Nr. 2 | April 2020
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

Joe Bausch

Marvin Heuer - BGM bei der Bundeswehr S. 10

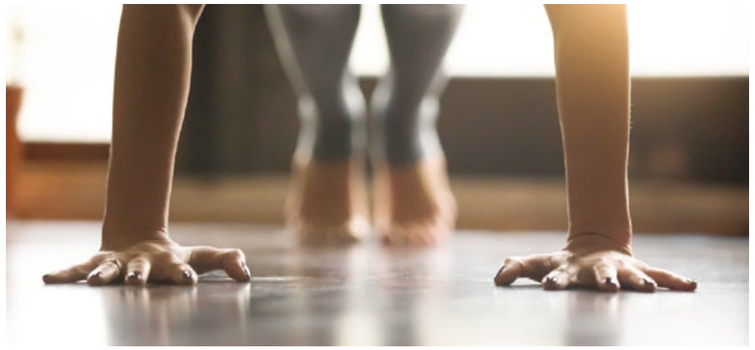
6. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben S.16

Dr. med. Radandt-Obermaier S.26

Christiane Fahrmbacher-Lutz S.28

PASSAUER WOLF
City-Reha Ingolstadt

- AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHA
- THERAPIEAMBULANZ
- MEDIZINISCHE FITNESS
- NACHSORGEPROGRAMME
- **PRÄVENTION • BGM • REHA-SPORT**
- SPORTMEDIZIN- UND ORTHOPÄDIE
- REHA-SPRECHSTUNDE
- LEISTUNGSDIAGNOSTIK



In der PASSAUER WOLF City-Reha profitieren nicht nur Profisportler von der medizinisch-therapeutischen Expertise, auch allen anderen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten, kommen die Präventionsangebote zu Gute.

Fit in den Frühling – mit den Präventionskursen der PASSAUER WOLF City-Reha

In der City-Reha Ingolstadt sind nicht nur die ERC-Eishockeyspieler und die Fußballer des FC Ingolstadt herzlich willkommen, um etwas für ihre Fitness und ihr Wohlbefinden zu tun.

Das Passauer Wolf-Team rund um FCI-Mannschaftsarzt Dr. Michael Grubwinkler und ERC-Mannschaftsarzt Stephan Ehler bietet allen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, zahlreiche strukturierte und kompetent angeleitete Präventionskurse, mit dem Ziel, langfristig und aktiv ihre Gesundheit zu fördern. Von Bewegung über Entspannung bis hin zu Ernährung - jeder findet das passende Thema für seine Lebenssituation. Die jahrelange medizinisch-therapeutische Expertise des Passauer Wolf-Teams kommt auch den Teilnehmern der Präventionskurse in der City-Reha zu Gute. So geben erfahrene Physio- und Sporttherapeuten den Teilnehmern in allen Kursen eine theoretische Einführung und den Freiraum, eigene aktive Erfahrungen zu sammeln und Tipps zu erhalten, diese Erfahrungen in den Alltag zu integrieren.

Das »Faszientraining« darf momentan in keiner Gesundheitseinrichtung fehlen. Faszien sind muskuläres Bindegewebe, das dem Körper Halt und Elastizität gibt und den Muskel stärkt. Im Idealfall sind Faszien dehnbar und ermöglichen so optimale Beweglichkeit. Allerdings können die Fasern, zum Beispiel durch Bewegungsmangel, auch »verkleben«. Dadurch verlieren die Faszien an Elastizität und Schmerzen, unter anderem am Rücken, können entstehen. Durch das Faszientraining wird diesen Verspannungen vorgebeugt und die Regeneration beschleunigt. Aber nicht nur »verklebte« Faszien machen dem Rücken zu schaffen – insbesondere Büroangestellte, die vorwiegend am Schreibtisch arbeiten, sind häufig davon betroffen. Daher zeigt das Passauer Wolf-Team im Kurs »Rückenfit«, wie man mit der richtigen Haltung und einem einfachen Training der Wirbelsäulen-stabilisierenden Muskulatur Rückenbeschwerden vorbeugen kann. Für alle, die bei den frühlingshaften Temperaturen lieber draußen unterwegs sind, ist Nordic Walking optimal geeignet. Dabei verbessern die Teilnehmer ihre Ausdauer und schonen zugleich die Gelenke. Ein Fachtherapeut des Passauer Wolf führt in die Grundlagen des Nordic Walking ein. Stöcke können kostenfrei ausgeliehen werden. Einen weiteren aktuellen Trend greift der Kurs »Functional Fit« auf. Basierend auf alltäglichen Bewegungsmustern und durch die vielen Übungsmöglichkeiten ist Functional Fitness sehr abwechslungsreich. Mehrere Muskelgruppen werden gleichzeitig trainiert und so Kondition, Gleichgewicht und Beweglichkeit gefördert, Muskeln gestärkt und Gelenke stabilisiert.

Neben Kursen zu Bewegung finden auch Kurse zu Entspannungsverfahren großen Anklang. Dabei sollen die Teilnehmer unter Anleitung der Progressiven Muskelrelaxation Anreize zur aktiven und selbstständigen Entspannung finden. Eine Muskelgruppe kann nämlich besonders effektiv entspannt werden, wenn sie zuvor angespannt wurde. Bei der progressiven Muskelentspannung macht man sich zunutze, dass die Entspannung von einer Muskelgruppe auf die nächste übertragen und so Entspannungsprozesse im gesamten Körper in Gang gesetzt werden: der Blutdruck sinkt, der Pulsschlag wird reduziert und die Atmung verlangsamt sich. Auch die Ernährung kommt beim Passauer Wolf nicht zu kurz: In einer einstündigen Ernährungsberatung gibt es wertvolle Tipps für gesunde Mahlzeiten und Anregungen für neue Geschmackskombinationen.

Die Präventionskurse beim Passauer Wolf sind von der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkannt und können nach § 20 SGB V mit bis zu 90 Prozent von den Krankenkassen bezuschusst werden. Alle Kurse im Überblick sowie weitere Informationen finden Sie unter: passauerwolf.de/angebote-und-kurse/praeventionskurse-in-ingolstadt

Kontakt
PASSAUER WOLF
City-Reha Ingolstadt
Natalie Hofmann
direkt gegenüber des Klinikums Ingolstadt
Krumenauerstraße 38
85049 Ingolstadt
T +49 841 88656-3858
Email gesundheitfoerderung-ingolstadt@passauerwolf.de
passauerwolf.de
@PassauerWolf

Wir sind Partner im
Gesundheitsnetzwerk Leben

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

Ostern steht vor der Tür, die Natur erwacht und verzaubert uns mit herrlichen bunten Farben. Krokusse, Tulpen, Narzissen in den Gärten und auf den Balkonen strahlen uns an und zeigen, der Frühling ist da. Die Tage werden wieder länger und laden uns ein, draußen zu verweilen und einfach die schöne Zeit zu nutzen. Doch in diesem Jahr ist alles ein bisschen anders. Der Coronavirus bestimmt jetzt unser tägliches Leben und ist allgegenwärtig. Geschlossene Kinderspielplätze, Kindergärten, Schulen, Geschäfte, Restaurants, Sporteinrichtungen, Besuchsverbote in den Krankenhäusern und Altenheimen, fehlende Schutzkleidung und fehlende Atemmasken, Arbeitgeber, die ihre Belegschaft ins Homeoffice schicken und Menschen, die mit „Hamsterkäufen“ versuchen ihre Angst zu kompensieren, sind jetzt Teil unseres Alltags. Risikogruppen, zu denen Ältere und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen gehören, sollten noch achtsamer sein. Sie sollten das Haus oder ihre Wohnung möglichst gar nicht mehr verlassen und auch keinen Besuch empfangen. Täglich erreichen uns neue Schreckensmeldungen, die uns bewusster werden lassen, wie schnell sich die Dinge ändern können und wie wertvoll unsere Gesundheit ist. Wie wichtig ist es in so einer schwierigen Zeit, die Ruhe zu bewahren. Achtsam zu sein mit sich selbst und den Menschen, die dringend Hilfe benötigen. Gibt es etwas Wertvolleres als Menschen, die an unserer Seite stehen, auf die wir uns immer verlassen können, in guten und in schlechten Zeiten?

Wir wünschen Ihnen eine gesunde Osterzeit im Kreise Ihrer nahestehenden Angehörigen.

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

„Halte dir jeden Tag 30 Minuten für deine Sorgen frei und in dieser Zeit mache ein Nickerchen.“
Abraham Lincoln

Impressum

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

Redaktion:
Manuel Hahn

Herstellung:
Verlag Bayerische Anzeigenblätter GmbH
Stauffenbergstraße 2a,
85051 Ingolstadt

Erscheinungsweise:
mind. 6 Ausgaben pro Jahr

Vertrieb:
Auslage in Arztpraxen etc.

Auflage:
ca. 10.000 Exemplare

Schutzgebühr:
5,– Euro

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird keine Haftung übernommen.
Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

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

Inhalt

- PASSAUER WOLF City- Reha S. 2
- Hinweise zum Coronavirus S. 4-5
- Flächendeckende Hilfe bei Krebserkrankungen S. 5-8
- Förderverein zur Suchtprävention e.V. S. 8-9
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in der Bundeswehr S. 10-12
- DiaExpert S. 13
- Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben S. 14-15
- 6. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben S.16-21
- Hilfe für die psychische Gesundheit S. 22-23
- Neue Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben S. 24
- Zertifizierte(r) Pflegehelfer*in und Betreuungskraft S. 25
- Minimalinvasive Behandlung von Bandscheibenerkrankungen S. 26-27
- Die Arbeit in der Apotheke und bei der Bay. Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis BAS e.V. S. 28-30
- GOIN – Bereitschaftspraxen S. 31

Stadt Ingolstadt

CORONAVIRUS

Wie verhalte ich mich richtig?

Das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies kann direkt über die Schleimhäute der Atemwege geschehen oder auch indirekt über Hände, die dann mit Mund-, Nase oder Augen in Kontakt gebracht werden.

Welche Symptome können auftreten?

- **Fieber**
- **Husten**
- **Atembeschwerden / Kurzatmigkeit**

Haben Sie diese Symptome?
Hatten Sie Kontakt zu positiv getesteten Personen?
Haben Sie sich in einem Risikogebiet aufgehalten? Risikogebiete sind (Stand 15. März 2020): Italien, Iran, China: Provinz Hubei inkl. Stadt Wuhan, Südkorea: Provinz Gyeongsangbuk-do (Nord-Gyeongsang), Frankreich: Region Grand Est, Österreich: Bundesland Tirol, Spanien: Madrid, USA: Bundesstaaten Kalifornien, Washington und New York

Richtige Verhaltensregeln bei einem begründeten Verdacht:

- Personen, die befürchten erkrankt zu sein, sollten **zu Hause** bleiben.
- Sie sollten **telefonisch ihren Hausarzt** kontaktieren und das weitere Verhalten abklären.
- Sie sollten **nicht von sich aus Bereitschaftsdienste oder Notaufnahmen** aufsuchen (Ansteckungsgefahr).
- Ist die Arztpraxis nicht erreichbar, kann man sich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der **Rufnummer 116 117** wenden.
- An der **Corona Teststation** auf dem Parkplatz am Sportpark werden ausschließlich Ingolstädter/-innen getestet, die in die Kategorie 1 gemäß Robert-Koch-Institut (RKI) fallen, das heißt: Personen, die einen **bestätigten Kontakt** mit einem Corona-Infizierten hatten und **Symptome** haben oder **Rückkehrer** aus Risikogebieten **mit Symptomen** sind. Ein **Test erfolgt nur in begründeten Fällen nach vorheriger Terminvergabe.** Diese ist zwingend notwendig über das Corona-Bürgertelefon des Gesundheitsamtes unter 305-1430.

Wie kann ich mich vor einer Ansteckung schützen?

Der beste Schutz ist die **eigene Hygiene**
- Regelmäßiges und **intensives Händewaschen** mit Wasser und Seife
- **Husten- und Nies-Etikette beachten** (in die Armbeuge husten und niesen)

Das **eigene Gesicht** wenn möglich **nicht berühren**
Menschenansammlungen und Versammlungen meiden
Abstand halten zu Personen, engen Körperkontakt vermeiden

Welche Risikogruppen gibt es?

- Ältere Menschen (Risiko für schweren Verlauf steigt ab etwa 60 Jahren)
- Raucher
- Menschen mit Vorerkrankungen (z.B. Herz- und Lungenkrankheiten, chronische Lebererkrankung, Diabetes, Krebserkrankung, Patienten mit einem geschwächten Immunsystem)

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Corona-Bürgertelefon des Gesundheitsamtes Ingolstadt: **305-1430**,
Allgemeines Bürgertelefon: **305-1600**, Seniorenbüro Bürgerhaus: **305-2830**,
Einkaufsdienst BRK: **9333-14** (bei Quarantäne oder für Alleinstehende aus Risikogruppen),
Unternehmer-Telefon der Wirtschaftsförderung: **305-3003**,
Telefon-Hotline des Gesundheitsministeriums: **09131 6808-5101**

Internet: **www.ingolstadt.de/corona** (auch in Fremdsprachen)

Stand 23.03.2020

Psychotherapeutische Corona-Telefonsprechstunde Ingolstadt

Die Verbreitung des Corona-Virus und die gesellschaftlichen Reaktionen darauf sind für alle Bürger*innen mit psychischen Herausforderungen verbunden. Ob Sie infiziert oder erkrankt sind, sich vorsorglich in Quarantäne befinden oder mit anderen Folgen für Beruf und Familie konfrontiert sind. Das gewohnte Leben ist unterbrochen und fordert neue Anpassungen. Unsicherheiten und Ungewissheiten sind auszuhalten und sollten im besten Fall konstruktiv bearbeitet werden. Zudem ist seit Langem bekannt, dass psychisches Wohlbefinden und körperliche Faktoren wie etwa das Immunsystem eng miteinander verbunden sind.

In Ingolstadt bieten Dr. phil. Christoph Riedel und Prof. Dr. phil. Ralf T. Vogel, beide langjährig psychotherapeutisch in unserer Stadt tätig, täglich außer am Sonntag eine ehrenamtliche (kostenfreie) psychotherapeutische Telefonsprechstunde an, um sich über Themen wie Angst, beunruhigende Gedanken, Sinnfragen, Gefühle des Eingesperrtseins oder der Einsamkeit, Trauer und Niedergeschlagenheit, zu beraten und auszutauschen. Das Gespräch kann auf Wunsch auch anonym stattfinden.

Das Angebot können Sie ab sofort bis vorerst 19. Mai 2020 nutzen. Bei Bedarf erfolgt eine Verlängerung des Angebotes.

Die Telefonsprechzeiten sind:
Mo. 10.00 - 11.00 Uhr, Tel. 08431 432 6174
Di. 17.00 - 18.00 Uhr, Tel. 0841 3704 916
Mi. 10.00 - 11.00 Uhr, Tel. 08431 432 6174
Do. 17.00 - 18.00 Uhr, Tel. 0841 3704 916
Fr. 10.00 - 11.00 Uhr, Tel. 0841 3704 916
Sa. 17.00 - 18.00 Uhr, Tel. 08431 432 617

Die **EUTB Oberbayern Nord** berät natürlich auch in diesen Zeiten weiter Menschen zur Teilhabe sowie im Umgang mit Einschränkungen und Behinderungen – per Telefon, Mail oder Skype.

Aber auch im Umgang mit den belastenden Bedingungen durch Ausgangsbeschränkungen und Quarantäne bieten wir Begleitung und Unterstützung.

Für speziell diese Beratung steht Ihnen unsere MitarbeiterIn Frau Sabine Hoff (sabine.hoff.eutb@ospe-ev.de) zur Verfügung.

Soweit die technischen Voraussetzungen bestehen, empfehlen wir zur besseren Terminplanung den Gesprächsbedarf vorab an unsere Mail-Adresse **eutb.on@ospe-ev.de** zu richten.

Ansonsten erreichen Sie uns wie bisher: Mo – Fr 10.00 – 14.00Uhr und nach Vereinbarung unter Tel. 0841 - 994 764 51.

Ihr EUTB® Oberbayern Nord
Güntherstraße 6, 85053 Ingolstadt
Tel: 0841 - 99476451, eutb.on@ospe-ev.de
https://www.teilhabeberatung.de

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Verhaltensempfehlungen zum Schutz vor dem Coronavirus im Alltag und im Miteinander

So können Sie sich und andere schützen!

Privates Umfeld und Familienleben

- Bleiben Sie, so oft es geht, zu Hause. Schränken Sie insbesondere die persönlichen Begegnungen mit älteren, hochbetagten oder chronisch kranken Menschen zu deren Schutz ein. Nutzen Sie stattdessen vermehrt die Kommunikation per Telefon, E-Mail, Chats, etc. Beachten Sie Besuchsregelungen für Krankenhäuser und sonstige Pflegeeinrichtungen.
- Lüften Sie alle Aufenthaltsräume regelmäßig und vermeiden Sie Berührungen wie z. B. Händeschütteln oder Umarmungen.
- Wenn eine Person in Ihrem Haushalt erkrankt ist, sorgen Sie nach Möglichkeit für eine räumliche Trennung und genügend Abstand zu den übrigen Haushaltsmitgliedern.
- Kaufen Sie nicht zu Stoßzeiten ein, sondern dann, wenn die Geschäfte weniger voll sind oder nutzen Sie Abhol- und Lieferservices.
- Helfen Sie denen, die Hilfe benötigen! Versorgen Sie ältere, hochbetagte, chronisch kranke Angehörige oder Nachbarn und alleinstehende und hilfsbedürftige Menschen mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs.

