Nr. 1 | Februar 2021
Gesundheitsorganisation GOIN e.V.

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN!

Gesundheitsorganisation GOIN

20 Jahre

Region Ingolstadt e.V.

›GO‹ – DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER REGION 10 – INGOLSTADT · EICHSTÄTT · NEUBURG/DONAU · PFAFFENHOFEN · SCHROBENHAUSEN

Dr. med. Michael Grubwinkler

Prof. Dr. Jürgen F. Riemann S. 12

Prof. Dr. Thomas Pollmächer S. 16

Dr. phil. Stefan Winter S. 18

Felix Bauer S. 22

HERZLICH WILLKOMMEN –

unser neuer Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Leistungsanbieter:

KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Krebsverband Baden-Württemberg e.V.

Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart

Tel: 0711 848-10772
Fax: 0711 848-10779

www.krebsverband-bw.de
info@krebsverband-bw.de

Seine Hauptaufgabe sieht der Verband in der Prävention sowie in der Information und Beratung von Betroffenen. Mithilfe der vom Krebsverband intensiv betriebenen Vernetzung aller an einer Krebsbehandlung beteiligten Akteure wie onkologische Tumorzentren, Schwerpunktkliniken, ambulanten Krebsberatungsstellen, Rehazentren oder auch Selbsthilfegruppen werden Betroffene und deren Angehörige optimal begleitet.

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

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

nutzen auch Sie den Jahresbeginn, um mit guten Vorsätzen in das neue Jahr zu starten? Mehr Zeit für die Familie und Freunde, mehr Zeit für Hobbies, mehr bewegen, gesünder essen, weniger Stress, das sind alles gute Vorsätze. Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Umsetzung auch gelingt? Die zweite Welle der Corona-Pandemie, der Lockdown und alle damit verbundenen Einschränkungen des täglichen Lebens, scheinen auch in diesem Jahr zur größten Herausforderung zu werden. Der Impfstoff gibt uns die Hoffnung, dass alles wieder gut werden kann. Vielleicht ist es in diesem Jahr besonders wichtig uns kleine Ziele zu setzten, um diese auch schneller erreichen zu können. Gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden sollte dabei immer im Mittelpunkt stehen. Wie oft haben wir das Gefühl, dass uns die Zeit davon läuft und die Liste der zu erledigenden Aufgaben immer länger wird. Wie oft werden wir ungeduldig und machen Fehler, die wir nie für möglich gehalten hätten? Manchmal neigen wir in solchen Situationen zu unüberlegten Reaktionen. Schnell gibt ein Wort das andere und schon ist der größte Streit entfacht, der zusätzliche Zeit und Kraft kostet. Wir beachten nicht, dass verletzende Worte die seelische Gesundheit gefährden können und denken auch nicht an die Auswirkungen. Möge es uns in diesem Jahr gelingen ruhiger und gelassener zu reagieren. Möge es uns gelingen die richtigen Worte zu finden. Sollte es mal nicht klappen, mögen wir auch jederzeit den Mut aufzubringen, um versöhnlich auf den Anderen zuzugehen. Manchmal brauchen wir auch ein „kleines Gewitter“, damit die Luft wieder rein wird.

Benötigen Sie Hilfe und Unterstützung? Schauen Sie einfach in das Informationsblatt aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben „Zusammen stark“: https://www.goin.info/patienteninfo/

Wir wünschen Ihnen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches 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

Manuel Hahn

„Wenn man seine Ruhe nicht in sich findet, ist es zwecklos, sie andernorts zu suche.“
Francois de La Rochefoucauld

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:
Passauer Wolf

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

Neuer Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben S. 2
Inhaltsverzeichnis S. 3
Psychologische Beratung und Begleitung bei elterlicher Trennung und Scheidung S. 4-6
Guter Start ins Kinderleben S. 7
Bayerische Suchthilfe S. 8-9
Krisendienst Psychiatrie Oberbayern S. 10-11
Darmkrebsvorsorge in COVID -19 Zeiten S. 12-13
Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben S. 14-15
Sind Suizide vermeidbar S. 16-17
Ü45 Gesundheits-Check S. 18-21
RV Fit Klinik Bad Griesbach S. 22-24
Passauer Wolf S. 25
rehabewegt e.V. S. 26-27

Psychologische Beratung und Begleitung bei elterlicher Trennung und Scheidung

- Angebote in der Erziehungs- und Familienberatung Ingolstadt -

Die Eltern der achtjährigen Sophie trennen sich. Beide Eltern sind sehr wütend und enttäuscht, sie streiten viel und oft geht es dabei auch darum wo Sophie und ihre Geschwister in Zukunft leben sollen. Beide Eltern wollen die Kinder bei sich haben. Sophie will bei beiden sein- Mama und Papa. Da sie sich sorgt was passiert wenn sie Mama sagt, dass sie auch gern bei Papa ist, erzählt sie ihr einfach nur, dass es bei ihr am Schönsten ist. Bei Papa macht sie es genauso. Jetzt streiten Papa und Mama wo Sophie lieber ist und oft fragen die Eltern Sophie was sie sich denn wünscht. Sophie sagt dann lieber nichts. Von sich aus redet sie über solche Dinge nicht mehr, denn das macht sie traurig. Sie hat auch große Angst, dass sie wegziehen muss, ihre Freunde nie wieder sieht und bald nichts mehr zu essen hat, denn die Eltern sagen immer wieder, dass weniger Geld da sei. Und wenn die Eltern übereinander schimpfen, fragt Sophie sich immer wieder, ob sie selbst denn auch so schlimm ist, denn alle sagen sie sei Mama ähnlich und sehe aus wie Papa.

Das multidisziplinäre Team aus Fachkräften unterstützt Eltern in den unterschiedlichen Phasen des Trennungsprozesses. Beraten werden sowohl Eltern, die sich noch mit der Möglichkeit der Trennung beschäftigen, genauso wie Eltern, die bereits einen Trennungsentschluss gefasst haben. Dabei bringen die Fachkräfte neben entwicklungspsychologischem und scheidungsspezifischem Fachwissen auch die Erfahrungen der jahrelangen Arbeit mit Trennungsfamilien ein. Ziel ist dabei stets, alle Beteiligten in der emotional so schwierigen Zeit zu stärken, ganz besonders aber den Fokus auf die Bedürfnisse der Kinder zu richten.

Typische Fragen können sein:

- Sollen wir wegen der Kinder zusammenbleiben?
- Wie sagen wir den Kindern, dass wir uns trennen?
- Was brauchen unsere Kinder, damit es ihnen trotz Trennung weiterhin gut geht und wie können wir unsere Kinder dabei unterstützen, die Trennung zu verarbeiten?
- Wie können wir eine für alle passende Betreuungslösung für die Kinder finden?
- Wie viel Kontakt brauchen Kinder je nach Alter zum abwesenden Elternteil?
- Wie können wir unsere Elternrolle trotz Trennung weiter ausüben?

Die Eltern werden dabei unterstützt, ihren Kindern wichtige Informationen zu geben. Dabei ist für Kinder oft von größerer Bedeutung, was sich alles NICHT ändern wird wie z.B. du wirst weiterhin zur Schule gehen, deine Freunde treffen, weiterhin Fußball spielen, Kontakt zu beiden Großeltern haben, sowohl Zeit mit Mama als auch Papa verbringen usw. Genauso wichtig ist es aber auch, dass Eltern den Kindern gegenüber deutlich machen, wo ihre Elternverantwortung anfängt, worum sie als Eltern sich kümmern und worüber die Kinder sich nicht sorgen müssen (Papa und Mama werden gemeinsam eine Lösung finden, wo du künftig wohnen wirst, auch wenn wir noch viele finanzielle Dinge zu klären haben, wirst du immer zu essen haben,...). Kinder möchten zwar , dass ihre Bedürfnisse bei Entscheidungen berücksichtigt werden, sie sollen aber nicht die Last der Verantwortung für Entscheidungen tragen müssen.

Kinder im Blick – Ein Elternkurs für getrennt lebende Eltern

„Kinder im Blick“ ist ein wissenschaftlich fundiertes Angebot, das in der Beratungspraxis mit Trennungsfamilien entwickelt wurde. Es hat seine Grundlagen in der Stress- und Scheidungsforschung und baut auf dem Elternkurs „Familienteam“ auf. Wichtige, neueste Erkenntnisse der Scheidungsforschung werden praxisnah vermittelt. Praktische Tipps können in kleinen Gruppen diskutiert und erprobt werden. Die Eltern lernen Ihr Kind und seine Bedürfnisse besser kennen – und erfahren, wie man darauf eingehen kann. Sie bekommen Vorschläge an die Hand, wie Sie besser mit dem anderen Elternteil und schwierigen trennungsspezifischen Situationen umgehen können. Zudem tut es gut sich mit anderen Eltern, die ebenfalls in Trennungssituationen stecken, auszutauschen. ?

Themen sind zum Beispiel:

- Was braucht mein Kind jetzt?
- Kinder fragen – was kann ich antworten?
- Wie kann ich trotz Krisensituationen „auftanken“?
- Mein Kind und ich – wie kann ich eine gute Beziehung zu meinem Kind pflegen
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind unangenehme Gefühle hat?
- Wie lassen sich Konflikte mit dem anderen Elternteil entschärfen und besser bewältigen?
- Herausforderungen beim Übergang zu einer Patchworkfamilie
- Eine neue Lebensperspektive gewinnen – was trägt mich, was ist mir wichtig?

In Kürze: Kinder im Blick

- Vorgespräch
- Gruppe mit ca. fünf bis zehn anderen Eltern (nicht der eigene Expartner)
- 7 Sitzungen a 3 Stunden oder 3 Samstage
- Wird von einem professionellen Zweierteam geleitet
- Teilnahme ist kostenfrei
- Kostenfreie Elternmappe als Lernhilfe und um das Gelernte zuhause zu vertiefen
- Fachkräfte unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht

(Gemeinsame) Elternberatung und Mediation

Die Eltern von Marie trennen sich. Der Vater möchte sich künftig genauso sehr um Marie kümmern wie ihre Mutter und wünscht sich eine Betreuung im sog. Wechselmodell. Die Mutter kann sich das aufgrund der aktuellen Streitigkeiten so gar nicht vorstellen.

Die Trennungs- und Scheidungsberatung im Rahmen der Jugendhilfe soll dafür sorgen, dass Eltern sich auch nach der Trennung gemeinsam um ihre Kinder kümmern und Kinder weiterhin Kontakt zu Vater und Mutter haben. In der Beratung bekommen Eltern Unterstützung bei der konkreten Ausgestaltung der elterlichen Sorge und des Umgangs. Vereinbarungen dazu werden mit beiden Eltern erarbeitet. In manchen Fällen werden auch die Kinder (altersgemäß) einbezogen. Viele Eltern entscheiden sich auch für die Möglichkeit, mit Hilfe von Mediation bzw. gemeinsamer Elternberatung selbstbestimmt Vereinbarungen für ihre Familie zu entwickeln. Dabei werden die Interessen und Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt. Eine oder sogar zwei Fachkräfte unterstützen Paare, die sich trennen, ihr wichtigstes Ziel wieder vor Auge zu haben: Das Wohl der gemeinsamen Kinder.

Die Mediation stellt dabei eine Alternative zu einer gerichtlichen Auseinandersetzung dar. Das Gericht unterstützt bei Entscheidungen, wo das eigenständig nicht gelungen ist.

Die Eltern von Max haben sich getrennt, als er noch ein Baby war. An seinen Vater kann er sich deshalb nicht erinnern. Sein Vater möchte ihn nun kennenlernen und künftig regelmäßig Zeit mit ihm verbringen. Die Mutter von Max ist von dieser Idee erst einmal gar nicht begeistert und ist ratlos, wie ein solches Kennenlernen ablaufen könnte.

Manchmal ist der Kontakt zwischen einem Elternteil und den Kindern abgerissen oder hat bisher noch gar nicht bestanden. Im Rahmen von durch Fachkräfte unterstützten Kontaktanbahnungen gelingt oft, was anfangs undenkbar war. In einigen Fällen ist es – zumindest anfangs – nötig, dass eine Fachkraft den Kontakt zwischen Elternteil und Kind begleitet. So kann oft das nötige Vertrauen aller Beteiligten in einander entstehen und Perspektiven für den Kontakt zwischen Eltern und Kindern für die Zukunft entwickelt werden.

In Kürze: Freiwillige Elternberatung/ Mediation

- Anmeldung (telefonisch, per Mail)
- Termine nach Vereinbarung je nach Bedarf
- Kostenfrei
- Fachkräfte unterliegen der Schweigepflicht
- Beratung ist für beide Eltern gemeinsam, getrennt von einander oder auch einzeln (wenn ein Elternteil nicht zur Beratung kommen möchte) möglich

In manchen Fällen sind an der Entscheidung, dass Eltern zur Trennungsberatung kommen, das Jugendamt oder Familiengericht beteiligt. Das Team der Erziehungsberatung unterstützt zum Beispiel bei der Umsetzung dessen, was bei Gericht vereinbart oder beschlossen wurde oder arbeitet mit den Eltern an darüber hinaus noch offenen Punkten.

In Kürze: Beratung im Rahmen der Kooperation mit Jugendamt und Familiengericht

- Voranmeldung durch das Jugendamt
- Übergabegespräch für beide Eltern mit dem zuständigen Jugendamtsmitarbeiter und dem Berater der Beratungsstelle (+ gegebenenfalls Co-Berater)
- Kostenfrei
- Freiwillig, Auftraggeber bleiben auch hier die Eltern
- Grundsätzlich Schweigepflicht, jedoch allgemeine Rückmeldung und Rückübergabe ans Jugendamt nach Abschluss der Beratung

HINWEIS:

Ebenso berät und unterstützt das Jugendamt bei Interessenskonflikten bezüglich des Sorge-und Umgangsrechts und sorgt für eine Umgangsregelung, die dem Kind dient. Dabei vermittelt das Jugendamt zwischen den Eltern und zeigt Wege für die Ausübung des Umgangsrechts auf. Unterstützung erhält man beim Jugendamt auch bei der Herstellung von Umgangskontakten (z.B. bei Kontaktabbrüchen) sowie bei der Umsetzung von gerichtlich angeordneten oder vereinbarten Umgangsregelungen.

