchten wir mit unserem Projekt eine breite Öffentlichkeit erreichen und dafür begeistern mehr für die Gesundheit zu tun.

GO: Sie haben sich für eine Partnerschaft im Gesundheitsnetzwerk Leben entschieden. Warum ist Ihnen diese Partnerschaft wichtig?

HERR STERNISA: Als wir im Juli in das Gesundheitsnetzwerk Leben aufgenommen wurden, hat uns das sehr gefreut und stolz gemacht. Ein nachhaltiges gesundes Berufsleben, die medizinische Versorgung sowie bestehende Strukturen und Versorgungsabläufe zu optimieren, sind Themen, die auch beim FCI einen sehr hohen Stellenwert haben. Durch ein solches Netzwerk können neue Synergien genutzt werden, was letztlich allen zu Gute kommt.

Es ist eine große Bereicherung für unseren gesundheitlichen Schwerpunkt „Schanzenverbesserung“, in dem wir bereits mehrere präventive Projekte für kleine und große Schanzer anbieten.

GO: Haben Sie Wünsche an die Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben z. B. an die Kostenträger und Leistungsanbieter im Netzwerk?

HERR STERNISA: Ich wünsche mir, dass wir gemeinschaftliche Projekte zusammen nach vorne treiben können und Synergien entstehen, die wir nutzen können, um einen kleinen Beitrag für die Gesundheit der Menschen in der Region zu leisten.

GO: Was wünschen Sie sich für das Jahr 2021?

HERR STERNISA: Dass wir den FCI wieder dort sehen, wo er aus meiner Sicht hingehört, nämlich in der 2. Bundesliga, und natürlich, dass wir möglichst alle gesund durch diese außergewöhnliche Zeit kommen.

GO: Herzlichen Dank für dieses interessante Interview und den Einblick hinter die Kulissen des FC Ingolstadt 04. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team alles Gute und ganz viel Glück für das Erreichen Ihrer Ziele in dieser Saison.

Gern kommen wir wieder, um auch weiterhin über die Arbeit bei FC Ingolstadt 04 und das spannende Präventionsprojekt zu berichten.

Das Interview wurde von Helga Friebe geführt.

Kontakt:



Manuel Sternisa

FC Ingolstadt 04 Fussball GmbH
Am Sportpark 1b
85053 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841 / 88557 - 0
www.fci.de; FCI@Social Media

facebook.com | twitter.com | instagram.com | youtube.com | tumblr.com

Ergonomie-Schulungen für die Belegschaft im Stadtverkehr – Die Gesundheit unserer Belegschaft ist uns wichtig!

Als größtes Verkehrsunternehmen im Liniennetz der Ingolstädter Verkehrsgesellschaft mbH sind gesunde und zufriedene Mitarbeitende für einen reibungslosen Ablauf in der Personenbeförderung unerlässlich. Deshalb wurden von Januar 2019 bis September 2020 Ergonomie-Schulungen für die gesamte Belegschaft durchgeführt und erfolgreich abgeschlossen. Dieses Projekt erfolgte in Zusammenarbeit mit den starken Partnern aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben, Penther und Partner und der Audi BKK.



GO im Gespräch mit Herrn Roland Kirchenbauer (Betriebsleiter), Herrn Otto Krammer (Betriebsratsvorsitzender) von der Stadtbuss Ingolstadt GmbH, Herrn Achim Bartolmäs (Leitung Betriebliche Gesundheitsförderung) von Penther und Partner sowie Sarina Hannak (Fachreferentin Gesundheitsmanagement) von der Audi BKK.

GO: Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses gemeinsame Interview nehmen. Können Sie einen Einblick dazu geben, wie es zu der Zusammenarbeit gekommen ist?

HERR KIRCHENBAUER: Wir beschäftigen uns schon seit längerem mit dem Thema Gesundheit und haben in den letzten Jahren stufenweise ein Konzept erarbeitet, dass uns über mehrere Bausteine eine deutliche Verbesserung der Gesundheitsquote bescherte. Im Jahr 2016 hatten wir damit begonnen die BEM-Verfahren (Betriebliches Eingliederungs-Management) zu professionalisieren und konnten 2018 mit dem Betriebsrat eine Betriebsvereinbarung zu einem Betrieblichen Gesundheitsmanagement abschließen. Mit dem Beitritt zum Gesundheitsnetzwerk Leben im Februar 2019 haben wir einen weiteren Baustein gelegt, um schnellere Hilfe für Betroffene zu ermöglichen und somit auf den Gensungsprozess positiv einzuwirken. Ebenfalls im Jahr 2019 kam es dann zur Zusammenarbeit mit der Audi-BKK und das daraus resultierende Projekt der Ergonomieschulung.

FRAU HANNAK: Wir verstehen uns als regionalen Gesundheitspartner, sowohl für die Gesundheit unserer Versicherten, als auch für die Gesundheit der Mitarbeitenden in den Unternehmen. Daher haben wir die Stadtbuss Ingolstadt GmbH gerne im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt. Die Mitarbeitenden am Arbeitsplatz gesund zu erhalten, ist uns ein großes Anliegen. Am Arbeitsplatz verbringen die Menschen einen Großteil ihrer Lebenszeit, weshalb es wichtig ist, sie genau dort mit adäquaten Gesundheitsangeboten zu erreichen. Wichtig ist insbesondere den Bedarf gemeinsam mit der Belegschaft zu erfassen und daran die gezielten Maßnahmen abzuleiten. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Mitarbeitenden auch genau die Angebote erhalten, die notwendig sind und auch angenommen werden. Wir fahren keine standardisierten Programme, sondern entwickeln immer gemeinsam mit dem Unternehmen bedarfsgerechte Gesundheitsmaßnahmen. Die intensive Bedarfsanalyse im Arbeitskreis, die Planung und die kurzen Abstimmungsprozesse sind nur einige Beispiele der guten Zusammenarbeit mit der Stadtbuss Ingolstadt GmbH. Entscheidend für den Erfolg des Projektes ist natürlich auch ein qualifizierter, ideenreicher und zuverlässiger Leistungsanbieter, der die gemeinsame Planung auch professionell und praxisnah umsetzen kann.

HERR BARTOLMÄS: Auch wir von Penther und Partner sind bereits seit mehreren Jahren im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements tätig und sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben. Wir beraten klein- und mittelständische Unternehmen und unterstützen sie in der Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen. Zu unserem Angebot gehören u.a. die Durchführung von Gesundheitstagen, arbeitsplatzergonomische Lerneinheiten für Handwerk und Büro oder langfristige Rückentrainings mit unserem Rückenmobil. Für uns ist es wichtig, das Thema Gesundheit direkt für die Mitarbeitenden an den Arbeitsplatz zu bringen. Denn dort verbringen wir einen Großteil unseres Lebens. Zusammen mit der Stadtbuss Ingolstadt GmbH und der Audi BKK haben wir uns dann 2018 die Inhalte und Konzeption für die Ergonomie-Workshops überlegt. Jeder Mitarbeitende sollte sowohl theoretisches, aber auch praxisnahes Wissen (wie z.B. Ausgleichsübungen für den Rücken) für den Alltag mitnehmen können.

GO: Welche Inhalte hatten die Ergonomie-Schulungen? Wie wurden sie für die gesamte Belegschaft umgesetzt?

HERR BARTOLMÄS: In den Ergonomie-Workshops wurde das Thema Rückengesundheit und gesunde Lebensweise am Arbeitsplatz behandelt. Unsere Maßnahmen wurden an die jeweilige Berufsgruppe und deren betriebliche Rahmenbedingungen angepasst. So sitzen Busfahrer*innen mehrere Stunden täglich hinter dem Steuer und haben kaum anderweitige Bewegung. Ihr Arbeitsplatzverhalten unterscheidet sich von dem der Mitarbeitenden aus der Verwaltung. Im Mittelpunkt stehen zum einen ganz einfache Bewegungsübungen als Ausgleich zur täglichen Arbeit. Zum anderen erhielten die Mitarbeitenden ergonomisches Wissen an die Hand, das ihnen hilft die ergonomischen Einstellungen ihres Arbeitsplatzes selbstständig vorzunehmen. Bei der Gruppe der Busfahrer*innen fand das direkt im Fahrzeug statt. Jeder Mitarbeitende nahm auf seinem Stuhl hinter dem Steuer Platz und hat unter Anleitung seine individuellen Anpassungen vorgenommen. Dementsprechend erhielten die Mitarbeitenden aus der Verwaltung ihre Schulung direkt an ihrem jeweiligen PC-Arbeitsplatz.

Damit wurde in beiden Zielgruppen der Transfer von theoretischem Wissen zu praktischer Umsetzung am Arbeitsplatz hergestellt. Während der Coronapandemie haben wir die Umsetzung der Workshops an die jeweiligen Hygieneregeln angepasst. Dadurch ist auch in dieser Zeit eine Durchführung der Maßnahme möglich gewesen.

Gesundheitsbericht zur Bedarfsanalyse

GO: Frau Hannak - Sie haben vorhin von der Unterstützung des Projektes gesprochen. Welche Voraussetzungen mussten hierfür erfüllt werden?

FRAU HANNAK: Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung können wir vielfältig unterstützen. Zum einen bieten wir für die Bedarfsanalyse einen Gesundheitsbericht an, sofern das Unternehmen über 50 Audi BKK Versicherte hat. Bei weniger Personen dürfen wir aufgrund unserer strengen Datenschutzrichtlinien keinen Bericht anfertigen. Zum anderen beraten wir zu Themen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und entwickeln gemeinsame Gesundheitsmaßnahmen. Neben dem fachlichen Know-how, können wir die Umsetzung der Maßnahmen auch finanziell unterstützen. Entscheidend für eine

Förderung ist der §20b des fünften Sozialgesetzbuches (SGB) und die Kriterien, die im Leitfadent Prävention des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen definiert sind. Darin benannt sind unter anderem eine Bedarfsanalyse, ein Projektmanagement-Prozess, eine zeitliche Befristung, ein Arbeitskreis, sowie eine Eigenbeteiligung des Unternehmens. Während der Ergonomie-Schulungen haben wir zudem mit weiterführenden Info-Materialien unterstützt.

GO: Wie wurden die Ergonomie-Schulungen von der Belegschaft angenommen?

HERR KRAMMER: Es haben 230 Mitarbeitende teilgenommen, was 95% der Belegschaft entspricht. Es wurde von unserem Arbeitskreis sowie vom deutlich überwiegenden Anteil der Belegschaft als positiv bewertet. Auch das Gefühl seitens der Mitarbeitenden, dass sich der Betriebsrat und der Arbeitgeber um die Gesundheit der Belegschaft kümmern und Konzepte erarbeiten, wurde mir als positiv vermittelt.

GO: Vielen Dank für Ihre Zeit und den Einblick in dieses spannende Projekt. Starke Partner sorgen gemeinsam für mehr Gesundheit im Berufsleben. Es wäre schön, wenn viele Unternehmen diesem Beispiel folgen und damit für mehr Gesundheit im Berufsleben sorgen.

Kontakt:



Achim Bartolmäs

Penther & Partner
Betriebliche Gesundheitsförderung GbR
M.A. Sportwiss.

