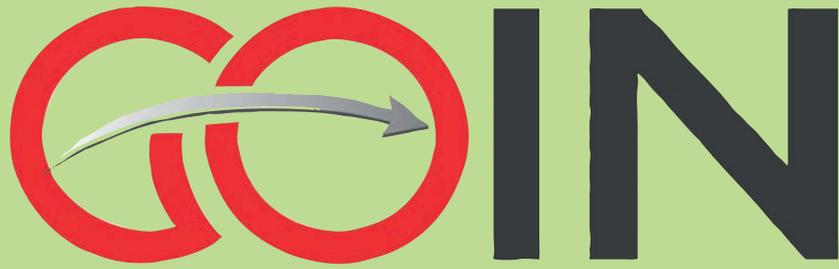




Nr. 4 | Juli 2021
Gesundheitsorganisation GOIN e.V.

Gesundheitsorganisation



Region Ingolstadt e.V.

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN!



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



„Für die seelische Gesundheit“ s. 16

Foto: DRV Bayern Süd



Schanzer
Pluspunkt

S. 4



ELISA

S. 12



Carolina Trautner
Staatsministerin für Familie,
Arbeit und Soziales

S. 20



Agentur für
Arbeit

S. 22



Nicht nur während der ambulanten orthopädischen Rehabilitation, sondern auch bei Vor- oder Nachsorgeprogrammen und der Betrieblichen Gesundheitsförderung ist das Team der City-Reha Ingolstadt zuverlässig und kompetent für Sie da.

AUF ZU NEUER LEBENSKRAFT

In der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt begleitet Sie unser interdisziplinäres Team aus Ärzten und Therapeuten mit zahlreichen Angeboten auf Ihrem Weg zu neuer Lebenskraft.

PRÄVENTION

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun und zwar bevor Beschwerden auftreten? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Präventionsprogramme der Deutschen Rentenversicherung oder Kurse, die von Krankenkassen bezuschusst werden, helfen dabei, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Als Hobbysportler unterstützen wir Sie beim Erreichen Ihrer Ziele mit unserer Leistungsdiagnostik und der sportmedizinischen Vorsorge. Übrigens: Unser Wissen geben wir im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung auch an Arbeitgeber und Arbeitnehmer weiter.

REHABILITATION

Sie möchten eine ambulante orthopädische Rehabilitation beantragen? Gerne unterstützen wir Sie dabei. Kommen Sie einfach dienstags zu uns in die Präventions- und Reha-Sprechstunde.

NACHSORGE

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, Ihre Genesung nach Abschluss der Reha weiter zu fördern, z. B. mit der intensivierten Rehabilitationsnachsorge (IRENA) – digital unterstützt per App »Passauer Wolf aktiv – Therapie und Training«.

BEHANDLUNG AUF REZEPT

Kennen Sie schon unsere Therapieambulanz? Hier haben Sie neben der klassischen Physiotherapie die Möglichkeit, Physikalische Therapien, Ergotherapie, Logopädie oder den Reha-Sport zu nutzen. Auch ohne ärztliche Verordnung können Sie Ihrer Gesundheit Gutes tun und individuelle Gesundheitsleistungen von Ärzten und Therapeuten in Anspruch nehmen.

AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHA

THERAPIEAMBULANZ

MEDIZINISCHE FITNESS

NACHSORGEPROGRAMME

PRÄVENTION • BGM • REHA-SPORT

SPORTMEDIZIN- UND ORTHOPÄDIE

REHA-SPRECHSTUNDE

LEISTUNGSDIAGNOSTIK



Mehr dazu



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

Kontakt

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

Wir sind Partner im

Gesundheitsnetzwerk
Leben



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

auf der Achterbahnfahrt des Lebens geht es mal steil bergauf und wir könnten vor Glück die ganze Welt umarmen und dann kommen die Tage, wo es wieder bergab geht. An solchen Tagen haben wir oft das Gefühl, dass nichts mehr vorangeht. Nichts mag so richtig gelingen und alles läuft schief. Es entsteht der Eindruck, dass uns das Glück verlassen hat. In dieser Zeit sind wir besonders sensibel und empfindsam und manchmal gelingt es uns auch nicht mehr allein aus diesem tiefen Tal wieder heraus zu steigen. Wir brauchen dringende Hilfe. Die starken Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben haben darauf reagiert und die ganzjährige Plakataktion „Für die seelische Gesundheit“ gestartet, um Ihnen zu helfen gesund zu bleiben. Niemand soll in schweren Lebenssituationen allein gelassen sein. Es wird Zeit, dass es für uns alle wieder steil bergauf

geht. Endlich Urlaub machen. Raus aus dem Alltagstrott und hinein in eine unbekümmerte Zeit. Einfach mal nur das tun, was man gern tun möchte. Ausspannen, sich verwöhnen lassen oder nur ohne jeden Druck die Stille und Ruhe genießen können. Sollte es mal nicht so laufen wie geplant, auch dann wird es wieder einen Ausweg geben. Nach jedem Tief folgt ein Hoch und letztendlich liegt es auch immer an uns selbst, was wir aus unserem Leben machen. Nur wir selbst tragen die Verantwortung für unser Leben.

Benötigen Sie Hilfe und Unterstützung? Schauen Sie einfach in das Informationsblatt aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben „Zusammen stark“: <https://www.goin.info/patienteninfo/>
Wir wünschen Ihnen eine entspannte und schöne Urlaubszeit. 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

*„Liebe ist, wenn jemand deine Welt
auf den Kopf stellt und es sich
zum ersten Mal richtig anfühlt.“
Unbekannt*

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Manuel Hahn

Titelbild:

DRV Bayern Süd

Herstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter
GmbH
Stauffenbergstraße 2a,
85051 Ingolstadt

Erscheinungsweise:

mind. 6 Ausgaben pro Jahr

Vertrieb: Auslage in Arztpraxen etc.

Auflage: ca. 10.000 Exemplare

Schutzgebühr: 5,- Euro

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

Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

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

Inhalt

- ▶ Passauer Wolf City Reha
Seite 2
- ▶ Inhaltsverzeichnis
Seite 3
- ▶ Projekt Schanzer Pluspunkt
Seite 4-6
- ▶ Suizidprävention
Seite 7-8
- ▶ Ihr Fachgeschäft
für Diabetiker
Seite 8
- ▶ Krisendienst Psychiatrie
und Polizei im Nacheinsatz
Seite 9- 11
- ▶ Hilfe für kranke Kinder und
deren Familien
Seite 12-13
- ▶ Partner im Gesundheits-
netzwerk Leben
Seite 14-15
- ▶ Plakataktion „Für die
seelische Gesundheit“
Seite 16-18
- ▶ Barrieren im Kopf und in der
Praxis abbauen
Seite 19
- ▶ Weibliche Beschneidungen
Seite 20-21
- ▶ Agentur für Arbeit
Seite 22-23
- ▶ Ruhe & Pol
Seite 24
- ▶ Neue Partner im
Gesundheitsnetzwerk Leben
Seite 25
- ▶ Passauer Wolf Rückblick
Corona-Pandemie
Seite 26-27

Schanzer Pluspunkt Bodysoul – mit Leib und Seele



Ramona Maier ist ProfispielerIn bei den Schanzern.

Foto: Brieger

Die Herausforderungen, die Frauen im Alltag bewältigen müssen, sind oft kaum zu meistern. Familie, Homeschooling und Haushalt wur-

den und werden, trotz aller Emanzipation, zum Großen Teil von Frauen geschultert. Gleichzeitig fühlen Frauen sich häufig dazu gedrängt, top in Form zu sein.

Taffe Karrierefrau, ordentliche Hausfrau, liebevolle Mutter, attraktive Liebhaberin, einfühlsame Freundin – es sind oft ganz unterschiedliche Rollen, in denen ein und dieselbe Person tagtäglich performt.

Dabei sind gerade Frauen nicht selten der kritischen Beurteilung anderer ausgesetzt: zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn, zu lang im Mutterschutz, karrierebesessen, zu viele Kinder, keine Kinder, zu hart, zu weich ... , das verunsichert und führt nicht selten zu einem kräftezehrenden Perfektionismus.

Bei all diesen Herausforderungen und kaum erfüllbaren Erwartungen verlieren viele Frauen also unweigerlich das Wesentliche aus dem Blick: sich selbst und die eigenen Bedürfnisse.

Aus diesem Grund lautet der zweite Themenschwerpunkt des Schanzer Pluspunktes „Bodysoul - mit Leib und Seele“, Gesundheitsförderung für Frauen.

Wie kann es gelingen, im Alltagstrubel in Balance zu bleiben? Welche Fitnessübungen gibt es, die Kraft und Ruhe schenken? Wie können realistische Ziele gesetzt und erreicht werden? Wo können Freiräume und Atempausen für die Seele integriert werden? Und wie kann existenziellen Fragen nach dem Sinn des eigenen Seins und Tuns begegnet werden?



Christina Gscheidl vom KU Hochschulsport stellt in der Playlist Übungen zur Beweglichkeit vor, die den Körper angenehm dehnen und gleichzeitig dabei unterstützen, sich ganz auf sich selbst zu fokussieren.

Foto: Brieger



Im Rahmen von „Bodysoul“ erzählt Ramona Maier, wie sie mit dem ständigen Leistungsdruck im Profisport umgeht. Ihre persönlichen Kraftspender: Musik und der besondere Teamgeist in der Mannschaft. *Foto: Brieger*

Diesen und vielen weiteren Fragen widmen sich die Video-Clips der Bodysoul-Playlist. Aus ganz unterschiedlichen Perspektiven nähern sich Sportlerinnen, Sporttherapeuten, Sozialpädagoginnen, Psychologinnen und Ärzte dem Thema an und bieten theoretische und praktische Impulse. Dr. med. Stephan Biesenbach, Facharzt für Chirurgie und Experte für Lebensstilmedizin, beleuchtet daher in seinem Eingangsimpuls zu Bodysoul im grundlegenden Querschnitt unterschiedliche Blickwinkel zur Thematik. Die Einzelaspekte werden in den übrigen Videos aufgegriffen und fruchtbar gemacht in Form



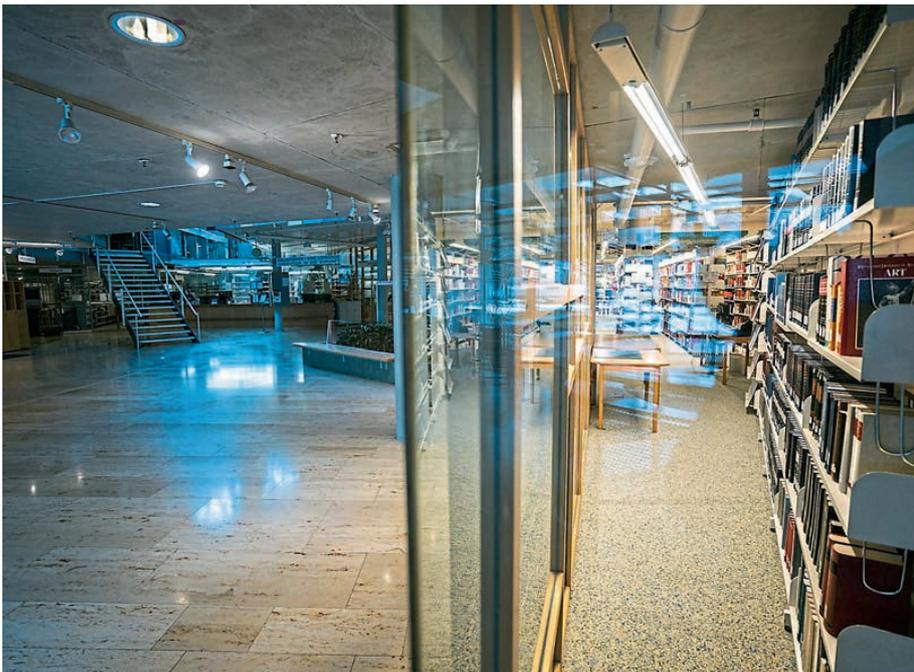
Ramona Maier und Sarina Hannak, Referentin für Gesundheitsmanagement bei der Audi BKK, haben dem Passauer Wolf in Ingolstadt einen Besuch abgestattet. Neben einer intensiven Kräfteinheit mit Sporttherapeut Fabian Meier stand ein Gespräch mit Dr. med. Michael Grubwinkler auf dem Programm. Der Chefarzt und FCI-Mannschaftsarzt berichtete von den besonderen Herausforderungen bei Profisportlerinnen. *Foto: Passauer Wolf*

von praktischen Anleitungen und Anregungen.

Die Bodysoul-Patin des Schanzer Pluspunktes ist die Profi-Triathletin Dr. Claudia Bregulla-Linke. Ihr ist es ein besonderes Anliegen, Frauen zu ermutigen, auf ihr inneres Bauchgefühl zu hören. Im Interview betont sie: „Es ist so wichtig, dass wir Frauen selbstbestimmt durchs Leben gehen und uns nicht fremdsteuern lassen!“ Das Gespräch mit der Profisportlerin sowie alle Videos der Youtube-Playlist „Bodysoul“ sind auf www.schanzer-pluspunkt.de verlinkt.



Prof. Dr. Gabriele Gien, die Präsidentin der KU Eichstätt-Ingolstadt, erklärt in ihrem Grußwort zu „Bodysoul“, wie sie als echte „Powerfrau“ in gesunder Balance bleibt. *Foto: Klenk*



Achtsamkeit im Alltag und Work-Life-Balance werden in der Playlist in Form von Impulsen und Übungen aufgegriffen von 3 wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen der KU, Regina Schmidt und Dr. Regina Weißmann von der Professur für Psychologische Diagnostik und Interventionspsychologie sowie Teresa Loichen (Lehrstuhl für Sozialpädagogik), die mit Bodysoul auch dazu einlädt, die Seele tanzen zu lassen. *Foto: Brieger*



Dr. Claudia Bregulla-Linke, Weltmeisterin AK 50 im Wintertriathlon 2021 und Bodysoul-Patin des Schanzer Pluspunktes spricht im Interview unter anderem über die besonderen Herausforderungen von Frauen, und wie es gelingt, sich realistische Ziele zu setzen. *Foto: privat*

Schanzer Pluspunkt



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



Gefördert wird das Projekt „Schanzer Pluspunkt“ durch den Innovationsfonds im Rahmen des Projektes „Mensch in Bewegung“ an der KU. Ziel der Förderung ist es, die Zusammenarbeit und den Austausch zwischen Universität und regionalen Partnerorganisationen zu stärken. Die Gelder für den Fonds werden durch die Bund-Länder-Initiative „Innovative Hochschule“ bereitgestellt, durch die auch das Projekt „Mensch in Bewegung“ finanziert wird.

