



4

Krebsleiden vermeiden

Humane Papillomviren werden von Mensch zu Mensch übertragen

8

Mein Kind schreit und schreit – was hilft?

Beratungsangebote für Eltern

2018 bis heute

Gesundheitsnetzwerk Leben

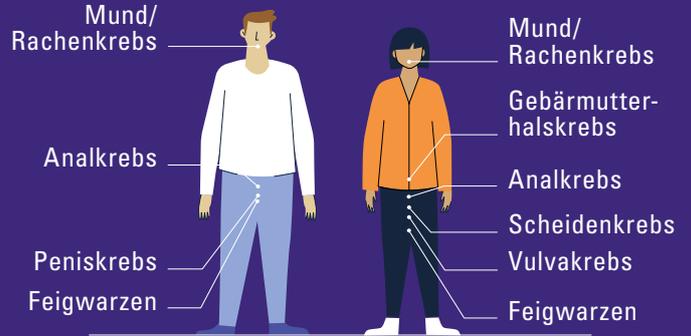
10

WISSENSWERTES ÜBER HPV

**ENTSCHIEDEN.
Gegen Krebs.**
Humane Papillomviren können bestimmte Krebsarten auslösen

Humane Papillomviren (HPV)

zählen zu den häufigsten durch Intimkontakte übertragenen Viren. Sie werden über kleinste Verletzungen der Haut bzw. Schleimhaut von Mensch zu Mensch übertragen. Die Infektion bleibt meist unbemerkt und heilt beschwerdefrei ab. In manchen Fällen kann eine Infektion bestimmte Erkrankungen zur Folge haben: z. B. Krebsvorstufen und auch bestimmte Krebsarten im Genital- oder Mund-Rachen-Bereich. Hiervon können beide Geschlechter betroffen sein.



85 – 90 %

aller Menschen infizieren sich im Laufe des Lebens mit HPV



35 %

aller Frauen von 20 bis 25 Jahren sind in Deutschland mit einem Hochrisiko-HPV-Typ infiziert



~ 7.850

Menschen erkranken jährlich in Deutschland an HPV-bedingtem Krebs

Krebsvorsorge – je früher desto besser

Die wichtigste HPV-Vorsorgemaßnahme ist die Impfung. Die HPV-Impfung* kann einer Infektion mit bestimmten HPV-Typen und bestimmten damit im Zusammenhang stehenden Krebserkrankungen vorbeugen. Die Kosten werden für Mädchen und Jungen von 9 bis 17 Jahren von den gesetzlichen und in der Regel von den privaten Krankenversicherungen übernommen.

Die STIKO empfiehlt die frühzeitige HPV-Impfung für Jungen und Mädchen. Die HPV-Impfung kann bereits ab einem Alter von 9 Jahren erfolgen.

Entschieden fürs Leben. ENTSCHIEDEN. Gegen Krebs.
entschiedengegenkrebs.de

*Eine HPV-Impfung dient je nach verwendetem Impfstoff zur Vorbeugung bestimmter HPV-bedingter Erkrankungen wie: Krebsvorstufen und Krebs des Gebärmutterhalses (Zervix), der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane (Vulva), der Scheide (Vagina) und des Anus) sowie Genitalwarzen.

Eine Kooperation von MSD mit



Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst hat Einzug gehalten. Die Nächte werden länger und es wird immer kälter. Neben den Auswirkungen der Corona-Pandemie und dem Fachkräftemangel sind jetzt zusätzlich die Auswirkungen der Energiekrise überall zu spüren. Immer mehr Menschen können ihre Heizkosten nicht mehr bezahlen und machen sich berechnete Sorgen um ihre Existenz. Selbst die Grundbedürfnisse scheinen nicht immer gesichert zu sein. Viele Menschen sparen bei den Lebensmitteln oder können sich auch die Grundnahrungsmittel gar nicht mehr leisten. Die Schlangen an den Tafeln werden immer länger. Einige Tafeln haben bereits einen Aufnahmestopp verhängt, weil nicht mehr genügend Lebensmittel zur Verfügung stehen. Kaum ein Unternehmen hat noch Planungssicherheit. Immer mehr Betriebe gehen in die Kurzarbeit oder in die Insolvenz. Einige Betriebe geben auf oder verlegen ihren Standort ins Ausland. Hinzu kommen noch Befürchtungen, dass sich das Kriegsgeschehen in der Ukraine ausweiten könnte. Diese existenzbedrohende Situation kann auch gravierende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben.

Umso wichtiger ist es gesund zu bleiben oder schnell wieder gesund zu werden. Gern möchten wir Sie dabei unterstützen. Im Gesundheitsnetzwerk Leben arbeiten wir seit mehr als 10 Jahren daran über die vorhandenen Gesundheitsangebote zu informieren, eine lückenlose Versorgungskette für Erwerbstätige aufzubauen und Bürokratie abzubauen. Es soll die Eigenverantwortung gestärkt und der Zusammenhalt gefördert werden. In dieser Ausgabe erhalten Sie einen Einblick in Präventionsmaßnahmen zur Vermeidung von Krebserkrankungen. Sie bekommen Informationen zum Schreibaby-Aufkleber und zu den Beratungsangeboten, die betroffenen Eltern schnelle Hilfe gewährleisten. Wir blicken zurück auf die letzten fünf Jahren unserer Arbeit und auf die Entwicklung in unserem Netzwerk. Mit der elektronischen Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung wurde u.a. auch der Weg zum schnelleren Ausstieg aus der Suchterkrankung ermöglicht. Weiterhin berichten wir über die Arbeit des Krisendienstes Psychiatrie Oberbayern, die aktuelle Entwicklung in der Hospizarbeit und wie Betriebe beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement Unterstützung bekommen können.

Sollten Sie Hilfe benötigen, dann warten Sie nicht länger ab. Nutzen Sie rechtzeitig die Angebote für Ihre Gesundheit, für die Gesundheit Ihrer Angehörigen, für die Gesundheit der Kolleginnen und Kollegen oder der Ihnen nahestehenden Menschen. Niemand sollte sich in dieser Zeit allein gelassen fühlen.

Haben Sie Wünsche oder auch Anregungen für unser Magazin oder für unsere Netzwerkarbeit? Ich freue mich auf Ihre Hinweise und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!



Foto: GNL

Helga Friehe
Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben

- 2** **Wissenswertes über HPV**
- 4** **Krebsleiden vermeiden**
- 6** **Neue Entwicklungen in der Endoskopie:**
Künstliche Intelligenz
- 8** **Hilfe mein Kind schreit und schreit...**
Ingolstädter „Schreibaby-Aufkleber“
- 9** **Kompetente Anlaufstelle für betroffene Eltern**
Beratung bei Kindern mit Regulationsschwierigkeiten
- 10** **2018 bis 2022**
Gesundheitsnetzwerk Leben
Teil II der (Zwischen-) Bilanz unseres Fachkräftenetzwerks nach zehn Jahren
- 18** **Schnelle Hilfe durch die elektronische Antragstellung**
- 20** **„Kompetente Hilfe beruhigt, entlastet und stabilisiert“**
Krisendienst Psychiatrie Oberbayern
- 21** **„Zeitgemäße Hospizarbeit – der Würde eine Chance geben!“**
Betriebliches Gesundheitsmanagement hilft durch die Krise
- 22** **Gesundheitsnetzwerk Leben**
Begrüßung der neuen Netzwerkpartner:innen

Impressum

Herausgeber: PNP Sales GmbH, Hausanschrift: Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt, Geschäftsführer: Thomas Bauer

Redaktion: Helga Friehe (Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben)

Satz/Layout: ITmedia GmbH, Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

Druck: Passauer Neue Presse Druck GmbH, Medienstraße 5a, 94036 Passau

Auflage: 35.000 Exemplare

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.

Krebsleiden vermeiden

Die Kinderklinik und Poliklinik des Universitätsklinikums Würzburg ist eine der ältesten Universitäts-Kinderkliniken der Welt. In ihrer mehr als 170-jährigen Tradition hat sich die Einrichtung kontinuierlich vergrößert und zu einer der ersten Adressen für Frühgeborene, Neugeborene sowie Kinder und Jugendliche mit schwerwiegenden oder seltenen Erkrankungen entwickelt. Helge Friehe spricht mit Frau Prof. Dr. med. Martina Prelog, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, im Universitätsklinikum Würzburg über Humane Papillomviren (HPV). Die Viren werden über kleinste Verletzungen der Haut bzw. Schleimhaut von Mensch zu Mensch übertragen und können schwerwiegende Krankheiten auslösen, die durch eine HPV-Impfung im Kindesalter vermeidbar wären. Es ist uns deshalb ein großes Anliegen zu informieren und besser aufzuklären, um Erkrankungen und Krebsleiden zu vermeiden.

Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für unser gemeinsames Gespräch nehmen und wir ein bisschen mehr über Ihre wertvolle Arbeit erfahren dürfen. Sie sind Wissenschaftlerin und Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde mit viel Leidenschaft für Ihre Arbeit. Können Sie einen kleinen Einblick in Ihren beruflichen Werdegang geben?



Prof. Dr. med. Martina Prelog

© Universität Würzburg

Ich hatte mich schon von Kindesbeinen an für naturwissenschaftliche Zusammenhänge interessiert. Richtig Feuer gefangen habe ich dann im Rahmen meiner Doktorarbeit am Institut für Immunopathophysiologie in Innsbruck. Von da an bin ich Tag und Nacht im Labor gestanden. Ich hatte die Möglichkeit, eine Facharztausbildung in Immunologie zu absolvieren. Nach einem Auslandsaufenthalt am Sick Kids Hospital in Toronto, Canada, wollte ich auch die Arbeit direkt mit dem Patienten kennenlernen und machte eine Facharztausbildung am Department für Kinderheilkunde in Innsbruck und an der Universitätsklinik Freiburg. Zusätzlich erwarb ich die Facharztzusatzbezeichnungen Infektiologie und Kinder-Rheumatologie. Der Immunologie blieb ich aber treu und habilitierte mich zum Thema Autoimmunerkrankungen im Kindesalter.

Was liegt Ihnen bei Ihrer Arbeit im Universitätsklinikum Würzburg besonders am Herzen?

Es ist diese tolle Interaktion zwischen Grundlagenforschern und exzellenten Klinikern, die es möglich macht, international sichtbare Spitzenforschung mit klinischen Höchstleistungen zu verbinden. Darum bin ich hier.

Sie haben schon sehr viele Auszeichnungen bekommen. Wie viele sind es inzwischen? Worüber haben Sie sich besonders gefreut?

Eine besondere Motivation war der Preis für die beste medizinische Dissertation Österreichs. Aber auch die Preise der Österreichischen Gesellschaft für Immunologie und die Preise für Rheuma- und Entzündungsforschung, zuletzt der Inflammation Award 2020, haben mich sehr gefreut, da sie meine Forschung aktiv unterstützen. Insgesamt sind es 11 Preise.

Wie viele unterschiedliche Arten von Humanen Papillomviren gibt es? Was ist das gefährliche an diesen Viren?

Humane Papillomviren bilden eine Gruppe von DNA-Viren, wobei es mittlerweile mehr als 100 verschiedene HPV-Typen gibt. Besonders gefährlich sind die krebserregenden sogenannten onkogenen Typen, wie Typ HPV16 und HPV18, die in über 70% aller Gebärmutterhalskarzinomen nachweisbar sind. Zählt man noch HPV31, HPV33, HPV45, HPV52 und HPV58 dazu, sind diese sieben Typen in fast 90% aller Gebärmutterhalskarzinomen nachweisbar. Das Gefährliche an diesen Typen ist, dass sie Krebsgene enthalten, die sich in das menschliche Genom einbauen können und dadurch zur bösartigen Entartung von Zellen führen.

Die ersten beiden HPV-Impfstoffe wurden in den Jahren 2006 bzw. 2007 in Deutschland zugelassen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die frühzeitige HPV-Impfung für Mädchen ab einem Alter von 9 bis 14 Jahren und seit Juni 2018 auch für alle Jungen in diesem Alter. Warum ist diese Impfung für Mädchen und für Jungen wichtig?

Es ist wichtig, früh und am besten vor dem ersten Geschlechtsverkehr mit der Impfung zu beginnen. Durch die Impfung können die Viren erfolgreich abgewehrt werden und die Krebsgene können sich nicht in die DNA der Zellen einbauen. Beide Geschlechter profitieren von den Impfungen, da die Impfung auch gegen andere HPV-assoziierten Krebsarten schützt, wie zum Beispiel gegen Anal- und Peniskrebs, und gegen unangenehme und oftmals entstellende Genitalwarzen.

Wie viele Impfungen sind erforderlich, um Mädchen und Jungen dauerhaft zu schützen?

Der Vorteil einer frühen Impfung zwischen 9 und 14 Jahren liegt auch darin, dass bei jüngeren Personen eine stärkere Immunantwort erzeugt wird und nur zwei Teilimpfungen notwendig sind. Ab 15 Jahren wird mit drei Teilimpfungen eine starke Immunantwort auf die Impfung erreicht.

Kann es Nebenwirkungen bei der HPV-Impfung geben und ggf. welche?

Die HPV-Impfung wird insgesamt sehr gut vertragen. Aus sieben klinischen Studien mit insgesamt 15.776 Probanden zeigten sich als häufigste Nebenwirkungen Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit sowie Fieber und Abgeschlagenheit bei mindestens 1% der Geimpften. An der Injektionsstelle kann es zu Rötung, Schmerzen, Schwellung oder Juckreiz kommen. Überempfindlichkeitsreaktionen oder neurologische Auffälligkeiten sind sehr selten. Besonders Jugendliche neigen generell bei Impfungen zu Ohnmachten (Synkopen). Deshalb sollte die geimpfte Person ungefähr 15 Minuten nach der Impfung nachbeobachtet werden.

Wie viele HPV-Impfungen wurden den Deutschland schon durchgeführt?

Nach der Erhebung des Paul-Ehrlich-Instituts wurden bereits mehrere Mio. Impfdosen in Deutschland verimpft.

Wer berät die Eltern und führt diese Impfung in der Regel durch?

An forderster Front mit über 50% Anteil stehen die Kinderärzte, gefolgt von Gynäkologen vor allem bei jugendlichen Mädchen und Allgemeinmediziner.

Was hat sich seit der Einführung der Impfung verändert?