Erni-Singerl-Straße 2a
85053 Ingolstadt
Telefon: 0841/ 900 855 54
Fax: 0841/ 900 72 10
Internet: www.gesundesunternehmen.com

Anzeige

Innovative Therapie bei Knochenkrebs

Am Klinikum Ingolstadt kommt eine der innovativsten Therapien für Patienten mit Knochenmetastasen zum Einsatz: die Tumorablation. Das Klinikum ist das einzige Krankenhaus in Bayern, das das Gerät dafür rund um die Uhr zur Verfügung hat und somit dem Patienten zu jeder Zeit helfen kann. Welche Vorteile diese Behandlung für die Patienten mit sich bringt, erklärt Dr. Robert Morrison, der Leiter der Sektion Konservative und Operative Wirbelsäulentherapie.

Wie hilft die Tumorablation Patienten mit Knochenmetastasen?

Dr. Morrison: Mit der Tumorablation steht uns eine neue Behandlungsmethode zur Verfügung, mit der man die Schmerzen lindern kann, die durch den Tumor entstehen. Zwar lassen sich diese Schmerzen auch mit herkömmlichen Behandlungsmethoden, zum Beispiel der Strahlentherapie oder mit Schmerzmedikamenten, bekämpfen, mit der Tumorablation geht dies aber

deutlich schneller. Wir sprechen von einem Zeitraum von nur drei bis vier Tagen.

Welche Vorteile bringt diese Behandlung im Vergleich zu herkömmlichen Methoden?

Dr. Morrison: Dadurch, dass wir die Schmerzen schneller lindern können, können wir den Schmerzmittelkonsum bei den Patienten deutlich reduzieren. Zudem erreichen wir eine Stabilisierung der Tumormetastasen

und können Bereiche behandeln, die schon vorher durch eine Bestrahlung behandelt worden sind.

Kann ich als Tumorkranke dadurch auf die Chemotherapie verzichten?

Dr. Morrison: Ein Verzicht auf die Chemotherapie ist durch dieses Verfahren nicht möglich. Es ist eine Behandlung, die lokal an dieser Stelle den Tumor behandeln kann, nicht aber die Grunderkrankung.



Dr. med. Robert Morrison
ist der Wirbelsäulenspezialist
im Klinikum Ingolstadt

Wir sind Partner im
Gesundheitsnetzwerk
Leben



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

Führung beginnt bei einem selbst

Unsere Arbeitswelt befindet sich in einem rasanten Wandel. Arbeitsprozesse verdichten oder verändern sich. Die Digitalisierung ermöglicht Flexibilität und ständige Erreichbarkeit an jedem Ort. Nicht immer gelingt es Arbeitszeit und Freizeit voneinander zu trennen. Seit vielen Jahren steigt die Zahl der Fehltagewegen psychischer Erkrankungen kontinuierlich an. Lt. Gesundheitsreport 2018 des BKK-Dachverbandes haben sich die Fehltagewegen in den letzten zehn Jahren mehr als verdoppelt. Gesundes Führen ist ein wichtiger Aspekt, um gezielt positiv entgegen zu wirken.

GO im Gespräch mit Martin Michel, Referat Personal im St. Franziskus-Stiftung Münster und Mitglied des Initiativkreises neue Personalarbeit in Krankenhäusern (InPaK).

GO: Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen. Seit wann gibt es den Initiativkreis neue Personalarbeit in Krankenhäusern (InPaK). Wie viele Krankenhäuser haben sich bisher angeschlossen?

HERR MICHEL: Den Initiativkreis gibt es nunmehr schon seit ca. 10 Jahren. Der Initiativkreis besteht aus derzeit 16 Personen, die sowohl einzelne Krankenhäuser und Unikliniken als auch Krankenhausverbände und Klinikkonzerne vertreten.

GO: Was möchten sie gemeinsam bewirken?

HERR MICHEL: Im Initiativkreis neue Personalarbeit in Krankenhäusern (InPaK) diskutieren die Mitglieder über aktuelle und zukünftige Entwicklungen der Personalarbeit in Krankenhäusern. Dabei werden Konzepte für ein zukunftsfähiges Personalmanagement entwickelt.

GO: Was ist zu beachten, wenn Mitarbeitende Führungsverantwortung übernehmen?

HERR MICHEL: Sowie Kommunikation mit Zuhören beginnt, fängt Führung zunächst bei einem selbst an. Wer Führungsverantwortung übernimmt, sollte sich somit zunächst mit seinem eigenen Führungsverhalten befassen. In der eigenen Biografie hat jeder seine Führungserfahrungen gemacht. Dies hängt oft damit zusammen, wie Führung selbst erlebt wurde. Dies beginnt im eigenen Familiensystem und setzt sich fort in der schulischen und beruflichen Laufbahn.

GO: Ist Führung ein eigenständiger Beruf?

HERR MICHEL: Ja, auf jeden Fall. Führung verlangt spezifische Fähigkeiten, die erlernt werden müssen, wenn man seine Sache gut machen möchte. Dabei geht es auch darum, welchen Führungsstil man bevorzugt. Ist für einen selbst eher ein autoritärer oder ein kooperativer Führungsstil angesagt? Wahrscheinlich braucht eine Führungskraft von allem etwas. Doch jeder wird feststellen, dass ein Führungsstil ausgeprägter ist. Sich dessen bewusst zu sein, erleichtert das Führen im Arbeitsalltag, weil dann an bestimmten Stellen ein eigenes „Stopp“ leichter möglich ist.

Kommunikation im Eltern-Ich und Kindheits-Ich

GO: Wie wichtig ist die Transaktionsanalyse?

HERR MICHEL: Die in der Literatur oft beschriebene Transaktionsanalyse befasst sich mit der Kommunikation zwischen zwei Menschen. Häufig meint man, auf der Sachebene zu kommunizieren und das Gegenüber müsste das doch verstehen. Tatsächlich sprechen Menschen mitunter aber aus ihrem Eltern-Ich zu ihrem Gegenüber, wie sie es selbst als Kind erfahren haben. Das kann fürsorglich sein, aber auch streng und autoritär. Wenn das so ist, trifft man beim Gegenüber meistens auf das sogenannte Kindheits-Ich, das Anpassung oder Widerstand auslösen kann, je nach Biografie. In einer solchen Situation innezuhalten, neben sich zu treten und sich die Kommunikation anzuschauen, ermöglicht es, auf die Sachebene und somit in das Erwachsenen-Ich zurückzukehren. Auch wenn im Berufsleben letztlich erwachsene Menschen agieren, fallen sie im Verhalten doch schnell in diese Situationen zurück, wenn sie sich diese nicht bewusst machen.

GO: Wir das Führungsverhalten von der einen Grundeinstellung geprägt?

HERR MICHEL: Ja, auf jeden Fall. Führungsverhalten wird geprägt von der eigenen Einstellung. Eine positive Grundeinstellung fördert ein positives Führungsverhalten. Ganz schwierig wird es, wenn Führungskräfte die Grundhaltung „Ich bin nicht o. k., Du bist nicht o. k.“ haben. Eine motivierende Kommunikation ist dann kaum mehr möglich.

FRANZISKUS
STIFTUNG



InPaK

So wirkt die Anerkennung einer guten Leistung nie in dem Maße, wie sie wirken würde, wenn die zwischenmenschliche Beziehung in Ordnung wäre. Dies zeigt sich oft in Sätzen wie: „Das haben Sie gut gemacht, aber“. Das „aber“ zerstört den guten Ansatz des Lobes und der Motivation. Der Mitarbeiter schluckt und denkt womöglich, es der Führungskraft nie rechtmachen zu können.

GO: Welche Probleme ergeben sich häufig, wenn Mitarbeitende erstmals eine Führungsposition übernehmen?

HERR MICHEL: Wenn Mitarbeitende erstmals eine Führungsrolle übernehmen, geht es auch oft um das Bedürfnis nach Beachtung. Vorher waren sie eingebunden in einem Team, hatten ihre Rolle, ihre Aufgaben und bekamen von Kollegen Feedback. Doch auch Führungskräfte haben das Bedürfnis nach Zuwendung und Anerkennung, dieses biologische Grundbedürfnis ist sozusagen angeboren. Führungskräfte sollten sich dies bewusst machen und nach Möglichkeiten suchen, ein Äquivalent zu finden.

Rabattmarkenspielchen und Drama-Dreieck

GO: Sie hatten über „Rabattmarkenspielchen“ gesprochen. Was ist damit gemeint?

HERR MICHEL: Wie in Familien gibt es auch im Berufs- und Führungsalltag beliebte Spielchen, zum Beispiel das „Rabattmarkenspielchen“. Mit dem Sammeln sogenannter Rabattmarken ist das Aufbewahren bestimmter Gefühle (meist Ärger) gemeint. Sind genügend Rabattmarken gesammelt, können diese in einen schuldenfreien Racheakt eingelöst werden. Es ist dann das verdiente Recht, einen Wutausbruch zu haben. Oft ist die letzte Rabattmarke eine Kleinigkeit und das Gegenüber wundert sich über die heftige Reaktion des Sammlers. Das Einlösen von Rabattmarken kündigt sich in der Regel an über Äußerungen wie: „Jetzt reicht’s mir aber!“ Rabattmarkensammler hören oft in harmlosen Bemerkungen persönliche Beleidigungen.

Führungskräfte sollten als Erstes überlegen, wie sie solche Spielchen in ihrem Team erkennen. Nur dann können sie aus dem Spiel aussteigen.

GO: Was verstehen Sie unter „Drama-Dreieck“?

HERR MICHEL: Ein weiteres Ränke-spiel ist das „Drama-Dreieck“ mit den Rollen des Verfolgers, des Retters und des Opfers. Der Verfolger handelt oft aus der Grundeinstellung, dass er besser ist als der andere. Sätze wie: „Ich habe es Ihnen ja gleich gesagt.“ sind typisch für Verfolger. Der Retter will helfen und müht sich der Mitarbeiter wegen ab. Sätze wie: „Ich wollte Ihnen ja nur helfen!“, sind typisch für Retter. Das Opfer reagiert oft aus der Grundposition der Hilflosigkeit und dass alle anderen besser sind. Sätze wie: „Ich bin völlig überlastet!“ sind typisch für Opfer. Die Rollen können jede Minute wechseln. Jedoch führen alle Bemühungen zu keiner Lösung, deshalb der Begriff Drama-Dreieck. Wer erkennt, dass er an einem solchen Spiel beteiligt ist, kann vermeiden, eine der in diesem Spiel befindlichen Rollen einzunehmen. So ist zum Beispiel für ein Opfer ein Spiel ohne Retter reizlos. Hilfreich ist zudem, mehr auf den Bauch zu hören und gegebenenfalls mit paradoxer Kommunikation zu antworten, indem man eine unerwartete Antwort gibt und zum Beispiel negative durch konstruktive Kritik ersetzt. Auch ist es ratsam, dem Gegenüber zu zeigen, dass man es als gleichberechtigt und gleichgestellt anerkennt. Oft ist es besser zu handeln statt zu diskutieren und Entscheidungen zu treffen statt zu klagen.