„Mensch in Bewegung“

ist ein gemeinsames Projekt der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und der Technischen Hochschule Ingolstadt. Mit Partnern aus Wirtschaft, Politik, und Zivilgesellschaft bauen die Hochschulen ein regionales Netzwerk für den Wissensaustausch in den Themenfeldern innovative Mobilität, digitale Transformation, nachhaltige Entwicklung und bürgerschaftliches Engagement auf. Das Projekt wird im Rahmen der Förderinitiative



EINE GEMEINSAME INITIATIVE VON



Bundesministerium für Bildung und Forschung



Gemeinsame Wissenschaftskonferenz GWK

Weitere geplante Veranstaltungen:

- 10.09.21** „You'll never walk alone – Meinetwegen-Deinetwegen“
Suizidprävention geht uns alle an!
- 10.11.21** „Youngtimer – in Bewegung sein“ und „Hand aufs Herz“
Gesunder Herz-Kreislauf ab 50 Jahren bis ins hohe Alter
- 26.01.22** „Eat and Meet – essen mit Nähr- und Mehrwert“
Suizidprävention geht uns alle an!
- 16.03.22** „Work-Life-Balance „ in Balance sein mit den Herausforderungen des Alltags“

Detaillierte Infos zu den Veranstaltungen oder pandemiebedingte Änderungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

TIPP vom Schanzer Pluspunkt:

„BODYSOUL - MIT LEIB UND SEELE“ VIDEOS ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR FRAUEN

Erfolgreiche Macherin, Mutter, Managerin und dabei auch noch stets top in Form sein – die Ansprüche, mit denen Frauen sich heutzutage konfrontiert sehen, sind kaum zu meistern. Umso wichtiger ist es, sich auch die Zeit für sich selbst und die eigene Gesundheit zu nehmen: Bewegung, Fitness und Erholungsphasen in den Alltag zu integrieren und dabei stets die eigenen Bedürfnisse und Grenzen im Blick zu behalten. In den Schanzer-Pluspunkt-Videos „Bodysoul“ erhalten Sie wertvolle Anregungen, wie Sie im Lebenstrubel Balance finden – für und mit Leib und Seele.

Unter www.schanzer-pluspunkt.de finden Sie den Link zu den Videos.



„Innovative Hochschule“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und dem Land Bayern mit rund 15 Millionen Euro über fünf Jahre gefördert.

Kontakt:

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

Suizidprävention

Suizide sind vermeidbar, so die kurzgefasste Prämisse des Start-ups KULTURBEUTEL. Alle 40 Sekunden stirbt irgendwo auf der Welt ein Mensch durch Suizid. In Deutschland sind es rund 10 000 Personen pro Jahr und die Zahl an Suizidversuchen liegt laut einer Schätzung bei rund 200 000. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen stellt der Suizid die zweithäufigste Todesursache dar. Suizidprävention ist eine globale Herausforderung. Die WHO hat deshalb bereits vor 10 Jahren eine weltweite Initiative gestartet, um nationale Suizidpräventionsprogramme anzuregen, in Deutschland NaSPro genannt. Gerade die niederschwellige Suizidprävention ist jedoch noch wenig ausgebaut, dem widmen sich nun speziell die Damen von Kulturbeutel. Durch innovative und kreative Ansätze zeichnen sich ihre Projekte aus, die sie zusammen mit und in Firmen, Verbänden, Kirchen, Sozial- und -Bildungsreinrichtungen umsetzen.

GO im Gespräch mit Regine Morich und Nicole Fichtner, Inhaberinnen der Agentur Kulturbeutel, Entwicklung sozialer und kultureller Projekte Morich Fichtner GbR.

GO: Herzlichen Dank, dass wir heute mehr über Ihre Agentur und Ihre Arbeit erfahren dürfen. Seit wann gibt es Kulturbeutel in Ingolstadt? Was war der Auslöser für die Firmengründung?

FRAU MORICH: Wir hatten als Kulturschaffende bereits Projekterfahrung und spürten bei einem Sozialprojekt, das uns Themen rund ums Leben besonders anziehen. Uns wurde klar, dass gerade in den Bereichen, denen man sich nicht gerne zuwendet, und dazu zählt auch die Suizidprävention, besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Zusätzlich bestärkte uns in unserem Vorhaben die positive Resonanz auf unsere Arbeit und Kreativität. So gründeten wir uns an Weihnachten 2017.

GO: Wie kam es zu dem Firmennamen „Kulturbeutel“?

FRAU FICHTNER: Kulturbeutel im klassischen Sinne ist ein Behälter zur Aufbewahrung von Pflegeprodukten für die Körperhygiene. Unser Beutel dagegen ist prall gefüllt mit Ideen, die zur Pflege der Psychohygiene dienen. Diese „Pflegeprodukte“ sollte jeder auf seiner (Lebens-) Reise im Gepäck haben.

GO: Warum liegt Ihnen die Suizidprävention am Herzen?

FRAU MORICH: „Es gibt Momente im Leben, da fragen wir uns das auch“ Spaß bei Seite. Suizidprävention geht jeden von uns an und uns beide hat es auch dann einfach nicht mehr losgelassen. Zu sehen, wie eigentlich einfach, niederschwellig präventiv geholfen werden kann und wie viel Innovation und kreative Entfaltung in dem noch

weit unbeackerten Feld möglich ist, hat uns motiviert, uns gezielt auf diese Thematik zu konzentrieren.

Niemand muss sich für eine Krankheit schämen!

GO: Was möchten Sie erreichen?

FRAU FICHTNER: Hand aufs Herz. Würden Sie jemanden, der an einer psychischen Krankheit leidet, darauf ansprechen oder ihm einen Arbeitsplatz geben? Vermutlich nicht? Und so geht es vielen in unserer Gesellschaft. In der heutigen Zeit wird zwar offener über psychische Belastungen gesprochen, aber ihr Stigma haben Betroffene dadurch leider noch nicht verloren. Öffentliche Stigmatisierung wirkt bei Betroffenen häufig sogar wie eine weitere Erkrankung und verhindert, dass Präventions- und Behandlungsangebote genutzt werden. Deshalb liegt uns ein Ziel besonders am Herzen: Jeder soll wissen, dass sich niemand für seine Krankheit oder die Krankheit eines Angehörigen schämen muss!

GO: Welche Zugangswege sehen Sie für einen nachhaltigen Veränderungsprozess?

FRAU FICHTNER: Ein nachhaltiger Veränderungsprozess kann nur dann erreicht werden, wenn unsere Gesellschaft die soziale Distanz gegenüber einem Betroffenen in alltäglichen Situationen abbaut. Außerdem muss der Mythos aus unseren Köpfen verschwinden, dass über Suizid zu reden, einen solchen auslösen kann. Genau das Gegenteil ist nämlich Fakt: Über Suizid zu reden kann Suizide verhindern. Damit diese Veränderungsprozesse nachhaltig wirken, entwickeln wir gezielte Projekte.

GO: Gibt es ein Gesamtkonzept? Können Sie uns schon einen kleinen Einblick geben?

FRAU MORICH: Im Großen und Ganzen geht es immer darum, dass Thema „Psyche“ aus der Tabuzone zu holen. Unter dem Motto „Reden, Reden, Reden“ werden wir unterschiedliche Aktionen durchführen. Beginnen werden wir mit dem Projekt „Raus aus dem Abseits“. Ein bedruckter Trikotsatz, der über die Saison verteilt durch die Mannschaften mehrerer Vereine wandert, macht auf das Thema Suizidprävention aufmerksam: auf dem Platz, in der Kabine, bei den Fans. Parallel starten wir ein Projekt unter dem Namen „Leben pflegen, meinetwegen-deinetwegen“. Eine Badezimmerschau mit digitalem Spiegel, wandert durch unterschiedlichste Einrichtungen und macht so wiederum auf das Thema aufmerksam: in der Uni, beim Friseur, in Unternehmen, in der Kirche. Unser neuestes Projekt wird nächstes Jahr im Frühjahr beginnen. „Meckern erlaubt“, so heißt es und ist für Schüler der 6. und 7. Jahrgangsstufe konzipiert. Mitten unter Ziegen, direkt vor Ort auf der Weide, werden die Kinder an das Thema „psychische Gesundheit“ herangeführt.

KULTUR BEUTEL

Entwicklung sozial kultureller Projekte für Psychohygiene

stufe konzipiert. Mitten unter Ziegen, direkt vor Ort auf der Weide, werden die Kinder an das Thema „psychische Gesundheit“ herangeführt.

GO: Warum haben Sie sich entschieden zuerst die Fußballvereine mit ins Boot zu holen?

FRAU MORICH: Männer nehmen sich dreimal so häufig das Leben wie Frauen. Deshalb haben wir ein Konzept auf die Beine gestellt, das besonders Männer ansprechen soll. Wo erreicht man Männer am besten? Auf dem Fußballplatz!

Marvin Matip ist am 10.09.2021 als Schirmherr mit dabei

GO: Am 10.09.2021 dürfen wir Sie beim Schanzer Pluspunkt im Audi Sportpark erleben. Können Sie schon ein bisschen darüber verraten was wir dort u. a. erleben dürfen?

FRAU FICHTNER: Geplant ist, dass wir der 1. Fußballmannschaft des FC Ingolstadt 04 die bedruckten Trikots überreichen. Marvin Matip, der Schirmherr unseres Projektes wird natürlich auch dabei sein. Es gibt einiges zu bestaunen und natürlich legen wir gleich los mit Suizidprävention. Wie? Das verraten wir heute noch nicht. Aber, so viel können wir schon sagen, gemeinsam mit den Besuchern werden wir die ersten Schritte in Richtung Suizidprävention wagen.

GO: Wie finanzieren Sie Ihre Aktivitäten? Benötigen Sie noch Unterstützung und ggf. in welcher Form?

FRAU FICHTNER: Wir haben mit Unterstützung und unter wissenschaftlicher Begleitung unseres Vorhabens durch Prof. Arno Drinkmann von der KU Eichstätt-Ingolstadt einen Förderantrag gestellt. Dieser wird zurzeit bearbeitet. Bekommen wir eine Zusage, sind wir finanziell gut abgesichert und können gleich voll loslegen. Sollte der Antrag abgelehnt werden, benötigen wir dringend noch Sponsoren. Für uns steht fest, dass wir das Projekte auf jeden Fall durchführen möchten. Wir freuen uns über jede Spende und wenn sie noch so klein ist.

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

FRAU MORICH: Es wäre so schön, wenn unser Antrag vom bayerischen Gesundheitsministerium bewilligt wird, damit wir mit unseren umfangreichen Aktionen zeitnah starten können.

FRAU FICHTNER: Wir wünschen uns ganz besonders, dass betroffene Menschen, sich in der Öffentlichkeit nicht mehr für eine psychische Krankheit schämen.

GO: Was möchten Sie in den nächsten fünf Jahren bewirken?

FRAU MORICH: Wir möchten mit „Anders-Aktionen“ immer wieder für Aufmerksamkeit sorgen. Wenn jemand auf dem Fußballplatz denkt: Mensch, von dem Thema habe ich doch gerade erst in der Uni gehört, im Büro habe ich neulich auch davon erfahren, auch beim Friseur war es Gesprächsthema und es gab eine Ausstellung dazu, sogar der Donaukurier hat darüber berichtet. Wenn wir das in fünf Jahren bewirken können, dann sind wir zufrieden. Und dann (lacht) soll natürlich ganz Ingolstadt wissen, dass Kulturbeutel sozial-kulturelle Projekte entwickelt, die der Psychohygiene dienen.

GO: Sie sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben. Warum ist Ihnen diese Partnerschaft wichtig?

ANZEIGE

FRAU FICHTNER: Projekte in dieser Größe sind nur gemeinsam zu bewältigen. Wir verfolgen die Arbeit des Gesundheitsnetzwerks Leben schon seit längerer Zeit. Die psychische Gesundheit ist diesem Netzwerk sehr wichtig. Das wird u. a. auch durch die kürzlich gestartete ganzjährige Plakataktion „Für die seelische Gesundheit“, an der auch wir uns beteiligt haben, deutlich. Der Zugang zu diesem Netzwerk ist einfach und unbürokratisch. Wir hatten für unser Anliegen sofort ein offenes Ohr bei Helga Friehe, der Projektleitung. Gemeinsam dienen wir der Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger. Es ist schön mit unserer Arbeit ein Teil dieses Netzwerkes zu sein.

GO: Vielen Dank für das spannende Interview. Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Erfolg zum Wohle der Bürgerinnen und Bürger. Wir freuen uns auf Sie am 10.09.2021 ab 17.00 Uhr im Audi Sportpark 1.OG.

Kontakt:



Foto: Anne Gülich

Regine Morich und Nicole Fichtner
 Kulturbeutel
 Entwicklung sozial kultureller Projekte
 Morich Fichtner GbR
 Josef-Fleischmann-Str. 11
 85055 Ingolstadt
 Tel.: +49-841-9511873
 Mobil: +491728162912
 E-Mail: info@kult-urbeutel.de
 www.kult-urbeutel.de

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

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

* Gültig bis 31. Juli 2022 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.

KULTUR BEUTEL

Entwicklung sozial kultureller Projekte für Psychohygiene

Unser Buchtipp aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben:

Wertvolle Erkenntnisse und handlungsrelevante Konzepte für die Beratung in einer sich rasch verändernden Arbeitswelt - unter anderem zu niederschwelliger Suizidprävention

Janusz Surzykiewicz
 Bernd Birgmeier
 Mathias Hofmann
 Susanne Rieger *Hrsg.*

Supervision und Coaching in der VUCA-Welt

Springer

Springerbuch: Supervision und Coaching in der VUCA-Welt

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern und Polizei imachteinsatz

Polizeipräsidium
Oberbayern Nord



Lebenskrisen können zu jeder Tages- und Nachtzeit, an Wochenenden, Feiertagen und auch im Urlaub auftreten. Sie richten sich nicht nach Öffnungszeiten von Arztpraxen und Beratungsdiensten. Ist das Leben erst einmal aus dem Gleichgewicht geraten, wird die Situation nicht selten durch Alkohol-, Tabellen- oder Drogenkonsum verschlimmert. Der Ausstieg gelingt alleine meist nicht. Angehörige sind oft hilflos und reagieren aus ihrer Betroffenheit heraus ohne den nötigen emotionalen Abstand. Im Einzelfall kann sich eine Krise so zuspitzen, dass Notarzt oder Polizei hinzugezogen werden. Umso wichtiger ist es, dass Betroffene und Angehörige schnelle, unbürokratische und professionelle Hilfe rund um die Uhr bekommen können – etwa beim Krisendienst Psychiatrie Oberbayern, der die betroffenen Menschen vertraulich und kompetent unterstützt und passende Hilfsangebote vermittelt.