Bevölkerungsbasierte Effekte nach der Einführung von HPV-Impfprogrammen zeigen einen deutlichen Rückgang der Häufigkeit von HPV-Infektionen mit krebserzeugenden HPV-Typen von über 60% bei jungen Frauen fünf bis acht Jahre nach Einführung der Impfung. Die Häufigkeit höhergradiger Entartungen der Gebärmutterhalsschleimhaut nahm bei Mädchen und jungen Frauen um mehr als 50% ab. Auch eine deutliche Abnahme der Anogenitalwarzen wurde bei Frauen und Männern festgestellt.

Welche Empfehlung haben Sie für die Eltern? Worauf sollten die Eltern achten?

Früh zu impfen. Die Impfantworten sind stärker, es werden nur zwei Impfungen benötigt und die Impfung wird in einem Alter angesprochen, in dem die Kinder und Teenager das Thema noch eher mit den Eltern besprechen. Wichtig ist, auf das Thema offen und positiv zuzugehen.

Haben Sie auch eine Empfehlung für die behandelnden Ärzt:innen?

Hier steht die Gesprächsführung im Vordergrund. Erhebungen aus sozialen Medien haben ergeben, dass der häufigste Grund für ein Nicht-Impfen gegen HPV Sicherheitsbedenken und Angst sind und der wichtigste Faktor, sich gegen HPV impfen zu lassen, die Empfehlung durch die behandelnde Ärztin oder den Arzt ist. Ärzte sollten die HPV-Impfung als Standardimpfung benennen und am besten die Impfung am gleichen Tag durchführen. Toll ist es für die Kinder und Jugendlichen auch, wenn die behandelnden Ärzte ihre eigenen Erfahrungen mit der HPV-Impfung teilen.

Wo sehen Sie derzeit den größten Handlungsbedarf, um noch besser auf die HPV-Impfung aufmerksam zu machen?

Bei den vielen auch für Kinder und Jugendliche belastenden Themen der Zeit, ist es wichtig, die HPV-Impfung nicht zu vergessen. Die HPV-Impfung sollte aktiv angesprochen werden. Für den Transport von Informationen zur HPV-Impfung wäre es meiner Ansicht nach auch vorteilhaft, die modernen digitalen Möglichkeiten über soziale Medien oder zum Beispiel einer Impf-App zu nutzen.

Was wäre noch wichtig, um Kinder besser vor Krankheiten zu schützen?

Impfungen gehören zu den bedeutendsten Errungenschaften der Medizin. Das Tolle daran ist, dass Impfungen einen primärpräventiven Ansatz vermitteln, d.h. vorbeugen vor einer Infektion bzw. Erkrankung. Generell halte ich es für wichtig, das Immunsystem der Kinder noch besser verstehen zu lernen, um noch gezielter vor Infektionserkrankungen aber auch anderen Erkrankungen, wie Rheuma und Krebs zu schützen.

Gibt noch etwas, das Ihnen besonders am Herzen liegt?

Mein Motto für alle jungen und junggebliebene Menschen: Man muss mit Herzblut bei der Sache sein!

Wir danken Ihnen für das interessante Interview und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg und Freude bei Ihrer wertvollen Arbeit. Möge es Ihnen gelingen noch vielen kleinen und großen Menschen zu helfen.

Herzlichen Dank!

Kontakt:

PROF. DR. MED. MARTINA PRELOG, M. SC.

Kinderklinik und Poliklinik
Universitätsklinikum
Würzburg
Josef-Schneider-Straße 2
97080 Würzburg
Telefon:
09 31 / 20 12 79 15
E-Mail: Prelog_M@ukw.de



© Universität Würzburg

[https://www.ukw.de/
kinderklinik/forschung/](https://www.ukw.de/kinderklinik/forschung/)



DiaExpert

Diabetes bewegen
Ihr Fachgeschäft für Diabetesbedarf

Das 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. Dezember 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.

Neue Entwicklungen in der Endoskopie: **Künstliche Intelligenz**

Darmspiegelungen (Koloskopien) sind medizinische Behandlungsmethoden, die dazu dienen, Darmtumore und auch schon die Vorstufen dazu, die sogenannten Adenome, rechtzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln. Erfolgt die Tumorbehandlung frühzeitig, können gesundheitliche Beschwerden komplett vermieden und eine Heilung erzielt werden. Dabei hat der technische Fortschritt längst auch bei der endoskopischen Untersuchungs- und Behandlungsmethode Einzug gehalten und für Veränderungen gesorgt. Eine enge Verbindung von minimalinvasiver Diagnostik und Therapie sollte immer im Vordergrund einer gastrointestinalen Endoskopie stehen. Wobei unterschiedliche digitale Systeme und die genutzten technischen Darstellungsmöglichkeiten Auswirkungen auf das Ergebnis haben können.

Professor Dr. Jürgen F. Riemann und Helga Friehe im Gespräch mit Herrn Prof. Dr. med. Alexander Meining, stellvertretender Klinikdirektor und Lehrstuhlinhaber Gastroenterologie im Universitätsklinikum Würzburg, über die neuen Entwicklungen in der Endoskopie: Künstliche Intelligenz und was dabei beachtet werden sollte.

Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für unser gemeinsames Gespräch nehmen. Was verbirgt sich hinter dem Begriff „künstliche Intelligenz“? Seit wann arbeiten Sie daran?



Prof. Dr. med.
Alexander Meining

Banal gesagt ist Intelligenz die geistige Leistungsfähigkeit, mit der wir ein Problem lösen können. Wir nutzen hierbei neuronale Netze, die ständig neuen Eindrücken unterliegen, jedoch auch auf all dem beruhend, was wir gelernt, gefühlt oder erfahren haben. Künstlich bedeutet in diesem Zusammenhang, dass diese Funktion von einem Computer übernommen wird. Dieses Konzept der Nachahmung neuronaler Netze ist schon seit Jahrzehnten bekannt, nur reicht erst seit einigen Jahren die

Rechnerleistung aus, um diese Konzepte auch umzusetzen. Auf das Konzept der „künstlichen Intelligenz“ bin ich das erste Mal über meinen Mitarbeiter, Herrn Doktor Hann im Jahre 2018 gestoßen, der schon immer ein Faible für digitale Techniken hatte.

Wie viele zugelassene digitale Systeme gibt es derzeit?

In der Endoskopie gibt es für den deutschen Markt vier, demnächst fünf Systeme.

Gibt es Qualitätsmerkmale für die Durchführung von Koloskopien und was ist dabei zu beachten?

Vor allem für die Vorsorgekoloskopie gibt es gut definierte Qualitätsstandards. Zu den Qualitätskriterien gehört die Dokumentation der kompletten Endoskopie bis zum Erreichen des Dickdarmendes und die Zeit, um das Endoskop wieder zurückzuziehen. Dazu gehört auch der prozentuelle Anteil erkannter Adenome, also Krebsvorstufen. Diese Parameter sind die Mindestkriterien einer dokumentierten Untersuchung.

Gibt es Erkenntnisse, welche technischen Voraussetzungen vorliegen sollten, um das beste Ergebnis erreichen zu können?

Hier gibt es Patienten-bezogene Parameter, wie der Grad der Sauberkeit des untersuchten Darms, sowie die Ausbildung und Erfahrung des Untersuchenden. Nicht zu vergessen sind auch so-

genannte post-prozedurale Faktoren, also ob unerwünschte Ereignisse auftraten und diese auch nach den Regeln der ärztlichen Kunst behandelt wurden. Weiterhin sollte immer eine Nachverfolgung der Histopathologie erfolgen und darauf geachtet werden, dass die empfohlenen Überwachungsintervalle befolgt werden. Wenn Sie mich nach den technischen Voraussetzungen fragen, sind hier moderne, d.h. digitale Dokumentations- und Befunderfassungssysteme zu nennen.

Hat auch die verwendete Optik eine Auswirkung auf das Untersuchungsergebnis?

Hier sind moderne Endoskope mit digitaler HD-Auflösung Standard. Wir wissen aus vielen Studien, dass die Auflösung der Optik zu einer verbesserten Rate erkannter Läsionen führt.

Können bei einer Koloskopie Adenome übersehen werden? Woran liegt das und wie häufig kommt das vor?

Leider ja. Niemand ist perfekt und gerade hinter den Dickdarmfalten oder in Kurven verstecken sich manchmal kleinere Läsionen. Gerade bei schwierigen Untersuchungen mit noch unreinigtem Darm können in bis zu einem Viertel aller Fälle Adenome übersehen werden.

Über welche Erfahrungen sollten die Untersuchenden verfügen?

Zur Erkennung von vor allem frühen und flachen Läsionen bedarf es Erfahrung. Douglas Rex aus den USA hat hierzu folgendes Zitat hinterlassen: „you are improving by the thousands“. Dem ist eigentlich nichts hinzuzufügen. Für Anfänger bedeutet dies eine/n erfahrene/n Endoskopiker:in an der Seite stehend zu haben und im Zweifelsfall noch mehr Zeit für die Untersuchung zu investieren.

Gibt es auch eine automatisierte Erkennung von Kolonpolypen unabhängig vom Untersuchenden?

Genau hierfür gibt es die künstliche Intelligenz, welche dem Untersucher während der laufenden Untersuchung ein Signal gibt, wenn ein Polyp im Bildausschnitt vermutet wird. Dies kann akustisch durch einen Piep-Ton erfolgen, oder ein optisches Signal wird in das Monitorbild projiziert. Unterm Strich muss der Untersuchende jedoch weiterhin entscheiden, ob er das Signal für verlässlich erachtet. Zudem wird der identische Monitorausschnitt von der KI analysiert. Polypen in Kurven oder Falten, die nicht auf dem Bild erscheinen, werden daher auch nicht von der KI erkannt.

Haben Sie Empfehlungen für die behandelnden Hausärzte?

Erinnern Sie Ihre Patienten an die Vorsorgekoloskopie, achten Sie auf die Einhaltung der Überwachungsintervalle, wenn schon einmal ein oder mehrere Polypen entfernt wurden und schicken Sie ihre Patienten dorthin, wo Sie selbst und Ihre Patienten sich gut aufgehoben fühlen.

Worauf sollten Patienten achten, die eine Überweisung zur Koloskopie bekommen?

Ganz entscheidend ist die Vorbereitung. Auch wenn es nicht immer angenehm ist, führt nur ein sauberer Darm zu einem verlässlichen Ergebnis. Bei Unklarheiten zur Einnahme von Medikamenten sollten Patienten lieber nachfragen. Wichtig ist auch, dass wenn eine Schlafspritze gewünscht wird, welche die Untersuchung angenehmer macht, eine Teilnahme am Straßenverkehr nach der Untersuchung verboten ist. Besser also immer eine/n „Abholer:in“ organisieren.



Foto: Uniklinikum Würzburg



Foto: Nils Eckel

Gibt es etwas, das Ihnen besonders am Herzen liegt, wenn Sie in die Zukunft schauen?

Ich hoffe auf die kontinuierliche Weiterentwicklung der Endoskopie. Nachdem ich nun schon eigentlich seit meiner Doktorarbeit das Thema verfolge, gibt es immer noch so viele Dinge, die besser sein könnten. Die Rate an übersehenen Adenomen ist nur ein Aspekt, genauso wichtig ist, dass wir zum Beispiel immer noch nicht einheitliche therapeutische Standards verfolgen und manche Patienten trotz aller Fortschritte auch heute noch bei großen Polypen unnötig operiert werden. Bei der Betrachtung der künstlichen Intelligenz stelle ich fest, dass wir zwar besser geworden sind, aber immer noch nicht perfekt. Auch wenn wir das vielleicht nie werden, so baue ich dennoch auf Innovationen und tue mein Bestes mit kritischem Blick auch weiter meinen Teil hierzu beitragen zu können.

Wir danken Ihnen für das interessante Interview und wünschen Ihnen weiterhin gutes Gelingen und viel Freude bei Ihrer wertvollen Arbeit.



Kontakt:

PROF. DR. MED. ALEXANDER MEINING

Uniklinikum Würzburg · Medizinische Klinik und Poliklinik II
 Schwerpunktleiter · Stellvertretender Klinikdirektor
 Lehrstuhlinhaber Gastroenterologie
 Josef-Schneider-Straße 2 · 97080 Würzburg
 Telefon: 09 31 201-40201 · E-Mail: Meining_A@ukw.de
 www.ukw.de

Valtteri Bottas und Paul Ripke: Charity-Aktion zugunsten Stiftung LebensBlicke

Die Stiftung LebensBlicke, Früherkennung Darmkrebs (Ludwigshafen) staunte nicht schlecht, als sich der Absender einer großzügigen Spende als **F1-Rennfahrer Valtteri Bottas und Fotograf Paul Ripke** entpuppte. Zumal die Stiftung LebensBlicke in Formel-1-Kreisen bisher über keinen besonders hohen Bekanntheitsgrad verfügte. Aber Valtteri Bottas und Fotograf Paul Ripke fanden eine Gemeinsamkeit - nachdem sie in einer spontanen Aktion für einen guten Zweck eine Fotografie von Bottas verkauften. Diese fand auf Instagram mit zwischenzeitlich mehr als einer halben Million Likes ein gewaltiges Echo: Valtteri Bottas in Aspen, Colorado, nackt auf dem Bauch in einem kleinen Fluss liegend. Die Aktion war ein voller Erfolg und innerhalb von 24 Stunden wurden 5.000 Plakate für einen guten Zweck verkauft. Es bleibt ein kleines - aber doch nahe liegendes - Geheimnis, warum ge-

nau der „Mittelpunkt des Bildes“ zur Stiftung LebensBlicke, Früherkennung Darmkrebs führte. Offiziell war man auf der Suche nach einer regional ansässigen (Paul Ripke stammt aus Heidelberg) und gemeinnützigen Stiftung als Empfängerin des verblüffenden Charity-Erfolgs von 50.000 Euro. „Diese großzügige Spende freut uns umso mehr, als sie zeigt, dass ganz selten - aber ab und an - auch kleine Stiftungen die Aufmerksamkeit für eine große Spende finden. Und wer weiß, vielleicht spendet auch Lewis Hamilton, der das Bild von Bottas bei seinem nächsten Aspen-Urlaub wohl nachstellen will, die Einnahmen im Rahmen einer Charity-Aktion“, so Professor J. F. Riemann, Vorstandsvorsitzender der Stiftung LebensBlicke, die nicht nachlassend die Bevölkerung zur lebensrettenden Darmkrebsvorsorge motiviert.

