



Nr. 5 | Oktober 2018  
Gesundheitsorganisation **GOIN** e.V.



# GOIN

KOSTENLOS  
ZUM MITNEHMEN!

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

## Prävention für ein gesundes Leben



**Sucht am  
Arbeitsplatz** S. 6



**Arbeiten bis zur Rente  
- geht das?** S. 18



**Oliver Marb - Klinikum  
Ingolstadt** S. 22



**Dr. Markus  
Stockmeier** S. 28

# Dem Hausarztmangel in Zukunft begegnen

In Zusammenarbeit mit Hausärzten bildet die Ilmtalklinik Allgemeinmediziner aus

Die hausärztliche Versorgung der Region 10, zu der auch der Landkreis Pfaffenhofen gehört, ist kritisch: 19 Allgemeinärztsitze sind unbesetzt und bei einem Durchschnittsalter der Hausärzte von 54 Jahren ist in den nächsten Jahren mit einer deutlichen Unterversorgung zu rechnen. Die Ilmtalklinik setzt sich in Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten unter der Regie der Koordinierungsstelle Allgemeinmedizin (KoStA) dafür ein, dass diese Versorgungslücke geschlossen werden kann. „Unser Ziel ist es, dazu beizutragen die hausärztliche Versorgung in unserer Region für die Zukunft zu stärken und eng mit unseren Einweisern zusammenzuarbeiten“, erklärt Dr. Hansjörg Aust, Ärztlicher Direktor in der Ilmtalklinik.

Aus diesem Grund trafen sich die Leiter der Fachabteilungen Chefärztin Dr. Andrea Riemenschneider-Müller für den Bereich Innere Medizin und der Kommissarische Leiter für Allgemein- und Viszeralchirurgie Oberarzt Franz Richichi unter der Leitung des ärztlichen Direktors mit dem Koordinator des Ausbildungsteils des niedergelassenen Bereichs Dr. Lorenz Eberle aus Geisenfeld. Als weitere Teilnehmer waren die Tutoren des Ausbildungsprogramms Dr. Volker Stagge für Pfaffenhofen und Dr. Thomas Schlüter



V.l. Dr. Alexander von Mendel, Dr. Yvonne Steng, Dr. Volker Stagge, Dr. Hansjörg Aust, Dr. Andreas Kinskofer, Dr. Lorenz Eberle

für Mainburg eingeladen sowie Dr. Andreas Kinskofer als Ausbildungsleiter im interdisziplinären Intensivbereich. Nach dem ersten organisatorischen Teil des Treffens kamen die Teilnehmer des aktuellen KoStA Ausbildungsgangs Dr. Yvonne Steng, Ion Guranda, Mircea Punca sowie Dr. Alexander von Mendel, der derzeit bei Dr. Eberle den Praxisteil absolviert, dazu. Erfreulich war, dass auch die beiden für den Ausbildungsgang 2019 geplanten Ärzte daran teilgenommen haben.

Teil der Weiterbildung, den hausärztlichen Teil führen sie in einer Hausarztpraxis, wie der von Dr. Lorenz Eberle in Geisenfeld durch. Dr. Yvonne Steng war bereits innerhalb ihrer Weiterbildung im MVZ Dachau tätig und ist jetzt an der Ilmtalklinik als Assistenzärztin beschäftigt. Die Koordinierungsstelle KoStA hat sie als hilfreich erlebt und das Programm für Allgemeinmediziner an der Ilmtalklinik war für sie ein Grund nach Pfaffenhofen zu kommen. „Die Ilmtalklinik ist für die Ausbildung zum Allgemeinmediziner sehr interessant, da die Klinik durch ihren Versorgungsauftrag ein breites Spektrum an Fachbereichen bietet sowie einen Querschnitt der Krankheiten in der Bevölkerung“, macht Dr. Steng deutlich.

## Alle Hausärzte können teilnehmen

„Wenn Assistenzärzte aus der Klinik in die Hausarztpraxen rotieren und umgekehrt, führt das zu einem lebendigen Informationsaustausch. Man lernt sich kennen, versteht die Probleme besser und kann Sympathien füreinander entwickeln“, so Dr. Eberle. Das Treffen soll jährlich stattfinden und steht auch anderen interessierten Hausärzten offen. Die Ausbildung zum Allgemeinmediziner dauert insgesamt 5 Jahre und beinhaltet sowohl einen klinischen als auch einen hausärztlichen Teil. Die Ilmtalklinik stellt drei Stellen für die Weiterbildung zum Allgemeinmediziner zur Verfügung. Hier absolvieren die Ärzte den klinischen

## KoStA ein gemeinsames Projekt

Die KoStA ist ein gemeinsames Projekt der Bayerischen Landesärztekammer, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern und dem Bayerischen Hausärzterverband. Hier können Ärztinnen und Ärzte ihre komplette Weiterbildung in einer Region mit garantierter Rotation durch alle erforderlichen und gewünschten Abschnitte absolvieren. Um die verschiedenen Abschnitte der allgemeinmedizinischen Weiterbildung aus einer Hand anzubieten und die Weiterbildung zum Allgemeinmediziner damit attraktiver zu machen, schließen sich Kliniken und niedergelassene Fachärzte für Allgemeinmedizin sowie andere zur Weiterbildung befugte Fachärzte zu einem regionalen Weiterbildungsverbund unter der Regie der Koordinierungsstelle Allgemeinmedizin (KoStA) zusammen.

Ein Angebot der Bauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

## Ingolstädter Aktivherbst

Workshops für beruflich Wiedereinsteigende

Veranstaltungsort: Agentur für Arbeit Ingolstadt, Heydeckplatz 1, Haus A, Raum A29



Die Plätze sind begrenzt. Eine Teilnahme ist daher nur mit Anmeldung möglich! Richten Sie diese bitte an: [Ingolstadt.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Ingolstadt.BCA@arbeitsagentur.de) Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

07. November 2018 - 09:00 - 12:00 Uhr  
Workshop „Auftreten & mündliche Bewerbungen“  
Sie planen nach einer Pause in den Beruf zurückzukehren?

