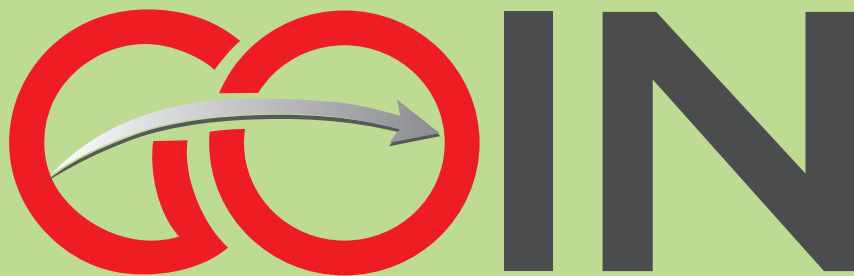




Gesundheitsorganisation



Region Ingolstadt e.V.

Nr. 5 | Oktober 2021

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN!

GO - DAS GESUNDEITSMAGAZIN

REGIONAL - ÜBERREGIONAL - BUNDESWEIT



„Für die seelische Gesundheit“ S. 16



Suizidprävention

S. 4



Bernhard Martini, Präsident
DJK Eichstätt e.V. S. 8



Christiane Benner
2. Vorsitzende IG Metall S. 12



Videosprechstunde
für Arbeitgeber

S. 20



So vielfältig, wie die Lebensweisen Ihrer Mitarbeiter, sind die Möglichkeiten, das Leben gesünder zu gestalten. Wir finden die besten Optionen, und unterstützen zum Beispiel mit dem Lebensstilprogramm »Abenteuer R•O•T«.

CORPORATE HEALTH BY PASSAUER WOLF

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter dabei, eigenverantwortlich gesund zu leben. Unser Expertenteam greift auf ein breites Leistungsspektrum zurück. Über 40 Jahre Erfahrung aus der Rehabilitation fließen in unsere Lebensstilprogramme. Was begeistert, hält Einzug in den Alltag, und entwickelt sich zu gesunder Gewohnheit. Dafür schaffen wir die Grundlage.

Individuelles Betriebliches Gesundheitsmanagement

Für Ihr BGM-Projekt erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen erreichbare Ziele und passgenaue Inhalte. Wir coachen in Ihrem Betrieb, z. B. in Form von Ergonomieschulungen, und bieten in unseren Häusern Präventionsprogramme an, u. a. gefördert durch die Krankenkassen oder die Deutsche Rentenversicherung mit »RV Fit«.

BERATUNG UND ANALYSE

BEDARFSBESTIMMUNG UND MASSNAHMENAUSWAHL

MASSNAHMENPLANUNG- UND DURCHFÜHRUNG

EVALUATION UND FESTLEGUNG WEITERER SCHRITTE

Abenteuer R•O•T: Das appgestützte Lebensstilprogramm

Mit »Abenteuer R•O•T« fällt es leicht, gesunde Gewohnheiten und mentale wie physische Widerstandsfähigkeit aufzubauen. Kompetente R•O•T-Guides begleiten alltagsnah, vor Ort im Freiraum R•O•T in Regensburg oder ortsunabhängig zu 100 % digital mit der App »Mein Lebensstil by Passauer Wolf«. In zehn Einheiten erhalten die Teilnehmer Impulse zu Bewegung, Ernährung und Regeneration – alles in kleinen Gruppen, unter Einbindung der Natur.

1:1 ANALYSE INKLUSIVE FITNESS- UND STRESS-CHECK

+

8 LIVE-TRAININGSEINHEITEN VIRTUELL ODER IN REGENSBURG

Ganzheitliches Konzept: Aktivität, Impulse zu Ernährung, Regeneration, Naturerleben, Gruppenerleben

+

1:1 ERFOLGS-CHECK

AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHA

THERAPIEAMBULANZ

MEDIZINISCHE FITNESS

NACHSORGEPROGRAMME

PRÄVENTION • BGM • REHA-SPORT

SPORTMEDIZIN- UND ORTHOPÄDIE

REHA-SPRECHSTUNDE

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

CITY-REHA INGOLSTADT

 Jetzt beraten
lassen!


BGM im Passauer Wolf



BGM mit Abenteuer R•O•T

Kontakt

PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt
 Freiraum R•O•T Regensburg
 Fabian Meierl
 Beauftragter BGM
 T +49 841 88656-3826
 E gesundheitsfoerderung-ingolstadt@passauerwolf.de

passauerwolf.de

@PassauerWolf

Wir sind Partner im

**Gesundheitsnetzwerk
Leben**


Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

das gefärbte Laub in seiner unendlichen Farbenpracht, die kühle Luft am Abend und am Morgen lassen uns erahnen, dass sich das Jahr schon bald wieder dem Ende entgegen neigt. Die Gärten und die Felder sind abgeerntet. Durch eine Vielfalt unterschiedlicher regionaler Früchte werden wir dazu eingeladen zuzugreifen und dabei bewusster auf uns und unsere gesunde Ernährung zu achten. Gemeinsam auf dem Markt einzukaufen, zu kochen, zu essen und sich in lockerer Atmosphäre austauschen, bringt Freude in den Alltag von Klein und Groß. Haben Sie es schon einmal ausprobiert und erlebt, mit welcher Begeisterung auch die Kleinsten mitmachen? Dabei muss es sicher nicht das perfekte Dinner sein. Unsere Gesundheit ist nicht selbstverständlich und unser Leben ist nicht immer planbar. Manchmal vergessen wir, was wirklich wichtig ist. Jeder Augenblick der Freude und

des Glücks sind kostbare Geschenke, die uns niemand mehr nehmen kann. In den letzten Monaten haben wir erleben müssen, wie schnell sich alles verändern kann und wie gravierend dabei die Auswirkungen sein können. Wir stehen in den nächsten Jahren vor vielen großen Herausforderungen. Es wird sicher nicht einfach werden und doch sollten wir frohen Mutes sein und uns fragen: Gibt es nicht immer wieder Situationen im Leben, in denen es schwer ist zu erkennen, wohin der Weg uns führen wird? Benötigen Sie Hilfe und Unterstützung? Schauen Sie einfach in das Informationsblatt aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben „Zusammen stark“: www.goin.info/patienteninfo/

Alle Betriebe haben die Möglichkeit die unbürokratische „Videosprechstunde“ zu nutzen:
<https://www.goin.info/aktuelles/> oder auch an der (kostenfreien) Online- Veranstaltung teilzunehmen:
<https://www.goin.info/aktuelles/veranstaltungskalender/>

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle Herbstzeit
 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!

Manuel Hahn

„Gute Gedanken sind
das Friedenslicht der Welt.“
Maria-Theresia Radloff

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:

IG-Metall Ingolstadt

Herstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter GmbH
 Stauffenbergstraße 2a,
 85051 Ingolstadt

Erscheinungsweise:

mind. 6 Ausgaben pro Jahr

Vertrieb: Auslage in Arztpraxen etc.

Auflage: ca. 10.000 Exemplare

Schutzgebühr: 5,- Euro

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

Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

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

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

Inhalt

- ▶ Passauer Wolf City Reha Seite 2
- ▶ Inhaltsverzeichnis Seite 3
- ▶ Projekt Schanzer Pluspunkt Seite 4–6
- ▶ Suizidprävention im Bistum Eichstätt Seite 7
- ▶ Eine Brücke zwischen Kirche und Sport Seite 8–9
- ▶ Die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf junge Berufstätige und Auszubildende Seite 10–11
- ▶ Schnell-Vermittlung in Entwöhnungstherapie Seite 12–13
- ▶ Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben Seite 14–15
- ▶ Plakataktion „Für die seelische Gesundheit“ Seite 16–18
- ▶ Neue Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben Seite 19
- ▶ „Videosprechstunde“ für Arbeitgeber Seite 20–25
- ▶ Virtueller Austausch für die psychische Gesundheit Seite 26
- ▶ Familienplanungsfonds Stadt Ingolstadt Seite 27



„YOU’LL NEVER WALK ALONE – MEINETWEGEN-DEINETWEGEN“

Gemeinsam, nicht allein, griff getreu diesem Motto der Schanzer Pluspunkt anlässlich des internationalen Gedenktages (10.9.) das Thema Suizidprävention zusammen mit seinen Kooperationspartnern auf und traf sich zu einer Expertenrunde und Präsentation innovativer Präventionsprojekte. Bereits 2014 erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Suizidprävention zu einer globalen Herausforderung, begehen doch laut Schätzung der WHO weltweit jährlich über 700 000 Menschen Suizid. Dennoch ist das Thema tabuisiert und Gefährdungen anzusprechen überfordert rasch das Umfeld. Um so wichtiger ist es, neue Wege aufzuzeigen, einfache Hilfen zu vermitteln, Hilfen in Anspruch zu nehmen und gemeinsam zu gehen. Die Experten im Schanzer Pluspunkt waren sich darüber einig, dass niederschwellige Suizidprävention in Vernetzung mit bereits etablierten Versorgungsangeboten Hemmschwellen abbauen und schnelle Hilfe ermöglichen kann.

GO im Gespräch mit Herrn Prof. Dr. Arno Drinkmann, Professor für Psychologie an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention.

GO: Vielen Dank Herr Prof. Dr. Drinkmann, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen und wir mehr über die Möglichkeiten der Suizidprävention erfahren dürfen. Wie häufig kommt Suizid in Deutschland vor?

PROF. DRINKMANN: Jährlich werden in Deutschland in den letzten Jahren zwischen 9.000 und 10.000 Suizide registriert. 2019 waren es genau 9.041 Suizide. Man geht von einer gewissen Dunkelziffer aus, so dass die tatsächlichen Zahlen wohl noch größer sind. Das ist aber nur die Spitze des Eisbergs: Suizidversuche werden nicht registriert, die WHO schätzt ihre Zahl (der überlebten Suizidversuche) um das 100 bis 200-fache höher als die der Suizide. Das wären für Deutschland dann zwischen 900.000 und 2.000.000 Betroffene. Suizidgedanken haben (lifetime) ca. 10% aller Menschen.

GO: Gibt es Personengruppen, die besonders gefährdet sind?

PROF. DRINKMANN: Menschen mit psychischen Störungen, wie Depressionen oder Suchterkrankungen, sind besonders gefährdet vor allem, wenn sie an mehreren Störungen leiden. Dreiviertel aller Suizide



Prof. Dr. Arno Drinkmann

Foto: Kulturbeutel/Johannes Hauser

werden von Männern begangen. Danach sind Männer besonders gefährdet. Auch ein hohes Lebensalter (mit all' seinen möglichen belastenden Begleiterscheinungen) ist ein Risikofaktor. Besonders in Kombination mit männlichem Geschlecht.

GO: Besteht die Gefahr eines Suizid nur bei Erkrankten z. B. bei Depression?

PROF. DRINKMANN: Keineswegs, wenngleich deren Risiko besonders hoch ist. Menschen mit affektiven Störungen (unipolare Depressionen und bipolare Störungen) haben gegenüber der Allgemeinbevölkerung ein 20-fach erhöhtes Risiko. Von allen Menschen mit bipolaren Störungen sterben 8% an Suizid, bei Alkoholabhängigkeit sind es 7% und bei Schizophrenie 5%.

Menschen in suizidalen Krisen wahrnehmen, ernst nehmen, ansprechen
Fachdienste wie der Krisendienst oder die Telefonseelsorge stehen 24 Stunden zur Verfügung

GO: Suizid als Tabu - dürfen wir überhaupt über Suizid sprechen oder provozieren wir ihn damit eher?

PROF. DRINKMANN: Dass das Sprechen über Suizid sein Auftreten wahrscheinlicher machen könnte, ist u.a. von der WHO eindeutig als Mythos identifiziert worden, d.h. damit ist überhaupt nicht zu rechnen. Dieser Mythos ist aber für sich enorm schädlich, weil er das Thema tabuisiert und verhindert, dass Menschen in suizidalen Kri-

sen entlastende Gespräche angeboten werden.

GO: Können wir überhaupt etwas tun? Sollten wir Betroffene z.B. Arbeitskollegen einfach ansprechen, wenn der Eindruck entsteht, dass suizidale Gedanken bestehen?

PROF. DRINKMANN: Ja, unbedingt. Aber bitte in respektvoller Weise. D.h. eher zuhören als ungefragt Kommentare oder gar Ratschläge geben.

GO: Woran ist Suizidalität zu erkennen?

PROF. DRINKMANN: Indikatoren können sehr vielfältig und individuell sein. Achtsamkeit ist immer geboten bei direkten oder indirekten Ankündigungen, beim Verschenken individuell wertvoller Gegenstände oder auch beim Horten von Medikamenten und Rückzug aus Beziehungen. Solche Situationen sollten immer zum Ansprechen und Nachfragen führen!

GO: Was tut Deutschland, die deutsche Gesundheitspolitik für die Suizidprävention?