Kontakt:

STIFTUNG LEBENSBLICKE

Geschäftsstelle, Schuckertstraße 37, 67063 Ludwigshafen
 Tel.: 0621 - 69 08 53 88
 Fax: 0621 - 69 08 53 89
 stiftung@lebensblicke.de
KOSTENLOSE HOTLINE
 Telefon: 0800 - 22 44 22 1
 (Montag bis Freitag von 9.30 bis 14.30 Uhr)
 https://www.lebensblicke.de/



Foto: © Paul Ripke

Hilfe mein Kind schreit und schreit...

Ingolstädter „Schreibaby-Aufkleber“ informiert Eltern frühzeitig über Beratungsangebote der Region



Gefördert von:



Ingolstädter „Schreibaby-Aufkleber“ für U-Hefte des Früherkennungsprogramms

Das Schreien eines Babys ist eine wesentliche Fähigkeit, um auf eigene Bedürfnisse (z. B. Hunger, Zuneigung, volle Windel etc.) aufmerksam zu machen. Lässt sich ein Säugling jedoch überhaupt nicht beruhigen und quengelt oder schreit stundenlang, kann dies schnell zu Hilflosigkeit, Verzweiflung oder Gereiztheit führen. Gut gemeinte Ratschläge aus dem Freundes- und Bekanntenkreis verunsichern meist noch mehr und bringen Mütter oder Väter dazu, noch mehr an sich selbst zu zweifeln. Hat der Kinderarzt alle körperlichen Ursachen ausgeschlossen, und kommt dann noch die eigene Erschöpfung dazu, kann leicht das Gefühl entstehen, der eigenen Elternrolle nicht gewachsen und mit der Situation/dem kindlichen Schreien überfordert zu sein.

Viele betroffene Eltern haben noch nie davon gehört, dass es für ihr Problem spezifische Fachberatungsstellen wie die „Schreibabyberatung/-ambulanz“ gibt, die genau auf dieses Thema spezialisiert sind und Familien ohne lange Wartezeiten helfen können. Auch die KoKi-Stellen sind wichtige Anlaufstellen, um sich gemeinsam mit den Eltern auf die Suche nach Lösungen und Entlastung zu machen.

Die Koordinationsstellen frühe Kindheit (KoKi) der Region 10 möchten in Kooperation mit den Schreibabyambulanzen mit dem Aufkleber auf dieses Hilfsangebot aufmerksam machen. Der Aufkleber enthält sowohl Tipps, was Eltern in belas-

tenden Situationen selbst tun können als auch Kontaktdaten wichtiger Anlaufstellen.

Die Finanzierung läuft über die Bundesstiftung Frühe Hilfen unter Beteiligung des Gesundheitsnetzwerks Leben.

Die KoKi Ingolstadt bedankt sich bei allen aktiv Mitwirkenden, insbesondere beim Klinikpersonal und den Kinderärzt*innen für die Bekanntmachung der Schreibabyberatungsstellen und die enge Zusammenarbeit.



Stadt Ingolstadt
Amt für Jugend und Familie

Mein Kind schreit und schreit – was hilft?

Was Sie immer versuchen sollten:

- Beruhigen (Zureden, Vorsingen, sanftes Wiegen, Körper- und Blickkontakt, Massage, Spaziergang etc.)
- Unterstützung durch Partner, Freunde, Verwandte einholen

Das Schreien Ihres Kindes wird für Sie unerträglich – was tun?

- Baby vorsichtig im Bett ablegen
- Tief durchatmen – Zeit zum Beruhigen (hinsetzen oder kurz den Raum verlassen)
- Unterstützung durch Partner, Freunde, Verwandte einholen
- Professionelle Beratungsangebote nutzen

Bitte schütteln Sie Ihr Kind auf keinen Fall!

Beratungs- und Hilfsangebote

Kinderarzt / Klinik

Schreibabyberatung der Erziehungs- und Familienberatung

Caritas / Diakonie, Ingolstadt
Tel. 0841 993544-0
Montag bis Donnerstag
8 bis 12 Uhr und 13 bis 16.30 Uhr
Freitag 8 bis 14 Uhr
E-Mail: erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de
www.erziehungsberatung-in.de

Schreibaby-Ambulanz AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
Neuburg / Donau
Tel. 08431 54-3100
E-Mail: sekretariat.spz@neuburg.ameos.de
www.ameos.de/neuburg

kbo-Kinderzentrum München – überregionales Krisentelefon

Tel. 0800 7100900 (kostenfreie Rufnummer) Freitag, Samstag und Sonntag von 19 bis 22 Uhr



KoKi der Region 10

- Ingolstadt, Tel. 0841 305-45 815
- Eichstätt, Tel. 08421 70-396
- Neuburg-Schrobenhausen, Tel. 08431 57-431
- Pfaffenhofen a. d. Ilm, Tel. 08441 27-387



Fotos: Stadt Ingolstadt

Sonja Dasch



Alma Pervic



Edith Pitter



Foto: Lightfield Studios – www.fotolia.com

Kompetente Anlaufstelle für betroffene Eltern

Die „Schreibaby-Ambulanz“ am kbo-Kinderzentrum München

Die „Münchener Sprechstunde für Schreibabys“ im kbo-Kinderzentrum München bietet seit über 30 Jahren Krisenintervention, ausführliche kinderärztliche und psychologische Diagnostik, Entwicklungsberatung, videogestützte Interaktionsanleitung, Kommunikations- und Beziehungstherapie oder Eltern-Säuglings-Psychotherapie bei unstillbarem Schreien, Schlafstörungen, Fütterstörungen und übermäßigen Wut- und Trotzanfällen. Dabei werden bei Bedarf auch Ergotherapie, Physiotherapie, Musiktherapie oder Montessori-Therapie eingebunden.

„Im Mittelpunkt stehen bei uns immer Kind und Eltern gleichermaßen. Neben einer ausführlichen kinderärztlichen Untersuchung des Babys bzw. Kleinkindes und Entwicklungsberatung darf man die Eltern bei der Behandlung nicht aus den Augen verlieren. Sie leiden unter dem permanenten Schreien und sehen häufig die Schuld bei sich. Sie brauchen ebenfalls Hilfe und psychologische Unterstützung. Sogenannte Wochenbettdepressionen sind nicht selten, jede zehnte Mutter erkrankt daran. Genau so leiden die Partnerschaften unter der dauernden Stresssituation.

Erschöpfung, Hilflosigkeit, Verzweiflung und Wut sind typische Reaktionen in einer solchen Situation.“

ICH BIN BETROFFEN – WOHIN KANN ICH MICH WENDEN?

Telefon 089 / 7 1009-283 oder
-396 oder -330

In akuten Fällen am Abend erreichen Sie das Krisentelefon für Schreibabys freitags, samstags und sonntags von 19 bis 22 Uhr unter Telefon 0800 7100900 (kostenfrei).



Dr. Margret Ziegler,
ärztliche Leiterin der
Schreibaby-Ambulanz
am kbo-Kinderzentrum
München. © Alex Schelbert

Beratung bei Kindern mit Regulationsschwierigkeiten

„Jetzt schlaf doch endlich ein...!“ Übermüdet, hilflos und auch mit einer Portion Wut im Bauch versuchen die Eltern M. ihre jüngste Tochter Frida (sieben Monate alt) wiederholt auf dem Arm tragend mitten in der Nacht zum Schlafen zu bringen. Die Eltern kommen langsam an das Ende ihrer Kräfte und die Nerven liegen blank...



Vera Schoen und Bianca Killinger von der Erziehungs- und Familienberatung

Fotos: Erziehungs- und Familienberatung

Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen – oft kombiniert mit lautstarkem und unstillbarem Schreien – bei Säuglingen und Kleinkindern sind einer der Gründe, weswegen Eltern sich an die Kleinkindberatung der Erziehungs- und Familienberatung Ingolstadt wenden. Doch der Schlaf ist nur ein Thema bei betroffenen Kindern und Familien. Oftmals kommt es auch zu Schwierigkeiten beim Stillen oder Füttern des Kindes. Die Versorgung des eigenen Kindes kann für Eltern somit ganz schnell zum Alptraum werden. „Ich bin eine schlechte Mutter!“ oder „Was mache ich als Vater nur falsch?!“ sind Gefühle und Gedanken, die bei Eltern dann sehr schnell auftauchen. Man verliert das elterliche Selbstvertrauen und die Gefahr für die Entstehung sog. „Teufelskreise“ im Umgang mit dem Kind steigt.

Im Bereich Frühe Hilfen gibt es sehr gute Unterstützungsmöglichkeiten für betroffene Familien. Mit viel Wissen und Erfahrung zu den Ursachen sowie zu Beratungs- und Therapiemöglichkeiten bietet die Erziehungs- und Familienberatung In-

golstadt hier eine gute Anlaufstelle. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich, das heißt, alle Beratungskräfte unterliegen der Schweigepflicht. Unsere Beratungsstelle ist von Montag bis Freitag telefonisch, per Mail oder über unsere Homepage zu erreichen. Jede Familie aus Ingolstadt oder dem Landkreis Eichstätt kann sich an uns wenden.

Wie läuft eine Beratung bei uns ab? Bei einem Kennenlerntermin wird zunächst das konkrete Anliegen der Eltern geklärt. Die Erziehungs- und Familienberatung Ingolstadt hat speziell für das Alter der Kinder eingerichtete Räumlichkeiten und die Beraterinnen nehmen sich Zeit für die Anliegen der Eltern. „Je nachdem, welche Herausforderungen und Probleme eine Familie zu bewältigen hat, steigen wir dann in die gemeinsame Arbeit ein. Das wichtigste Ziel ist es, die Eltern wieder in ihrer Elternrolle zu stärken. Zudem arbeiten wir an Strategien und Unterstützungsmöglichkeiten für das Kind, damit es das Einschlafen lernen kann, sich besser beruhigen kann oder das Füttern oder gemeinsame Essen wieder entspannter ablaufen kann“, so Bianca Killinger (Diplom Psychologin und integrative Säuglings- und Kleinkind-Eltern-Beraterin). Auch weitere Themen wie das „Trotzen“ eines Kindes, kindliche Wutanfälle, Hauen oder Beißen können Eltern vor große Herausforderungen stellen. Hier kann die Erziehungs- und Familienberatung ebenfalls unterstützend beraten.



Kleinkindgerechte
Räumlichkeiten
für die Beratung

Gesundheitsnetzwerk 2018 bis heute **Leben**

Austausch, Orientierung und Zusammenhalt –
Eine (Zwischen-) Bilanz unseres Fachkräftenetzwerks nach zehn Jahren Teil II

Das Gesundheitswesen und die Arbeitswelt stehen vor so extremen Herausforderungen, wie es sich selbst die beteiligten Akteure aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben bei der Etablierung der Marke nicht hätten vorstellen können. Erfolgreiche Netzwerkarbeit ist ein kontinuierlicher Entwicklungsprozess, der erst im Lauf von vielen Jahren sein volles Potential entfaltet. Im Gesundheitsnetzwerk Leben arbeiten mehr als 100 Kooperationspartner:innen seit mehr als 10 Jahren Hand in Hand, um eine lückenlose Versorgungskette für Berufstätige aufzubauen, Hürden der Bürokratie abzubauen und den Zusammenhalt zu fördern. Ein achtsamer Umgang mit den vorhandenen Ressourcen ist ein wichtiger Bestandteil der Netzwerkarbeit. In unserer 2. Ausgabe 2022 wurde über die Entstehung und die Ziele des Netzwerkes berichtet und ein Einblick in die Aktivitäten von 2012 bis 2017 gegeben. Zeitgleich wurde aufgezeigt, welcher Mehrwert für die Bürger:innen sowie für die Kooperationspartner:innen entstanden ist. In dieser Ausgabe erhalten Sie Informationen zu den Aktivitäten in den Jahren 2018 bis heute.

2018 – Sektorenübergreifende Netzwerkarbeit endet nicht an den Grenzen der Regionen

Der starke Kooperationsverbund baut Brücken und überwindet Hürden zum Wohle aller Menschen. Die länderübergreifende Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung war ein weiterer wichtiger Meilenstein, um Prozessabläufe bei der Beantragung von Anschlussheilbehandlungen, Präventionsangeboten und Rehabilitationsmaßnahmen für Versicherte effektiver zu gestalten und den Zugang zu den Leistungen erheblich zu erleichtern. Alle Beteiligten waren sich beim ersten Treffen einig, dass das Antragsverfahren so einfach wie möglich sein sollte. Die Antragstellung sollte online eigenständig per PC, Laptop oder Smartphone zur Verfügung gestellt werden. Im März war es dann soweit. Das Ergebnis der Arbeitsgruppe ging in die finale Umsetzung. Die Informationen für die Online-Antragstellung konnten durch rund 30.000 Flyer und einem digitalen regionsbezogenen Informationsblatt im Netzwerk verteilt werden. Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen der Deutschen Rentenversicherung waren von nun an auf Knopfdruck möglich.



Erster Austausch der Arbeitsgruppe im Januar im Showroom der Telemedizin.Bayern Foto: GOIN

Das Antragsverfahren für das Präventionsprogramm RV Fit der Deutschen Rentenversicherung wurde durch den Wegfall des ärztlichen Befundberichtes verschlankt und stellte dadurch eine Entlastung der Ärzt:innen und Betriebsärzt:innen dar.



Foto: Klinikum Ingolstadt

Treffen der Arbeitsgruppe im Klinikum Ingolstadt vor der Einführung der elektronischen Antragstellung.

Aus der länderübergreifenden Zusammenarbeit ist Mitte 2022 eine bundesweite Zusammenarbeit im Gesundheitsnetzwerk Leben entstanden. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 18.

„Kinderwunsch. Wunschkind. Unser Kind!“ – Eine bundesweite Aktionswoche

Die Eröffnungsfeier zur „Woche für das Leben“ wurde von der Diözese Eichstätt zusammen mit dem evangelischen Kirchenkreis Regensburg und dem Gesundheitsnetzwerk Leben am 14. April 2018 veranstaltet. Ziel war es, sich kritisch mit den Methoden der vorgeburtlichen Untersuchung hinsichtlich der Konsequenzen auseinanderzusetzen. Die Eröffnungsfeier war ein voller Erfolg, da waren sich alle Beteiligten einig.