Öffentliche Verkehrsmittel und Reisen

- Nutzen Sie wenn möglich keine öffentlichen Verkehrsmittel, sondern bevorzugen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem eigenen Auto.
- Verzichten Sie möglichst auf Reisen – auch innerhalb Deutschlands. Viele Grenzen sind geschlossen und der Flugverkehr findet nur eingeschränkt statt.

Berufliches Umfeld

- Arbeiten Sie – in Abstimmung mit dem Arbeitgeber – wenn möglich, von zu Hause aus. Halten Sie Treffen klein und kurz und in einem gut belüfteten Raum ab. Halten Sie einen Abstand von 1 bis 2 Metern zu anderen Menschen und verzichten Sie auf persönliche Berührungen.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst allein (z. B. im Büro) ein.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind und kurieren Sie sich aus!

Öffentliches Leben

- Meiden Sie Menschenansammlungen (z. B. Einkaufszentren, etc.)
- Besuchen Sie öffentliche Einrichtungen nur, soweit es unbedingt erforderlich ist, wie z. B. Ämter, Verwaltungen und Behörden.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit auch größere private Feiern und halten Sie ansonsten die Hygieneregeln konsequent ein.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Generell gilt: Schützen Sie sich und andere!

- Halten Sie sich an die Husten- und Niesregeln und waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Falls Aufenthalte oder Kontakte im öffentlichen Raum erforderlich sein sollten, achten Sie darauf, Abstand zu anderen zu halten. Dies gilt ganz besonders bei sichtbar kranken Menschen, insbesondere bei Atemwegsinfektionen.
- Falls Sie krank sind, sollten Sie das Haus möglichst nicht verlassen. Kontaktieren Sie im Bedarfsfall telefonisch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und vereinbaren einen Termin.

Stand: 17.03.2020

Auf dem Merkblatt Virusinfektionen – Hygiene schützt! finden Sie die wichtigsten Tipps, wie Sie sich durch einfache Hygieneregeln vor dem Coronavirus schützen können. Weitere Informationen sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de und www.bzga.de.

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Flächendeckende Hilfe bei Krebserkrankungen

BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT

Zuhören. Begleiten. Helfen.

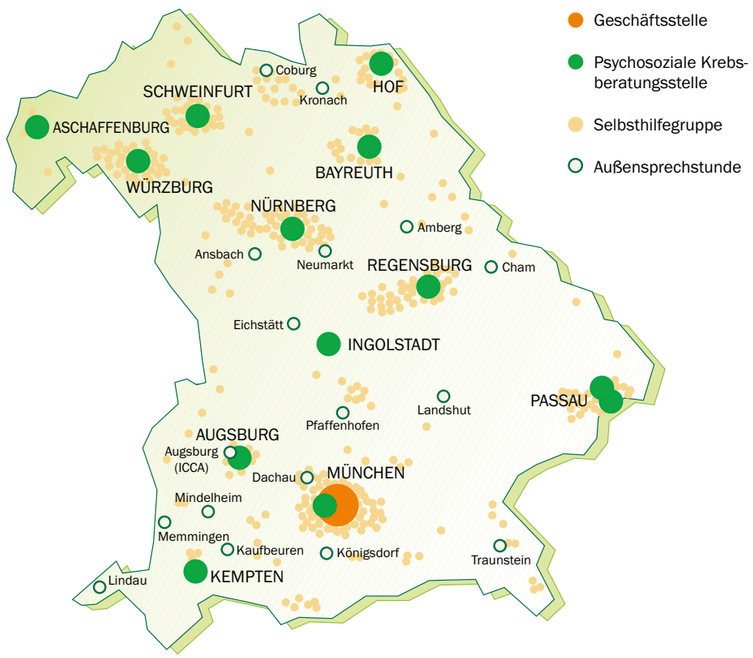
Diagnose Krebs und nun? Eine Krebsdiagnose ist immer eine Ausnahmesituation. Viele Fragen und die Angst ums Überleben werfen die Betroffenen und auch die Angehörigen häufig aus der Bahn. Die Überlebensraten speziell bei einigen Krebsarten haben sich in den letzten Jahren erheblich verbessert und doch ist es nicht einfach angesichts umfangreicher Therapiemaßnahmen und einer Fülle von Angeboten, den individuellen Bedürfnissen des Betroffenen gerecht zu werden.

Ein flächendeckendes spezialisiertes Beratungsnetz, das auch die regionalen Gegebenheiten berücksichtigt, ist eine wertvolle Hilfe für krebskranke Menschen und deren Angehörige.

GO hat mit Herrn Markus Besseler, Geschäftsführer/Beratungsstellenleiter der Bayerischen Krebsgesellschaft, gesprochen.

GO: *Herzlichen Dank, dass Sie uns einen Einblick in Ihre Arbeit gewähren. Bundesweit gibt es über 150 Krebsberatungsstellen, wobei Sie bayernweit für 13 Beratungsstellen mit zusätzlichen Außensprechstunden an 18 Standorten zuständig sind. Seit wann ist das Ihr Aufgabenbereich?*

HERR BESSELER: Ich habe 2001 bei der Bayerischen Krebsgesellschaft zunächst als Beratungsstellenleiter angefangen und bin seit 2008 gleichfalls auch als Geschäftsführer für die Gesellschaft tätig. Eines meiner Aufgabenfelder ist die Konzeptionierung und Professionalisierung von Krebsberatung in Bayern, die zunächst regional begonnen hat (in München nahm die erste Krebsberatungsstelle 1970, also vor 50 Jahren ihre Tätigkeit auf). Heute bilden die insgesamt 13 Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft ein eigenes Netzwerk in Bayern. Die Krebsberatungsstelle Ingolstadt wurde übrigens 2010 gegründet, sie wird heuer 10 Jahre alt.



Grafik: Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. (Quelle: Bayerische Krebsgesellschaft)

GO: *Was liegt Ihnen besonders am Herzen?*

HERR BESSELER: Es ist mir ein großes Anliegen, dass krebskranke Menschen und deren Angehörige in Bayern wohnortnah versorgt werden. Meine Vision ist, dass kein Betroffener in Bayern mehr als 20 km fahren muss, um das nächste professionelle Hilfsangebot zu erhalten. In einem Flächenland wie Bayern stellt das eine große Herausforderung dar. Wir arbeiten seit vielen Jahren an der Umsetzung, was leider wie so oft bis dato an einer gesicherten und geregelten Finanzierung scheiterte.

GO: *Wie erfolgt die Finanzierung der Beratungsstellen?*

HERR BESSELER: Leider haben wir noch immer keine Regelfinanzierung für unsere Krebsberatungsstellen, andernfalls hätten wir vermutlich das Ziel der flächendeckenden Versorgung schon erreicht. Wir arbeiten aber mit Hochdruck daran, dass sich alle relevanten Kostenträger daran beteiligen, insbesondere die Krankenkassen, die Rentenversicherungen aber auch der Freistaat Bayern und nicht zuletzt wir als Bayerische Krebsgesellschaft. Bislang werden die Krebsberatungsstellen anteilig aus Mitteln der „offenen Behindertenarbeit“, eines Fördertopfs der Bayerischen Bezirke und des Freistaat Bayers anteilig mit finanziert. Aber leider reicht diese Förderung nicht aus, um den aktuellen Bedarfen gerecht zu werden. Ich muss aber an dieser Stelle sagen, dass wir dankbar für diese Förderung sind. In anderen Bundesländern gibt es diese Form von öffentlicher Zuwendung nicht. Dies sichert uns zumindest für jeden Regierungsbezirk Bayerns eine Sockelfinanzierung mit einer Krebsberatungsstelle. Der fehlende Rest wird aus Spenden und anderweitigen Zuwendungen wie Nachlässen, Bußgeldern und Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Unterstützung fachlich fundiert, verlässlich und kostenfrei

GO: *Wie viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten in Ihrem Zuständigkeitsbereich?*

HERR BESSELER: Wir beschäftigen derzeit etwa 70 Personen, incl. unserer Assistenz- und Verwaltungsmitarbeiter/innen. Unsere Mitarbeiter/innen in der Krebsberatung rekrutieren sich aus den Berufsgruppen der Sozialarbeit/Sozialpädagogik und Psychologie. Alle verfügen über eine von unserer Dachorganisation der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. anerkannten Weiterbildung in Psychoonkologie. Qualifikation und Fachlichkeit sind uns sehr wichtig, und ich finde Menschen mit Krebs und deren Angehörige haben in dieser schweren Zeit einen Anspruch auf fachlich fundierte, verlässliche und kostenfreie Unterstützung durch unsere Krebsberatungsstellen.

GO: *Vor welchen Problemen stehen Ihre Beschäftigten häufig?*

HERR BESSELER: Unsere Mitarbeiter/innen stehen oft vor einer Vielzahl von Fragen- und Problemstellungen, die zunächst sortiert und priorisiert werden müssen. Oft werden diese mit der Diagnosestellung „ungefiltert“ auf den Tisch ausgebreitet. Da ergeben sich zum einem finanzielle Probleme, Angst vor dem sozialen Abstieg (z.B. wenn man gerade ein Haus gebaut hat, und das Darlehen wegen der Krebserkrankung nicht mehr zurückgezahlt werden kann und sich zunehmend Schulden anhäufen). Oder Probleme am Arbeitsplatz, wenn man feststellt, dass trotz aller Bemühungen sich die Leistungsfähigkeit wie vor der Erkrankung nicht mehr einstellt. Aber auch psychische Belastungen, Ängste vor einem Fortschreiten der Erkrankung, Verunsicherungen im Alltag, Probleme im Zusammenleben, inadäquate Reaktionen der Umwelt beschäftigen Menschen mit Krebs zu denen sie uns gezielt anfragen. Des Weiteren wünschen sich Betroffene qualifizierte Informationen von uns für die wir als Bayerische Krebsgesellschaft mit unserem Namen bürgen, viele fühlen sich von der Fülle der Infos aus dem Internet, die zum Teil unseriös sind, überfordert und können diese oft hinsichtlich ihrer Relevanz nicht einordnen. Da braucht es jemanden, der ihnen bei der Einordnung und Relevanz der Infos zur Seite steht.

GO: *Gibt es Maßnahmen zur Gesunderhaltung Ihrer Belegschaft und ggf. welche?*

HERR BESSELER: Wir gewähren unseren Mitarbeiter/innen, die Herausragendes oft über ihre eigenen Grenzen hinaus leisten, ein hohes Maß an Eigenständigkeit und versuchen soweit es uns möglich ist, auf ihre Wünsche und individuellen Planungen einzugehen. Jede und jeder kann sich mit ihren und seinen Fähigkeiten einbringen, solange sie sich im vorgesehen Gesamtrahmen bewegen. Die Eigenständigkeit wird von den Kolleg/innen sehr geschätzt. Darüber hinaus gibt es natürlich Fortbildungen und Supervisionen, Netzwerktreffen aller Krebsberatungsstellen, wo unter anderem schwierige Beratungsverläufe und Anfragen im Team reflektiert werden können. Jeder bekommt die Hilfe, die er benötigt. Über die vielen Jahre hat sich innerhalb unserer Mitarbeiterschaft ein ungemeines Erfahrungswissen angehäuft, was gerade von neuen Kollegen sehr nachgefragt wird.

GO: *Wodurch erfahren die Betroffenen und Angehörigen von diesem Beratungsangebot?*

HERR BESSELER: In der Regel erfahren Betroffene über ihren Arzt oder das Krankenhaus von uns. Viele machen sich aber auch im Internet schlau und stoßen beim Thema Krebsberatung in Bayern unwillkürlich auf unsere Website. Andere wiederum hören zum ersten Mal bei Patiententagen von der Bayerischen Krebsgesellschaft bzw. besuchen uns an unseren Informationstischen. Die beste Werbung ist allerdings, wenn Menschen, die uns bereits kennen und unsere Hilfen erfahren haben, andere darauf hinweisen und uns weiterempfehlen, wie es häufig über die sogenannte Mund-zu-Mund-Propaganda passiert.

GO: *Gibt es in den Regionen unterschiedliche Bedürfnisse?*

HERR BESSELER: Die Bedürfnisse unterscheiden sich grundsätzlich nicht. Eine Krebserkrankung ist für jeden Betroffenen ein einschneidendes Ereignis. Viele verarbeiten sie gut, ohne dass sie unsere Hilfen benötigen, aber wir wissen von ca. der Hälfte aller Neuerkrankten und jenen, die bereits schon lange Zeit mit der Erkrankung leben, dass sie Hilfe von unseren Mitarbeiter/innen benötigen, da sie sonst nicht klar kommen würden. Wir versuchen in allen Fällen zu unterstützen und Wege aufzuzeigen, wie mit der neuen Situation umgegangen werden kann. Frauen nutzen unsere Angebote per se häufiger als Männer. Wir arbeiten aber daran, den Anteil der Männer zu erhöhen. Frauen stehen psychosozialen Angeboten grundsätzlich offener gegenüber, dies gilt auch für nichtonkologische Erkrankungen.

Betroffene gehen viel schneller ins Berufsleben zurück

GO: *Wie viele Betroffene werden jährlich in Ihrem Zuständigkeitsbereich beraten und unterstützt? Stehen die Betroffenen noch im Berufsleben?*

HERR BESSELER: Wir beraten ca. 7.000 Menschen in Bayern und führen mit diesen ca. 17.000 Beratungsgespräche im Jahr, sowohl persönlich, telefonisch aber auch schriftlich. Das ist eine ganze Menge. Ein nicht geringer Anteil sind Berufstätige, die trotz ihrer Erkrankung im Alltag stehen, aber hierdurch zum Teil verunsichert und nachfragend sind, da sie ihren Erwartungen und denen ihrer Umwelt meinen nicht immer gerecht werden zu können. Die Akzeptanz am Arbeitsplatz ist mitunter ein Problem, wenn von Seiten des Arbeitgebers und von Kollegen wenig bis kein Verständnis für die besondere Situation entgegen gebracht wird. Das kommt immer wieder vor. Im Gegensatz zu früher und dank verbesserter medizinischer Möglichkeiten gehen heute Betroffene viel schneller wieder ins Berufsleben zurück, was vom Ansatz her gut ist, da mit der Arbeit Normalität verbunden wird. Früher wurden Krebserkrankte viel öfter frühberentet, mitunter sogar auch gegen ihren Willen.

GO: *Was sind die größten Probleme der Betroffenen und Angehörigen?*

HERR BESSELER: Viele fühlen sich den Anforderungen im Alltag nicht gewachsen, da sie sich sowohl körperlich als auch psychisch beeinträchtigt erleben. Das ist oft nicht einfach auszuhalten, wenn man merkt, dass einem trotz aller Bemühungen und gutem Willen die Kraft fehlt. Dinge, die man früher ganz einfach gelöst hat, einem plötzlich nicht so schnell von der Hand gehen und die Angst ein ständiger Begleiter im Alltag ist, etc. Sich einzugestehen, dass eine Krebserkrankung Veränderungen nach sich ziehen und sich dadurch die Einstellung zum Leben grundlegend verändert, ist Teil einer Krankheitsverarbeitung die von jedem Betroffenen geleistet werden muss.

Netzwerkarbeit mit verlässlichen Partnern, um Betroffenen schneller helfen zu können

GO: *Haben Sie Ansatzpunkte wie die Unterstützung noch besser organisiert werden könnte?*

HERR BESSELER: Wichtig ist, dass man im Netzwerk mit verlässlichen Partnern zusammen arbeitet. Das sind Ärzte, Kliniken, Reha-Einrichtungen, aber auch weitere psychosoziale Eirichtungen, mitunter auch Kostenträger, etc. Nicht jeder muss alles beherrschen, daher ist die Zuweisung zu Netzwerkpartnern ungemein wichtig. Auch der Austausch mit anderen Kollegen, die mit der gleichen Thematik betraut sind, erweitert den Horizont und hilft den Betroffenen. Man ist gefordert auch über den eigenen Tellerrand hinaus zu schauen und den Ratsuchenden weiterhin im Blick zu behalten, selbst dann, wenn man ihn auf andere Netzwerkpartner verweist. Das Netzwerk von Ärzten, Kliniken, Palliativeinrichtungen, ambulanten Diensten, speziellen Fachdiensten ist für eine optimale Versorgung ungemein wichtig.

GO: *Sie haben sich dem Gesundheitsnetzwerk Leben angeschlossen. Warum ist Ihnen diese Partnerschaft wichtig und welche Erwartungen haben Sie an die Netzwerkpartner?*

HERR BESSELER: Wir sind deshalb im Gesundheitsnetzwerk, da wir nur gemeinsam den Ratsuchenden helfen und uns mit all unserem „Know how“ einbringen können. Wir sind drauf angewiesen, dass andere Einrichtungen zum Thema Krebs auf uns aufmerksam machen, genauso wie wir die Partner aus dem Netzwerk umgekehrt kontaktieren, wenn weiterführende und spezielle Hilfen benötigt werden, die wir alleine so nicht leisten können. Netzwerkorientierte, aufeinander bezogene Arbeit für den Ratsuchenden ist das „A und O“ einer erfolgreichen Arbeit, die dem Betroffenen zu Gute kommt.