GO im Gespräch mit Martin Guth (Gebietskoordinator Region Ingolstadt/Krisendienst Psychiatrie Oberbayern), Oliver Etges (Polizeidirektor/Polizeipräsidium Oberbayern-Nord) sowie Rebecca Riedelsheimer und Kristin Eichler (Krisendienst-Nachtteam der Gesellschaft zur Förderung des Krisendienstes Psychiatrie Oberbayern – kurz GKP – für die Region Ingolstadt).

GO: Herzlichen Dank, dass wir heute einen kleinen Einblick in die Nachteinsätze des Krisendienstes bekommen. Der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern ist jetzt vor Ort auch nachts im Einsatz, um Menschen in Lebenskrisen und psychiatrischen Notsituationen schnelle Hilfe zur Verfügung zu stellen. In welchen Fällen erfolgt ein nächtlicher Einsatz durch den Krisendienst?

HERR GUTH: Nun, im Prinzip nach denselben Kriterien wie auch im Tag- oder Abenddienst. Unsere Leitstelle, bei der der Anruf eingeht, entscheidet wie auch sonst individuell und nach Dringlichkeit sowie Bedarfslage, ob ein Einsatz vor Ort indiziert und sinnvoll ist. Das Neue ist, dass es jetzt in ganz Oberbayern auch in der Zeit von

21 bis 8 Uhr mobile Einsatzteams gibt, die Menschen in psychischen Krisen- und Notfallsituationen auch persönlich beistehen können.

FRAU RIEDELSHEIMER: Beispielsweise fahren wir als Nachtdienstteam auch zu Anrufenden, die Angehörige sind. Gerade Eltern von psychisch Erkrankten sind z. B. oftmals sehr belastet. Die Betroffenen befinden sich in der Regel nach familiären Auseinandersetzungen in einem inneren Konflikt, ob sie die Polizei hinzuziehen sollen – insbesondere, wenn es zu Tötlichkeiten gekommen ist. In einem Fall haben sich die Angehörigen eines schizophren Erkrankten entschieden, vorerst den Krisendienst zu kontaktieren. Ziel des Einsatzes war es dann, den Anrufenden beratend zur Seite zu stehen, beruhigend zu intervenieren sowie die eigene Sicherheit der erkrankten Person abzuklären und ggf. anschließende Unterstützungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Einsatzteams sind in rund einer Stunde vor Ort

GO: Wie haben Sie die nächtlichen Einsätze organisiert und wie lange dauert es in der Regel, bis das Einsatzteam vor Ort einsatzbereit ist?

HERR GUTH: Tagsüber und am Abend bis 21 Uhr gibt es ja schon länger die Einsatzteams, je Landkreis immer mit zwei Personen besetzt. Jetzt gibt es zusätzlich dazu auch ein Einsatzteam, welches zwischen 21 Uhr und 8 Uhr ausrücken kann – und das natürlich ebenfalls an sieben Tagen in der Woche. Das Nachtteam ist allerdings nicht für einen einzelnen Landkreis zuständig, sondern für die gesamte Region Ingolstadt, also für die Stadt Ingolstadt und die drei angrenzenden Landkreise. Mitarbeitende im Nachtteam sind sowohl Sozialpädagog*innen als auch Psycholog*innen und Fachpflegekräfte der Psychiatrie, die sich in Rufbereitschaft für einen etwaigen Einsatz bereithalten. Da die Region Ingolstadt die kleinste der oberbayerischen Regionen ist und über keine hohen Berge oder tiefe Täler verfügt, welche das Eintreffen des Teams beim Anrufenden in die Länge ziehen, können die Fachkräfte in rund einer Stunde vor Ort sein.

GO: Wer informiert die mobilen Krisenteams über einen notwendigen Einsatz vor Ort und was passiert dann?

HERR GUTH: Entscheidet die Krisendienst-Leitstelle in Laufe der telefonischen Krisenintervention mit den Anrufenden,

dass eine persönliche Krisenintervention geboten und sinnvoll ist, kontaktiert sie das Einsatzteam und informiert es über die Sachlage. Es findet also eine Fallübergabe von der Leitstelle an das mobile Einsatzteam statt, damit dieses die Arbeit als persönliches Unterstützungsangebot vor Ort weiterführen kann. Es kann allerdings auch vorkommen, dass die Polizei oder die Unterbringungsbehörde für eine Abklärung den Krisendienst kontaktieren und um Unterstützung bitten. Aber auch in diesen Fällen findet eine Fallübergabe und Beauftragung an das mobile Einsatzteam durch die Leitstelle statt.

GO: In welchen Fällen ist ein zusätzlicher Polizeieinsatz erforderlich?

FRAU EICHLER: Grundsätzlich immer dann, wenn Gefahr im Verzug ist. Das heißt bei Selbst- und Fremdgefährdung, die sich durch einen Kriseneinsatz nicht auflösen lassen. Bei einem Fall entschieden sich die anrufenden Angehörigen selbst die Polizei zu kontaktieren. Die Polizei wurde durch den Krisendienst zuerst in beratender Funktion und schlussendlich als Einsatzteam vor Ort unterstützt. Wir haben aber auch bereits die Unterstützung der Polizei benötigt, als es um die Klinikeinweisung eines Klienten ging, bei dem eine akute Fremdgefährdung vorlag.

HERR GUTH: Ganz wichtig ist, dass ein Polizeieinsatz bei einem Menschen, der in einer akuten seelischen Krise ist, die Ausnahme ist. Neben der Fremdgefährdung wird die Polizei bzw. die Unterbringungsbehörde auch dann hinzugezogen, wenn sich trotz einer persönlichen Krisenintervention der Betroffene nicht glaubhaft von einer Suizidalität distanzieren kann und auch nicht bereit ist, sich deswegen in Behandlung zu begeben. Hier stehen wir in der Pflicht, das Leben und die Gesundheit des betroffenen Menschen in der Krise zu schützen. Daher kann es auch sein, dass es trotz eines Krisendienstes Einsatzes trotzdem zu einer Unterbringung in einer psychiatrischen Klinik kommen kann. Unser Ziel ist aber, dass die Menschen unsere Hilfsangebote annehmen und sich ohne Zwang ambulant oder stationär behandeln lassen. Denn mit fachkundiger Begleitung lässt sich fast jede Krise leichter meistern. Deshalb sage ich immer wieder: Je eher man beim Krisendienst anruft, desto besser!

GO: Ist auch manchmal die Polizei zuerst vor Ort und ruft dann den Krisendienst hinzu?

HERR ETGES: Ja, das ist aus unserer Sicht sogar eher der Fall. Gerade in minder schweren Fällen hat sich für uns die Einbindung des Krisendienstes schon oft als sehr wertvoll erwiesen. Schon eine telefonische Beratung kann hier die nötige Hilfe bieten oder ggf. den Betroffenen überzeugen, sich freiwillig in Behandlung zu begeben. Natürlich haben wir häufig auch mit Fällen zu tun, wo auch der Krisendienst nicht helfen kann, z. B. wenn ein Mensch akut gewalttätig ist und sofort gehandelt werden muss.

FRAU RIEDELSHEIMER: Der Krisendienst wird meist unterstützend herangezogen und um seine fachliche Einschätzung gebeten. Das betrifft in den überwiegenden Fällen die fachliche Einschätzung bzgl. der Selbst- und Fremdgefährdung. Zeichnet sich ab, dass eine Einweisung wg. Selbst- und Fremdgefährdung abgewendet werden kann, übernimmt häufig das Team des Krisendienstes den Fall und wird beratend tätig.

Eskalationen können durch rechtzeitiges Einbinden des Krisendienstes vermieden werden

GO: Könnten Polizeieinsätze vermieden werden, wenn die Betroffenen oder die Angehörigen zuerst die Nummer des Krisendienstes anrufen?

HERR ETGES: Der Krisendienst kann die Polizei unterstützen, aber das ist ja nicht seine Hauptaufgabe. Er soll ja gerade auch für Angehörige und Betroffene als Ansprechpartner in Krisen zur Verfügung stehen. Natürlich führt auch nicht jede Krise zu einem Polizeieinsatz. In der Regel werden wir erst

gerufen, wenn die Situation in irgendeiner Weise eskaliert. Ich bin überzeugt, dass dies durch eine rechtzeitige Einbindung des Krisendienstes in vielen Fällen verhindert werden könnte.

GO: Welche Vorteile gibt es für die Betroffenen und die Angehörigen, wenn nur der Krisendienst zum Einsatz kommt?

FRAU EICHLER: Wir als Einsatzteams sind im Umgang mit seelischen Krisen geschult, haben somit Fachwissen und in den meisten Fällen langjährige beruflichen Erfahrung in der Psychiatrie oder den psychosozialen Beratungs- und Betreuungsdiensten. Betroffene sagen uns oft, sich an den Krisendienst zu wenden ist leichter, da die Hürde, sich Hilfe zu holen, viel kleiner ist.

FRAU RIEDELSHEIMER: Ein weiterer Vorteil ist, dass wir verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten bieten können bzw. die Betroffenen oder Angehörigen können mit uns gemeinsam weiterführende Hilfen einleiten. Aus einer Beratungssituation vor Ort kann beispielsweise auch eine stationäre Aufnahme ein sinnvoller und hilfreicher Weg sein. So ist jedoch die Bereitschaft sich helfen oder behandeln zu lassen eine freiwillige Entscheidung und keine Zwangsmaßnahme wie eine angeordnete Einweisung durch die Polizei. Es können also Zwangsmaßnahmen unter Umständen vermieden werden.

GO: In welchen Fällen sollte zuerst immer der Polizeinotruf gewählt werden?

HERR ETGES: Immer dann, wenn eine akute Gefahr besteht und sofort eingegrif-

fen werden muss. Zum Beispiel, wenn ein Mensch auf einer Brücke steht und unmittelbar zu springen droht. Die Polizei kann in der Regel schneller vor Ort sein als der Krisendienst. Letztlich ist es aber die Hauptsache, dass überhaupt schnell ein Notruf abgesetzt wird. Im Zweifel informieren sich Polizei und Krisendienst gegenseitig.

In Oberbayern bisher 34 Einsätze zwischen 21 und 8 Uhr

GO: Wie viele nächtliche Einsätze sind bisher durch den Krisendienst erfolgt?

HERR GUTH: Nachtteams stehen erst seit 1. Juli in ganz Oberbayern flächendeckend zur Verfügung, daher sind die Zahlen noch nicht so aussagekräftig. Wir erleben allerdings eine immer größere Nachfrage auch in den Nachtzeiten. In der Region Ingolstadt gab es bis Ende Juni bisher sechs, in ganz Oberbayern 34 Einsätze zwischen 21 und 8 Uhr.

GO: Gab es auch Einsätze, bei denen die Polizei gerufen werden musste?

HERR GUTH: Ja, auch das ist bereits vorgekommen. Anhand der bestehenden Kooperationsvereinbarung zwischen Polizei und Krisendienst sind hier die Abläufe, wie die gegenseitige Information und Hinzuziehung des jeweils anderen Dienstes, geregelt und gut abgestimmt.

FRAU EICHLER: Sicherlich kann es zu Situationen vor Ort kommen, bei denen das Hinzuziehen der Polizei erforderlich ist. In einem unserer Einsätze war es auch die Entscheidung der Betroffenen, dass sie die Po-

Kontakt:



Foto: Polizeipräsidium Oberbayern Nord

Oliver Etges
 Leitender Polizeidirektor
 Polizeipräsidium Oberbayern Nord
 Esplanade 40
 85049 Ingolstadt
 Tel: +49 841/9343-1040
 Fax: +49 841/9343-1059
 E-Mail:
 pp-obn.pp.e2@polizei.bayern.de

Kontakt:



Foto: GKP

Rebecca Riedelsheimer
 B.A. Soziale Arbeit
 Systemische Beraterin (DGSF)
 Mitarbeiterinnen des Krisendienst-Nachtteams der Region Ingolstadt
 Träger:
GKP – Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung des Krisendienstes Psychiatrie in Oberbayern mbH



Foto: GKP

Kristin Eichler
 Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
 VDR Sozialtherapeutin (VT)

lizei mit einbeziehen möchten. Wir als Einsatzteam stehen hier den Betroffenen und Angehörigen in ihrer Entscheidungsfindung beratend zur Seite und sind im weiteren Verlauf des Einsatzes sowie aller weiteren Schritte unterstützend tätig.

GO: *Gibt es Unterschiede zwischen Einsätzen vor Ort am Tage und Einsätzen in der Nacht?*

FRAU EICHLER: Der offensichtlichste Unterschied ist, dass es meist dunkel ist, wenn wir von der Leitstelle angerufen werden. In einem Fall war es fünf Uhr morgens, und im Februar ist es zu dieser Zeit durchaus noch dunkel. Das ist für einen selbst tatsächlich nochmal ein anderes Gefühl, als wenn man tagsüber zu einem Einsatz gerufen wird. Dazu kommt, dass im Nachtdienst das Einzugsgebiet weitaus größer ist, so dass die Anfahrtswege dadurch etwas länger sein können als sonst gewohnt. Wir können jedoch die Anrufenden von unterwegs kontaktieren und informieren, wann wir bei ihnen sein werden. Das ermöglicht uns als Team eine erste Einschätzung der Situation vor Ort und die Anrufenden können sich zeitlich auf das Eintreffen des Teams einstellen. Das hilft auf jedem Fall.

FRAU RIEDELSHEIMER: Und natürlich sind die Rahmenbedingungen im Einsatz selbst ein wenig anders. Es ist schwieriger, Angehörige oder Bekannte als mögliche Unterstützung mit einzubeziehen, da diese je nach Uhrzeit natürlich schlafen. Und auch mögliche zusätzliche professionelle Helfer*innen sind meist nicht erreichbar, wie beispielsweise Beratungsstellen, behandelnde Ärzt*innen, Psycholog*innen oder gesetzliche Betreuer*innen.

GO: *Sind auch nächtliche Einsätze bei Arbeitgebern möglich?*

HERR GUTH: Selbstverständlich. Wie auch im Tag- oder Abenddienst sind auch im Nachtdienst persönliche Krisendienstesätze vor Ort bei der sich in einer Krise befindlichen Person möglich. Das kann durchaus auch an deren Arbeitsplatz stattfinden.