Hier lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Selbstfindung und können so, mit Übungen, ihr Selbstbild erweitern und klären werden in ihren Wünschen und Zielen, um sich im Bewerbungsgespräch gut zu präsentieren.

09. November 2018 - 10:00 - 13:00 Uhr  
Workshop „XING – das Business Netzwerk“  
Was ist XING und wie funktioniert es? Was bringt es mir? Erfahren Sie mehr und lernen Sie, XING für sich als Chance zu nutzen.

16. November 2018 - 09:00 - 12:00 Uhr  
Workshop „Von der Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch“

An diesem Vormittag nehmen wir das Thema „Bewerbungen und Vorstellungsgespräche“ genau unter die Lupe. Lernen Sie Ihre Stärken kennen und nutzen sie diese.

23. November 2018 - 09:00 - 12:00 Uhr  
Workshop „Karriere beginnt im Kleiderschrank“

Ein wichtiger Termin steht an und Sie wissen nicht, was Sie anziehen sollen? Unterstreichen Sie Ihre Kompetenz mit der passenden Kleidung. Holen Sie sich wertvolle Tipps in diesem Workshop.



## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

der Herbst hat Einzug gehalten. Die Tage werden kürzer und die Nächte wieder länger. Ein gigantischer Sommer liegt hinter uns. Vielleicht haben auch Sie ein bisschen viel Eis geschlemmt und in den lauen Sommernächten ein Weizen zu viel getrunken. Selbst wenn Sie nicht in den Urlaub reisen konnten, war es sicher einfach schön im Biergarten, auf der Terrasse oder dem Balkon zu sitzen und die wundervolle Zeit zu genießen. Vielleicht haben Sie dabei nicht immer an Ihre Gesundheit gedacht? Eine Auszeit ist wichtig für Körper, Geist und Seele, um den Herausforderungen des täglichen Lebens dauerhaft gewachsen zu sein. Wer aber ständig seiner Gesundheit schadet

braucht rechtzeitig professionelle Hilfe. Gesundheit bedeutet auch immer ein hohes Maß an Lebensqualität für die Betroffenen, aber auch für die Angehörigen und das Umfeld. Warten Sie nicht länger, wenn Sie Hilfe benötigen. Gern sind wir für Sie da und unterstützen Sie.

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

Ihre Mandy Schuster

*„Folge dem, was Du in Deinem Herzen für richtig hältst- denn Du wirst obnehin irgendeine Kritik ernten. Du wirst verurteilt, wenn Du etwas tust. Und auch, wenn Du nichts tust.“*

Eleanor Roosevelt

### Inhalt

- ▶ Stigmatisierung Sucht  
Seite 4–5
- ▶ Sucht am Arbeitsplatz  
Seite 6–9
- ▶ Krisen-Dienst Psychiatrie  
Pfaffenhofen Seite 10–12
- ▶ Demenz verstehen Seite 13
- ▶ SKOLL Seite 14–15
- ▶ Partner Gesundheitsnetzwerk  
Leben Seite 16–17
- ▶ Arbeiten bis zur Rente –  
geht das? Seite 18–19
- ▶ Präventionsmaßnahmen  
DRV Seite 20–22
- ▶ Hausarztpraxis im Ärztehaus  
Seite 23
- ▶ Schreibbaby-Beratung  
Seite 24–25
- ▶ Angebote für Familien  
Seite 26–27
- ▶ Hautkrebsvorsorge  
Seite 28–29
- ▶ Videosprechstunde  
Seite 30–31

### Impressum

#### Herausgeber:

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

#### Redaktion:

Mandy Schuster

#### Herstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter  
GmbH  
Stauffenbergstraße 2a,  
85051 Ingolstadt

#### Erscheinungsweise:

mind. 6 Ausgaben pro Jahr

#### Vertrieb:

Auslage in Arztpraxen etc.

#### Auflage:

10.000 Exemplare

#### Schutzgebühr:

5,- Euro

Für unverlangt eingesandte Manu-  
skripte, Fotos, Dias, Bücher usw.  
wird keine Haftung übernommen.

Weiterverwertung in jeglicher Form  
nur mit schriftlicher Zustimmung  
des Herausgebers.

# Stigmatisierung von Sucht begegnen, Hilfen anbieten!



## „Ethische Fragen in der Suchtbehandlung“

Eine zentrale gesundheits- und sozialpolitische Aufgabe und ethische Verpflichtung unserer Gesellschaft besteht darin, die Lebensqualität, Gesundheit und Teilhabe von Menschen mit chronischen Erkrankungen – und dazu gehören auch Suchterkrankungen – zu stärken. Eine übergeordnete Zielsetzung aller Angebote im Bereich der Suchtkrankenhilfe und -behandlung ist insbesondere, für jeden Betroffenen ein möglichst autonomes, gesundes und zufriedenes Leben mit einem hohen Grad an Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung zu erreichen, und seine soziale Einbindung in die Gesellschaft und seine Teilhabe am Arbeitsleben zu fördern. Es gibt hierfür eine Vielzahl von unterschiedlichen Angeboten, die

von aufsuchender Arbeit bis hin zur abstinenzorientierten Entwöhnungsbehandlung reichen.

*GO hat darüber mit Herrn Dr. Volker Weissinger, Geschäftsführer Fachverband Sucht e.V. in Bonn, gesprochen.*

**GO:** Herzlichen Dank, Herr Dr. Weissinger, dass Sie sich die Zeit für uns nehmen und wir einige Fragen an Sie richten dürfen und auch dafür, dass Sie uns die Tabellen für den Artikel zur Verfügung gestellt haben. Wie sieht es mit den Suchterkrankungen in Deutschland aus?