Eindrücke aus der Veranstaltung am 17.07.2018 Fotos: Jan Paeplow



Das Organisationsteam und Eindrücke von der Eröffnungsfeier im Klinikum Ingolstadt und dem anschließenden Benefizkonzert des Ärzteternetzes GOIN e. V. zu Gunsten der „Familiengruppe-Down Kind“. Buchautorin und Vortragsrednerin Schwester Teresa Zukic moderierte die Abendveranstaltung und brachte zwischen den Musikstücken inspirierende Impulse zum Thema „Du bist einzigartig“.

Fotos: Anne GÜlich

Arbeiten bis zur Renten – geht das?

Die Rente ab 67 ist inzwischen Realität. Die meisten Beschäftigten fühlen sich aber einer weiteren Verlängerung der Lebensarbeitszeit gar nicht gewachsen. Nicht wenige leiden unter Überlastung durch zu große Arbeitsmengen, Überforderung und an den Folgen gesundheitlicher Einschränkungen. Jeder siebte Beschäftigte geht vorzeitig wegen Erwerbsminderung in die Rente. Die Vertreter:innen der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd und die Partner:innen im Gesundheitsnetzwerk Leben diskutierten gemeinsam mit den Gästen darüber, dass Präventions- und Rehabilitationsleistungen erheblich dazu beitragen können im Erwerbsleben zu bleiben und anschließend gesund in den wohlverdienten Ruhestand zu kommen. Für Spannung



in der Diskussion sorgte Tom Meiler vom Bayerischen Fernsehen, der die Veranstaltung moderierte. Seine korrekten Fragen machten sehr deutlich, dass die Eigenverantwortung jedes Menschen sehr wichtig ist und weiter gestärkt werden sollte.



Foto: Audri BKK

Erstes Treffen des Projektteams am 28.09.2018 in der Audi BKK

Das Modellprojekt wurde in der Region 10 Ingolstadt und den Landkreisen Weilheim-Schongau, Bad Tölz, Wolfratshausen, Starnberg, Garmisch-Partenkirchen sowie dem südlichen Landkreis Landsberg durchgeführt und endete am 31.08.2022 mit folgenden Ergebnissen:

Bei den von uns erreichten Teilnehmer:innen am Gesundheits-Check wurde in den meisten Fällen ein Bedarf festgestellt (Präventionsbedarf bei 75 %, Reha-Bedarf bei 15 %). Die Leistungen wurden von einem überwiegenden Teil der Betroffenen auch beantragt und in Anspruch genommen. Also hat der Ü45-Gesundheits-Check dazu beigetragen, notwendige Leistungen für die Gesundheit und Erwerbsfähigkeit einzuleiten. Die Rückmeldungen der Teilnehmer:innen zum Check waren sehr positiv.

RÜDIGER ALFERY

Mitglied der Geschäftsführung der DRV Bayern Süd:



Foto: DRV Bayern Süd

„Der Ü45-Gesundheits-Check hilft, frühzeitig zu erkennen, ob Menschen einen Bedarf für Rehabilitation oder Prävention haben. So können wir als Rentenversicherung chronischen Erkrankungen rechtzeitig entgegenwirken und dafür sorgen, dass die Menschen möglichst lange fit im Beruf bleiben. Einer gesetzlichen Verankerung und flächendeckenden Ausrollung des Ü45-Gesundheits-Checks – wie im aktuellen Koalitionsvertrag vereinbart – stehen wir aufgrund unserer Erfahrungen im Modellprojekt positiv gegenüber.“

2019 – „Leben. Menschen begleiten, zuhören“ – Plakataktion in Ingolstädter Bussen zur Woche für das Leben 2019

In Deutschland nehmen sich jährlich rund 10.000 Menschen selbst das Leben. Dies war für die Veranstalter der ökumenischen Woche für das Leben Anlass, sich verstärkt den Menschen zuzuwenden, die sich in auswegloser Situation und Isolation sehen oder unter depressiven Störungen leiden. Mit der Plakataktion haben die Partner:innen aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben auf die wertvollen Angebote der Telefonseelsorge und der Krisendienste Bayern aufmerksam gemacht, um Hürden abzubauen und Betroffene zu unterstützen, in Krisensituationen die Angebote auch zu nutzen.



Foto: Eva-Maria Michel

Plakataktion in 50 Bussen der Stadtbus Ingolstadt GmbH

Arbeitsfähigkeit erhalten – Rückkehr ins Berufsleben begleiten

Auf der 5. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben im Gesundheitsnetzwerk Leben am 09.10.2019, vermittelten Expert:innen aus Wissenschaft und Praxis die Inhalte von moderner berufsgruppenbezogener Prävention, die Unterstützung durch eine Präventions- und Rehabilitationssprechstunde sowie des Ü45-Gesundheits-Checks, um den Präventions- und Rehabilitationsbedarf zeitnah zu erkennen und die zielgerichtete bedarfsorientierte Gesundheitsversorgung durch die elektronische Antragstellung zügig einzuleiten. Die Inhalte des Ü45-Gesundheits-Checks zur Ermittlung des Gesundheitspotenzials sowie die im Bedarfsfall, im Rahmen einer anschließenden Präventionsleistung zur Unterstützung der Gesundheit durch Bewegung, bewusste Ernährung und eine geschärfte Aufmerksamkeit für die Balance zwischen Freizeit und Beruf wurden vorgestellt. Zeitgleich wurde aufgezeigt, dass der Wiedereinstieg in den Arbeitsprozess nachhaltig unterstützt und die Resilienz im Betrieb gefördert werden kann. Qualifiziertes Coaching ist dabei eine wertvolle Ressource, die sowohl in der Gesundheitsversorgung, bei der beruflichen Rehabilitation, beim Ausstieg aus der Sucht, nach Suchtbehandlungen und beim Wiedereinstieg in das Arbeitsleben erfolgreich erprobt wurde. Die Stände der beteiligten Netzwerkpartner:innen ermöglichen einen kollegialen Austausch, bis hin zu Einzelberatungen.



Eindrücke von der 5. Fachtagung in der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt am Campus Ingolstadt. Fotos: Redaktion plus60



Nadine Seipelt
Beauftragte für
Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt der
Agentur für Arbeit
Ingolstadt

2022 – Ein Jubiläum ist ein bedeutsamer Anlass

„Erfolgreiche Beziehungen sind die Grundpfeiler für langfristigen Erfolg. Seit 10 Jahren geht das Gesundheitsnetzwerk Leben mit viel Innovation und Dynamik den Weg für Aufklärung, Fürsorge und Prävention in der gesamten Region 10. Mit regionalen und überregionalen Partnerinnen und Partnern nehmen Sie Themen, die bewegen ins Visier, beleuchten sie und treiben diese gemeinsam voran. Danke dafür. Die Agentur für Arbeit gratuliert ganz herzlich und freut sich auch weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit im Netzwerk.“



Das Beratungsteam der Berufsberatung im Erwerbsleben in Ingolstadt

Fotos: Agentur für Arbeit

Tipp:



Die Agentur für Arbeit berät neutral, unverbindlich, kostenfrei und individuell. Die Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit richtet sich an Personen, die sich beruflich weiterentwickeln oder umorientieren wollen. Welche Chancen bietet mir der Arbeitsmarkt und welche Kenntnisse und Fähigkeiten sind gefragt? Welche Bildungsangebote passen zu meinen Veränderungswünschen? Viele Fragen, die sich Berufstätige und Wiedereinsteigende gleichermaßen stellen.

Die Berufsberatung für Erwachsene steht beratend zur Seite – für diejenigen, die mitten im Berufsleben stehen und sich verändern wollen. Unter Ingolstadt.BBiE@arbeitsagentur.de können Sie mit den Kolleginnen und Kollegen in Kontakt treten und Ihre Optionen für die Zukunft besprechen.

Bei Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg, zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf steht Ihnen zudem die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Ingolstadt als Ansprechpartnerin unter:

Ingolstadt.BCA@arbeitsagentur.de zur Seite.

10 Jahre erfolgreiche Netzwerkarbeit zum Wohle der Menschen

„Ich freue mich, ein Teil dieses wertvollen Netzwerkes zu sein. Gemeinsam für die seelische Gesundheit! Früher war ein Coaching dazu da, um Defizite zu „behandeln“. Es wurde in der Regel nicht offen darüber gesprochen, dass man an einem Coaching teilnimmt. Heute geht es darum, Stärken zu stärken und Potentiale zu entwickeln.

Ein Coaching ist ein Geschenk und eine Investition in sich selbst oder in seine Mitarbeitenden. Durch eine ganzheitliche Selbstreflexion tragen auch wir für gesunde Mitarbeitende bei. Wir können erkennen,



Foto: Feliks Franzer

Nadine Greck
Mediatorin, Coach,
Trainerin,
Lean Manager
Greck Consulting
GmbH & Co. KG

wo wir noch nicht im Gleichgewicht sind, können etwas dafür tun und bei der Umsetzung begleiten. Aktiv. Wirksam. Und Nachhaltig. Denn: wir wünschen uns, dass Sie gesund bleiben.“

Netzwerkerinnen und Netzwerker im kollegialen Austausch

Beim Netzwerktreffen zum Jahresabschluss wurden Einblicke in das betriebliche Gesundheitsmanagement der Bundeswehr und der AUDI AG vermittelt. Die Netzwerkpartner:innen stellten ihre umfassenden und nachhaltigen Leistungsangebote vor. Es gab viele neue Anregungen für die weitere Entwicklung. Ein wichtiger Punkt war dabei u. a. wie Erwerbstätige künftig besser durch akute Krisensituationen begleitet werden können.



Foto: Passauer Wolf

2020 – Suchtprävention und nachhaltige Versorgung in der Substitution



Auf der 6. Fachtagung für ein gesundes Berufsleben im Gesundheitsnetzwerk Leben am 12.02.2020, zeigten Experten aus der Praxis Maßnahmen zur Suchtprävention und die Grundlagen der substituionsgestützten Behandlung, Hintergründe der Beschaffungskriminalität, neue Konsumtrends sowie die medizinische Versorgung im Strafvollzug auf. Dabei wurde deutlich hervorgehoben wie wichtig die vernetzte multiprofessionelle Zusammenarbeit zwischen Ärzt:innen, Apotheker:innen, Sozialarbeiter:innen, medizinischem Fachpersonal und ehrenamtlichen Helfer:innen ist, um der bedrohlichen Entwicklung des Drogenkonsums entgegenzuwirken und Stigmatisierung von Drogenabhängigen zu vermeiden. Joe Bausch begleitete die Fachtagung als Schirmherr. In seinem spannenden Vortrag und der anschließenden Benefizlesung wurde deutlich, in welchem Spannungsfeld sich Ärzt:innen bei der medizinischen Versorgung von Drogenabhängigen befinden können. „Der Weg von der Drogenabhängigkeit zur Beschaffungskriminalität ist nur ein schmaler Pfad. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass wir jungen Menschen diese Erfahrung ersparen und Abhängigen helfen, den Weg zurück in ein Leben ohne Drogenkonsum zu erleichtern“, so appellierte Joe Bausch an alle Beteiligten der Fachtagung.

„Der Weg von der Drogenabhängigkeit zur Beschaffungskriminalität ist nur ein schmaler Pfad. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass wir jungen Menschen diese Erfahrung ersparen und Abhängigen helfen, den Weg zurück in ein Leben ohne Drogenkonsum zu erleichtern“, so appellierte Joe Bausch an alle Beteiligten der Fachtagung.



Eindrücke von der 6. Fachtagung und mit Schirmherrn Joe Bausch im Spiegelsaal in der Kolping Akademie. Fotos: Anne Gülich

2022 – „10 Jahre Gesundheitsnetzwerk Leben – das ist wahrlich ein Grund zum Feiern!

Besonders bedanken möchte ich mich im Namen aller in der Suchthilfe tätigen Kolleg:innen, dass die Belange Suchtkranker durch das GNL immer wieder in den Fokus gerückt werden. In diesem Zusammenhang möchte ich an ein besonderes Highlight erinnern: die 6. Fachtagung im Februar 2020 stand unter dem Motto „Suchtprävention und eine ganzheitliche Versorgung in der Substitution“ – ein Thema, das aufgrund der seit langem bestehenden und sich weiter verschärfenden ärztlichen Unterversorgung mehr denn je Beachtung verdient.“



Monika Gabler
Caritas Kreisstelle
Ingolstadt,
Fachdienstleitung
Suchtambulanz

Foto: Caritas

Tipp:



Suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie deren Angehörige und sonstige Bezugspersonen können vertrauliche und kostenfreie Beratung persönlich, telefonisch oder online bekommen. Caritas-Kreisstelle Ingolstadt, Suchtambulanz

Jesuitenstraße 1, 85049 Ingolstadt
Telefon 0841 / 309-300
suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de
caritas.de/onlineberatung

„Sehr herzlich gratuliere ich dem Gesundheitsnetzwerk Leben auch im Namen des gesamten Teams von Prop e.V. – Verein für Prävention, Jugendhilfe und Suchttherapie zu diesem tollen Jubiläum!

Seit 10 Jahren ist das Gesundheitsnetzwerk Leben ein verlässlicher und engagierter Partner in der Region Ingolstadt, der vor allem das wichtige Thema Prävention (von z. B. Glücksspielsucht) immer wieder in den Fokus rückt. Erfolgreiche Kooperationen wie das regionale Projekt „Schanzer Pluspunkt“, das 2021 startete und die Prävention und Gesundheitsförderung der Region in den Mittelpunkt stellt, konnten so dankenswerterweise realisiert werden. Das Gesundheitsnetzwerk Leben ist ein gutes Beispiel dafür, wie wichtig regionales Engagement vor Ort ist – und dass im Verbund mit regionalen und überregionalen Partner:innen viel erreicht werden kann. Wenn das nicht Grund genug zum Gratulieren und Feiern ist!“



Ute Floet
Psychologin, MSc.
und Mitarbeiterin
der Prop e.V.
Suchtberatungsstelle
in Pfaffenhofen/Ilm

Foto: Prop e.V.

Tipp:



In der Beratungsstelle von Prop e.V. in Pfaffenhofen helfen wir Menschen mit Suchtproblemen, deren Angehörigen, Freunden und Arbeitgebenden – allen, die mit der Problematik Konsum und Sucht konfrontiert sind. Unsere Beratung kann per Video, telefonisch oder per Email in Anspruch genommen werden. Sie ist kostenfrei und kann auf Wunsch auch anonym stattfinden. Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle Pfaffenhofen/Ilm, Türltorstraße 5, 85276 Pfaffenhofen/Ilm Infos telefonisch unter 08441/89060 oder per Mail pfaffenhofen@prop-ev.de

Das muss gefeiert werden: 10 Jahre Gesundheitsnetzwerk Leben!