GO: *Wer trägt die Kosten für die Arbeit des Krisendienstes und für die Einsätze vor Ort?*

HERR GUTH: Die Arbeit der Leitstelle, also die telefonische Beratung und Krisenintervention, übernimmt der Freistaat Bayern mit rund 3,3 Millionen Euro pro Jahr. Die mobilen Einsatzteams, welche die persönlichen Kriseninterventionen bei Tag

oder Nacht durchführen, werden vom Bezirk Oberbayern finanziell gefördert – aktuell mit 14,3 Millionen Euro pro Jahr. Damit steht den Bürgerinnen und Bürgern ein sehr differenziertes Hilfesystem zur Verfügung.

Nachteinsätze nur im Tandem

GO: *Welche Schutzmaßnahmen gibt es für die nächtlichen Einsatzteams?*

FRAU RIEDELSHEIMER: Die wichtigste Maßnahme ist, dass die Einsätze im Tandem gefahren werden, das heißt, wir sind immer zu zweit unterwegs. Bei unseren Einsätzen besprechen wir uns im Vorfeld telefonisch, wo wir uns treffen und sehen uns vor der Kontaktaufnahme mit den Betroffenen das Umfeld vor Ort genau an.

FRAU EICHLER: Außerdem haben wir immer die Möglichkeit, uns an die Leitstelle zu wenden. Da dort der telefonische Erstkontakt stattfindet und u. a. auch die Adresse und Telefonnummer des Betroffenen dokumentiert werden, ist in jedem Fall bekannt, wo wir uns als Einsatzteam aufhalten. Außerdem gibt es einen Mitarbeitenden im Hintergrunddienst, der jederzeit für uns im Notfall erreichbar ist. Beides gibt im Nachtdienst durchaus ein sicheres Gefühl. Sobald ein Einsatz beendet ist, informieren wir die Leitstelle darüber. So ist zum einen deutlich, dass wir wieder einsatzbereit wären und zum anderen auch dort bekannt, dass wir keine weiteren Maßnahmen benötigen.

HERR GUTH: Grundsätzlich prüft unsere Leitstelle auch eingehend die Fallkonstellation, ob ein Einsatz in der Nacht auch sinnvoll und indiziert ist. In nicht allen Fällen stellt ein nächtlicher Einsatz eine sinnvolle Zeit dar, um das genannte Problem mit einer persönlichen Krisenintervention bewältigen zu können.

GO: *Welche Schutzmaßnahmen gibt es zur Gesunderhaltung für Polizistinnen und Polizisten?*

HERR ETGES: Gefährliche und belastende Situationen gehören zum Alltag der Polizei. Die Vorgesetzten sind sensibilisiert und gehen nach schwierigen Einsätzen auf die Beamten zu. Oftmals helfen schon Gespräche im Kollegenkreis bei der Verarbeitung. Für die psychosoziale Versorgung gibt es ein breites Angebot. Hier wären insbesondere die regionalen Polizeilichen Sozialen Dienste, die Polizeiseelsorge oder der Zentrale Psychologische Dienst der Polizei mit einer 24/7-Erreichbarkeit zu nennen.

GO: *Empfehlen Sie auch Ihrer Belegschaft das Krisentelefon für Krisensituationen?*

HERR ETGES: Wichtig ist es, dass Kolleginnen oder Kollegen in einer Krise sich überhaupt jemanden anvertrauen. Gerne auch dem Krisendienst. Der Krisendienst und unsere eigenen Angebote stehen nicht in Konkurrenz. Die Erreichbarkeit des Krisendienstes ist bei den Kolleginnen und Kollegen bekannt.

GO: *Sehen Sie noch weitere Ansatzpunkte für mehr seelische Gesundheit und ein gesundes Berufsleben?*

HERR ETGES: Aus meiner Sicht sind Ansatzpunkte für die seelische Gesundheit im Berufsleben z. B. ein gutes Betriebsklima, ein gutes Gleichgewicht zwischen Anforderung und Fähigkeiten, das Gefühl einer gerechten Honorierung, Wertschätzung und Entlohnung und die Sinnhaftigkeit einer Tätigkeit. Bei der Polizei gibt es im Übrigen auch ein behördliches Gesundheitsmanagement. Außerdem dürfte ein harmonisches privates Umfeld (Familie/Partnerschaft) ein wesentlicher Baustein für die seelische Gesundheit sein. Für die Familie muss genügend Zeit zur Verfügung stehen.

GO: *Vielen Dank für dieses spannende Interview und den Einblick in die Arbeit der nächtlichen Einsatzteams des Krisendienstes und der Polizei. Wir wünschen Ihnen und allen Mitarbeiter*innen Gesundheit und viel Erfolg bei ihrer wertvollen Arbeit.*

Kontakt:



Foto: privat

Martin Guth

Diplom-Sozialpädagoge (FH)
Gebietskoodinator Region Ingolstadt –
Krisendienst Psychiatrie Oberbayern
c/o Caritas-Kreisstelle Ingolstadt
Jesuitenstraße 1, 85049 Ingolstadt
Tel: 0841/309-900, Fax: 309-909
martin.guth@caritas-ingolstadt.de
Internet: www.krisendienste.bayern

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

Partner im Netzwerk KRISENDIENSTE BAYERN

Kostenfreie bayernweite Telefonnummer: 0800 / 655 3000

Nachtteams stehen seit 1. Juli in ganz Oberbayern zur Verfügung, so dass – falls notwendig – an allen Tagen im Jahr rund um die Uhr mobile Einsatzteams zu persönlichen Kriseninterventionen ausrücken können.

Hilfe für kranke Kinder und deren Familien

DA SEIN. BEISTEHEN. HELFEN.



Kinder sind unsere Zukunft. Früh-, Risikogeburten, Behinderungen, schwere Unfälle und schwere Erkrankungen sind eine große Belastungsprobe für alle betroffenen Eltern. Die Angst und Sorge, um die Gesundheit und das Wohlergehen des kranken Kindes lassen auch sehr gefestigte Menschen häufig an ihre Grenze kommen. Damit es erst gar nicht soweit kommt unterstützt ELISA die betroffenen Kinder und Eltern.



Grafik ELISA

GO im Gespräch mit Frau Nadine Dier, Geschäftsführerin ELISA Familiennachsorge gGmbH.

GO: Herzlichen Dank Frau Dier, dass Sie uns einen Einblick in die Arbeit von ELISA geben. Seit wann besteht dieser Verein? Was war der Anlass, um diesen Verein zu gründen und wie viele Vereinsmitglieder haben Sie?

FRAU DIER: Für Vorsitzenden Dr. Florian Wild und meine Vorgängerin, sowie weitere engagierten Menschen, war der Anlass zur Gründung von ELISA eine Familie mit einem herzkranken Kind. Das Kind konnte aufgrund der Versorgung mit einer Sonde nicht nach Haus entlassen werden. Die Eltern waren mit der neuen Situation überfordert. Sie haben sich eine sanfte Überleitung vom Krankenhaus gewünscht und eine Anleitung im häuslichen Bereich benötigt. Damals gab es nur entweder einen stationären Aufenthalt oder ein Auf-Sich-allein-gestellt werden. Mit der Sozialmedizinischen Nachsorge, die zwei Jahre zuvor an einem anderen Standort ins Leben gerufen wurde, sollte ein Bindeglied geschaffen werden. Die Nachsorge haben wir immer noch im Angebot, auch wenn im Laufe der letzten 20 Jah-



Das Leitungsteam von ELISA

Foto: ELISA

re viele weitere Angebote für Familien mit einem schwerst- chronisch- krebskranken oder frühgeborenen Kind hinzugekommen sind.

GO: Aus welchem Einzugsgebiet kommen die Kinder und Eltern, die von ELISA betreut werden?

FRAU DIER: Wir betreuen Familien in Ingolstadt, Neuburg, Eichstätt, Pfaffenhofen, Donau-Ries, Kelheim, sprich die gesamte Region 10. Immer wieder kommen wir auch an entlegene Orte in unserem Versorgungsgebiet, weil Erkrankungen und Frühgeburten in jeder Familie vorkommen können. Da viele unserer Kinder unterschiedliche Therapien und Besuche bei Ärzten etc. wahrnehmen müssen, ist Entfernung und damit verbundene Zeit und Kosten für unsere Familien und auch für uns, die wir ja nach Hause zu den Familien fahren, schon ein Thema.

Jährlich werden ca. 350 Familien von ELISA betreut!

GO: Wie viele Kinder und Eltern werden jährlich von ELISA betreut?

FRAU DIER: Neben ca. 130 Früh- und Risikogeborenen haben wir viele Familien, deren Kind dauerhaft schwerst- und/oder chronisch krank ist. Dazu kommen viele Familien, die ihr Kind im Alltag alleine versorgen und lediglich Beratungsangebote von uns in Anspruch nehmen. Mit den Geschwisterkindern, die wir ebenfalls betreuen, kommen wir auf ca. 350 Familien im Jahr, von einmaliger Betreuung bis hin zu 100 Stunden Versorgung die Woche und mehr.

GO: Wie viele Mitarbeiter*innen sind bei ELISA beschäftigt mit welchen Qualifikationen?

FRAU DIER: Wir sind im Moment 60 Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Fachrichtungen. In unserem Team arbeiten Gesundheits- und (Kinder)Krankenpfleger*innen, Palliativärzt*innen, Sozialpädagogen, Psychologen, ein Seelsorger und Verwaltungskräfte. Ehrenamtlich unterstützen uns im Moment 15 Familienbe-

gleiterinnen und Begleiter im Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst und unsere 8 Vorstandsmitglieder.

GO: Können Sie einen Einblick in das Angebot von ELISA geben?

FRAU DIER: Wir haben den Anspruch, dass Leben zuhause gelingt. Alle Angebote sind darauf ausgerichtet, dass kranke Kinder möglichst viel Zeit zuhause bei der Familie verbringen können. Der Alltag soll mit den vielen zusätzlichen Aufgaben nicht zur permanenten Überbelastung für die Familien werden. Wir möchten entlasten aber auch anleiten und ermutigen. Familien sollen dabei unterstützt werden, die nötige Sicherheit im Umgang mit dem Kind und seiner Erkrankung zu bekommen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, haben wir unter unserem Dach unterschiedliche Abteilungen. Wir haben die Frühgeborenen-Nachsorge Harl.e.kin und Sozialmedizinische Nachsorge, die außerklinische Intensiv- und Kinderkrankenpflege, Palliativversorgung für Kinder und Jugendliche, Beratung in allen Fragen rund um das Thema Leben mit einem kranken Kind, Familienangebote, Angebote für Geschwisterkinder und Trauerarbeit. Neben der Betreuung durch Fachpersonal, von dem wir deutlich mehr einsetzen könnten als wir im Moment zur Verfügung haben, setzen wir auch verstärkt auf Ehrenamt und Selbsthilfe. Trotz aller Fachlichkeit, für die wir stehen, braucht es manchmal einfach auch Gleichgesinnte. Menschen, die selbst erlebt haben, was es bedeutet ein krankes Kind oder ein Frühgeborenes zu versorgen oder auch ein Kind zu verlieren.

GO: Wie finanziert sich ELISA? Müssen die Eltern sich an den Kosten beteiligen?

FRAU DIER: Für unsere Eltern sind alle Angebote kostenfrei, von geringen Eigenbeiträgen bei Freizeitveranstaltungen abgesehen. Begleitung und Betreuung dürfen nicht von den wirtschaftlichen Verhältnissen einer Familie abhängen. ELISA finanziert sich über Fördergelder, Kranken-

kassenzahlungen, Projektgelder, die wir bei Stiftungen, Organisation etc. beantragen und im erheblichem Maße auch über Spenden. Die Betreuung von Familien mit einem kranken Kind kostet Geld und ich hoffe sehr, dass wir auch weiter Unterstützung in der Region finden. Oft werden wir bei Veranstaltungen wie Weihnachtsfeiern, Sportveranstaltungen u. ä. als Spendempfehlungen ausgewählt. All diese Veranstaltungen finden seit einem Jahr nicht statt, und das spüren wir bei unseren Spenden deutlich.

GO: Können Sie uns einen Einblick in die Abläufe geben, wenn Eltern sich bei Ihnen melden?

FRAU DIER: Wenn Eltern sich bei uns melden, sind sie häufig in einer Ausnahme-situation. Oft wird der Kontakt direkt über eine Kinderklinik hergestellt. Familien können aber auch direkt mit allen Fragestellungen auf uns zu kommen. Wir suchen gemeinsam nach einer Lösung. Wo das nicht möglich ist, versuchen wir die Situation so weit zu entlasten und da zu sein, so dass der Alltag zuhause so gut wie möglich gelingt. Finanzen sind auch ein großes Thema für unsere Familien, oft müssen sie viel für ihr Kind erstreiten und erkämpfen, auch hier-bei versuchen wir zu unterstützen.

GO: Was ist für Sie bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?

FRAU DIER: Besonders wichtig ist uns, dass die Familien wissen, dass wir immer da sind und alle Situationen gemeinsam aushalten und meistern. Wichtig ist uns, dass wir unsere Familien stärken wo es nur geht, fit machen für den Alltag mit einem schwerkranken Kind und so wenig wie möglich „Abhängigkeit von unseren Angeboten“ zu erzeugen. Wir sehen uns als eine Art Bergführer, wir unterstützen, lotsen, stehen mit Rat und Tat zur Seite, dass unsere Familien ihren Weg gehen und ihr Familienleben leben können. An oberster Stelle steht der Bedarf der Familien genauso wie die Weiterentwicklung unserer Angebote.

GO: Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf Ihre Arbeit und die Arbeit Ihres Teams?

FRAU DIER: Die Corona-Pandemie beeinflusst uns sehr. Die ständigen Anpassungen und Änderungen der Regeln sorgen dafür, dass nie eine neue Art Normalität einkehrt. Ich bin sehr froh, dass wir zu jeder Zeit weiter arbeiten konnten und auch viel Unterstützung von den Kommunen und Bürgern bei der Ausstattung mit Schutzmaterial bekommen haben. Wir testen seit vielen Monaten mehrfach die Woche und alle Kolleginnen und Kollegen legen höchsten Wert auf Sicherheit und Hygiene. Die Belastung unserer Familien ist durch Corona nochmal deutlich gestiegen, weil die Sorge um eine Ansteckung doch immer mitschwingt. Familien, die während Corona ein Frühgeborenes bekommen haben standen oft allein, statt zu zweit am Inkubator.

Diese extreme Belastung werden die Betroffenen so schnell nicht vergessen.

Hand in Hand kann Gesundheitsversorgung viel besser funktionieren

GO: Sie sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben. Warum ist Ihnen diese Partnerschaft wichtig?