Scheidungskinder-Gruppe in der Erziehungsberatung Ingolstadt

Scheiden tut weh – vor allem den betroffenen Kindern

Der siebenjährige Leon hält seinen Ballon fest in der Hand und tritt auf dem Balkon der Erziehungsberatungsstelle zitternd von einem Bein aufs andere - gleichermaßen vor Kälte und Anspannung. Gleich soll er ihn in den Himmel steigen lassen, an einer Schnur ein Zettel mit seinem wichtigsten und doch unerfüllbaren Wunsch: „Mama und Papa sollen wieder zusammenkommen!“.

Einige Minuten vergehen in angespanntem Schweigen, keiner der drei Mädchen und zwei Jungen auf dem Balkon sagt ein Wort. Gerade als der Gruppenleiter Luft holt, um den Kindern noch einmal Mut zu machen, ruft Patrick, der bisher Stillste der Gruppe auf einmal „Ich machs!! Ich lass jetzt los!“ Und schon lässt er seinen Ballon fliegen, wirft ihn beinahe in den Himmel. Dies wirkt wie eine Erlösung für die anderen Kinder, alle lassen einer nach dem anderen ihre Wünsche vom Wind in die Wolken hoch tragen.

Diese therapeutische Übung ist Inhalt der Scheidungskindergruppen in der Erziehungs- und Familienberatung Ingolstadt. In der Gruppe können die Kinder erleben, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht alleine sind, sondern es auch noch andere Kinder gibt, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Geleitet werden die Gruppen von Sozialpädagogen oder Psychologen mit therapeutischen Zusatzausbildungen.

Die neunjährige Hanna blickt seufzend auf ihr großes Plakat, das auf dem Boden vor ihr liegt. Sie hat nun ausgiebig alle fünf Farbstifte gespitzt, die sie sich aus dem Becher herausgesucht hat. Aber es will ihr immer noch nichts rechtes einfallen, was sie auf das große weiße Papier schreiben könnte, auf dem sie einen Umriss ihres Körpers gemalt hat und der nun gefüllt werden soll mit Dingen, die Hanna gut kann und Eigenschaften, die ganz besonders an ihr sind. Nach ein bisschen Hilfe der Kursleiterinnen fallen ihr dann aber doch noch einige Punkte ein und auf einmal sprudeln die Ideen nur so aus ihr heraus und Hanna wird fast gar nicht mehr fertig mit schreiben.

Das Reden macht in diesen Gruppen nur einen kleinen Teil der Gruppenstunden aus, auch Malen, Geschichten oder das Ansehen von Filmszenen können helfen, sich mit Gefühlen, Veränderungen und Problemen spielerisch auseinanderzusetzen. So können Kinder die Trennung und Scheidung der Eltern besser verarbeiten.

Themen sind zum Beispiel:

- Wie war die Trennung meiner Eltern?
- Gründe für die Trennung
- Veränderungen und neue Familiensituation
- Loyalitätskonflikt „Zwischen- den- Stühlen- sitzen“
- Eigene Ressourcen und Fähigkeiten

Kontakt:

Anmeldung und weitere Informationen
Erziehungs- und Familienberatung Ingolstadt
Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien

Gabelsbergerstraße 46
85057 Ingolstadt
Telefon: +49 841 9935440
Telefax: +49 841 99354429

erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de
www.erziehungsberatung-in.de

In Kürze: Trennungskindergruppe

- Vorgespräch mit Eltern und Kind
- Gruppe mit ca. fünf bis zehn Kindern, gleiches Alter
- Acht bis zehn Treffen à 2 Stunden (einmal die Woche) und ein Informationsabend für die Eltern während dieser Zeit
- Abschlussgespräch mit den Eltern
- Teilnahme ist kostenfrei
- Fachkräfte unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht
- Beide Sorgeberechtigte müssen informiert und einverstanden sein

KoKi Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de
Bundesstiftung Frühe Hilfen
Gefördert vom: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Stadt Ingolstadt
Amt für Jugend und Familie

Guter Start ins Kinderleben

Koordinationsstelle frühe Kindheit (KoKi)

Kinder bringen viel Freude in ein Leben, aber auch viele Veränderungen. Als Eltern können Sie dabei schon mal an Ihre Grenzen geraten, vor allem wenn noch weitere Belastungen hinzukommen. Unsicherheiten und Sorgen sind in dieser Lebensphase ganz normal, dennoch müssen Sie diese nicht alleine meistern.

Beratung, Vermittlung und Begleitung für Schwangere und Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren

Wir unterstützen Sie bei

- Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Unsicherheit bei der Versorgung und Betreuung des Kindes
- Überforderung und Erschöpfung in Alltagssituationen
- fehlender Unterstützung durch (Ex-)Partner, Großeltern, Freunde …
- Beziehungsproblemen
- Krankheit oder psychischer Belastung
- Geldsorgen usw.

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie und suchen gemeinsam nach Lösungen, damit aus Ihren Sorgen keine Probleme werden.
Unsere Angebote sind kostenfrei und vertraulich.

KONTAKT
Stadt Ingolstadt
Amt für Jugend und Familie
Koordinationsstelle frühe Kindheit (KoKi)
Telefon: 0841 305-45 815
Fax: 0841 305-45 409
E-Mail: koki@ingolstadt.de
Internet: www.ingolstadt.de/koki

Bayerische Suchthilfe

Deutscher Caritasverband
Landesverband Bayern e. V.

Die Suchtberatungsstellen in Bayern leisten eine unverzichtbare Hilfe – gerade auch in Zeiten der Corona-Pandemie: Sie sind Ansprechpartner bei Problemen und Krisen, helfen Gewaltspiralen in Familien und im öffentlichen Raum zu durchbrechen und ermöglichen kranken Menschen eine Rückkehr zu gesellschaftlicher Teilhabe. Zudem werden durch die Suchtberatung direkt hohe volkswirtschaftliche Kosten eingespart.

GO im Gespräch mit Hilde Rainer-Münch, Referentin für Psychiatrie und Sucht des Deutschen Caritasverbandes.

GO: *Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen und wir mehr über die Bayerische Suchthilfe erfahren dürfen. Wie viele Suchtberatungsstellen gibt es in Bayern?*

Hilde Rainer-Münch *Foto: Caritas*

FRAU RAINER-MÜNCH: Derzeit gibt es in Bayern insgesamt 155 Beratungsstellen, die sich um alle Arten von Suchtproblematiken kümmern, vom Alkoholmissbrauch über Glückspielsucht bis hin zum Missbrauch illegaler Drogen.

GO: *Wie viele Menschen werden jährlich in den Suchtberatungsstellen betreut und wie viele davon befinden sich im Berufsleben?*
FRAU RAINER-MÜNCH: Wir rechnen mit ca. 42 000 Besuchern, davon sind ca. 40 % berufstätig. Dieser Anteil schwankt und ist sehr stark abhängig von den jeweiligen Suchtmitteln. Die Beratung wird übrigens auch von Familienangehörigen und in selteneren Fällen von Freunden und Arbeitgeber in Anspruch genommen.

GO: *Wer trägt die Kosten für die Suchtberatungsstellen?*
FRAU RAINER-MÜNCH: Das ist nicht so ganz einfach zu erklären, denn es kommen unterschiedliche Fördertöpfe bzw. Finanzierungsstellen zum tragen. Organisatorisch eingebunden sind die Dienste in die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege, die mit erheblichen Eigenmitteln die Beratungsstellen mitfinanzieren. Regelhaft erfolgt die Finanzierung zum größten Teil über die Bayerischen Bezirke. Spezielle Angebote werden über die Rentenversicherung, die Krankenkassen oder die Kommune vor Ort finanziert.

GO: *Hat sich das Suchtverhalten und auch die Anzahl der Hilfesuchenden durch die Corona-Pandemie verändert?*
FRAU RAINER-MÜNCH: Genaue Zahlen werden wir erst nach der Auswertung der Statistiken erfahren. Studien zeigen aber schon auf, dass größere Mengen und auch früher am Tag Alkohol getrunken wird und sich bei den illegalen Drogen riskante Konsummuster entwickeln. Missbräuchlicher Alkohol- oder Drogenkonsum ist immer auch ein Bewältigungsversuch bei persönlichen Krisen und gleichzeitig ein Seismograph für die Krisenhaftigkeit der Gesellschaft.
Die Anzahl der Hilfesuchenden hat sich nicht signifikant verändert. Was festzustellen ist, dass sich die Problemlagen oft verschärfen durch die gegebenen Belastungen wie finanzielle Probleme, Mehrfachbelastungen z.B. durch Homeschooling, Perspektivlosigkeit oder auch Einsamkeit. Besondere Sorge bereitet uns das Verhalten der suchtkranken und suchtgefährdeten Frauen, die auffällig in geringerer Anzahl den Weg in die Beratung finden. Grund dafür ist sicherlich die Mehrfachbelastung in den Familien.

GO: *Ist es auch im Lockdown gelungen die Beratung in allen 155 Suchtberatungsstellen sicherzustellen?*
FRAU RAINER-MÜNCH: Die Beratung wurde überall in veränderte Form weitergeführt: Telefonisch, Online, Chat oder auch per Video. In krisenhaften Fällen wurde auch eine persönliche Beratung in der Dienststelle angeboten. In den Sommermonaten wurde dann wieder mit erhöhten Hygiene- und Schutzmaßnahmen fast auf Normalbetrieb umgestellt. Das Angebot der Gruppenveranstaltungen und auch die Selbsthilfe konnten aufgrund der Kontaktbeschränkungen nur begrenzt aufrechterhalten werden.

GO: *Was waren die größten Probleme, vor denen die Beratungsstellen standen?*
FRAU RAINER-MÜNCH: Wir waren alle von der zeitlichen Dynamik der Corona-Pandemie überrascht. Anfangs war es ein Problem, die entsprechenden Hygiene- und Schutzmaterialien zu besorgen. Auch die technische Ausstattung und die entsprechenden Schulungen dazu (z.B. zur Onlineberatung) musste in kürzester Zeit geschafft werden. Aufgrund des Handlungs- und Zeitdrucks wurde dabei oft auf die privaten Geräte der Mitarbeitenden zurückgegriffen. Den Mitarbeitenden war es aber immer wichtig, den Kontakt zu den Klientinnen und Klienten nicht zu verlieren und auch den Zugang zu weiteren neuen Klienten zu ermöglichen.

Professionelle digitale Beratungsangebote

GO: *Sehen Sie durch die Digitalisierung Möglichkeiten zur Weiterentwicklung in der Suchtberatung?*
FRAU RAINER-MÜNCH: Die Erfahrungen der Dienste mit digitalen Medien während des Lockdowns haben gezeigt, dass solche Formen des Kontakts und der Beratung möglich sind, fachlich akzeptiert und vor allem auch von den Klientinnen und Klienten angenommen werden. Wir müssen dabei nicht von Null anfangen: die Caritas bietet schon über Jahre ein angesehenes Onlineberatungsportal an und einige der Stellen arbeiten bereits mit Messenger Diensten und Apps. Die intensivere Nutzung der sozialen Medien und neue Angebote wie blended counseling werden wir sukzessive ausbauen. Wir machen uns also auf den Weg, die digitalen Angebote in der Breite und entsprechend professionell anzubieten. Die Entwicklungen müssen aber immer an den Bedarfen und den Möglichkeiten der Klientinnen und Klienten ausgerichtet werden. Die digitalen Angebote sind eine Ergänzung des bisherigen Angebotes und bieten zudem die Chance, sich neue Zielgruppen zu erschließen oder betroffene Menschen frühzeitig zu erreichen.

GO: *Sollten die derzeitigen Beratungsangebote erweitert werden?*
FRAU RAINER-MÜNCH: Angesichts der gerade aktiven bundesweiten Kontaktbeschränkungen braucht es Angebote der Suchtberatung zur Abfederung und als Unterstützung zur Bewältigung der Belastungen.

Für besondere Zielgruppen ist eine Erweiterung der Ressourcen an den Beratungsstellen durchaus sinnvoll: für aufsuchende Hilfen für suchtgefährdete Frauen, Angebote für Kinder aus suchtbelasteten Familien, präventive Angebote, Angebote für die ältere Bevölkerung oder für Menschen mit Migrationshintergrund.

GO: *Welche Aufgaben hat die Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS?)*
FRAU RAINER-MÜNCH: In der Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS) sind die in der Suchtkranken- und Suchtgefährdetenhilfe tätigen Verbände der Freien Wohlfahrtspflege organisiert. Sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung und Entwicklung der Suchthilfe in Bayern und bietet Hilfe und Unterstützung bei suchtspezifischen Fragen. Die Homepage dient als Informationsplattform und bietet eine umfangreiche Suchfunktion für die Versorgungsangebote an.

GO: *Wer finanziert die Koordinierungsstelle?*
FRAU RAINER-MÜNCH: Die Geschäftsstelle der KBS wird von der Freien Wohlfahrtspflege Bayern und vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege finanziert.