„Durch das GNL werden Belange von Suchtkranken immer thematisiert. Im Suchthilfesystem sind wir dafür dankbar, weil es um eine Gruppe von Menschen geht, die es wirklich schwer hat. Wirksam können wir dabei durch eines werden, was auch für das GNL Dreh- und Angelpunkt ist: Vernetzen, vernetzen, vernetzen. Und da unterstützt das GNL beständig, ob es durch Veranstaltungen, durch Publikationen, durch Kontaktherstellungen oder die Bekanntgabe von Projekten geschieht. Nun dürfen wir auch Rückenwind für unser Projekt „Runder Tisch betriebliche Suchtprävention Region 10“ spüren, eine Vernetzung zwischen betrieblichen Akteuren und dem Suchthilfesystem. Dabei geht es uns darum, mittels Austausch und Unterstützung Kräfte zu bündeln, um auch auf der betrieblichen Ebene Suchtkranken tragfähig zu helfen, und wer das tut, bekommt eine win-win-Situation für Unternehmen und Betroffene. Vernetzung bedeutet auch hier: nicht jeder kann alles, aber wer sich vernetzt kann deutlich mehr für Betroffene erreichen. Vielen Dank an das GNL und wir freuen uns über weiteres gutes gemeinsames Gelingen.“



Tipp:

Runder Tisch betriebliche Suchtprävention Region 10

Plattform für betriebliche Akteure, die sich im Bereich betrieblicher Suchtprävention engagieren oder engagieren möchten gemeinsam mit Akteuren des Suchthilfesystems in der Region 10. Treffen finden mindestens zweimal jährlich statt. Sie dienen dem Austausch, auch über die geübte Praxis betrieblicher Suchtprävention, der Fallarbeit und gegenseitigen Weiterbildung.

Kontakt: Dr. Gero Bühler, Zentrum für psychische Gesundheit, Klinikum Ingolstadt, gero.buehler@klinikum-ingolstadt.de



*Dr. Gero Bühler
Leitender Oberarzt
Zentrum für psychische
Gesundheit
Klinikum Ingolstadt*

Foto: Klinikum Ingolstadt

10 Jahre Gesundheitsnetzwerk Leben und 20 Jahre Condrops: Eine starke Gemeinschaft!

„Seit 20 Jahren bietet Condrops Ingolstadt für suchtgefährdete Kinder und Jugendliche sowie deren Familien und für Erwachsene mit Suchtproblemen leicht zugängliche und maßgeschneiderte Hilfen an. Im Jugendbereich easyContact in Form von Prävention, Clearing und Ambulanten Erziehungshilfemaßnahmen. Im Erwachsenenbereich im Rahmen von Betreutem Einzelwohnen, niederschwelliger Hilfe im Kontaktladen StayIn und therapeutischer Hilfe durch die Ambulante Rehabilitation Sucht. Gelingende Suchthilfe kann nur im Verbund mit anderen Trägern und Unterstützern gelingen. So hat das Gesundheitsnetzwerk Leben als Kooperationsverbund einen großen Teil dazu beigetragen Hilfsangebote sichtbar zu machen und damit leichter zugänglich für Betroffene.“

Als Partner des GNL profitieren wir von der Veröffentlichung unserer Angebote und unserer Kontaktmöglichkeiten. Die Notwendigkeit von Prävention und Hilfe rückt immer weiter in den Fokus, nicht zuletzt auch der gestiegene Bedarf durch die Corona-Pandemie. Im Rahmen des Projektes Schanzer Pluspunkt konnte auch während der Pande-



Das starke Team von Condrops in Ingolstadt.

Foto: Condrops

mie trotz Schulschließung eine gelungene Präventionsveranstaltung durchgeführt werden. Die Zusammenarbeit mit Betrieben wird durch den entstandenen „Runden Tisch betriebliche Suchtprävention“ in den Fokus genommen. Wir freuen uns auf viele weitere spannende Projekte in der Kooperation mit und durch das Gesundheitsnetzwerk Leben.“



Tipp:

Erwachsenenilfe Ingolstadt Kontaktladen StayIn

Das StayIn ist eine Anlaufstelle für Drogenkonsument*innen und Substituierte. Wir bieten individuelle Hilfe bei Fragen, Anliegen oder Problemen – oder auch einfach nur Zusammenkommen, Kaffee trinken, ratschen, essen... Kostenfrei und anonym. Einfach zu den Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10.30 – 14.30 Uhr, Do. 14 – 18 Uhr vorbeikommen.

Ort: Beckerstr. 10, 85049 Ingolstadt, Tel. 08 41 / 885 395 95
E-Mail: stay-in@condrops.de

Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen ist eine intensive, regelmäßige und auf Ihre persönliche Lebenslage abgestimmte Betreuung für alle, die aktuell konsumieren und ihren Konsum beenden möchten oder nach einer Therapie weiterhin drogenfrei/alkoholfrei leben möchten.

Sie würden gerne Unterstützung in Form von Betreutem Wohnen in Anspruch nehmen?

Büro: Beckerstr. 10, 85049 Ingolstadt, Tel. 08 41 / 885 395 95
E-Mail: betreutes-wohnen-ingolstadt@condrops.de

Ambulante Rehabilitation Sucht

Ambulante Rehabilitation Sucht richtet sich an Erwachsene, die während der Vorbereitungsphase der Rehabilitation nicht mehr konsumieren und sich darauf einlassen können 6 bis 18 Monate intensiv mit uns an ihren Zielen zu arbeiten.

Kontaktadresse: Condrops e.V., Kreuzstr. 12 85049 Ingolstadt
Sie würden gerne Unterstützung in Form von ambulanter Rehabilitation Sucht in Anspruch nehmen?
Tel. 08 41 / 95 196 380,
E-Mail: ambulante-reha-ingolstadt@condrops.de

Jugendhilfeeinrichtung easyContact

Terminvereinbarungen unter: Tel. 08 41 / 881 88 94,
E-Mail: easycontact-ingolstadt@condrops.de

Beratung durch Sozialpädagog*innen und Pädagog*innen für Jugendliche ab dem 12. Lebensjahr und deren Eltern, bei problematischem Konsum von Drogen und/oder Alkohol und Medien und den damit verbundene Schwierigkeiten in den verschiedenen Lebensbereichen.

Wir unterstützen Jugendliche und ihre Familien und begleiten sie in einen gelingenden Alltag. Für Fachkräfte, Betriebe und Schulen bieten wir Präventionsveranstaltungen an.

Büro: Bürgerhaus Ingolstadt, 1. Stock, Kreuzstr. 12,
85049 Ingolstadt, Tel. 08 41 / 881 88 94,
E-Mail: easycontact-ingolstadt@condrops.de

2021 – Rund 70 Unterstützungsangebote für die Gesundheit in der Corona-Pandemie

Die Corona-Pandemie hat dazu geführt, dass der Kooperationsverbund sehr schnell mit digitale Angebote reagieren musste. Eine Übersicht mit rund 70 Unterstützungsangeboten stand schon kurz vor Ostern zur Verfügung, um alle Bürger:innen mit gezielten Angeboten durch die schwere Zeit zu begleiten.

„Leben im Sterben“

In der Online-Veranstaltung am 19.04.2021 im Rahmen der „Woche für das Leben“ der katholischen und evangelischen Kirche in Deutschland befassten sich Fachleute mit den Aspekten, wie ein würdevolles Sterben möglich gemacht werden kann. Im Mittelpunkt stand dabei die Sorge um schwer kranke und sterbende Menschen durch palliative und seelsorgische Begleitung. Zeitgleich stand dabei auch im Fokus, die in diesen Bereichen tätigen Fachkräfte zu stärken und gezielt zu unterstützen, damit sie diese wertvolle Arbeit auch langfristig bewältigen können.



MehrWert fürs Leben



Gesundheitsnetzwerk **Leben**



„MehrWert fürs Leben“

Mit dem gemeinsame Projekt „Schanzer Pluspunkt“ der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (Lehrstuhl für Sozialpädagogik), des FC Ingolstadt 04, der Audi BKK und des Gesundheitsnetzwerks Leben sollte die Gesundheitsförderung in der Region 10 Ingolstadt weiter ausgebaut und dabei neueste Forschungserkenntnisse mit Praxis und Erfahrungswissen vernetzt und in einer interaktiven Veranstaltungsreihe weitergegeben werden. 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 wurden durch die Bundesländer-Initiative „Innovative Hochschule“ bereitgestellt, durch die auch das Projekt „Mensch in Bewegung“ finanziert wurde. Schirmherr des Projektes ist Klaus Holetschek der Bayerische Gesundheitsminister. Aufgrund der Corona-Pandemie mussten die Veranstaltungen überwiegend Online durchgeführt werden. Das hat den Vorteil, dass auch alle, die bisher nicht dabei sein konnten, herzlich eingeladen sind einfach mal auf unsere Website zu schauen, um mehr für die Gesundheit zu tun.

„Um Menschen erreichen, Gesundheit und eine achtsame Haltung in der Lebens- und Arbeitswelt nachhaltig anregen und fördern zu können, dazu bedarf es Menschen in Institutionen, Behörden und Unternehmen, die wertvolle Fachimpulse aufgreifen und nutzbringend in ihren Arbeitsalltag einbringen. Im Rahmen des Projektes „Schanzer Pluspunkt“ wurde durch den Verbund mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben und entsprechend dem Motto „Wissen und Handeln mit MehrWert“ dieses Anliegen konkret.“



Foto: Thorsten Brieger

Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitspädagogik der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und Projektleitung des Schanzer Pluspunkt

Tipp:



Alle bisherigen Veranstaltungen auf einen Blick:

- „Deal it now – befasse Dich jetzt damit“
- Suchtprävention für Schülerinnen und Schüler (ab der 5. Klasse)*
- „Bodysoul – mit Leib und Seele“
- Gesundheitsförderung für Frauen*
- „You’ll never walk alone – Meinetwegen-Deinetwegen“
- Suizidprävention geht uns alle an!*
- „Eat and Meet – essen mit Nähr- und Mehrwert“



Einfach mal reinschauen unter:
www.schanzer-pluspunkt.de

„Gemeinsam für die seelische Gesundheit“



Eine Plakataktion des Gesundheitsnetzwerks Leben und dem Krisendienst Psychiatrie Oberbayern. Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürgerinnen und Bürger Bayerns. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen qualifizierte Beratung und Unterstützung. Unsere Partnerinnen und Partner zeigen Gesicht für seelische Gesundheit und machen auf dieses wichtige Hilfe-Telefon aufmerksam. Die Plakataktion wurde von 40 Partnerinnen und Partnern unterstützt.

2022

Die Plakataktion läuft im Bezirk Oberbayern unbefristet weiter. Wir freuen uns auf weitere Teilnehmende!

Foto: Bezirk Oberbayern



Martin Guth
Stabsstelle Öffentlichkeitsarbeit & Qualitätsmanagement
Gebietskoordinator
Region Ingolstadt
Geschäftsstelle des Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

„Das Gesundheitsnetzwerk Leben mit seinen vielen Partnern war für den Krisendienst in Oberbayern von Anfang an eine wertvolle Unterstützung. Egal, ob es um Presseartikel ging, die die Leistungen des Krisendienstes bekannter machen sollten oder die Teilnahme an unterschiedlichen Veranstaltungen. Das Themenspektrum des Gesundheitsnetzwerk Leben deckt sowohl Themen der Gesunderhaltung als auch der Behandlung von psychischen Beschwerden und Erkrankungen ab. Prävention, Entstigmatisierung und niedrigschwellige Zugänge zum Versorgungssystem sind sowohl für den Krisendienst als auch für das Gesundheitsnetzwerk Leben von immenser Bedeutung. Wir freuen uns daher auf die weitere fruchtbare Zusammenarbeit!“

Audi BKK in München

„An unserem Standort in München betreuen wir derzeit rund 50.000 Versicherte. Gern beteiligen wir uns als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben an der Plakataktion für die seelische Gesundheit, weil Krisensituationen jeden von uns treffen können. Nicht jedem Menschen gelingt es selbst eine Lösung zu finden und sofort wieder nach vorne zu schauen. In diesen Situationen ist es wichtig zum Hörer zu greifen und die Hilfe der Krisendienste Bayern anzunehmen. Ist die Hemmschwelle erstmal überwunden, fällt es auch nicht mehr so schwer, Folgeangebote zu nutzen.“



v. l. Gerhard Fuchs (Vorstandsvorsitzender der Audi BKK) und Markus Hörmann (Leiter Service-Center in München) Foto: Audi BKK

Als Krankenversicherung ist uns mentale Gesundheit wichtig. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass auch unsere digitalen Angebote von unseren Versicherten bei psychischen Erkrankungen gern in Anspruch genommen werden und wertvolle Hilfe leisten, um schnell wieder gesund zu werden. Die Leistungen der Audi BKK können ganz einfach bundesweit direkt über unseren Leistungsnavigator: www.audibkk.de/leistungsnavigator aufgerufen werden.“

Doccura & Doccuraplus

„Wir sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben und beteiligen uns sehr gern an der gemeinsamen Plakataktion mit den Krisendiensten Bayern, weil jeder Mensch in eine seelische Krise geraten kann, aus der er nicht mehr alleine herauskommt. In solchen Situationen ist es wichtig, dass die Betroffenen zum Hörer greifen und die schnelle und unbürokratische Hilfe der Krisendienste Bayern in Anspruch nehmen. Das wissen wir auch aus unserer täglichen Arbeit: Als Dienstleister bieten wir den unkomplizierten Einstieg in die Einzel- & Gruppenvideosprechstunden mit Screensharing, Dokumentenaustausch & Chat für niedergelassene Ärzt:innen aller Fachgruppen, Zahnärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Psychotherapeut:innen, Ergotherapeut:innen, Logopäde:innen, Krankenhäuser, Reha-Einrichtungen, Apotheken, Pflegeheime, Pflegedienste, Hebammen und weitere Fachgruppen an. Die Terminvergabe und der Versand der Links erfolgen durch die Behandler.“

Mit der Weiterentwicklung von doccura zu doccura+ haben wir nun das virtuelle Wartezimmer für Patienten geschaffen. Die Funktions-



Kurt Kiesewetter und Yasemin Adali

Foto: Doccura

weise von **doccura+** ist patientenzentriert, d.h. die Patienten melden sich mit ihren Kontaktdaten und ihrer E-Mail-Adresse an. Anschließend füllen sie den Anamnesebogen aus, geben den gewünschten Termin an und begeben sich somit in das virtuelle Wartezimmer. Anhand des Krankheitsbildes ordnen sich die geeigneten Behandler dem Patienten zu und bestätigen den Termin. Durch die Videosoftware werden Behandler und Patienten in der Videosprechstunde verbunden und das Beratungsgespräch kann beginnen. Im Rahmen der ärztlichen Behandlung erstellen die Fachärzte:innen die Arztdokumentation, füllen bei Bedarf das E-Rezept und die E-AU und für Privatpatienten die Rechnung aus. Doccura & Doccura+ sind erfolgreich zertifiziert und bei der KBV gelistet. Weitere Informationen können Sie unter www.doccura.de und www.doccuraplus.de einholen.“

Information für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber

„Mit den Einheitlichen Ansprechstellen für Arbeitgeber:innen (EAA) stehen regionale Inklusionsberater:innen mit ihrem Fachwissen zum Thema Inklusion und Teilhabe am Arbeitsleben zur Unterstützung der Arbeitgeber bereit. Zu Beginn des Jahres 2022 wurde mit der Einführung der EAA dafür ein passgenaues Servicepaket zur Entlastung für Arbeitgebende geschnürt, wodurch eine Begleitung bei der Einstellung, der Ausbildung und Beschäftigung von Menschen mit Schwerbehinderung ermöglicht wird. Unter der 08161/9699084 oder ansprechstelle.muenchen@eaa-bayern.de erreichen Sie direkt Ihre Ansprechpartner:innen für die Region 10/Ingolstadt.“



Sandra Lukas, Integrationsfachberaterin Sozialwirtschaft (B.A.), Soziologie (M.A.)