FRAU DIER: Das Gesundheitsnetzwerk Leben bezeichnet sich selbst als Kooperation der Zukunft und dafür halten wir es auch. Hand in Hand kann Gesundheitsversorgung viel besser funktionieren. Das ist unser Ziel, das wir nur gemeinsam erreichen können. Aus diesem Grund freuen wir sehr, dabei zu sein.

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

FRAU DIER: Da gibt es mehrere Möglichkeiten- personell, ideell und materiell. Wir freuen uns über jeden, der bei uns mitarbeiten möchte. Unser Sitz ist zwar in Neuburg aber nur ein kleiner Teil der von uns betreuten Kinder wohnt auch dort. Wir betreuen Kinder in der gesamten Region 10. Da wir uns um einen wohnortnahen Einsatz bemühen, wäre es toll, auch Kolleginnen und Kollegen aus diesen Landkreisen zu gewinnen. Ideell freuen wir uns über jeden, der unsere Ideen mit weiterträgt, für Innovationen etc. auf uns zukommt und uns dadurch dabei hilft, eine Lobby für unsere Familien zu sein. Wenn sich noch weiter herumspricht, welche Angebote für Familien wir alles haben, dann wäre uns auch geholfen, auch für Familien, die ein krankes Kind haben und es ohne Unterstützung von uns versorgen könnte bspw. unser neuer Elterntreff interessant sein. Ohne Geld keine Hilfe- das klingt hart, aber genauso ist es. Wir wollen gute Arbeit machen und gute Arbeit gibt es leider nicht umsonst- deshalb ist finanzielle Unterstützung von uns von essentieller Bedeutung und auch das was uns gerade schon vor Herausforderungen stellt. Als letzte Möglichkeit für alle, die keine Fachkräfte sind und dennoch gerne helfen möchten, gibt es die Möglichkeit, sich ehrenamtlich in unserem Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst zu engagieren.

GO: Was tun Sie für die Gesundheit Ihres Teams und für Ihre Gesundheit?

FRAU DIER: Für die Gesundheit unseres Teams versuchen wir die Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass niemand dauerhaft über seine Kräfte gehen muss. Gesagt ist das jedoch leichter als getan, weil wir einfach viel mehr Personal benötigen würden und einige Familien deutlich mehr Zeitkontingent beanspruchen könnten, wenn wir es hätten. Alle bei uns haben ein großes Herz – eine Grundvoraussetzung für leidenschaftliches Arbeiten und gleichzeitig eine große Herausforderung bei der Balance zwischen (Selbst-)Achtsamkeit und Hilfsbereitschaft.

Der Großteil unserer Kolleginnen und Kollegen hat selber Kinder und gerade seit letztem Jahr hat die Vereinbarkeit von Familie und Beruf nochmal eine komplett neue Bedeutung zu bekommen. Wir versuchen hier so flexibel wie möglich zu sein.

Wir halten zusammen, ergänzen und unterstützen und das macht uns stark- so halten wir bestimmt noch eine ganze Weile gut durch. Auch wenn wir uns, wieder jeder, Normalität wünschen. Aktiv testen wir mehrmals wöchentlich, sind Ansprechpartner bei Problemen. Für mich selbst sind meine Kinder, meine Familie und meine Freunde eine wichtige Ressource, um Kraft zu schöpfen. In Zeiten von Corona sind es vor allem die kleinen Dinge, viel Zeit an der frischen Luft, der Sonnenaufgang am Baggersee, eine Badewanne und das Buchprojekt meines Sohnes und mir – alle Bücher von Astrid Lindgren zu lesen – das sind die schönen Momente in der Pandemie. Für unser Team planen wir gerade Online-Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung, da ja nicht absehbar ist, wie lange es noch dauern wird, bis wieder größere Gruppentreffen ohne Risiko, die Versorgung der Kinder dann nicht aufrecht halten zu können, möglich sein werden.

GO: Wir danken Ihnen und Ihrem Team für die Arbeit, die Sie täglich zum Wohle der kranken Kinder leisten. Wir wünschen allen Beteiligten Gesundheit und alles Gute. Gern kommen wir wieder und berichten über die weitere Entwicklung.

Kontakt:



Nadine Dier

Geschäftsführerin
ELISA Familiennachsorge gGmbH
Bahnhofstr. 103 b
86633 Neuburg
Telefon: 08431 647472
Mobil: 0175 -15 666 30
Fax: 08431 - 642124
nadine.dier@elisa-familiennachsorge.de
www.elisa-familiennachsorge.de

Gemeinsam für ein g und Bürokratieabba

Kostenträger



Universitäten



Kirche



Ihr Gesundheits

Gewerk



Leistung



Wir arbeiten gemeinsam mit den beteiligten Arbeitgebern daran:

- ▶ einen Hilfebedarf zeitnahe zu erkennen
- ▶ Qualifizierungsmaßnahmen zur Verfügung zu stellen
- ▶ gezielte Präventions-, Rehabilitations-, Nachsorgemaßnahmen anzubieten, die sowohl auf die persönlichen Bedürfnisse und die Anforderungen am Arbeitsplatz abgestimmt sind
- ▶ gute Arbeitsbedingungen
- ▶ eine Über-, Unter-Fehlversorgung zu vermeiden

Gesundes Berufsleben in unserer Region

Arbeitgeber

Netzwerk Leben

Verbände



Netzwerk Ingenieurwesen

Partner



- ▶ Unterstützung bei der Wiedereingliederung am Arbeitsplatz
- ▶ die richtige Versorgung zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen und eine lückenlose Versorgungskette bereitzuhalten ohne lange Wartezeiten
- ▶ die vorgegebenen Leitlinien in der Versorgung umzusetzen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse einzubeziehen

Wir wünschen uns, dass Sie gesund bleiben.

Sollten Sie erkrankt sein, möchten wir Ihnen helfen schnell wieder gesund zu werden!

Für die seelische Gesundheit – Aktion der starken Partner im Ge

Eindrücke, Hinweise, Inspirationen für mehr psychische Gesundheit



Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd



Gerhard Witthöft, Mitglied der Geschäftsführung der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd *Foto: DRV Bayern Süd*

Corona gefährdet auch die seelische Gesundheit

Corona ist nicht nur eine Bedrohung für unsere körperliche Gesundheit. Auch das seelische Gleichgewicht hat unter den Herausforderungen der Krise gelitten. Soziale Isolation, Existenzängste, Stress und Überlastung können Menschen schnell in vermeintlich ausweglose Situationen führen. In solchen Notlagen ist es entscheidend, nicht alleingelassen zu werden. Deshalb ist es uns ein Anliegen, die Plakataktion „Für die seelische Gesundheit“ zu unterstützen und unsere Versicherten in unseren Auskunfts- und Beratungsstellen aktiv auf das Krisentelefon der Krisendienste Bayern aufmerksam zu machen.

Als Kostenträger für Präventions- und Rehabilitationsleistungen und Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben kennen wir die Gefahren, die anhaltende psychische Belastung für die seelische Gesundheit birgt. Nur wenn wir Menschen in Krisensituationen auffangen und seelischen Erkrankungen frühzeitig entgegenwirken, können wir die Arbeitsfähigkeit unserer Versicherten erhalten und damit ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Erwerbsleben verhindern.



FC Ingolstadt 04 Fussball GmbH



Daniel Aulbach, Praktikant Marketing *Foto: FCI*

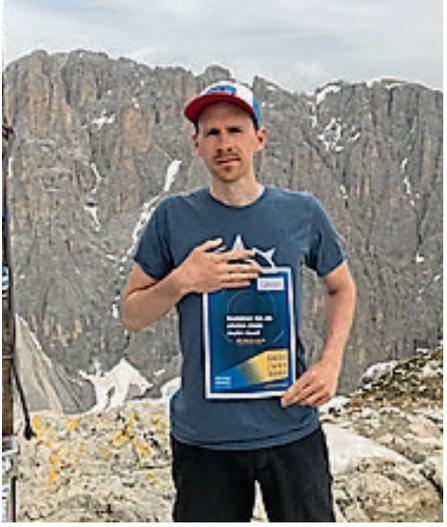
Rund um die Uhr schnelle und qualifizierte Hilfe für die seelische Gesundheit

Für uns als Fußballverein der Region und Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben ist es selbstverständlich, dass wir uns an der Plakataktion „Für die seelische Gesundheit“ beteiligen, um die Krisendienste Bayern und das kostenlose Krisentelefon „0800/655 3000“ bekannt zu machen.

Lebenskrisen, psychische Erkrankungen, einschneidende Lebensereignisse können uns alle jederzeit treffen und dazu führen, dass wir die Situation nicht mehr alleine bewältigen können. Versuche die Lebenssituation durch Alkohol, Medikamente oder Drogen erträglicher zu machen, können alles noch verschlimmern und sogar in eine dauerhafte Abhängigkeit führen. Uns ist es wichtig, dass Betroffene schnelle Hilfe bekommen und dadurch gesundheitliche Schäden vermieden werden.



RUHE & POL



Daniel Spierer, Business Coach und Coach für Persönlichkeitsentwicklung (ICI)

Gemeinsam den Berg bezwingen und gesund bleiben

Wir sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben und beteiligten uns sehr gern an dieser Plakataktion. Jeder Lebensabschnitt stellt uns vor viele unterschiedliche Herausforderungen. Manchmal erscheint uns der Berg so hoch, dass wir ihn nicht mehr allein bezwingen können und ein tiefer Absturz droht. Nutzen Sie das Krisentelefon und nehmen Sie rechtzeitig Hilfe an. Eine Neuausrichtung im Leben ist mit Unterstützung viel schneller und leichter zu bewältigen. Mit Ruhe&Pol bieten wir Menschen den äußeren Rahmen für inneren Wachstum im Berufsleben und bei dem Einstieg in den zweiten Lebensabschnitt.

Eine ganzjährige Plakat- Gesundheitsnetzwerk Leben

Gesundheitsnetzwerk
Leben

pro familia
Ingolstadt



v. l. Anja Erl, Evi Tietmann, Elke Scheller

Foto: pro familia

Seelische Krisen gibt es auch nach Dienstschluss

Jeder Mensch erlebt Krisen in seinem Leben. Manchmal kann Mann/Frau sich selber helfen oder das private Umfeld kann erfolgreich unterstützen. Es gibt aber auch Situationen, in denen die seelische Not so groß ist, dass professionelle Hilfe notwendig wird. Wir sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben und bei pro familia Ingolstadt auch Ansprechpartner*innen bei verschiedenen Krisensituationen. Werdende Eltern, die eine schlechte Prognose haben, geraten regelmäßig in eine seelische Krise. Diese betrifft in der Regel nicht nur die Schwangere, sondern die ganze Fami-

lie. Mütter können nach der Geburt in eine schwere Depression verfallen. Manchmal gerät auch die Beziehung in eine schwere Krise und Trennung oder Scheidung stehen im Raum. Liebeskummer, auch bei Jugendlichen, kann sehr schmerzhaft sein. Es ist wichtig, dass die Betroffenen sich an eine kompetente Beratungsstelle wenden können. Wir beteiligten uns sehr gern an dieser Plakataktion, weil wir nicht rund um die Uhr erreichbar sind. Die Krisendienste Bayern sind unter 0800 / 655 3000 täglich rund um die Uhr für Sie da, weil seelische Krisen keinen „Dienstschluss“ haben. Dieses Angebot gilt für alle Menschen in seelischen Krisen und auch für die Menschen, die sich Sorgen machen und nicht allein helfen können.

Gesundheitsregion Plus Pfaffenhofen



Carolin Eder
Geschäftsstellenleitung Gesundheitsregion plus
B.A. Management in Gesundheitsberufen,
Hebamme

Foto: Gesundheitsregion Plus Pfaffenhofen



„Woche der psychischen Gesundheit“ vom 08.10.2021 bis 17.10.2021 in Pfaffenhofen

Die Gesundheitsregion Plus Pfaffenhofen setzt sich als regionale Plattform für die Vernetzung von Gesundheitsdienstleistungen und Akteuren von Gesundheitswesen und Kommunalpolitik ein, stets mit dem Ziel die gesundheitsbezogene Lebensqualität unserer Landkreisbürgerinnen und Bürger bestmöglich zu fördern und verbessern. Wir freuen uns daher, dass wir uns an der diesjährigen Pla-

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



kataktion des Gesundheitsnetzwerkes Leben beteiligen dürfen. Gleichzeitig möchten wir auf die „Woche der psychischen Gesundheit“ vom 08.10.2021 bis 17.10.2021 in Pfaffenhofen aufmerksam machen. Hier werden vielfältige Informationsveranstaltungen, Mitmachaktionen, Kinovorführung, Diskussionsrunden und Aktionstische rund um die psychische Gesundheit für alle Altersgruppen angeboten.

Das detaillierte Programm zu allen Veranstaltungen finden Sie Online ab September unter <https://www.landkreis-pfaffenhofen.de/>, über Flyer und Plakate in den Buchläden Pfaffenhofen sowie Wolnzach oder über die Tagespresse.

AIRBUS Airbus Defence and Space GmbH



Marion Lewe (Betriebliche Sozialberatung am Standort Manching) Georg Munnes (Standortleiter Manching)

Foto: AIRBUS

AIRBUS

Wertvolle interne und externe Arbeit für die Gesundheit

Zumeist sind wir beruflich und sozial gut eingebunden, verfügen jedoch u. U. und/oder von Zeit zu Zeit über eine eher labile psychische Konstitution, die länger anhaltenden Stress und Leistungsdruck nicht oder nur schwer verkraftet. Wenn zu solchen Grundbelastungen noch weitere, außergewöhnliche Ereignisse hinzukommen, können dadurch sehr schnell Gefühle von Verunsicherung, Bedrohung,

Hilflosigkeit und Angst ausgelöst bzw. bereits vorhandene krankhafte Symptome verstärkt werden. Wir bei der Airbus Defence and Space GmbH begegnen diesen Situationen und bieten unseren Mitarbeitenden intern fachliche Unterstützung an. Gleichzeitig freuen wir uns, bei Bedarf ergänzend (für z. B. die Nachtstunden, das Wochenende oder Feiertage) oder für Angehörige, auch auf den Krisendienst Psychiatrie Oberbayern verweisen zu können, die ebenso wertvolle Arbeit leisten.