GO: *Welche Ziele möchten Sie in den nächsten 3 Jahren erreichen?*

HERR BESSELER: Wir möchten auf jeden Fall die gesetzliche Regelfinanzierung für unsere Aufgaben in den Krebsberatungsstellen erreichen. Hieran arbeiten wir schon viele Jahre. Es kann nicht sein, dass diese wichtige Arbeit auch zukünftig fast ausschließlich von Spenden abhängig ist, die zum einen nicht kalkulierbar aber auch langfristige Planungen unmöglich machen. Auch die Tatsache, dass wir zunehmend mehr angefragt werden – dies belegen unsere Beratungszahlen der letzten 10 – 15 Jahre – bestärkt uns darin. Hier muss möglichst bald etwas geschehen.

GO: *Wir danken Ihnen, für das spannende Interview und wünschen Ihnen und Ihrem Team Gesundheit und viel Kraft für diese wertvolle Arbeit.*

Das Interview wurde von Helga Friehe geführt.

Kontakt:

Dipl. Psychologe
Markus Besseler

Geschäftsführer/
Beratungs-
stellenleiter

Tel.: 089 548840 -24
besseler@bayerische-krebsgesellschaft.de
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Straße 21°
0335 München

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Wut, Schmerz, Scham – und immer wieder Hoffnung

Seit 20 Jahren steht der Elternkreis Ingolstadt Familien mit drogensüchtigen Kindern bei. Statt einer Feier wünscht sich die Initiatorin zum Jubiläum Aufmerksamkeit

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

Jeder andere Verein hätte seine Mitglieder zum 20. Jubiläum zu einer Feier eingeladen, bei der mit Stolz und Schulterklopfen auf das Erreichte zurückgeblickt wird. Doch der Ingolstädter Elternkreis ist kein Verein wie jeder andere.

Zum 20-Jährigen bleiben die Teilnehmer lieber leise. Keine Feier, kein Pomp. Welche Mutter, welcher Vater würde schon gerne feierlich bei einem Bier darüber berichten, wie das damals war, als der Sohn vor zehn Jahren in die Drogensucht gerutscht und ihr bis heute noch nicht entkommen ist.

Statt für eine Party möchte Ursula Schönauer, die scheinbar unermüdliche Initiatorin des Elternkreises, das Jubiläum für einen Appell an all die Eltern, die wegen der Drogenabhängigkeit eines Kindes in Scham, Streit und Schmerz versinken. Ihre Botschaft: „Wir können die Sucht nicht heilen, aber wir können die betroffenen Eltern verstehen, ihnen zuhören und ihnen in der scheinbar ausweglosen Lage beistehen.“

Seit Januar 2000 trifft sich der Elternkreis, dem konstant zwischen 10 und 20 Eltern – überwiegend Mütter – angehören, immer donnerstags um 20 Uhr im Ingolstädter Bürgerhaus. Jeder ist willkommen. Und so unterschiedlich die Einzelschicksale der Familien sein mögen, so sehr ähneln sich die Erfahrungen vieler Betroffener im Grundsatz.

Wenn ein Kind abhängig wird von Stoffen wie Cannabis, Heroin oder Crystal, leiden die Eltern mit. Sie durchleben Wut, Angst, Enttäuschung, Scham – und immer wieder die Hoffnung, dass die Drogensucht doch nur eine Phase sei, die doch bitte bald vorübergehen möge.

„Drogensucht ist kein Hemd, das man einfach auszieht“

„Aber Drogensucht ist kein Hemd, das man einfach auszieht“, sagt Ursula Schönauer. Die 71-jährige ehemalige Krankenschwester hat den Elternkreis gegründet, nachdem es in ihrer eigenen Familie ein Drogenproblem gab. Sie hat sich durch Fachliteratur gewühlt, den Kontakt mit Ärzten und Ermittlern gesucht, immer wieder mit Abhängigen gesprochen und sogar Drogendealer in Ingolstadt aufgespürt. Mit ihren Erfahrungen ist sie vor Schülern aufgetreten, hat Vorträge gehalten und warnt rastlos vor dem Sturz in die Sucht. „Mach einen Bogen um Drogen“, lautet ihr Slogan.

Viele Eltern sind verzweifelt und wissen nicht, was sie tun sollen, wenn der eigene Nachwuchs plötzlich Joints oder Opiumtabletten konsumiert. Häufig komme es sogar zu einer Co-Abhängigkeit der Eltern, erklärt Schönauer. Ungewollt unterstützen sie die Sucht, weil sie das Kind – meist handelt es sich um Jugendliche und junge Erwachsene – finanziell oder emotional fördern. Wenn eine Mutter gegenüber Nachbarn oder Kollegen des Sohnes immer wieder Ausreden für dessen merkwürdiges Verhalten erfinde, decke sie dessen Sucht, so Schönauer.

Ebenso wie der Vater, der wieder und wieder die Schulden des Sohnes bezahle, um Ärger mit der Polizei zu vermeiden. „Oft handeln Eltern so, dass sie die Sucht des Kindes nur verlängern“, sagt Schönauer. Nicht selten gehe die Ehe von Mutter und Vater an dem Drogenproblem des Kindes zugrunde.

„Junge Süchtige brauchen die Hilfe eines reifen Erwachsenen“

Wie sollten sich Eltern also verhalten? „Es gibt kein Patentrezept“, sagt Schönauer. Manchen Abhängigen helfe eine Therapie, andere blieben auch nach vielen Therapieversuchen süchtig. Für betroffene Familien kann es aber schon hilfreich sein, sich mit dem Problem nicht allein zu fühlen und wie im Elternkreis auf Gleichgesinnte zu stoßen.

Dort können sie nicht nur ihren Gefühlen Raum verleihen, sondern auch aus dem Verhalten und den Erfahrungen der anderen Teilnehmer lernen. „Junge Süchtige brauchen die Hilfe und Bereitschaft eines reifen Erwachsenen“, betont Schönauer. Diese Reife im Umgang mit der Drogensucht können Eltern in Schönauers Gesprächskreis entwickeln.

Was sich die 71-Jährige zum 20. Jubiläum ihrer Initiative wünscht? Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit für das Leid der Mütter, aber auch Aufmerksamkeit für ihre Initiative. Sie sagt, dass es in Ingolstadt noch immer Beratungsstellen, Ärzte, Schulen und Rauschgiftermittler gebe, die noch nie vom Elternkreis gehört haben. Dabei wären es genau solche Einrichtungen, die Betroffenen den Weg zu Schönauers Runde und all den Gleichgesinnten weisen könnten. (pm)

Weitere Informationen online unter http://www.drogen-ingolstadt.de/

Terminhinweis:.
Landesgartenschau Ingolstadt
Im Mai 2020 sowie im Juni 2020 Infoveranstaltung des Elternkreises Ingolstadt. Genaueres entnehmen Sie dem Programm der LGS.

Elternkreis Ingolstadt (Mitglied im BVEK) für Eltern drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder:
jeden Donnerstag ab 20:00 Uhr im Bürgerhaus, Kreuzstrasse 12, Ingolstadt

Spendenkonto:
IBAN: DE 65 721500000005800057
BIC: BYLADEM1ING

Kontakt:

Ursula Schönauer
Förderverein zur Suchtprävention e.V.

Postfach: 240128
85039 Ingolstadt

Telefon: 0841/9312476
www.elternkreis-ingolstadt.de

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in der Bundeswehr

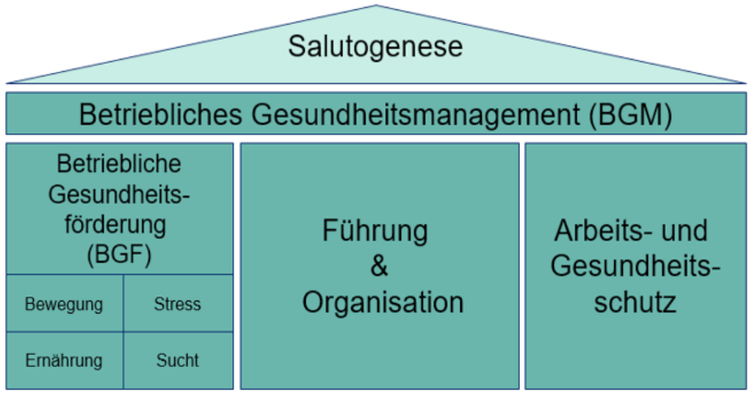
Mit der Bundeswehr verknüpfen wir eine strenge hierarchische Aufteilung, in der die einzelnen Rollen innerhalb der Streitkräfte klar verteilt sind. Das Prinzip von Befehl und Gehorsam ist dabei unerlässlich um strukturiertes Handeln der Bundeswehr gewährleisten zu können.

Durch die Aussetzung der allgemeinen Wehrpflicht steht die Bundewehr vor der Herausforderung neues Personal gewinnen zu müssen. Wobei neben den Soldatinnen und Soldaten auch zivile Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Bundeswehr beschäftigt sind. Wie kann unter diesen Voraussetzungen ein betriebliches Gesundheitsmanagement etabliert und erfolgreich umgesetzt werden?

GO im Austausch mit Marvin Heuer, Hauptmann und zuständig für das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Versorgungsbereich Ingolstadt.

Marvin Heuer *Foto: Bundeswehr*

GO: *Herzlichen Dank Herr Heuer, dass wir heute einen Einblick in Ihre Arbeit und das betriebliche Gesundheitsmanagement bei der Bundeswehr bekommen. Wie viele Soldatinnen*Soldaten und zivile Mitarbeiterinnen*Mitarbeiter sind derzeit bei der Bundeswehr tätig?*



Grafik: Bundeswehr

HERR HEUER: Vielen Dank für Einladung. Derzeit leisten ca. 183.000 Soldatinnen und Soldaten ihren Dienst bei der Bundeswehr. Hinzu kommen rund 82.000 zivil Beschäftigte. Nach dem Aussetzen der Wehrpflicht 2011 gingen die Zahlen zunächst massiv zurück. Doch inzwischen wächst die Truppe wieder.

GO: *Wann wurde das BGM bei der Bundeswehr eingeführt?*

HERR HEUER: Im Rahmen der Agenda „BUNDESWEHR IN FÜHRUNG – Aktiv. Attraktiv. Anders.“ wurde das Betriebliche Gesundheitsmanagement als 6. Themenfeld „Gesundes Arbeiten“ 2015 mit 11 Erprobungsdienststellen eingeführt. Diese wurden so gewählt, dass alle Organisationsbereiche der Bundeswehr repräsentiert werden konnten. Das Erprobungsvorhaben wurde Ende 2015 abgeschlossen. Auf Grundlage der Ergebnisse hat 2016 die flächendeckende Einführung des BGM begonnen, die bis Mitte 2020 abgeschlossen sein soll um das BGM folglich in den Regelbetrieb überführen zu können.

Förderung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Einsatzbereitschaft

GO: *Können Sie uns einen kurzen Einblick in das BGM –Konzept geben?*

HERR HEUER: Das BGM der Bundeswehr ist darauf ausgelegt die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Einsatzbereitschaft aller Angehörigen (sowohl militärisch, als auch zivil) des Geschäftsbereichs BMVg zu fördern. Neben dem Erhalt und der Erhöhung der Einsatz-, Arbeits- und Dienstfähigkeit, soll das BGM zur Attraktivität der Bundeswehr als Arbeitsgeber beitragen.

Das Konzept des Betrieblichen Gesundheitsmanagement der Bundeswehr gliedert sich in drei Säulen, unter dem Dach der Salutogenese.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung umfasst fundierte verhaltenspräventive Maßnahmen, die individuelle Gesundheitskompetenzen stärken und somit der Prävention dienen. Es werden die Felder Bewegung, Stress, Ernährung und Suchtprävention abgebildet.

Die Säule der Führung und Organisation trägt eine besondere Verantwortung. Es ist notwendig Vorgesetzte für gesundes Arbeiten zu sensibilisieren. Umsichtiges Führen, durch Vorbild erziehen und mit Leidenschaft ausbilden sind Eigenschaften, die jeder militärischer Vorgesetzter beherzigen sollte. Im Blickpunkt dieser Säule stehen verhältnisbezogene Maßnahmen, die auf eine Verbesserung gesundheitsförderlicher Strukturen und Rahmenbedingungen abzielen.

Der Arbeits- und Gesundheitsschutz ist eine gesetzliche Vorgabe und dient dem Schutz von Leben und Gesundheit aller Angehörigen des BMVg. Ziel ist eine gesundheitserhaltene, tätigkeitsangepasste und den körperlichen und geistigen Voraussetzungen entsprechende Gestaltung der Arbeitsumgebung, der Arbeitsabläufe und der Arbeitsmittel.

Einführung von BGM an allen Standorten

GO: *Wie viele Standorte sind bundesweit betroffen? Gibt es für die Einführung des BGM an den Standorten einen festgelegten Prozessablauf?*

HERR HEUER: Unser Ziel ist eine flächendeckende Einführung von BGM an allen Standorten der Bundeswehr. Eine Priorisierung einzelner Dienststellen existiert dabei nicht. Derzeit erreicht unser BGM ca. 76% aller Beschäftigten des BMVg.

Die Einführung in einer Dienststelle gliedert sich in drei Phasen:

- Vorbereitungsphase
  In der Vorbereitungsphase wird der Erstkontakt mit der Dienstelle gesucht und notwendige Strukturen geschaffen (Ernennung eines Beauftragten für BGM, Etablierung eines Gremium Gesundheit).

- Analysephase
  Die Analysephase ist gekennzeichnet durch eine Ressourcenanalyse (Personal, Infrastruktur, Material, Zeit) und eine Situationsanalyse mittels einer Mitarbeiterbefragung.

- Umsetzungsphase
  Anhand der Ergebnisse lassen sich in der Umsetzungsphase letztendlich Handlungsfelder identifizieren und daraus resultierend Maßnahmen für die Dienststelle ableiten.

Gemäß dem Konzept des PDCA-Zyklus folgt im Anschluss eine Evaluation, um weitere Potenziale aufzudecken. Ein kontinuierlicher Verbesserungsprozess soll somit gewährleistet werden.

GO: *Was sind die größten Hindernisse bei der Einführung des BGM?*

HERR HEUER: Ein großes Hindernis bei der Einführung von BGM ist die Ressource Zeit. Aufgrund der Menge an Aufträgen, die eine Dienststelle zu bewältigen hat, ist es nicht immer einfach ein kontinuierliches BGM anzubieten. Die personellen Abwesenheiten, begründet durch Einsätze, Kommandos oder Übungen haben eine Mehrarbeit für die Mitarbeiter am Standort zur Folge. In der Regel haben die Dienststellenleiter ein reges Interesse daran, Ihren Beschäftigten die Teilnahme zu ermöglich, jedoch genießt der Hauptauftrag stets Vorrang. Kontinuität und Regelmäßigkeit, welche Grundpfeiler eines nachhaltigen BGM sind, können in der Folge nicht immer garantiert werden.

GO: *Wo steht die Bundeswehr in Bezug auf BGM heute?*

HERR HEUER: Durch den bevorstehenden Abschluss der flächendeckenden Implementierungsphase, stehen wir vor der Aufgabe BGM in den Regelbetrieb zu überführen. Es warten neue Herausforderungen auf uns, wie beispielsweise das Etablieren eines Qualitätsmanagements. Konzepte müssen angepasst, Weisungen und Befehle neu aufgesetzt werden. Wir sind stolz auf die Arbeit, die wir in kurzer Zeit geleistet haben, dürfen uns aber nicht ausruhen und müssen laufende Prozesse weiter vorantreiben.

Mitarbeiterbefragungen als Basis

GO: *Werden Mitarbeiterbefragungen durchgeführt und ggf. in welchem Rhythmus erfolgen die Befragungen? Wie sieht es mit der Teilnahme aus?*

HERR HEUER: Unsere Mitarbeiterbefragung (AIG Screen – Arbeitsplatz und individuelles Gesundheitsempfinden Screening) bildet die Basis unserer Arbeit an der Dienststelle. Er deckt in zwölf unterschiedlichen Themenfeldern Missstände auf und zeigt, wie stark diese ausgeprägt sind. Auf Grundlage dieser Auswertung werden die BGM Koordinierenden tätig, identifizieren in Absprache mit der Dienststelle Handlungsfelder und leiten hieraus Maßnahmen ab.

In der Regel wird diese Situationsanalyse alle 2-3 Jahre durchgeführt. Abwesenheiten der Dienststellen müssen dabei beachtet werden. Es handelt sich um eine freiwillige, anonymisierte Befragung, die derzeit eine durchschnittliche Teilnehmerquote von 34% aufweist.