GO: Warum ist Ruhe und Authentizität im Führungsverhalten so wichtig?

HERR MICHEL: Als Führungskraft kommen insbesondere die eigenen inneren Antreiber stärker zum Vorschein. Diese können sein: Sei perfekt, mach schnell, streng Dich an, mach’ es allen recht, sei stark. Die Antreiber setzen die Führungskraft häufig unnötigen Stresssituationen aus und haben oft einen emotionalen Hintergrund. Das Ersetzen der Antreiber durch „Erlauber“ hilft. Manche Führungskräfte greifen erst nach langjähriger Führungstätigkeit und des mühsamen Abplagens darauf zurück. So könnte es hilfreich sein, sich Fragen zu stellen wie:

- Wofür brauche ich den Antreiber heute noch und ist das gerechtfertigt?
- Was würde passieren, wenn ich einen Antreiber komplett ignoriere?
- Welche Vor- und Nachteile hat es, die Antreiber in meiner aktuellen Situation zu berücksichtigen?

Mit dem Abbau starker Antreiber erlauben sich Führungskräfte, ein bisschen mehr sie selbst zu sein. Dies verschafft ihnen Ruhe und Authentizität im Führungsverhalten.

Sie sollten sich selbst mehr bewusst sein, was sie denken und tun und permanent an ihrer Selbstentwicklung arbeiten. Von Vorteil ist, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen, um die eigenen Möglichkeiten realistischer einschätzen zu können und persönliche Überforderung zu vermeiden. Am besten ist es, heute damit anzufangen!

GO: Weihnachten steht vor der Tür. Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

HERR MICHEL: Mein Wunsch zu diesem Thema wäre, dass Führungskräfte mehr hinschauen, auf das, was in ihrem Umfeld passiert. Das sie achtsam sind und die ihnen anvertrauten Mitarbeiter/-innen als ein „wertvolles Geschenk“ betrachten. Es sollte ihnen klarwerden, dass sie nur mit ihnen gemeinsam das Erreichen können, was sie sich und das Unternehmen vorgenommen haben.

GO: Wir danken Ihnen für dieses spannende Interview und wünschen Ihnen für das Jahr 2021 Gesundheit, Glück und viel Erfolg.

Das Interview wurde von Helga Friche geführt.

Kontakt:



Martin Michel
Referat Personal

St. Franziskus-Stiftung Münster
48145 Münster

Mitglied des Initiativkreises neue Personalarbeit in Krankenhäusern (InPaK)

SPÖRER
Gesund. Aktiv. Sympathisch.

FROHE WEIHNACHTEN

und ein glückliches, gesundes neues Jahr!

Orthopädietechnik | Schuhtechnik | Sanitätshaus | Rehatechnik | Home Care | Spörer Sports

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

Gemeinsam für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau in unserer Region

Arbeitgeber

Kostenträger

Audi BKK

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd

Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz

Deutsche Rentenversicherung Bund

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

bezirk oberbayern

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Ingolstadt

ZBFS Zentrum Bayern Familie und Soziales
Region Oberbayern
Inklusionsamt

Universitäten

KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Kirche

BISTUM EICHSTÄTT
Arbeitnehmerpastoral

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

Gewerkschaften

ver.di

DGB

Gesundheitsnetzwerk
Leben

Leistungsanbieter

psingolstadt.de

PASSAUER WOLF Medizin fürs Leben

INTEGRA SOZIALE DIENSTE GEMEINNÜTZIGE GMBH

REHA fit alles unter einem Dach!

GOIN Gesundheitsorganisation Region Ingolstadt e.V.

bbw GESUNDHEIT & PFLEGE KOMPETENZZENTRUM

OSPE Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfolger e.V.

caritas

Deutsche Psychotherapeutenvereinigung

KRISEN DIENST Psychiatrie 0180 / 655 3000

ZPPM

FUNCTIONAL BALANCE

Drogenberatung Telefon 0841-931 24 76 www.eltenkreis-ingolstadt.de

Bayerisches Rotes Kreuz

ABENTEUERHAUS! Agentur für Workshops | Coaching | Vorträge

Danuvius Klinik GmbH Fachkliniken für Psychische Gesundheit und Pflegeeinrichtungen

WZ WundZentrum Ingolstadt

Sankt Elisabeth KJF Klinik

SPGI Steuerungsverband Psychische Gesundheit Ingolstadt

RECHT & PARTNER Unternehmens- und Personalberater Expertinnen für psychische Gesundheit und agile Führung

EASC European Association for Supervision and Coaching

prop die wegbereiter

Klinik Höhenried

rehabewegte.v. gesundheit und rehasport

MDK BAYERN

Hospizverein Ingolstadt e.V. ... und dann fängt Dich jemand auf!

PROFESSIONFIT

SPÖRER Gesund. Aktiv. Sympathisch.

EUTB Ergänzende unabhängige Teilhaberberatung

talking eyes&more

AidA Ambulanz-Zentrum in der Altstadt

ifd Integrations fach dienst München-Freising

Penther & Partner Platz für Arbeitsunfähigkeitsleistungen

burnout Fachberatung Seminare und Vorträge für die Gesundheit Ihres Unternehmens

BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT Zuhören. Begleiten. Helfen.

FC INGOLSTADT SCHÄTZER

Medizinisches Zentrum für Gesundheit Bad Lippringe GmbH MZG-Münstalen

frohmadefit coaching

KLINIKUM INGOLSTADT

EUTB in Gebärdensprache

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

- ▶ 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!*

Ein neuer Weg für mehr Gesundheit im Berufsleben „RV Fit“

Demografischer Wandel, Digitalisierung, die Auflagen für den Umweltschutz und die Corona-Pandemie haben die Lebenswelten verändert. Die Unternehmen und ihre Mitarbeitenden sind gefordert diesen Herausforderungen mit viel Flexibilität und neuer Innovation zu begegnen. Viele Arbeitgeber haben ihre Mitarbeitenden in die Kurzarbeit oder ins Homeoffice geschickt. Die Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit der Mitarbeitenden sollten achtsam beobachtet und die Gesundheitsversorgung entsprechend angepasst werden.

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) hat bereits darauf reagiert und mit RV Fit eine zukunftsweisende Entscheidung getroffen, um Berufstätigen mit ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu helfen schneller wieder fit zu werden. Durch ein unbürokratisches Antragsverfahren können Präventionsmaßnahmen, mit einem umfangreichen Trainingsprogramm, eingeleitet werden. Die Anmeldung erfolgt online, ist einfach und ein ärztliches Attest sowie ein Selbstauskunftsbogen sind nicht mehr erforderlich.



GO hat mit Brigitte Gross, Direktorin der Deutschen Rentenversicherung Bund, und Karin Klopsch, Leiterin des Projektes Kundenportal bei der Deutschen Rentenversicherung Bund, gesprochen.

GO: Vielen Dank, dass wir mehr über RV Fit von Ihnen erfahren dürfen. Wir haben den Eindruck, dass das Kundenportal genau zum richtigen Zeitpunkt eingeführt wurde. Was war ausschlaggebend für das Projekt und wie lange haben Sie für die Entwicklung benötigt?

FRAU GROSS: Unsere Kunden stehen im Mittelpunkt des Handelns der Deutschen Rentenversicherung. Ziel unseres Projekts ist es, unseren Kund*innen den bestmöglichen Service zu bieten und den Zugang zu Präventionsleistungen zu vereinfachen. Die Befragung unserer Kund*innen hat klar ergeben, dass der Wunsch nach mehr digitaler Kommunikation und nutzerfreundlichen Informationen vorhanden ist. Innerhalb eines Jahres haben wir ein Präventionsportal mit frischem Design, bürgernaher Sprache und einem einfachen Antragsprozess entwickelt.

RV Fit, die Marke für Präventionsleistungen bei der Deutschen Rentenversicherung

GO: Sie haben für die Prävention die neue Marke RV Fit ins Leben gerufen. Warum war dafür eine eigene Marke erforderlich?

FRAU GROSS: Die Deutsche Rentenversicherung ist als Anbieter von Präventionsleistungen in der Öffentlichkeit noch nicht bekannt genug. Der Begriff Prävention ist mit unterschiedlichen Leistungsangeboten besetzt und wird darüber hinaus von den Kund*innen nicht als aktivierend für eine Teilnahme wahrgenommen. Gemeinsam mit unseren Kund*innen haben wir die Marke „RV Fit“ entwickelt. Diese enthält mit „RV“ den Bezug zur Rentenversicherung und beschreibt mit „Fit“ einen Zustand, den jeder Mensch gerne für sich erreichen möchte.

GO: Wer war an der Entwicklung von RV Fit beteiligt? Weshalb haben Sie sich für diesen Personenkreis entschieden?

FRAU GROSS: Wir haben sowohl Mitarbeitende der Rentenversicherung als auch unsere Zielgruppe die Kund*innen immer beteiligt. Wir haben das Ganze in einem sogenannten Leuchtturmprojekt entwickelt. Frau Klopsch hat das Projekt mit einem Kollegen der Deutschen Rentenversicherung Nord, Herrn Martens, geleitet. Ich habe das Projekt als Mentorin unterstützt. Somit hatten wir die Beteiligten an Bord und die notwendigen Entscheidungen konnten auf einer guten Grundlage getroffen werden.

GO: Sie haben für die Entwicklung moderner Methoden aus dem Bereich der nutzerzentrierten Projektarbeit („Design Thinking“) genutzt. Können Sie uns dazu einen kleinen Einblick geben?

FRAU KLOPSCH: Unser Ziel war es, zeitnah ein kundenorientiertes Internet-Portal zu entwickeln. Hierfür haben sich die agilen Arbeitsmethoden des Design Thinking angeboten. Durch immer wiederkehrende Einbindung unserer Kund*innen konnten wir abgleichen, ob wir deren Bedarfe und Wünsche richtig umsetzen. Zur Bestandsaufnahme haben wir mit unseren Firmenberatern und Kund*innen zwei Workshops durchgeführt und anhand der gewonnenen Erkenntnisse einen Prototyp für das Portal entwickelt. Das ist ein Click-Dummy,

der die künftigen Web-Sites und deren Funktionalitäten abbildet. Dieser war Grundlage für zwei Usability-Tests, in denen die Kund*innen die Anwendbarkeit des Portals testen und ihre Anregungen einbringen konnten.

GO: RV Fit ist eine Maßnahme aller gesetzlichen Rentenversicherungsträger. Was waren die größten Hürden, die Sie überwinden mussten?

FRAU KLOPSCH: Bei der Bestandsaufnahme des „Ist-Prozesses“ der Prävention mit unseren Kund*innen haben wir festgestellt, dass das bisherige Antragsverfahren mit Selbstauskunftsbögen und ärztlichem Befundbericht eine große Hürde darstellt. Für ein niederschwelliges Präventionsprogramm wurde dieser Aufwand von den Kund*innen, von den Ärzten als auch von vielen Präventions-Einrichtungen als zu hoch eingeschätzt. Die schnelle Veränderung dieses Antragsprozesses durch Wegfall von Unterlagen hat kontroverse Diskussionen bei allen Beteiligten ausgelöst.