Foto: EAA

„Für mehr Gesundheit in Ihrem Betrieb: Videosprechstunde als Einstieg“

Am 15.11.2021 wurde die erste bundesweite Online-Veranstaltung für ein gesundes Berufsleben im Rahmen der Aktionswochen „Menschen in Arbeit-Fachkräfte in den Regionen“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) und der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) durchgeführt. Nachstehend Tipps aus dem Netzwerk für die Gesundheit im Unternehmen:

Ruhe & Pol

GEDANKENHYGIENE – Nehmen Sie sich regelmäßig am Abend ein weißes Blatt Papier zur Hand und schreiben Sie dort alles auf, was Ihnen gerade durch den Kopf geht. Sie setzen den Stift erst ab, sobald Ihr Kopf wieder „leer“ ist und keine Gedanken mehr in Ihrem Kopf kreisen. Nutzen Sie diese Gedankendusche und sorgen Sie damit für einen guten Schlaf, der Sie am nächsten Tag erholt in den Tag starten lässt.

Burnout Fachberatung

Wertschätzung ist einer der wichtigsten Schlüssel, um psychische Belastungsstörungen bei Mitarbeitenden zu vermeiden! Dabei geht echte, aufrichtige Wertschätzung weit über „Lob“ und „Obstkörbe“ hinaus. Wertschätzung heißt: Interesse zeigen – am Menschen und nicht nur an der „Human Ressource“, Interesse an der Tätigkeit selbst und nicht nur an den Ergebnissen. Echte Wertschätzung heißt: sich Zeit nehmen, zuhören, ernst nehmen, Respekt zeigen, konstruktives Feedback geben, Unterstützung bieten und vieles mehr. Denn nur wer seine Mitarbeitenden pflegt hat lange Freude an ihnen!

Recht & Partner Unternehmens und Personalberater

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist mehr als individuelle „Verhaltensprävention“ durch Entspannungskurse und Wiedereingliederungsmanagement. Die Forschung macht deutlich, dass vor allem organisatorische Rahmenbedingungen und das Unternehmensklima maßgeblich auf den täglichen Stresslevel einwirken. Um unter dieser Perspektive „Verhältnisprävention“ zielgerichtet und effektiv betreiben zu können, dient unser „BGM-Kompass®“ als Steuerungsinstrument für Ihr BGM. Wir erläutern Ihnen gerne in einer für Sie kostenfreien Arbeitgeber-Videosprechstunde, wie das funktioniert.

Zierring GmbH

Lassen Sie Ihre Mitarbeitenden wissen, warum ihre Arbeit wichtig ist. Erzählen Sie ihnen, wie ihre Arbeit dazu beigetragen hat, dass Sie einen neuen Kunden gewinnen konnten, wie Sie den Umsatz steigern konnten und wie ihre Arbeit die Welt ein kleines Stück besser gemacht hat. Jeder Mensch sehnt sich danach, dass seine Arbeit etwas bewirkt

Profession Fit GmbH

Gesundheit ist ein vielschichtiges Thema und nicht zuletzt spielt seit der Corona-Pandemie die psychische Gesundheit, ein gedanklicher Ausgleich und Resilienz eine tragende Rolle. Hören Sie auf Signale, erkennen Sie die Zeichen früh und steuern Sie mit geeigneten Maßnahmen gegen, um die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden nachhaltig zu fördern und präventiv voranzuschreiten. Profession Fit ist gern an Ihrer Seite – digital und auch analog in Kombination mit Ihren Maßnahmen – zu Ihrer Gesundheitsplattform vereint.

Doccura und Doccuraplus

Die digitale Videosprechstunde ein Wettbewerbsvorteil für das betriebliche Gesundheitsmanagement. In Verbindung mit dem persönlichen Arztkontakt bietet die digitale Sprechstunde eine besondere Möglichkeit die gesundheitliche Versorgung von Mitarbeitenden bzw. Patienten zu optimieren und zu ergänzen.

Das Freiraum Institut

Arbeitsschutz ist Gesundheitsschutz. Das frühzeitige Erkennen von Gesundheitsgefährdungen, sowie die Vermeidung von Unfällen sind wichtige Säulen eines gesunden und erfolgreichen Unternehmens. Die verpflichtende Gefährdungsbeurteilung physischer wie psychischer Belastung am Arbeitsplatz ist nur eines der vielfältigen Werkzeuge des Arbeitsschutzes. Mit unserer Expertise und Erfahrung führen wir Sie sicher, zielorientiert und praxisnah durch die Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben und verschaffen Ihnen Freiraum um sich um Ihr Kerngeschäft kümmern zu können. Nutzen Sie unsere Dienstleistungen um sichere und gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen zu schaffen, denn sie sind die Basis für zufriedene Mitarbeiter:innen, ein gutes Betriebsklima, Personalbindung und den wirtschaftlichen Erfolg.

REHA fit

Work-Life-Balance ist wichtiger denn je. Das Berufsleben bieten oft Ansatzpunkte für Stress, dann kommt noch der Alltag hinzu und

schon befindet sich der Arbeitnehmende in einer Spirale aus vielen kleinen Stressmomenten. Bieten Sie hier Auswege mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement. Ob es das Erlernen von Stressbewältigung, gesundes Verhalten am Arbeitsplatz oder kleine Auszeiten für Arbeitnehmer:innen am Arbeitsplatz sind. Je bewusster Sie Ihr Team schulen, desto wohler fühlt Sie sich und Ihre Belegschaft.

movement24 GmbH

„Einfach mal machen“, Gesundheitsmaßnahmen anbieten und hinterher evaluieren – das ist völlig legitim und verschafft dem Thema „Gesunde Arbeit“ die nötige Aufmerksamkeit im Unternehmen. Wenn Sie langfristig vorankommen und das Thema nachhaltig verankern möchten, dann helfen nur: ausreichende Ressourcen, ein festes Budget, klare Verantwortlichkeiten und ein guter Plan (dabei sind wir gern behilflich).

Passauer Wolf Ingolstadt

Den ersten Schritt zu machen, ist das Beste, was Arbeitgeber:innen tun können. Das heißt, sich einen Experten an die Seite zu holen, der das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement unter Beachtung der Verhältnisse im Betrieb mit ihnen gemeinsam anpackt. Appgestützte Angebote, die die Mitarbeitenden auch in ihrem Alltag erreichen und direkt am eigenen Verhalten ansetzen, sind z. B. ein leichtgängiger Weg zu einem nachhaltig gesunden Lebensstil.

fromader fit coaching

Kommunikation! Reden Sie mit Ihren Mitarbeiter:innen und Kolleg:innen. Jedes Individuum hat andere Bedürfnisse und Bedarfe. Wenn Sie diese wissen, finden Sie auch die passenden (Gesundheits-) Maßnahmen die Sie einsetzen können.

Nadine Greck „Greck Consulting GmbH & Co. KG“

Konfliktkosten belasten Ihr Personalbudget mit 20%. Dies hat nicht nur monetäre Auswirkungen: Ihre Mitarbeitenden stehen unter Stress, es gibt Grüppchenbildungen. Ihre Projekte geraten ins Stocken oder sogar in den Stillstand, die Krankmeldungen erhöhen sich. Wie kann man das lösen? Jeder Mensch hat eine eigene Wahrnehmung und somit eine eigene Wahrheit. Wenn diese Perspektiven voneinander abweichen, kann es zu (unterschwellig) Konflikten und angespannten Situationen kommen. Sorgen Sie durch Ihre eigene Kommunikation, durch eine Mediation, ein Coaching oder einen Team-Workshop dafür, dass es zu einem Perspektivenwechsel kommt. Für ein gelingendes Miteinander.

Anke Manthey – Coaching und Meditation

Gesundheitsförderung ist vor allem Aufbau von Gesundheitskompetenz: Selbst-Bewusstsein und Selbstvertrauen sowie gelingende Kommunikation sind die Basis für ein gesundes Leben (und erfolgreiches arbeiten). Gesundheitsförderung und Personalentwicklung haben eine große Schnittmenge, die in Unternehmen und Organisationen genutzt werden kann. Neben der individuellen Unterstützung im Arbeitskontext ist die gesundheitsförderliche Organisationsentwicklung Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Hier bedarf es der Zusammenarbeit aller Beteiligten: Führungskräfte, Mitarbeitendenvertretung, Personalabteilung, Arbeitsmedizin und -sicherheit und selbstverständlich der Beschäftigten.

Wolfgang Parnitzke – Business Coach für Fokus & Achtsamkeit

Optimisten haben weniger Depressionen, weniger Herzkrankheiten, werden älter und haben bessere Jobleistungen. Das hat Martin Seligman, ein Begründer der Positiven Psychologie, in Studien bewiesen. Für einen Optimisten ist ein Problem lokal, es wirkt sich also nicht auf das ganze, sondern nur einen Teil des Lebens aus. Optimisten wissen, dass Probleme auch nur temporär sind, d.h. sie enden wieder. Und Optimisten wissen, dass die meisten Probleme nicht nur durch sie, sondern auch andere Menschen oder Umstände verursacht sind. Sie stellen sich den Herausforderungen und fliehen nicht, suchen nach den Punkten, die sie kontrollieren können und akzeptieren diejenigen, auf die sie keinen Einfluss haben. Danach suchen sie nach weiteren Informationen und Hilfe, um die Herausforderung zu lösen. Und ganz wichtig: Optimismus kann man lernen! Ein Tipp, den Sie Ihren Mitarbeitenden an die Hand geben können, um deren Resilienz zu steigern.

April 2022

In Zusammenarbeit mit dem DONAUKURIER geht das Magazin „Gesundheitsnetzwerk Leben“ an den Start.

Im Mai haben wir unseren Account auf Instagram gestartet und freuen uns auf Ihren Besuch.



Schnelle Hilfe durch die elektronische Antragstellung

Das Gesundheitsnetzwerk Leben und die Deutsche Rentenversicherung arbeiten bundesweit Hand in Hand für die Gesundheit in der Arbeitswelt und die Förderung des Zusammenhalts. Immer mehr Netzwerkpartner:innen wirken dabei mit, die Erwerbstätigen über die Präventionsmaßnahmen und die Vorteile der elektronischen Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung zu informieren. Durch die elektronische Antragstellung werden Erwerbstätige gezielter unterstützt erforderliche Anträge für medizinische Leistungen per PC, Laptop oder Smartphone auszufüllen und elektronisch direkt an die Deutsche Rentenversicherung zu übersenden. Fehler bei der Antragstellung werden ausgeschlossen, weil unkompliziert durch das vereinfachte elektronische Antragsformular geführt wird. Für RV Fit, die Präventionsmaßnahmen der Deutschen Rentenversicherung entfällt der ärztliche Befundbericht. Das spart viel Zeit und Geld. Papier- und Portokosten entfallen. Der Weg von der Antragstellung bis zur Antragsgewährung und Aufnahme in der ambulanten oder stationären Reha-Einrichtung wird dadurch erheblich verkürzt.

Ein Flyer ermöglicht den unkomplizierten Einstieg in den elektronischen Antrag. Für Patient:innen, die sich Unterstützung bei der elektronischen Antragstellung wünschen, steht ein bundesweites Informationsblatt zur Verfügung, das den schnellen Zugang zu den zuständigen Ansprechpartner:innen in den Regionen gewährleistet und auch auf Besonderheiten in den Regionen hinweist. Damit wird ein achtsamer Umgang mit vorhandenen Ressourcen und schnellere Hilfe für mehr Gesundheit gewährleistet. Alle wichtigen Informationen zu RV Fit stehen auf dem Internetportal www.rv-fit.de zur Verfügung.

Immer mehr Partner:innen aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben unterstützen auch bei der elektronischen Antragstellung. Bei Suchterkrankungen können Rückfälle durch den zügigen Start der Entwöhnungsmaßnahme vermieden werden.

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

Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Sie sind Partnerin im Gesundheitsnetzwerk Leben und unterstützen Drogenabhängige dabei den Weg aus der Sucht zu finden. Seit wann gibt es das Unterstützungsangebot?

Theso gibt es seit 1994 in München, seit 2013 in Ingolstadt und 2020 auch in Manching. Wir sind erreichbar unter 089 4599230, weitere Infos zu den Kontaktdaten gibt es unter www.theso.de.



Angelika Nothnagel

Foto: Theso

Wie viele Betroffene werden jährlich von Ihnen und Ihrem Team betreut?

Jährlich betreuen wir ca. 500 Klient:innen in München, Ingolstadt und Manching

Sie unterstützen Drogenabhängige auch bei der Antragstellung für eine Entwöhnungsmaßnahme. Warum ist das wichtig?