Barrieren im Kopf und in der Praxis abbauen



Fachverband für Menschen mit Hörbehinderung bietet Einzelcoaching zur Videotelefonie für Personen mit Schwerhörigkeit an



Die Familie über Skype virtuell zu Kaffee und Kuchen treffen, mit den Kolleginnen und Kollegen ein Feierabendbier über Google Hangouts trinken oder gemeinsam mit den Freundinnen via Zoom an einem Mal-Event teilnehmen: Microsoft Teams, Zoom und andere Anwendungen für Online-Besprechungen gehören seit vergangenem Jahr zum Alltag. Mit Videotelefonie die sozialen Kontakte während der Corona-Pandemie aufrechterhalten, das ist eine Entwicklung, die schwerhörige Menschen vor große Herausforderungen stellt.

Besonders für Menschen mit Schwerhörigkeit sind Webinare und Onlinekonferenzen eine Herausforderung. „Die große Hürde für die Schwerhörigen ist die psychosoziale Komponente“, erklärt Natascha Klenk. Die Sozialpädagogin berät in der Ingolstädter Servicestelle des Fachverbandes für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e.V. (BLWG) Schwerhörige unter anderem zum Thema Videotelefonie. Viele Betroffene schlossen von vorneherein aus, so Klenk, die Videotelefonie zu nutzen, weil sie fürchteten, dass die Tonqualität nicht ausreiche, um etwas zu verstehen. „Da spielt die Angst, sich zu blamieren, eine große Rolle.“

Natascha Klenk zeigt während des Einzelcoachings „Einführung in die Videotelefonie“ verschiedene technische Lösungen. Zudem gibt sie Tipps zur Kommunikationstaktik für Schwerhörige. Die Beratung dauert etwa 30 Minuten bis eine Stunde, aber auch im Nachgang berät Klenk die Betroffenen bei Fragen. Neben der Sozialpädagogin gehören zwei gut hörende sowie zwei schwerhörige Kolleginnen und ein gehörlo-

ser Kollege zu dem Beratungsteam der Informations- und Servicestellen Oberbayern. Der BLWG berät Menschen mit Hörbehinderungen in allen Altersgruppen, Angehörige oder Mitarbeitende aus Behörden oder medizinischen Einrichtungen.

Seit November 2020 bietet Klenk das kostenlose Einzelcoaching an und räumt während der Beratung mit Ängsten und Vorurteilen auf. „Es geht im Einzelcoaching darum, dass man es in einem geschützten Rahmen ausprobieren kann“, erklärt Klenk. Dabei zeigt sie technische Lösungen auf. Unter anderem erklärt sie, wie man das Zubehör von Hörgeräten koppeln kann, Untertitel nutzt oder Apps zur Spracherkennung verwendet. Ein zentraler Inhalt ist aber auch die Kommunikationstaktik. „Einen offenen Umgang mit der Schwerhörigkeit kann man lernen. Dieser schafft Transparenz und beugt Missverständnissen vor. So ist es wichtig dem Gesprächspartner genau zu benennen, was man in der Kommunikationssituation braucht, eine gute Beleuchtung oder die Vermeidung von Störgeräuschen“, betont die Sozialpädagogin.

Mit ihrer Beratung hat Klenk zu Weihnachten sogar einer Familie geholfen: „Ich hatte mit einer Betroffenen ein Coaching, die mit Technik nichts am Hut hat und auch nicht ihre Familie.“ Nach der Beratung hat die Frau ihre Familie mit einem Weihnachts-Meeting über Zoom überrascht. Mit solchen positiven Beispielen möchte Natascha Klenk Betroffenen helfen. „Es ist immer noch ein Tabuthema, das mit viel Scham besetzt ist. Viele Leute wissen nicht über das Thema Bescheid. Die Schwerhöri-

gen machen negative Erfahrungen und ziehen sich immer mehr zurück.“

Weitere Informationen:

Etwa 20 Prozent der Menschen in Deutschland haben eine Hörbehinderung. Oft tritt die Schwerhörigkeit erst im Laufe des Lebens auf – etwa mit zunehmendem Alter. Der BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e.V. – unterstützt Menschen mit Hörbehinderungen im Alltag. Insgesamt hat der BLWG in Oberbayern vier Beratungsstellen für Menschen mit Hör- oder Sprachbehinderung. Der Bezirk Oberbayern fördert den BLWG als Dienst der Offenen Behindertentherapie (OBA). 2020 hat der BLWG insgesamt 2010 Beratungsgespräche geführt und 460 Personen mit Hörbehinderungen und Schwerhörigkeit über verschiedene Unterstützungsangebote informiert. Die Beratung zur Einführung in die Videotelefonie in Ingolstadt haben seit November 2020 etwa 13 Personen in Anspruch genommen.



Gefördert wird der Verein vom Bezirk Oberbayern und dem Bayerischen Sozialministerium.

„Uns als Bezirk ist es wichtig, dass wir allen die Chance bieten, an Veranstaltungen, Diskussionen und Versammlungen teilzunehmen. Deswegen ist ein Verein wie der BLWG für ein barrierefreies Leben wichtig.“

Josef Mederer,
Bezirksstagspräsident von Oberbayern
Foto: Bezirk Oberbayern/www.avisio-photography.de

Kontakt:



Foto: BLWG

Beraterin Natascha Klenk
Informations- und Servicestelle BLWG
in Ingolstadt:
Esplanade 15 a
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 99 37 54 60
Fax: 0841 99 37 54 62
E-Mail: iss-in@blwg.de
Fachscherpunkt
Schwerhörigkeit und
Hör-Seh-Behinderung

Gegen weibliche Genitalbeschneidung in Bayern: Aufwind für mehr Hilfe

GEWALT
LOS
WERDEN

bayern-gegen-gewalt.de

Weibliche Genitalbeschneidung ist eine schwere Menschenrechtsverletzung an Frauen und Mädchen. Auch viele Frauen und Mädchen hierzulande sind betroffen. Laut der Dunkelzifferstatistik von Terre des Femmes waren Anfang 2020 in Bayern 4360 Frauen ab 18 Jahren von Genitalverstümmelung betroffen und 767 Mädchen unter 18 Jahren gefährdet, Opfer von Genitalverstümmelung zu werden. Das Bayerische Sozialministerium fördert mehrere Projekte, um die Betroffenen und ihre Familien zu unterstützen.

GO im Gespräch mit Carolina Trautner, Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales in Bayern.

GO: Vielen Dank Frau Staatsministerin, dass Sie sich Zeit für dieses Gespräch nehmen und wir mehr über die laufenden Projekte für den Einsatz gegen weibliche Genitalbeschneidung in Bayern erfahren. Was war für Sie der Anlass, diese Projekte ins Leben zu rufen?

FRAU TRAUTNER: Das Recht auf körperliche Unversehrtheit und ein Leben ohne Gewalt gehören zu den Grundrechten eines jeden Menschen. Es ist die Aufgabe der Politik, die Menschen zu schützen – das zeigt die Zeit, in der wir leben, besonders eindringlich. Wir wollen dabei auch auf jene schauen, deren Gesichter unsere Gesellschaft viel zu selten sieht. Viele Frauen und Mädchen erleben Unvorstellbares. Und viel zu oft bleiben sie mit ihrem Leid allein. Genitalbeschneidung ist eine Form von extremer Gewalt, die den Frauen oft alles nimmt: Vertrauen und Hoffnung, Wünsche und Träume, Gesundheit und Lebensmut. Jede Betroffene ist für ihr Leben gezeichnet. Wir müssen die Frauen noch besser schützen und die Täter konsequent bestrafen. Wir brauchen eine bessere Zusammenarbeit – in der Strafverfolgung, in der Präventionsarbeit und bei den Hilfen für Betroffene. Deshalb haben wir das Präventions-Netzwerk mit starken Partnern gegründet.

GO: Wer ist bei diesem Netzwerk dabei?

FRAU TRAUTNER: Die Caritas Regensburg, pro familia Ingolstadt, die IMMA München und die Gleichstellungsstelle Neu-Ulm sind die regionalen Projektträger. Hinzukommen die überregionalen Partner „Donna Mobile“ und „IN VIA Bayern“. Anfang des Jahres ging es los.



Staatsministerin Carolina Trautner, MdL Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Foto: Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

GO: Können Sie uns einen kleinen Einblick in die Projekte geben?

FRAU TRAUTNER: Erst einmal geht es darum, Vertrauen zu den Frauen und Mädchen aufzubauen. Die Ansprechpartnerinnen bei den Organisationen gehen aktiv und behutsam auf die Menschen zu und bieten ihre Hilfe an. Das gibt den Frauen und Mädchen Mut, Hoffnung und die Gewissheit, dass sie nicht alleine sind. So entsteht Schritt für Schritt ein Bewusstseinswandel in den Communities. „Donna Mobile“ wird Schulungen anbieten, in die wir mehr Menschen vor Ort einbeziehen. Wir werden auch regionale Runde Tische einsetzen, damit sich alle untereinander

weiter vernetzen. Außerdem wollen wir unsere Profis im Sozialbereich weiterbilden und für das Thema sensibilisieren. „IN VIA Bayern“ wird einen Fachtag für Fachkräfte veranstalten. So erreichen wir nachhaltige Erfolge.

GO: Wie lange laufen die Projekte?

FRAU TRAUTNER: Es ist ein langer und mühsamer Weg, den wir gehen. Aber ich bin überzeugt: Was wir jetzt erreichen, wird Bestand haben für die Generationen nach uns. Deshalb setze ich mich vehement für eine langfristige Finanzierung über den aktuellen Einjahreshaushalt 2021 hinaus ein.

Stärkung der präventiven Arbeit und des gegenseitigen Austauschs

GO: *Wie geht es weiter? Was sind die nächsten Schritte?*

FRAU TRAUTNER: Wir stärken die präventive Arbeit und den gegenseitigen Austausch. Wenn wir unsere Kräfte bündeln, kann etwas entstehen, das Bestand hat. Die Katholische Stiftungshochschule wird unsere Projekte wissenschaftlich begleiten. Sie steht mit Rat und Tat zur Seite, zum Beispiel beim Einrichten der Runden Tische vor Ort. Ich kann mir gut vorstellen, deren Arbeit auch auf übergeordneter Ebene voranzubringen.

GO: *Wie wollen Sie Frauen und Mädchen künftig besser stärken und schützen?*

FRAU TRAUTNER: Wenn wir die Frauen und Mädchen präventiv aufklären und sensibilisieren, sind sie selbstbewusster und stärker. Auch mehr Gleichberechtigung zwischen Frauen und Männern hilft, die Abhängigkeiten zu verringern. Wer gute Freunde und Vertraute hat, die ein offenes Ohr für die eigenen Sorgen und Nöte haben, geht nochmals gestärkt durchs Leben. Ein solches soziales Netz ist ein gutes Frühwarnsystem, das schnell bemerkt, wenn etwas nicht stimmt. Auch unsere Beraterinnen sollen solche Bezugspersonen sein, mit denen die Frauen und Mädchen offen und vertraulich sprechen können. Die Opfer brauchen professionelle Hilfe und Betreuung, damit sie sich psychisch stabilisieren und neue Perspektiven entwickeln. Dazu müssen wir auch ihr Umfeld einbeziehen. Und hier beginnt die Aufgabe von uns allen: Das Thema darf in unserer Gesellschaft kein Tabu mehr sein. Wenn wir öffentlich darüber sprechen, zerren wir die Menschenrechtsverletzungen aus dem Schatten ans Licht.

GO: *Betroffene Mädchen und Frauen haben ein Leben lang massive gesundheitliche Probleme. Ist die medizinische Versorgung gewährleistet?*

FRAU TRAUTNER: Die betroffenen Frauen und Mädchen brauchen medizinische Behandlung und oft auch eine psychosoziale Begleitung. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen – körperlich oder psychisch – übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für notwendige Behandlungen. Teilweise lassen sich die Genitalien wiederaufbauen oder zumindest die Folgen der Verletzung mildern. Unsere Sozialpsychiatrischen Dienste stehen den Betroffenen und ihren Familien bei.

GO: *Können sich strafrechtliche Konsequenzen für Beteiligte wie z.B. die Eltern oder auch für die Menschen, die den körperlichen Eingriff vornehmen, ergeben? Können sie verpflichtet werden, die Kosten für die gesundheitliche Versorgung der betroffenen Mädchen und Frauen zu tragen?*

FRAU TRAUTNER: In Deutschland ist die Verstümmelung weiblicher Genitalien eine Straftat, die mit bis zu 15 Jahren Frei-



heitsstrafe geahndet wird. Grundlage ist § 226a des Strafgesetzbuchs. Deutsches Strafrecht gilt auch für Taten im Ausland, wenn der Täter oder das Opfer Deutsche sind oder ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Wer jemanden bei der Genitalbeschneidung unterstützt oder dazu anstiftet, macht sich strafbar. Das gilt auch für Eltern, die ihre Töchter nicht davor beschützen. Bei den Schadensansprüchen greift das Zivilrecht: Wer jemanden verletzt, muss den entstandenen Schaden und die Behandlungskosten tragen. Das gilt erst recht, wenn es um eine Straftat geht.

GO: *Wenn Sie in drei Jahren zurückschauen: Was möchten Sie mit dem Präventions-Netzwerk erreicht haben?*

FRAU TRAUTNER: Ich wünsche mir, dass unsere Angebote vielen Menschen helfen, ein glückliches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Dass Frauen und Mädchen die befreiende Erfahrung machen: Andere Menschen bestimmen weder über unser Leben noch über unseren Körper. Dieser Bewusstseinswandel kann uns gelingen, wenn wir nicht lockerlassen, wenn wir füreinander da sind und aufeinander achtgeben.

GO: *Herzlichen Dank für dieses wertvolle Interview. Wir wünschen Ihnen und allen Projektbeteiligten alles Gute und ganz viel Glück für das Erreichen der Ziele. Möge es gelingen einen Umdenkprozess in Gang zu setzen, um viele Mädchen und Frauen von unerträglichen Schmerzen und Leid zu bewahren.*

Das Interview wurde von Helga Friehe geführt.

pro familia
Ingolstadt

pro familia Ingolstadt informiert:

Im Frühjahr startete unser Präventionsprojekt zur Vermeidung weiblicher Genitalverstümmelung für die Region 10. Wir sind einer von mehreren Projektträgern in Bayern. Unsere Aufgabe ist es ein breites Netzwerk von Fachkräften und Multiplikator*innen über die aktuelle Situation betroffener Frauen und gefährdeter Mädchen für dieses Thema zu sensibilisieren und, soweit notwendig, aufzuklären. Ziel ist die kultursensible Ansprache und Unterstützung Betroffener, damit die Gesundheit der Mädchen geschützt wird. Die Vornahme der weiblichen Genitalverstümmelung kann zu schweren seelischen und körperlichen Schäden führen. Frauen sind damit ihr Leben lang belastet. Bei der Behandlung von betroffenen Mädchen und Frauen ist für medizinische Fachkräfte neben einem guten Fachwissen auch eine besondere Sensibilität für die soziale und psychische Situation der Betroffenen erforderlich. Daher hat die Bundesärztekammer bereits im Jahr 2005 Empfehlungen zum Umgang mit Patientinnen nach weiblicher Genitalverstümmelung herausgegeben und diese 2016 aktualisiert. Neben der Entwicklung und Übersetzung von Informationsflyern in vielen verschiedenen Sprachen sind Fortbildungen, Runde Tische und Schulungen zu Sprach- und Kulturmittler*innen geplant.

Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben freuen wir uns auf Ärzte, Hebammen, Beratungsstellen und Interessierte, die ihr know how bei diesem Projekt einbringen möchten. Sie sind herzlich eingeladen mitzuwirken. Das Gesundheitsnetzwerk Leben wird uns ebenfalls unterstützen.

Kontakt:

pro familia

Sexualität, Partnerschaft,
Familienplanung
Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen
Holzmarkt 2
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 379 289 0
Fax 0841 379 289 10
www.profamilia.de/ingolstadt
www.profamilia.de/
www.sextra.de die pro familia online-Beratung

Berufsberatung im Erwerbsleben für Beschäftigte und Arbeitgeber

Die Arbeitswelt verändert sich in einem rasanten Tempo. Durch die Digitalisierung und den Fachkräftemangel stehen die Unternehmen und die Beschäftigten in fast allen Berufszweigen vor neuen und unterschiedlichen Herausforderungen. Freie Arbeitsplätze können nicht immer sofort besetzt werden oder entfallen ganz. Neue Arbeitsplätze mit ganz neuen Anforderungen entstehen.

Nicht immer passen Fähigkeiten und Neigungen des berufstätigen Menschen mit dem benötigten Berufsprofil zusammen. Die Folge daraus können psychische und physische Überforderungen sein, die letztendlich in die Arbeitsunfähigkeit und die Frührente führen können. Die Agentur für Arbeit möchte mit dem neuen Angebot Berufsberatung im Erwerbsleben präventiv unterstützen und die Beschäftigungsfähigkeit der Menschen nachhaltig sichern.

GO im Gespräche mit Inge Ziegler und Anton Neureiter, beide Berufsberater*in im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit in Ingolstadt.

GO: Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Warum gibt es eine „Berufsberatung im Erwerbsleben“ in der Agentur für Arbeit und seit wann gibt es dieses Beratungsangebot?

FRAU ZIEGLER: Die „Berufsberatung im Erwerbsleben“ wurde dieses Jahr neu eingeführt. Was so sperrig klingt, hat einen einfachen und einleuchtenden Hintergrund. Die „Berufsberatung vor dem Erwerbsleben“ für Schulabgänger ist allgemein bekannt. Aber auch Erwachsene, die bereits Berufserfahrung gesammelt haben, können einen Bedarf an beruflicher Orientierungshilfe haben. Der Arbeitsmarkt verändert sich, Stellen und deren Anforderungen verändern sich. Gleichzeitig gibt es eine Vielzahl an Bildungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten. Hier wollen wir den Menschen Orientierung geben und sie unterstützen – daher die „Berufsberatung im Erwerbsleben“.

GO: Wer kann eine Beratung in Anspruch nehmen?

FRAU ZIEGLER: Das Angebot richtet sich an Personen in unterschiedlichen Lebensphasen, die einen beruflichen Orientierungs- und Beratungsbedarf haben. Menschen, die sich fragen, wie ihr weiterer Berufsweg aussehen könnte und die sich aufgrund von Veränderungen umorientieren wollen oder müssen. Wie schnell Verän-



Das Beratungsteam der Berufsberatung im Erwerbsleben (v. l. Florian Schönach, Sebastian Heimisch, Inge Ziegler, Anton Neureiter, Anja Schlippe-Rembold, Stefanie Erlebach) Foto: Agentur für Arbeit

derungen eintreten können, erleben wir alle gemeinsam hautnah mit der Pandemie. Ein Umbruch ist auch teilweise in den Betrieben zu beobachten. Neue Technologien und digitale Möglichkeiten halten Einzug. Hier gilt es, als Mitarbeitender nicht den Anschluss zu verlieren und offen für Veränderungen zu sein. Gemeinsam mit dem Kunden erarbeiten wir verschiedene Lösungsoptionen. Dabei beraten wir unverbindlich und neutral. Wir wollen nichts verkaufen. Letztendlich treffen die Kundin und der Kunde die Entscheidung. Hierbei möchte ich betonen, dass – auch wenn wir die Agentur für Arbeit sind – das Beratungsangebot nicht nur Personen offensteht, die eine neue Beschäftigung suchen und sich deswegen arbeitssuchend gemeldet haben. Das Angebot richtet sich auch ganz explizit an Erwerbstätige und deren Arbeitgeber.

GO: Können Sie hierzu Beispiele nennen?

HERR NEUREITER: Wir beraten beispielsweise Menschen mit geringer Qualifikation, die keinen Berufsabschluss haben oder deren Ausbildung so lange zurückliegt, dass sie den Beruf nicht ausüben können und wieder als

ungelernt gelten. Oder Beschäftigte in Unternehmen, die nicht mehr ausreichend qualifiziert sind und sich weiterentwickeln wollen. Sei es, um neue Aufgaben zu bewältigen oder einfach, um mit den Veränderungen an ihrem Arbeitsplatz Schritt halten zu können. Die Auffassung, dass jemand sich nur weiterbilden muss, um Karriere zu machen, gilt nicht mehr. Heutzutage qualifiziere ich mich, um meinen Arbeitsplatz zu erhalten. Und genau hier setzen wir an und helfen mit, den Bedarf an lebensbegleitendem Lernen zu decken. Beraten lassen können sich auch Menschen vor einem beruflichen Wiedereinstieg, sei es nach der Übernahme der Betreuung von Kindern oder pflegebedürftigen Personen. Hier denke ich an Mütter, aber auch Väter, die den Wiedereinstieg als große Herausforderung erleben und viele offene Fragen haben. Wie sieht der regionale Arbeitsmarkt aus? Reichen meine Qualifikationen noch? Sind meine Bewerbungsunterlagen in Ordnung?

GO: Beraten Sie auch Studentinnen und Studenten?

HERR NEUREITER: Ja, wir beraten auch Absolventinnen und Absolventen nach

einem Studium, die sich z.B. aufgrund schlechter Einstiegschancen in ihrem Berufsfeld neu orientieren möchten oder einen Studiengang mit unklarem Berufsbezug gewählt haben, bspw. einen Studiengang der Geisteswissenschaften.

Arbeitslosigkeit und Altersarmut soll vermieden werden

GO: Beraten Sie auch Menschen bei denen Arbeitslosigkeit und Altersarmut drohen könnte?

HERR NEUREITER: Dieser Personenkreis ist uns sehr wichtig, weil wir davon ausgehen, dass bei den Betroffenen ein größerer Bedarf besteht, um Arbeitslosigkeit und Altersarmut zu vermeiden. Ziel der Beratung ist es, das Erwerbsleben dieser Menschen zu stabilisieren. Ihnen die Möglichkeit zu geben, eine gesicherte Beschäftigung zu finden, auf die sie aufbauen können.

GO: Wenn das Ergebnis der Beratung eine Qualifizierung ist, wird auch die Möglichkeit einer finanziellen Förderung angeboten?

FRAU ZIEGLER: Das Angebot umfasst auch eine Beratung zu den Möglichkeiten der finanziellen Förderung. Die Agentur für Arbeit kann eine Qualifizierung anteilig oder ganz finanziell fördern. Dies kann eine abschlussorientierte Qualifizierung sein, um einen Berufsabschluss zu erwerben oder eine Anpassungsqualifizierung, um eine Fachkraft fit für den Arbeitsmarkt aufzustellen. Hierzu gibt es verschiedene Fördervoraussetzungen, die beachtet werden müssen. Um diese zu prüfen, nimmt man am besten per E-Mail oder telefonisch Kontakt mit uns auf. In einem gemeinsamen Termin können wir das Anliegen individuell klären.

GO: Sie erwähnten im Vorfeld, dass eine Beratung vor allem auch für Berufstätige angeboten wird. Gilt dies auch für eine finanzielle Förderung?

FRAU ZIEGLER: Ja, unser Angebot richtet sich auch ausdrücklich an Erwerbstätige

und deren Arbeitgeber. Viele Firmen stehen wiederholt vor der Herausforderung, geeignete Fachkräfte zu finden. Der demographische Wandel kommt hier erschwerend hinzu, d.h. gute Fachkräfte verabschieden sich in den wohlverdienten Ruhestand, aber es kommt kein Nachwuchs hinterher. Warum kann ich mir als Arbeitgeber meine Fachkräfte nicht selbst ausbilden, wenn ich auf dem Bewerbermarkt nicht die geeignete Kandidatin oder den geeigneten Kandidaten finde? Wenn ich nun eine Hilfskraft im Betrieb habe, die die Eignung und Motivation mitbringt, helfe ich mit einer Umschulung nicht nur mir als Betrieb, sondern auch dem Beschäftigten. Also ein Gewinn für beide Seiten. Der Betrieb hat qualifizierte Mitarbeiter*innen, die er flexibler einsetzen kann, die mehr Verantwortung übernehmen und weniger Fehler machen. Berufstätige entwickeln sich von der Hilfs- zur Fachkraft, können eigenständiger arbeiten, verdienen mehr und zahlen mehr in ihre Rentenversicherung ein. Fachkräfte sind zudem weniger von Arbeitslosigkeit bedroht als Hilfskräfte.

GO: Wie hoch ist die Förderung für den Arbeitgeber, wenn er Mitarbeiter*innen weiterbildet?

FRAU ZIEGLER: Für beschäftigte Mitarbeiter*innen ist die Förderung nach der Größe des Betriebes gestaffelt. Kleine Betriebe werden stärker unterstützt.

GO: Viele Betriebe befinden sich in Kurzarbeit. Sind diese von einer Förderung ausgeschlossen?

HERR NEUREITER: Eine Qualifizierung ist auch während Kurzarbeit möglich. Man kann die Zeit in Kurzarbeit sinnvoll nutzen und Mitarbeiter*innen qualifizieren. Bei Vorliegen der Voraussetzungen kann die Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit gefördert werden.

GO: Wie können die Betroffenen und die Arbeitgeber ein Beratungstermin vereinbaren?

HERR NEUREITER: Sie erreichen uns unter der E-Mail-Adresse Ingolstadt.BBiE@arbeitsagentur.de oder unter der Hotline 0800 4 5555 00 sowie zur Klärung von Kurzanfragen unter 0841 9338 181 (dienstags von 08:00 – 10.00 Uhr und donnerstags von 15:00 – 17.00 Uhr).

GO: Herzlichen Dank für den Einblick in das neue Angebot der Agentur für Arbeit. Wir wünschen dem Beratungsteam viel Erfolg zum Wohle aller Betroffenen.

TIPP aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben

Bei gesundheitlichen Einschränkungen, durch die ein Arbeitsplatz- oder Berufswechsel indiziert ist, steht Ihnen auch weiterhin das Reha-Team zur Verfügung.

Kontakt:



Foto: Agentur für Arbeit.

Tatjana Kokoschka
Arbeitsvermittlerin Reha/SB
Telefon: 0841 9338-240
Telefax: 0841 9338-479
Ingolstadt.161-Reha
@arbeitsagentur.de

Kontakt:



Anton Neureiter
Berufsberater im Erwerbsleben
Ingolstadt.BBiE@arbeitsagentur.de
Telefon 0841 9338 366
Telefax 0841 9338 335



Anja Schlippe-Rembold
Berufsberaterin im Erwerbsleben
Ingolstadt.BBiE@arbeitsagentur.de
Telefon 0841 9338 304
Telefax 0841 9338 335



Florian Schönoch
Berufsberater im Erwerbsleben
Ingolstadt.BBiE@arbeitsagentur.de
Telefon 0841 9338 250
Telefax 0841 9338 335



Inge Ziegler
Berufsberaterin im Erwerbsleben
Ingolstadt.BBiE@arbeitsagentur.de
Telefon 0841 9338 211
Telefax 0841 9338 335



Das Berufsleben endet und was kommt dann? – Neuausrichtung in der zweiten Lebenshälfte

In Zeiten der Veränderung ist das Einlassen auf etwas Neues unausweichlich. Nur so öffnen wir uns und bekommen die Chance, mit dem Lauf der Zeit mitzugehen und weiter individuell zu wachsen. Es ist jedoch genauso wichtig, Altes zu hinterfragen und gewisse Gewohnheiten loszulassen. **Wie gehe ich mit der Veränderung um?** Sich stetig weiterzuentwickeln und innere Veränderungsprozesse in Gang zu bringen, sind wichtige Bausteine für mehr Klarheit im Leben. Jede neue Lebenssituation ermöglicht es uns, durch Reflexion und eine gute Bestandsaufnahme unsere Weichen im Leben nochmal ganz neu zu stellen.

Sich NEU auszurichten braucht Mut und die passende Strategie.

Das Bedürfnis einer erfüllenden, sinnhaften und selbstbestimmten Tätigkeit nachzugehen steckt in jedem von uns. Die Kunst liegt nun in dieser besonderen Phase unseres Lebens darin, mit Klarheit und Fokus sich seiner Stärken-, Schwächenanalyse und Wertvorstellung zu widmen. Die Klarheit über die eigene Person, die eigenen Ziele und Bedürfnisse sowie eine gezielte Auseinandersetzung der erworbenen Erkenntnisse sind entscheidende Bausteine, um Umsetzungsstrategien für die Neuausrichtung gedanklich wachsen und konkret werden zu lassen.

Doch wie starte ich meine Neuausrichtung? Um Neues zu wagen, gehört am Anfang der Neuausrichtung das Loslassen dazu. Nämlich das Loslassen von alten Denkmustern, Vorstellungen und Gewohnheiten.

Wie sieht es in Ihrem Keller aus? Wann haben Sie das letzte Mal dort aufgeräumt? Gemeint ist hierbei nicht der Keller in Ihrem Haus oder Wohnung, sondern Ihr „innerer Keller“. Wir haben über Jahre in unserem «inneren Lebens-Keller» viele Dinge angesammelt und verstaut. Oft wissen wir gar nicht mehr was dort alles liegt. Auch unsere verborgenen Potentiale liegen in all den Kisten. Bis zu dem Tag, an dem wir uns entscheiden, den Keller auszumisten. Und dazu kann es sehr hilfreich sein, sich von alten Glaubenssätzen, Gewohnheiten und auch von der ein oder anderen Person zu trennen. Jedes Aufräumen kostet am Anfang zwar Überwindung, aber sobald der erste Schritt getan ist, folgt oft schon der Nächste. So kommt man Stück für Stück seinem neuen Ziel, der Neuausrichtung, näher. Lassen Sie daher zuerst Altes los. Befreien Sie sich von Ihren Altas-

ten und machen Sie Platz für Neues.