GO: *Was wäre wichtig, damit Menschen erst gar nicht in die „Suchtfalle“ hineingeraten?*
FRAU RAINER-MÜNCH: Es gibt unterschiedliche Formen der Sucht. Manche sind gesellschaftlich akzeptierter als andere, z.B. das Rauchen oder der Alkoholkonsum. Eine größere Sensibilität für die Gefahren wäre hier angebracht. Bei der Frage, ob jemand süchtig wird, spielt das persönliche und berufliche Umfeld eine ganz wichtige Rolle. Wichtig sind also stabile Verhältnisse im beruflichen wie im privaten Feld, tragfähige Beziehungen und positive Lebenseinstellungen. Sollte dies nicht gegeben sein, braucht es unterschiedliche Unterstützungs- und Hilfestrukturen, die z.B. über die Caritas angeboten werden.

GO: *Wodurch könnten die Hilfesuchenden und die Suchtberatungsstellen noch besser gestärkt und unterstützt werden?*
FRAU RAINER-MÜNCH: Die Beratungsstellen brauchen einen klaren sozialpolitischen Auftrag und daraus einen kontinuierlichen, flächendeckenden und bedarfsgerechten Ausbau, der auskömmlich finanziert wird. Es braucht die Implementierung innovativer Entwicklungen und zusätzlicher Arbeitsbereiche wie, z.B. Digitalisierung. Darüber hinaus müssen Kooperationen und Vernetzungen der verschiedenen Versorgungsbereiche ausgebaut werden, z.B. zu medizinischen und therapeutischen Anbietern, aber auch zu Jobcentern und Arbeitgebern. Nur so kann eine gelingende Kette der Versorgung zum Wohle der Klientinnen und Klienten entstehen.

GO: *Was möchten Sie in den nächsten 5 Jahren erreichen?*
FRAU RAINER-MÜNCH: Vorrangiges Ziel ist die stabile Verankerung der Beratungsstellen in der sog. Suchtversorgungskette. In dieser sind weitere Bausteine auszubauen, wie z.B. Drogenkonsumräume. Zudem stehen politische Entscheidungen an; wie z.B. Entkriminalisierung oder Legalisierung von Cannabis. An diesen Themen möchte ich zu Lösungen beitragen.

GO: *Vielen Dank für dieses Interview und Ihre wertvolle Arbeit. Wir wünschen Ihnen und auch den Mitarbeitenden in der Suchthilfe alles Gute und die Unterstützung, die benötigt wird zum Wohle aller Beteiligten.*

Das Interview wurde von Helga Friehe geführt.

TIPP:
Alle Suchtberatungsstellen in Bayern finden Sie unter: www.kbs-bayern.de/einrichtungen/suchtberatung/

PAIN2020: Raus aus dem Schmerz, zurück ins Leben

Patientenorientiert. Abgestuft. Interdisziplinär. Netzwerk: Im Interdisziplinären Schmerzzentrum der KJF Klinik Sankt Elisabeth bietet Dr. Sonja Lisch für die Region ein besonderes Konzept der Schmerzbewältigung.

Je früher man etwas Wirksames gegen gravierende Schmerzen unternimmt, desto geringer ist die Chance, dass sie chronisch werden – also auch nach der Heilung der ursprünglichen körperlichen Beeinträchtigung andauern und sich damit zu einer eigenen Erkrankung entwickeln. In der Region 10 ist das Interdisziplinäre Schmerzzentrum an der KJF Klinik Sankt Elisabeth mit der Ärztlichen Leiterin Dr. Sonja Lisch als PAIN2020-Zentrum ausgewiesener Kooperationspartner.

„Die Aktion PAIN2020 läuft bei uns bereits seit einem Jahr“, erläutert Dr. Sonja Lisch. „Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Patienten von diesem Check-up auf höchstem medizinischen Niveau profitiert haben. Deshalb sind alle Schmerzgeplagten in unserer Region und die niedergelassenen Ärzte dazu eingeladen, diese umfassende und fundierte Sicht auf den Patienten und seine ganz persönliche Schmerzsituation zu einem frühestmöglichen Zeitpunkt im Schmerzgeschehen in Anspruch zu nehmen.“

www.sankt-elisabeth-klinik.de

KJF Mut zum Leben
Sankt Elisabeth KJF Klinik

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern geht in Regelbetrieb

gGmbH-Gründung nach erfolgreichem Abschluss der Projektphase

Es ist eine beispielhafte Kooperation zwischen den Trägern der freien Wohlfahrtspflege, den Kliniken des Bezirks Oberbayern (kbo) und weiteren Netzwerkpartnern: der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern. Seit Dezember ist das Projekt des Bezirks Oberbayern mit der Gründung einer gemeinnützigen GmbH im Regelbetrieb.

Der Krisendienst Psychiatrie ist ein Angebot zur psychiatrischen Soforthilfe für die Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns. Unter der Rufnummer 0180/655 3000 (ab 01.03.2021) erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung.

Auch Fachstellen können sich an den Krisendienst wenden. Herzstück des Krisendienstes ist die Vernetzung aller wichtigen Akteure von der Sozialpsychiatrie bis hin zu den Kliniken. So entsteht ein Hilfenetz, das die Basis für die ganzheitliche Versorgung von hilfebedürftigen Menschen darstellt. Anfang Dezember 2020 wurde die Krisendienst Psychiatrie Oberbayern gemeinnützige GmbH gegründet. Träger sind der Trägerverein der Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege Oberbayern e.V. (ARGE e. V.) und das kbo-Isar-Amper-Klinikum zu je 50 Prozent.

„Der Krisendienst ist ein einzigartiges Netzwerk, das alle Akteure in einer gleichberechtigten und vertrauensvollen Zusammenarbeit aufgebaut haben“, sagte Bezirkstagspräsident Josef Mederer. „Ich danke allen Beteiligten für ihren großartigen Einsatz. Menschen in psychischen Notlagen haben in Oberbayern fachlich hochkompetente Ansprechpersonen, die sie auf ihrem Weg aus der Krise begleiten. Markenkern des Krisendienstes sind die Erreichbarkeit rund um die Uhr und die qualifizierte aufsuchende Vor-Ort-Hilfe, die bundesweit einmalig sind“, so Mederer weiter. Auch sei in der Praxis „nachweisbar, dass sich mit frühzeitiger Krisenhilfe Zwangseinweisungen vermeiden lassen“.

Maßgeblich beteiligt am Aufbau des Krisendienstes war Dr. Michael Welschehold, der ärztliche Leiter der Leitstelle. „Dr. Welschehold hat mit bewundernswerter Tatkraft die Leitstelle des Krisendienstes Psychiatrie ausgebaut und gesteuert. Dabei hat er Pionierarbeit geleistet“, würdigte der Bezirkstagspräsident dessen Tätigkeit.

„Ein so weitreichendes Netzwerk wie den Krisendienst Psychiatrie Oberbayern einheitlich und gemeinsam weiterzuentwickeln ist eine große Herausforderung. Die neue Regelstruktur soll Themen und Kräfte bündeln, interne Abläufe vereinfachen und damit Qualität und Verlässlichkeit des Krisendienstes für hilfesuchende Menschen weiter verbessern“, so Dr. Michael Welschehold. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie hat die Leitstelle des Krisendienstes Psychiatrie bisher geleitet und wird künftig als Prokurist eingesetzt. Zusammen mit Cornelia Maier, als Geschäftsführerin neu im Team des Krisendienstes, wird Dr. Welschehold den Ausbau weiter vorantreiben und die Zusammenarbeit im Netzwerk koordinieren.

Josef Mederer
Foto: Bezirk Oberbayern / ww. avisio-photography.de

Dr. Michael Welschehold
Foto: kbo / www.avisio-muenchen.de

Cornelia Maier
Foto: privat

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern gGmbH | Organisation

ARGE e. V. (50%)	kbo-Isar-Amper-Klinikum (50%)
Gesellschafter: ARGE e. V., vertreten durch den Vorstand Vorstandsvorsitzende: Karin Majewski	Geschäftsführender Gesellschafter Franz Podechtl
Geschäftsführerin: Cornelia Maier	Prokura: Dr. Michael Welschehold
Gebietskoordinationen, aufsuchende Dienste	Leitstelle

Ausblick

Bereits heute ist der Krisendienst Psychiatrie an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr telefonisch erreichbar, ab dem 1. März 2021 unter der kostenfreien Rufnummer 0800 / 655 3000.

Voraussichtlich bis Ende Juli 2021 werden auch die mobilen aufsuchenden Teams in ganz Oberbayern rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr im Einsatz sein. Zu diesem Zeitpunkt werden rund 900 Mitarbeitende in den aufsuchenden Diensten und der Leitstelle tätig sein.

Der Krisendienst Psychiatrie ist ein Angebot zur psychiatrischen Soforthilfe für die Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns. Unter der Rufnummer 0180 / 655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung. Auch Fachstellen können sich an den Krisendienst wenden.

Die Leitstelle ist täglich rund um die Uhr erreichbar. Ihre Mitarbeitenden hören zu, fragen nach und suchen mit den anrufenden Menschen nach Wegen aus der Krise.

Bei Bedarf vermittelt die Leitstelle persönliche Beratungstermine in den regionalen Sozialpsychiatrischen Diensten sowie ambulante und stationäre Behandlungsangebote. Mobile aufsuchende Einsatzteams unterstützen Menschen in schweren Notlagen mit Hausbesuchen.

Die Leitstelle hatte 2019 fast 30 000 Telefonkontakte. Seit Beginn der Corona-Pandemie wenden sich durchschnittlich pro Tag bis zu rund 170 Menschen an den Krisendienst.

Hintergrund

Schnelle Hilfe von Experten: Im Krisendienst Psychiatrie sind erfahrene Fachkräfte tätig. Sie sind im Umgang mit seelischen Krisen geschult und arbeiten multiprofessionell. Das heißt, sie bündeln Fachwissen und Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen der Psychologie und Psychiatrie.

Zum Team des Krisendienstes gehören Sozialpädagogen, Psychologen, Fachpflegekräfte für Psychiatrie und Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie. So ist gewährleistet, dass bei der Krisenhilfe medizinische, psychologische und soziale Aspekte einfließen.

Entwickelt wurde die Idee der psychiatrischen Krisenhilfe in München von Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, Angehörigen sowie Experten aus dem ambulanten, sozialpsychiatrischen und stationären Bereich. Dahinter stand die Erkenntnis, dass es zum flächendeckenden Erste-Hilfe-System für körperliche Erkrankungen auch ein Notfallsystem für spezielle therapeutische Bedürfnisse von Menschen in einer seelischen Krise geben müsse.

Deshalb wurde 2007 der Krisendienst Psychiatrie München gegründet.

Seither ist es möglich, an einem Notfalltelefon auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen in einer psychischen Notlage einzugehen. Der Sozial- und Gesundheitsausschuss des oberbayerischen Bezirkstags hat 2015 die Ausweitung des Angebots auf ganz Oberbayern beschlossen. Damit erhalten nicht nur die Münchner Bürger und Bürgerinnen wohnortnahe Hilfe bei seelischen Krisen, sondern seit Herbst 2017 die gesamte Bevölkerung Oberbayerns.

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern
www.krisendienst-psychiatrie.de
Soforthilfe bei seelischen Krisen

Erreichbarkeit
täglich 0 bis 24 Uhr

Rufnummer
0800 / 655 3000
Die Umstellung auf die neue Nummer erfolgt am 1. März. Derzeit ist der Krisendienst unter 0180 / 655 3000 erreichbar (Kosten: 0,20 € / Anruf Festnetz; max. 0,60 € Anruf /Mobil)

Leistungen
- Telefonische Beratung
- Mobile Einsätze
- Ambulante Krisentermine
- Bei Bedarf: Vermittlung passender ambulanter und stationärer
- Behandlungsangebote

Telefonkontakte
rund 30.000 im Jahr 2019

Neue Nummer ab 1. März:

0800 /655 3000
Wir sind für Sie da.
KRISEN DIENSTE BAYERN

Darmkrebsvorsorge in COVID-19-Zeiten

Seit März letzten Jahres grassiert das Corona-Virus massiv in Deutschland mit derzeit über 1.000.000 Infektionen und knapp 15.000 Todesfällen – Tendenz steigend. Weltweit sind inzwischen über 60 Millionen Menschen daran erkrankt, über 1 Million verstorben (Stand November 2020). Deutschland hat nach einem Lockdown und einem Lockdown light absehbare Einschnitte auf fast allen Ebenen der Gesundheitsversorgung erlebt. Die Bereitschaft zur Krebsvorsorge ist seitdem erheblich zurückgegangen. Prof. Dr. Jürgen F. Riemann, Vorstandsvorsitzender der Stiftung LebensBlicke, ruft dazu auf, der Panik mit Aufklärung zu begegnen, so dass wieder mehr Menschen die Chancen der Früherkennung nutzen.

GO im Gespräch mit Herrn Prof. Dr. Jürgen F. Riemann.

GO: *Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen und wir einen Einblick in die Arbeit der Stiftung LebensBlicke bekommen dürfen. Seit wann gibt es die Stiftung? Was war der Anlass diese Stiftung ins Leben zu rufen?*

PROF. RIEMANN: Ich habe 1998 die Stiftung zusammen mit Gleichgesinnten als Bürgerinitiative gegründet. Anlass dazu waren die hohen Darmkrebs - Erkrankungs- (>70.000/Jahr) und Sterberaten (>30.000/Jahr). Es gab zwar seit 1977 den Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl (FOBT); die Inanspruchnahme dieses Tests war aber sehr gering (Stell Dir vor, es gibt Vorsorge, und keiner geht hin!). 1993 hatte der US-Amerikaner Sidney Winawer die aufsehenerregende Mitteilung gemacht, dass die konsequente Entfernung von Darmpolypen (Adenomen) bei einer Darmspiegelung (Koloskopie) zu einem deutlichen Rückgang an Darmkrebs-Neuerkrankungen führt! Adenome sind die noch gutartigen Vorstufen von Darmkrebs und benötigen durchschnittlich 10-15 Jahre zur Entartung. Diese Zeitspanne ist daher für Vorsorgemaßnahmen äußerst günstig. 1997 habe ich als Kongresspräsident der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen den Darmkrebs zu einem Hauptthema gemacht und dabei die Gründung der Stiftung LebensBlicke – Früherkennung Darmkrebs annonciert. Mangelnde Informationen und unzureichende Aufklärung waren die Treiber!