**DR. WEISSINGER:** Suchterkrankungen sind in Deutschland weit verbreitet. So rechnet man – ohne Berücksichtigung der Tabakabhängigkeit – und in der

Altersgruppe der 18- bis 64-Jährigen mit 4,61 Mio. Menschen, die unter einer stoffgebundenen Abhängigkeit leiden.

### Nur ein geringer Teil wird frühzeitig auf die Suchterkrankung angesprochen

**GO:** Wo sehen Sie die grundlegenden Probleme bei Suchterkrankungen?

**DR. WEISSINGER:** Ein grundlegendes Problem besteht darin, dass nur ein geringer Teil der Betroffenen in Deutschland frühzeitig auf seine Suchterkrankung angesprochen wird und professionelle Hilfe im Gesundheitssystem erhält.

**GO:** Wie sieht es bei den Behandlungsraten aus?

**DR. WEISSINGER:** Die aktuellen Behandlungsraten betragen für Alkoholstörungen 5–16% und für Cannabisstörungen 4–8% der Behandlungsbedürftigen. Damit gehören Suchterkrankungen zu den psychischen Störungen mit der größten Behandlungslücke. Zudem werden Betroffene häufig erst dann erreicht, wenn die Störung bereits fortgeschritten ist und erste psychische und körperliche Folgeschäden schon eingetreten sind. Dieser Umstand wiegt umso schwerer, da in Deutschland zahlreiche ambulante und stationäre Interventionsbehandlungen von Suchterkrankungen verfügbar sind und eine rechtzeitige Behandlung nachweislich die psychische und körperliche Morbidität senken kann.

### Erst nach durchschnittlich ca. 12,9 Jahren erfolgt eine notwendige Erstbehandlung!

**GO:** Gibt es dazu auch Auswertungen?

**DR. WEISSINGER:** Ja, die gibt es. Eine Auswertung des Fachverbandes Sucht e.V. zeigt, dass bis zur notwendigen Erstbehandlung in einer Fachklinik für alkohol-/medikamentenabhängige Menschen im Durchschnitt ca. 12,9 Jahre vergehen.

**GO:** Wie viel Entzugsbehandlungen fallen in der Regel bei Betroffenen an?

**DR. WEISSINGER:** Es fallen durchschnittlich über 3 Entzugsbehandlungen

Suchtkranke in Deutschland: Schätzungen zu Abhängigkeitserkrankungen (18- bis 64-Jährige)		
Substanz	Anzahl	Quelle
Alkohol	1.770.000	Pabst, A. et al. (2013): Substanzkonsum und substanzbezogene Störungen in Deutschland im Jahr 2012. In: Sucht, 59(6),321-331
Medikamente	2.300.000	Pabst, A. et al. (2013): Substanzkonsum und substanzbezogene Störungen in Deutschland im Jahr 2012. In: Sucht, 59(6),321-331
Illegale Drogen hier: Cannabis/ Kokain/ Amphetamin	319.000	Pabst, A. et al. (2013): Substanzkonsum und substanzbezogene Störungen in Deutschland im Jahr 2012. In: Sucht, 59(6),321-331
Pathologisches Glücksspiel	111.000 – 415.000	Haß, W. & Lang, P.(2016): Glücksspielverhalten und Glücksspielsucht in Deutschland. Ergebnisse des Surveys 2015 und Trends. Forschungsbericht der BZgA. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Grafik: Dr. Weissinger

im Vorfeld der Entwöhnungsbehandlung an.

**GO:** Welche Maßnahmen halten Sie für erforderlich?

**DR. WEISSINGER:** Eine nachhaltige Verbesserung der Versorgungssituation speziell für abhängigkeitskranke Menschen erfordert Maßnahmen auf verschiedenen Ebenen: Eine wesentliche Voraussetzung ist, dass die Früherkennung und Frühintervention in den verschiedenen Handlungsfeldern, welche mit abhängigkeitskranken Menschen zu tun haben, gestärkt werden.

**„Kultur des Hinschauens“**

**GO:** Wer sollte helfen?

**DR. WEISSINGER:** Hier sind insbesondere niedergelassene Ärzte/-innen und Psychotherapeuten/-innen, Krankenhäuser, Jobcenter und Betriebe gefragt, eine „Kultur des Hinschauens“ und des konstruktiven Umgangs mit dem Thema Abhängigkeitserkrankungen zu entwickeln. Denn die Betroffenen selbst neigen dazu, ihr Suchtproblem nicht wahrzunehmen und dieses zu verdrängen und von daher eine professionelle Hilfe bezogen auf ihre Abhängigkeitserkrankung nicht in Anspruch zu nehmen.

Von daher kommen sie auch häufig aufgrund somatischer und psychosozialer Folgeprobleme in die Beratung oder eine ärztliche Behandlung und nicht aufgrund einer möglicherweise zugrunde liegenden Abhängigkeitserkrankung.

**Verdeckte Sucht nicht ausklammern**

**GO:** Was gehört aus Ihrer Sicht zur Beratung oder Behandlung des Patienten?

**DR. WEISSINGER:** Zu einer guten Beratung und Behandlung durch die im Gesundheits- und Sozialbereich tätigen professionellen Mitarbeiter/-innen gehört es, das Thema der häufig „verdeckten“ Sucht nicht auszuklammern, sondern es anzusprechen und zur Inanspruchnahme spezifischer Suchtberatungs- und -behandlungsangebote zu motivieren.