Abhängigkeitserkrankungen gehören zu den psychisch-chronischen Erkrankungen. Wenn sich ein Motivationsfenster öffnet, in denen die Klient:innen bereit sind therapeutische Hilfe anzunehmen, benötigen sie intensive Unterstützung, um das Antragsverfahren zu bewältigen und nicht aufzugeben. Für die Antragstellung sind mehrere Formulare erforderlich. Dazu gehören: der Leistungsantrag, ein ärztlicher Bericht und ein Sozialbericht, den unsere Beratungsstelle mit den Klient:innen gemeinsam erstellt. Zeitgleich wird besprochen, welche Fachkliniken für die Klient:innen geeignet sind. Dabei berücksichtigen wir nicht nur die Diagnosen, sondern auch individuelle Wünsche und Bedingungen. Die Krankenkassen fordern in der Regel auch noch ein Motivationsschreiben und die Fachkliniken einen Sucht- Lebenslauf. Damit sind die Klient:innen teilweise völlig überfordert und geben dann einfach auf. Der Ausstieg aus der Drogensucht scheidet häufig an dem umfangreichen Antragsverfahren. Deshalb unterstützen und begleiten wir die Klient:innen und helfen ihnen dabei ihre Ansprüche wahrzunehmen und ihren Gesundheitszustand verbessern können.

Seit wann nutzt Theso die elektronische Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung? Wie viele Anträge wurden bereits elektronisch gestellt?

Wir nutzen die elektronische Antragstellung für alle Anträge bei der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd konsequent seit Anfang 2021. Seit Mitte 2021 stellen wir nur noch elektronische Anträge bei den Deutschen Rentenversicherungsträgern. Die Krankenkassen bekommen unsere Anträge nach wie vor leider noch mit der Post.

Hat sich der Arbeitsaufwand durch die elektronische Antragstellung verändert und in welcher Form?

Ja, alle Unterlagen müssen digitalisiert und auf der Homepage der DRV hochgeladen werden, aber das geht inzwischen recht flott, dafür entfällt die Versendung mit der Post. Wir sparen Briefumschläge, den Gang zum Briefkasten und das Porto. Schön ist, dass wir sofort einen Sendungsnachweis mit Datum und Uhrzeit bekommen. Damit haben wir die Sicherheit, dass unser Antrag auch gleich an der richtigen Stelle angekommen ist.

Welche Vorteile ergeben sich für Ihr Team?

Große Vorteile sind die automatische Zuordnung zum zuständigen Rentenversicherungsträger und das die Unterlagen sofort ankommen und bearbeitet werden können.

Das spart auch bei den Rentenversicherungsträgern viel Zeit, weil Unterlagen nicht mehr eingescannt werden müssen. Schön ist, dass wir manchmal Kostenzusagen für Entwöhnungsmaßnahmen innerhalb kürzester Zeit bekommen.

Schön wäre, wenn es langfristig bei allen Anträgen von Entwöhnungsmaßnahmen so klappen würde.



Kontakt:

ZENTRALE MÜNCHEN

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

ZWEIGSTELLE INGOLSTADT IM STAYIN

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

ZWEIGSTELLE MANCHING

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



Gibt es auch Nachteile?

Leider ja, wenn es mal technische Probleme gibt und die EDV nicht läuft.

Welche Vorteile ergeben sich für die Betroffenen?

Die Betroffenen können sich über eine sehr schnelle Leistungsbewilligung freuen.

Wo sehen Sie Verbesserungsmöglichkeiten, auch im Hinblick auf die Zusammenarbeit?

Es wäre schön, wenn alle Klient:innen ein digitales Kundenkonto hätten, wo sie sich selbst über den Bearbeitungsstatus informieren könnten und dadurch viele telefonische Nachfragen nicht mehr erforderlich wären. Klasse wäre auch, wenn z.B. die Zustellung von digitalen Kostenzusagen ins Kundenkonto oder per E-Mail ermöglicht werden könnte.

Vielen Dank für den Einblick in Ihre wertvolle Arbeit. Möge es Ihnen und Ihrem Team gelingen noch vielen Menschen den Weg aus der Drogensucht zu erleichtern.

Gern unterstützen auch wir dabei, die elektronische Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung bekanntzumachen, um gemeinsam für mehr Gesundheit in der Arbeitswelt zu sorgen.

Passauer Wolf

„In unseren Häusern an den Standorten Bad Griesbach, Bad Gögging, Ingolstadt und Nittenau beschäftigen wir rund 1.600 Mitarbeiter in unterschiedlichen Berufsgruppen. Uns ist sehr daran gelegen, dass unsere Gäste während ihres Reha-Aufenthalts oder während ihrer Teilnahme an Präventions- oder Nachsorgeprogrammen fachkompetent betreut werden. Das geht nur mit einem starken Team. Daher ist es für uns im Passauer Wolf von großer Bedeutung, dass unser Team gesund bleibt und Freude an der Arbeit empfindet. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement folgt der Idee »Weil Energie geben kann, wer Energie hat«. Wir sind sowohl langjähriger Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben als auch Partner der Deutschen Rentenversicherung in der Reha und Prävention. Als Anbieter der Präventionsleistung RV Fit unterstützen wir mittelständische Betriebe und deren Abteilungen dabei, das Präventionsprogramm in Bad Griesbach und Ingolstadt in Anspruch zu nehmen. Durch leichtgängige Antragsverfahren steigen die Chancen, dass Erwerbstätige die richtigen Maßnahmen zur richtigen Zeit nutzen, um gesund zu bleiben. Unseren Mitarbeiter:innen bieten wir das ebenso aktiv an und informieren über interne Kommunikationskanäle.“

Andreas Herzog
Geschäftsführer im Passauer Wolf



Foto: Passauer Wolf

Mein Waldgefühl

Ich bin Partnerin im Gesundheitsnetzwerk Leben und freue ich mich sehr darüber, dass die elektronische Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung erheblich vereinfacht wurde. Gern informiere ich auch meine Kund:innen über diese Möglichkeit der digitalen Antragstellung. Die Arbeitswelt befindet sich im Wandel und stellt die Betriebe und die Erwerbstätigen vor sehr viele neue Herausforderungen. Dabei kann es durchaus passieren, dass die eigene Gesundheit nicht immer im Fokus steht. Deshalb ist es wichtig, immer wieder daran zu erinnern und die Gesundheitsangebote den aktuellen Bedürfnissen und den entsprechenden wissenschaftlichen Erkenntnissen anzupassen.

Als Waldgesundheitstrainerin, Yogalehrerin, Naturcoach und Kommunikationstrainerin bekomme ich regelmäßig Einblicke in die aktuellen Bedürfnisse im Erwerbsleben, umso wichtiger ist es für mich einen einfachen Weg zu mehr Gesundheit aufzuzeigen und zu motivieren einfach mitzumachen.

Jeder von uns kennt sicherlich das wohlige Gefühl, das uns überkommt, wenn wir einen Wald betreten und uns einige Zeit darin aufhalten. Beim Waldbaden werden der Wald und seine Atmosphäre mit allen fünf Sinnen achtsam wahrgenommen. Hauptziele sind Entschleunigung, Stressreduktion, Steigerung des Wohlbefindens und Förderung der Naturverbundenheit. Die Wurzeln dieses Ansatzes liegen in Japan, wo „Shinrin Yoku“ Anfang der 1980er-Jahre von dem japanischen Land- und Forstwirtschaftsministerium zunächst mit dem Ziel etabliert wurde, Menschen den Wald als Wohlfühlort näherzubringen. Seitdem haben zahlreiche Studien die positiven physiologischen und psychologischen Wirkungen des Waldes belegt. Nutzen Sie einfach das für Sie richtige Angebot und bleiben Sie gesund.

Katharina Raba
Waldgesundheitstraining/
Waldbaden Foto: Mein Waldgefühl



Tipp:

Bitte achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit. Warten Sie nicht, bis nichts mehr geht. Nutzen Sie rechtzeitig das Präventionsprogramm RV Fit, der Deutschen Rentenversicherung, um schnell wieder fit zu werden. Durch die elektronische Antragstellung vermeiden Sie lange Wartezeiten.

Wir sind für Sie da!
Ihr **Gesundheitsnetzwerk Leben**

SPÖRER
Gesund. Aktiv. Sympathisch.



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

„Kompetente Hilfe beruhigt, entlastet und stabilisiert“

KRISEN
DIENSTE
BAYERN

Am 10. September findet alljährlich der Welttag der Suizidprävention statt. Er dient dem Gedenken an Menschen, die durch Suizid gestorben sind. Hilferufe von Menschen, die in einer seelischen Krise ihr Leben beenden wollen, erreichen immer wieder auch den Krisendienst Psychiatrie Oberbayern. Im Interview erklärt die ärztliche Leiterin der Leitstelle, Dr. Petra Brandmaier, wie der Krisendienst die Anrufenden unterstützt und welche Hilfen er anbietet.

Frau Dr. Brandmaier, pro Jahr nehmen sich in Deutschland fast 10 000 Menschen das Leben, mehr als 100 000 versuchen es. Die Zahl der vollendeten Suizide ist höher als die Summe der Opfer von Verkehrsunfällen, der Krankheit AIDS, von Gewaltverbrechen und illegalen Drogen zusammen. Ist es nicht endlich Zeit, das Thema Suizid zu enttabuisieren, offen darüber zu sprechen und mehr Hilfen anzubieten?



Dr. Petra Brandmaier

Sie sprechen mir aus der Seele! Suizidgedanken, Lebensmüdigkeit, Sterbewünsche gehören in schwierigen Lebenslagen, bei leidvollen Lebensgeschichten, bei schweren Kränkungen – einfach bei Krisen jeder Art – zum menschlichen Denken dazu. Fast jede und jeder von uns kennt sie, zumindest flüchtig. Und wir hier beim Krisendienst wissen, welcher Sog durch den vollendeten Suizid einer bekannten Persönlichkeit entstehen kann. Angebote, dieses Thema scham- und schuldbehaftet anzusprechen, sind

dringend erforderlich. Gespräche sind der erste Zugang zu jeder weiteren Hilfe und direkte Suizidprophylaxe.

Beim Krisendienst unterstützen Sie auch Menschen mit Suizidgedanken. Wie oft erreichen Sie Anrufe von Menschen, die sich das Leben nehmen wollen?

Insgesamt hatte der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern im Jahr 2021 rund 29 000 Telefonkontakte. In 11,4 Prozent der Fälle spielte Suizidalität eine Rolle. Glücklicherweise gab es in den letzten Jahren laut Statistik und trotz Corona keine Zunahme der Suizidzahlen. Allerdings ist insbesondere bei Kindern und Jugendlichen die Rate der Suizidversuche angestiegen. Gerade für die Altersgruppe der 10- bis 20-Jährigen haben seelische Belastungen und psychiatrische Erkrankungen deutlich zugenommen.

Wer wendet sich öfter an den Krisendienst: die Betroffenen selbst oder Angehörige?

Den größten Anteil machen Anrufe der Betroffenen aus. 2021 waren es 65 Prozent. Platz zwei nehmen mit 20 Prozent die Kontaktaufnahmen durch Angehörige oder das nähere Umfeld ein. Der Anteil der Fachstellen, die uns kontaktieren, liegt bei vier Prozent.

Gibt es Anzeichen, auf die Angehörige und das soziale Umfeld achten sollten?

Ungewohnte Schweigsamkeit, Rückzug aus sozialen Begegnungen, auch Reizbarkeit, die man so von einer vertrauten Person nicht kennt, Schlafschwierigkeiten oder eine Einengung des Denkens können Hinweise sein. Aber auch eine plötzliche Besserung des Befindens – die sogenannte Ruhe vor dem Sturm – nach einer sehr niedergestimmten Zeit kann ein Warnsignal sein.

Was raten Sie, wenn Angehörige diese Anzeichen bemerken?

Generell möchte ich dazu ermutigen, immer das Gespräch zu suchen, nachzufragen, sich zu interessieren, offen zu sein. Wichtig ist, Urteil und Wertung dabei zu vermeiden. Und ganz unbedingt: sich nicht zu scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen! Das können Menschen aus der Familie oder dem Freundeskreis sein, der Hausarzt oder eben auch der Krisendienst. Wir stehen 24/7 – also rund um die Uhr – für alle in Oberbayern lebenden Menschen zur Verfügung.

Was sind Gründe für den Wunsch, aus dem Leben zu scheiden?

Die Beweggründe sind mannigfaltig und sehr individuell. Vieles gemeinsam ist jedoch der Wunsch, die aktuell unerträglichen Gefühle nicht mehr aushalten zu müssen und anderen nicht mehr zur Last zu fallen und der Glaube, dass es keinen anderen Ausweg gibt.

Wie gehen Sie und Ihre Mitarbeitenden vor?

Zunächst versuchen wir eine vertrauensvolle Gesprächsbasis zu schaffen. Wir wollen ergründen, warum der Kontakt mit uns stattfindet und warum gerade jetzt. Es ist uns ein grundlegendes Anliegen, Interesse zu zeigen, Anteil zu nehmen und zu verstehen, in welcher Situation sich ein Mensch befindet. Im Weiteren ist es uns wichtig, den in der Regel extrem eingegengten Blick unserer suizidalen Klientinnen und Klienten wieder zu weiten, um gemeinsam erste Lösungsschritte zu entdecken und zu erarbeiten, wie sie genutzt werden können.

Welche Hilfen kann der Krisendienst anbieten?

Zunächst bieten wir eine telefonische Entlastung und Klärung der Situation an. Wir beraten und informieren außerdem über weitere geeignete Stellen, wo man Hilfe bekommt. Dies ist in den meisten Fällen ausreichend. Darüber hinaus haben wir in der Leitstelle die Möglichkeit, mobile Einsatzteams zu beauftragen, die direkt zum Ort der Krise fahren können oder an festgelegten Standorten für persönliche Kontakte zur Verfügung stehen. Wir kooperieren mit psychiatrischen Ambulanzen und Versorgungskliniken sowie für akute Notfälle auch mit der Polizei und Rettung.

Nach der akuten Krise: Wie gelingt es, die Betroffenen zu stabilisieren?