Prof. Dr. Jürgen F. Riemann
Foto: Stiftung LebensBlicke

Darmkrebsvorsorge rettet Leben

GO: *Was waren die größten Meilensteine seit Bestehen der Stiftung?*

PROF. RIEMANN: Die jahrelange seriöse Information über die Darmkrebsvorsorge und -Früherkennung und die Motivation zur Teilnahme über Print und digitale Medien durch die Stiftung LebensBlicke und andere Partner haben im Laufe der Jahre zu einer deutlichen Teilnahmesteigerung geführt. 2002 wurde die Vorsorge-Darmspiegelung mit klaren Qualitätsanforderungen neben dem Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl als zusätzliches Angebot zur Darmkrebs-Früherkennung in die gesetzliche Regelversorgung aufgenommen. Das war seinerzeit einmalig in Europa. 20 Jahre später zeigen die Daten des RKI einen signifikanten Rückgang der Neuerkrankungen und der Sterbefälle. Über 200.000 Darmkrebserkrankungen konnten so bisher verhindert werden.

2017 hat auch der effizientere immunologische Stuhltest den alten weniger empfindlichen Guajak-Harz-basierten Stuhltest abgelöst; 2019 fand endlich der vom Nationalen Krebsplan der Bundesregierung unter Mitwirkung der Stiftung LebensBlicke bereits 2012 geforderte Paradigmenwechsel Einzug in die Regelversorgung, der eine Abkehr vom bis dahin opportunistischen Screening hin zu einem Einladungsverfahren für jeden ab 50 Jahren vorsieht.

Die Erkrankungs- und Sterbe-Zahlen sind aber immer noch viel zu hoch und fordern daher unvermindert zu nachhaltiger Werbung für das Darmkrebs-Screening auf. Die langjährige Stiftungsarbeit hat auch zur Akzeptanz als Gesprächspartner für wichtige politische Entscheider im Gesundheitswesen geführt:

(Gespräche mit den Bundesgesundheitsministern Bahr, Gröhe, Spahn) mit dem Gemeinsamen Bundesausschuss G-BA, mit dem GKV-Spitzenverband und Krankenkassenvorständen.

GO: *Hat sich das Verhalten der Patient*innen durch die Corona-Pandemie verändert? Gab es auch Veränderungen in den Arztpraxen?*

PROF. RIEMANN: Ja, auf jeden Fall. Die Patient*innen haben aus Angst und Furcht vor einer Infektion den Besuch von Kliniken und Arztpraxen gemieden und vor allem auch wichtige Vorsorgeuntersuchungen abgesagt. In der ersten Phase der Pandemie sind gerade die Hausarztkontakte um über 70% eingebrochen. Auch eine Erhebung des Berufsverbandes niedergelassener Gastroenterologen (bng) unter seinen Mitgliedern hat gezeigt, dass es nicht nur zu vielen Absagen elektiver Untersuchungen wie der Vorsorgekoloskopie, sondern auch zu vorübergehenden Schließungen von Arztpraxen gekommen ist.

GO: *Was hat zur Verunsicherung der Patient*innen geführt?*

PROF. RIEMANN: Zur allgemeinen Verunsicherung hat u. a. auch die ständige, zum Teil wenig kritische Berichterstattung in den Medien beigetragen, die sich mit Hiobsbotschaften überboten und eher Panik als Aufklärung bewirkt haben.

58.000 Menschen erkranken jährlich an Darmkrebs und ca. 25.000 Menschen sterben an dieser Krebserkrankung

GO: *Wie hat die Stiftung LebensBlicke darauf reagiert?*

PROF. RIEMANN: Die Stiftung LebensBlicke hat in Pressemitteilungen und Publikationen schon sehr früh darauf aufmerksam gemacht, dass nach der ersten Pandemiephase auch Vorsorgemaßnahmen wieder ins Blickfeld genommen werden müssen. Jährlich erkranken immer noch ca. 58.000 Menschen an Darmkrebs, ca. 25.000 sterben an dieser heimtückischen Krebserkrankung auch deshalb, weil anspruchsberechtigte Personen ihre Chance zur Früherkennung in nicht genügendem Umfang wahrnehmen.

Diese Zahlen werden kommentar- und kritiklos in der Öffentlichkeit hingenommen und sollten eigentlich einen jährlichen Aufruf zur Vorsorge wert sein. Nicht nur die Vermeidung einer Infektion mit dem Corona Virus, sondern auch die Darmkrebsvorsorge rettet Leben. Die Darmkrebsvorsorge leistet das jedes Jahr !!!.

GO: *Welche Folgeschäden sollten bedacht werden?*

PROF. RIEMANN: Die Corona-Pandemie kann Spätfolgen auch für das Krebsgeschehen induzieren, weil es durch das Verschieben oder Absagen von Screening-Untersuchungen in einer späteren Phase zu einem Anstieg von Darmkrebserkrankungen auch in fortgeschritteneren Stadien kommen kann, die zwar behandelbar, aber nicht mehr heilbar sind. Es ist gefährlich, Vorsorge nicht zu nutzen.

Britische Forscher haben für England errechnet, dass in den nächsten 5 Jahren mit einer Zunahme um mehrere Tausend Sterbefälle an Krebserkrankungen, auch an Darmkrebs gerechnet werden muss. Das könnte auch für Deutschland zu erwarten sein, vor allem dann, wenn die Zurückhaltung der Menschen bei der Vorsorge anhält.

GO: *Besteht durch die Corona-Pandemie eine Infektionsgefahr für Patient*innen?*

PROF. RIEMANN: Inzwischen sind Kliniken und Arztpraxen bestens mit zusätzlicher Schutzkleidung und Hygieneartikeln ausgerüstet. Es bestehen tragfähige und sehr klare Hygienekonzepte, so dass die Furcht vor Infektionen nicht mehr gerechtfertigt ist.

Nicht nur die COVID-19-Pandemie erfordert zwingend Prävention durch Befolgung der AHA-Regeln (Abstand, Händewaschen, Alltagsmasken); auch der Darmkrebs braucht Vorsorgemaßnahmen. Beides rettet Leben. Gerade die Pandemie sollte verdeutlichen, wie wichtig die Darmkrebsvorsorge für den Rückgang einer der häufigsten Krebserkrankungen des Menschen ist. Es ist daher gefährlich, Möglichkeiten der Vorsorge auszulassen.

Vorsorge muss wieder in den Vordergrund gerückt werden!

GO: *Haben Sie Empfehlungen für die Ärzt*innen?*

PROF. RIEMANN: Ja, die habe ich. Die Ärzt*innen müssen dafür Sorge tragen, dass das Denken an die eigene Vorsorge wieder in den Vordergrund rückt, und dass durch Angst vor Infektionen und einem falsch verstandenen Rückzug aus der Vorsorge das mögliche eigene Risiko ausgeblendet wird. Das gilt vor allem für Personen aus Risiko-Familien, wo schon eine Darmkrebserkrankung bestanden hat oder noch besteht.

GO: *Welche Empfehlungen haben Sie für die Patient*innen?*

PROF. RIEMANN: Nehmen Sie das Angebote zur Darmkrebs-Früherkennung wahr, wenn Sie eine persönliche Einladung von Ihrer Krankenkasse dazu bekommen. Männer können bereits mit 50 Jahren eine Darmspiegelung in Anspruch nehmen. Wenn Sie sich für den immunologischen Stuhltest (FIT) entscheiden, machen Sie ihn regelmäßig! Nur das sichert Ihnen eine zuverlässige Früherkennung. Vermeiden statt leiden! 25.00 Sterbefälle an Darmkrebs pro Jahr sind einfach viel zu viel!

GO: *Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?*

PROF. RIEMANN: Information und Motivation zur Darmkrebsvorsorge sind eine Mammut-Aufgabe und bedeuten das Bohren dicker Bretter. Um das durchzuhalten, bedarf es eines langen Atems. Ich würde mir wünschen, dass die Stiftung LebensBlicke noch lange dieser Aufgabe gerecht werden kann und dabei viele Partner und Unterstützer findet. Die weitere Mitwirkung an gesetzlichen Verbesserungen des Darmkrebs-Screening ist für die Stiftung ein Kernanliegen. Stiftungsarbeit ist kein Selbstläufer; sie bedarf einer soliden finanziellen Grundlage. Gleichzeitig unterstützen wir die Entwicklung neuer Testverfahren zur weiteren Vereinfachung des Darmkrebs-Screenings und arbeiten an Studien im Rahmen der Versorgungsforschung mit, um deutlich zu machen, was erreicht worden ist und wo noch Verbesserungen notwendig sind.

GO: *Haben Sie Wünsche, die Sie in den nächsten Jahren gern erreichen möchten?*

PROF. RIEMANN: Ja. Ich wünsche mir, dass die Entwicklung blutbasierter Testmethoden für das Darmkrebs-Screening weiter Fahrt aufnimmt. Das würde die Bereitschaft der Bevölkerung sicher noch deutlicher erhöhen.

Eine Blutabnahme wird besser akzeptiert als ein Stuhltest!! Ich hoffe auch, dass wir zu einer zunehmend risikoadaptierten Früherkennung kommen werden, um vor allem die Menschen zu schützen, deren Risiko für eine Darmkrebserkrankung hoch ist.

GO: *Wir danken Ihnen für das wertvolle Interview und wünschen Ihnen und allen Beteiligten weiterhin viel Erfolg bei Ihrer wichtigen Arbeit. Möge es gemeinsam gelingen den Darmkrebs zu besiegen.*

Herr Prof. Dr. Jürgen F. Riemann wurde für sein Lebenswerk u.a. mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande und der Leopold-Lichtwitz-Medaille der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin ausgezeichnet.

Das Interview wurde von Helga Friebe geführt.

Kontakt:

Stiftung LebensBlicke
Geschäftsstelle

Schuckertstraße 37
67063 Ludwigshafen
Tel.: 0621 – 69 08 53 88
Fax: 0621 – 69 08 53 89
E-Mail: stiftung@lebensblicke.de
www.lebensblicke.de/

TIPP:

THEMA: „SARS-COV-2 - DIE PANDEMIE UND IHRE FOLGEN“
Prof. Dr. Riemann im Gespräch mit Frau Prof. Dr. Ulrike Protzer, Direktorin des Instituts für Virologie, Technische Universität München.
www.lebensblicke

Foto: Klinikum rechts der Isar

Gemeinsam für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau in unserer Region

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

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

Kirche

- Bistum Eichstätt – Arbeitnehmerpastoral

Gewerkschaften

- IG Metall
- ver.di
- DGB

Universitäten

- Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Gesundheitsnetzwerk Leben

Arbeitgeber

- OSPE – Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V.
- SPÖRER – Gesund. Aktiv. Sympathisch.
- Klinikum Ingolstadt
- 0180/655 3000 Krisendienst Psychiatrie
- Bayerische Krebsgesellschaft – Zuhören. Begleiten. Helfen.
- Audi
- ifd – Integrations fach dienst München-Freising
- Bundesagentur für Arbeit – Agentur für Arbeit Ingolstadt
- Automotive Safety Technologies
- Stadtbus Ingolstadt
- PROFESSIONFIT
- ABENTEUERHAUS – Agentur für Workshops | Coaching | Vorträge
- INTEGRA Soziale Dienste gemeinnützige GmbH
- WACK GROUP
- BGM
- FC Ingolstadt Schanzer 04
- Bayerisches Rotes Kreuz
- Sankt Elisabeth – KJF Klinik

Leistungsanbieter

- psingolstadt.de – Praxisverbund Seelische Gesundheit Region Ingolstadt e.V.
- PASSAUER WOLF – Medizin fürs Leben
- INTEGRA Soziale Dienste gemeinnützige GmbH
- REHAfit – alles unter einem Dach!
- GO IN – Gesundheitsorganisation Region Ingolstadt e.V.
- scanacs
- bbw Gesundheit & Pflege Kompetenzzentrum
- Deutsche PsychotherapeutenVereinigung
- 0180/655 3000 Krisendienst Psychiatrie
- ZPPM
- Functional Balance
- Drogenberatung Telefon 0841-931 24 76 www.elternkreis-ingolstadt.de
- Bayerisches Rotes Kreuz
- ABENTEUERHAUS – Agentur für Workshops | Coaching | Vorträge
- caritas
- OSPE – Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V.
- Danuvius Klinik GmbH – Fachkliniken für Psychische Gesundheit und Pflegeeinrichtungen
- WZ WundZentrum Ingolstadt
- Sankt Elisabeth – KJF Klinik
- SPGI – Steuerungsverbund 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
- SkF
- Krebsverband Baden-Württemberg e.V.
- Klinik Höhenried
- rehabewegte.v. – gesundheit und rehasport
- MDK Bayern
- Hospizverein Ingolstadt e.V. – ... und dann fängt Dich jemand auf!
- PROFESSIONFIT
- BTA
- SPÖRER – Gesund. Aktiv. Sympathisch.
- EUTB Angebot Oberbayern Nord – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung – Gefördert durch: Bundesministerium für Arbeit und Soziales – aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
- talking eyes&more
- AidA – Ambulanz-Zentrum in der Altstadt
- ifd – Integrations fach dienst München-Freising
- Penther & Partner – Praxis für Wirbelsäulenrehabilitation
- burnout Fachberatung – Seminare und Vorträge für die Gesundheit Ihres Unternehmens
- Bayerische Krebsgesellschaft – Zuhören. Begleiten. Helfen.
- FC Ingolstadt Schanzer 04
- Medizinisches Zentrum für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH MZG-Westfalen
- frohmader fit coaching
- Klinikum Ingolstadt
- EUTB in Gebärdensprache – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung – Gefördert durch: Bundesministerium für Arbeit und Soziales – aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

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!