**GO:** Gibt es weitere Maßnahmen, die indiziert werden sollten?

**Fachkliniken für Alkohol-/ Medikamentenabhängigkeit: Abhängigkeitsdauer und Anzahl der Entzugsbehandlungen (Basisdokumentation 2014 des Fachverbandes Sucht e.V., Bachmeier et al. 2015)**

<b>Abhängigkeitsdauer (N=12.959) vor Antritt einer stationären Entwöhnung</b>	14,3 (+/- 9,8) Jahre
<b>Abhängigkeitsdauer (N=8.202) vor der 1. stationären Entwöhnungsbehandlung</b>	12,9 (+/- 9,5) Jahre
<b>Anzahl der Entzugsbehandlungen (N=17.059) im Vorfeld der stationären Entwöhnung</b>	3,2 (+/- 6,4) Entzugsbehandlungen

Grafik: Dr. Weissinger

**DR. WEISSINGER:** Des Weiteren ist eine Entstigmatisierung von Sucht in der Öffentlichkeit gefordert. Durch öffentlichkeitswirksame Kampagnen könnte einer Tabuisierung des Themas entgegengewirkt und auf besondere Problemlagen (z.B. die kaum erreichte Gruppe medikamentenabhängiger Menschen, die gezielte Ansprache von Angehörigen Suchtkranker oder suchtkranker Eltern) eingegangen werden.

**GO:** Was passiert bei Stigmatisierung?

**DR. WEISSINGER:** Stigmatisierung verlängert die Erkrankung und isoliert Suchtkranke und deren Familien. Sie ist verbunden mit Schuldgefühlen, Vorwürfen, Abwertung, Verleugnung und Ausgrenzung. Dies betrifft auch die Angehörigen und insbesondere auch die Kinder von suchtkranken Menschen, welche das „Familiengeheimnis“ wahren und es häufig als Verrat empfinden, darüber zu sprechen.

**Abhängigkeitskranke brauchen eine Chance**

**GO:** Wie kann Betroffenen geholfen werden?

**DR. WEISSINGER:** Abhängigkeitskranken Menschen sollte eine Chance gegeben werden, ihr Leben zu verändern und aus dem Teufelskreis der Sucht auszusteigen. Dies beinhaltet beispielsweise auch, ihnen bei Arbeitslosigkeit einen Neustart ins Berufsleben nach einer absolvierten Entwöhnungsbehandlung zu eröffnen. Sucht als

Krankheit anzuerkennen bedeutet im Übrigen auch eine Entkriminalisierung von suchtkranken Menschen illegaler Drogen zu befördern – gemäß dem Grundsatz „Hilfe statt Strafe“.

*GO: Sehr geehrter Herr Dr. Weissinger wir danken Ihnen für dieses ehrliche Interview. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Mut und Kraft für Ihre wertvolle Arbeit.*

**Kontakt:**



**Dr. Volker Weissinger**  
Geschäftsführer

FACHVERBAND SUCHT e.V.  
Walramstraße 3  
53175 Bonn  
Tel.: 02 28/26 15 55  
Fax: 02 28/21 58 85  
E-Mail: sucht@sucht.de  
Internet: http://www.sucht.de

**Wahrnehmung schädlicher Wirkungen des Gebrauchs von Alkohol, illegalen Drogen und Medikamenten nach substanzbezogenen Störungen nach DSM-IV (Deutscher Suchtsurvey, Gomes de Matos et al. 2013)**

	Abhängigkeit	Missbrauch
<b>Alkohol Problemwahrnehmung</b>	47,8%	19,1%

Grafik: Dr. Weissinger

# Sucht am Arbeitsplatz



„Ein Kollege trinkt zu viel, mittlerweile fällt es allen auf!“

Wenn jemand zu viel Alkohol trinkt, merken das die Menschen seines unmittelbaren Umfelds zuerst. Dazu gehören neben der Familie auch die Kollegen im Unternehmen. Sie begegnen sich jeden Tag, tauschen sich aus, sehen, was den anderen beschäftigt oder bedrückt. Sie sehen auch, wie Kollegen mit Stress und Konflikten umgehen. Daher sehen Sie auch als erste, wenn jemand sich plötzlich anders verhält, unter Stimmungsschwankungen leidet, häufig gereizt ist, sich zurückzieht oder seine Arbeit vernachlässigt.

Alkoholkonsum kann, muss aber nicht zwangsläufig Ursache oder Folge dieser Auffälligkeiten sein. Wenn es so ist, wissen Menschen, die dem Betroffenen nahe stehen, meistens Bescheid. Vielleicht wurde sogar darüber gesprochen.

**Dieser Leitfaden soll Ihnen dabei helfen, ein solches Gespräch vorzubereiten, geeignete Formulierungen zu wählen und mögliche Fehler zu vermeiden.**

Alkoholprobleme fallen auf, wenn jemand

- täglich Alkohol trinkt, zum Beispiel mehr als zwei Gläser Bier oder Wein. Für Frau-

**DHS**  
Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

*\* Frauen und Männer sollen sich von Veröffentlichungen der DHS 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.*

en gilt die Hälfte. Bei diesen Mengen oder häufigem Alkoholaussch sind Gesundheitsrisiken und Unfallgefahren erhöht,

- sich plötzlich verändert. Das betrifft sowohl die Persönlichkeit als auch die körperliche Verfassung / Erscheinung.
- zu unpassenden Gelegenheiten trinkt, zum Beispiel (heimlich) während der Arbeitszeit,
- gezielt trinkt zum Abbauen von Stress, Ängsten und Spannungen,
- bei der Arbeit häufig Fehler macht, oft nicht da ist, seine Arbeit nachlässig erledigt und unzuverlässig ist.

Vorgesetzte sind verpflichtet, Alkoholprobleme bei Mitarbeitenden anzusprechen, denn Unternehmen müssen ihrer Fürsorgepflicht nachkommen. Für Kollegen gilt das nicht. Trotzdem ist es ratsam, wenn Sie das Gespräch mit Betroffenen suchen – auch im eigenen Interesse.