Die Anrufenden haben zumeist einen sehr eingegengten Blickwinkel, das sogenannte Tunnelempfinden. Diesen Blick aufzumachen, hilft oft schon viel. Damit die Betroffenen wieder erkennen können, was doch noch möglich ist. Wir nehmen uns Zeit, um wirklich zu erfassen, um was es geht. Ein Stück weit halten wir gemeinsam mit dem Anrufenden aus, was ihn belastet. Aber auch die Organisation von Unterstützung, die Vermittlung in fachkompetente Hilfen oder der Hinweis, wohin sich jemand mit seinem Problem im Weiteren wenden kann, beruhigt, entlastet und stabilisiert.

0800
/ 655
3000
Wir sind für Sie da.

Kam es schon vor, dass Sie nicht helfen konnten und sich jemand das Leben nahm?

Ich arbeite jetzt seit 2017 für den Krisendienst, und glücklicherweise sind mir im direkten Zusammenhang mit der Leitstelle keine Suizide bekannt. Während meiner psychiatrischen Tätigkeit kam es vier Mal vor, dass ich eine Patientin oder einen Patienten durch Suizid verloren habe. Jede einzelne Person ist mir deutlich in Erinnerung, und es macht mich immer noch wehmütig, wenn ich an sie denke. Die Frage nach dem Warum und danach, was ich anderes hätte tun können oder was ich unter Umständen versäumt habe, stelle ich mir heute noch.

Wie gehen Sie und Ihre Mitarbeitenden mit solch belastenden Situationen um?

Die Nachbesprechungen mit Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten und der Fallsupervision helfen und sind extrem wichtig. Aber auch das Bewusstsein, dass wir die Möglichkeit des Suizids immer mitdenken und ansprechen müssen, ist mir wichtig. Und dass wir nicht müde werden dürfen, alles zu versuchen und anzubieten, um diesen Schritt zu verhindern. Mit dem Krisendienst gibt es zum Glück bayernweit ein niederschwelliges Rund-um-die-Uhr-Angebot, das hoffentlich vor allem auch suizidale Menschen erreicht.

Informationen:

WEITERE INFORMATIONEN ZUM KRISENDIENST PSYCHIATRIE OBERBAYERN

Der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern gehört zum bayernweiten Netzwerk Krisendienste Bayern und ist Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben. Unter der einheitlichen Rufnummer 0800 / 655 3000 werden die Anrufer zu der für ihren Wohnort zuständigen Leitstelle geroutet. 2021 hatte der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern rund 30 000 Telefonkontakte. Die mobilen Krisenteams haben fast 2 000 Vor-Ort-Einsätze durchgeführt. Der Bezirk Oberbayern finanziert den Krisendienst Psychiatrie mit rund 14,3 Millionen Euro pro Jahr; dazu steuert der Freistaat Bayern für die Kosten der Leitstelle rund 3,1 Millionen Euro bei.

Das Interview wurde von Constanze Mauermayer geführt.



PASSAUER WOLF
Medizin fürs Leben



Mehr Info



Werden Sie Teil des Teams

Für die stationäre neurologische Rehabilitation im **Passauer Wolf Reha-Zentrum Ingolstadt** suchen wir Sie ab sofort als:

PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D)

PFLEGEFACHHELFER (M/W/D)

Wir bieten eine strukturierte Einarbeitung, Zusammenarbeit in einem multiprofessionellen Team und viele weitere Vorteile, z. B. attraktive Vergütung, Förderung von Weiterbildungen und beste Karrierechancen. Mehr Infos dazu online oder im persönlichen Gespräch.

KONTAKT

PASSAUER WOLF
Reha-Zentrum Ingolstadt
Krumenauerstraße 21
85049 Ingolstadt
T +49 841 880-3782
E personal-ingolstadt@
passauerwolf.de
passauerwolf.de/karriere



Wir sind Partner im
Gesundheitsnetzwerk
Leben

Zeitgemäße Hospizarbeit – der Würde eine Chance geben

„Wo steht das Hospiz in diesen Tagen?“ So fragt die zweite Ausgabe der Hospizzeitschrift (2022). Als wichtigste Aufgabe wollten die Pioniere der Hospizarbeit die Sorgeskultur um das letzte Leben des Menschen in der Mitte der Gesellschaft etablieren. Die ehrenamtliche Begleitung sterbender und trauernder Menschen, die Thematisierung von Sterben, Tod und Trauer in der gesellschaftlichen Öffentlichkeit ist auf den ersten Blick eine Erfolgsgeschichte. Gleichzeitig sorgte das isolierte Sterben vieler Menschen während der Corona-Pandemie auch in der Hospizbewegung für Ratlosigkeit. Aus Krisen entstehen Fragen. Eine darunter lautet: Ist die Hospizarbeit in der bestehenden Form noch zeitgemäß?



Dr. phil. Dipl.Theol. Christoph Riedel, M.A., Neuburg, Philosoph, Hospizwissenschaftler, Psychotherapie (HP) www.christoph-riedel.de info@psychologicalcare.de

Viele Menschen leben und sterben in Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Sie beenden ihr Leben dort immer noch, auch ohne pandemische Einschränkungen, ziemlich isoliert und inmitten erheblicher Überforderungssituationen. Wir erleben seit vielen Jahren den Zuzug von Menschen

aus anderen Kulturen, mit uns fremden ethischen und religiösen Vorstellungen. Auch sie bedürfen der Aufmerksamkeit der Hospizbewegung. Unter den MigrantInnen finden sich Menschen, die unter zuweilen furchtbaren Bedingungen den Verlust vieler Familienmitglieder, des vertrauten Lebensortes, der gewohnten sozialen Rolle betrauern. Sind sie im Blick der hospizlichen Trauerarbeit? Die derzeitigen wirtschaftlichen Veränderungen zwingen Menschen, aus der Mitte der Gesellschaft auszuwandern. Manche haben diesen schmerzlichen Prozess schon hinter sich und leben neben uns. Wer sorgt sich um deren Sterben? Wer begleitet deren Trauer?

Wir sind leider auch im Sterben nicht mehr alle gleich. Jeder Mensch hat jedoch seine höchstpersönliche Würde, gleichgültig, ob sie anerkannt oder übersehen wird. Mit dieser Würde geht er in den Tod. Vielleicht hat der fremde Sterbende seine eigene Vorstellung von seiner Würde. Vielleicht drückt die fremde Sterbende ihre Würde auf eine uns schwer verständliche Weise aus. Es ist die Aufgabe der Hospizarbeit, der Würde aller Sterbenden nachzugehen. Dafür sollte sie in einem ersten Schritt den Sterbenden selbst nachgehen. Sie muss bereit werden, jene aufzufinden, die Begleitung im Sterben und der Trauer brauchen. Sie müsste sich auf die fremden und manchmal auch befremdlichen Lebenswelten von Menschen außerhalb der sich stets verkleinernden Mitte unserer Gesellschaft einlassen. Manchmal gehören auch die Bewohner:innen von Behinderten- und Pflegeeinrichtungen zu dieser Personengruppe.

Zeitgemäße Hospizarbeit bedarf der „Sozialraumorientierung“. Sie muss sich dafür dezentralisieren und sich in den Wohnquartieren der Städte oder den kleinen Orten auf dem flachen Land organisieren. Dort findet sie die Menschen, die Begleitung im Sterben und in der Trauer brauchen. Die Haltung des sozialen Auffindens am Lebensort wird die „Anlaufstellenhaltung“ des zentralen Hospizbüros ablösen. Ehrenamtliche Hospizbegleiter:innen übernehmen im Nahfeld des Sterbenden die Beratung und Schulung der Angehörigen in „Letzter Hilfe“. Sie organisieren die Sterbeumsorge auf der Ebene der Nachbarschaftshilfe. Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen im Hospizdienst bleiben für die gerade Trauernden als Ansprechpartner:innen in deren Nähe.

Das verleiht dem Dienst neue Impulse und fordert veränderte Aufgaben. Auf diesem Weg erleben Menschen im sozialen Nahraum ehrenamtliche Hospizmitarbeiter:innen als die, die für die Würde Sterbender und Trauernder Sorge tragen und im Umsorgen der Betroffenen informieren und helfen. Dies wird auch mit digitalen Mitteln unterstützt. Der Würde eine Chance geben, verlangt für das Hospiz neue Perspektiven, kreativen Mut und die Bereitschaft, im sozialen Nahraum auch auf Fremdes und Befremdendes zuzugehen.

Text und Foto: Dr. phil. Dipl.Theol. Christoph Riedel

Betriebliches Gesundheitsmanagement hilft durch die Krise

Dipl.-Soz. Peter Recht, Bielefeld
Coach, Supervisor, Psychotherapie (HP)
Recht & Partner
Unternehmens- und Personalberater
www.recht-partner.de
peter.recht@recht-partner.de

Krise an allen Ecken und Enden – das ist die Situation seit drei Jahren und ein Ende ist nicht absehbar. In der Folge haben insbesondere psychische Erkrankungen stark zugenommen. Fehltag von Beschäftigten unterschiedlicher Branchen haben sich in der letzten Zeit so stark gehäuft, dass manche Betriebe nicht mehr vollständig leistungsfähig waren. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) kann natürlich die Ursachen der Krisen nicht beheben. BGM kann aber Mitarbeitenden und Führungsverantwortlichen in Institutionen und Unternehmen helfen, auch unter der ständigen Krisenbelastung (eingermaßen) handlungsfähig zu bleiben. Auch wenn deren Aufmerksamkeit derzeit stark im Tagesgeschäft gebunden ist, können wir Möglichkeiten aufzeigen, wie mit überschaubarem Aufwand die Leistungsfähigkeit des Betriebes oder der Einrichtung aufrechterhalten werden kann.

Verhältnisprävention – Systemoptimierung der Arbeits- und Organisationsumwelt

Viele Unternehmen bieten ihren MitarbeiterInnen inzwischen individuelle gesundheitsorientierte Leistungen an. Die aktuelle Forschung zeigt aber, dass individuelle Verhaltensprävention nur geringe Effekte erzielt. Stattdessen wird der Blick auf Verhältnisprävention gelenkt. Hier stehen Fragen der Arbeitsorganisation, sozialen Beziehungen, Führung und Unternehmenskultur als Wirkfaktoren im Mittelpunkt.

Krankenkassen fördern Organisations- und Personalentwicklungsprojekte mit BGM-Bezug

Durch die Verabschiedung des Präventionsgesetzes im Jahr 2015 wurde der Stellenwert der Gesundheitsförderung besonders hervorgehoben. § 20 b SBG V verpflichtet Krankenkassen, für alle Beschäftigten Betriebliche Gesundheitsförderung anzubieten und diese insbesondere durch prozesshaft orientierte Projekte nachhaltig zu unterstützen. Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben und in der Zusammenarbeit mit verschiedenen Krankenkassen können wir entsprechend förderfähige Projekte entwickeln und umsetzen.

Förderfähige Projekte

Ziele förderfähiger Projekte sind

- gesundheitsfördernde und -erhaltende Potenziale Ihres Betriebes zu mobilisieren, um eine „gesunde Organisation“ vorzuhalten,
- nachhaltig gesundheitsfördernde Strukturen einzuführen,
- die Gesundheit und Arbeitskraft speziell älterer Beschäftigter zu erhalten,
- die Team- und Führungskultur zu stärken.

Konkret können im Rahmen geförderter Projekte u. a. folgende Themen abgedeckt werden: Organisations- und Personalentwicklung, Gesunde Führung, Psychosoziale Unterstützung, Kommunikations- und Konfliktmanagement, Gewalt- und Suchtprävention.

Zielgenaue und effiziente Unterstützung

Grundlage jeglicher Maßnahme ist die betriebliche Risikobewertung mit dem BGM-Kompass®, der sowohl organisatorische wie auch personelle Dimensionen des Betriebes ausleuchtet. Auf dieser Basis sind fundierte Entscheidungen für effiziente Maßnahmen möglich. Deren Umsetzung erfolgt im laufenden Betrieb, so dass Entwicklung und Veränderung sofort wirksam werden.

HERZLICH WILLKOMMEN – unsere neuen Partner:innen im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Kostenträger:



AGENTUR FÜR ARBEIT TRAUNSTEIN

Regina Graf
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt
Chiemseestr. 35
83278 Traunstein
Telefon: 08 61 / 703-597
Telefax: 08 61 / 703-540
E-Mail: Traunstein.BCA@arbeitsagentur.de

Leistungsanbieter:



DS HEALTH GMBH

Apothekergasse 8
82362 Weilheim in Oberbayern
Telefon: 08 81 / 41 85 90 70
Telefax: 08 81 / 41 85 90 89
E-Mail: info@dshealth.com
Internet: www.dshealth.com
Inf hotline: +49 800 800 88 02



MEIN WALDGEFÜHL

Katharina Raba
Theresienstraße 10
86641 Rain am Lech
Telefon: 01 75 / 7 21 21 68
Internet: www.meinwaldgefühl.de

Im Gesundheitsnetzwerk Leben schauen wir weit über den „Tellerrand“ hinaus, um achtsam mit allen vorhandenen Ressourcen umzugehen und das vorhandene Potential zielgerichtet einzusetzen. Bei unserer Arbeit steht immer der Mensch im Mittelpunkt. Ein herzliches Dankeschön an alle Partnerinnen und Partner für 10 Jahre innovative und vertrauensvolle Zusammenarbeit in unserem Netzwerk.



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



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT
gesunde Mitarbeitende in gesunden
Unternehmen mit dem BGM-Kompass®

www.recht-partner.de



Kontakt

HELGA FRIEHE

Projektleitung

Gesundheitsnetzwerk Leben
Postfach 10 01 60, 85001 Ingolstadt
Audi BKK, Hausanschrift:
Porschestra. 1, 38440 Wolfsburg

Tel.: 053 61/8482-204
Fax: 053 61/8482-22-204
Mobil: 01 51/12 65 92 53
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de



Weitere Informationen zum Gesundheitsnetzwerk Leben
erhalten Sie unter:

[https://www.audibkk.de/ueber-uns/
gesundheitsnetzwerk-leben](https://www.audibkk.de/ueber-uns/gesundheitsnetzwerk-leben)

Besuchen Sie uns auf Instagram:
gesundheitsnetzwerk.leben

Bei Fragen zu unserem Netzwerk bin ich gern für Sie da.

Audi BKK



**Bei Ihnen
wenn
aus
Hoffnung**

**Freude
wird.**

Wir sind Partner im
Gesundheitsnetzwerk

Leben

Nähe gibt Geborgenheit und Sicherheit.
Deshalb sind wir vor, während und nach
der Geburt für Sie da:

audibkk.de/immerdabei

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.