PROF. DRINKMANN: Seit einigen Jahren gibt es das Nationale Suizidpräventionsprogramm (NaSPro), ein Zusammenschluss von ehrenamtlich tätigen WissenschaftlerInnen und PraktikerInnen. Das Bundesministerium für Gesundheit hat das NaSPro, das in enger Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) steht und beratende Funktion hat bzw. in Politik und Gesellschaft sensibilisierend hineinwirken soll, in den letzten Jahren in Form von Forschungsförderung unterstützt

(Projekt „Suizidprävention Deutschland“ und jetzt das aktuell laufende Projekt „Förderung suizidpräventiver Kompetenz in Institutionen und Gesellschaft, suiKom“). Die deutsche Gesundheitspolitik unterstützt punktuell Initiativen (wie etwa das Bayerische Landesamt für Gesundheit einige Projekte in der Region Ingolstadt). Weitere Informationen unter: www.naspro.de

GO: Was wäre noch wichtig?

PROF. DRINKMANN: Was wir bräuchten, wäre ein nationaler Aktionsplan, der ein klares Ziel verfolgt, z.B. Halbierung der Suizidzahlen in 10 Jahren, und der auch entsprechend finanziell und personell ausgestattet ist. Die WHO hat dafür sehr konkrete Modell-Pläne entwickelt. Ein wichtiges Element ist darin immer die Förderung regionaler Initiativen zur Suizidprävention, wie etwa KulturBeutel in Ingolstadt.

GO: Was gelingt in Deutschland schon gut?

PROF. DRINKMANN: Auf der praktischen Ebene gibt es schon eine Reihe von Anlaufstellen und AnsprechpartnerInnen für suizidale Menschen, wie z. B. lokale Krisendienste, Beratungsstellen, die bundeseinheitliche Telefonseelsorge etc. – wenngleich das Netz von Hilfen noch deutlich ausbaufähig ist. Auf fachlicher Ebene gibt es mit dem NaSPro immerhin einen zentralen Ansprechpartner.

GO: Was können Kommunen, Arbeitgeber, Netzwerke, Kirchen zur Suizidprävention beitragen?

PROF. DRINKMANN: Es ist wichtig Suizidprävention immer wieder zum Thema zu machen, wie z. B. 2019 in der „Woche für das Leben“, einer jährlichen Themenwoche der katholischen und evangelischen Kirchen. Aber auch in den Verbänden und Sportvereinen, in Betrieben und Institutionen kann Suizid niederschwellig angesprochen werden. Es geht darum Aufmerksamkeit und Interesse zu wecken, um das Gespräch darüber bzw. konkret mit dem Anderen anzuregen. Eine Änderung der persönlichen Einstellung, wie beispielsweise die Enttabuisierung des Suizids, achtsamer mit sich und anderen umzugehen, werden durch den Austausch, das darüber Nachdenken und die Reflexion von Erfahrungen in Gang gesetzt. Es geht darum, einan-

Kontakt:

Prof. Dr. Arno Drinkmann
Katholische Universität
Eichstätt-Ingolstadt
Fakultät für Soziale Arbeit
Kapuzinergasse 2
D-85072 Eichstätt, Germany
arno.drinkmann@ku.de
www.ku-eichstaett.de/swf/lehrpersonal/hauptamtliche/drinkmann/

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

Partner im Netzwerk KRISENDIENSTE BAYERN
Kostenfreie bayernweite Telefonnummer: 0800 / 655 3000
Nachtteams stehen seit 1. Juli in ganz Oberbayern zur Verfügung, so dass – falls notwendig – an allen Tagen im Jahr rund um die Uhr mobile Einsatzteams zu persönlichen Kriseninterventionen ausrücken können.
www.krisendienste.bayern/oberbayern

TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr
Kostenfreie Telefonnummer: 0800/1110111 oder 222
www.telefonseelsorge.de

der Mut zu machen für das eigene Handeln und das kann sowohl in Betrieben als auch in Vereinen passieren.

You'll never walk alone – gemeinsam unterwegs sein meinewegen-deinewegen

GO: Haben sie ein besonderes Anliegen oder ein Thema, das angesprochen werden sollte?

PROF. DRINKMANN: Ich glaube, dass Suizidprävention für alte und alleinlebende Menschen besonders wichtig ist. Das ist nämlich eine Hochrisikogruppe. Hier wird aber zu wenig getan – aus diversen Grün-

den, u. a. weil vorschnell unterstellt wird, dass alte Menschen „berechtigte“ Gründe haben, ihrem Leben ein Ende zu setzen. Wir könnten alle irgendwann Nutznießer eines Engagement in dem Bereich sein und das Bild unserer Gesellschaft entscheidend in Richtung Achtsamkeit und Fürsorge füreinander prägen.

GO: Vielen Dank für das wertvolle Interview. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrer wichtigen Arbeit. Möge es gelingen, das Netz von Hilfen noch besser auszubauen, um möglichst vielen Betroffenen rechtzeitig helfen zu können und damit Suizide zu vermeiden.

ANZEIGE

caritas



HÄUSLICHE PFLEGE
& TAGES PFLEGE

Entlastung und Hilfe:
freundlich – menschlich – zuverlässig

Caritas-Sozialstation Ingolstadt e.V.
Münchener Straße 69
85051 Ingolstadt, Telefon 08 41/9 73 58-0
sozialstation@caritas-ingolstadt.de





Gemeinsam unterwegs – Schanzer Pluspunkt-Veranstaltung zur Suizidprävention



Prof. Dr. Arno Drinkmann während seines Vortrages in der Expertenrunde

Foto: Kulturbeutel/Johannes Hauser

Was haben Dozenten der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt mit einer Filmcrew gemeinsam? Wieso treffen sich Unternehmer mit psychosozialen Fachdiensten und Bundestrainer für Selbstverteidigung mit Seelsorgern? Welche Verbindung besteht zwischen Fußballern und der kreativen Arbeit von Kulturbeutel? Was auf den ersten Blick als bunter, willkürlicher Mix wirkt, hat tatsächlich Plan und Strategie, hat ein gemeinsames Ziel und Anliegen: Suizidprävention.

Im Rahmen der Veranstaltung des Schanzer Pluspunktes wurden die best-practice Suizidpräventionsprojekte „Raus aus dem Abseits“ und „Leben pflegen, meinnetwegen-deinetwegen“ der Gründerinnen von KULTurbeutel, Regine Morich und Nicole Fichtner, in den Räumen der Firma Instart Group in Gaimersheim erstmals der Öffentlichkeit präsentiert. Neben der fachlichen Einführung in die Thematik durch Prof. Arno Drinkmann (KU) und Praxisimpulsen seitens der Beratungs- und Akutdienste Notfall- und Telefonseelsorge sowie Krisendienst Psychiatrie Oberbayern kamen dabei vor allem auch weitere Akteure zu Wort, die sich in unterschiedlichster Art und Weise an den Projekten und deren Entwicklung beteiligt haben, wie beispielsweise Jugendhilfe Respekt Training, das Start-up Mirrads (Smart Mirror - Badprojekt virtueller Spiegel) und die Filmcrew Media, deren Videoclip Premiere feierte und nun unter www.suizidpraevention-kulturbeutel.de abrufbar ist.

Mit ihren Beiträgen zu Einzelprojekten und Maßnahmen tragen alle Beteiligten mit ihrer Fachlichkeit und in ihrer Funktion dazu bei, Suizidprävention in der betrieblichen und allgemeinen Öffentlichkeit aktuell in der Region publik zu machen, mit innovativen Ideen das Tabu Suizidprävention anzugehen, und das auch im Sport. Neben dem FC Ingolstadt 04 unterstützen regionale Fußballvereine und der DJK Diözesansportverband Eichstätt die Trikotaktion „Raus aus dem Abseits“, denn die Kernbotschaft lautet: „es kann jeden treffen, jeder einzelne von uns kann helfen“.

„Raus aus dem Abseits“



Foto: Kulturbeutel/Johannes Hauser

Sie holen gemeinsam das Tabuthema Suizid „raus aus dem Abseits“:

Regine Morich (re) und Nicole Fichtner (li) von der Agentur KULTurbeutel überreichen beim Start ihres Fußballprojekts im Rahmen des Schanzer Pluspunktes ein Trikot an Werner Roß, den Repräsentanten des FC Ingolstadt 04

„Leben pflegen, meinnetwegen-deinetwegen“



Marc Erras, erklärt den digitalen Spiegel gemeinsam mit Nicole Fichtner (li) und Regine Morich

Foto: Kulturbeutel/Johannes Hauser

Ein digitaler Spiegel ist das Kernstück der Bad-Wanderausstellung im Projekt „Leben pflegen, meinnetwegen-deinetwegen“. Auch er macht Suizidprävention zum Thema – und jeder Betrachter kann gleich selbst interaktiv auf außer-

gewöhnliche Art mit der Pflege seines Lebens beginnen.

Das Badezimmer trat noch am Schanzer Pluspunktabend seine Reise an und wurde eine Woche lang in den Räumen des Bischöflichen Ordinariats in Eichstätt präsentiert. Neben dem digitalen Spiegel, der dazu einlädt gute Botschaften zu versenden und Kontakte wieder aufzuknüpfen, bietet die Badausstellung eine Fülle an Anregungen zur Achtsamkeit und Reflexion im Lebens- und Arbeitsalltag. Zudem stehen weiterführendes Infomaterial und Kontaktadressen zur Verfügung. „Suizidprävention ist ein wichtiges Thema für die Kirche“, betonte der Generalvikar der Diözese Eichstätt, P. Michael Huber, bei der Eröffnung. „Überall wo das Leben gefährdet ist, wo Menschen an den Rand gedrängt sind, da ist es unser Auftrag, Trost zu spenden und Perspektiven aufzuzeigen.“ Er wünschte der Ausstellung, dass sie noch an vielen Orten zu sehen sein wird – etwa in Kirchengemeinden oder Betrieben.

„Jeder kann einfach Hilfe und Unterstützung leisten, Warnsignale erkennen, das Tabu Suizid durch Ansprechen lösen. Wie das geht, zeigen die Suizidpräventionsprojekte, die auf den Internetseiten www.schanzer-pluspunkt.de eingestellt sind“, so Teresa Loichen, der Projektleiterin des Schanzer Pluspunktes.

Der Schanzer Pluspunkt ist ein gemeinsames Projekt der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitspädagogik), des FC Ingolstadt 04, der Audi BKK und des Gesundheitsnetzwerks Leben. Ziel ist es, die Gesundheitsförderung in der Region weiter auszubauen. Dabei werden neueste Forschungserkenntnisse mit Praxis und Erfahrungswissen vernetzt und in einer interaktiven Veranstaltungsreihe weitergegeben.



Direkt zur Homepage:



Kontakt:

www.schanzer-pluspunkt.de
E-Mail: info@schanzer-pluspunkt.de
Telefon +49 (0) 8421 93 21475
Luitpoldstraße 32 | 85072 Eichstätt



Bei der Eröffnung der Ausstellung „Leben pflegen, meinnetwegen – deinetwegen“ (von links): Regine Morich und Nicole Fichtner (von der Agentur KULTurbeutel), Generalvikar P. Michael Huber, Teresa Loichen (Schanzer Pluspunkt) Foto: Bernhard Löhlein/pde.



Gesundheitsnetzwerk
Leben



KLAUS HOLETSCHEK
BAYERISCHER GESUNDHEITSMINISTER
und Schirmherr Schanzer Pluspunkt

„Psychische Krisen können lebensgefährlich sein, wenn sie mit Suizidgedanken einhergehen. Darüber wird immer noch zu wenig gesprochen. Wir müssen dieses Schweigen brechen! Dabei helfen Initiativen wie der Schanzer Pluspunkt, die das Thema in den Mittelpunkt rücken. Mit den Krisendiensten haben wir für Betroffene zudem wichtige Anlaufstellen, die bayernweit rund um die Uhr erreichbar sind.“

Foto: Andi Frank



JOSEF MEDERER
BEZIRKSTAGSPRÄSIDENT VON OBERBAYERN

„Mit unserer Plakaktaktion ‚Für die seelische Gesundheit‘ im Gesundheitsnetzwerk Leben möchten wir die Menschen in seelischen Krisensituation noch schneller erreichen und Hemmschwellen abbauen. Der Expertenaustausch beim Schanzer Pluspunkt zum Weltsuizidpräventionstage hat dazu beigetragen, die Suizidprävention in den Fokus zu rücken und die vernetzte Zusammenarbeit zu stärken.“

Foto: Bezirk Oberbayern/www.aviso-photography.de

Eine Brücke zwischen Kirche und Sport



Auf dem Fußballfeld lernen schon die Kleinsten worauf es ankommt, wenn man als Sieger den Platz verlassen möchte. Es zählen Teamgeist, Solidarität, Zusammenhalt, einander beistehen, ein gemeinsames Ziel fest vor Augen zu haben, Ausdauer und Durchhaltevermögen. Aber wie heißt es so schön, das Lachen der Sieger sind die Tränen der Verlierer. Nicht immer gelingt der Sieg. Genauso wichtig ist es zu lernen mit Niederlagen umzugehen.