## Frühzeitig Probleme selbst ansprechen

Insbesondere große Unternehmen haben erprobte Strukturen und feste Zuständigkeiten für den betrieblichen Umgang mit Suchtmitteln.

Die Vorgesetzten sind in der Anwendung eines abgestimmten Interventionsleitfadens geschult, eine betriebsinterne / betriebliche Sucht- oder Sozialberatung dient Betroffenen und Interessierten als Anlaufstelle ; Suchtbeauftragte planen Präventionsmaßnahmen und führen diese durch.

Dennoch gibt es gute Gründe, dass Sie Alkoholprobleme bei Kollegen selbst ansprechen und nicht darauf warten, dass Ihre Vorgesetzten dies übernehmen.

- Wenn Alkoholprobleme nicht behandelt werden, können sie sich mit der Zeit verschlimmern. Wer lange Zeit zu viel trinkt, kann alkoholabhängig werden. Sie tun

Betroffenen also keinen Gefallen, wenn Sie anfängliche Probleme „übersehen“ und nicht benennen.

- Im Rückblick sagen Abhängige oft, jemand hätte sie schon früh auf die anfänglichen Alkoholprobleme hinweisen sollen. Denn je früher ein Eingreifen erfolgt, desto leichter sind die Probleme zu lösen.
- Mitarbeitende mit Alkoholproblemen können in ihrem Betrieb Ausfälle und Qualitätsverluste verursachen. Davon sind Kollegen und auch Vorgesetzte mit betroffen, die diese Mängel ausgleichen müssen. Dadurch sind sie selbst einer höheren Belastung ausgesetzt. Je größer die Alkoholprobleme eines Mitarbeiters sind, desto höher werden die Belastungen für die Mitbetroffenen.
- Alkoholprobleme im Betrieb vergrößern das Unfallrisiko und damit auch das Risiko für Dritte, einen Schaden zu erleiden.

In dieser Situation wissen viele Kollegen nicht, wie sie sich verhalten sollen. Sie haben Angst, eine „Spaßbremse“ zu sein, wenn sie das Gespräch auf den problematischen Alkoholkonsum bringen. Oder sie befürchten, zum Verräter an ihrem Kollegen zu werden, wenn sie Hilfe bei einer Beratung suchen, weil die Probleme für sie unerträglich geworden sind.

### Seien Sie sich über Ihre Rolle im Klaren

Vor Ihrem Gespräch sollten Sie für sich klären, wie Sie zu dem Betroffenen stehen. Wenn Sie ein freundschaftliches Verhältnis haben, wird das Gespräch anders ablaufen, als wenn Sie nur auf beruflicher Ebene miteinander zu tun haben und sich vielleicht sogar distanziert gegenüber stehen.

- Wenn Sie miteinander befreundet sind, bringen Sie Ihre Sorgen zum Ausdruck. Beschreiben Sie, was Sie bemerkt haben und warum Sie das Trinkverhalten Ihres Kollegen problematisch finden. Gehen Sie auch darauf ein, dass dies nicht nur der Gesundheit schadet und die Arbeit beeinträchtigt, sondern auch das bisher gute persönliche Verhältnis stört, möglicherweise sogar gefährdet. Unter Freunden müssen offene Worte möglich sein: Sagen Sie, was Sie erwarten und was Sie sich wünschen.
- Wenn Sie ausschließlich beruflich miteinander zu tun haben, liegt der Schwerpunkt Ihres Gesprächs auf Schwierigkeiten in der Arbeitsbeziehung. Das problematische Trinkverhalten Ihres Kollegen stört das Betriebsklima, sorgt für schlechte Stimmung und vielleicht auch manchmal für Konflikte. Machen Sie deutlich, dass Sie dies nicht (mehr) hinnehmen werden. Wenn Sie immer wieder Fehler und mangelhafte Qualität ausgleichen müssen, die Ihr Kollege verursacht hat oder wenn Sie aufgrund seiner häufigen Fehlzeiten einspringen müssen, leidet unter Umständen auch Ihre eigene Arbeit. Sagen Sie ganz klar, dass Sie nicht bereit sind, die Probleme Ihres Kollegen (weiterhin) auszubaden oder gar zu decken.

### Bereiten Sie sich vor

Alkoholprobleme anzusprechen ist immer schwierig, ganz gleich, ob Sie der betroffenen Person nahe stehen oder nicht. Damit Sie sich in dieser Situation sicher fühlen, sollten Sie das Gespräch vorbereiten und dabei einige Punkte beachten:

- Schaffen Sie eine gute Gesprächsatmosphäre: Sorgen Sie dafür, dass es keine Störungen und Unterbrechungen gibt. Führen Sie das Gespräch nicht zwischen Tür und Angel, sondern in einem geschützten Raum mit einer Tür, die man schließen kann.
- Lassen Sie zwischen der Vorbereitung und dem Gespräch selbst nicht zu viel Zeit vergehen, sondern sprechen Sie Ihren Kollegen zeitnah an.
- Kommen Sie schnell zur Sache und sagen Sie sachlich und neutral, worum es geht. Reden Sie nicht lange „drum herum“.
- Nutzen Sie „Ich-Botschaften“, um Ihr Anliegen zu verdeutlichen: „Ich mache mir Sorgen“, „Ich sehe Veränderungsbedarf“, „Mir ist wichtig...“. So vermeiden Sie, dass Ihre Worte als Kritik oder Vorwurf gleich abgelehnt werden (siehe auch „Fehler vermeiden“).