Eine weitere Hürde war die Umsetzung der bürgernahen Sprache und der damit verbundene geringere Umfang des Informationsangebots. Unsere Kund*innen wollten nur „so viele Informationen wie nötig, so wenig wie möglich“ und diese sollten mit wenigen Klicks abrufbar sein. Wir mussten feststellen, dass unsere bisherige Web-Site zwar mehr Informationen enthielt, aber diese die Orientierung und Verständlichkeit für die Kund*innen erschwerte.

Schnelle Information und unbürokratische Antragstellung

GO: Welcher Personenkreis sollte auf das Kundenportal zugreifen?

FRAU KLOPSCH: In der ersten Ausbaustufe haben wir den Focus des Informationsangebots auf unsere Versicherten und deren Arbeitgeber*innen gelegt. Die Versicherten sollen sich schnell über „RV Fit“ informieren können und aktiviert werden, den Online-Antrag zu stellen und teilzunehmen. Wichtig ist uns, dass auch die Arbeitgeber*innen „RV Fit“ kennen, um ihren Beschäftigten ein Programm zum Erhalt der Gesundheit anbieten zu können. Der bundesweite Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung berät und unterstützt Betriebe bei der Inanspruchnahme von „RV Fit“.



Brigitte Gross
Direktorin der DRV Bund

Foto: DRV Bund

GO: Geben Sie davon aus, dass inzwischen alle Berufstätigen über einen Internetanschluss verfügen und in der Lage sind sich über das Portal anzumelden? Gibt es dazu Erfahrungswerte?

FRAU KLOPSCH: Durch die starke Nutzung von iPhones/Smartphones gehen wir davon aus, dass der überwiegende Teil der Beschäftigten in der Lage ist, sich über das neue Portal anzumelden. Aber auch wer diese Möglichkeit nicht hat, kann einen Antrag stellen und hierfür die Beratungsangebote der Deutschen Rentenversicherung nutzen und Unterstützung erhalten (Servicetelefon 0800/1000 4800, regionale Auskunft- und Beratungsstellen, Versichertenberater*innen und für Betriebe der Firmenservice 0800/1000 453).

GO: Stehen bundesweit genügend ambulante und stationäre Reha-Einrichtungen zur Verfügung, die dieses Angebot durchführen können?

FRAU KLOPSCH: Zurzeit stehen ca. 250 Einrichtungen zur Verfügung. Das Angebot wird ständig erweitert. Dort wo zurzeit noch kein Angebot zur Verfügung steht, arbeiten wir mit einer stationären Start- und Auffrischungsphase und einer durch Telematik (App) unterstützten Trainingsphase. Für bestimmte Berufsgruppen (z. B. Fernfahrer) gibt es Kompaktangebote, da diese nicht die Möglichkeit haben, feste wöchentliche Trainingstermine wahrzunehmen.

GO: Viele Berufstätige befinden sich derzeit in Kurzarbeit und könnten diese Gelegenheit nutzen, um ihre ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen positiv zu verändern und wieder fit zu werden. Gibt es bei der Anmeldung und Durchführung während der Kurzarbeit etwas zu beachten?

FRAU KLOPSCH: Wichtig ist, dass der Beschäftigte mit der Einrichtung, die er ggf. über die Postleitzahlensuche des Präventionsportals in seiner Nähe ermittelt hat, vorab Kontakt aufnimmt. Aufgrund der unterschiedlichen regionalen und örtlichen Rahmenbedingungen führen während der Corona-Pandemie nicht alle Einrichtungen „RV Fit“ durch.



Karin Klopsch
Leiterin des Projektes Kundenportal bei der DRV Bund

Foto: privat

GO: Was passiert, wenn die Anmeldung online auf dem Kundenportal der DRV eingetragt?

FRAU KLOPSCH: Der Antrag steht dem zuständigen Träger der Deutschen Rentenversicherung unmittelbar digital zur Verfügung; wir sparen uns die üblichen Postlauf- und Verteilzeiten. Die Sachbearbeitung prüft, ob die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen für RV Fit erfüllt sind (z. B. sechs Monate Pflichtbeiträge in den letzten zwei Jahren vor Antragstellung) und keine Ausschlussgründe vorliegen (z. B. Rentenantragstellung, Rentenbezug).

Dann wird der Bewilligungsbescheid erteilt, der auf dem Postweg an die Kundin bzw. den Kunden und die Einrichtung geht. In einer weiteren Ausbaustufe von RV Fit soll auch dieser Prozess digital ablaufen.

GO: Geben Sie davon aus, dass durch das unbürokratische Anmeldeverfahren mehr Anträge gestellt werden und längere Wartezeiten zwischen Anmeldung, Bescheid und Beginn des Trainingsprogramms eingeplant werden müssen?

Steigende Tendenz bei der Antragstellung

FRAU KLOPSCH: Bereits in den ersten Monaten nach dem Einsatz des neuen Präventionsportals konnten wir deutliche Steigerungen der Online-Anträge feststellen. Da unsere bisherigen Kapazitäten in den meisten Regionen noch nicht ausgelastet waren, gehen wir davon aus, dass die Antragszahlen gut bewältigt werden können. Die größte Unwägbarkeit besteht zurzeit in den sich stetig ändernden Rahmenbedingungen durch die Corona-Pandemie, die es nicht allen Einrichtungen ermöglicht ihre Angebote in der gewohnten Weise anzubieten.

GO: Haben Sie schon die ersten Anmeldungen über das Kundenportal?

FRAU KLOPSCH: Seit Mitte Juli 2020 gehen mehrere hundert Online-Anträge über das neue Präventionsportal ein, mit steigender Tendenz.

GO: Können Sie uns zum Abschluss noch einen Einblick in die Inhalte von RV Fit geben?

FRAU KLOPSCH: „RV Fit“ ist ein verhaltenspräventives Programm mit Inhalten zu den drei Themen Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress. Das Programm wird in vier Phasen über ca. sechs Monate durchgeführt. Die Startphase wird wenige Tage ganztägig ambulant oder stationär in einer Reha-Einrichtung durchgeführt. Neben einem Eingangsscheck werden erste Inhalte zu den drei Themen vermittelt und Trainingseinheiten durchgeführt. Ein Trainingsplan für die folgende Trainingsphase wird erstellt. In dieser werden wohn- oder arbeitsortnah ein bis zweimal pro Woche berufsbegleitend verschiedene Kurse in der Gruppe besucht. Das Erlernte wird in der Eigenaktivitätsphase fortgesetzt. Nach ca. einem halben Jahr gibt es eine Auffrischungsphase in der Reha-Einrichtung. Hier wird geschaut, was bislang erreicht wurde und mit welchen Strategien die Ziele angegangen werden können, bei denen es bislang nicht so leicht war.

GO: Wir danken Ihnen und allen Beteiligten für diesen unbürokratischen Weg zu schneller Hilfe. Mögen viele Betroffene dieses wertvolle Angebot nutzen, um schnell wieder fit zu werden. Gern kommen wir wieder, um über die weitere Entwicklung zu berichten.

Mehr zum Trainingsprogramm auf der Website: www.rv-fit.de

Das Interview wurde von Helga Friebe geführt.



RV Fit - Ein Einblick in die nachhaltige Prävention der Klinik Höhenried

 **Centrum für Prävention**

RV Fit, die neue Marke unter dem Dach der Deutschen Rentenversicherung sorgt durch ein unbürokratisches Antragsverfahren für die schnelle Einleitung und zeitnahe Durchführung von nachhaltigen Präventionsmaßnahmen. Das Gesundheitsbewusstsein soll gefördert werden, um die Erwerbsfähigkeit und Lebensqualität langfristig zu erhalten.

GO im Gespräch mit Herrn Robert Zucker, Geschäftsführer des Centrums für Prävention der Klinik Höhenried gGmbH und Herrn Dr. phil. Stefan Winter, Leiter der Prävention Klinik Höhenried.

GO: Herzlichen Dank Herr Zucker und Herr Dr. Winter, dass Sie sich so kurz vor Weihnachten noch die Zeit für dieses Interview nehmen. Gibt es durch die Corona-Pandemie Einschränkungen bei der Durchführung von RV Fit?

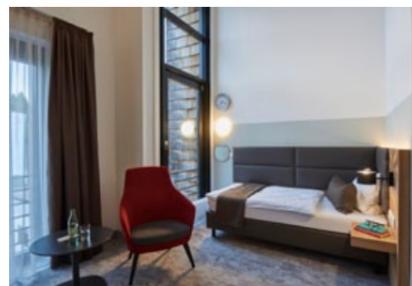
HERR ZUCKER: Inhaltlich können wir unser Programm weitestgehend wie bisher fortführen. Wir haben ein Pandemiekonzept aufgestellt, dass mit dem Gesundheitsamt abgestimmt ist. Da das CeP aber unter den gegebenen Bedingungen nicht voll ist, können wir gut die vorhandenen Räume nutzen.

GO: Wie wichtig ist Ihnen Innovation bei der Weiterentwicklung von Präventionsangeboten und warum ist Ihnen das wichtig?

HERR ZUCKER: Das Basisprogramm der Rentenversicherung haben wir modifiziert um Angebote für alle Interessenten zu schaffen, auch die Versicherten die sich einzeln zu einer Prävention anmelden wollen. Von den Firmen sind wir gebeten worden auch Angebote für Mitarbeiter*innen zu schaffen, bei denen eher psychische Belastungsfaktoren im Vordergrund stehen. Das haben wir mit unserem Energie-Vital Programm umgesetzt und es wird von den Teilnehmenden auch sehr geschätzt.

GO: Sie haben jetzt auch ein digitales Angebot in der Prävention. Welche Voraussetzungen mussten Sie für die Umsetzungen schaffen?

HERR ZUCKER: Tatsächlich war die größte Hürde, die zu nehmen war der Datenschutz. Nachdem es gelungen ist die Datenschutzbeauftragten zufriedener zu stellen, konnten wir auf die Basis des bereits bestehenden Programms Profession Fit aufsetzen und dies inhaltlich und funktional für die geplante Nutzung anpassen. Ich nutze derzeit selbst und bin recht zufrieden damit.



Mitarbeitende haben einen gesetzlichen Anspruch auf Prävention

GO: Warum sollten Arbeitgeber ihre Mitarbeitenden darin bestärken Präventionsmaßnahmen in Anspruch zu nehmen?

HERR ZUCKER: Der Arbeitgeber, der aktiv mit der Prävention umgeht, leistet nicht nur einen erheblichen Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge, er darf auch mit der Wertschätzung der Mitarbeitenden für die erlebte Fürsorge rechnen. Außer der Freistellung für die Startphase und die Auffrischungsphase hat der Arbeitgeber keinen Aufwand damit. Ohnehin haben die Mitarbeitenden einen gesetzlichen Anspruch auf Prävention.

GO: Können Sie uns einen kleinen Einblick in Ihr Präventionsangebot geben? Wie viele Teilnehmer*innen haben das Präventionsangebot inzwischen durchlaufen?