Mehr als 100 Jahre Verbandsarbeit sind ein Zeichen dafür, dass wichtige und wertvolle Arbeit geleistet wird. Leistungs- und Breitensport, Behindertensport, Erziehung und Bildung, Sportethos und Lebensgestaltung aus dem Glauben sind u.a. die Ziele des Diözesanverband Eichstätt e.V.

Eine Verbindung zwischen Kirche und Sport, um den Menschen und der Gesellschaft zu dienen, ist auch für uns Anlass genug mal näher nachzufragen.

GO im Gespräch mit Bernhard Martini, Präsident vom DJK-Sportverband Diözesanverband Eichstätt e.V.

GO: Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen und wir mehr über Sie und über Ihre Arbeit beim DJK-Sportverband Diözesanverband Eichstätt e.V. erfahren dürfen. Im September letzten Jahres durften Sie auf das 100-jährigen Bestehen des DJK-Sportverbands zurückblicken. Was hat Sie dabei besonders bewegt?

HERR MARTINI: Vielen Dank für die Einladung und die Möglichkeit mehr über unseren Verband zu berichten. Es waren für dieses 100-jährige Bestehen mehrere Festakte geplant, die wegen der Pandemie abgesagt werden mussten. Bewegt hat mich, dass trotzdem eine Vertreterwallfahrt in Bamberg abgehalten wurde, um zu zeigen wir sind da und lassen uns nicht unterkriegen. Das hat den Verband auch geprägt, da ja während des 3. Reiches die DJK Vereine verboten wurden. Nach dieser Zeit gelang es wieder den Verband und die Vereine zu gründen bzw. wieder auferstehen zu lassen. Aber auch das Familiäre im Verband bewegt einen, der Zusammenhalt und die Freude sich wiederzusehen.

GO: Wie gelingt es Ihnen der hauptberuflichen Arbeit, der Familie und Ihrem Ehrenamt gerecht zu werden?

HERR MARTINI: Das ist oft nicht einfach, da jeder seinen Teil am Tag einfordert und so verbindet sich oft nach der hauptamtlichen Arbeit die Familie und das Ehrenamt. Das funktioniert nur, wenn die Familie auch am Ehrenamt interessiert ist und einem den Rücken freihält. Aber sonst ist es harte Arbeit, jedem seinem Raum am Tag zu geben. Viele Termine finden oft an



Bernhard Martini

Foto: privat

den Wochenenden bzw. am Abend statt und da wird die freie Zeit sehr knapp. Leider wird das Ehrenamt von der Politik bisher noch nicht genügend unterstützt und gefördert. Das macht es oft für die ehrenamtlich Tätigen sehr schwer.

GO: Wie viele Vereine werden derzeit durch den Verband unterstützt? Was wird von diesen Vereinen angeboten?

HERR MARTINI: Hier im DV Eichstätt sind es 52 Vereine mit über 30.000 Mitglieder. Bundesweit gibt es noch über 1000 Vereine mit fast 500.000 Mitgliedern. Diese Vereine bieten sehr viele Sportarten an. Von Fußball, Handball, Basketball, Leichtathletik, Tennis usw. werden auch Rhönrund, Darts, Show- und Gardetanz angeboten. Auch gibt es Blas- und Musikkapellen in den Vereinen. Eine der neuesten Sportarten ist Cricket, hier ist die DJK eine Kooperation mit dem deutschen Nationalverband eingegangen.

GO: Die Corona-Pandemie hat auch das Vereinsleben verändert. Welche Auswirkungen gab es und wie wurde darauf reagiert?

HERR MARTINI: Ja, viele Vereine hat es hart getroffen und es wurden teilweise Mitgliederluste von über 10 Prozent verzeichnet. Die Vereine haben zum großen Teil sehr gut darauf reagiert. Es wurden Onlinetrainingseinheiten entwickelt und über Videokonferenzsysteme gemeinsam Sport gemacht. Aber auch viele andere Aktivitäten wurden angeboten, wie z.B. Einkaufsservice für ältere Menschen, online Konzerte und vieles mehr. Wir haben extra einen Innovationspreis ausgerufen, um diese Ideen zu prämiieren.

Fachkräfte: Trainer und Übungsleiter sind herzlich willkommen

GO: Das Berufsleben befindet sich durch die Digitalisierung und den Fachkräftemangel im

Umbruch. Gibt es auch dadurch Auswirkungen für die Vereine?

HERR MARTINI: Wir versuchen natürlich mit diesen Entwicklungen Schritt zu halten. Der Fachkräftemangel trifft uns aber auch. Fachkräfte sind bei uns Trainer und Übungsleiter und die fehlen an allen Ecken und Enden. Für die Vereine ist es wichtig gut ausgebildete Trainer zu haben, nur so kann man auch den Mitgliedern guten Sport bieten und sich weiterentwickeln. Leider ist hier, wie schon erwähnt, das Ehrenamt nur auf dem Papier gestärkt. Die Wirklichkeit sieht anders aus. Auch die Digitalisierung hält seinen Einzug. E-Sports ist ein großes Thema, dem wir uns auch stellen müssen.

GO: Was verbindet Kirche und Sport?

HERR MARTINI: Kirche und Sport verbindet sehr viel. Gerade Körper, Geist und Seele als Einheit zu sehen ist in beiden Bereichen sehr wichtig. Die DJK versteht Sport um des Menschen und nicht um der Leistung willen und der Verbindung von Sport und Glaube. Vermittlung von Werten und ganzheitlicher Förderung des Menschen.

GO: Sehen Sie Unterscheidungsmerkmale zu anderen Sportverbänden, bei denen die katholische Kirche nicht als „Brückenbauer“ zur Verfügung steht?

HERR MARTINI: Wir sind kein reiner Fachverband, somit unterscheiden wir uns schon hier von anderen Sportverbänden. Auch versuchen wir den Breiten- und Leistungssport zu vereinen und hier auch Allen die Möglichkeit zu geben, sich national und international in unseren eigenen Auswahlteams zu messen. Aber auch die Werte, auf die wir uns berufen sind der Mehrwert. All diese ist ein großes Unterscheidungsmerkmal.

GO: Warum ist diese Brücke zwischen Kirche und Sport wichtig für die Menschen und für die Gesellschaft?

HERR MARTINI: Ganz einfach, da wir neben dem Sport auch das Menschliche versuchen zu vermitteln. Inklusion und Integration ist ein Thema das uns ebenso beschäftigt. Wir unterstützen nicht nur in sportlichen Fragen, sondern versuchen auch klar darzustellen, dass es beim Sport auch um des Menschen willen geht. Es soll zeigen das es nicht nur höher und weitergeht, sondern auch das miteinander statt gegeneinander. Und genau diese Einstellung ist in der heutigen Gesellschaft sehr wichtig.

Ein Leitbild für das Leben

GO: Wir haben erfahren, dass Sie beim Projekt Schanzer Pluspunkt mitwirken und auch



Quelle: DJK

das Projekt zur Suizidprävention von Kulturbüro unterstützt. Warum sind Ihnen diese Projekte wichtig?

HERR MARTINI: Weil wir hier als Verband ein großer Multiplikator sein können. Auch in unserem Leitbild steht das Leben an erster Stelle und aus diesem Grund ist es uns wichtig dieses zu schützen. Die Informationen in die Vereine zu bringen, um auch hier die Sinne zu schärfen und das Bewusstsein zu stärken, dieses Thema nicht zum Tabuthema zu machen.

GO: Gibt es Beispiele, an denen es noch deutlicher wird, dass sich die Vereine für die Suizidprävention öffnen sollten?

HERR MARTINI: Das Tabuthema Suizid betrifft viele Menschen. Viele haben bereits direkt oder indirekt damit zu tun gehabt und somit ist es wichtig, dass die Vereine und auch die Mitglieder aufmerksam sind. Oft sind es Äußerungen die man nicht ernst nimmt bzw. gerade wegen dem Thema Suizid nicht aufgreift. Hier muss das Bewusstsein der Sportler und Sportlerinnen geschärft werden um nicht wegzusehen. Reden hilft.

GO: Was werden Sie tun, um die Suizidprävention weiter voranzubringen?

HERR MARTINI: Wir werden versuchen die Projekte durch Veranstaltungen weiter in die Vereine zu bringen. Auf unserem großen Event im nächsten Jahr, dem Bundessportfest in Schwabach, werden wir der Suizidprävention die Möglichkeit zur Präsentation geben.



Foto: Timo Schwarz

Bundessportfest 2022 in Schwabach mit ca. 4000 Beteiligten

GO: Gibt es weitere Ziele, die Sie in den nächsten fünf Jahren in Ihrem Ehrenamt gern umsetzen möchten?

HERR MARTINI: In der heutigen Zeit sind fünf Jahre sehr lang. Ein Ziel ist das Bundessportfest in Schwabach 2022, welches wir ausrichten. Hier werden ca. 4000 Beteiligte aus dem ganzen Bundesgebiet erwartet um sich in 22 Sportarten zu messen. Umsetzen würde ich gern Angebote im Bereich Gesundheitsprävention und der Jugendarbeit. Jedoch fehlen hier noch Mittel und auch die entsprechende personelle Ausstattung. Ziele gäbe es noch einige, das sprengt dann leider den Rahmen der zur Verfügung stehenden Zeit. So kann man nur in kleinen Schritten denken und Ziele umsetzen.

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

HERR MARTINI: Es wäre toll, wenn die Politik nicht nur redet, sondern handelt. Im Gegensatz zu Gewerkschaften müssen viele

im Ehrenamt Urlaub nehmen, um dies ausüben zu können. Auch werden Fördermittel oft gekürzt oder fallen ganz weg. Ohne Ehrenamt geht es in unserer Gesellschaft nicht. Wenn die Unterstützung hierfür nicht gegeben ist, wird es für alle Institutionen, die davon abhängig sind, sehr schwer werden ihre Angebote aufrecht zu erhalten.

GO: Wir danken Ihnen für dieses interessante Interview und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg und Freude bei Ihrem Ehrenamt.

Kontakt:

DJK-Sportverband Diözesanverband Eichstätt e.V.
Pedettistraße 4,
85072 Eichstätt
Telefon: 08421 / 50 672
Fax: 08421 / 50 9901 670
E-Mail: djk@bistum-eichstaett.de
<https://www.djk-bundessportfest.de/>

ANZEIGE

LEBEN IN GEBORGENHEIT

BETREUTES WOHNEN

- 9 modern gestaltete, helle und barrierefreie Wohnungen (53 m - 62 m) im Obergeschoss
- Zentrale Lage zwischen Westpark und Klinikum
- Zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten in nächster Umgebung
- Ruhige, familiäre Atmosphäre
- Inkl. 24. Std.-Notrufsystem
- An Werktagen Anwesenheit einer erfahrenen Ansprechpartnerin
- Beratung und Unterstützung bei persönlichen Belangen und Behördenangelegenheiten

Angebot:
53,6 m², 2 Zimmer, EBK, Bad
Nettomiete inkl. Betreuungspauschale 808,00 € / Monat* zzgl. NK
*Stand 2021

Informationen unter:
www.ingenium-stiftung.org
Maria Hackl
mhackl@ingenium-stiftung.de
Tel. 0841 88 50 71 85

Virtueller Wohnungs-Rundgang

Schnell-Vermittlung in Entwöhnungstherapie für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen



Aus dem Jahresbericht der Drogenbeauftragten 2020 ist zu entnehmen, dass 2019 in Deutschland 1.398 Menschen im Zusammenhang mit dem Konsum von Drogen verstorben sind. Dies bedeutet einen Anstieg von 9,6 Prozent gegenüber dem Vorjahr (1.276). Haupttodesursache waren, wie in den vergangenen fünf Jahren, Überdosen von Opioiden wie Heroin oder Morphin sowie Überdosen in Kombination mit anderen Substanzen. Besonders auffällig ist die Zunahme der Zahl der Todesfälle aufgrund der Folgen des langjährigen Drogenmissbrauchs. Der Anteil derjenigen, die aufgrund von Langzeitschädigungen in Kombination mit Intoxikationsfolge starben, stieg im letzten Jahr signifikant von 38 auf 172. Wenn sich alles im Leben nur noch um die Beschaffung von Drogen dreht, ist der Einstieg in die Drogenkriminalität häufig schon vorgegeben. Ein Leben mit einem hohen Maß an Lebensqualität und einem geregelten Berufsleben ist kaum noch möglich. Ein Ausstieg aus dem Drogenkonsum ist ohne Hilfe in der Regel nicht realisierbar. Umso wichtiger ist es, dass Menschen, die sich für den Ausstieg entscheiden, auch schnelle Unterstützung bekommen.