Sind Suizide vermeidbar?

Nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nehmen sich jährlich rund eine Million Menschen das Leben. Auf jeden Todesfall kommen viele Suizidversuche. Die Auswirkungen auf die Menschen, die es miterleben, auf die Familien, Freunde, Kolleginnen und Kollegen, die Arbeitgeber und die Kommunen sind weitreichend, auch lange über den Tod des Menschen hinaus. Trotzdem ist der Suizid immer noch ein großes Tabuthema in unserer Gesellschaft. Schnelle Hilfe, das Wissen über Möglichkeiten, einen Weg aus Lebenskrisen hinauszufinden, kann ein wertvoller Beitrag zur Suizidprävention sein. Das rechtzeitige Erkennen und Behandeln von Krankheiten ist ein weiterer wichtiger Aspekt.

GO im Gespräch mit Herr Prof. Dr. Thomas Pollmächer, Direktor des Zentrums für psychische Gesundheit, im Klinikum Ingolstadt.

GO: *Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen. Warum ist Suizid immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft?*

PROF. POLLMÄCHER: Der Suizid, aber auch schon die Idee, sich selbst das Leben zu nehmen, ist aus verschiedenen Gründen tabuisiert. Da ist zum einen die religiöse Vorstellung von Suizid als Sünde. Und auch wenn heute niemand mehr, der sich das Leben genommen hat, außerhalb des Friedhofs beerdigt wird, so empfinden doch immer noch viele Menschen, die religiös geprägt sind, den Suizid als etwas Verwerfliches. Und obwohl der Suizid natürlich nicht strafbar ist, wird er in weiten gesellschaftlichen Kreisen immer wieder als selbstverschuldetes Versagen wahrgenommen. Der Suizid ist aber auch aufgrund einer weit verbreiteten Fehlannahme tabuisiert, nämlich der fälschlichen Vermutung, man provoziere Selbsttötungen erst dadurch, dass man offen über Verzweiflung und Todeswünsche spricht. Dies ist aber keineswegs der Fall.

GO: *Ist immer eine psychische Erkrankung Hintergrund für einen Suizidversuch?*

PROF. POLLMÄCHER: Nein. Es gibt durchaus Suizide ohne eine Beziehung zu einer speziellen psychischen Erkrankung, aber in 90 % der Fälle finden sich im Nachhinein klare Hinweise, dass der Betreffende erkrankt war.

Risikofaktoren für einen Suizid

GO: *Gibt es Gemeinsamkeiten im Leben der Menschen, die ihr Leben freiwillig beenden möchten?*

PROF. POLLMÄCHER: Es gibt zum einen Risikofaktoren für einen Suizid, ganz besonders wichtig sind ein hohes Alter und männliches Geschlecht, die viele suizidale Menschen gemeinsam haben. Ein weiterer wichtiger Risikofaktor ist der Umstand, dass bereits zu einem früheren Zeitpunkt ein Suizidversuch stattgefunden hat. Es gibt aber auch viele schützende Faktoren, wie eine stabiles soziales Umfeld, eine Partnerschaft oder eine stabile berufliche Einbindung. In der Gedankenwelt von suizidalen Menschen gibt es Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Fast immer sind Suizidabsichten mit Hoffnungslosigkeit verbunden und der Sorge, dass das Leben für den Betreffenden nichts Gutes oder nicht Erfreuliches mehr bereithält. Natürlich gibt es aber auch Suizide und Suizidversuche, die Folge einer verzerrten Wahrnehmung der Realität sind, z.B. wenn ein Patient Stimmen hört oder sich bedroht und verfolgt fühlt. Angst ist bei suizidalen Menschen eine ganz häufige Gefühlslage.

GO: *Sind eher Menschen betroffen, die sich nicht in ärztlicher Behandlung befinden?*

PROF. POLLMÄCHER: Das kann man so nicht sagen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein Großteil der Patienten, die einen Suizidversuch unternehmen, in den Wochen zuvor in ärztlicher Behandlung waren. Allerdings haben die meisten von ihnen sich nicht wegen ihres Lebensüberdrusses in ärztliche Behandlung begeben und selbst dann, wenn Patienten aktiv psychische Probleme berichten, kommen sie aus Scham und Angst oft nicht von selbst auf das Thema. Deshalb ist es ebenso wichtig, dass Ärzte nach Suizidalität fragen und auch indirekte Hinweise auf Suizidalität zu beachten.

GO: *Bei welchen Anzeichen sollte immer achtsam reagiert werden?*

PROF. POLLMÄCHER: Jede wirklich deutliche Verhaltensänderung eines Menschen kann Hinweis darauf sein, dass er sich das Leben zu nehmen erwägt oder zumindest in der Gefahr steht, sich mit solchen Gedanken zu befassen.

Besonders typisch sind sozialer Rückzug, Schweigsamkeit, der offensichtliche Verlust von Interesse an einer früher geschätzten Tätigkeit oder auch an sozialen Interaktionen, wie dem Treffen von Freunden und Familie. Aber auch Schlafstörungen können ein sensibler Indikator sein und ein erheblicher Teil der Betroffenen wirkt auch nervös, unruhig, umtriebig und agitiert.

GO: *Was können Angehörige, Freunde, Kolleginnen und Kollegen tun, um zu helfen?*

PROF. POLLMÄCHER: Wenn Anzeichen für eine offenkundige Veränderung von Verhalten und Befinden auffallen, dann ist zunächst das Wichtigste immer das offene Gesprächsangebot. Man sollte also den Betreffenden vor allem die Möglichkeit geben, sich vertrauensvoll auszusprechen und sich offen zu äußern. Und natürlich sollte man in solchen Gesprächen auf Unterstützungsangebote wie Krisendienste, psychosoziale Beratungsstellen, die Betriebsmedizin und spezialisierte Profis wie Psychiater und Psychotherapeuten hinweisen. Grundsätzlich sollte auch der Nichtexperte sich durchaus trauen, das Thema Suizidalität mit seinem Freund, seinem Partner oder, wenn das Verhältnis entsprechend gut ist, auch mit einem Kollegen anzusprechen.

GO: *Haben Sie Empfehlungen für Arbeitgeber, Pflegedienste und Pflegeheime?*

PROF. POLLMÄCHER: Es tut jedem Unternehmen gut, grundsätzlich offen mit psychischen Problemen der Mitarbeitenden umzugehen, denn diese sind ja keineswegs eine Seltenheit oder Rarität, weil sie im Verlauf des Lebens mindestens 1/3 von uns betreffen und sie gehören zu den häufigsten und hartnäckigsten Ursachen von Arbeitsunfähigkeit. Es macht also nicht nur Sinn, in Unternehmen offensiv mit dem Thema umzugehen, es ist zusätzlich sinnvoll, Führungskräfte darin zu schulen, behutsam und zielgerichtet mit Mitarbeitenden zu sprechen, denen es offenbar psychisch nicht gut geht. Mitarbeitende in Pflegediensten und Pflegeheimen sind besonders aufgefordert, sich mit dem Thema zu beschäftigen, da gerade im hohen Alter die Häufigkeit von Suizidversuchen und Suiziden steil ansteigt. Oft sind ja professionell Pflegende die Einzigen, die überhaupt noch die Möglichkeit haben, einen vertrauensvollen Kontakt mit den lebensmüden, älteren Menschen aufzubauen.

Jeder Suizid betrifft eine Vielzahl von Menschen

GO: *Menschen, die ihr Leben beenden, indem sie sich z.B. auf Zuggleise legen oder mit ihrem Auto frontal auf ein anderes Fahrzeug zufahren, können unbeteiligte Menschen aus dem Leben reißen oder dauerhafte physische und psychische Schäden bei den Beteiligten verursachen. Was ist wichtig, um den Beteiligten möglichst schnell zu helfen?*

PROF. POLLMÄCHER: Jeder Suizid betrifft in aller Regel eine Vielzahl von Menschen aus der Umgebung dessen, der sich das Leben genommen hat. In der Tat kann eine solche Erfahrung für Verwandte, Freunde und Angehörige eine durchaus relevante Traumatisierung darstellen, die dann Beratung oder in gravierenderen Fällen sogar eine Behandlung notwendig macht. Gerade Lokomotivführer, die ja nicht selten, sogar mehrfach, Zeugen und in gewisser Weise „Werkzeug“ von Suiziden sind, können hierunter extrem leiden und entsprechend gibt es auch bei der Bahn strukturierte Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten.

GO: *Gibt es durch die Corona-Pandemie erkennbare Auswirkungen auf die psychische Gesundheit mit Gefahr zum Suizid?*

PROF. POLLMÄCHER: Bisher, also am Ende des Jahres 2020, gibt es keine klaren Hinweise darauf, dass die Zahl von Suizidversuchen oder Suiziden im Rahmen der Corona-Pandemie zugenommen hätte. Dies bedeutet aber keinesfalls, dass nicht in einer erheblichen Zahl von Fällen Einsamkeit und Verzweiflung, das Alleingelassen werden mit einer psychischen Erkrankung, aber auch schwere psychosoziale Belastungen z.B. durch Verlust des Arbeitsplatzes oder der Lebensgrundlage zu Suizidversuchen geführt hätten. Dass dennoch die Zahl insgesamt nicht zugenommen hat, das dürfte daran liegen, dass die gesamten Lebensumstände in der Pandemie, sich für einen Teil der Patienten mit psychischen Krankheiten verbessert haben, weil ihnen das Leben leichter fällt, insbesondere dann, wenn sie unter normalen Bedingungen in der sozialen Interaktion mit anderen Schwierigkeiten haben und durch das zurückgezogene Leben eher stabilisiert werden.

GO: *Wir danken Ihnen für dieses wichtige Interview und wünschen Ihnen und Ihrem Team alles Gute für die wertvolle Arbeit. Möge es gelingen den betroffenen Menschen rechtzeitig zu helfen.*

Das Interview wurde von Helga Friehe geführt.

Kontakt:

Prof. Dr. Thomas Pollmächer

Direktor des Zentrums für psychische Gesundheit

Krumenauerstraße 25
85049 Ingolstadt

Tel.: (0841) 8 80-2200
Fax: (0841) 8 80-2209

E-Mail: thomas.pollmaecher@klinikum-ingolstadt.de

Onkologisches Zentrum

Das Klinikum Ingolstadt bietet die Versorgung komplexer Krankheitsbilder in Wohnortnähe. Im Onkologischen Zentrum arbeiten acht Kliniken und Institute interdisziplinär zusammen:

- Frauenklinik
- Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie
- Medizinische Klinik II – Gastroenterologie und Hämatologie-Onkologie
- Klinik für Urologie
- Klinik für Pneumologie, Beatmungsmedizin und Thorakale Onkologie
- Zentrum für Radiologie und Neuroradiologie
- Institut für Strahlentherapie und Radiologische Onkologie
- Pathologie Ingolstadt

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

Wir sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben

KLINIKUM INGOLSTADT

Berufsbezogener Gesundheits-Check

Die ersten Erkenntnisse aus dem Modellprojekt der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd liegen vor.

Im Gesundheitsnetzwerk Leben arbeiten viele Partner regional und überregional zusammen, um für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau zu sorgen. Zahlreiche Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung von der Prävention bis hin zur Rehabilitation helfen, im Berufsleben und darüber hinaus, gesund und fit zu bleiben.

Dabei ist es wichtig, dass notwendige Leistungen auch rechtzeitig in Anspruch genommen werden, um Erkrankungen zu vermeiden und einer Verschlimmerung vorzubeugen. Ab 45 wird es immer wichtiger, Risiken für die Gesundheit früh zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. Die Fitness zu trainieren, Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und Stress abzubauen sind wichtig, um die Gesundheit zu erhalten.

Im Juli 2020 startete die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Bayern Süd gemeinsam mit den starken Partnern aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben in der Region Ingolstadt und in der Region Oberland das Modellprojekt zum berufsbezogenen Gesundheits-Check, um die Gesundheit der Arbeitnehmer*innen über dem 45. Lebensjahr zu erhalten.

Die DRV Bayern Süd hat inzwischen 2000 Versicherte über dem 45. Lebensjahr mit Wohnsitz in Ingolstadt und den Landkreisen Weilheim-Schongau, Bad Tölz, Wolfratshausen, Starnberg, Garmisch-Partenkirchen sowie dem südlichen Landkreis Landsberg angeschrieben und mit einem Gutschein für den berufsbezogenen Gesundheits-Check versorgt. Der Gutschein ermöglicht den Versicherten den kostenlosen Gesundheits-Check in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt sowie im Centrum für Prävention in Bernried. Gern möchten wir einen Einblick in die ersten Erkenntnisse geben.

GO im Gespräch mit Herrn Dr. phil. Stefan Winter, Leiter der Prävention Klinik Höhenried.

GO: *Vielen Dank, dass wir mehr über die Erkenntnisse aus dem berufsgezogenen Gesundheits-Check erfahren dürfen. Wird das neue Angebot angenommen?*

DR. WINTER: Ja, das Angebot wird gut angenommen. Circa 3-4% der Versicherten nehmen bei uns in der Region Oberland den Gutschein für den berufsbezogenen Gesundheitscheck an! Dabei handelt es sich immer um interessierte und zum Teil auch hoch motivierte Teilnehmer*innen.