Wir brauchen ein positives Umfeld

Ein positives Umfeld ist hierbei genau das, was uns hilft, uns zu sortieren und Neues zu wagen. Der Austausch mit anderen ist so wertvoll, denn die besten Ideen und Pläne entstehen dann meist beim lösungsorientierten Betrachten aller Chancen.

Wann starte ich mit meiner Neuausrichtung? Starten Sie, BEVOR Sie bereit sind! Dieser Satz ist vielleicht am Anfang etwas befremdlich, aber er beinhaltet einen ganz wichtigen Aspekt bei der Umsetzung. Wir suchen häufig nach dem vermeintlich richtigen Moment, um in die Umsetzung zu kommen. Dieser Moment wird allerdings nie kommen, denn es gibt nie den einen richtigen Moment im Leben. Daher kommen Sie jetzt ins Handeln. Legen Sie den inneren Perfektionismus zur Seite und denken Sie nicht alles bis zum Ende durch. Tägliche kleine Schritte werden Sie dabei unterstützen, sich an Ihr Ziel heranzutasten und die Hürden zu minimieren. Erfolgserlebnisse sind dann das logische Resultat und beflügeln zum Weitermachen. Ganz nach dem Zitat von Johann Wolfgang von Goethe: „Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!“

Die folgenden 3 Schritte helfen Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Neuausrichtung:

1. Schritt: Klarheit über die eigene Person

Starten Sie mit der Erstellung eines Persönlichkeitsprofils und machen Sie zu Beginn eine Art Standortbestimmung.

- Wo liegen meine Stärken?
- Was sind meine Bedürfnisse?
- Was bereitete mir in meinem alten Job viel Freude?
- Welche Talente und besonderen Fähigkeiten habe ich?
- Wofür brenne ich?

2. Schritt: Ihre Vision

Schreiben Sie sich auf, wo Sie sich in 5 Jahren sehen. Machen Sie sich ein detailliertes Bild über Ihr Leben in der zweiten Lebenshälfte. Diese Vision ist Ihr Leuchtturm, wenn es später darum geht, wichtige Entscheidungen für Ihren weiteren Lebensweg zu treffen.

- Was will ich noch erreichen in meinem Leben?
- Welche Tätigkeiten möchte ich ausüben?
- Was ist der Sinn meiner Tätigkeit?
- Welche Menschen umgeben mich?
- Wo lebe ich?

3. Schritt: Umsetzung

Warten Sie nicht mit Ihrem Vorhaben, sondern starten Sie genau jetzt. Bauen Sie sich ein Netzwerk mit interessanten Menschen auf, die in einer ähnlichen Situation sind. Sie können sich dazu z.B. bei LinkedIn oder Xing anmelden. So werden Sie gesehen und die Chance auf Hilfestellungen erhöht sich. Durch konkrete Umsetzungspläne und regelmäßigen Austausch mit einem Sparringspartner bekommen Sie schneller Klarheit über Ihren Reisedweg und können so zielführender agieren. Wenn Sie schneller an Ihr Ziel kommen möchten, bietet sich auch eine Auszeit bei Ruhe&Pol an. Dieser Katalysator aus strukturiertem Plan und Aufbau des eigenen Mindsets ohne Ängste bringt Sie schneller und effektiver ans Ziel – nämlich zu Ihrem Leben in der zweiten Lebenshälfte!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrem neuen Lebensabschnitt mit Mut zur Neuausrichtung!

Kontakt:



Foto: Sabine Schulte

Anne & Daniel – Gründer von Ruhe&Pol
 Mobil: +49 (0)151 400 50 800
 E-Mail: daniel.spierer@ruheundpol.de
 www.ruheundpol.de

HERZLICH WILLKOMMEN – unsere neuen Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Leistungsanbieter:



Condrobs e.V. - Standort Ingolstadt:
easyContact - Erziehungshilfeangebote
Alkoholpräventionsprojekt „HaLT“
Ambulant Betreutes Wohnen
Kontaktladen StayIn
Ambulante Rehabilitation Sucht
Kreuzstraße 12
85049 Ingolstadt
Tel: 0841/881 88 94
Fax: 0841/881 88 96
E-Mail:
easycontact-ingolstadt@condrobs.de
www.condrobs.de



Ruhe&Pol®
Dr. med. Anne Spierer
Daniel Spierer
Koppstr. 40
81379 München
Tel: 0151/400 50 800
E-Mail: daniel.spierer@ruheundpol.de
www.ruheundpol.de
Ruhe&Pol® begleitet Menschen ganzheitlich auf dem Weg der beruflichen und privaten Neuausrichtung. Wir gehen dazu in Naturhotels und Almchalets, um Sie bei einer gesunden und nachhaltigen Neuausrichtung zu unterstützen.



ELISA – Familiennachsorgezentrum
Bahnhofstraße 103 B (5. Stock)
86633 Neuburg/Donau
Telefon: (0 84 31) 39 14 98-60
Telefax: (0 84 31) 39 14 98-77
E-Mail: info@elisa-familiennachsorge.de
www.elisa-familiennachsorge.de/wir-sind-
elisa/familiennachsorgezentrum/index.html

Kontakt:



Helga Friehe, Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben
Tel.: 0 53 61/84 82-204
Fax: 0 53 61/84 82-22-204
Mobil: 01 51/12 65 92 53
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de
Internet: www.audibkk.de

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

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

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

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

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

ANZEIGE



Es gibt immer eine Lösung!

Wir helfen Ihnen aus seelischen Notlagen.
Informationen zu den Therapie- und Behandlungsangeboten,
sowie die Möglichkeit zur Online-Anmeldung finden Sie hier:

www.danuviusklinik.de

Danuvius Klinik GmbH -
Rathausplatz 3 85049 Ingolstadt - 0841/9339-100



Rückblick

Gemeinsam für die Gesundheit in der Region – auch während der Corona-Pandemie



„Über mehrere Wochen wurden im Passauer Wolf Reha-Zentrum Ingolstadt Patienten weiterbehandelt, die an COVID-19 erkrankt waren.“

Bildrechte: Passauer Wolf / Fotograf: Berli Berlinski

Gerade zu Beginn der Corona-Krise konnten die Reha-Kliniken einen maßgeblichen Beitrag leisten und die Akut-Krankenhäuser spürbar entlasten. Mit Beginn der ersten Welle im Frühjahr 2020 wurden auf Anordnung des Bayerischen Gesundheitsministeriums Betten freigehalten. Mit viel Engagement und durch die gute Zusammenarbeit mit den regionalen Partnern konnte auch das Passauer Wolf Reha-Zentrum Ingolstadt dabei helfen, die Kapazitäten in den Akutkrankenhäusern der Region zu schonen, um die Versorgung von COVID-19-Patienten sicherzustellen. Und im Notfall war man darauf vorbereitet, innerhalb von drei Tagen bis zu 40 Betten bereitzustellen.

Der Ärztliche Direktor Dr. med. Michael Grubwinkler und der Geschäftsleiter des Passauer Wolf Ingolstadt Alexander Meierl blicken zurück und nach vorne.

GO: Herr Dr. Grubwinkler, als dem Passauer Wolf Reha-Zentrum Ingolstadt, wie auch den anderen Häusern des Passauer Wolf, der Status des Hilfskrankenhauses zur Behandlung von COVID-19-Patienten zugesprochen wurde, war das zunächst eine enorme Umstellung, oder?

HERR DR. GRUBWINKLER: In der Tat. Normalerweise werden im Passauer Wolf Reha-Zentrum Ingolstadt neurologische

Patienten stationär während ihrer Rehabilitation betreut. Die Infektionszahlen im Raum Ingolstadt waren Anfang des Jahres allerdings besorgniserregend. In enger Abstimmung mit dem Ärztlichen Leiter der Krankenhauskoordination Dr. Marcus Kettemann konnten wir im Passauer Wolf Ingolstadt für die Region 10 im Januar 2021 Bettenkapazitäten bereitstellen, um die Weiterbehandlung von COVID-19-Patienten zu ermöglichen. Durch die direkte Verbindung zum Klinikum Ingolstadt ist das Reha-Zentrum geradezu prädestiniert, bei Auslastung des Klinikums einzuspringen. Insgesamt stellten wir über mehrere Wochen 20 Betten zur Versorgung SARS-CoV-2-positiver Patienten zur Verfügung, die nicht mehr akut behandlungsbedürftig waren – in Einzelbelegung der Zimmer.

GO: Herr Meierl, Sie und Herr Dr. Grubwinkler sind Teil des Krisenstabs in Ingolstadt. Wie haben Sie die Zusammenarbeit bislang erlebt?

HERR MEIERL: Als sehr wertvoll! Die engmaschige Zusammenarbeit und der regelmäßige Austausch mit allen beteiligten medizinischen Einrichtungen, Ärzten und dem Gesundheitsamt Ingolstadt hat bislang sicher dazu beigetragen, die Überlastung der Krankenhäuser einzudämmen und die Versorgung in der Region zu gewährleisten.

GO: Was war neben dem engmaschigen Austausch sonst Stütze in dieser Zeit?

HERR MEIERL: Am meisten sind wir dankbar für das Verständnis, das für die teils deutlich einschränkenden Infektionsschutzmaßnahmen aufgebracht wird. Durch das von uns erarbeitete und mit den Behörden abgestimmte Schutz- und Hygienekonzept und das umsichtige Verhalten aller Gäste und Mitarbeiter*innen konnten größere Coronavirus-Ausbrüche im Passauer Wolf vermieden werden. Uns war zu Beginn der Corona-Pandemie klar, dass wir Verantwortung bei der Bewältigung der Pandemie übernehmen wollen. Durch die Bereitstellung von Kapazitäten haben wir einen Beitrag leisten können. Dass uns während der Pandemie Vertrauen entgegengebracht wird, ist sicher eine große Stütze. Das betrifft Partner, genauso wie Patienten und das ganze Team, das wirklich Herausragendes leistet in dieser für uns alle fordernden Zeit.

GO: Wie ist die Situation im Passauer Wolf Ingolstadt aktuell?

HERR DR. GRUBWINKLER: Zwar stand die Inanspruchnahme unserer Kapazitäten während des engmaschigen Austauschs im Ingolstädter Krisenstabs zwischenzeitlich erneut im Raum – auch um außerhalb der Region zu unterstützen. Tatsächlich wur-

den die Kapazitäten allerdings nicht mehr in Anspruch genommen. Wir sind inzwischen wieder zu unserer Kernkompetenz zurückgekehrt, und behandeln im Passauer Wolf Reha-Zentrum Ingolstadt neurologische Patienten, weiterhin unter hohen Sicherheitsmaßnahmen, die unser Schutz- und Hygienekonzept klar regelt. Wir unterscheiden zwischen einer regulären und einer verstärkten Sicherheitsstufe. Für alle Sicherheitsstufen und Klinikbereiche sind Basismaßnahmen definiert, die unabhängig von der Infektionslage generell angewendet werden. Dazu gehören unter anderem persönliche Schutzmaßnahmen für alle Anwesenden sowie die Ermittlung und laufende Überprüfung des individuellen Infektionsstatus. Zudem finden die einschlägigen behördlichen Anordnungen Anwendung, diese betreffen zum Beispiel die Besucherregelungen. Auch auf die Abläufe der ambulanten Reha-Maßnahmen und Präventionsprogramme in der Passauer Wolf City-Reha hatte die Pandemie einen Einfluss. Aktuell können in der City-Reha allerdings alle verordneten Therapien und ambulante Reha-Maßnahmen ohne Einschränkungen durchgeführt werden. Im Moment zeichnet sich eine Entspannung der pandemischen Lage ab, sodass auch Präventionsleistungen wieder in Anspruch genommen werden können. Wir hoffen stark darauf, dass der Trend der sinkenden Infektionszahlen sich fortsetzt.

GO: Vielen Dank für das Gespräch an Sie beide.

HERR DR. GRUBWINKLER & HERR MEIERL: Gerne.

TIPP

Haben Sie schon daran gedacht mehr für Ihre Gesundheit zu tun?

Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben bietet die Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt Krumenauerstraße 38 85049 Ingolstadt Telefon: +49 841 88656-3 eine kostenfreie Präventions- und Reha-Sprechstunde an dienstags, von 15:00 bis 16:30 Uhr <https://www.passauerwolf.de/standorte/ingolstadt/city-reha-ingolstadt/reha-sprechstunde>



Dr. med. Michael Grubwinkler

Kontakt:

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



Alexander Meierl

Kontakt:

Alexander Meierl
 Geschäftsleiter im PASSAUER WOLF Ingolstadt
 PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt
 Krumenauerstr. 38
 85049 Ingolstadt
 Tel.: 0841 88656-0
city-reha-ingolstadt@passauerwolf.de

ANZEIGE



CA DR. MARKUS RING IST „ZERTIFIZIERTER KNIECHIRURG“

Seit 7 Jahren bietet das EndoProthetik Zentrum (EPZ) der KJF Klinik Sankt Elisabeth im Bereich künstlichen Gelenkersatzes eine optimale heimatnahe Versorgung mit dem guten Gefühl zertifizierter Qualität.

Für das Team um Chefarzt Dr. Markus Ring ist es bereits die 4. Bestätigung des unabhängigen Fachinstituts endo-cert für die bestmögliche Behandlungsqualität. Die Patienten des EPZ profitieren dabei auch von der großen Erfahrung der Operateure,

die ihre Patienten vor einem Eingriff bereits in der Sprechstunde kennenlernen und persönlich beraten.

Seit 2018 hat die renommierte Deutsche Kniegesellschaft Chefarzt Dr. Markus Ring nach einer Fortbildungsreihe und dem Nachweis entsprechender OP-Zahlen zum „zertifizierten Kniechirurg“ ernannt. In der Region 10 ist er der einzige zertifizierte Kniechirurg im Umkreis. Die nächsten sitzen in Augsburg, Regensburg, Freising und Nürnberg.

www.sankt-elisabeth-klinik.de





Audi BKK

**Wir sind wieder
für Sie da.**



In unseren Service-Centern
empfangen wir Sie wieder gerne
zu einem persönlichen Gespräch.
Jetzt Termin vereinbaren.

Wir sind Partner im
Gesundheitsnetzwerk
Leben