GO im Gespräch mit Angelika Nothnagel, Diplom Sozialpädagogin FH und Teamleiterin bei der Therapie Sofort München gGmbH (Theso) in München.

GO: Vielen Dank Frau Nothnagel, dass wir mehr über die Schnell-Vermittlung in die Entwöhnungstherapie von Drogenabhängigen erfahren dürfen und Sie uns einen Einblick in Ihre Arbeit gestatten. Seit wann gibt es Theso und wie viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten bei Theso?

FRAU NOTHNAGEL: Theso gibt es in München schon seit über 25 Jahren, in Ingolstadt seit 7 Jahren und in Manching seit 1 Jahr. Wir sind insgesamt 6 Sozialpädagog*innen, 1 Psychologin als Geschäftsführer und 2 Verwaltungsmitarbeiterinnen.

GO: Wie viele Menschen vermittelt Theso jährlich in eine Entwöhnungstherapie?

FRAU NOTHNAGEL: Zu uns kommen jährlich über 500 Betroffene. Davon vermitteln wir ca. 60 Prozent in stationäre Therapien (Rehabilitation) und/oder andere stationäre Hilfen wie z.B. Krankenhausbe-

handlung oder Maßnahmen der Eingliederungshilfe.

GO: Wer trägt die Kosten für die Entwöhnungsbehandlung?

FRAU NOTHNAGEL: Die Kosten werden in der Regel von der Deutschen Rentenversicherung oder von den Krankenkassen übernommen. Es gibt aber auch Betroffene, bei denen der Bezirk Oberbayern die Kosten trägt.

GO: Sind es überwiegend Frauen oder Männer, die Ihre Hilfe in Anspruch nehmen? Wie alt sind die Betroffenen durchschnittlich?

FRAU NOTHNAGEL: Zu uns kommen überwiegend männliche Betroffene. Der Frauenanteil lag in 2020 nur bei 18 Prozent. Wir beraten Menschen ab Volljährigkeit bis ins hohe Rentenalter. Bisher kommen zu uns überwiegend Betroffene im Alter zwischen 20 und 44 Jahren.

GO: Wie viele der Betroffenen gehen noch einer geregelten Arbeit nach?

FRAU NOTHNAGEL: 80 Prozent der Menschen, die zu uns kommen, haben ihren Arbeitsplatz bereits verloren. Würden die Betroffenen rechtzeitig kommen, besteht eine große Chance, dass es erst gar nicht so weit kommen muss. Es ist sehr wichtig, dass jeder Betroffene möglichst schnell Hilfe bekommt.

GO: Was ist in der Regel der Anlass für den Ausstieg aus dem Drogenkreislauf?

FRAU NOTHNAGEL: Die Gründe sind oft sehr vielschichtig. Im Vordergrund stehen meist die eigene Gesundheit oder die Vermeidung von Krisen. Häufig wirken auch die Familie oder die Arbeitgeber motivierend ein und tun alles, damit die Betroffenen Hilfe annehmen.

GO: Warum ist es so wichtig, dass die Betroffenen schnelle Hilfe bekommen?

FRAU NOTHNAGEL: Menschen, die illegalisierte Drogen konsumieren, sind in unserer Gesellschaft oft ausgeschlossen. Die Betroffenen haben nur wenige Sozialkontakte und sind permanent damit beschäftigt, sich die Substanzen zu beschaffen, von denen sie abhängig sind. Wenn ein Motivationsfenster bei ihnen aufgeht und sie bereit sind, das alles hinter sich zu lassen, ist schnelles Handeln nötig. Das Fens-

ter schließt sich sehr schnell wieder und die Betroffenen fallen in die alten Verhaltensmuster zurück.

GO: Können Sie uns einen kleinen Einblick in den Ablauf geben, wenn Betroffene aussteigen möchten?

FRAU NOTHNAGEL: Grundsätzlich bieten wir niedrigschwellig Hilfe an. Vor der Pandemie konnten die Betroffenen einfach zu den offenen Sprechzeiten kommen. Das geht aktuell leider nicht mehr. Wir versuchen trotzdem, in zwei Terminen die Zuständigkeit des Kostenträgers zu klären, eine geeignete Fachklinik zu finden, die Anträge auszufüllen und den Sozialbericht zu erstellen. Wir übernehmen die komplette Antragstellung bei dem Kostenträger und die Anmeldung in der Fachklinik. Bei der Deutschen Rentenversicherung wird der Antrag elektronisch gestellt, damit er auch am selben Tag an der richtigen Stelle im elektronischen Posteingang vorliegt. Außerdem unterstützen wir bei der Suche nach einem geeigneten Krankenhaus für die Entgiftung. Eine Entgiftung ist vor jeder Entwöhnungsmaßnahme erforderlich.

Rückfälle sind vermeidbar

GO: Wie groß ist die Gefahr eines Rückfalls, wenn die Aussteiger*innen ins alte Umfeld zurückkehren?

FRAU NOTHNAGEL: Das ist in der Regel von unterschiedlichen Faktoren abhängig. Wichtig ist, dass es den Betroffenen gelingt einen geregelten Tagesablauf zu realisieren und sich vom alten Drogenumfeld ausreichend zu distanzieren. Hilfreich ist auf jeden Fall auch die regelmäßige Teilnahme an einer ambulanten Nachsorge und ein gutes soziales Umfeld. Sind alle Kriterien erfüllt besteht eine gute Chance, dass es zu keinem Rückfall kommt.

GO: Wie hoch ist die Rückfallquote?

FRAU NOTHNAGEL: Wir können davon ausgehen, dass ca. ein bis zwei Drittel der Betroffenen auch nach Jahren der stationären Entwöhnungstherapie zufrieden abstinent sind.

GO: Was ist wichtig, um Rückfälle zu vermeiden?

FRAU NOTHNAGEL: Dazu ist es wichtig, dass die Betroffenen sich mit dem The-

ma Rückfallprophylaxe schon während der Therapie auseinandersetzen und auch nach der Therapie sich beispielsweise Unterstützung durch eine ambulante Nachsorge holen. Dort haben die Betroffenen dann kompetente Ansprechpartner*innen, die in Krisenzeiten unterstützen, so dass ein Rückfall in die alten Suchtmuster vermieden werden kann.

GO: Wie schnell bekommen die Betroffenen einen Termin bei Ihnen oder Ihrem Team?

FRAU NOTHNAGEL: In der Regel innerhalb weniger Tage, meist sogar am gleichen Tag oder einen Tag später.

GO: Was sollte im Umgang mit den Betroffenen möglichst beachtet werden? Haben Sie Hinweise für die Arbeitgeber und auch für die Kolleginnen und Kollegen?

FRAU NOTHNAGEL: Das Thema Sucht ist in unserer Gesellschaft meist mit Scham und Schuldvorwürfen behaftet. Daher ist es wichtig, das Thema grundsätzlich ins Bewusstsein zu holen und zu verdeutlichen, dass es uns alle treffen kann. In den Schulen wird Suchtprävention großgeschrieben. Es wäre sicher gut, wenn auch in den Firmen und Betrieben im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements noch mehr aufgeklärt und unterstützt wird. Wichtig ist, dass niemand sich schämen muss, wenn er Hilfe benötigt. Nicht einfach wegschauen, sondern Hilfe anbieten. Die Überleitung in die richtigen Beratungsstellen wäre sicher ein guter Ansatz.

GO: Welche Empfehlungen haben Sie für die Angehörigen?

FRAU NOTHNAGEL: Holen Sie sich Unterstützung und Hilfe! Wenden Sie sich an eine ambulante Suchtberatungsstelle, dort gibt es auch Beratungen für Angehörige. Bei einer Abhängigkeitserkrankung handelt es sich um eine chronische Erkrankung, bei der oft die Angehörigen sehr belastet sind. Es gibt aber gute Chancen, die Erkrankung zu stoppen und auch die Angehörigen zu entlasten.

Gesundheitsnetzwerk Leben

GO: Sie haben sich für eine Partnerschaft im Gesundheitsnetzwerk Leben entschieden. Warum ist es Ihnen wichtig ein Teil dieses Netzwerkes zu sein?

FRAU NOTHNAGEL: Wir leben vom Netzwerk und von Kooperationspartner*innen. Ohne Netzwerk würden wir es nie schaffen, die Betroffenen schnell in eine Therapie zu vermitteln. Alles wird möglich, wenn alle zusammenarbeiten. Wir freuen uns ein Teil dieses wertvollen Netzwerkes zu sein und mit unserer gemeinsamen Arbeit für mehr Gesundheit zu sorgen.

GO: Was tun Sie, damit auch Sie und Ihr Team gesund bleiben?

FRAU NOTHNAGEL: Unser Team wird tatsächlich viel mit schwierigen und belas-



Angelika Nothnagel

Foto: Theso

tenden Lebenssituationen konfrontiert, das geht manchmal an die Substanz. Daher legen wir großen Wert auf Fortbildungen und Supervision. Wir achten auf regelmäßige Pausen, machen Fallbesprechungen, achten auf unsere Psychohygiene. Dazu unterstützen wir uns gegenseitig und die „Tür“ zu mir als Teamleitung ist für meine Mitarbeiter*innen immer offen.

GO: Wodurch könnte Ihre Arbeit noch besser unterstützt werden?

FRAU NOTHNAGEL: Da wären als erstes die Bearbeitungszeiten der Kostenträger, die teilweise immer noch mehrere Wochen oder Monate dauern. Hinzu kommen noch die manchmal sehr langen Wartezeiten, bis in den Fachkliniken ein Platz frei wird. Schön wären noch mehr Kontingentplätze, die wir selbst belegen können, so wie wir sie bereits bei einigen Fachkliniken haben. Betroffene sind manchmal schon mit der Anreise zur Fachklinik überfordert. In solchen Fällen wäre eine Begleitung sinnvoll, damit jede*r Betroffene auch sicher in der Fachklinik ankommt.

Kontakt:

Zentrale München

Therapie Sofort München gGmbH
Winzererstr. 49b
80797 München
Deutschland
Telefon: +49 (0) 89 45 99 23 6

Zweigstelle Ingolstadt im StayIn

Therapie Sofort München gGmbH
Beckerstraße 10
85049 Ingolstadt
Deutschland
Telefon: +49 (0) 89 45 99 23 6

Zweigstelle Manching

Therapie Sofort München gGmbH
Mitterstraße 12
85007 Manching
Deutschland
Telefon: +49 (0) 89 45 99 23 6

www.theso.de

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf junge Berufstätige und Auszubildende



Die gemeinsame Studie „Plan B“ der IG Metall und dem Jugendforscher Simon Schnetzer zum Jahresbeginn 2021 hat ergeben, dass sich die Corona-Pandemie erheblich auf die psychische Gesundheit von jungen Berufstätigen und Auszubildenden ausgewirkt hat. Grund genug für uns mal nachzufragen, welche Erkenntnis aus der Studie „Plan B“ gewonnen wurden.

GO im Gespräch mit Frau Christiane Benner, Zweite Vorsitzende der IG Metall.



Christiane Benner Quelle IG Metall

GO: Herzlichen Dank, dass wir von Ihnen mehr zu den Inhalten der Studie „Plan B“ erfahren dürfen. Was war für Sie der Anlass diese Studie in Auftrag zu geben?

FRAU BENNER: Wir haben während der Corona-Krise gesehen, wie viele Gruppen zu Wort kamen, um ihre Erfahrungen während der Pandemie zu beschreiben. Uns hat die Perspektive der Auszubildenden, dual Studierenden und Berufsanfängern gefehlt. Durch unsere starke Jugendarbeit wissen wir um die Herausforderungen, vor denen viele junge Erwachsene stehen und wollen Ihnen mit dieser Studie eine Stimme geben.

GO: Worauf haben Sie bei dieser Studie besonderen Wert gelegt?

FRAU BENNER: Wichtig war uns vor allem, die Situation möglichst umfassend zu erfassen, also beispielsweise nicht nur die Erfahrungen im Job, sondern auch die persönlichen und privaten Schwierigkeiten zu thematisieren. Das ist uns gut gelungen, da haben wir sehr aufschlussreiche Einblicke gewinnen können. Ebenso wichtig war es aber auch, nicht nur eine Bestandsaufnahme zu machen, sondern auch in die Zukunft zu blicken: Was ist den jungen Menschen wichtig? Wo wollen sie hin? Für was engagieren sie sich?

GO: Können Sie uns einen Einblick in die Inhalte und den Ablauf der Befragung geben?