GO: *Haben die Versicherten, die zu Ihnen kommen schon gesundheitliche Probleme, die sich auch auf den Arbeitsplatz auswirken?*

DR. WINTER: Leider ja, vielen wird bewusst, dass die Gesundheit im Alltag und Arbeitsleben oft hinten ansteht und wollen das ändern. Rücken und Psyche sind in diesem Zusammenhang die großen Themen.

GO: *Was ist den Versicherten besonders wichtig?*

DR. WINTER: Wie gesagt, viele Fragen beziehen sich auf die seelische Gesundheit und auf den Rücken. Aber auch Fragen, wie z.B. „Welche Möglichkeiten gibt es, seinen Körper vor gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu schützen?“ oder „Wann ist eine Präventionsmaßnahme angezeigt und wann eine Reha“? sind Themen bei unseren Gesprächen.

Anträge können auf Wunsch sofort gestellt werden

GO: *Werden notwendige Maßnahmen auch immer gleich beantragt oder gibt es Hürden, die dazu führen, dass Anträge nicht sofort gestellt werden können und ggf. welche?*

DR. WINTER: Viele Anträge zur Prävention können wir direkt vor Ort stellen. Ein Teil der Versicherten wollen zunächst jedoch in Ruhe überlegen, z.B. welche Einrichtung für die Durchführung der Präventionsleistung für sie in Frage kommt. Auf alle Fälle erhalten die Teilnehmer*innen wichtige Informationen, wie die Antragsstellung für eine RV Fit Leistung oder ggf. auch für eine Rehabilitation funktioniert und was dabei zu beachten ist!

GO: *Wodurch könnten Arbeitgeber noch besser stärken und unterstützen?*

DR. WINTER: Themen wie der demografischer Wandel, die Verlängerung der Lebensarbeitszeit oder auch der zunehmende Fachkräftemangel schärfen immer mehr das Bewusstsein der Arbeitgeber, dass es Sinn macht, in die Gesundheit der Beschäftigten zu investieren.

Das Angebot von gesunden Essen in den Kantinen, betriebssportlichen Aktivitäten aber auch das Hinweisen und Ermöglichen von Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention sind gute Möglichkeiten für den Arbeitgeber unterstützend und letztendlich auch wertschätzend einen Beitrag zu leisten!

GO: *Herzlichen Dank für das interessante Interview. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team auch weiterhin viel Freude bei Ihrer wertvollen Arbeit.*

Kontakt:

Dr. phil. Stefan Winter
Leiter Prävention
Centrum für Prävention

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

Centrum für Prävention

GO im Gespräch mit Herrn Dr. med. Michael Grubwinkler, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Orthopädie im Passauer Wolf Ingolstadt.

PASSAUER WOLF
City-Reha Ingolstadt

GO: *Vielen Dank, dass wir mehr über die Erkenntnisse aus dem berufsgezogenen Gesundheits-Check erfahren dürfen. Wird das neue Angebot angenommen?*

DR. GRUBWINKLER: Wir hatten bislang keine derartigen Projekte, die wir als Maßstab nehmen können. Im Vergleich zu anderen Regionen Deutschlands, in denen DRV-Versicherten ähnliche Angebote zur Verfügung stehen, befinden wir uns hinsichtlich der Teilnahme am Gesundheits-Check auf einem identischen Niveau. Wir sind mit der Resonanz also sehr zufrieden.

GO: *Haben die Versicherten, die zu Ihnen kommen, schon gesundheitliche Probleme, die sich auch auf den Arbeitsplatz auswirken?*

DR. GRUBWINKLER: Tatsächlich leidet eine große Anzahl der Teilnehmer bereits unter gesundheitlichen Einschränkungen, die einen Krankheits-Charakter haben und - abhängig von der konkreten Erkrankung und der Tätigkeit - Konsequenzen hinsichtlich ihrer Berufsausübung haben können.

GO: *Was ist den Versicherten besonders wichtig?*

DR. GRUBWINKLER: Allen Teilnehmern ist ihre Gesundheit wichtig. Das ist die Hauptmotivation zur Teilnahme am Ü45 Gesundheits-Check. Außerdem motiviert sie, dass sie bei bestehenden Einschränkungen einfach und unbürokratisch professionelle Hilfe bezüglich der Vorbeugung oder Behandlung von Erkrankungen erhalten.

Zeitnahe Beantragung einer Präventions- oder Rehabilitationsmaßnahme

GO: *Werden notwendige Maßnahmen auch immer gleich beantragt oder gibt es Hürden, die dazu führen, dass Anträge nicht sofort gestellt werden können und ggf. welche?*

Dr. med. Michael Grubwinkler *Foto: Passauer Wolf*

DR. GRUBWINKLER: In der Regel erfolgt eine zeitnahe Beantragung, wenn eine Präventions- oder Rehabilitationsmaßnahme notwendig ist, im besten Fall noch im Rahmen des Checks. In seltenen Einzelfällen war es der Wunsch der Patienten aus dringenden privaten oder beruflichen Gründen, die empfohlene Maßnahme erst zu einem späteren Zeitpunkt zu beantragen.

GO: *Wodurch könnten Arbeitgeber noch besser stärken und unterstützen?*

DR. GRUBWINKLER: Die Arbeitgeber könnten im Eigeninteresse der Erhaltung der Arbeitskraft ihrer Mitarbeiter*innen vermehrt auf die bereits bestehenden Präventionsmöglichkeiten hinweisen. Das wäre toll!

GO: *Gibt es schon jetzt Erkenntnisse für die Weiterentwicklung auch in Zusammenarbeit mit Betriebsärzt*innen und niedergelassenen Ärzt*innen?*

DR. GRUBWINKLER: Gerade in Sachen Präventionsmaßnahmen gibt es bereits seit Jahren ein enges Verhältnis besonders zu den Betriebsärzt*innen. Der weitere Ausbau der Zusammenarbeit wurde dieses Jahr leider, unabhängig vom Gesundheits-Check, durch die Pandemiesituation etwas ausgebremst. Für konkrete Ableitungen aus dem Gesundheits-Check in Bezug auf die weitere Kooperation ist es noch zu früh. Dafür benötigen wir mehr Ergebnisse und würden dazu auch die DRV Bayern Süd mit ins Boot holen.

GO: *Herzlichen Dank für das interessante Interview. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team auch weiterhin viel Freude bei Ihrer wertvollen Arbeit.*

Kontakt:

Dr. med. Michael Grubwinkler
Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Orthopädie im PASSAUER WOLF Ingolstadt
PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt
Krumenauerstr. 38
85049 Ingolstadt
Tel: 0841 88656-0
city-reha-ingolstadt@passauerwolf.de

Eindrücke aus dem bezugsbezogenen Ü45 Gesundheits-Check up in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt

GO im Gespräch mit Herrn Hugo Rupprecht in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt.

GO: *Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Würden Sie uns einen kleinen Einblick in Ihr Berufsleben geben? Was sind die größten Herausforderungen bei dieser Tätigkeit?*

Hugo Rupprecht *Foto: Passauer Wolf*

HERR RUPPRECHT: Ich arbeite als Koordinator im Kundenservice. Die größten Herausforderungen sind beispielsweise für unsere Kunden innerhalb kürzester Zeit Lösungen zu Reklamationen, wie Reparaturen innerhalb der Gewährleistung und danach, zu finden, Kundenanfragen per Telefon oder E-Mail zu beantworten, die Zusammenarbeit mit den Herstellern und Distributoren und vieles mehr.

GO: *Nehmen Sie regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch? Wussten Sie vielleicht schon vor dem Check von gesundheitlichen Problemen? Tun Sie bereits etwas für Ihre Gesundheit?*

HERR RUPPRECHT: Ich nehme regelmäßig an Vorsorgeuntersuchungen teil und auch gesundheitliche Probleme waren mir bereits bekannt. Bisher habe ich aber zu wenig dafür getan, zum Beispiel keinen Sport gemacht.

GO*: Sie haben das Anschreiben und den Gutschein von der DRV Bayern Süd erhalten. Haben Sie direkt den Termin vereinbart? Warum war Ihnen die Teilnahme am Gesundheits-Check wichtig?*

HERR RUPPRECHT: Als ich den Gutschein erhalten habe, habe ich sofort einen Termin in der Passauer Wolf City-Reha vereinbart.

Da ich zu dem Zeitpunkt bereits gesundheitlich angeschlagen war, habe ich die Chance genutzt.

GO: *Hätten Sie auch ohne das Anschreiben und den Gutschein von der DRV Bayern Süd mehr für Ihre Gesundheit getan?*

HERR RUPPRECHT: Wahrscheinlich nicht direkt, dafür hat mir die Zeit und auch der Antrieb gefehlt.

GO: *Was war Ihnen beim berufsbezogenen Gesundheits-Check besonders wichtig? Was haben Sie sich davon versprochen?*

HERR RUPPRECHT: Dass ich danach wieder mehr Kraft und Energie habe, dass sich gesundheitliche Probleme verbessern und ich einfach umsetzbare Tipps dafür bekomme, wie ich langfristig gesund bleiben kann.

GO: *Was hat Ihnen der Check gebracht? Konnten Sie neue Erkenntnisse für Ihre Gesundheit gewinnen? Wenn ja, welche sind das?*

HERR RUPPRECHT: Nachdem ich die empfohlene Reha-Maßnahme in der City-Reha Ingolstadt durchgeführt habe, fühle ich mich jetzt wieder besser und freue mich auf meine Arbeit. Die geht jetzt mit Sicherheit wieder leichter von der Hand. In den letzten Wochen habe ich auch festgestellt, wie wichtig ein Ausgleich beziehungsweise Sport in der Freizeit ist.

GO: *Was werden Sie tun, um Ihre Gesundheit zukünftig verstärkt in den Blick zu nehmen? Wurden bereits weitere Maßnahmen beantragt? Wenn ja, welche?*

HERR RUPPRECHT: Für die Zeit nach der Reha habe ich mir fest vorgenommen, mehr Sport zu treiben. Außerdem wurde bereits ein Nachsorgeprogramm, die Intensivierte Rehabilitationsnachsorge (IRENA), beantragt, damit es mir leichter fällt dranzubleiben und sich alte Gewohnheiten nicht wieder einschleichen.

GO: *Gibt es auch etwas, das Ihnen nicht gefallen hat?*

HERR RUPPRECHT: Ehrlich gesagt kann ich Ihnen nichts Negatives berichten, außer, dass die Reha-Maßnahme gerade in der Anfangszeit anstrengend für mich war.

GO: *Können Sie den berufsbezogenen Gesundheits-Check weiterempfehlen?*

HERR RUPPRECHT: Ich kann es jedem empfehlen, der sich gesundheitlich angeschlagen fühlt. Denn mit mehr Kraft und Energie macht der Job auch wieder mehr Spaß.

GO: *Vielen Dank für dieses Gespräch. Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit und weiterhin alles Gute.*

Dr. med. Michael Grubwinkler und Hugo Rupprecht beim Gesundheits-Check *Foto: Passauer Wolf*

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd

Bei der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd laufen alle Erkenntnisse zum berufsbezogenen Ü 45 Gesundheits-Check und den anschließenden Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen zusammen.

GO hat mit Gerhard Witthöft, Mitglied der Geschäftsführung der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd, über die bisherigen Ergebnisse gesprochen.

GO: *Herzlichen Dank, dass Sie sich auch diesmal die Zeit für dieses Interview nehmen. Hat die Corona-Pandemie Auswirkungen auf das Modellprojekt und die Prozessabläufe bei der DRV Bayern Süd?*

HERR WITTHÖFT: Ja - leider hat sich die Corona-Pandemie auch auf das Modellprojekt ausgewirkt. Der erste Versand von Anschreiben mit Gutscheinen war Mitte März fertig und wurde wegen der Corona-Auswirkungen zunächst zurückgestellt. Aufgrund der Lockdowns konnten die Untersuchungen bisher in manchen Zeiten nicht oder nur eingeschränkt durchgeführt werden, so dass wir mit dem Zeitplan im Verzug sind. Dennoch hatten wir beim ersten Versand im Juni eine den Erwartungen entsprechende Beteiligung, so dass sich hier die Pandemie nicht nachteilig auswirkte.

GO: *Wie viele Versicherte haben bisher das Anschreiben und den Gutschein von der DRV Bayern Süd erhalten?*

HERR WITTHÖFT: Wir haben bisher insgesamt 2000 Versicherte angeschrieben.

GO: *Gibt es eine Frist für die Einlösung des Gutscheins? Ist eine Verlängerung der Frist durch die Corona-Pandemie möglich?*

HERR WITTHÖFT: Nein, eine Frist haben wir nicht gesetzt. Natürlich ist eine zeitnahe Inanspruchnahme des Gutscheins wünschenswert.

GO: *Wie viele Gutscheine wurden bisher eingelöst?*

HERR WITTHÖFT: Die Teilnehmerzahl beträgt bisher aus dem ersten Versand in der Modellregion 1 (Ingolstadt) 38, in der Modellregion 2 (Oberland) 17.

Auf den zweiten Versand haben sich in Region 1 25 Interessenten gemeldet, eine Untersuchung in Ingolstadt ist, solange der Lockdown andauert, ausgesetzt. In der Region 2 haben sich bisher wieder 17 Interessenten gemeldet, wobei hier bereits 15 Untersuchungen stattfanden.

GO: *Werden die Gutscheine überwiegend von Frauen oder von Männern genutzt? In welchen Berufen arbeiten die Teilnehmenden?*

HERR WITTHÖFT: Die Inanspruchnahme des Gesundheits-Checks erfolgt von Männern und Frauen fast gleichmäßig – der Anteil bei den Frauen liegt etwas höher.