HERR DR. WINTER: Die Klinik Höhenried bietet seit April 2013 Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung an. Insgesamt haben seitdem 2400 Teilnehmer*innen am Programm teilgenommen. Ab Oktober 2019 bietet die Klinik Höhenried alle Programme zur Prävention und Gesundheitsförderung im Centrum für Prävention (CeP) in Bernried am Starnberger See an.

GO: Kommen die Teilnehmer*innen in der Regel als feste Gruppe aus einem Unternehmen oder auch aus unterschiedlichen Unternehmen?

HERR DR. WINTER: Die Teilnehmer*innen unserer RV Fit Präventionsleistungen kommen auf zwei unterschiedlichen Wegen zu uns ins Centrum für Prävention.

Auf der einen Seite schicken, mit uns kooperierende Unternehmen feste Gruppen. In diesem Fall rekrutieren die Gesundheitsdienste dieser Un-



ternehmen, die in Frage kommenden Mitarbeiter*innen und schicken uns geschlossene und meist sehr homogene Gruppen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten (z.B. Schichtarbeit, Stressbewältigung, Belastungen im Pflegebereich, o.ä.).

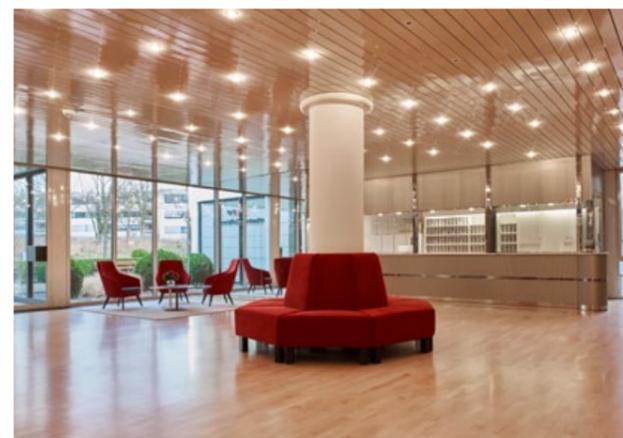
Aber auch Mitarbeiter*innen kleinerer und kleinster Betriebe haben die Möglichkeit an unseren RV Fit Präventionsprogrammen teilzunehmen. Hier beantragt der/die Mitarbeiter*in selbst die RV Fit Leistung bei der Deutschen Rentenversicherung. Je nach Bedarfslage werden dann im Centrum für Prävention homogene und schwerpunktspezifische Gruppen gebildet

Studie belegt deutlich bessere Gesundheitswerte der Teilnehmenden an dem Präventionsprogramm

GO: Haben bisher alle Teilnehmer*innen die Auffrischungsphase in Anspruch genommen? Wie hoch ist der Anteil der Teilnehmer*innen, denen eine nachhaltige Veränderung der Lebensgewohnheiten gelungen ist?

HERR DR. WINTER: Mit der Teilnahme am RV Fit Programm weiß der/die Teilnehmer*in genau was ihn/sie erwartet. Das Programm setzt sich immer aus 4 Phasen zusammen, es beginnt mit der Startphase, es folgen die ambulante Trainings- und Eigenaktivitätsphase und am Ende steht die Auffrischungsphase. Der weitaus überwiegende Teil der Teilnehmer*innen durchläuft das Programm in seiner Gänze, also auch mit der Auffrischungsphase.

Was Ihre Frage zur Nachhaltigkeit des Programms angeht, möchte ich auf eine wissenschaftliche Untersuchung verweisen, die sich genau mit dieser Fragestellung auseinandersetzt.



Ein großes Unternehmen hat die Nachhaltigkeit des RV Fit Präventionsprogramms der Klinik Höhenried über einen Zeitraum bis zu 5 Jahren überprüft. Bei insgesamt 485 Personen wurden unterschiedliche Parameter, wie z.B. die körperliche Aktivität, das Körpergewicht, der Blutdruck, die Cholesterinwerte aber auch das Gesundheitsbewusstsein sowie das Ernährungs- und das Schlafverhalten untersucht. Die Studie zeigt, dass Mitarbeitende, die das Präventionsprogramm in der Klinik Höhenried durchlaufen haben, auch Jahre nach Abschluss des Programms, deutlich bessere Gesundheitswerte aufweisen als eine Kontrollgruppe, die kein Präventionsprogramm absolviert hat.

GO: Gibt es auch Erkenntnisse darüber woran die anderen Teilnehmer*innen in der nachhaltigen Umsetzung gescheitert sind?

HERR DR. WINTER: Zu Beginn des Programms steht ein umfangreicher Gesundheitscheck, der bei der abschließenden Auffrischungsphase, also neun Monate später, wiederholt wird. Der überwiegende Teil der Teilnehmer*innen macht große Fortschritte in Richtung bessere Gesundheit.

Ich würde nicht von Scheitern sprechen. Sicher gibt es auch Teilnehmer*innen, die sich mit der Umsetzung ihrer persönlichen Ziele schwer tun und nicht immer gelingt es die gesetzten Ziele in den Arbeits- und auch privaten Alltag zu integrieren. Schwierige Lebens- und Arbeitsumstände machen es manchmal schwer, die Motivation zu einer gesunden Lebensführung hoch zu halten.

GO: Welche Voraussetzungen sollten Teilnehmer*innen für die digitale Prävention erfüllen?

HERR DR. WINTER: Es bedarf nicht wirklich großer Voraussetzungen für die digitale Prävention. Ein Smartphone, ein PC oder ein Tablet zusammen mit Grundkenntnissen im Umgang mit diesen Medien reichen, um digitale Präventionsangebote wahrzunehmen.

GO: Können Sie uns einen Einblick in den zeitlichen Umfang und Ablauf der digitalen Prävention geben?

HERR DR. WINTER: Gerne kann ich Ihnen diesen Einblick geben. Wie Sie wissen gliedert sich das Programm in 4 Phasen. Die erste Phase (Startphase 6 Tage im CeP) und die letzte Phase (Auffrischungsphase 3 Tage im CeP) sind Präsenzmodule. Das heißt die Teilnehmer*innen sind stationär im CeP untergebracht. Die zweite, ambulante Trainingsphase erfolgt digital, das bedeutet, alle Teilnehmer*innen werden online via App / WebApp durch das Therapeutenteam des CeP weiter begleitet, betreut und motiviert. Über 12 Wochen treten unsere Therapeuten mindestens einmal in der Woche mit jedem/jeder Teilnehmer*in direkt in Kontakt. Durch eine integrierte Forumfunktion ist es auch möglich die Gruppe als Ganzes anzusprechen, ebenso wird auf diesem Wege die Kommunikation zwischen den Gruppenteilnehmer*innen untereinander ermöglicht und gefördert. In der dritten Phase der sogenannten Eigenaktivitätsphase, die 6 Monate in Anspruch nimmt, ist die digitale Plattform weiterhin für alle Teilnehmer*innen offen. Die Teilnehmer*innen können weiter alle Funktionen, z.B. Einträge ins persönliche Aktivitätentagebuch oder die Einsicht und Anwendung der zu Verfügung gestellten Dokumente im Dateimanager, nutzen und in Anspruch nehmen. Der direkte Kontakt zum Therapeutenteam besteht in dieser Phase nicht mehr.

GO: Wie viele Teilnehmer*innen haben dieses Angebot schon in Anspruch genommen?

HERR DR. WINTER: Ende Mai hatten wir eine erste Pilotgruppe der Audi AG, in der wir erstmals die ambulante Trainingsphase via App angeboten haben. Bis zum Jahresende werden wir bei insgesamt 15 RV Fit Gruppen liegen und ca. 170 Teilnehmer*innen werden diese Form der digitalen Betreuung durchlaufen haben.

Modellprojekt der Deutschen Rentenversicherung zur webgestützten Trainingsphase

GO: Welche Erkenntnisse gibt es bisher?

HERR DR. WINTER: Eine ganz wichtige Erkenntnis ist: Die digitale Betreuung während der ambulanten Trainingsphase funktioniert! Der weitaus überwiegende Teil der Teilnehmer*innen steht dieser Form der Betreuung offen und positiv gegenüber. Wir wissen aber auch, dass wir unser digitales Angebot nicht als starres Konstrukt sehen dürfen. Rückmeldungen und gesammelte Erfahrungen helfen uns die digitale Betreuung fortlaufend zu verbessern, zu optimieren und auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen einzugehen – technisch wie inhaltlich.

Als hilfreich im Zusammenhang mit diesem Prozess, wird sich ganz sicher die wissenschaftliche Evaluation unserer webgestützten Trainingsphase im Rahmen eines Modellprojektes der Deutschen Rentenversicherung, erweisen.

GO: Müssen Wartezeiten für den Antritt von Präventionsmaßnahmen eingeplant werden?

HERR DR. WINTER: Nein, Wartezeiten gibt es bei uns im Centrum für Prävention noch nicht. Vielleicht liegt es auch einfach daran, dass viele Beschäftigte noch gar nicht wissen, welche tolle gesundheitsfördernde Präventionsprogramme die Deutsche Rentenversicherung ihren Versicherten anbietet. Wer weiß denn schon, dass Versicherte der DRV einen gesetzlichen Anspruch auf Präventionsleistung haben?

GO: Haben Sie Empfehlungen für Beschäftigte in der Kurzarbeit oder auch bei Arbeitslosigkeit?

HERR DR. WINTER: Auch bei Kurzarbeit können RV Fit Leistungen beantragt werden, Arbeitslose können dies leider nicht!

GO: Weihnachten steht vor der Tür. Welche Wünsche haben Sie für das Jahr 2021?

HERR DR. WINTER: Was die Prävention und meine Arbeit angeht, wäre ich glücklich, wenn die Prävention, speziell die RV Fit Leistungen der DRV noch breiter in der Bevölkerung bekannt werden würden

und somit noch viel mehr Menschen in den Genuss dieses wirklich tollen und erfolgreichen Präventionsprogramms kommen könnten.

Das Wichtigste in Zeiten von Corona ist die Gesundheit. Die Pandemie in den Griff zu bekommen und eine Entspannung der derzeitigen Situation, würde ich mir und uns allen für 2021 sehr wünschen!

GO: Vielen Dank für dieses spannende Interview. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team alles Gute für das Jahr 2021. Mögen viele Betroffene von diesem Angebot erfahren und es nutzen. Gern kommen wir wieder, um über die weitere Entwicklung zu berichten.

Das Interview wurde von Helga Friebe geführt.



Kontakt

Dr. phil. Stefan Winter
Leiter Prävention
Centrum für Prävention

Tel.: 08158/9078-119
stefan.winter@cep-hoehenried.de

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd

HERR WITTHÖFT: Wer fit werden will, muss dranbleiben. Das geht, wenn sich die Angebote von RV Fit in den Alltag einbauen lassen.

Das neue digitale Angebot des CeP der DRV Bayern Süd in Bernried bietet optimale Möglichkeiten:

Bequem zu Hause die App einschalten, Tipps erhalten, trainieren - das passt in die heutige Zeit und in den Tagesablauf vieler Menschen hinein. Wir sind Vorreiter mit diesem Angebot und bekommen viele positive Rückmeldungen von Firmen- und Privatkunden. Immer mehr Menschen sowie zahlreiche Unternehmen nehmen unsere Angebote wahr. Fit werden war noch nie so leicht.