FRAU BENNER: Die Studie Plan B basiert auf zwei Teilen: auf einer repräsentativbefragung und auf einer internen Befragung, an der die IG Metall-Geschäftsstellen, also die örtlichen Einheiten der IG Metall,

deutschlandweit junge Menschen beteiligt haben. Ergänzend dazu wurden Gruppendiskussionen durchgeführt – sogenannte Trendtalks. So konnten wir ein sehr umfangreiches und facettenreiches Bild bekommen, was die jungen Erwachsenen umtreibt.

GO: Wie viele junge Berufstätige und Auszubildende wurden befragt?

FRAU BENNER: An der internen Befragung haben sich über 3200 16- bis 27-jährige Auszubildende, dual Studierende, Studierende und Berufstätige online beteiligt. Für die repräsentative Befragung waren es 1.002 junge Menschen.

GO: Welche Erkenntnisse haben sich aus der Studie „Plan B“ ergeben?

FRAU BENNER: Wir sehen, dass die Corona-Pandemie starke negative Auswirkungen auf die aktuelle Erwerbs- bzw.

Ausbildungssituation, das persönliche Wohlbefinden sowie das Sozialleben und die Zukunftspläne junger Menschen hat. 61 Prozent der Befragten geben an, dass sich ihre psychische Gesundheit währenddessen verschlechtert habe. Jeder zweite Befragte (51%) sagt, das Gefühl zu haben, das eigene Leben nicht mehr kontrollieren zu können. Wir sehen, dass fehlende soziale Kontakte, Ängste und Unsicherheit die jungen Erwachsenen prägen. 39 % der jungen Befragten sagen, sie müssen sich aufgrund der Corona-Pandemie komplett oder teilweise beruflich umorientieren. Ihr Plan A funktioniert nicht mehr; sie brauchen einen Plan B. Deshalb heißt die Studie so. Für uns ist das ein Auftrag zum Handeln!

GO: Was ist jetzt wichtig, um den jungen Berufstätigen und Auszubildenden möglichst schnell zu helfen?

FRAU BENNER: Zusagen für Ausbildungsplätze, Übernahme nach der Ausbildung und alle nötigen Ressourcen, um Ausbildung und duales Studium in guter Qualität aufzunehmen und fortzusetzen. Das ist nicht nur in beruflicher Hinsicht wichtig, sondern auch in persönlicher. Denn so stellen wir sicher, dass Perspektiven vorhanden sind und damit Sicherheit. In einer so herausfordernden Zeit, wie wir sie gerade erleben, ist das ein sehr wichtiger Faktor.

GO: Wen sehen Sie in der Verpflichtung, dass entsprechende Unterstützungsangebote möglichst schnell zur Verfügung gestellt werden?

FRAU BENNER: Arbeitgeber und Politik müssen unverzüglich handeln. Die Arbeitgeber müssen alles tun, was möglich ist! Sie sollten die Ausbildungsprämie nutzen, Ausbildungsplätze müssen in guter Qualität erhalten und ausgebaut werden. Wir brauchen eine Ausbildungsgarantie. Und wir brauchen einen Zukunftsfonds mit einer Umlagefinanzierung. Und weiter gilt: Wo ausgebildet wird, muss auch übernommen werden. Dual Studierende, müssen endlich gesetzlich mit Auszubildenden gleichgestellt werden, auch das ein Handlungsfeld für die Politik.

GO: Wobei kann die IG Metall unterstützen?

FRAU BENNER: Die IG Metall unterstützt mit einer Vielzahl von Angeboten für Auszubildende und dual Studierende. Wir



Jugendforscher Simon Schnetzer Foto: Nico Jall

beraten vor Ort und haben beispielsweise auch in Ingolstadt eine Geschäftsstelle. Und in vielen weiteren Städten in Deutschland stehen wir mit einem starken Netzwerk vor Ort aus Jugendsekretär*innen, lokalen Jugendgremien aber auch betrieblichen Ansprechpartner*innen und Vertrauensleuten bereit. Wir bieten außerdem Seminare an, die jungen Menschen nicht nur fachlich, sondern auch persönlich neue Perspektiven geben können. Und natürlich treten wir als IG Metall auch der Politik und den Arbeitgebern auf die Füße, um ihnen die Belange der jungen Beschäftigten deutlich zu machen.

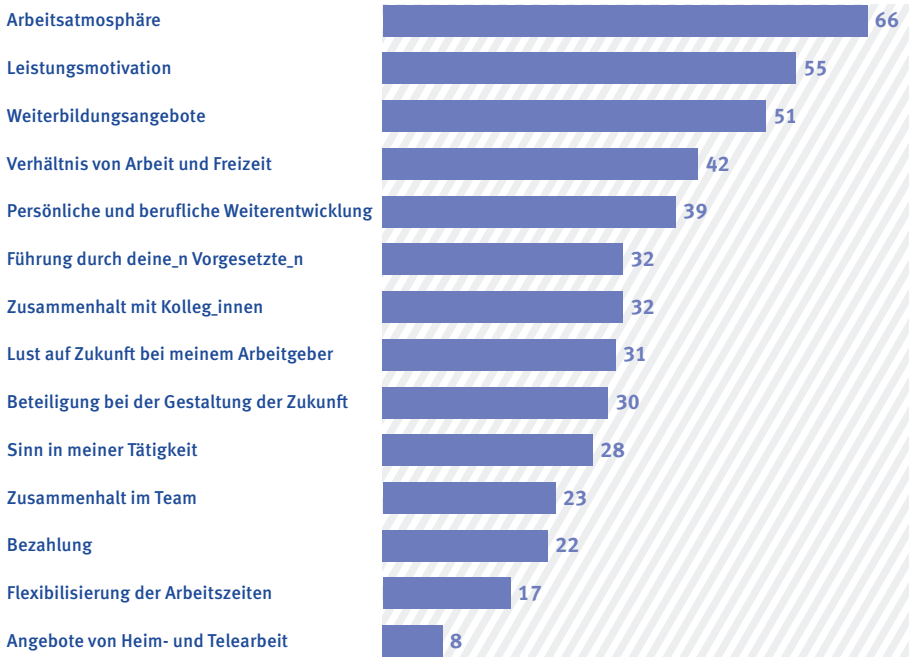
GO: Welchen persönlichen Rat können Sie jungen Menschen auf ihrem Berufsweg geben?

FRAU BENNER: Ich war selbst Jugend- und Auszubildendenvertreterin und Betriebsrätin. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Tretet für die Dinge ein, die euch wichtig sind! Organisiert euch, findet Gleichgesinnte und ändert, was ihr nicht richtig findet. Dann profitiert ihr nicht nur von guter Arbeit, sondern auch von persönlichen Erfahrungen. Das kann einem auf dem gesamten Berufs- und Lebensweg niemand mehr nehmen.

GO: Herzlichen Dank für dieses wertvolle Interview und dafür, dass Sie dafür gesorgt haben, dass diese Studie durchgeführt wurde. Ein großes Dankeschön auch an den Jugendforscher Simon Schnetzer. Wir hoffen, dass die jungen Berufstätigen und Auszubildenden möglichst schnell Unterstützung bekommen und Ihren Berufsweg mit viel Freude und Begeisterung weiter vorsetzen können.

Das Interview wurde von Helga Friehe geführt.

Abb. 20 Verschlechterung der Beschäftigungssituation durch die Pandemie



Angaben in Prozent

Quelle: IG Metall Jugendstudie Plan B – Datenreport

ANZEIGE



Radiologie. Nuklearmedizin.

Unsere Leistungen

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

Unsere Standorte

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

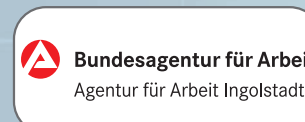
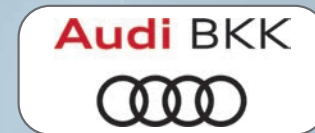
Diagnosticum Bayern Mitte

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

Dem Patienten verpflichtet.

Gemeinsam für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau

Kostenträger



Universitäten



Kirche

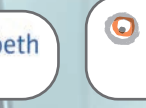
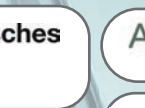
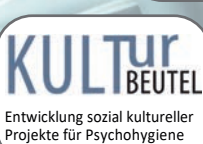
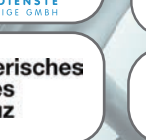


Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

Gewerkschaften



Leistungsanbieter



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!

Für die seelische Gesundheit – Eine ganzjährige Plakataktion der starken Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben

Eindrücke, Hinweise, Inspirationen für mehr psychische Gesundheit

Therapie Sofort München gGmbH



V. l.: Izabela Kruppa, Joëlle Nord, Johanna Kuban und Angelika Nothnagel (Teamleitung)

Schnell ist gut, sofort ist besser. Wenn alle Hilfen ineinandergreifen, können wir mehr erreichen.

Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben beteiligen wir uns sehr gern an dieser wichtigen Plakataktion. Unsere Vermittlungs- und Beratungsstelle Therapie Sofort München gGmbH hilft Betroffenen mit einer Abhängigkeitserkrankung, eine geeignete Therapie zur Behandlung ihrer Erkrankung zu finden, und unterstützt beim Vermittlungsprozess. Gerade Menschen, die von einer Suchterkrankung betroffen sind, leiden häufig unter einer weiteren psychischen Diagnose. So begünstigen



sich Abhängigkeitserkrankungen und beispielsweise eine Depression häufig gegenseitig. Aus diesem Grund legen auch viele stationäre und ambulante Therapien großen Wert darauf, die psychiatrische Erkrankung im Zuge der Therapie mitzubehandeln. Oft kommt es auch während der Suchterkrankung zu massiven depressiven Phasen oder Menschen mit Depressionen versuchen, diese durch den Missbrauch von Alkohol oder illegaler Substanzen zu lindern. Anfangs gelingt dies sogar, allerdings gleitet dies oft in eine Abhängigkeit. Wir von Therapie Sofort können Menschen dabei unterstützen, dass eine solche Therapie schnell gefunden und angetreten werden kann. Akute depressive Krisen sollten jedoch sofort von einem*iner Facharzt*ärztin abgeklärt werden. Psychische Krisen und psychiatrische Notfälle können nicht warten, bis ein Therapieplatz gefunden ist. Wir verweisen häufig an die Bayrischen Krisendienste für die sofortige Hilfe bei Notfällen von Betroffenen oder Angehörigen. Bei Bedarf sind wir in München-Schwabing und in unseren Außenstellen in Ingolstadt und Manching für Sie da! Melden Sie sich bitte unter 089 4599236.

IG Metall Ingolstadt



Bernhard Stiedl, Erster Bevollmächtigter der IG Metall Ingolstadt Foto: IG Metall Ingolstadt

Eine Partnerschaft für die Gesundheit in den Betrieben

Als langjähriger Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben beteiligen wir uns sehr gerne an der ganzjährigen



EUTB® Oberbayern Nord



V. r.: Daniel Koller und Margit Retzer dahinter v. r. Jessica Luksche und Sabine Hoff Foto: EUTB®

Die EUTB® Oberbayern Nord zum Krisendienst Psychiatrie

Wir beraten alle Menschen mit Behinderung oder davon bedroht rund um die Themen Selbstbestimmung, Rehabilitation und Teilhabe am Leben und in der Gesellschaft. Dazu gehören auch Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und ihnen nahestehende Personen.

- Gut, dass wir als EUTB-Beratungsangebot für Menschen mit Behinderungen den Ratsuchenden mit psychischer Beeinträchtigung ein 24-Stunden-Krisentelefon nennen können!
- Gut, dass Menschen in psychischen Krisen (und ihre Angehörigen) rund um die Uhr eine professionelle Anlaufstelle mit gedulden und kompetenten Ansprechpartnern haben!
- Gut, dass Menschen in psychischer Not nur eine Nummer wählen müssen, um schnell Hilfe zu bekommen!
- Gut, dass - dank Krisendienst Psychiatrie - nicht jede akute (psychisch bedingte) Krise in der Klinik enden muss!
- Gut, dass wir im «Gesundheitsnetzwerk Leben» Hand in Hand arbeiten.

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Ingolstadt

Belastungen und Krisen rund um Schwangerschaft und Geburt: Beratung kann helfen. Wir unterstützen Sie!

Wir sind Partnerin im Gesundheitsnetzwerk Leben und gern bei dieser Plakataktion dabei.

Unerfüllter Kinderwunsch, ungeplante Schwangerschaft, Existenzängste, Sorgen um die Gesundheit des Kindes, selbst krank sein, Krisen nach einer Geburt, der Verlust eines Kindes, ständige Konflikte oder Trennung vom Partner, von der Partnerin, ständige Überlastung/Überforderung, plötzlich allein sein mit einem Kind, ohne familiäre Unterstützung...