- Machen Sie sich klar, welche Ziele in einem freiwilligen Gespräch zwischen Kollegen erreichen werden können und sollen (siehe auch „Die Ziele des Gesprächs festlegen“).
- Betroffene reagieren sehr unterschiedlich, wenn sie auf Alkoholprobleme angesprochen werden. Bereiten Sie sich darauf vor, indem Sie die Hinweise auf mögliche Reaktionen nutzen (siehe Abschnitt „Auf die Reaktion vorbereiten“).

### Die Ziele des Gesprächs festlegen

Für das Gespräch mit Kollegen gilt folgender Grundsatz: Ziele können Sie nur in Bezug auf Ihr eigenes Handeln festlegen. Das bedeutet: Wenn Sie Ihr Handeln an einem Ziel ausrichten, können Sie anschließend überprüfen, ob Sie dieses Ziel erreicht haben. Ob Ihr Gesprächspartner seine Einstellung oder sein Verhalten ändert, liegt dagegen nicht in Ihren Händen. Sie haben dazu weder die Möglichkeiten noch die Verantwortung oder Zuständigkeit. Daher können Sie eine solche Einstellungs- oder Verhaltensänderung nicht zu einem Ihrer Gesprächsziele machen.

Konkret bedeutet dies beispielsweise, „Hilfe anbieten“ soll Ziel des Gesprächs sein. Sie können im Anschluss an das Gespräch überprüfen, ob es Ihnen gelungen ist, Hilfe anzubieten. Ob der Betroffene sich entscheidet, die Hilfe anzunehmen, ist nicht das Ziel.

Zu den realistischen Zielen eines Gesprächs unter Kollegen können folgende Punkte zählen:

Ziel des Gesprächs	Mögliche Formulierung
Das Ziel ist, Unterstützung anzubieten.	Ich würde dir gern helfen. Was kann ich für dich tun, damit es dir wieder besser geht?
Das Ziel ist, Hintergründe zu erfragen.	Mich beunruhigt eine Veränderung, die ich bei dir feststelle. Was ist los? Was belastet dich? Vielleicht möchtest du mir die Gründe dafür sagen / erklären.
Das Ziel ist die Spiegelung der eigenen Wahrnehmung.	Ich erlebe dich verändert. Ich kann dir an einigen Beispielen zeigen, was mir aufgefallen ist. Ich würde gern verstehen, was passiert ist.
Das Ziel ist Verstärkung des Veränderungswunsches.	Ich bin froh, dass du merkst, wie nötig du Unterstützung brauchst. Ich sehe, es geht dir nicht gut, und ich bin froh, dass du dich mir anvertraust.

### Formulierungshilfen für den Einstieg

Im Vorfeld hilft es, sich die ersten Sätze des Gesprächs zurechtzulegen. Damit erleichtern Sie sich den Einstieg in dieses schwierige Thema und können Ihren eigenen Standpunkt noch einmal überprüfen. Einige Beispiele, wie Sie die ersten Sätze formulieren könnten, finden Sie untenstehend:

- Es ist mir sehr wichtig, dir zu sagen, was ich im Moment im Kontakt mit dir erlebe. Und ich fürchte, dass du mir diese Rückmeldung übel nehmen wirst. Aber ich Sorge mich um dich und davor, dass sich die Situation verschlimmert. Deshalb muss ich dich darauf ansprechen, auch wenn ich das nicht gern tue.
- Ich muss dir sagen, warum ich mich in letzter Zeit von dir zurückziehe: Ich halte es einfach nicht mehr aus zu sehen, wie schlecht es dir geht. Wenn du für dich etwas tun willst und meine Unterstützung brauchst, dann bin ich an deiner Seite. Aber im Moment muss ich mich einfach stärker zurücknehmen.
- Der „Flurfunk“ meldet, dass du angeblich Probleme hast. Ich möchte nicht über dich, sondern mit dir sprechen. Vielleicht glaubst du, es geht mich nichts an. Doch, es geht mich etwas an. Je schlechter es dir geht, umso mehr versuche ich, dich aufzufangen. Ich übernehme inzwischen Aufgaben, die deine sind. Und ich

fange an, dich bei Arbeitsbeginn zu beobachten, um festzustellen, wie du heute drauf bist. Mir gefällt es selber nicht, wie kontrollierend ich mich da verhalte. Ich möchte da wieder raus und werde in Zukunft nicht mehr für dich einspringen.

- Du hast dich gestern krank gemeldet und warst in der Teamsitzung nicht dabei. Unser Chef / Unser Vorgesetzter hat uns allen in der Sitzung Verfehlungen im Sicherheits- und Gesundheitsschutz vorgeworfen, die eigentlich an dich gerichtet waren. Da ist einigen Kollegen der Kragen geplatzt. Ich erzähle dir das, damit du dir überlegen kannst, was du tun willst, um den Ärger nicht weiter zu schüren. Kann es sein, dass es dir im Moment nicht gut geht, dass du Hilfe brauchst, damit du deiner Verantwortung wieder nachkommen kannst?
- Wir beide arbeiten seit langer Zeit zusammen, und ich arbeite gern mit dir. Wenn es nach mir geht, dann soll das auch so bleiben. Bislang waren wir immer ehrlich zueinander, haben uns gegenseitig geholfen und unterstützt. Du hast mir gesagt, dass es in deinem Privatleben zurzeit nicht gut läuft und dass du deshalb in einer Krise steckst. Seit einigen Monaten versuche ich, dir zu helfen, aber meine Vorschläge laufen alle ins Leere. Jetzt musst du mir sagen, wie es weitergehen soll!
- Ich halte es für äußerst problematisch, dass du Alkohol trinkst, um mit Belastungen besser umgehen zu können. Ich befürchte, dass du dir damit sogar ein weiteres Problem schaffst. Alkohol ist auf Dauer keine Lösung für deine Schwierigkeiten. Was kann ich tun, damit du über andere Bewältigungsstrategien nachdenkst?