GO: *Wie viele Anträge auf Prävention oder Rehabilitation wurden durch den berufsbezogenen Gesundheitscheck gestellt? Wurden den Teilnehmenden auch noch andere Maßnahmen empfohlen?*

HERR WITTHÖFT: Im Großteil der Fälle wurde bis jetzt bei dem Check ein Bedarf an Präventionsleistungen oder sogar ein Reha-Bedarf festgestellt. Doch nicht alle Versicherten stellen zeitnah einen entsprechenden Antrag.

Von den Untersuchungen aus dem ersten Versand wurden in der Modellregion 1 bisher 18 Anträge gestellt (11 x Prävention, 7 x Reha), in der Modellregion 2 wurden von 7 Teilnehmenden Präventionsanträge gestellt. In Einzelfällen wurde den Teilnehmenden die Kontaktaufnahme mit ihren behandelnden Ärzt*innen empfohlen.

Ü45 Gesundheits-Check jetzt in der gesamten Region 10

GO: *Sie hatten eine Ausweitung des Modellprojektes auf die gesamte Region 10/Ingolstadt angedacht. Welche Voraussetzungen sollten dafür erfüllt sein?*

HERR WITTHÖFT: Für die künftigen Anschreiben soll die gesamte Planungsregion 10 einbezogen werden. Dies ist auch mit der Untersuchungsstelle in Ingolstadt realisierbar. Die ursprüngliche Planung, in das Modellprojekt auch niedergelassene Ärzt*innen und Betriebsärzt*innen einzubinden, haben wir im Hinblick auf die geringen Fallzahlen und die Herausforderungen aufgrund der Pandemie sowohl bei den Arztpraxen wie auch beim Leistungsträger verworfen. Doch die Entfernung zur Untersuchungsstelle in Ingolstadt ist in der Regel für die gesamte Region 10 zumutbar.

Gerhard Witthöft *Foto: DRV Bayern Süd*

GO: *Wann wäre frühestens eine Ausweitung auf die gesamte Region 10 möglich?*

HERR WITTHÖFT: Wir werden bei der nächsten Stichprobenziehung voraussichtlich ca. Ende Januar auch die weiteren Standorte der Region 10 mit einbeziehen.

GO: *Wir danken Ihnen, dass Sie und alle Beteiligten dieses innovative Modellprojekt ermöglicht haben. Möge es zum Wegweiser werden für ein gesundes Berufsleben. Gern kommen wir wieder, um über die weitere Entwicklung zu berichten.*

Das Interview wurde von Helga Friehe geführt.

Hinweis
Regionale und überregionale Partner arbeiten im Gesundheitsnetzwerk Leben Hand in Hand für Ihre Gesundheit.
Bitte nutzen Sie Ihren Gutschein und bleiben Sie gesund.

RV Fit im Passauer Wolf Bad Griesbach oder wie man seinen Lebensstil ändern kann

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. In unserer letzten Ausgabe hatten wir bereits ausführlich darüber berichtet und möchten Ihnen gern die Arbeit einer weiteren zugelassenen RV Fit Reha-Klinik vorstellen. Die Reha-Einrichtung ist auch Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben.

GO im Gespräch mit Herrn Felix Bauer, Leitung R•O•T-Guiding und Therapie Passauer Wolf Bad Griesbach.

GO: *Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen. Prävention ist bereits seit einigen Jahren ein wichtiges Thema beim Passauer Wolf. Wie läuft das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung „RV Fit“ bei Ihnen ab? Wie kann man sich einen Tag in dem Präventionsprogramm beim Passauer Wolf vorstellen?*

HERR BAUER: Bei uns läuft RV Fit folgendermaßen ab: In einer fünftägigen Startphase erhalten alle Teilnehmer*innen ganztägig Impulse für ein gesundheitsförderndes Verhalten. Die Startphase kann entweder ambulant in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt oder auch mit Übernachtung in der Passauer Wolf Lodge & Therme Bad Griesbach durchgeführt werden. Im Anschluss folgt eine dreimonatige Trainingsphase mit zwölf ambulanten Terminen bei uns und eine dreimonatige Eigenaktivitätsphase, in der die Teilnehmer*innen selbstständig trainieren. Die zweitägige Auffrischungsphase schließt das Programm ab.

Bewegung, Entspannung und Ernährung sind die zentralen Aspekte der Präventionsmaßnahme. Aus diesen Bereichen entdecken die RV Fit-Teilnehmer*innen die passenden Inhalte für sich, erleben diese selbst und können diese für sich zur Förderung ihrer Gesundheit anwenden. Das Ziel ist also, Versicherte für einen gesunden Lebensstil zu begeistern und ihre Eigeninitiative zu stärken, damit sie im Alltag selbst auf für sie passende Weise handeln können und vor allem auch wollen.

Einblick in den Tagesablauf

Ein typischer Tag bei uns in der Passauer Wolf Lodge & Therme beginnt mit einem gesunden Frühstück. Danach stellen wir den Teilnehmer*innen arbeits- und alltagsbezogene Bewegungsangebote vor. Die Teilnehmer*innen testen diese direkt selbst unter Anleitung erfahrener Guides. Diese sind speziell für Präventionsmaßnahmen ausgebildete medizinisch-therapeutische Lebensstiltrainer*innen. Sie schaffen es, den Teilnehmer*innen Impulse dazu zu geben, wie sie individuelle Trainingsprogramme für Zuhause selbst entwickeln können, denn ein gesunder Lebensstil muss in den eigenen Alltag passen. Um gesunde Alltagsroutinen geht es auch im Umgang mit Stresssituationen. Wir üben gemeinsam verschiedene Entspannungstechniken, aus denen die Teilnehmer*innen ihre eigene Lieblingsmethode herausfiltern können. Für viele ist es erstmal befremdlich, sich aktiv mit Entspannung auseinanderzusetzen. Beim gemeinsamen Essen informieren wir über gesunde Ernährung. Den Tag schließen wir mit einem leichten Abendessen und einem Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer*innen ab. Dafür bietet die Passauer Wolf Lodge & Therme schöne Rückzugsorte, wie die Sundowner-Terrasse mit Feuerstelle oder gemütliche Sitzecken in der Lobby. Die Aktivitäten finden bei uns in Bad Griesbach - egal bei welchem Wetter - meist draußen, im Wald oder auf einer Wiese, statt. Wir nutzen also die Natur, denn diese eröffnet den Teilnehmer*innen immer den Weg zu einem guten Körpergefühl.

GO: *Arbeiten Sie mit der Gruppe als Ganzes oder gehen Sie individuell auf die einzelnen Teilnehmer*innen ein?*

HERR BAUER: Es kann für die Teilnehmer*innen motivierend sein, zu sehen, wenn andere sich selbst überraschen und ihre Ziele erreichen. Daher möchte ich Ihre Frage mit „sowohl, als auch“ beantworten. Unser Präventionsprogramm nimmt den Menschen zum einen individuell in den Blick und hilft ihm, passende Maßnahmen zu entwickeln, und zum anderen zielt es auch auf den wichtigen sozialen Aspekt, also das Gruppenerlebnis durch gemeinsame Erfahrungen, ab.

GO: *Wie endet RV Fit bei Ihnen? Und was kommt danach?*

HERR BAUER: Alle Teilnehmer*innen werden zum Abschluss der RV Fit Maßnahme zu zwei Auffrischungstagen eingeladen, an denen bereits bekannte und neue Inhalte aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung vertieft werden. Die Teilnehmer*innen können ihre Erfahrungen austauschen, über erreichte Änderungen ihres Lebensstils und auch über Hürden sprechen. Um die eigenen Erfolge der vergangenen Monate aufrechtzuerhalten, bieten wir Folgeprogramme an und stehen gerne weiterhin als Begleiter auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil zur Seite.

GO: *Welche Ergebnisse erhoffen Sie sich durch solch eine Präventionsmaßnahme? Können die Teilnehmer*innen auch scheitern?*

HERR BAUER: Das übergeordnete Ziel ist natürlich, die Arbeitnehmer*innen auf lange Sicht fit zu halten, um ein selbstbestimmtes, gesundes Leben zu fördern. Für mich persönlich ist es das schönste Ergebnis, wenn uns positive Rückmeldungen der Teilnehmer*innen über die Änderung ihrer Lebensgewohnheiten erreichen. Postkarten beispielsweise mit einem Foto aus dem letzten Aktivurlaub, freuen uns enorm und zeigen, dass sich jede Mühe lohnt.

Bei vielen Teilnehmer*innen wirkt das Erlernte nach, sie wachsen über sich selbst hinaus, verschieben ihre persönlichen körperlichen und auch mentalen Grenzen, entwickeln gesundheitsfördernde Gewohnheiten. Wir sind also immer gespannt auf die Eigenwahrnehmung und Erfahrungsberichte der Teilnehmer*innen und freuen uns, wenn sie in Einklang mit ihrem Körper gelangen, sich also bewusst fragen: „Was schaffe ich, glaube ich daran und was kann ich dafür tun?“ Nein, die Teilnehmer*innen können nicht scheitern. Wenn man einmal den Weg gefunden hat, gibt es meist kein Zurück mehr. Allein, dass die Teilnehmer*innen zumindest den Schritt gewagt haben, ihren Körper und Geist besser kennen zu lernen, ist bereits ein Erfolg. Wie sagte schon Pippi Langstrumpf: „Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich mir völlig sicher, dass ich das schaffe!“

Zukunftsvisionen

GO: *Welche Vision haben Sie für die Prävention beim Passauer Wolf in fünf Jahren?*

HERR BAUER: Wir wollen mit unseren Präventionsmaßnahmen einen maßgeblichen Beitrag zur Gesundheitsförderung in der Gesellschaft leisten und unsere Bekanntheit als Präventionsanbieter steigern. Unsere Kernkompetenz liegt in der Rehabilitationsmedizin, daher wissen wir sehr genau, dass lebensstilbedingte Erkrankungen vermeidbar sind. Wir wollen dabei unterstützen, die Gesundheit der Menschen zu bewahren und zu stärken, und zwar bevor chronische Erkrankungen entstehen. Ziel ist es, durch die Entwicklung eines Kohärenzgefühls Arbeitnehmer*innen bis ins hohe Alter gesund und fit zu halten – natürlich nicht nur für den Beruf, sondern auch für ihr Privatleben.

Der Fokus soll in Zukunft einem bewussten, selbstbestimmten Lebensstil und der Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit (Salutogenese) liegen.

Das wäre doch schön, oder? Und natürlich bahnen wir auch digitale Wege an, um noch näher am Alltag der Teilnehmer*innen zu sein. Daher haben wir die Trainings-App »Passauer Wolf aktiv« mit einem Partner entwickelt. Der Einsatz der App muss allerdings noch vom Kostenträger genehmigt werden. Dann kann sie einfach von den RV Fit Teilnehmer*innen als Ergänzung des Präventionsprogramms genutzt werden.

GO: *Eine abschließende Frage noch: Welchen Zugang gibt es zu RV Fit und was sollten Arbeitgeber beachten, wenn sie bzw. deren Mitarbeiter*innen an diesem Programm teilnehmen möchten?*

HERR BAUER: Interessenten können direkt auf der Webseite der Deutschen Rentenversicherung einen Online-Antrag stellen. Inzwischen ist auch kein ärztlicher Befund mehr für den Antrag nötig.

An RV Fit kann jeder teilnehmen, der aktuell in einem Arbeitsverhältnis steht, bereits seit sechs Monaten als Arbeitnehmer*in beschäftigt ist und erste kleine gesundheitliche Beeinträchtigungen verspürt. Sofern stärkere Einschränkungen vorliegen, ist RV Fit nicht geeignet. Im Antrag kann als Wunschpartner die Passauer Wolf Lodge & Therme Bad Griesbach oder die Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt angegeben werden.

Unternehmen und Firmen, die Interesse an unseren Angeboten haben, können gerne direkt per E-Mail mit mir Kontakt aufnehmen. Gemeinsam können wir dann Anliegen und Wünsche besprechen und darauf eingehen.

TIPP:

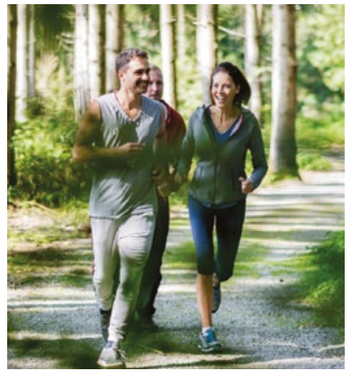
RV Fit – Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung steht allen Beschäftigten bei ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen kostenfrei zur Verfügung. Mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung soll den Beschäftigten geholfen werden langfristig gesund zu leben und zu arbeiten.
Der Zugang zu den Präventionsleistungen wurde deutlich vereinfacht. Es entfällt der umfangreiche Selbstauskunftsbogen und der ärztliche Befundbericht. Das Präventionsprogramm RV Fit kombiniert eine intensive, mehrtägige Einführungsphase mit berufsbegleitenden regelmäßigen Trainingseinheiten vor Ort.
Wer seine gesundheitlichen Probleme frühzeitig und aktiv angehen möchte, findet unter www.rv-fit.de alle Informationen. Auf der neu gestalteten Internetseite ist die Anmeldung ganz einfach in wenigen Minuten möglich.

Kontakt:

Felix Bauer
Leitung R•O•T-Guiding und Therapie
Passauer Wolf Bad Griesbach
E: rot@passauerwolf.de
T: +49 8532 27-3333
abenteuer-rot.de

ABENTEUER R•O•T
by Passauer Wolf

Jetzt erst recht!
Für mehr Gesundheit im Unternehmen



Wir stehen Unternehmern zur Seite, denen an einem gesunden Lebensstil ihrer Mitarbeiter gelegen ist. Gesundheitsförderung wird mit uns zum Erlebnis. Ob mit oder ohne Lockdown: Starten Sie jetzt Ihre Planung. Denken Sie auch an Mitarbeiter, die sich in Kurzarbeit befinden. Gerade diese Phase lässt sich nutzen, um im neuen Jahr einem gesunden Lebensstil den Weg zu ebnen. Auf flexible Umbuchungsoptionen können Sie zählen.