GO: *Gibt es einen Unterschied bei der Versorgung von Soldatinnen*Soldaten und zivilen Beschäftigten?*

HERR HEUER: Nein, im Gegensatz zum Dienstsport, ist die Teilnahme an einer BGM Maßnahme sowohl für zivile, als auch für militärische Beschäftigte des Geschäftsbereichs BMVg vorgesehen.

GO: *Welchen Zuständigkeitsbereich haben Sie und was ist Ihre Aufgabe?*

HERR HEUER: Derzeit betreue ich den nördlichen Teil Oberbayerns, die Oberpfalz und Oberfranken. Zu meinen Aufgaben gehört neben der Beratung der Dienststellenleiter vor Ort in Bezug auf BGM, auch die Umsetzung und Auswertung von Analysen an den Standorten, dienststellenübergreifende Koordination von Maßnahmen und die Qualitätssicherung externer Dienstleistungen.

GO: *Wer entscheidet letztendlich, ob an einem Standort BGM eingeführt wird oder nicht?*

HERR HEUER: Wie bereits erwähnt, ist es unser Ziel ein flächendeckendes BGM an allen Standorten in Deutschland zu implementieren. Letztendlich entscheidet jedoch immer die jeweiligen Dienststellenleiter, in welcher Art und Weise das BGM am Standort ausgelebt wird. Wir BGM Koordinierende versuchen dahingehend zu beraten, das Wohl der Mitarbeiter/-innen wertzuschätzen, mit gutem Vorbild voranzugehen und dabei den Hauptauftrag nicht aus dem Auge zu verlieren.

Individuelle Angebote in den Dienststellen

GO: *Wonach richten sich die Angebote in den Standorten? Gibt es unterschiedliche Angebote?*

HERR HEUER: Die Angebote werden, auf Grundlage der Mitarbeiterbefragung, individuell an die Dienststelle angepasst. Es existiert kein Maßnahmenkatalog, jede/-r BGM Koordinierende versucht die Angebote bestmöglich auf die Problemfelder vor Ort abzustimmen und einzusteuern. Diese können sowohl durch interne, als auch durch externe Kräfte realisiert werden. Alle drei Säulen unseres BGM´s müssen dabei beachtet und einbezogen werden.

GO: *Können Sie uns einen Einblick in die Angebote geben?*

HERR HEUER: Aufgrund unseres vielfältigen Angebots, ist es nicht leicht einen pauschalen Einblick in unser BGM zu geben. Einerseits versuchen wir motivierte Mitarbeiter/-innen in verschiedenen Bereichen zu Instruktoren und Multiplikatoren auszubilden. Hierzu gehören beispielsweise das NordicWalking, IndoorCycling, Rückentraining, aber auch Gehirnfitness oder Beckenbodentraining. Andererseits bieten wir an den Standorten ein breit gefächertes BGM Angebot durch interne und externe Kräfte an. Ernährungsberatung, Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, Autogenes Training, Workshops zu gesunder Mitarbeiterführung oder Konfliktmanagementseminare sind dabei nur ein paar Beispiele, die sowohl verhaltens-, als auch verhältnispräventiv wirken sollen.

Weitergabe von Informationen

GO: *Wie erfolgt die Information über die Angebote?*

HERR HEUER: Wie das BGM-Angebot, ist auch die Informationsweitergabe von Standort zu Standort ganz unterschiedlich. Mundpropaganda, Ansprache auf dem Morgenapell, Aushang in den

Gebäuden, aber auch Emailbenachrichtigungen, Intranetauftritte oder Aufnahme in den Wochendienstplan sind Möglichkeiten, über BGM-Maßnahmen zu informieren.

Jede Dienststelle hat seine eigenen Rahmenbedingungen. So wäre es nicht zielführend eine kämpfende Einheit, die sich überwiegend draußen in der Ausbildung befindet, mittels E-Mail über das neueste BGM Programm zu informieren, sondern mündlich während des Antretens.

GO: *Können die Bundeswehrangehörigen entscheiden, ob sie ein Angebot nutzen möchten oder nicht? Wie viel Prozent der Beschäftigten nutzen die Angebote?*

HERR HEUER: Die Teilnahme an den BGM-Angeboten ist im Gegensatz zum Dienstsport, welcher den Erhalt der individuellen Grundfertigkeiten der Soldatinnen und Soldaten sicherstellen soll, freiwillig.

Das BGM der Bundeswehr ist darauf ausgelegt, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten zu stärken. Jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin darf frei darüber entscheiden, ob und an welcher Maßnahme er/sie teilnehmen möchte.

Mit unseren Angeboten erreichen wir derzeit ca. 63% der Beschäftigten. Dies entspricht einer Teilnehmerzahl von 165.000 bundesweit.

Maßnahmen während der Dienstzeit und danach

GO: *Werden die Maßnahmen in der Freizeit oder in der Arbeitszeit durchgeführt?*

HERR HEUER: Solang es die Auftragslage zulässt, findet das BGM während der Dienstzeit statt. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, Maßnahmen nach Dienst durchzuführen, da der Versicherungsschutz für die Beschäftigten weiterhin gegeben ist. Ein Aufbau von Überstunden ist jedoch nicht möglich.

GO: *Wie sieht es mit den Arbeitsbedingungen aus? Gibt es eine festgeschriebene Arbeitszeit in der Bundeswehr?*

HERR HEUER: Die Verordnung zur Arbeitszeit der Beamtinnen und Beamten des Bundes schreibt bei einer Vollzeitbeschäftigung eine regelmäßige wöchentliche Arbeitszeit von 41 Stunden vor. Hierbei dürfen 13 Stunden täglich, einschließlich der Pausen, nicht überschritten werden.

Zivil Angestellte arbeiten, die im Tarif festgeschriebenen 39 Stunden pro Woche. Soweit es dienstliche Gründe nicht verhindern, kann eine gleitende bzw. flexible Arbeitszeit an der Dienststelle eingeführt werden. Dabei sind, wie im zivilen Bereich, festgelegte Kernarbeits- und Funktionszeiten einzuhalten.

Psychische Gesundheit

GO: *Gibt es Maßnahmen zum Erhalt der psychischen Gesundheit der Bundeswehrangehörigen? Ggf. welche?*

HERR HEUER: Maßnahmen zum Erhalt der psychischen Gesundheit können sowohl durch die Säule BGF, als auch Führung & Organisation abgedeckt werden. Die besondere Bedeutung, die diesem Themenkomplex zugeschrieben wird äußert sich darin, dass einerseits die gesetzlich vorgegebene psychische Gefährdungsbeurteilung (nach Unfallversicherung Bund & Bahn) an jeder Dienststelle durchgeführt wird, andererseits auch der AIGScreen dieses Themenfeld beleuchtet. Konkrete Maßnahmen zum Erhalt der psychischen Gesundheit können Workshops zum Thema Burnout, Konfliktmanagement, Stärkung der Resilienz, Bewältigung von Stress oder der Umgang mit psychischen Auffälligkeiten sein. Aber auch körperbewusstseinsschulende Maßnahmen wie Yoga, PMR und Autogenes Training können an den Dienststellen angeboten werden.

GO: *Gibt es auch Bestrebungen die Gestaltung der Arbeitsplätze zu verändern und ggf. in welchen Bereichen?*

HERR HEUER: Die Säule des Arbeits- und Gesundheitsschutzes beinhaltet unter anderem die Begehungen der Arbeitsplätze, Pausenräume etc. Neben einer Gefährdungsbeurteilung kann auch auf eine Beratung zur ergonomischen Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes, durch unsere Betriebsmedizin zurückgegriffen werden. Des Weiteren sind auch Vorträge zum Thema Arbeitsschutz und Unfallverhütung möglich. Ziel ist nicht nur eine gesundheitsförderliche Gestaltung des Arbeitsplatzes, sondern auch die Optimierung von Arbeitsrhythmen, Prozessabläufen, Pausenregelungen usw.

Vernetzte Zusammenarbeit

GO: *Welche Erkenntnisse haben Sie aus dem betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)? Wobei wünschen Sie sich ggf. noch mehr externe Unterstützung?*

HERR HEUER: Das BEM der Bundeswehr ist nicht im BGM, sondern im truppenärztlichen Dienst verankert. Daher haben die BGM Koordinierenden nur wenig Kontakt hierzu. Die Wiedereingliederung der Beschäftigten des BMVg liegt dem Hamburger Modell zu Grunde. Innerhalb von 6 Monaten sollen die Beschäftigen stufenweise wieder eingegliedert und dienstfähig gemacht werden. Unterstützung benötigen wir derzeit im Feld des Führungscoachings. Hier sind unsere internen Ressourcen leider begrenzt und wir sind auf externe Hilfe angewiesen. Ich persönlich wünsche mir Erfahrungsberichte aus dem Qualitäts- und Prozessmanagement um bestehende Strukturen und Abläufe kritisch zu analysieren um darauf aufbauend Verbesserungen zu erzielen. Ich hoffe weiterhin auf eine konstruktive, vernetzte Kommunikation mit externen Unternehmen um Erkenntnisse auszutauschen und einen gemeinsamen Weg zu einem gesünderen Berufsleben zu finden.

GO: *Was möchten Sie in den nächsten 5 Jahren erreichen?*

HERR HEUER: In erster Linie, dass wir BGM in den Regelbetrieb einer jeden Dienstelle in Deutschland überführen konnten, unser Qualitätsmanagement zur Prozessoptimierung greift und sich die Vernetzung mit externen Unternehmen und Netzwerken weiterhin so positiv entwickelt.

GO: *Wir danken Ihnen für diesen spannenden Einblick in die Bundeswehr und in Ihre Arbeit. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude bei der Umsetzung dieser wichtigen Aufgaben für die Gesundheit von Bundeswehrangehörigen.*

Das Interview wurde von Helga Friebe geführt.

Kontakt:

Foto: Bundeswehr

Marvin Heuer

M.Sc. Sportmanagement
Hauptmann
Sanitätsversorgungszentrum Ingolstadt
Betriebliches Gesundheitsmanagement
EinsOffz BGM
Manchinger Str.1
85053 Ingolstadt
Tel: 0841/88660 3013
FspNBw 90 6610 3013
E-Mail: marvinheuer@bundeswehr.org

DiaExpert
Diabetes bewegen
Ihr Fachgeschäft für Diabetesbedarf

Ihr Fachgeschäft für Diabetiker

Kompetente Beratung durch unsere Expertin vor Ort

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

Kupferstraße 14
85049 Ingolstadt

Tel. 0841 45677600

www.diaexpert.de/ingolstadt

Bei uns sparen Sie die Zuzahlung

Leiterin Ulrike Greiner

DE/M/0391/V03/2019-10

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

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

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

- Klinikum Ingolstadt
- Audi
- Automotive Safety Technologies
- Abenteuerhaus – Agentur für Workshops | Coaching | Vorträge
- OSPE – Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V.
- 0180/655 3000 Krisendienst Psychiatrie
- ifd – Integrationsfachdienst München-Freising
- Stadtbus Ingolstadt
- Integra – Soziale Dienste gemeinnützige GmbH
- Bayerisches Rotes Kreuz
- Spörer – Gesund. Aktiv. Sympathisch.
- Bayerische Krebsgesellschaft – Zuhören. Begleiten. Helfen.
- Bundesagentur für Arbeit – Agentur für Arbeit Ingolstadt
- Professionfit
- Wack Group
- Sankt Elisabeth – KJF Klinik

Leistungsanbieter

- psingolstadt.de – Praxisverbund Seelische Gesundheit Region Ingolstadt
- Passauer Wolf – Reha • Hotelkliniken
- Integra – Soziale Dienste gemeinnützige GmbH
- Rehafit – „alles unter einem Dach!"
- GO IN – Gesundheitsorganisation Region Ingolstadt e.V.
- bbw – Gesundheit & Pflege Kompetenzzentrum
- OSPE – Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V.
- caritas
- Deutsche PsychotherapeutenVereinigung
- Danuvius Klinik GmbH – Fachkliniken für Psychische Gesundheit und Pflegeeinrichtungen
- 0180/655 3000 Krisendienst Psychiatrie
- Abenteuerhaus – Agentur für Workshops | Coaching | Vorträge
- ZPPM
- WZ WundZentrum Ingolstadt
- Sankt Elisabeth – KJF Klinik
- Drogenberatung Telefon 0841-931 24 76 www.elternkreis-ingolstadt.de
- SPGI – Steuerungsverbund Psychische Gesundheit Ingolstadt
- Bayerisches Rotes Kreuz
- Recht&Partner – Unternehmens- und Personalberater – Expertinnen für psychische Gesundheit und agile Führung
- Functional Balance
- EASC – European Association for Supervision and Coaching
- pde.de – protected dialog experts Deutschland GmbH
- 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 – Integrationsfachdienst München-Freising
- Penther & Partner – Praxis für Wirbelsäulenrehabilitation
- Bayerische Krebsgesellschaft – Zuhören. Begleiten. Helfen.
- burnout Fachberatung – Seminare und Vorträge für die Gesundheit Ihres Unternehmens
- Medizinisches Zentrum für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH – MZG-Westfalen
- 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!

6. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben: „Suchtprävention und nachhaltige Versorgung in der Substitution“

Drogen und Suchtmittel verursachen erhebliche gesundheitliche, soziale und volkswirtschaftliche Schäden. Und noch nie war es so einfach an Drogen zu kommen wie heute. Mit der 6. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben stellte sich das „Gesundheitsnetzwerk Leben“ der Aufgabe, einen authentischen Einblick in die Suchtprävention zu geben und die multiprofessionelle Zusammenarbeit von Ärzten, Apothekern, Sozialarbeitern, medizinischem Fachpersonal und ehrenamtlichen Helfern im Bereich Substitutionstherapie aufzuzeigen. Das Ziel: einer Stigmatisierung entgegenzuwirken und die Kooperation zwischen allen Beteiligten weiter zu verbessern. Schirmherr der Veranstaltung, die am 12. Februar in den Räumen der Kolping-Akademie in Ingolstadt stattfand, war der Arzt und Schauspieler Joe Bausch.

Gesprächsrunde

Die Veranstaltung startete mit einer Gesprächsrunde, um die Gesamtsituation zu betrachten und mögliche Lösungsansätze und die nächsten Schritte zu diskutieren.

Begrüßung der Gäste

Gerhard Fuchs, der Vorstandsvorsitzende der Audi BKK, begrüßte die rund 140 Teilnehmer der ausgebuchten Fortbildung und freute sich über das große Interesse an der interdisziplinären Zusammenarbeit. „Wir müssen neue Wege gehen, um die Entwicklung im Drogenkonsum langfristig zu stoppen. Drogenabhängige sollten möglichst schnell von den Unterstützungsangeboten erfahren und zeitnah eine lückenlose Gesundheitsversorgungskette in Anspruch nehmen können, zumal der Weg zwischen Drogenabhängigkeit und Beschaffungskriminalität nur kurz ist“, hielt Fuchs fest.

Gerhard Fuchs, *Vorstandsvorsitzender der Audi BKK*

v.l.1.Reihe **Markus Bieber** *Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg Organisation, Entwicklung und Controlling,* **Dr. Susanne Kramer** *Medizinaldirektorin Gesundheitsamt Stadt Ingolstadt,* **Christiane Fahrmbacher-Lutz** *Apothekerin, Vorstand der Bayerischen Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis BAS e.V.,* **Anke Manthey** *Referentin für Gesundheitsförderung Gesundheitswesen AUDI AG,* **Gerhard Fuchs** *Vorstandsvorsitzender der Audi BKK,* **Nicole Brunner** *Vorstand Maria Help e.V.,* **Helga Friehe** *Gesundheitsnetzwerk Leben,* **Teresa Loichen** *Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Sozialpädagogik der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt*

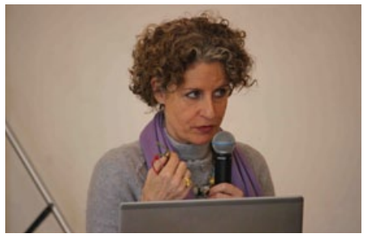
v.l.2.Reihe **Dr. med. Jörg Seiler** *Niedergelassener Arzt mit eigener Praxis in Nürnberg,* **Dr. med. Regina Guba-Albert** *Leiterin Betriebsmedizin MVZ Klinikum Ingolstadt,* **Daniel Matasic** *Diplom Sozialpädagoge (FH), Caritas Suchtambulanz Ingolstadt,* **Jörg Schlagbauer** *Stellvertretender Betriebsratsvorsitzender und Vorsitzender der IG Metall, VKL (Vertrauenskörperleitung) AUDI AG,* **Prof. Dr. Siegfried Jedamzik** *Niedergelassener Allgemeinarzt und Vorsitzender GOIN e.V.,* **Joe Bausch** *Schirmherr der Fachtagung und des Präventionsprojektes von Maria Help e.V., Strassenabitur – Nein Danke!, Arzt, Schauspieler und Buchautor,* **Stefan Hagen** *Leiter des Kommissariats Drogenfahndung Ingolstadt beim Polizeipräsidium Oberbayern*

Prof. Dr. Siegfried Jedamzik, der Vorsitzende des Ärztenetzwerks GOIN, hob hervor, dass bei der Tagung sowohl die Problematiken für die Betroffenen als auch die für alle an der Versorgung Beteiligten aufgezeigt würden.