Foto: DRV Bayern Süd

Gerhard Witthöft
Mitglied der Geschäftsführung der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd

TIPP

Weitere Informationen zu den technischen Voraussetzungen für die Einführung und die Nutzung des digitalen Präventionsangebotes erhalten Sie direkt bei PROFESSION FIT, dem Partner aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben.



Kontakt

Jens Michael Otte
Geschäftsführer
Profession Fit GmbH

Telefon: 0049-175-7831378
jens-michael.otte@profession-fit.de

www.profession-fit.de
Linkedin: Profession Fit

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

GO im Gespräch mit Frau Saskia Wollny, Geschäftsführerin der DRV Baden-Württemberg.

GO: Herzlichen Dank Frau Wollny, dass Sie sich so kurz vor Weihnachten noch die Zeit für dieses Interview nehmen. Im November 2020 wechselten Sie von der Geschäftsführung der DRV Rheinland-Pfalz zur DRV Baden-Württemberg. Hatten Sie bisher schon Berührungspunkte mit Prävention bzw. RV Fit?



Saskia Wollny Foto: DRV Baden-Württemberg
Geschäftsführerin der DRV Baden-Württemberg

FRAU WOLLNY: Sehr gerne nehme ich mir Zeit für ein so wichtiges Thema. Bereits in meinem bisherigen Amt als Geschäftsführerin der DRV Rheinland-Pfalz begleitete mich vielseitige Aufgaben rund um die Prävention. Die gesammelten guten Erfahrungen möchte ich in meine Tätigkeit bei der DRV BW einbringen und weiterentwickeln. Gemeinsam setzt sich die DRV bundesweit als Ziel, Präventionsleistungen durch Einsatz moderner Techniken attraktiver und nutzerfreundlicher zu gestalten.

GO: Warum ist der unbürokratische und elektronische Zugang zu RV Fit wichtig?

FRAU WOLLNY: Bisher wurde das Präventionsprogramm relativ zurückhaltend in Anspruch genommen, weil - wie unsere Untersuchungen gezeigt haben - schon allein der Begriff Prävention anders belegt war und nicht mit der Rentenversicherung in Verbindung gebracht wurde. Gleichzeitig waren im Antragsverfahren medizinische Angaben, wie ein Selbstauskunftsbogen und ein ärztlicher Befundbericht, von den Versicherten zur Antragsentscheidung erforderlich. Diese „hohen“ bürokratischen Hürden haben zu einer geringen Inanspruchnahme des Angebots geführt. Der elektronische Zugang bietet uns die Chance, das Antragsverfahren einerseits zu verschlanken und andererseits das Angebot ansprechend und aktivierend zu gestalten. Es galt also auf diesem Weg, das bestehende Angebot mit Blick auf die Bedürfnisse unserer Versicherten unter Nutzung moderner Medien zeitgemäß weiterzuentwickeln.

GO: Wie gestalten Sie das Präventionsangebot in Baden-Württemberg?

FRAU WOLLNY: Wir haben in Baden-Württemberg eine sehr gute Infrastruktur mit Reha-Einrichtungen, die sowohl stationäre als auch ambulante Präventionsleistungen anbieten und durchführen.

Ein hervorzuhebendes Beispiel stellt hierfür die Rehaklinik Übruh unserer Reha-Zentren gGmbH dar.

In dieser Einrichtung ist ebenfalls die Durchführung der sogenannten „Prävention KOMPAKT“ möglich. Bei diesem Angebot wird die ambulante Trainingsphase am Wohnort des Versicherten in Eigenregie durchgeführt und durch engen weiteren Therapeutenkontakt sowie mit elektronischen Hilfsmitteln nachhaltig unterstützt.

GO: Warum sind digitale Präventionsprogramme unerlässlich?

FRAU WOLLNY: Ich halte es für notwendig, noch flexiblere Angebote zu schaffen, die nicht ausschließlich vor Ort in der Einrichtung durchgeführt werden können, um einem größeren Kreis eine Teilnahme zu ermöglichen. Schichtarbeiter, Alleinerziehende oder auch pflegende Familienangehörige benötigen aufgrund ihrer besonderen Situation ein zeitlich und örtlich flexibles Angebot. Um eben auch diese Gruppen zukünftig gut zu erreichen, ist es notwendig, unsere Angebote auf „digitale Füße“ zu stellen. Durch ein breit aufgestelltes Programm gelingt es uns noch besser, flexibel und passgenau auf die individuellen Bedürfnisse unserer Versicherten einzugehen. Wir loten daher gerade Konzepte und Kooperationsmöglichkeiten für entsprechende digitale Programme aus.

RV Fit ein wichtiger Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

GO: Warum sollten auch kleine und mittelständische Unternehmen bundesweit darauf achten, dass die Mitarbeitenden rechtzeitig RV Fit in Anspruch nehmen?

FRAU WOLLNY: Unsere Präventionsleistungen setzen in einer sehr frühen Phase an, in der noch keine ernsthaften, aber bereits erste kleinere Gesundheitsbeeinträchtigungen vorliegen. Im Vergleich zu einer Leistung zur medizinischen Rehabilitation nehmen Präventionsprogramme einen geringeren zeitlichen Aufwand in Anspruch. Sie zielen auf eine nachhaltige Änderung der Lebensweise ab, um gesund zu bleiben. Mitarbeitende, die durch ihren Arbeitgeber bei der Nutzung einer Präventionsleistung

bestärkt werden, empfinden dies durchaus als Wertschätzung ihrer Arbeitsleistung.

Zudem stellt es sich oft in kleinen und mittelständischen Unternehmen so dar, dass die gesunde Arbeitsleistung der Mitarbeitenden an erster Stelle steht, da krankheitsbedingte Ausfälle nur schwer aufzufangen sind. Zuletzt ist es sicher so, dass mittlerweile eine Strategie für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement ein modernes Unternehmen auszeichnet. Hierzu passt RV Fit perfekt. Wir selbst bieten das Programm auch für unsere Mitarbeitenden an, weil es uns wichtig ist, die Gesundheit der Mitarbeiter zu stärken. So gelingt uns nicht zuletzt auch die Bindung motivierter Arbeitskräfte an unser Haus.

GO: Ganz aktuell beeinflusst die Corona-Pandemie stark den Alltag der Menschen. Ist Prävention in Zeiten von COVID-19 überhaupt möglich und wichtig?

FRAU WOLLNY: Wir halten Präventionsangebote gerade in der aktuellen Zeit für wichtig, um insbesondere die Resilienz unserer Versicherten zu stärken. Daher bieten einige Rehakliniken in Baden-Württemberg weiterhin Präventionsleistungen an und führen diese auch unter Beachtung aller Hygiene- und Abstandsregelungen durch, z.B. wird die Teilnehmerzahl an den Behandlungen entsprechend reduziert. Hierbei steht die Gesundheit der Rehabilitanden sowie der Mitarbeitenden selbstverständlich immer im Vordergrund. Wir behalten stetig alle Entwicklungen im Blick und stehen diesbezüglich im engen Austausch mit den Einrichtungen.

GO: Zum Abschluss noch eine Frage: Wie soll es mit RV Fit weitergehen?

FRAU WOLLNY: In meiner neuen Aufgabe verantworte ich in meinem Ressort sowohl die Reha-Strategie als auch die Informationstechnologie. Dies wollen wir nutzen, gemeinsam durch die Bündelung aller Kompetenzen nicht nur unser Angebot RV Fit digital aufzustellen, sondern insgesamt unsere Reha-Angebote zukunftsorientiert weiter voranzutreiben. Ich wünsche mir, dass die Prävention durch diesen Bericht weiter an Bekanntheit gewinnt. Vielen Dank und bleiben Sie gesund.

GO: Herzlichen Dank für das interessante Interview. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg. Gern kommen wir wieder, um über die weitere Entwicklung zu berichten.



RV Fit auch während der Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit?

Durch die Corona-Pandemie haben viele Unternehmen die Mitarbeitenden in die Kurzarbeit schicken müssen. Einige Berufstätige haben ihren Arbeitsplatz verloren. Die Betroffenen stehen vor vielen Herausforderungen, die durchaus auch Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Um so wichtiger ist es, dass gesundheitliche Probleme erst genommen und Maßnahmen zur Gesunderhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit auch während Kurzarbeit und Arbeitslosigkeit in Anspruch genommen werden.

GO hat mit Herrn Johannes Kolb, Vorsitzender der Geschäftsführung der Agentur für Arbeit in Ingolstadt, gesprochen.



GO: Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen. Wie viele Menschen sind aktuell von Arbeitslosigkeit betroffen?

HERR KOLB: Zuletzt ging die Arbeitslosigkeit in unserer Region zurück und der Arbeitsmarkt hatte sich trotz der Pandemie wieder etwas gefangen. Im Oktober waren insgesamt etwas mehr als 7.800 Personen arbeitslos gemeldet. Dieser Trend dürfte allerdings durch den starken Anstieg der Infektionen und der in Folge eingeleiteten notwendigen Maßnahmen leider unterbrochen werden.

GO: Wie ist es Ihnen gelungen die Schutzmaßnahmen für die Belegschaft zu gewährleisten und zeitgleich die hohe Anzahl von Leistungsanträgen von Kurzarbeitergeld und Arbeitslosengeld zu bewältigen?

HERR KOLB: Der Schutz der Kundinnen und Kunden sowie der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stand immer an erster Stelle. Darauf aufbauend setzten wir zügig die notwendigen Maßnahmen um, damit vor allem die Auszahlung der Geldleistungen und die Sicherung des Lebensunterhaltes gewährleistet wurde und wird. Dies geschah in erster Linie durch eine schnelle Qualifizierung und Umsetzung des Personals. Durch die Erweiterung des Arbeitszeitrahmens, der großzügigen Nutzung des Homeoffice-Angebots und der Verlagerung von Dienstleistungen auf Telefonie und digitale Kanäle gewährleisten wir den Schutz der Belegschaft und der Kundinnen und Kunden.

GO: Die Sorge um den Arbeitsplatz belastet viele Menschen während der Kurzarbeit oder der Arbeitslosigkeit und kann auch zu physischen oder psychischen gesundheitlichen Problemen führen. Kann während der Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit RV Fit oder auch eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme bei der Deutschen Rentenversicherung beantragt werden?

HERR KOLB: An RV Fit können alle teilnehmen, die aktuell beschäftigt sind, innerhalb der letzten zwei Jahre sechs Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt haben und erste gesundheitliche Beeinträchtigungen haben. Auch bei Kurzarbeit können RV Fit-Leistungen beantragt werden. In einer Zeit der Arbeitslosigkeit ist dies leider nicht der Fall. Sollten Sie zudem schwerer erkrankt sein, ist RV Fit nicht geeignet. Gegebenenfalls ist dann ein Reha-Antrag zu stellen. Eine medizinische Rehabilitation kann jederzeit und im Gegensatz zu RV Fit auch in Zeiten der Arbeitslosigkeit beantragt werden.

GO: Hat die Durchführung von RV Fit Auswirkungen auf die Zahlung des Kurzarbeitergeldes oder Arbeitslosengeldes und ggf. welche?