Das alles sind Situationen, die Konflikte und Krisen auslösen können, die sehr schwer auf der Seele lasten. Bleiben Sie nicht allein



V. r.: Judit Bauer (Geschäftsführerin) und Daniela Cebulla (Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Mitarbeiterin in der Katholischen Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen)

mit Ihren Sorgen. Wir sind gerne für Sie da! Wir sind dafür ausgebildet. Als Beraterinnen

Das Freiraum Institut

Für gesunde Lebens- und Arbeitswelten.



Karin Hoisl-Schmidt, Psychologin (M.Sc.), Systemische Beraterin und Therapeutin (DGSP) Trainerin für Stressmanagement, Resilienzförderung, Entspannung und Achtsamkeit Thomas Schmidt, Fachkraft für Arbeitssicherheit Systemischer Businesscoach (IHK) Prozessberater für Psychische Gefährdungsbeurteilung (IHK) Foto: Das Freiraum Institut

Als Experten für Arbeitsschutz und Gesundheitspsychologie, unterstützen wir Unternehmen, Schulen, Kitas, Kommunen und Privatpersonen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Gerade in unseren stürmischen



Zeiten muss die Förderung von Resilienz und Stresskompetenz, von gesundem Miteinander und gelingender Kommunikation vorangetrieben werden. Die Seele trägt keinen Gips, und gerade deshalb ist es nötig, besonders die psychische Gesundheit zum Thema zu machen. Mit der Durchführung von Gefährdungsbeurteilungen psychischer Belastung am Arbeitsplatz, bieten wir Unternehmen die Möglichkeit, die Stressbelastung zu senken und die Produktivität und Arbeitszufriedenheit zu steigern. Unsere vielfältigen zertifizierten Kursangebote und Kita- und Schul-Projekte nach §20 SGB können die Stresskompetenz und Resilienz nachhaltig fördern und werden von Krankenkassen bezuschusst.

Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben beteiligen wir uns sehr gern an dieser ganzjährigen Plakataktion und informieren Unternehmen und Privatpersonen regelmäßig und gerne, über die wunderbare Möglichkeit der Unterstützung in Krisenzeiten. Es gibt verstrickte Situationen im Leben, da ist der Ausgang alleine kaum zu finden. Wie gut, dass da kompetente Menschen bereit stehen, die Orientierung und Unterstützung für den nächsten Schritt in Richtung Klarheit geben. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck von der starken Entscheidung, Veränderung möglichst zu machen.

in unserer Schwangerschaftsberatung stehen wir unter Schweigepflicht. Wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihre individuelle Situation. Nicht nur einmal; wir beraten und begleiten Sie auch über einen längeren Zeitraum – je nach Wunsch und Situation. Unsere Beratung ist kostenfrei. Zusätzlich haben wir vielfältige Hilfsmöglichkeiten, die wir Ihnen anbieten können. Wir Beraterinnen von der Schwangerschaftsberatung des Sozialdienstes katholischer Frauen sind aber nicht immer erreichbar. Umso wichtiger ist das Angebot der Krisendienste Bayern. Der Krisendienst bietet seine Hilfe und Unterstützung rund um die Uhr an. Rufen Sie einfach an (Tel. 0800/655 3000).

Es ist eine Stärke Hilfe anzunehmen. Damit machen Sie auch anderen Mut! Gemeinsam geht es leichter!



TelefonSeelsorge Ingolstadt



Ruth Ullrich, stellv. Leiterin der TelefonSeelsorge Ingolstadt und Hans Iberl, Leiter TelefonSeelsorge Ingolstadt Foto: TelefonSeelsorge Ingolstadt

Die TelefonSeelsorge – ein Partner der Krisendienste Bayern

Die TelefonSeelsorge Ingolstadt ist seit Beginn ein Partner des Krisendienstes. Wir unterstützen deshalb die ganzjährige Plakataktion aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben und sind dankbar, dass wir und unsere Ehrenamtlichen auf den Krisendienst verweisen können. 2020 wurden in der TelefonSeelsorge Ingolstadt 10.599 Gespräche geführt, die Anzahl der Seelsorge-Chats hatte sich mehr als verdoppelt (von 279 auf 577), hier sind es vor allem jüngere Ratsuchende, etwa 60 % sind zwischen 15 und 29 Jahre alt. Im letzten Jahr hatten wir etwa 30 % der Gespräche mit psychisch Erkrankten. Für die meisten Anrufenden sind die Gespräche entlastend und hilfreich, hier konnten wir oft an den Krisendienst verweisen. Die Nachfrage nach Telefon- und Chat-Seelsorge ist nach wie vor größer als das Angebot. Deshalb sind wir froh, dass der Krisendienst da ist.

Weiterhin beteiligen sich an dieser ganzjährigen Plakataktion:

AUDI AG Ingolstadt, Audi BKK, Bayerische TelemedAllianz, Betriebliches Gesundheitsmanagement der Bundeswehr, Beratungsstelle für Psychische Gesundheit Caritas Kreisstelle Ingolstadt, Daniela Dormann, Gesundheitsorganisation GOIN Region Ingolstadt e.V., Kulturbbeutel, Passauer Wolf Ingolstadt, Stadtbuss Ingolstadt GmbH, Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd, FC Ingolstadt 04 Fussball GmbH, Ruhe & Pol, pro familia Ingolstadt, Gesundheitsregion Plus Pfaffenhofen, AIRBUS Airbus Defence and Space GmbH. Mehr dazu in der 3. und 4. Ausgabe dieses Magazins unter: www.goin.info/aktuelles/goinwartezimmermagazin/

Fortsetzung folgt in der Dezember-Ausgabe



In der Dezember-Ausgabe werden wir über weitere Partnerinnen und Partner berichten, die sich an dieser ganzjährigen Plakataktion beteiligen. Ein gemeinsamer Einsatz für die psychische Gesundheit ist wichtiger denn je. Mit dieser Plakataktion möchten wir die kostenlose Nummer des Krisentelefon bekannt machen, um Menschen in seelischen Notlagen schnelle Hilfe zur Verfügung zu stellen. Der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern ist seit 1. März unter 0800 / 655 3000 täglich rund um die Uhr erreichbar.

Alle Arbeitgeber, Vereine, Institutionen, Selbsthilfegruppen, die sich an dieser Plakataktion beteiligten möchten sind herzlich willkommen.

Martin Guth
Gebietskoordinator Region Ingolstadt
Krisendienst Psychiatrie Oberbayern gGmbH
Telefon: 0841 / 309 900
E-Mail: martin.guth@caritas-ingolstadt.de

Helga Friehe
Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben
Audi BKK
Mobil: 0151 12659253
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de

Gesundheitsnetzwerk
Leben

GO IN Bereitschaftspraxen

GO IN Bereitschaftspraxis Ingolstadt
Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon: 0841 - 886 99 55
Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag: 18:00 bis 22:00 Uhr
Mittwoch: 15:00 bis 22:00 Uhr
Freitag: 15:00 bis 22:00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage: 08:00 bis 22:00 Uhr

GO IN Bereitschaftspraxis Neuburg
Sankt Elisabeth KJF Klinik
Müller-Gnadeneck-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau
Telefon: 08431 - 54 3000
Öffnungszeiten:
Mittwoch und Freitag: 16:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage: 09:00 bis 21:00 Uhr

Aufgrund der aktuellen Corona Situation findet der kinderärztliche Bereitschaftsdienst bis auf Weiteres NICHT wie gewohnt in den Räumen der Kinder Bereitschaftspraxis GOIN statt. Die aktuellen Vertretungen finden Sie auf der GOIN-Webseite: www.goin.info

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

HERZLICH WILLKOMMEN – unsere neuen Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Leistungsanbieter:



Therapie Sofort München gGmbH
Winzererstr. 49b
80797 München
Tel.: 089-45 99 23 6
Fax: 089- 45 99 23 75
E-Mail: info@theso.de
www.theso.de

Zweigstelle Manching
Therapie Sofort München gGmbH
Mitterstr. 12
85007 Manching
Tel.: 089-45 99 23 6
Fax: 089- 45 99 23 75
E-Mail: info@theso.de
www.theso.de

Zweigstelle Ingolstadt im StayIn
Therapie Sofort München gGmbH
Beckerstr. 10
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 88539595
Fax: 0841 88539597
E-Mail: info@theso.de
www.theso.de



Nadine Greck
Mediatorin für Wirtschaft & Familie |
Coach | Lean Manager
nadine.greck@ng-mediation.de
Mobil & Festnetz: +49 (0)89 2441 67639 (auch WhatsApp)
www.ng-wirtschaftsmediation.de
www.ng-familienmediation.de



Deutsche PalliativStiftung
Am Bahnhof 2
36037 Fulda
Tel.: +49 (0) 661 480 49 797
Fax: +49 (0) 661 480 49 798
E-Mail: buer@palliativstiftung.de
www.PalliativStiftung.de

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/>

Für Arbeitgeber, die sich schnelle und unbürokratische Unterstützung wünschen, steht unsere bundesweite Videosprechstunde ab Oktober zur Verfügung.
Mehr dazu erfahren Sie in dieser Ausgabe auf den Seiten 20 bis 26.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei unserer Online-Veranstaltung **am 15.11.2021.**

Möchten Sie Partner in unserem Netzwerk werden?

Haben Sie Anregungen oder Fragen zu unserem Fachkräfte-Netzwerk?

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

Die starken Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben starten eine bundesweite „Videosprechstunde“ für Arbeitgeber

Die Digitalisierung, der Fachkräftemangel, die Auswirkungen der Corona-Pandemie, Arbeit im Homeoffice, ökologischer Umgang mit Ressourcen. Die Arbeitgeber stehen vor vielen neuen Herausforderungen, bei denen die Gesundheit der Belegschaft ein entscheidender Wettbewerbsvorteil und Erfolgsfaktor ist. Unser seit mehr als neun Jahren bestehendes flächendeckendes Fachkräfte-Netzwerk, für ein gesundes Berufsleben, möchte den Arbeitgebern mit der Videosprechstunde schnell und unbürokratisch bundesweit beratend zur Seite stehen. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen und Ihrer Belegschaft helfen können gesund zu bleiben.

Nadine Greck

„Ihre Projekte geraten ins Stocken? Ihre Mitarbeitenden kommunizieren nicht mehr miteinander? Es gibt Grüppchenbildungen? Dann liegen möglicherweise (unterschwellige) Konflikte vor! In der digitalen kostenfreien Sprechstunde können wir darüber sprechen, wie Sie angespannte Situationen für alle Beteiligten einvernehmlich lösen können und wie das Miteinander nachhaltig verbessert werden kann.“
Denn: Konflikte belasten und können durch Stress unsere mentale Gesundheit beeinträchtigen. Dies kann zu einer Erhöhung der Krankmeldungen, innerer Kündigung bis hin zur Fluktuation und aufwändigen Nachbe-

setzungen führen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Mitarbeitenden gerne mit und für Sie arbeiten.
Dauer: 45 Minuten.
Tag: dienstags zwischen 9:00 und 10:00 Uhr, mittwochs zwischen 17:00 und 18:00 Uhr und freitags zwischen 9:00 und 11:00 Uhr. Suchen Sie sich einen für Sie passenden Termin unter diesem Link aus:
<https://calendly.com/nadinegreck>
Für Sie ist kein geeigneter Terminvorschlag dabei? Dann senden Sie mir bitte drei mögliche Termine per E-Mail, WhatsApp oder rufen Sie mich an. Ich freue mich auf Sie!

QR-Code Telefon:



QR CODE NG Wirtschaftsmediation:



Weitere individuelle digitale Angebote oder auch vor Ort an den Arbeitsplätzen sind bundesweit möglich.
Kontakt:
Nadine Greck
Mediatorin für Wirtschaft & Familie | Coach | Lean Manager
nadine.greck@ng-mediation.de
Mobil & Festnetz: +49 (0)89 2441 67639 (auch WhatsApp)
www.ng-wirtschaftsmediation.de

Weitere individuelle digitale Angebote oder auch vor Ort an den Arbeitsplätzen sind bundesweit möglich.

DAS FREIRAUM INSTITUT

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind die wichtigste Ressource eines Unternehmens. Ein nachhaltig gestaltetes betriebliches Gesundheitsmanagement dient der langfristigen Stärkung der Gesundheit und der Steigerung des betrieblichen Potenzials. Als Experten für Arbeitsschutz und Gesundheitspsychologie beraten wir Sie gerne zu Fragen der gesetzlich vorgeschriebenen Umsetzung von Arbeitsschutz nach § 5 ArbSchG (auch Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung) und BEM nach § 167 SGB IX (Betriebliches Eingliederungsmanagement), sowie zu den Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Gerne zeigen wir Ihnen die Möglichkeiten auf, Investitionen in die Mitarbeitergesundheit nach § 3 Nummer 34 EstG steuerlich geltend machen zu können, oder / und eine teilweise Kostenübernahme durch Krankenkassen nach § 20 SGB V zu erhalten.