Teresa Loichen, Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Sozialpädagogik der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und Moderatorin des Tags, wünschte sich die Veranstaltung „nicht als einmaliges Ereignis, sondern als Startpunkt für eine weiter auszubauende multiprofessionelle und interdisziplinäre Zusammenarbeit“.

In Fachvorträgen beleuchteten sechs Referenten jeweils andere Aspekte der Suchtprävention und der Substitutionstherapie. Dazwischen gab es sowohl Zeit zu fachlichem Austausch und Gesprächen als auch die Möglichkeit, an den vielen Informationsständen gezielte Einblicke in einzelne Arbeitsbereiche zu gewinnen.

Vortrag: Grundlagen der substitutionsgestützten Behandlung Opiatabhängiger Praxis und gesetzliche Bestimmungen



Die **Grundlagen der substitutionsgestützen Behandlung Opiatabhängiger** schilderte die Augsburger Apothekerin **Christiane Fahrmbacher-Lutz,** die auch im Vorstand der Bayerischen Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis BAS aktiv ist. Obwohl Suchterkrankungen in der Bevölkerung weit verbreitet seien, gehört die Lehre von ihrer Entstehung und Behandlung noch immer nicht in ausreichendem Maß in den universitären Pflicht-Ausbildungskatalog der Ärzte und Apotheker. „Das trägt mit bei zu der schlechten Versorgungslage und der Stigmatisierung der Behandlung und der Behandler“, verdeutlichte Fahrmbacher-Lutz. Es werde nicht einmal in Fachkreisen verstanden, dass es sich bei einer Abhängigkeit nicht um einen reinen Mangel an Willensstärke und Charakter des Betroffenen handelt. „Opiatabhängigkeit, zum Beispiel von Heroin, ist eine schwere Abhängigkeitserkrankung und mit Substitution gut zu behandeln. Diese Therapie ist nachgewiesen wirksam und erlernbar. Aber gerade in Bayern fehlt es an einem flächendeckenden Behandlungsangebot, wir brauchen dringend Unterstützung für eine flächendeckende Versorgung!“, forderte die Apothekerin. Sie sprach sich dafür aus, „alle chronischen Krankheiten gleichwertig zu behandeln“. Ein Diabetiker „ohne Sport, aber mit Sahnetorte“ könne das Insulin auch nicht absetzen.

Vortrag: Substitution in der Arztpraxis

„Substitutionsbehandlung ist gesellschaftlich relevant, medizinisch interessant und finanziell lukrativ“, fasste **Dr. med. Jörg Seiler,** niedergelassener Arzt mit eigener Praxis in Nürnberg, seinen Vortrag zum Thema **Substitution in der Arztpraxis** zusammen. Das Stereotyp, dass Sucht keine Erkrankung, sondern eine Charakterschwäche sei, habe sich im gesellschaftlichen Unterbewusstsein festgesetzt. Dabei betreffe die Krankheit alle Gesellschaftsschichten vom obdachlosen Punk bis zum Anzug tragenden leitenden Angestellten. Substitution erhalte zwar die Abhängigkeit (was aber auch bei vielen anderen Therapien, die bei chronischen Krankheiten eingesetzt werden, der Fall sei), beseitige aber – ein riesengroßer Pluspunkt - den Beschaffungsdruck. Seiler: „Substitution umfasst ein ganz breites Spektrum, von der Überlebenshilfe über die Schadensminimierung bis hin zur Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit.“ Der Arzt, der auch in der Caritas Straßenambulanz in Nürnberg mitarbeitet, fügte an: „Die Behandlung kranker Menschen ist ärztliche Aufgabe, es gibt keine Patienten zweiter Klasse.“

Vortrag: Erfahrungen aus zwölf Jahren psychosozialer Betreuung (PSB) in Ingolstadt

Daniel Matasic, Diplom Sozialpädagoge und Mitarbeiter der Caritas Suchtambulanz Ingolstadt, erläuterte die **Möglichkeiten einer psychosozialen Begleitung** (PSB) im Rahmen einer substitutionsgestützten Behandlung. Diese ziele auf die Verbesserung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, um ein menschenwürdiges, selbständiges Leben zu ermöglichen. „Abstinenzorientierte Zielsetzungen und stabile langfristige Substitution stehen dabei gleichrangig nebeneinander“, so Matasic. Da in Ingolstadt allerdings seit Jahren Defizite in der medizinischen substitutionsgestützten Behandlung von Konsumenten illegaler Drogen bestünden, müsse rund die Hälfte seiner Klienten weite Wege in Anspruch nehmen, um einen Arzt zu finden, der substituiert. Dabei seien durch die Novellierung der Betäubungsmittel-Verschreibungsverordnung im Jahr 2017 eigentlich gute Voraussetzungen geschaffen worden. Der Sozialpädagoge: „Diese Fachtagung kann hoffentlich weiter dazu beitragen, dass eine flächendeckende Behandlung möglich wird und die Ingolstädter Betroffenen nicht bis nach Regensburg, München, Nürnberg oder Aichach fahren müssen – und das zu Beginn der Behandlung täglich!“

Vortrag: So war mein Leben als Drogenabhängiger

Bewegend war der Bericht von **Matze:** In seinem Beitrag **So war mein Leben als Drogenabhängiger** schilderte der 35-jährige, der seit einigen Jahren im Verein Maria Help e.V. und im Projekt „Straßenabitur – Nein Danke!“ engagiert ist, seine Drogenkarriere vom ersten Cannabiskonsum mit zwölf Jahren bis zur totalen Heroinabhängigkeit. „Ich hab alles konsumiert, was man so kennt“, bemerkte er und hielt weiter fest: „Genau so wenig wie das sorglos-geborgene Gefühl nach einem Druck zu beschreiben ist, ist es der Horror eines psychischen Entzugs.“ Inzwischen ist Matze in Ingolstadt in Substitutionstherapie („Ich bin so froh, dass es dieses Medikament gibt!“), hat „eine super Arbeitsstelle und einen normalen Alltag“ und fährt in seiner Freizeit am liebsten Downhill-Rad mit seinem Sohn.

Vortrag: Legalisierung/ Liberalisierung illegaler Drogen – Sichtweise eines Rauschgiftfahnders

Stefan Hagen, Leiter des Kommissariats Drogenfahndung Ingolstadt, legte als **Rauschgiftfahnder** die Fakten dar: Rund 1400 bis 1500 Verstöße gegen das Betäubungsmittelgesetz verzeichne man pro Jahr, davon würden ungefähr 100 in einer Untersuchungshaft münden. Beachte man daneben noch den kontinuierlichen Anstieg der Sicherungsmengen, sei auch dem Laien schnell klar: „Rauschgiftkriminalität ist ein großes Thema in der Region!“ Zumal die Informations- und Werbestrategien der Drogenindustrie – vor allem über das Internet – immer perfider würden und oft auf nur vermeintlich aufgeklärte Jungkonsumenten träfen. „Als Polizei wollen wir ja nicht den, der konsumiert, sondern den, der das Zeug verkauft“, so Hagen.

Vortrag: Substitution im Hochsicherheitsgefängnis

Über **Substitution im Hochsicherheitsgefängnis** sprach der Arzt, Schauspieler, Buchautor und Schirmherr der Veranstaltung **Joe Bausch** (Hermann-Joseph Bausch-Hölterhoff). Unter dem Schlagwort „Substitution statt Vorwürfe“ berichtete er über die Zusammenhänge zwischen Drogenkonsum und psychiatrischen Krankheitsbildern und die Anfänge der Substitutionstherapie im Gefängnis: „Die hat mich zum Netzwerker gemacht!“, stellte Bausch fest. Er schilderte seine Zusammenarbeit mit Psychologen und Sozialarbeitern und seine Zufriedenheit, wenn Patienten – auch im Gefängnis – Dank dieser Behandlung „stabil in den Tag“ gehen könnten. Der Arzt forderte eine „Entstigmatisierung auch unter Kollegen“. Substitution müsse „raus aus der Schmuddelecke“.

Resümee: Wegweisende Fachtagung

Tina Lamprecht, Leiterin des Elisabeth Hospiz

Foto: Elisabeth Hospiz

Bei den Teilnehmern kam der Gesundheitstag sehr gut an. „Es ist doppelt bereichernd, hier zu sein“, erklärte ein Besucher im Anschluss an die Veranstaltung: „Sowohl die Vorträge und Impulse, die das Thema von verschiedenen Seiten beleuchtet haben, als auch der Austausch mit anderen Anwesenden und an den Infoständen sind wegweisend für mich.“ Tina Lamprecht, die Leiterin des Elisabeth Hospizes, hob hervor: „Für mich war Gesamtthematik sehr interessant, gerade auch das Thema Substitutionstherapie. In dem Fall, dass Gäste im Hospiz sein sollten, die eine Suchtproblematik oder -vergangenheit haben, müssen wir darauf reagieren, da die sonst üblichen Medikamente oder Dosen oftmals nicht ausreichend sind. Hier neue Ideen und Denkweisen zu erhalten und Kontakte zum Beispiel zu Konsiliarärzten, ist sehr wertvoll für uns.“ Gerne nehme das Hospizpersonal solche Fortbildungen in Anspruch, um externe Beratung und Unterstützung zu bekommen und so ganzheitlich zum Wohl des Gastes Symptome lindern zu können.

Gesundheitsnetzwerk Leben

„Seit mehr als sieben Jahren arbeitet das Gesundheitsnetzwerk Leben daran, die Zusammenarbeit zum Nutzen der Berufstätigen in der Region aus- und dabei bürokratische Barrieren abzubauen“, hielt die **Projektleiterin des Gesundheitsnetzwerks Leben, Helga Friehe,** bei ihrer Verabschiedung fest. Das große Interesse am Thema und an der interdisziplinären Zusammenarbeit zeige, dass man auf dem richtigen Weg sei. Das freue sie sehr.

Autogrammstunde mit Joe Bausch

Die gelungene Abrundung des Tages war Joe Bauschs lebendige **Benefiz-Lesung** aus seinen Büchern „Knast“ und „Gangsterblues“, die der Arzt und Schauspieler mit vielen persönlichen Anekdoten ergänzte. Ein Zuhör-Genuss zum Schluss.

Text und Fotos von Anne Gülich.

Die Veranstalter freuten sich über das positive Feedback zu der 6.Fachtagung für ein gesundes Berufsleben.

Eindrücke von der 6. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben

Versorgungskette: „Suchtprävention und nachhaltige Versorgung in der Substitution“

GOIN e.V.

v.re. **Prof. Dr. Siegfried Jedamzik,** *Vorsitzender GOIN e.V. Ingolstadt,* **Joe Bausch, Tanja Brunnhofer** *und* **Manuel Hahn** *von GOIN e.V.*

Die vernetzte multiprofessionelle Zusammenarbeit aller Beteiligten in der Gesundheitsversorgungskette liegt uns sehr am Herzen. Umso mehr freuen wir uns, dass an unserer 6. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben viele unterschiedliche Berufsgruppen teilgenommen haben und ein Austausch weit über den „Tellerrand“ hinaus ermöglich wurde. Der Schirmherr Joe Bausch begleitete unsere Fachtagung nicht nur mit seinem fachlichen Kow how aus seinen langjährigen Erfahrungen als Arzt im Hochsicherheitsgefängnis. Er zeigte auch deutlich auf, wie wichtig es ist Menschen nach einer Sicherheitsverwahrung gut zu begleiten und zu unterstützen. Nur so kann es gelingen die Betroffenen langfristig zu integrieren und neue Straftaten zu vermeiden. Substitution in den Gefängnissen ist ein wichtiger Schritt. Genauso wichtig ist es aber auch die Substitution sofort nach der Haftentlassung weiter durchzuführen, um den Kreislauf von Drogenkonsum und Straftaten auf Dauer zu durchbrechen. Die Vorteile für die Gesellschaft liegen auf der Hand und wurden von Matze, einem ehemaligen Betroffenen, sehr schön verdeutlich. Mit Substitution vor Ort ist auch ein normales Berufsleben wieder realisierbar.

Caritas Suchtambulanz Ingolstadt

v.l. **Monika Gabler,** *Fachdienstleitung Caritas Suchtambulanz,* **Joe Bausch, Stephanie Schönle,** *Caritas Suchtambulanz*

Eine fulminante Veranstaltung in einem wunderschönen Rahmen! Hochkarätige Referenten, die das ganze Spektrum rund um die substitutionsgestützte Behandlung anschaulich, praxisnah und mitreißend vermittelt haben. Berührend durch den schonungslos offenen Erfahrungsbericht eines Betroffenen. Schade, dass der Funke mangels Präsenz nicht überspringen konnte auf die eigentlichen Hauptadressaten dieser Veranstaltung, nämlich Ärzte, die dazu beitragen könnten, die bestehende Versorgungslücke zu schließen.

Audi BKK

v.l. **Markus Neumeier** *und* **Christoph Schwenk,** *Service-Centerleiter Ingolstadt und Neuburg der Audi BKK,* **Helga Friehe,** *Gesundheitsnetzwerk Leben,* **Joe Bausch, Gerhard Fuchs,** *Vorstandsvorsitzender der Audi BKK*

Eine lückenlose Gesundheitsversorgungskette besteht aus vielen einzelnen Bestandteilen, die verzahnt ineinander greifen müssen, wenn Berufstätigen geholfen werden soll gesund zu bleiben oder schnell wieder gesund zu werden. Dabei sind gezielte Präventionsmaßnahmen und ein unbürokratisches elektronisches Antragsverfahren, sowie die Unterstützung bei der Wiedereingliederung nach längerer Arbeitsunfähigkeit, wertvolle Bausteine für mehr Gesundheit im Berufsleben. Ein geregeltes Berufsleben ist durch eine unbehandelte Suchterkrankung häufig nicht mehr realisierbar, da der Tagesablauf nur noch auf die Drogenbeschaffung und den nächsten „Drogen-Kick“ ausgerichtet ist. Ein Ausstieg ist ohne qualifizierte Unterstützung kaum möglich. Inzwischen sind auch immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen. Bei der 6. Fachtagung wurde deutlich, dass viele Berufsgruppen bei unterschiedlichen Arbeitgebern und viele ehrenamtlich Helfer*innen sich engagieren, um aufzuklären, zu informieren und den Abstieg in die „Suchtfalle“ und häufig auch in die Drogenkriminalität zu verhindern oder beim Ausstieg aus der Sucht zu unterstützen. Dieser Weg muss weiter ausgebaut, gestärkt und unterstützt werden.

PASSAUER WOLF Ingolstadt

Alexander Meierl, *Geschäftsleiter PASSAUER WOLF Ingolstadt*

Der Austausch zwischen den Partnern des Gesundheitsnetzwerks Leben ist wichtig und hilfreich. Es stärkt die Vernetzung für eine gesunde Region. In der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt unterstützen wir beispielsweise durch gesundheitsfördernde Maßnahmen wie kompetent angeleitete Kurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Die Kurse sind zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention und können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Zusätzlich können auch Präventionsmaßnahmen der Deutschen Rentenversicherung in Ingolstadt und an weiteren Passauer Wolf-Standorten durchgeführt werden. Während der Präventions- und Rehasprechstunde informieren wir immer dienstags kostenlos in der City-Reha, wie die Maßnahme beantragt werden kann.

AUDI AG

Jörg Schlagbauer, *Stellvertretender Betriebsratsvorsitzender und Vorsitzender der IG Metall , VKL (Vertrauenskörperleitung)*

Gemeinsam mit weiteren Partnern haben wir vor mehr als sieben Jahren mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben den Grundstein gelegt, um den Herausforderungen des demografischen Wandels und

der Digitalisierung in der Arbeitswelt besser gewachsen zu sein. Dabei war es uns besonders wichtig, Berufstätige zu unterstützen, gesund zu bleiben oder schneller wieder gesund zu werden. Unsere 6. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben war ein weiterer Beweis dafür, dass wir seinerzeit die richtige Entscheidung getroffenen haben. Eine koordinierte vertrauensvolle Zusammenarbeit der unterschiedlichen Arbeitgeber, Kostenträger, Institutionen, Berufsgruppen sowie ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer bietet die Chance, Probleme schneller zu erkennen und gezielter gegenzusteuern. Besonders freue ich mich über die Module, die durch das Gesundheitsnetzwerk Leben entstanden sind wie z. B. die Präventions- und Rehasprechstunde in der Passauer Wolf City-Reha, der Flyer und das Merkblatt zum elektronischen Antragsverfahren bei der Deutschen Rentenversicherung sowie das vor kurzem gestartete Modellprojekt Ü45-Check der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd. Betroffene werden qualifiziert beraten, bei der Antragstellung unterstützt und zeitnah in die richtige Gesundheitsversorgungskette übergeben. Immer mehr regionale und überregionale Partner schließen sich unserem Netzwerk an, wodurch die Strahlkraft des Gesundheitsnetzwerkes Leben schon weit über die Grenzen der Region 10 hinausgeht.