Aus facettenreichen Programmen wie »RV Fit«, dem Präventionsangebot der Deutschen Rentenversicherung, sowie weiteren Lebensstilprogrammen wählen wir das Passende.

DAS ERWARTET TEILNEHMER BEI UNS:

MEDIZINISCHER BACKGROUND:
Unsere medizinisch-therapeutische Kompetenz aus der Rehabilitation fließt in die Lebensstil-Konzepte. Erfahrene Guides helfen dabei, individuelle Ziele zu erreichen.

EFFEKTIVE MODULE MIT KRAFTVOLLER WIRKUNG:
Aktivität, Regeneration, gesunde Ernährung. All das vereinen wir eingängig und alltagsnah. Erfolge machen wir sichtbar.

Jetzt beraten lassen

Übrigens: Infektionsschutzkonzepte sorgen für Sicherheit.

PASSAUER WOLF Ingolstadt
Freiraum R•O•T Regensburg
Fabian Meierl
T +49 841 88656-3826
E fabian.meierl@passauerwolf.de

PASSAUER WOLF Bad Griesbach
Felix Bauer
T +49 8532 27-3333
E rot@passauerwolf.de

abenteuer-rot.de
@PassauerWolf

Wir sind Partner im
Gesundheitsnetzwerk Leben

Rehabilitationssport in der Corona-Pandemie

Rehabilitationssport, kurz Rehasport genannt, ist ein wichtiger Bestandteil einer ganzheitlichen Versorgungskette. Menschen mit Behinderungen oder drohenden Behinderungen sowie chronisch Kranken soll geholfen werden Schmerzen zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern, um wieder in das Berufsleben integriert zu werden und die Herausforderung des täglichen Lebens besser bewältigen zu können.

Voraussetzung für die Durchführung des Reha-Sports ist eine ärztliche Verordnung. Reha-Sport wird in Gruppen durchgeführt. Rehabewegt e. v. ist langjähriger Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben. Grund genug für uns mal nachzufragen welche Auswirkungen sich durch die Corona-Pandemie ergeben haben.

GO im Gespräch mit Jürgen Markowetz, 1. Vorsitzender von rehabewegt e.V..

GO: *Herzlichen Dank, dass wir mit Ihnen über die aktuelle Situation im Rehasport sprechen dürfen. An welchen Standorten ist rehabewegt e. v. vertreten?*

HERR MARKOWETZ: Uns ist es wichtig, die Nähe zum Wohnort unserer Patienten zu gewährleisten. Wer krank ist und Rehasport verordnet bekommen hat, möchte schnelle Hilfe und kurze Anfahrtswege. Eine lange Fahrt- oder Wartezeit kann als zusätzliche Belastung empfunden werden und im Genesungsprozess negative Auswirkungen mit sich bringen.

Deshalb erweitern wir kontinuierlich unsere Kooperationspartner. Wir sind Partner im Gesundheitsnetzwerks Leben und haben Standorte in Pfaffenhofen, Ingolstadt, Eichstätt, Kipfenberg, Abensberg, Kösching, Hallbergmoos, Kelheim und zum Beispiel Dietfurt. Doch grundsätzlich sind wir auch in komplett Deutschland vertreten wie z.B. in Arnstadt in Thüringen.

GO: *Welche gesundheitlichen Probleme haben die Teilnehmenden?*

HERR MARKOWETZ: Unsere Patienten kommen häufig mit Einschränkungen orthopädischer Art. Das bedeutet, dass es Beschwerden in der Beweglichkeit gibt oder auch chronische Schmerzen behandelt werden müssen. Zu orthopädischen Erkrankungen zählen z.B. Wirbelsäulen- oder Haltungsschäden, Gelenkschäden, Osteoporose oder Rücken- bzw. Schulterschmerzen.

Auch Erkrankungen der Inneren Medizin wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen können wir mit unserer speziellen Herzsport-Rehagruppe therapieren. Für Krebspatienten bieten wir einen Onkologie-Kurs an und auch für unsere Kids bieten wir einen speziellen Reha-Kids-Kurs. Aufgrund der Corona-Pandemie können wir jedoch unsere Herzsport-Gruppe, die Onkologie-Gruppe und die Reha-Kids an unserem Hauptstandort in Pfaffenhofen aktuell nicht anbieten.

GO: *Gehören alle Teilnehmenden einer Risikogruppe an? Gibt es Teilnehmende, die im Berufsleben stehen?*

HERR MARKOWETZ: Nein, nicht jeder Rehasport-Patient ist in einer Risikogruppe. Rehasport kann für jeden verordnet werden, der in seiner Beweglichkeit eingeschränkt ist oder diese verbessern möchte. Rehasport ist in vielen Fällen sinnvoll. Bei allgemeinen Mobilitätseinschränkungen ebenso wie bei muskulären Problemen oder als weiterführende Behandlung nach einer stationären Reha.

Unser Ziel ist es auch, behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen auf Dauer in das Arbeitsleben wieder einzugliedern und ihnen ein schmerzfreies und unbeeinträchtigtes Leben zu ermöglichen. Es ist wichtig, Ausdauer und Kraft zu trainieren und die Beweglichkeit sowie die Koordination zu verbessern. Und in dieser schwierigen Zeit ist es besonders wichtig, auch sein Immunsystem zu stärken.

Rehasport-Beratungstermin am jeweiligen Standort

GO: *Ist es sinnvoll, dass sich Betroffene vor der Ausstellung einer ärztlichen Verordnung bei rehabewegt e.v. informieren und beraten lassen?*

Können Ärzte eine vorherige Beratung durch rehabewegt e.v. empfehlen, um Bürokratie zu vermeiden?

HERR MARKOWETZ: Selbstverständlich stehen wir für alle Rehasportler und Patienten gerne bei Fragen und Wünschen zur Verfügung.

Nachdem der Arzt eine Verordnung ausgestellt hat ist es wichtig, die Verordnung von seiner Krankenkasse genehmigen zu lassen. Nur dann werden die verordneten Übungseinheiten von der Krankenkasse auch übernommen.

Die Rehasportler vereinbaren anschließend einen Rehasport-Beratungstermin am jeweiligen Standort mit unseren speziell ausgebildeten Reha-Übungsleitern um zu entscheiden, in welchem Rahmen und mit welchen Möglichkeiten der Rehasport durchgeführt werden kann.

GO: *Was kann durch Rehasport bewirkt werden?*

HERR MARKOWETZ: Rehasport bewirkt nicht nur eine Verbesserung der Beweglichkeit oder die Stärkung der Muskulatur sondern auch das allgemeine Wohlbefinden wird deutlich verbessert. Der Sport in der Gruppe, kontrollierte Übungen und gezielte Regenerationsphasen in den Trainingseinheiten führen dazu, belastbarer und gleichzeitig auch ausgeglichener zu werden.

GO: *Wie lange durfte kein Rehasport durchführt werden? Gab es dadurch Auswirkungen auf die gesundheitliche Situation der Betroffenen?*

HERR MARKOWETZ: In der ersten Lockdown-Phase ab März 2020 konnten wir den Rehasport leider nicht anbieten. Der Shutdown hat uns alle betroffen, die Studios wurden alle geschlossen.

Wir bieten unseren Rehasportler seitdem an, auch Rehasport von Zuhause aus zu machen, in einer virtuellen Rehasport-Gruppe. Das ist eine kontaktlose Alternative die gerne angenommen wird. Viele unserer Patienten sind an die regelmäßige Bewegung gewohnt und eine längere Pause verschlechtert bei vielen Sportlern den Gesundheitszustand.

rehabewegt e.v.
gesundheit und rehasport

GO: *Welche Voraussetzungen mussten erfüllt werden, um Rehasport wieder durchführen zu können? Was waren dabei die größten Hürden?*

HERR MARKOWETZ: Damit wir den Rehasport bei allen unseren Kooperationspartnern wieder anbieten konnten, waren ausgereifte und vollumfängliche Hygienekonzepte notwendig. Die Kursteilnehmer-Anzahl wurde auf die qm-Größe der Kursräume angepasst, alle Rehasportler haben schriftliche Leitfäden und Infomaterial bekommen. Zudem änderten sich auch die Corona-Schutzmaßnahmen positiv für uns und Rehasport konnte im zweiten Lockdown mit guten Konzepten weitergeführt werden, da Rehasport ärztlich verordnet ist und somit im gesundheitlichen und relevanten Bereich integriert ist.

Patienten haben mehr Zeit

GO: *Kann die Anzahl der ausgefallenen Termine problemlos nachgeholt werden?*

HERR MARKOWETZ: Die Krankenkassen haben die Gültigkeit der bestehenden Rehasport-Verordnungen großzügig verlängert oder die Startphasen der Verordnung ausgeweitet. Somit haben die Patienten mehr Zeit mit der Verordnung zu beginnen oder einen größeren Gültigkeitszeitraum um versäumte Kurse nach zu holen. Wir sind sehr froh, dass die Krankenkassen hier sehr flexibel und kulant handeln und die Rehasportler die Möglichkeit bekommen, Ihre Verordnungen abzuschließen und vollständig zu absolvieren.

GO: *Gab es auch Teilnehmende, die aus Angst vor einer Ansteckung Termine abgesagt haben? Können die Betroffenen die Termine nachholen? Gibt es dafür eine zeitliche Vorgabe?*

HERR MARKOWETZ: Ja, wir haben durchaus Patienten, die z.B. speziell über die Wintermonate eine kleine Pause bzgl. der hohen Inzidenzwerte einlegen. Das verstehen wir natürlich und stehen dabei mit Rat und Tat zur Verfügung. Aufgrund der Verlängerungen der Verordnungen der Krankenkasse ist eine kleine Unterbrechung des Rehasports kein Problem. In der Regel ist es den Sportlern trotzdem möglich, die verordneten Rehakurs-Stunden vollständig zu belegen.

GO: *Welche Auswirkungen gab es für die Gruppenleitungen?*

HERR MARKOWETZ: Unsere Fachübungsleiter meistern diese spezielle Zeit des Trainierens hervorragend. Es ist immer eine kleine Herausforderung, ein effektives Training mit strengen Hygiene- und Verhaltensregeln, Abstand und dennoch in einer Gruppe zu trainieren. Unsere Trainer sind da sehr kreativ und finden den perfekten Weg zwischen Achtsamkeit aufeinander und Trainingspaß.

GO: *War eine Umstellung auf digitale Angebote angedacht und umsetzbar?*

HERR MARKOWETZ: Ja, das war zum Anfang der Pandemie eines unserer ersten Schritte und Umsetzungen. Wir bieten unseren Rehasportler die Möglichkeit, durch unser Programm „Rehasport daheim“ digital in einer virtuellen Gruppe zu trainieren. Das wird gerne angenommen und ermöglicht vielen Sportlern in einer sehr sicheren Umgebung zuhause zu trainieren. Und auch diese absolvierten Rehastunden werden von den Krankenkassen anerkannt und übernommen.

GO: *Haben Sie Hinweise für Ärzte, die bei der Verordnung bedacht werden sollten?*

HERR MARKOWETZ: Unsere Ärzte sind in der Regel mit den Vorgehensweisen bestens vertraut. Rehabilitationssport wird mit dem Formular E56 ausgestellt und je nach Krankheitsbild mit 1 bis 3 wöchentlichen Übungsveranstaltungen verordnet. Zudem ist die Verordnung für die Ärzte budgetfrei. Die Zusammenarbeit funktioniert seit vielen Jahren einwandfrei worüber wir uns sehr freuen.

GO: *Wie sieht die Zukunft von rehabewegt e.V. aus?*

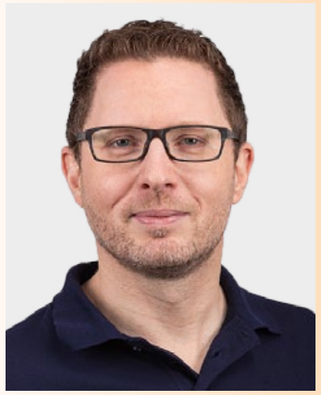
HERR MARKOWETZ: Wir werden unsere Standorte noch weiter ausbauen um ein noch engeres Netzwerk für unsere Teilnehmer anbieten zu können. Hierbei werden wir auch noch stärker den digitalen Bereich integrieren. Lassen Sie sich überraschen. Wir haben noch viel vor.

GO: *Wir danken Ihnen für dieses Interview und die wichtigen Informationen. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team, weiterhin alles Gute und viel Erfolg. Möge es gelingen vielen Betroffenen zu helfen.*

Mit Spannung erwarten wir die weitere Entwicklung und kommen gern wieder, um über die weitere Entwicklung zu berichten.

Das Interview wurde von Helga Friehe geführt.

Kontakt:



Jürgen Markowetz
1.Vorsitzender
rehabewegt e.V.
Raiffeisenstr. 30
85276 Pfaffenhofen
Tel. 08441-496443
www.rehabewegt.de

Audi BKK

Weil Ihre Gesundheit zählt:

bis zu 400 € für ein aktives Familienleben.

Mit einem gesunden und aktiven Lebensstil belohnen Sie sich selbst. Unser Bonusprogramm unterstützt Sie dabei: zum Beispiel als Familie mit zwei Kindern jährlich mit bis zu 400 Euro.
audibkk.de/bonusprogramm

Zuhören ist unsere stärkste Leistung.