*Textauszug aus der Broschüre „Das Gespräch unter Kolleginnen und Kollegen. Eine Praxishilfe für die Suchtarbeit im Betrieb“, herausgegeben von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.*

**Auf die Reaktion vorbereiten**

Wenn Sie Kollegen auf ein mögliches Alkoholproblem ansprechen, ist das für den Betroffenen auf jeden Fall ein unangenehmer Moment und kommt vielleicht auch überraschend. Dabei macht es keinen Unterschied, ob derjenige Alkoholabhängig ist oder sein

Trinkverhalten noch gut unter Kontrolle hat. In jedem Fall gefährdet Alkoholkonsum bei der Arbeit den Trinkenden selbst und andere.

Die Reaktion von Menschen, die auf ihr Alkoholproblem angesprochen werden, kann sehr unterschiedlich ausfallen und lässt sich nicht vorhersagen. Wie sich der Betroffene verhält, kann auch von davon abhängen, in welchem Ton und / oder in welcher Situation Sie das Gespräch führen.

Nutzen sie die folgenden Hinweise auf mögliche Reaktionen, um sich darauf vorzubereiten:

Mögliche Art der Reaktion	Mögliche Antworten von Betroffenen
Abstreitend und verharmlosend	„Wir sind doch hier nicht im Kindergarten, und so schlimm ist es doch gar nicht!“
Abstreitend und vorwurfsvoll	„Das stimmt doch gar nicht, das ist gelogen!“
Gereizt, genervt oder aggressiv	„Ich soll wohl gemobbt werden! Denken die anderen Kollegen genauso oder ist das nur deine Ansicht?“
Drohend	„Ich weiß auch einiges über Sie / über dich zu erzählen.“
Selbst-bemitleidend	„Ich weiß, dass ich ein Problem habe, aber ich weiß mir nicht anders zu helfen. Wenn du das öffentlich machst, wird alles noch schlimmer. Ich kann doch meine Arbeit nicht verlieren!“
Erleichtert	„Endlich leiht mir jemand sein Ohr und interessiert sich für meine Probleme! Die liegen eigentlich ganz woanders, aber der Alkoholkonsum ist eine Folge davon.“
Dankbar und ermutigt	„Endlich spricht es jemand an. Ich kann zwar im Moment nicht anders, aber ich würde schon gerne etwas tun. Und jetzt tue ich etwas!“





## Diese Fehler vermeiden

Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht. Alkoholprobleme anzusprechen, ist ein heikles Thema. Das gilt sowohl für Gespräche mit befreundeten Kollegen, als auch bei rein beruflichen Beziehungen. Sie sollten versuchen, diese Fehler im Gespräch zu vermeiden:

- **Diagnosen stellen.** Medizinische Diagnosen stellen Ärzte und anderen Fachleute außerhalb des Unternehmens. Im Betrieb sind weder die Vorgesetzten, noch die Personalabteilung, die Kollegen oder sonstige Personen ausreichen qualifiziert, um eine Abhängigkeit oder einen Missbrauch zu diagnostizieren.
- **Medizinische Tipps geben.** Auch Tipps zu Behandlungsansätzen oder Therapieeinhalten gehören nicht in ein Gespräch unter Kollegen. Selbst gut gemeinte medizinische Ratschläge können, wenn sie nicht von Fachleuten kommen, ein Abwehrverhalten bei Betroffenen auslösen. Führen Sie sich vor Augen, dass Betroffene sich immer freiwillig in Behandlung begeben, man kann niemanden dazu zwingen!
- **Vorwürfe, Drohungen, Belehrungen, Bewertungen, Unterstellungen, Anweisungen.** Im Gespräch sind diese Ansagen und Wertungen nicht hilfreich. Mit solchen Gesprächsansätzen vermitteln Sie nicht den Eindruck, dass Sie gemeinsame Ziele verfolgen.
- **Panik; „Du wirst abhängig, es wird alles immer schlimmer“.** Wahrscheinlich wissen Sie nicht genau, wie verfestigt und vorangeschritten die Alkoholprobleme Ihres Kollegen wirklich sind. Sprechen Sie sachlich nur über das, was Ihnen auffällt, was Sie beobachten und was Ihnen Sorgen macht.
- **Bei akuten Gefährdungen: wegschauen und schweigen.** Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kollege unter akutem Alkoholeinfluss steht (deutliche Anzeichen wie Alkoholfahne, lallende Aussprache oder schwankender Gang), sind Sie verpflichtet, Ihren Arbeitgeber oder Vorgesetzten unmittelbar zu informieren. Denn Alkoholeinfluss bedeutet für jeden Arbeitsplatz eine erhöhte Unfallgefahr. Nach § 16 des Arbeitsschutzgesetzes (ArbSchG) müssen Sie dem Arbeitgeber oder dem zuständigen Vorgesetzten „jede von Ihnen festgestellte unmittelbare erhebliche Gefahr für die Sicherheit und Gesundheit sofort unverzüglich melden“.
- **Eine falsche Rolle einnehmen.** Sie sind in dieser Situation kein „Funktionsträger“ wie etwa Vorgesetzte, Mitglieder der Personalvertretung oder betriebliche Suchtauftragte. Sie führen das Gespräch als Kollege und nur in dieser Funktion. Nehmen Sie keine andere Rolle ein (zum Beispiel als verlängerter Arm der Geschäftsführung Pflichtverletzungen aufzeigen und Konsequenzen androhen).
- **Der falsche Zeitpunkt.** Das Gespräch ist wahrscheinlich weder für Sie noch für Angesprochene angenehm und unbeschwert.