AUDI AG

Vanessa Heigl, Stefanie Braun *und* Johannes Stahr

Als Jugend- und Auszubildendenvertretung stehen wir im täglichen Kontakt mit Auszubildenden. Dabei ist es unsere Aufgabe, ihnen bei Fragen und Problemen zur Seite zu stehen. Besonders im jungen Alter werden sie durch soziale Medien wie Facebook, Instagram und Co. oft negativ beeinflusst. Zusätzlich kommt noch der Einstieg in die Berufswelt als neuer großer Lebensabschnitt, der zu bewältigen ist. Mit verschiedenen Projekten und Workshops versuchen wir, unsere Azubis nicht nur im Berufs-, sondern auch im Privatleben zu unterstützen. Im Projekt „Discofieber“ werden die Azubis auf die Gefahren und Auswirkungen von Alkohol am Steuer aufgeklärt. Beim eintägigen Workshop „Suchtprävention“ bekommen die Azubis einen Einblick, welche Auswirkungen und Folgen der Drogenkonsum auf ihren Körper und die Psyche hat. Sie versuchen, verschiedene Aufgaben mit einer Alkoholbrille zu meistern und reden mit Suchtexperten über die Folgen der Abhängigkeit. Wir wollen unsere Auszubildenden dabei natürlich in jeder Lebenslage so gut es geht unterstützen. Dennoch sind auch wir in einigen Fällen auch auf professionelle Hilfe angewiesen. Genau aus diesem Grund ist es so wichtig auf den Fachtagungen viele Kontakte aufzubauen, um so im Notfall auch schnell in Verbindung mit allen wichtigen, fachlichen Partnern zu sein.

Bundeswehr

Joe Bausch *und* Marvin Heuer, *Hauptmann zuständig für Betriebliches Gesundheitsmanagement im Versorgungsbereich Ingolstadt*

Eine überaus informative und kooperative Veranstaltung in toller Kulisse. Wieder einmal zeigt sich die Tragkraft eines funktionierenden Gesundheitsnetzwerkes. Neben den fundierten aber auch emotionalen Vorträgen, kam der Austausch mit den Netzwerkpartnern nicht zu kurz. Die Fachtagung hat die Grundlage geboten, neue Projekte zu initiieren und Partnerschaften zu vertiefen. Wir sind dankbar für die Horizonterweiterung im Themenbereich der Suchtprävention und hoffen auf eine weitere produktive Zusammenarbeit.

Förderverein zur Suchtprävention e. V. Drogenberatung Elternkreis Ingolstadt

Wir haben uns sehr über den guten Zulauf an unserem Stand und die Anmeldungen für unsere Veranstaltung „Gefangen im Netz“ gefreut. Bei der 6. Fachtagung gaben die Referenten*in einen umfassenden Einblick wie Substitution gelingen kann, wenn sie den Betroffenen vor Ort zur Verfügung steht. Herr Dr. Seiler verblüffte durch sein Charisma und sein „Herzblut“ in der Behandlung von Drogensüchtigen und bestätigte, wie sich engagiertes, zugewandtes ärztliches Können auf die Drogenszene einer Stadt auswirken kann. Er warb für die Drogenhilfe auf überzeugende Art und strahlte eine große Menschenliebe aus. Der Höhepunkt war der Auftritt des Schirmherrn Joe Bausch. Sein Vortrag war spannend und seine Bücher sind empfehlenswert. Sie geben einen Einblick in die „Unterwelt“ und beschreiben den harten Alltag eines Arztes im Strafvollzug im Umgang mit teilweise auch durch „Gifte“ psychisch veränderten Straftätern. Seine Herzlichkeit und Ausstrahlung war bemerkenswert. Es wäre schön, wenn es uns gemeinsam gelingt die entstandene „Aufbruchsstimmung“ der 6. Fachtagung zu nutzen, um die Drogenproblematik in der Region 10 positiv zu verändern.

Prop e.V.

***v. l.* Bettina Kattner *und* Vanessa Irles-Garcia**

Die 6.Fachtagung für ein gesundes Berufsleben war ein voller Erfolg. Die Themen waren gut gewählt, informativ und realitätsnah dargestellt. Der Austausch mit den anderen Netzwerkpartner*innen und Kolleginnen/Kollegen war besonders wertvoll für die weitere Zusammenarbeit. Das Thema Substitution sollte in der Region noch bekannter, besser etabliert, gestärkt und unterstützt werden. Kontinuierliche Aufklärungsarbeit, die Weiterentwicklung unter Einbeziehung der Ärzte, Betriebsärzte und Fachgruppen sind wichtige Schritte zu schnellerer Hilfe. Wir hoffen, dass es uns gemeinsam gelingt, den „Spirit“ der 6. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben zu nutzen, um die Zusammenarbeit zu vertiefen, die Gesundheitsversorgungskette zu verbessern, sowie die Bürgerinnen und Bürgern noch besser zu informieren.

Condrobs e.V. Ingolstadt

***v. l.* Franziska Regensburger *und* Josipa Kovco**

Viele substituierten Klient*innen sind arbeitsfähig und leben mitten unter uns. Sie entsprechen in keiner Weise den Klischees von Abhängigen. Außerhalb der Großstädte gibt es nach wie vor viel zu wenige Substitutionspraxen. Daher fanden wir den Vortrag von Dr. Jörg Seiler aus Nürnberg fachlich hervorragend, praxisnah und lebendig. Wir würden uns wünschen viel mehr solcher engagierter Ärzt*innen für die Substitutionsbehandlung gewinnen zu können.

Birgit Popp *und* Sebastian Buchbach

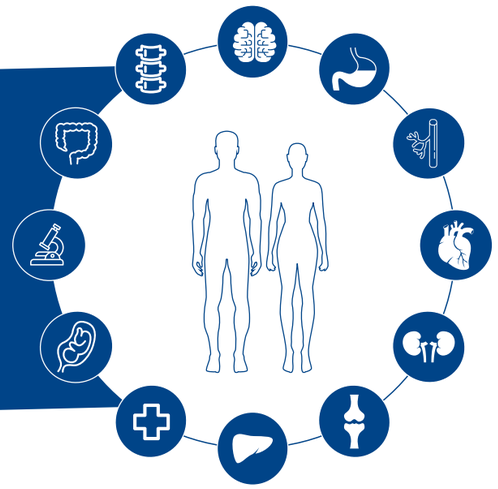
Der Schirmherr Joe Bausch im Austausch an den Ständen

Krisendienst Psychiatrie

Gesundheitsamt Ingolstadt

Deutsche Rentenversicherung Bund
Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Bleiben Sie gesund!



Ihre Spezialisten. Von Kopf bis Fuß.

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

Gesundheitsnetzwerk Leben

Gesundheitsnetzwerk Leben

REGIONALE GESUNDHEIT

Wir machen uns stark für Sie.

Hilfe in seelischen Krisensituationen, bei der Trauerbewältigung sowie bei Suizidprävention.

Im Gesundheitsnetzwerk Leben arbeiten viele Partner Hand in Hand, um für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau zu sorgen. Die psychische Gesundheit zu erhalten liegt uns besonders am Herzen. Schnelle Hilfe erhalten Sie:

Krisendienst Psychiatrie

0180 /655 3000
KRISEN DIENST Psychiatrie

Wohnortnahe Hilfe in seelischer Not
Tel.: 0180 6553000

Täglich rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr: In seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen können sich die Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns an den Krisendienst Psychiatrie wenden. Der Krisendienst berät alle Menschen, die selbst von einer Krise betroffen sind, sowie Angehörige und Personen aus dem sozialen Umfeld. Auch für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren gibt es ein qualifiziertes Beratungsangebot. Für Ärzte, Fachstellen und Einrichtungen, die mit Menschen in seelischen Krisen zu tun haben, hat der Krisendienst ebenfalls ein offenes Ohr. Bei Bedarf können innerhalb einer Stunde Krisenhelfer vor Ort sein, um akut belasteten Menschen (ab dem Alter von 16 Jahren) beizustehen.

Mehr Informationen unter:
www.krisendienst-psychiatrie.de
Hier können Sie auch Informationsmaterialien (Flyer, Plakate, Klappkarten) bestellen.

Psychotherapeutische Hochschulambulanz der KU Eichstätt-Ingolstadt

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Psychotherapie für Betroffene Anhaltender Trauer
Tel.: 0841 93721956

Im Rahmen des Projekts PROGRID bietet die Psychotherapeutische Hochschulambulanz Therapieplätze an für Erwachsene, die unter Beschwerden von Anhaltender Trauer leiden. Bei die-sem Beschwerdebild erleben Betroffene auch über sechs Monate nach dem Tod einer geliebten Person anhaltende seelische und körperliche Beschwerden und Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung. Die Psychotherapie kann zeitnah begonnen werden und wird von den Krankenkassen finanziert.

Unverbindliche Erstgespräche, in denen eine erste diagnostische Abklärung vorgenommen und über das Behandlungsprojekt informiert wird, sind jederzeit zeitnah möglich. Bitte wenden Sie sich für die Terminvereinbarung, falls Sie Fragen zum Projekt und zur Behandlung haben oder die Zusendung von Informationsmaterialien (Flyer, Poster) wünschen an:

Frau Dipl.-Psych. Anna Vogel oder Frau M. Sc. Katharina Betz unter 0841 93721956 oder anna.vogel@ku.de bzw. katharina.betz@ku.de.
Für das Erstgespräch wird Ihre elektronische Gesundheitskarte benötigt, eine Überweisung durch einen Arzt ist nicht nötig.

Weitere Informationen zum Behandlungsprojekt sind unter **www.trauer-therapie.de** zu finden

Psychologische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen der Diözese Augsburg

Psych. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Tel.: 08252 83102

Ihre Beziehung ist in eine Krise geraten und Sie suchen nach einer Lösung?
Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung und möchten mit einer neutralen Person Ihre Situation klären?
Sie leiden unter einem Konflikt in der Familie, im Bekanntenkreis oder am Arbeitsplatz und wünschen sich einen Ausweg?
Sie fühlen sich angespannt, niederge-schlagen oder ängstlicher als sonst und benötigen Beratung?

Wir bieten Ihnen kostenlose psychologische Beratung bei Paar- und Familienkonflikten, sowie Begleitung in schwierigen Lebensphasen, beispielsweise bei Konflikten und Spannungen, Selbstwertproblemen, Problemen in der Sexualität, Trennung und Scheidung, Stressbelastung, Trauer und Verluster-fahrungen, Lebenskrisen, ...

In den Landkreisen Pfaffenhofen und Neuburg-Schrobenhausen gibt es drei Beratungsstellen:

- Schrobenhausen: Alte Schulgasse 5
- Neuburg: Hirschenstraße 170
- Pfaffenhofen: Ambergerweg 3

Telefonische Anmeldung für alle drei Standorte: Tel.: 08252 83102
efl-schrobenhausen@bistum-augsburg.de

Weitere Informationen:
www.ehe-familien-lebensberatung.de

TelefonSeelsorge Ingolstadt

TelefonSeelsorge

Tel.: 0800 1110111
Tel.: 0800 1110222

Anonym – kompetent – rund um die Uhr

Die TelefonSeelsorge Ingolstadt ist ein ökumenisches Seelsorge- und Beratungsangebot, gemeinsam getragen von der Diözese Eichstätt und dem Diakonischen Werk Ingolstadt. Sie ist ein Knotenpunkt im Netzwerk der Telefon-Seelsorge in Deutschland. Auftrag der TelefonSeelsorge ist es, für Menschen in Krisen und schwierigen Lebenssituationen da zu sein.

Hilfe suchende Menschen treffen im seelsorgerlich-beratenden Gespräch/ Chatkontakt auf Telefonseelsorger/ -innen,

- die vorurteilsfrei und offen auf sie eingehen,
- die mittragen, was angesprochen wird, und mit nach Klärung suchen,
- die ermutigen und Halt geben,
- die zur weiteren Unterstützung auch auf spezifische Hilfeeinrichtungen hinweisen können.

Kontakt:
ts-ingolstadt@bistum-eichstaett.de
Tel.: 0841 910001 (Geschäftsstelle)

Mehr Informationen unter:
www.telefonseelsorge.de und
www.telefonseelsorge-ingolstadt.de

Begleitung bei Trauer und Sterben

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

Tel.: 0841 17111

Der Hospizverein Ingolstadt e. V. bietet für verschiedene Trauersituationen Gespräche und Unterstützung in Gruppen an. Besonders krisenanfällige Trauersituationen, wie nach dem Verlust eines Kindes um die Geburt (Sternenkinder) oder nach dem Verlust durch Suizid, können in geführten Selbsthilfegruppen oder Einzelgesprächen begleitet werden.

Die ehrenamtlichen Trauerbegleiter / -innen sind für diese Fachbereiche spezifisch geschult und bilden sich ständig weiter. Wir sind für Sie rasch und unbürokratisch da, wenn Sie sich in Ihrer Trauer helfen lassen wollen.

Ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen begleiten Sterbende und deren Angehörige während der Zeit des Lebensabschiedes. Sie schenken Zeit und sind für die Betroffenen da. Sprechen Sie uns an. Wir unterstützen Sie kompetent in den schweren Tagen des Sterbens.

Levelingstraße 102
85049 Ingolstadt
Fax: 0841 17175
info@hospizverein-in.de
www.hospizverein-in.de

Sie erreichen uns unter 0841 17111 und über Mail: info@hospizverein.de

Psychologische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Eichstätt

EHE- FAMILIEN- LEBENS- BERATUNG

Tel.: 08421 50623 Eichstätt
Tel.: 0841 93151811 Ingolstadt

Unser psychologisch ausgerichtetes Beratungsangebot richtet sich an erwachsene Menschen, die Probleme in ihrer Ehe, ihrer Partnerbeziehung, ihrem familiären Umfeld oder auch mit sich selbst haben. Im Zentrum unserer Arbeit stehen partnerschaftliche, familiäre und persönliche Krisen, wie sie bei/nach Trennung und Scheidung oder auch durch wiederkehrende Konflikte, Streit, Entfremdung etc. auftreten können.

In der Region 10 gibt es zwei EFL-Beratungsstellen der Diözese Eichstätt:

- Eichstätt, Kardinal-Preysing-Platz 3,
- Ingolstadt, Kanalstraße 16-18

Beratungstermine können über das Beratungsstellensekretariat unter der jeweiligen Telefonnummer vereinbart werden.

Sie finden uns auch im Internet unter **www.bistum-eichstaett.de/efl**

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT

Zuhören. Begleiten. Helfen.

Tel. 0841 - 220 50 76 -0

Diagnose Krebs betrifft nicht nur den Körper, sondern hat Auswirkungen auf die gesamte Lebenssituation der betroffenen Menschen. Sie beeinflusst oft Partnerschaft, Familienleben, Freundschaften, das berufliche Umfeld und vieles mehr.
Die Beratung für Sie, Ihren Lebenspartner bzw. Ihre Lebenspartnerin, Kinder oder Freunde erfolgt je nach Wunsch in Einzel-, Paar- oder Familiengesprächen.

Alle Beratungen sind vertraulich und kostenfrei. Sie können persönlich, telefonisch oder schriftlich in allen Phasen der Erkrankung von Betroffenen und Zugehörigen in Anspruch genommen werden.

Wir
- **unterstützen** in akuten Krisen und bei Überlastung
- **nehmen** uns Zeit für Ihre Anliegen
- **begleiten** Sie bei der Auseinandersetzung mit der Krankheit und der Bewältigung von Krankheitsfolgen
- **suchen** gemeinsam nach Wegen, mit den durch die Krankheit ausgelösten Problemen in Partnerschaft, Familie und Beruf umzugehen
- **helfen** weiter bei sozialrechtlichen Fragestellungen
- **bieten** Ihnen Informationen zur Gesundheitsförderung und Früherkennung
- **vermitteln** Kontakte zu Selbsthilfegruppen und weiteren ambulanten Unterstützungsangeboten

Levelingstr. 102, 3.OG
85049 Ingolstadt
Fax 0841 - 220 50 76 -20
kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Bushaltestelle Klinikum:
Linien 16, 50, 60, 65, 70, 85

Wir sind für Sie erreichbar:
Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr
Di 14.00 - 18.00 Uhr
Do 14.00 - 16.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

HERZLICH WILLKOMMEN –

unsere neuen Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Leistungsanbieter:

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

Recht & Partner
UNTERNEHMENS- UND PERSONALBERATER
Gökenfeld 6, 33689 Bielefeld
Telefon: 05205 – 75 109-0
Telefax: 05205 – 75 109-29
E-Mail: mail@recht-partner.de
www.recht-partner.de

Leistungsanbieter und Arbeitsgeber:

Bayerisches Rotes Kreuz

Bayerisches Rotes Kreuz
KREISVERBAND INGOLSTADT
Auf der Schanz 30, 85049 Ingolstadt
Telefon: 0841 / 9333-0
Telefax: 0841 / 9333-29
E-Mail: info@kvingolstadt.brk.de
www.kvingolstadt.brk.de

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

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

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

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

Zertifizierte(r) Pflegehelfer*in und Betreuungskraft nach § 53 Abs. 3 SGB XI –

Neue Chancen für Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten möchten

bbw GESUNDHEIT & PFLEGE KOMPETENZZENTRUM

MENSCH & GESUNDHEIT KOMPETENZ ERLEBEN

Der Gesundheitssektor ist einer der größten Beschäftigungszweige in Deutschland. Derzeit arbeiten darin 2,6 Millionen Beschäftigte – laut Prognosen sollen es im Jahr 2050 bis zu 4 Millionen sein, darunter 55 Prozent bei privaten Arbeitgebern. Die demografische Entwicklung lässt in diesem Sektor einen weiter stark steigenden Bedarf an Arbeitskräften erwarten. In Deutschland gibt es rund dreieinhalb Millionen Pflegebedürftige, Tendenz stark steigend. Der hieraus entstehende Personalbedarf bezieht sich nicht nur auf examinierte Fachkräfte. Vielmehr ist es aus gesundheits- und sozialpolitischer Sicht sowie wirtschaftlichen Überlegungen unvermeidlich, Pflegehilfskräfte einzusetzen, um die Versorgung aller Pflegebedürftigen im ambulanten wie stationären Bereich sicher zu stellen.