HERR KOLB: Für die Startphase (3-5 Tage) sowie für die Auffrischung (1-3 Tage) haben die Beschäftigten Anspruch auf Freistellung und Entgeltfortzahlung seitens des Arbeitgebers. In dieser Zeit erfolgt kein Ausgleich über Kurzarbeitergeld an den Arbeitgeber. Der Großteil des Programms (6 Monate) liegt außerhalb der Arbeitszeit und wird von den Teilnehmenden berufsbegleitend in ihrer Freizeit absolviert. Somit hat dies keine Auswirkungen auf die Zahlung von Kurzarbeitergeld. Für Zeiten der Arbeitslosigkeit steht das Programm RV Fit leider nicht zur Verfügung und hat daher auch keine Auswirkungen auf etwaige Leistungen.

GO: Worauf ist zu achten, wenn während der Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme bewilligt und angetreten wird?

HERR KOLB: Die Bewilligung und der Antritt einer medizinischen Rehabilitationsmaßnahme ist umgehend der Agentur für Arbeit anzuzeigen. Es wird ein Rehabilitationsträger für medizinische Rehabilitationsmaßnahmen zuständig. Hier entsteht gegebenenfalls ein Anspruch auf Übergangsgeld, sodass die Leistungen der Agentur (Kurzarbeitergeld oder Arbeitslosengeld) ausgeschlossen sind. Im Anschluss an die Maßnahme wird wieder weitergezahlt.



Johannes Kolb Foto: Agentur für Arbeit
Vorsitzender der Geschäftsführung der Agentur für Arbeit in Ingolstadt

Für RV Fit gilt: Abgesehen von der Startphase (3-5 Tage) und der Auffrischung (1-3 Tage), in der kein Ausgleich über Kurzarbeitergeld an den Arbeitgeber erfolgt, steht die Durchführung von RV Fit im Rahmen der 6-monatigen Hauptmaßnahme einem weiteren Bezug von Kurzarbeitergeld nicht entgegen, da RV Fit berufsbegleitend in der Freizeit durchgeführt wird

GO: Wie wichtig ist es Ihnen, dass Mitarbeitende in Ihrem Hause Präventionsangebote nutzen?

HERR KOLB: Sehr wichtig! Durch die Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements vor einigen Jahren konnte hier eine gute Basis geschaffen werden. Dies beinhaltet eine Vielzahl von Angeboten für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

GO: Gibt es Maßnahmen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung? Können Sie uns dazu einen kleinen Einblick geben?

HERR KOLB: Neben Gesundheitstagen bieten wir unserer Belegschaft ein breites Präventionsangebot zur Gesundheit am Arbeitsplatz und zum Ausgleich der Belastungen des beruflichen Alltags.

GO: Was tun Sie, um gesund und fit zu bleiben?

HERR KOLB: Sport, wann immer möglich in den Bergen.

GO: Es ist kurz vor Weihnachten. Welche Wünsche haben Sie für das Jahr 2021.

HERR KOLB: Viel Gesundheit

GO: Vielen Dank für dieses wertvolle Interview. Wir wünschen Ihnen und der Belegschaft Gesundheit und alles Gute für das Jahr 2021.

Das Interview wurde von Helga Friehe geführt.

HERZLICH WILLKOMMEN – unsere neuen Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Arbeitgeber:



Betriebliches Gesundheitsmanagement der Bundeswehr
Koordinierungsstelle Ingolstadt
Manchinger Straße 1
85053 Ingolstadt
Telefon: 0841 88660 1295
E-Mail: BGMIngolstadt@Bundeswehr.org

Leistungsanbieter:



Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Ingolstadt
Schrannenstr. 1a
85049 Ingolstadt
Telefon: 0841 93755-0
E-Mail: info@skf-ingolstadt.de
www.skf-ingolstadt.de



Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle Pfaffenhofen/Illm
Türltorstr. 5, 85276 Pfaffenhofen/Illm
Tel.: 08441 89 06 0 oder
Fax.: 08441 8906 20
E-Mail: pfaffenhofen@prop-ev.de
www.prop-ev.de/pfaffenhofen

Außenstelle Manching:
Mitterstr. 12, 85077 Manching
Tel.: 08459/ 3251 45

Die Beratungen sind kostenfrei und können anonym durchgeführt werden.

Kontakt:



Helga Friehe Projektleitung

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

Gemeinsam arbeiten wir daran für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau zu sorgen.

Benötigen Sie Hilfe und Unterstützung? Schauen Sie einfach in das Informationsblatt aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben

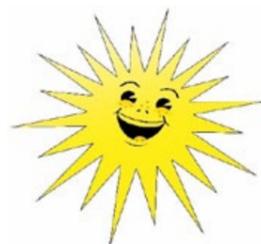
„Zusammen stark“:
<https://www.goin.info/patienteninfo/>

Wir unterstützen Sie gerne und freuen uns auf Ihre Anregungen und Fragen.

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe

Sonnenschein Ingolstadt e.V.



Multiple Sklerose (MS) wird auch als „die Krankheit mit den 1000 Gesichtern bezeichnet“. Diese Erkrankung des Nervensystems kann bei den Betroffenen völlig unterschiedliche Krankheitsverläufe haben. Krankheitsschübe mit plötzlich verstreut auftretende Entzündungsherde im Gehirn und Rückenmark führen zu entsprechenden körperlichen und neurologischen Störungen und Ausfällen. Der Verlauf der Krankheit ist nicht vorhersehbar. Die Beschwerden reichen von leichten Störungen bis hin zu schwersten Lähmungen, Spastiken, Koordinations-, Seh- und Sprachstörungen. Die Erkrankung muss aber nicht in jedem Fall schwer verlaufen. Viele Betroffene können über Jahrzehnte ein normales Leben führen. MS ist nicht ansteckend, nicht tödlich, nicht erblich, kein Muskelschwund und keine psychische Erkrankung. MS muss nicht zwangsläufig zu einem Leben im Rollstuhl führen. Die Lebenserwartung ist kaum verkürzt. Die Erkrankung beginnt meist im jungen Erwachsenenalter zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Die Neuerkrankung oder auch der Verdacht auf MS ist für die Betroffenen und die Angehörigen eine große Herausforderung mit unterschiedlichen Auswirkungen auch auf die psychische Gesundheit.

GO im Gespräch mit Marion Kellerer, 1. Vorsitzende der Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Sonnenschein Ingolstadt e.V.

GO: Vielen Dank, dass Sie sich so kurz vor Weihnachten noch die Zeit für dieses Gespräch nehmen und wir mehr über Sie und Ihren Verein erfahren dürfen. Seit wann gibt es diesen Verein in Ingolstadt? Was war für Sie der Anlass diesen Verein ist Leben zu rufen?

FRAU KELLERER: Ich danke für Ihr Interesse und präsentiere gerne unseren Verein. Der Verein geht aus der Selbsthilfegruppe Sonnenschein, die seit Oktober 2004 Bestand hat, hervor. Im Dezember 2006 haben wir mit 8 Personen beschlossen, einen eigenen Verein zu gründen. Der Anlass dafür war, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten eine Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

GO: Wer kann Mitglied des Vereins werden?

FRAU KELLERER: Bei uns können alle Personen, die an MS erkrankt sind, sowie deren Angehörige, andere natürliche und juristische Personen, Interessenten und Förderer, Mitglied werden.

GO: Wie viele Vereinsmitglieder gibt es inzwischen und aus welchen Berufsgruppen?

FRAU KELLERER: Unser Verein besteht inzwischen aus 130 Mitgliedern. Darunter sind drei Neurologen, drei Physiotherapeuten, Betroffene, Angehörige, Förderer sowie ein Allgemeinarzt aus München, welcher auch seit Jahren die Schirmherrschaft für den Verein übernommen hat.

Betroffenen und Angehörigen die Zukunftsängste nehmen

GO: Können Sie uns einen Einblick in die Arbeit des Vereins geben?

FRAU KELLERER: Hier ein kleiner Einblick in die Arbeit unseres Vereins. Wir möchten Betroffenen und Angehörigen die Zukunftsängste nehmen, versuchen durch Unterstützung beim Umgang mit Ämtern und Ausfüllen von Anträgen unter die Arme zu greifen. Auch bei Hilfsmitteln können wir in Zusammenarbeit mit Sanitätshäusern helfen.

Getreu unserem Motto: Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird. (Winston Churchill 30.11.1874-24.01.1964).

GO: Was ist Ihnen bei der Vereinsarbeit besonders wichtig?

FRAU KELLERER: Mir ist besonders wichtig, Betroffene aus Ihrer Isolation herauszuholen, sie zu verstehen und mit ihnen gemeinsam eine Lösung für ihre Probleme zu finden.

GO: Hat die Corona-Pandemie Auswirkungen auf Ihre Arbeit und ggf. welche?

FRAU KELLERER: Leider ist dieses Jahr aufgrund der Corona-Pandemie das Vereinsleben zum Stillstand gekommen. Dadurch ist weitgehend nur telefonischer Kontakt möglich.

GO: Gibt es nach Aussagen der Betroffenen durch die Corona-Pandemie Auswirkungen auf die Erkrankung?

FRAU KELLERER: Bis jetzt sind uns noch keine Auswirkungen durch die Corona-Pandemie auf die Erkrankung bekannt, außer dass sich einige Betroffene eingesperrt fühlen.

GO: Wodurch können Arbeitgeber oder auch Kolleginnen und Kollegen die betroffenen Mitarbeitenden unterstützen?

FRAU KELLERER: Arbeitgeber und Kollegen betroffener MS-Patienten können durch Verständnis und Akzeptanz unterstützen. Bei MS-Betroffenen können mehr Pausen aufgrund schneller Erschöpfung nötig sein. Auch können Schwerbehindertenvertreter gut mit uns zusammenarbeiten.

GO: Wodurch erfahren die Betroffenen und ihre Angehörigen von dem tollen Hilfsangebot?

FRAU KELLERER: Über unser Hilfsangebot kann man bei Infoveranstaltungen (z.B. Gesundheitstag), über Empfehlung durch das Gesundheitsamt, Ärzte, Krankenkassen und über unsere Homepage erfahren. Oftmals entsteht der Kontakt über Angehörige, die sich informieren.

Informationsveranstaltungen können unterstützen

GO: Wodurch könnte Ihre Arbeit noch besser gestärkt und unterstützt werden?

FRAU KELLERER: Unsere Arbeit könnte noch besser durch Informationsveranstaltungen z.B. in Kliniken, Praxen o.ä. unterstützt werden, um noch mehr Interessierten den Zugang zu ermöglichen.

GO: Was wäre wichtig, um den Betroffenen und den Angehörigen noch besser helfen zu können?

FRAU KELLERER: Noch besser könnte man Betroffenen und Angehörigen helfen, wenn die Bürokratie (Anträge Schwerbehindertenausweise, Rehas, Hilfsmittel usw.) nicht so aufwändig wäre.

Des Weiteren wäre es von Vorteil, wenn die Kosten von alternativen Heilmethoden (z.B. Hippotherapie, Akupunktur) übernommen werden.