Kontakt:
Das Freiraum Institut
Karin Hoisl-Schmidt
Thomas Schmidt
Dekan-Faber-Ring 2
85304 Ilmmünster
info@das-freiraum-institut.de
08441/7978837 (auch WhatsApp)

www.das-freiraum-institut.de



www.gluecksschmiedewerkstatt.de



per LINK
der QR-Code zum Buchungskalender



Ruhe&Pol

„Ist Ihr Team gerade im Stressmodus? Oder haben Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Anschluss im Homeoffice verloren und fühlen sich in ihrer aktuellen Situation unwohl?“
Wie ist gerade in diesen digital geprägten Zeiten eine hohe Selbstführung, Entspannung und Verbundenheit im Team möglich? Ein gesundes Zusammenarbeiten beginnt mit bewusster Selbstführung. Durch den ganzheitlichen Ansatz von Ruhe&Pol stärken wir

gerade in volatilen und herausfordernden Zeiten die Resilienz und das Bewusstsein für eine mentale Gesundheit in der Arbeitswelt. Wir freuen uns Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bundesweit auf dem Weg der mentalen Gesundheit zu begleiten. Sprechen Sie uns über die untenstehenden Kontaktdaten an und wir finden auch für Sie einen auf Ihre Bedürfnisse angepassten Workshop.

Terminvereinbarung: <https://calendly.com/ruheundpol/austausch>

Ruhe&Pol für Unternehmen:



Kontakt:
Ruhe & Pol
Dr. med. Anne Spierer
Daniel Spierer
Mobil: +49 (0)151 400 50 800
E-Mail: daniel.spierer@ruheundpol.de
Web: <https://ruheundpol.de/seminare-fuer-unternehmen/>

frohmader fit coaching

Gesundheit ist ein sensibles Thema. Insbesondere im Setting Betrieb wird es spannend, wie man dieses wichtige Thema angeht. Belastung die ganz objektiv durch die Arbeit entsteht können analysiert werden. Die subjektive (Stress)Beanspruchung, die bei jedem die logische Folge der Belastung darstellt, sind Auslöser für Krankheitstage, Motivationsverlust und geringere Produktivität. Präventive Gesundheitsförderung ist in aller Munde, aber warum sollten Sie Kosten und Mühe investieren, wenn Sie bisher auch ohne ein betriebliches Gesundheitsmanagement ausgekommen sind?

Nutzen sie das kostenfreie Beratungsgespräch mit frohmader fit coaching um sich zum Thema betriebliches Gesundheitsmanagement zu informieren. Wie steigere ich die Produktivität meines Unternehmens? Welche Formen des BGMS passen zu uns? Welche Maßnahmen passen zu meinem Problem?
Geben Sie bei Anmeldung an, wie ihr Unternehmen heißt und eventuell welche Themen Sie besonders interessiert. So haben wie die Möglichkeit uns individuell auf sie vorzubereiten!
Das Beratungsgespräch findet über Zoom statt und ist auf 30 Minuten ausgelegt.

Frohmader fit coaching:
www.fit-coaching.de



Anmeldung kostenfreies Beratungsgespräch:
<https://digital.fit-coaching.de/beratungstermin-bgf/>



Fortsetzung siehe Seite 22 bis Seite 25

Die starken Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben starten eine bundesweite „Videosprechstunde“ für Arbeitgeber

Recht & Partner Unternehmens- und Personalberater

ExpertInnen für Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement
Die Pandemie bringt uns alle an psychische Belastungsgrenzen. Wieviel mehr belastet das die Kolleginnen und Kollegen, die täglich die Folgen chaotischer Gesundheitspolitik ausbaden müssen. Unterstützen Sie Ihre Leistungsträger! Psychosoziale Fokallinterventionen - einzeln oder im Team - helfen, zumindest die kurzfristig lösbaren Konflikte zu überwinden: unser Employee-Assistance-Programm (EAP) hilft weiter.

QR-Code Telefon:



Sie wollen mehr? Unser BGM-Kompass® weist Ihnen den Weg für zielgenaues und nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement. Mit ausgewogenen Maßnahmen zur Verhältnis- und Verhaltensprävention steigern Sie Ihre Arbeitgeberattraktivität und vermeiden Qualitätsrisiken. Ökonomische Vorteile sind dabei inklusive. Als anerkannte Partner verschiedener Krankenkassen sind unsere BGM-Beratung und Ihre BGM-Maßnahmen in vielen Fällen förderungswürdig.

mail@recht-partner.de



Unsere Video-/Telefonberatung ist für Sie kostenfrei.

Kontakt
Recht & Partner Unternehmens- und Personalberater
Gökenfeld 6
D-33689 Bielefeld
Tel.: +49 5205 75109-0
E-Mail: mail@recht-partner.de

www.recht-partner.de



Corporate Health by Passauer Wolf: ganzheitlich und alltagsnah

Ein interdisziplinäres Expertenteam bringt Ihr BGM-Projekt ins Rollen und begleitet von der Analyse der Bedürfnisse über die Auswahl der Maßnahmen bis zu deren Umsetzung und Auswertung. Wir greifen auf ein breites Leistungsspektrum und über 40 Jahre Erfahrung in der Rehabilitation zurück. Wir coachen bei Ihnen im Betrieb, etwa im Bereich Ergonomie, und bieten in unseren Häusern geförderte Präventionsprogramme durch die Krankenkassen oder die Deutsche Rentenversicherung mit RV Fit an. Unsere Angebote vereinen Aktivität mit Impulsen zu Ernährung und Stressbewältigung. Und: Sie können digital auf uns zählen –



QR-Code
Passauer Wolf

mit dem zehn Einheiten umfassenden Programm Abenteuer R•O•T und unserer App »Lebensstil by Passauer Wolf«, die kompetent begleitete Live-Streams ermöglicht und es leicht macht, sich neue gesunde Gewohnheiten anzueignen. Das Ganze ortsunabhängig, in kleinen Gruppen, und unter Einbindung der Natur. Nehmen Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter in den Blick und profitieren Sie selbst von den positiven Nebenwirkungen – von A wie Attraktivität über R wie Reduktion der Ausfallzeiten und Kosten bis Z wie Zufriedenheit der Mitarbeiter. Wir stellen Ihnen die Gestaltungsoptionen gerne genauer vor. Vereinbaren Sie dafür



QR-Code
Abenteuer R•O•T



einfach telefonisch oder per E-Mail einen Termin mit uns.

Ihr Ansprechpartner:
Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt
Fabian Meierl (Beauftragter BGM)
T +49 841 88656-3826
E gesundheitsfoerderung-ingolstadt@passauerwolf.de

passauerwolf.de/medizin/praevention/
betriebliches-gesundheitsmanagement

abenteuer-rot.de/bgm

Burnout Fachberatung

gesund bleiben – trotz zunehmender Herausforderung

Seit über 20 Jahren begleitet das Team der Burnout-Fachberatung Unternehmen und Organisationen mit Impulsvorträgen, Seminaren und Workshops, sowie Coaching und Supervision im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Der Schwerpunkt der Themen liegt hierbei im Bereich „Burnout-Prävention“, „Stressmanagement“, „Resilienz“, sowie der „gesunden Selbst- und Mitarbeiterführung“ – eine Herausforderung, die angesichts von Krise und Homeoffice eine neue Dynamik erhält!

Neben dem oben genannten Angebot besteht für Führungskräfte, die ihre Mitarbeitenden in der Prävention unterstützen wollen, sowie für potenziell vom Burnout-Syndrom Betroffene die Möglichkeit eines kostenfreien und vertraulichen Erstgesprächs, das als Reflektionshilfe und zum Austausch über optionale nächste Schritte dienen kann. Vereinbaren Sie hierfür einen Termin per Mail unter: gesprach@burnout-fachberatung.de oder telefonisch unter +49 (0)8431 640 676 0.



Ansprechpartner / weitere Informationen
Burnout-Fachberatung
Frank Berndt
Tel: +49 (0)8431 640 676 0
E-Mail: gesprach@burnout-fachberatung.de
www.burnout-fachberatung.de



Die psychische Gesundheit ihrer Belegschaft

Schon vor der Pandemie waren psychische Erkrankungen die bedeutendste Ursache für Fehltage. Keine andere Erkrankungsgruppe verursacht mehr Fehltage. Während der Pandemie hat sich die psychische Belastung sogar noch verschärft. Wahrscheinlich kennen Sie als Arbeitgeber auch Personen, denen es seelisch nicht gut geht. Häufig herrscht Unschlüssigkeit darüber, wie man diesen Personen helfen kann. Ich bin Psychologe und führe ein Team an Spezialisten, die Mitarbeiterberatung in Unternehmen durchführt. Unser Anspruch ist es, schnelle, unkomplizierte und professionelle Hilfe zu leisten.

Wenn Sie Fragen zum Thema der seelischen Gesundheit in Ihrem Betrieb haben oder einen Fall besprechen wollen, dann schicken Sie gerne eine Terminanfrage an anfrage@zieringerconsulting.com für eine (kostenfreie) Videosprechstunde.



Wir freuen uns zu helfen!
Kontakt
Robert Zieringer
Zieringer Consulting
Hanauer Landstraße 521
60386 Frankfurt
Tel.: +49 (0)69 999989 98
E-Mail: zieringer@zieringerconsulting.com
www.zieringerconsulting.com



REHA fit

Möchten Sie die gesundheitlichen Ressourcen und Kompetenzen Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stärken? Möchten Sie die Erkrankungsrisiken senken, um Fehlzeiten zu vermeiden? Möchten Sie die Motivation und die Einsatzbereitschaft Ihrer Belegschaft fördern und damit das Image Ihres Unternehmens steigern? Mit unserem umfangreichen Angebot rund um das Thema Gesundheit wie z.B.: Ergonomische Arbeits-

platzberatung, Impulsvorträge: Stress und Schmerz, gesunde Ernährung, Bewegung, Massagen am Arbeitsplatz, unterschiedliche Präventionskurse, unterstützen wir Sie gern dabei, die für Ihr Unternehmen richtigen Angebote herauszufinden und durchzuführen. Wir freuen uns auf Ihre E-Mail. Für Arbeitgeber in Rain und Ingolstadt, so wie im Umkreis von 100 Kilometern.



Reha Fit Gesundheitszentrum
Ansprechpartner / weitere Informationen
Ricarda Kießling
E-Mail: ricarda.kiessling@reha-fit-rain.de
www.reha-fit-rain.de



Die starken Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben starten eine bundesweite „Videosprechstunde“ für Arbeitgeber

Mit Doccura per Klick zur Gesundheitsversorgung

Die Online-Videosprechstunde ist die moderne Form der Gesundheitsversorgung. In Verbindung mit dem persönlichen Arztkontakt bietet die digitale Sprechstunde eine besondere Möglichkeit die gesundheitliche Versorgung von Patienten zu optimieren. Ob von zuhause, unterwegs oder vom Arbeitsplatz – mit Hilfe des datenschutz zertifizierten Videosprechstunden-Systems Doccura der Bayerischen TelemedAllianz, Ihrem eHealth-Experten aus der Region 10, können Wartezeiten

in der Praxis oder auf einen Arzttermin verkürzt oder sogar vermieden werden, sowie Zeit und Kosten für Fahrten entfallen. Davon profitieren Patienten bzw. Arbeitnehmer – und letztlich auch Arbeitgeber. Und wichtig für Arbeitgeber: Der Einsatz von Videosprechstunden ist nicht nur auf Ärzte und Psychotherapeuten beschränkt. Auch Betriebsärzte, Anbieter von Gesundheits- oder BGM-Programmen, Sozialberatungen sowie Personalabteilungen erhalten hierdurch



neue Ansätze und Potenziale zur Weiterentwicklung und Optimierung der gesundheitlichen Versorgung von Arbeitnehmern. Gerne helfen wir Ihnen das passende Leistungspaket zu finden.
Kontakt:
Doccura Service Team
Kurt Kiesewetter
Tel: 08453/33499-12
kiesewetter@doccura.de
www.doccura.de



Profession Fit

Betriebliche Gesundheitsförderung: digital, vielseitig und am Puls der Zeit. Mit der digitalen Plattform Profession Fit stehen Sie und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Fokus. Vereinfachen Sie Ihre Prozesse, vollziehen Sie einen weiteren Schritt in der digitalen Transformation und bieten Sie Ihrer Belegschaft ein Programm, das für alle geeignet ist. Mit Profession Fit heben Sie Ihr BGM auf eine neue Ebene und entwickeln es zu einem hybriden Geschehen, das bestehende analoge und neue

digitale Maßnahmen und Konzepte gekonnt zusammenführt. Bündeln Sie personelle Ressourcen auf das Wesentliche und werden Sie so flexibel wie noch nie zuvor. Ihr Vorteil: über 1.100 Bestandsvideoclips zur impulsgebenden Verhaltensprävention, über 430 Videoworkouts aus unserem Online-Fitnessstudio, Angebote von zertifizierten Kooperationspartnern, mobil per Smartphone-App oder fest am Arbeitsplatz via Web-Browser - und alles in Ihrem Look & Feel.