Einsatzmöglichkeiten für zertifizierte Pflegehilfskräfte bestehen in Einrichtungen wie Altenheimen, Pflegeheimen, ambulant betreuten Wohnformen, in der Altenhilfe und Behindertenhilfe und bei ambulanten Pflegediensten. Die unterstützenden Dienste im Bereich der (häuslichen) Versorgung, Betreuung und Beschäftigung umfassen ein breites Einsatzfeld bei Organisationen, die auch die Grundpflege, Körperpflege, Essensbelieferung und -ausgabe sowie die hauswirtschaftliche Versorgung anbieten.

Produktmanagement Gesundheit

Seit vielen Jahren stehen wir im Dialog mit Fach- und Führungskräften aus Unternehmen des Sozial- und Gesundheitswesens. Die Beruflichen Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) sowie das Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw) bieten aktuelle und zielgerichtete Qualifizierungen für Mitarbeiter jeden Ranges in diesem Sektor an. Ein eigenes „Produktmanagement Gesundheit“ unterstützt die durchführenden Standorte bei der Umsetzung von Bildungsangeboten im Sozial- und Gesundheitswesen.

Die zunehmende Spezialisierung in der Gesundheitsbranche einerseits und der steigende Bedarf an Arbeitskräften in der Pflege und Versorgung andererseits machen es erforderlich, Mitarbeiter*innen für ganz bestimmte Aufgaben zielgerichtet zu qualifizieren.

Im Rahmen des Pflegeweiterentwicklungsgesetzes können für Menschen, die besondere Betreuung benötigen, in vollstationären Dauer- und Kurzzeitpflegeeinrichtungen und im ambulanten Bereich Betreuungskräfte eingestellt werden. Die Pflegekassen übernehmen – sofern die Kriterien erfüllt sind – künftig auf Antrag die Kosten für eine zusätzliche Betreuungskraft. Durch die Einführung des persönlichen Budgets haben Pflegebedürftige und behinderte Menschen die Möglichkeit, selbst ihre Bedarfe zu bestimmen und sich Betreuungsleistungen auszuwählen und einzukaufen.

Grundsätzlich richtet sich die Weiterbildung an Teilnehmer*innen mit Interesse an hauswirtschaftlichen, betreuerischen und pflegerischen Tätigkeiten. Die Teilnehmenden benötigen eine positive Haltung gegenüber kranken, behinderten und alten Menschen. Dies wird in einem Erstgespräch abgeklärt. Gegebenenfalls wird eine betriebliche Erprobung zur Überprüfung der Eignung initiiert. Migranten sollten über das Sprachniveau A1 Deutsch verfügen. Im Rahmen des modularen Konzeptes kann für Teilnehmende ein passgenaues Programm zur Sprachförderung eingeplant werden.

Aufgrund des immer arbeitsteiliger und flexibler werdenden Aufgabenbereiches in der Pflege und Betreuung (geteilter Dienst, Wochenenddienst, Abend- und Nachtdienst) bietet dieses Tätigkeitsfeld gerade auch für Teilzeitbeschäftigte, Wiedereinsteiger und Alleinerziehende eine gute Möglichkeit zur nachhaltigen Beschäftigung.

Die Teilnehmer*innen erhalten ein aussagefähiges Zertifikat, ausgestellt von der bfz gGmbH. Darin werden die relevanten Unterrichtsinhalte differenziert mit Stundenumfang dokumentiert, um künftigen Arbeitgebern ein Bild über die vermittelten Qualifikationen – und damit verbunden: die potenziellen Einsatzgebiete – zu geben.

Beste Perspektiven für die Teilnehmer*innen

Die Teilnehmer*innen kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen zu uns, um sich qualifizieren zu lassen, weiter im Gesundheitsbereich arbeiten oder dort einsteigen zu können. Gründe gibt es viele, warum eine Weiterbildung zur/zum zertifizierten Pflegehelfer*in entscheidend sein kann!

Auch nach dem erfolgreichen Abschluss erfüllen nicht nur die guten Aussichten oder sogar die Arbeitsplatzzusagen die Absolvent*innen mit Stolz. Das Wichtigste ist das neu gewonnene Selbstvertrauen und das Wissen um die Wertschätzung ihrer Person.

85 % der Weiterbildungs-Teilnehmer*innen haben sofort nach dem Abschluss eine neue Arbeitsstelle antreten können. Der gute Kontakt zwischen den Einrichtungen und dem bfz bringt für die Teilnehmer viele Praktikumsangebote und oftmals auch spätere Arbeitsverträge mit sich.

Seminarleiter Frank Bienert: „Wenn ein(e) Teilnehmer*in motiviert ist und dies auch vermitteln kann, stehen die Aussichten für eine Anstellung im Bereich Betreuung und Pflege sehr gut! Wichtig ist eine positive Einstellung gegenüber kranken, behinderten und alten Menschen und ein Bewusstsein der Aufgabe als Betreuungskraft oder Pflegehelfer*in.“

Die nächste Weiterbildung zur Betreuungskraft startet voraussichtlich im Mai – eine Entspannung der Lage rund um das Coronavirus vorausgesetzt.

Im Anschluss ist das Modul Pflegehelfer*in vorgesehen.

Anmeldung:

bfz gGmbH
Viehmarktplatz 9, 85055 Ingolstadt
Herr Frank Bienert
Telefon: 0841 9815-334
E-Mail: frank.bienert@bfz.de
Frau Heike Müller-Fuhrmann
Telefon: 0841 9815-252
E-Mail: heike.mueller-fuhrmann@bfz.de
www.bbw-seminare.de/gesundheit-pflege

Minimalinvasive Behandlung von Bandscheibenerkrankungen – Nukleoplastie

Bandscheibenvorwölbungen an der HWS und LWS können therapieresistente Nacken-/ Rückenschmerzen, ausstrahlende Schmerzen in Schulter, Arm, unterer Rücken und Beine sowie Taubheit und Schwäche hervorrufen. Die Bandscheibe drückt hierbei auf das Rückenmark oder eine Nervenwurzel (Abbildung 1).

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten der sogenannten konservativen Behandlung. Hier gehören die krankengymnastische Beübung, Wärmebehandlung und Injektionen, sowie die Einnahme von Schmerzmittel. Wenn es durch diese Therapiemaßnahmen zu keiner relevanten Besserung der Beschwerden kommen, steht ein minimalinvasives Verfahren die sogenannte Nukleoplastie zur Verfügung.

Voraussetzung für die Anwendung dieses Verfahrens ist, dass es zu keinem Austritt von Bandscheibenmaterial in den Nervenkanal (Spinalkanal) gekommen ist. In solchen Fällen wird eine mikroskopische oder endoskopische Bandscheibenoperation durchgeführt, bei der das Bruchstück zur Entlastung der Nervenstrukuren aus dem Nervenkanal entfernt wird.

Der Radiofrequenzablation liegt die sogenannte Coblation zugrunde. Dieser Begriff steht für „kontrolliertes Entfernen“ (controlled ablation). Die Coblation wird seit 2001 erfolgreich bei bandscheibenbedingten Rückenschmerzen angewendet

Planung

Eine MRT- Diagnostik sollte zur gezielten Planung vorliegen. Wichtig ist, dass der äussere Faserring der Bandscheibe keine Risse aufweist. Sollte es zu einem Austritt von Bandscheibenmaterial durch den äusseren Faserring in den Wirbelkanal gekommen sei, so ist das Verfahren nicht geeignet.

Durchführung

Der Eingriff ist schmerzarm. Die Durchführung erfolgt ambulant in örtlicher Betäubung oder in einer leichten Narkose. Unter Röntgendurchleuchtung (Abbildung 2) wird eine Kanüle bis in die Mitte der erkrankten Bandscheibe geführt.

Durch diese Kanüle wird eine Sonde mit einer leicht gekrümmten Spitze geschoben.

Durch hin- und herbewegen bei gleichzeitiger Drehung der Sonde, werden dann kegelförmige Kanäle in der Bandscheibe geschaffen (Abbildung 4). Die Sonde ist bei der Prozedur mit einem Generator verbunden, der um die Sonde ein elektrisches Plasmafeld erzeugt. Dabei verlieren die Eiweiße der Bandscheibe (wie bei einem Ei, welches gerade in Wasser gekocht wird) ihre gelförmige Konsistenz und rücken näher zusammen.

Der Effekt ist eine geringe Schrumpfung der Bandscheibe, so dass ihre Vorwölbung zurücktreten kann. Dies führt zu einer Schmerzlinderung an den Schmerzhaften Strukturen der Wirbelsäule.

Ergebnisse

Die Erfolgschancen dieser Behandlung sind mit über 80 % zufriedener Patienten sehr gut. Jedoch kann auch dieses Verfahren nur bei strenger und differenzierter Indikationsstellung zum Erfolg führen. Die Nachbehandlung in Form einer intensiven Rehabilitation beim Physiotherapeuten ist zwingend erforderlich, um das erreichte Ergebnis zu halten, muskuläre Dysbalancen zu beseitigen und eine rückenschonende Lebensweise zu erlernen.

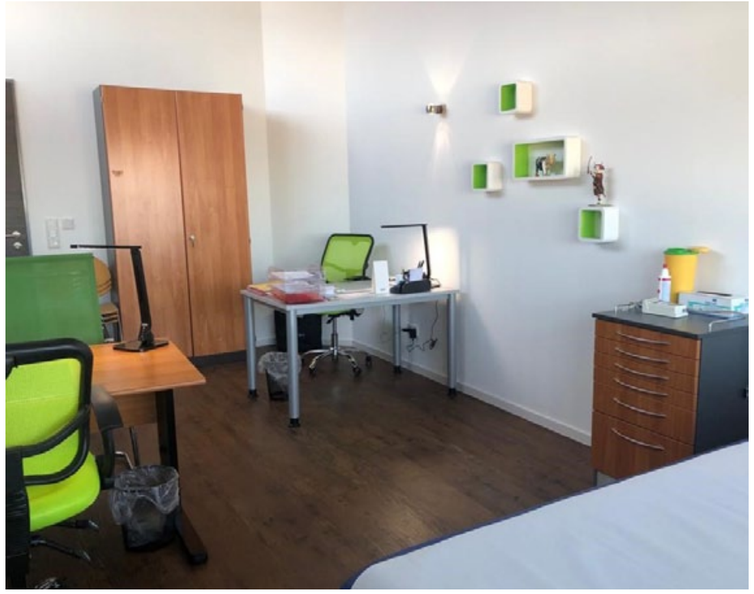
Risiken

Der Eingriff ist risikoarm, Komplikationen treten äußerst selten auf. Grundsätzlich wird aber auch hier über die typischen Komplikationen bei wirbelsäulennahen Injektionen aufgeklärt.

Verhalten nach dem Eingriff

Nach dem Eingriff ist der Patient umgehend wieder belastbar und kann seinem gewohnten Alltag wieder nachgehen. Eine physiotherapeutische Nachbehandlung.

®2019 / Dr.med. Antje Radandt-Obermaier



Fotos: Praxis Radandt-Obermeier

Kontakt:

Frau Dr. med. Antje Radandt-Obermaier

Pfarrgasse 9
85049 Ingolstadt

NEU: Filialpraxis in 85290 Geisenfeld,
Max-Knöferl-Starße 7a
Telefon: 0841/17044 od. 17045
E-Mail: info@neurochirurgie-ingolstadt.de
Internet: www.neurorchirurgie-ingolstadt.de

Erste Facharztpraxis in Geisenfeld

NEUROCHIRURGIE INGOLSTADT
DR. MED. A. RADANDT-OBERMAIER

Im Oktober 2019 eröffnete ich meine Filialpraxis im „Therapiezentrum Hüther“, 85290 Geisenfeld, Max-Knöferl-Str.7.

Immer donnerstags biete ich dort eine Sprechstunde an. Der steigenden Nachfrage nach einer fachärztlichen Betreuung von Patienten mit Wirbelsäulenerkrankungen kann ich somit Rechnung tragen.

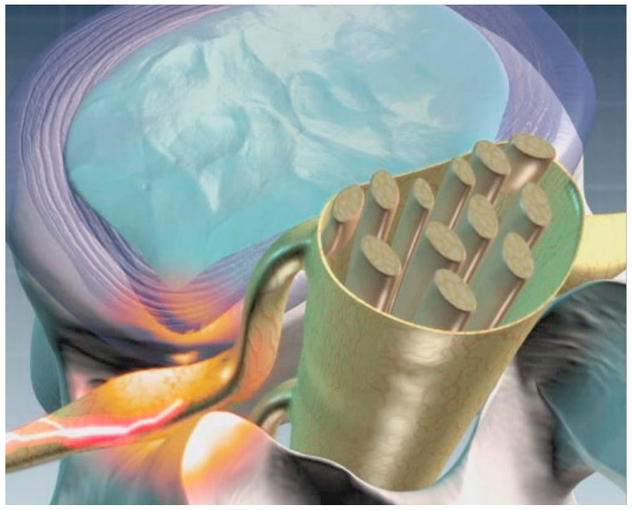


Abb. 1: Druck der Bandscheibe gegen eine Nervenwurzel
Foto: ArthroCare AG

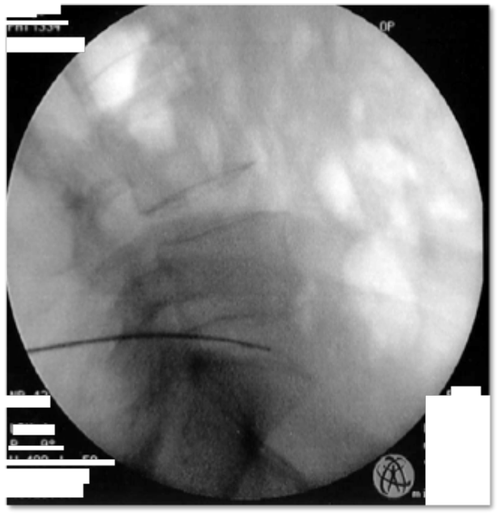


Abb.2: Röntgenkontrollierte Punktion des Bandscheibenfaches.
Foto: Lysistech GmbH

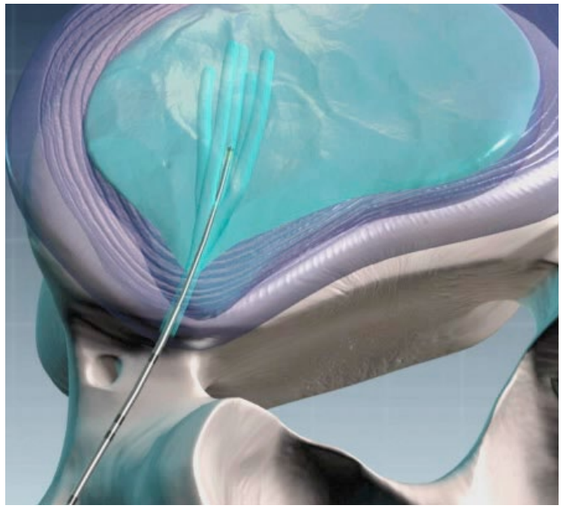


Abb.3: Kanüle im Bandscheibenfach
Fotos: ArthroCare AG

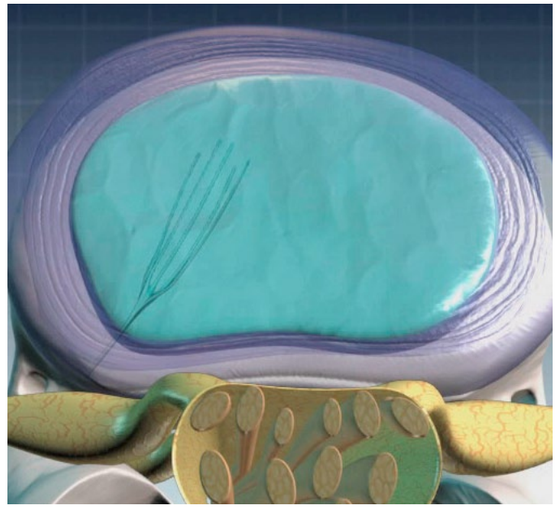


Abb.4: Kanüle im Bandscheibenfach
Fotos: ArthroCare AG

Die Arbeit in der Apotheke und bei der Bayerischen Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis BAS e.V.