GO: Sie haben sich den Gesundheitsnetzwerk Leben angeschlossen. Welche Vorteile sehen Sie durch eine gute vernetzte Zusammenarbeit für alle Beteiligten?

FRAU KELLERER: Als Vorteil für alle Beteiligten sehe ich eine optimale Hilfestellung und Zusammenarbeit bei allen gesundheitsrelevanten Themen.

GO: Was empfehlen Sie den Betroffenen und den Angehörigen?

FRAU KELLERER: Ich empfehle allen Betroffenen und Angehörigen: Lebe und genieße jeden Tag, den jeder Tag ohne ein Lächeln ist ein verlorener Tag!

GO: Weihnachten steht vor der Tür. Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

FRAU KELLERER: Ich wünsche mir, daß ich noch lange Zeit am gesellschaft-

lichen Leben teilhaben kann, um noch vielen Menschen helfen zu können.

GO: Wir danken Ihnen und den Vereinsmitgliedern für das Engagement und wünschen allen Beteiligten und Betroffenen ein glückliches Jahr 2021.

Das Interview wurde von Helga Friehe geführt.



Kontakt:

Marion Kellerer

1. Vorstand
Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe
Sonnenschein Ingolstadt e.V.

Ingolstädter Str. 103
86668 Karlshuld-Neuschwettingen

Tel: 0160 8818888
E-Mail: msingolstadt@t-online.de
www.ms-ingolstadt.de



Radiologie. Nuklearmedizin.

Unsere Leistungen

- Magnetresonanztomographie (MRT), Cardio-MRT
- hochauflösende Computertomographie (CT), Cardio-CT und Koronarkalkbestimmung
- voll-digitale Röntgentechnologie
- voll-digitale Mammographie und Screening
- Mammasonographie und Mammabiopsie
- Szintigraphie, Schilddrüsen-sonographie (nur Ingolstadt)



Unsere Standorte

Ingolstadt, Manching, Eichstätt, Neuburg a.D., Roth, Weißenburg und Gunzenhausen

Diagnosticum Bayern Mitte

Levelingstr. 21, 85049 Ingolstadt, Tel. 0841/49039-0
www.diagnosticum-in.de

Dem Patienten verpflichtet.

KJF Klinik Sankt Elisabeth mit Rund-um-die-Uhr-Versorgung für Herzinfarkt-Patienten

Herzkatheterlabor bietet immensen Mehrwert für Gesundheitsversorgung in Stadt und Landkreis



Menschen, die einen Herzinfarkt erleiden, profitieren in Neuburg und der Region ab sofort von deutlich verbesserten medizinischen Behandlungsmöglichkeiten. Die KJF Klinik Sankt Elisabeth bietet seit November eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung für Herzinfarktpatienten. Dies ist möglich, weil das hochmoderne Herzkatheterlabor nun im Vollbetrieb läuft, das heißt rund um die Uhr, an sieben Tagen die Woche, an 365 Tagen im Jahr. „Mit der 24-Stundenpräsenz des Herzkatheterlabors trägt die KJF Klinik Sankt Elisabeth entscheidend zur Herzgesundheit der Bevölkerung bei und verhilft Menschen mit akuten Herzproblemen eine wohnortnahe Anlaufstelle, um größeren Schaden und Komplikationen zu vermeiden“, erläutert Klinik-Geschäftsführer Gerd Koslowski.

Bei einem Herzinfarkt kommt es auf schnelle Hilfe an

Etwa 350.000 Patienten versterben jährlich in Deutschland an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, davon etwa die Hälfte an einem Herzinfarkt oder an einer Durchblutungsstörung des Herzens. Besonders wichtig ist es daher, dass gerade in den ersten Stunden sofort vor Ort Hilfe geleistet werden kann.

Dies ist mit Start des 24-Stunden-Herzkatheterlabors an der KJF Klinik Sankt Elisabeth nun auch in Neuburg möglich.

Seit Inbetriebnahme des Herzkatheterlabors konnten knapp 2.200 Eingriffe durchgeführt werden. Zu den häufigsten Eingriffen gehört die Darstellung der Herzkranzgefäße mit Aufdehnen verengter Herzkranzgefäße mittels Ballons und Einsetzen von Stents, um Engstellen dauerhaft offen zu halten.

Neben Eingriffen an den Herzkranzgefäßen werden im HKL in Neuburg auch Herzschrittmacher und Defibrillatoren eingesetzt, bei Herzrhythmusstörungen Verödungen am Herzen vorgenommen und etliche weitere Prozeduren an Herz und Gefäßen werden angeboten.



Mit modernster Technik auf kardiale Notfälle vorbereitet. v.l. Chefarzt Dr. Harald Franck und Oberarzt Dr. Johannes Ketterle Foto: KJF/Thomas Bauch

Um die wohnortnahe Versorgung der Patientinnen und Patienten mit Herzproblemen zu gewährleisten, haben der Träger, die KJF Augsburg und die Klinikverantwortlichen bereits im Februar 2018 rund drei Millionen Euro in ein hochmodernes Herzkatheterlabor am Standort Neuburg investiert. Bis Ende Oktober 2020 wurde das Herzkatheterlabor werktags von 07.30 bis 17.00 Uhr betrieben. Aufgrund einer verstärkten Weiterbildung von Ärzten und Pflegekräften ist nun der Vollbetrieb möglich. „Wir sind in der glücklichen Lage, dass wir unsere Personalressourcen so verstärkt und ausgebildet haben, dass das Herzkatheterlabor seit 1. November rund um die Uhr einsatzbereit ist“, so Chefarzt und Kardiologe Dr. Harald Franck.



NEUES TEAM DER GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

Als kommissarischer Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe in Neuburg will Dr. Armin Both das OP-Spektrum gemeinsam mit dem bestehenden Ärzteteam erweitern. Unterstützt wird er durch Frau Dr. Lizet Cruz Topiz, die als Leitende Oberärztin die ständige Vertreterin des Chefarztes ist und schwerpunktmäßig die Geburtshilfe verantwortet.

„Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit allen Kolleginnen und Kollegen der Klinik Sankt Elisabeth zum Wohl der uns gemeinsam anvertrauten Patienten“, sagt Dr. Armin Both. Gleichzeitig erwartet den Mediziner in Neuburg auch der erneute Kontakt mit den niedergelassenen

Frauenärzten vor Ort. „Mit vielen von ihnen habe ich während meiner langen Tätigkeit an der Kreisklinik Donauwörth vertrauensvoll zusammengearbeitet. Ich freue mich, an diesen Kontakt zu den Ärztinnen und Ärzten wieder anzuknüpfen.“

Dr. Armin Both ist seit 1. Januar 2020 Chefarzt der Gynäkologie an der KJF Klinik Josefinum gGmbH in Augsburg und übernimmt die Aufgabe in Neuburg zusätzlich. Davor war er über mehr als zwei Jahrzehnte lang Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe in Donauwörth. Er verfügt über exzellente Kenntnisse der Versorgungssituation im Einzugsgebiet der KJF Klinik Sankt Elisabeth.

www.sankt-elisabeth-klinik.de

KJF Mut zum Leben



Weihnachtsimpuls

Weihnachten im Seniorenheim St. Josef Gerolfing

Plätzchenduft zieht durchs Haus, weihnachtliche Geschichten werden gelesen und einander erzählt, Lieder gesungen und dazwischen ein wenig vom selbstgebackenen Weihnachtsgebäck genascht. Viele denken zurück wie es früher in der „guten alten Zeit“ war, als die Familie am Heiligen Abend zusammen saß und auf das Christkind wartete. Dann sahen erwartungsvolle Kinderaugen das erste Mal den mit Wachskerzen geschmückten Christbaum und die darunter für sie bereit gelegten Geschenke. Was war das für eine Freude bei Groß und Klein.

Es gab gut und reichlich zu essen, dann machte man sich auf den Weg zur feierlichen Christmette, um die Geburt Jesu zu feiern. Meistens gab es an Weihnachten Schnee und es war eiskalt. So erzählen es die Senioren.

An den Feiertagen besuchte man sich gegenseitig und es gab immer leckeres Essen.

Eine Bewohnerin erzählt: „Eigentlich hat sich gar nicht so viel verändert. Das Christkind wird von den Kindern alle Jahre wieder mit Freude und Staunen erwartet. Die Geburt Jesu bleibt ein Weihnachtswunder“.

Heuer ist dies alles etwas anders und wir denken gerade in der Vorbereitung zur Vesper für eine „Kultur des Lebens“ am ersten Adventssonntag, wie bedrückend, verunsichert und erschütternd die Pandemie weltweit wirkt. Doch im Vertrauen auf Gottes Hilfe und der Kraft des Gebetes können wir diese Krise schaffen. „Es geht uns doch gut, wir haben gutes Essen und Trinken, ein warmes Zimmer und freundliche Menschen um uns, die uns ihr Lächeln schenken“, erzählt eine Bewohnerin.

„Wir können nur im Besucherraum von Angehörigen besucht werden. Hier können wir uns zwar nicht umarmen, aber die Nähe und das Lächeln unserer Angehörigen wärmt unser Herz. Wir sind dankbar, dass dies möglich ist. Auch ist es während dieser Pandemie nicht selbstverständlich, dass wir mit unseren Angehörigen zusammen sein dürfen, denn unser Leben ist unser höchstes Gut. Dafür müssen wir dankbar sein. Wir haben schon vieles in unserem Leben erlebt, wir spürten Todesangst, Flucht und Hunger am eigenen Leib, doch wir schafften und überlebten diese Krisen mit der Hilfe Gottes“.

So hoffen wir auch nach dieser Corona-Zeit gestärkt und mit neuem Mut nach vorne schauen zu dürfen. Wie oft wünschen wir uns mehr Zeit zu haben? Jetzt ist sie da, lasst sie uns nutzen, nicht nur an Weihnachten, sondern an allen geschenkten Tagen unseres Lebens.

Ein friedliches, gesegnetes Weihnachtsfest wünscht Ihnen

Petra Mann

Einrichtungsleitung im Caritas Seniorenheim St. Josef Gerolfing



„Ich habe viel erlebt und mir geht's jetzt gut, doch kann ich meine Familie nicht treffen. Ich hoffe und bete, mit Gottes Segen wird alles gut.“ **OLGA HALWAS**



„Die Zeit ist kaum zu verstehen. Doch machen wir das, was am besten geht und was wir am besten können, mit dem werden wir weiter leben.“ **ALFRED FOCHLER**



„Wir sprechen mehr miteinander und verstehen uns besser, kommen damit gut am die Runden. Freundschaften wurden geschlossen.“ **HANNELORE LISTL**



„Wir tun uns einander wohl und sind zueinanderlich, ... bast soho.“ **PETRA KÜRZINGER**

Audi BKK

„Alles auf einen Klick.“

Verstanden. Mit
unserem Online-Paket
immer und überall.



Sie möchten die Services Ihrer Krankenkasse rund um die Uhr nutzen? Jederzeit Angebote und Informationen für ein gesundes Leben bekommen? Mit unserem **umfangreichen Online-Paket** können Sie genau das. Egal, ob Sie zuhause oder unterwegs sind.

audibkk.de/onlinepaket

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