Kontakt:
Profession Fit GmbH
Weichselgasse 10
84030 Ergolding
post@profession-fit.de



movement24 GmbH

Sie möchten mit einem gelungenen Auftakt ins Betriebliche Gesundheitsmanagement starten oder Ihre aktuellen Angebote neu ausrichten?

Als bundesweit agierender BGM-Berater und BGF-Spezialist verknüpfen wir Beratung und Umsetzung und erstellen unternehmensspezifische Lösungen für die Gesundheit Ihrer Beschäftigten. Von der Bestandsaufnahme über Gefährdungsbeurteilungen, über Strategie- und Konzeptionierungsworkshops bis hin zur Umsetzung

großer Gesundheitskampagnen oder einzelner Gesundheitstage – wir begleiten Ihr Unternehmen im gesamten Prozess oder liefern den richtigen Impuls an der entscheidenden Stelle. Informieren Sie sich in einem unverbindlichen Ersttermin über unsere Leistungen, erfahren Sie mehr zu den Fördermöglichkeiten durch Krankenkassen oder andere Kostenträger und lernen Sie uns und unser Team aus Gesundheitsexperten kennen.



Kontakt:
movement24 GmbH
info@movement24.de
089/92779929
www.movement24.de
<https://digital.movement24.de/>

QR-Code Website



QR-Code Team



Einblicke in unsere Arbeit bekommen Sie am 15.11.2021

Gesundheitsnetzwerk
Leben



Sie sind herzlich eingeladen am 15.11.2021 an unserer ganztägigen Online-Veranstaltung (kostenfrei), im Rahmen der Aktionswochen "Menschen in Arbeit - Fachkräfte in den Regionen" des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) und der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA), teilzunehmen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Einblicke in das Programm:

- ▶ Das resiliente Unternehmen – Unternehmen der Zukunft
- ▶ Konflikte machen uns krank und kosten Geld – wie können wir das lösen?
- ▶ Produktives Unternehmen – was guter Schlaf bewirken kann
- ▶ Psychische Erkrankung im Betrieb – was nun?

- ▶ Innere Ruhe im Homeoffice
- ▶ Burnout verhindern – weil Sie auf Ihre besten Köpfe nicht verzichten können!
- ▶ Der BGM-Kompass®
- ▶ Corporate Health by Passauer Wolf
- ▶ Die digitale Videosprechstunde ein Wettbewerbsvorteil für das betriebliche Gesundheitsmanagement
- ▶ Das Angebot des Krisendienstes Psychiatrie Oberbayern bei seelischen Krisen und psychischen Notlagen

Mehr dazu erfahren Sie unter:
www.goin.info/aktuelles/veranstaltungs kalender/

„Runder Tisch betriebliche Suchtprävention“ für Betriebe

Dieses Angebot steht allen Betrieben in der Region 10/ Ingolstadt, Eichstätt, Neuburg/Donau, Pfaffenhofen, Schrobenhausen zur Verfügung.
6 – 7 Prozent aller Erwachsenen trinken so viel Alkohol, dass die eine Hälfte von ihnen unter Alkoholmissbrauch, die zweite Hälfte unter einer Alkoholabhängigkeit leiden. Das hat auch Folgen auf die Arbeitswelt, bis hin zum Verlust qualifizierter Mitarbeiter*innen. Aber hier liegt auch eine Chance, an die wir vielleicht zu wenig denken: Betroffene im Betrieb sensibilisieren und Hilfe vermitteln, bevor es schlimmer wird und ein Abstieg beginnt! Im Gesundheitsnetzwerk Leben arbeiten bereits viele Partner Hand in Hand, um schnelle Hilfe zu gewährleisten. Jetzt möchten wir die bestehende Ver-

netzung weiter ausbauen und dabei Erfahrungen aus einigen Regionen Deutschlands nutzen. Unser mit Betrieben vernetztes Suchthilfesystem soll allen Berufstätigen helfen gesund zu bleiben oder schnell wieder gesund zu werden. Haben Sie Interesse mitzuwirken? Wollen Sie einfach nur schauen, ob es etwas für Sie sein könnte? Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:
Dr. Gero Bühler
Bereichseitender Oberarzt
Klinikum Ingolstadt
Zentrum für psychische Gesundheit
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
gero.buehler@klinikum-ingolstadt.de

Weitere Partner, die sich unserem Fachkräfte-Netzwerk anschließen möchten, sind herzlich willkommen.
Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

SAVE THE DATE
15.11.2021
(9.00 bis 17.00Uhr)

Zoom-Meeting für ein gesundes Berufsleben
Für mehr Gesundheit in Ihrem Betrieb: *Videosprechstunde* als Einstieg
Mehr dazu unter:
www.goin.info/aktuelles/

SAVE THE DATE
30.03.2022
(16:30 bis 18:00 Uhr)
WebSeminar

Betriebliche Darmkrebsprävention:
Von der Kommunikation über den FIT zur Endoskopie.
Mehr dazu unter:
www.lebensblicke.de

Virtueller Austausch für die psychische Gesundheit

Die wichtige Arbeit des Gerontopsychiatrischen Fachdienstes bei der Beratungsstelle für psychische Gesundheit der Caritas-Kreisstelle Ingolstadt stellten Diplompsychologin Andrea Ploß und Sozialpädagogin Silke Felsmann bei einem virtuellen Austausch Oberbürgermeister Christian Scharpf und Sozialreferent Isfried Fischer vor.



Stadt Ingolstadt



Dr. Christian Scharpf
Oberbürgermeister



Isfried Fischer
Sozialreferent



Andrea Ploß
Diplompsychologin



Silke Felsmann
Sozialpädagogin

Das Hilfeangebot der Beratungsstelle für psychische Gesundheit richtet sich an Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen, in Krisen und auch anderen Angehörige und Bezugspersonen. Spezielles Augenmerk wurde im Gespräch mit dem Oberbürgermeister und dem Sozialreferenten auf den Gerontopsychiatrischen Fachbereich gelegt. Dieser bietet Beratung und Unterstützung für ältere Menschen ab dem 60. Lebensjahr mit psychischen Erkrankungen sowie Auffälligkeiten und deren Angehörige.

Diese Klientinnen und Klienten leiden oft an Depressionen, Einsamkeit oder Wahrnehmungskrankungen. Vor Corona nahmen viele von ihnen an verschiedenen Gruppenangeboten teil. Die Zusammenkünfte wurden auf Grund der großen Nachfrage immer weiter ausgebaut und schließlich gab es dafür Wartelisten. Aufgrund der psychischen Erkrankungen ist es jedoch nicht einfach, passende (Gruppen-)Angebote für die Senioren bereitzustellen. Abhilfe könnte hier ein tagesstrukturierendes Angebot schaffen, das es bislang in Ingolstadt noch nicht gibt. Schließlich ist aufgrund der demographischen Entwicklung in Zukunft damit zu rechnen, dass die Zahlen hier steigen werden.

Oberbürgermeister Christian Scharpf und Sozialreferent Isfried Fischer und die Verantwortlichen der Beratungsstelle vereinbarten, sich in Zukunft erneut zu diesem Thema auszutauschen.

Fotos: Stadt Ingolstadt/Herbert/Caritas

ANZEIGE



DER POOL FÜR EXPERTEN IN DER PFLEGE!

Sie haben Einschränkungen in Ihren Dienstzeiten und/oder in Ihrer Schichtplanung, Sie brauchen eine Dienstplansicherheit? Dann ist der Pool für Sie richtig!

Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, Studium, Freizeitgestaltung oder einfach nur das Interesse, viele Bereiche des Krankenhauses kennenzulernen – die Mitarbeit im Pool ist eine interessante Lösung.

Der Pool wird eine Leitung haben, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erfahren eine strukturierte Einarbeitung.

Expertenpool heißt, dass dieser zukünftig für die Erarbeitung und Evaluation von Standards, SOPs und Abläufen Mitverantwortung übernimmt.

Rufen Sie an unter Tel. 08431/54-1210 oder nutzen Sie die Kennlerntermine ohne Anmeldung und kommen Sie mit Pflegedirektorin Barbara Yokota Beuret ins Gespräch.

Termine finden Sie auf unserer Homepage.

www.sankt-elisabeth-klinik.de

KJF Mut zum Leben

Sankt Elisabeth
KJF Klinik

Familienplanung darf nicht vom Einkommen abhängen

Kinder – ja oder nein? Wann und wie viele? Und wie lässt sich eine Schwangerschaft verhindern? Diese Fragen sollten alle Frauen und Männer jederzeit frei entscheiden können. Um Menschen mit geringem Einkommen bei der Familienplanung unter die Arme zu greifen, hat die Stadt einen sogenannten Familienplanungsfonds eingerichtet.

Die Kostenübernahme kann beantragt werden von Personen, die das 22. Lebensjahr vollendet und aktuell einen Ingolstadt-Pass besitzen, oder folgende Leistungen beziehen:

- Leistungsberechtigte nach dem Dritten Kapitel des SGB XII (**laufende Hilfe zum Lebensunterhalt**)
- Leistungsberechtigte der **Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung** nach dem Vierten Kapitel des SGB XII
- Berechtigte für laufende Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts nach dem SGB II (**Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld**).
- Die dem Haushalt eines SGB II Leistungsberechtigten angehörenden unverheirateten unter 25jährigen Kinder, die aufgrund des Bezugs von Kindergeld nach § 7 Abs. 3 Nr. 4 SGB II von SGB II Leistungen ausgeschlossen sind
- Leistungsberechtigte nach dem **Asylbewerberleistungsgesetz** (AsylbLG)
- Empfänger von **Wohngeld** (WoGG)
- Leistungsberechtigte des **Kinderzuschlags** nach § 6a Bundeskindergeldgesetz (BKGG) einschließlich des (Ehe-)Partners und der bei der Berechnung des Kinderzuschlags berücksichtigten Personen
- Empfänger von Leistungen nach § 90 Abs. 3 und 4 SGB VIII (**Übernahme von Beiträgen von Kindertageseinrichtungen oder ganz oder teilweiser Erlass von Kitagebühren**)
- **BaföG**
- **Berufsausbildungsbeihilfe**
- Bezieher von Leistungen für **Auszubildende nach § 27 SGB II**
- Bezüge im **freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr**
- Bezüge während **Bundesfreiwilligendienst**

Über die Finanzierung in sonstigen Notlagen entscheiden die Schwangerenberatungsstellen nach Prüfung des Einzelfalls.

Die Stadt Ingolstadt hat sich entschlossen im Rahmen einer freiwilligen Leistung Personen mit geringem Einkommen zu unterstützen, indem die Kosten für die Familienplanung übernommen werden. Darunter fallen vor allem alle ärztlich verordneten Verhütungsmittel und -maßnahmen.

liensplanung übernommen werden. Darunter fallen vor allem alle ärztlich verordneten Verhütungsmittel und -maßnahmen.

Dies sind z. B.:

- **Pille**
- **Depot-/Dreimonatsspritze**
- **Hormon-/Kupferspirale**
- **Kupferkette**
- **Verhütungstäbchen**
- **Vaginalring**
- **Verhütungspflaster**
- **Pille danach**
- **Vasektomie**
- **Sterilisation**

Sollten andere Verhütungsmittel gewünscht werden, muss dies mit einem ärztlichen Attest oder von einer der Ingolstädter Schwangerenberatungsstellen im Einzelfall bestätigt werden.

Kondome werden sowohl für Frauen als auch Männer finanziert. Es kann auch sinnvoll sein, Kondome in Verbindung mit anderen Verhütungsmitteln zu verwenden. Eine solche Kombination ist auch im Rahmen des Familienplanungsfonds möglich. Für Kondome gilt die Altersgrenze nicht.

ANZEIGE



Stadt Ingolstadt

Familienplanungsfonds Kostenübernahme von Verhütungsmitteln



Zu einem selbstbestimmten Leben gehört auch eine eigenverantwortliche Familienplanung.

Wir möchten, dass Sie entscheiden können, wann Sie ein Kind bekommen möchten und wie Sie Ihre Familienplanung gestalten.

Verhütungsmittel sind teuer. Es ist wichtig, dass die Entscheidung über die Wahl eines Verhütungsmittels nicht vom Einkommen abhängig ist. Die Stadt Ingolstadt hat deswegen einen Familienplanungsfonds für Ingolstädter Bürger/-innen eingerichtet.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0841 305-2988 oder im Internet auf www.ingolstadt.de/familienplanungsfonds





Audi BKK

Starke Leistungen und günstiger Beitrag?

**Bei uns gibt
es beides.**



Jetzt wechseln: audibkk.de/beitrag

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Wir sind Partner im
Gesundheitsnetzwerk
Leben