Die Zusammenarbeit zwischen niedergelassenen Ärzten und Apotheken ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute und zeitnahe Versorgung der Patienten*innen. Auch in der Suchtkrankenhilfe ist die vernetzte Zusammenarbeit zwischen Beratungsstellen, Entzugseinrichtungen und Entwöhnungseinrichtungen unentbehrlich. Die Einbindung von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in die Praxis sichert die Qualität in der Gesundheitsversorgungskette. Anstehende politische Entscheidungen, aktuelle Konsumtrends und/ oder neue Forschungserkenntnisse erfordern im Sucht- und Gesundheitsbereich häufig kurze Reaktionszeiten. Dies ist die spezifische Kompetenz der BAS. Mit Hilfe ihrer etablierten Strukturen in Form von Arbeitskreisen und ständigen Ausschüssen und einem bayernweiten Expertennetz können zeitnah und über ein breites inhaltliches Spektrum Expertisen erstellt werden, die auf multiprofessionellem und multiinstitutionellem Konsens beruhen. Auf diese Weise wurden bereits zahlreiche Stellungnahmen und Empfehlungen für Entscheidungsträger aus Politik und Versorgungsstruktur sowie konkrete Informationsblätter und Handlungsempfehlungen für die Praxis entwickelt.

Christiane Fahrmbacher-Lutz *Foto: Anne Gülich*

GO im Gespräch mit Christiane Fahrmbacher-Lutz, Apothekerin, Inhaberin einer Apotheke und im Vorstand der Bayerischen Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis BAS e.V. Der BAS e.V. ist Gesellschafter der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS Unternehmergesellschaft mit eigener Geschäftsstelle.

GO: *Herzlichen Dank Frau Fahrmbacher-Lutz, dass Sie uns einen Einblick in Ihre Arbeit als Apothekerin und Inhaberin einer Apotheke sowie Mitglied im Vorstand der Bayerischen Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis BAS e.V. geben. Seit wann sind Sie Inhaberin Ihrer Apotheke. Warum haben Sie sich für diese Arbeit und eine eigene Apotheke zu entschieden?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Nach meinem Studium wollte ich erstmal Erfahrungen im Ausland sammeln und mich danach als Apothekerin selbständig machen. Ich hatte bereits eine Apotheke, die ich zu einem späteren Zeitpunkt ablösen und übernehmen konnte. Mein Lebensplan schien aufzugehen. Dann kam aber alles ganz anders. Ich musste innerhalb kürzester Zeit entscheiden, ob ich die Apotheke sofort übernehmen wollte. Zu dem Zeitpunkt hatte ich noch nicht einmal meine Approbation als Apothekerin. Ich war jung, mit wenigen Erfahrungen in der Leitung einer Apotheke, aber immer bestrebt und in der Hoffnung, kranken Menschen helfen zu können.

GO: *Seit wann arbeiten Sie zusätzlich als Mitglied im Vorstand der Bayerischen Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis BAS e.V.?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Ich gehöre zu den Gründungsmitgliedern des Transferinstituts und bin seit 1997 als Mitglied im Vorstand der BAS e.V.

GO: *Was war für Sie der Anlass, sich beim BAS e.V. zu engagieren?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Als jüngste Apothekerin in Bayern war es für mich schwer zu ertragen, dass Drogenabhängige verunreinigte Spritzen benutzten und diesen kranken Menschen nicht geholfen wurde. Die Grauzone zwischen Gesetz und Gesetzwidrigkeit war belastend in der täglichen Arbeit. Für mich war es schwer verständlich, dass Drogenabhängigkeit nicht als Krankheit gesehen wurde. Also habe ich damit begonnen, Partner zu finden, die meine Auffassung verstehen und auch teilen konnten.

Miteinander in Augenhöhe von Mensch zu Mensch

GO: *Was liegt Ihnen bei Ihrer Arbeit in der Apotheke und beim BAS e.V. besonders am Herzen?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Bei meiner Arbeit liegt mir besonders am Herzen, darauf zu achten, dass jeder Mensch einzigartig und wertvoll ist. Dabei ist es mir sehr wichtig, die spezifische Individualität und die Bedürfnisse jedes Einzelnen zu berücksichtigen. Es sollte immer ein Miteinander auf Augenhöhe von Mensch zu Mensch sein.

GO: *Gibt es durch Ihre Vorstandstätigkeit beim BAS e.V. Erkenntnisse, die für Ihre Arbeit in der Apotheke hilfreich sind? Können Sie uns ggf. dafür ein Beispiel geben?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Ja, auf jeden Fall. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit und der Austausch von unterschiedlichen Fachkompetenzen sorgen dafür, den Blickwinkel zu erweitern. Es bietet sich die Chance, mehr Verständnis und Wertschätzung für die jeweiligen Probleme des anderen zu entwickeln. Jeder Beruf hat seine gesetzlichen Vorgaben und Bestimmungen, die zwingend einzuhalten sind. Häufig steht kein „Spielraum“ zur Verfügung, um von den Vorgaben abzuweichen, ohne selbst rechtliche Konsequenzen befürchten zu müssen. Wenn ich die Befürchtungen meines Gegenübers kenne, fällt es häufig wesentlich leichter, getroffene Entscheidungen zu akzeptieren. Ich halte es für sehr wichtig, die Welt auch immer aus den Augen des Gegenübers zu sehen.

GO: *Wie viele Mitarbeiter*innen beschäftigten Sie in Ihrer Apotheke?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Neben der Apotheke habe ich noch eine weitere Filiale und einen Betrieb für die Altenheimversorgung mit insgesamt ca. 40 Beschäftigten.

GO: *Wie viele Mitarbeiter*innen arbeiten in der BAS Geschäftsstelle?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Derzeit engagieren sich in der Geschäftsstelle acht Mitarbeitende, die sich in verschiedenen Projekten sowohl mit substanzbezogenen Fragestellungen wie beispielsweise dem jugendlichen Rauschtrinken als auch den sogenannten Verhaltenssüchten wie der Glücksspielsucht oder dem pathologischen Internetgebrauch befassen.

Prüfungs-, Überwachungs- und Informationspflicht

GO: *Gibt es besondere Vorschriften, die in Apotheken und bei der Herausgabe von Medikamenten beachtet werden müssen und ggf. welche?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Für Apotheken gilt die Apothekenbetriebsordnung (ApBetrO), in der die Vorschriften zum Betrieb von Apotheken in Deutschland geregelt sind. Weiterhin befinden sich in der ApBetrO u. a. Angaben und Regelungen zu den Räumlichkeiten der Apotheken, dem Apothekenleiter und -personal, deren Tätigkeitsgebieten sowie zur Herstellung und Prüfung von Rezepturen und Defekturen. Außerdem wird hier auch das sogenannte Notfall-Depot näher definiert. Vor Abgabe eines Medikamentes hat jeder Apotheker eine Prüfungs-, Überwachungs- und Informationspflicht. Das bedeutet, dass jeder Apotheker bei einer ärztlichen Verordnung verpflichtet ist, sich eigene Gedanken über die Richtigkeit und Sinnhaftigkeit einer Verordnung zu machen. Bestehen Bedenken gegen die Herausgabe eines Medikamentes, ist der Apotheker verpflichtet, den verordnenden Arzt zu informieren. Das kann in berechtigten Einzelfällen auch dazu führen, dass ein Medikament nicht ausgehändigt wird. Manchmal kommt es leider auch vor, dass gefälschte Rezepte vorgelegt werden. In solchen Fällen gibt es ein Austauschsystem von teilnehmenden Apotheken.

GO: *Wie häufig ist Ihr Fahrdienst im Einsatz, um Medikamente auszuliefern? Gibt es Veränderungen zu den Jahren davor?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Unser Fahrdienst ist ein- bis zweimal täglich im Einsatz. Dies ist allein schon durch die zeitnahe Belieferung von Pflegeheimen erforderlich. Wir haben auch ältere Patienten*innen, die allein leben und uns im Krankheitsfall anrufen. Wir holen in den Fällen das Rezept und liefern das Medikament aus.

Bürokratieaufwand und „Dokumentationswahn“ haben zugenommen

GO: *Wo sehen Sie die größten Herausforderungen für Ihre Belegschaft bei Ihrer täglichen Arbeit in der Apotheke?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Der Bürokratieaufwand und „Dokumentationswahn“ haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Hinzu kommen die unterschiedlichen Rabattverträge der einzelnen Krankenkassen. Manchmal ist es einfach für die Versicherten schwer nachvollziehbar. Einige Krankenkassen beauftragen Institutionen, die sich nur mit Regressen beschäftigen. Die kleinsten Unachtsamkeiten bei den Abrechnungen werden aufgegriffen und führen zu zusätzlichem Verwaltungsaufwand, Ärger und manchmal auch zu erheblichen finanziellen Verlusten. In Deutschland müssen 19 Prozent Mehrwertsteuer auf Arzneimittel entrichtet werden. In anderen Ländern ist der Steuersatz erheblich niedriger oder es müssen gar keine Steuern auf Arzneimittel entrichtet werden. Bedauerlich ist, dass Versandhändler aus dem Ausland keine Deutschen Gesetze zu beachten haben und dadurch viel preisgünstiger liefern können. Hier wäre mehr Achtsamkeit durch die Politik erforderlich, um mehr als 10.000 Arbeitsplätze in Deutschland nicht zu gefährden.

GO: *Was sind die größten Herausforderungen für die Belegschaft bei der BAS?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Eine große Besonderheit der BAS als Transferinstitut an der Schnittstelle zwischen Suchtforschung und Praxis ist in ihrer Struktur begründet: Zum einen existiert eine Geschäftsstelle mit angestellten Mitarbeiterinnen, die sich in einem achtköpfigen Team der Unternehmergesellschaft von der Konzeption bis zur Umsetzung um das Management von Projekten kümmern. Darüber hinaus gibt es den Vorstand und die Mitglieder des Vereins, die sich ehrenamtlich engagieren und auch dem Team der Geschäftsstelle beratend und mitgestaltend zur Seite stehen. Eine wichtige Rolle spielen darüber hinaus die ausgewiesenen externen Fachleute im Sucht- und Gesundheitsbereich, mit denen die BAS eng vernetzt ist. In dieser Einzigartigkeit der interdisziplinären Zusammenarbeit und der multiinstitutionellen Kooperationspartnerschaften liegen zugleich die praktischen und damit ganz alltäglichen Herausforderungen für die Belegschaft: Bei den Expertinnen und Experten, die die Arbeit der BAS beispielweise als Referierende bei Fachveranstaltungen oder in der Bearbeitung von fachlichen Stellungnahmen unterstützen, handelt es sich um beruflich hochengagierte und zumeist zeitlich sehr eingebundene Persönlichkeiten. Die BAS ist als Suchtakademie in ihrer Einzigartigkeit nicht nur weit über die bayerischen Grenzen hinaus bekannt, sondern genießt – nicht zuletzt in der Fachöffentlichkeit – auch ein hohes Ansehen. Daher ist es weniger ein Problem, die engagierten und gefragten namhaften Fachexpertinnen und -experten für eine Mitarbeit zu gewinnen. Die zentrale Herausforderung besteht vor dem Hintergrund der gut gefüllten Terminkalender vielmehr darin, mit allen relevanten Personen Termine für eine Zusammenkunft z.B. in Arbeitskreisen, zur gemeinsamen Gestaltung von Fachveranstaltungen oder zur Beratung über aktuelle suchtbezogene Fragestellungen in Strategiemeetings zu finden.

GO: *Gibt es Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Belegschaft? Können Sie uns einen Einblick in die Maßnahmen geben?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Ja, die gibt es. Wir setzen Schwerpunkte bei der Ernährungsberatung und bei der Beratung im Umgang mit Darmerkrankungen. Wir haben eine eigene Sportgruppe. Einige Beschäftige treffen sich in der Freizeit, um mit Spaß und Freude mehr für ihre eigene Gesundheit zu tun.

Arbeitsplätze auf Dauer erhalten, sichern und dem Heilberuf gerecht werden

GO: *Was ist für Sie die größte Herausforderung als Inhaberin einer Apotheke?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Alle Arbeitsplätze auf Dauer zu erhalten und zu sichern.

Personal, das in den Ruhestand geht durch motiviertes Fachpersonal ersetzen zu können. Die Logistik sowie die Voraussetzungen zu schaffen, um auch in Zukunft über das Jahrzehnt hinaus dem Heilberuf gerecht zu werden.

GO: *Sehen Sie Ansatzpunkte, um die niedergelassenen Ärzten noch besser zu informieren und zu unterstützen?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Ja, die sehe ich auf jeden Fall. Suchterkrankungen haben wie viele andere Erkrankungen eine bio-psycho-soziale Entstehungsgeschichte. Damit aber unterscheiden sie sich nicht zu sehr von einem Krankheitsbild wie dem metabolischen Syndrom.

Dennoch werden Suchterkrankungen auch bei Heilberuflern immer noch als charakterliche Devianz verstanden. Ich halte es für wichtig, dass bei der Ausbildung in den Heilberufen auch Suchterkrankungen als Pflichtausbildung mit einbezogen werden.

Suchtnetzwerk wäre ein guter Weg

GO: *Kann die vernetzte Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärzten noch besser ausgebaut werden?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Ein regionales „Suchtnetzwerk“ wäre ein guter Weg in die richtige Richtung.

GO: *Gibt es Empfehlungen für Schulen und Arbeitgeber? Ggf. welche?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Es ist sehr wichtig hinzuschauen, die Betroffenen anzusprechen und Unterstützung anzubieten.

GO: *Was können die Bürgerinnen und Bürger tun?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Mehr Verständnis zeigen für Menschen mit Suchterkrankungen. Sucht ist eine Krankheit. Die Betroffenen benötigen Hilfe und Unterstützung, weil sie es alleine nicht schaffen können, die Krankheit zu überwinden.

GO: *Was waren bisher die größten Highlights bei Ihrer Arbeit in der Apotheke und bei Ihrer Vorstandstätigkeit?*

FRAU FAHRMBACHER-LUTZ: Die Gründung des BAS e.V. mit einer wegweisenden Organisation und guten Strukturen für positive Veränderung. Mein Team, das mich trägt und stützt. Das immer ein offenes Ohr hat für jeden Menschen. Im gegenseitigen Miteinander mit Fröhlichkeit, die Arbeit zu verrichten. Als Mensch wahrgenommen und akzeptiert zu werden.

GO: *Herzlichen Dank für dieses Interview. Wir wünschen Ihnen weiterhin Gesundheit, Freude und viel Kraft für Ihre wichtige Arbeit.*

Das Interview wurde von Helga Friehe geführt.

Kontakt:

Christiane Fahrmbacher-Lutz

Die Ludwigs-Apotheke
Ulmer Str. 8, 86154 Augsburg
Telefon: 0821/42 12 12
ludwigs.apotheke.augsburg@t-online.de
www.ludwigs-apotheke-augsburg.de

Ambulant und stationär in guten Händen

Die Praxis „Innere Medizin“ des Ärztlichen Praxiszentrums Sankt Elisabeth (ÄPZ) mit den Schwerpunkten Gastroenterologie und Proktologie ist seit Jahresanfang mit den Fachärzten Dr. Susanne Weyrauch, Ourania Panagiotidou und Dr. Ulrich Frankenberger gastroenterologisch komplett besetzt. Dadurch können Termine über das gesamte Jahr angeboten und Wartezeiten für endoskopische Untersuchungen verkürzt werden.

Direkte Wege auf die Station, kurze Vorläufe für die ambulante Nachsorge und die gemeinsame Abstimmung bei komplexen Situationen: Diese Verzahnung von ambulanter und stationärer Medizin stellt für die Patienten eine optimale heimatnahe Versorgung sicher. Das Team begleitet sie vom ersten Vorgespräch über den Aufklärungstermin bis zur Untersuchung im ÄPZ. Sollte sich ein stationärer Aufenthalt anschließen, bleibt es auch mit ihnen in Kontakt, wenn sie Dr. Andreas Markus als Chefarzt der Inneren Medizin für Gastroenterologie und Pneumologie oder Dr. Irina Barbaric als Leitender Oberärztin für Gastroenterologie und Neonatologie in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin vorgestellt werden.

www.sankt-elisabeth-klinik.de

KJF Mut zum Leben

Sankt Elisabeth KJF Klinik

GO IN Bereitschaftspraxen

GO IN Bereitschaftspraxis

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 Kinderbereitschaftspraxis

GO IN Kinderbereitschaftspraxis
Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon: 0841 - 880 27 66

Öffnungszeiten:

Mittwoch	16:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage	09:00 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 20:00 Uhr

GO IN Bereitschaftspraxis

Sankt Elisabeth KJF Klinik

GO IN Bereitschaftspraxis Neuburg
Sankt Elisabeth KJF Klinik
Müller-Gnadenegg-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

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.

© Syda Productions | Colourbox

Audi BKK

„Die perfekte Performance finden.“

Verstanden. Mit unserem Sportpaket kein Problem.

Seinen eigenen Kopf zu haben, stets die perfekte Performance zu suchen, ist eine Frage von Stärke. Mit unseren Gesundheitsleistungen wie der **sportmedizinischen Untersuchung oder den Zuschüssen für Gesundheitskurse** bleiben Sie auch weiterhin stark, fit und in Balance.
audibkk.de/sportpaket

Zuhören ist unsere stärkste Leistung.