Von Betroffenen wird es schnell als Kritik aufgefasst. Um hervorzuheben, dass es bei der Ansprache um den Zusammenhang mit der Ausübung der Arbeit geht, sind Zeitpunkte wie kurz vor Feierabend oder dem Wochenende besser zu vermeiden.

## Hier gibt es Hilfe

Wie bei „Ziele des Gesprächs“ bereits angesprochen, ist Ihr Einfluss als Kollege begrenzt. Sie möchten helfen und haben dies auch zum Ausdruck gebracht. Aber möglicherweise müssen Sie erkennen, dass Sie allein nichts ausrichten können, um die Situation zu verbessern. Vielleicht ist auch Ihre eigene Belastungsgrenze erreicht, und ein verbindliches Gespräch zwischen Vorgesetzten und Betroffenen ist erforderlich.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich vertrauensvoll an Ansprechpartner für Suchtfragen in und außerhalb des eigenen Betriebes zu wenden. Geeignete Ansprechpartner im Betrieb können sein:

- Betriebliche Suchtkrankenhelfer / betriebliche Ansprechperson Sucht; betriebliche Sozialberatung
- Beauftragte für betriebliche Gesundheitsförderung und / oder Arbeitssicherheit; betriebsärztlicher Dienst

- Direkte Vorgesetzte oder die Unternehmensleitung; evtl. die Personalvertretung und/oder die Personalabteilung

## Eine Praxishilfe für die Suchtarbeit im Betrieb

Für eine vertiefende Betrachtung des Gesprächs unter Kolleginnen und Kollegen bietet die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) eine Praxishilfe für die Suchtarbeit im Betrieb an. Neben- und hauptamtliche Ansprechpartner für Suchtfragen, interne Fachkräfte der betrieblichen Suchtprävention, Interessenvertretungen in Betrieben und Verwaltungen und weitere Multiplikatoren finden in der Broschüre weitere Hintergrundinformationen über die kollegiale Ansprache von Suchtproblemen im Betrieb.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: Das Gespräch unter Kolleginnen und Kollegen. Eine Praxishilfe für die Suchtarbeit im Betrieb.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.sucht-am-arbeitsplatz.de](http://www.sucht-am-arbeitsplatz.de)

*Dieser Artikel wurde von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. erstellt.*

ANZEIGE



Von Mensch zu Mensch  
**Kliniken St. Elisabeth**  
Kompetenz und Fürsorge in Neuburg an der Donau

**CA Dr. Achim Wolf**  
Neuer Chefarzt der Allgemeinen Chirurgie

Die Abteilung der Allgemeinen Chirurgie und Viszeral-Chirurgie steht seit 1. Juli 2018 unter neuer Leitung: Dr. Achim Wolf ist gebürtiger Mannheimer und kennt unsere Region sehr gut, da er seit 2007 in der Ingolstädter Chirurgie beschäftigt war - zuletzt als Leitender Oberarzt.

Dr. Achim Wolf bietet ein sehr breites operatives Spektrum und eine hohe Spezialisierung an. Seine fundierte Ausbildung der Allgemeinen Chirurgie, Viszeralchirurgie und Unfallchirurgie vervollkommen spezialisierte Kenntnisse im Bereich der endokrinen Chirurgie und der onkologischen Chirurgie. Zum chirurgischen Spektrum des Chefarzts gehören also Eingriffe an der Schilddrüse, der Nebenschilddrüsen und der Nebennieren - ebenso wie Operationen im Bereich des Verdauungstraktes. Auch die Hernien-Chirurgie, die neben Leisten- und Nabelbrüchen auch Rekonstruktionen der Bauchwand bei Erhaltung ihrer Funktionalität umfasst, ist hier zu nennen.

Dr. Achim Wolf ist er ein ausgewiesener Künstler der minimalinvasiven Eingriffe. Diese „Schlüsselloch-Chirurgie“ beinhaltet große Vorteile für den Patienten - neben dem kosmetisch angenehmeren Ergebnis sind sowohl die Schmerzen bei der Wundheilung als auch die Gefahr einer Wundinfektion sowie die Erholungszeit nach der Operation viel geringer.



**KJF**  Mut zum Leben

[www.kliniken-st-elisabeth.de](http://www.kliniken-st-elisabeth.de) • zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015 und „Ausgezeichnet. Für Kinder.“ nach GKinD



# Schnelle Hilfe bei seelischen Krisen!

## Rückblick auf ein halbes Jahr Krisendienst Psychiatrie in Pfaffenhofen

Die Bürgerinnen und Bürger in der Stadt Ingolstadt und den Landkreisen Eichstätt, Neuburg-Schrobenhausen und Pfaffenhofen können seit einem Jahr den Krisendienst Psychiatrie als wichtigen Bestandteil der regionalen Versorgung nutzen. Menschen in seelischen Krisen oder Angehörige der Betroffenen haben die Möglichkeit auch außerhalb der üblichen Öffnungszeiten von Behörden und Beratungsstellen dieses niederschwellige ambulante Krisenhilfenetzwerk zu nutzen, wenn die gewohnten Bewältigungsstrategien nicht (mehr) ausreichen sollten. Bei Bedarf sind innerhalb einer Stunde Krisenhelfer vor Ort, um akut belasteten Menschen beizustehen. Menschen in seelischen Notlagen können schnelle, unbürokratische und wohnortnahe Hilfe erhalten.

Das regionale Krisendienst Psychiatrie-Netzwerk ist ein trägerübergreifendes Projekt, welches professionelle Unterstützung zeitnah anbietet, kritische Situationen deeskaliert und nachhaltige Hilfen vermittelt. Möglichkeiten, aus einer Krise zu lernen und sie als Einleitung einer Wende und damit als eine Chance zu erleben, werden durch die Arbeit der extra dafür eingerichteten Einsatzteams der Wohlfahrtsverbände Caritas, Arbeiterwohlfahrt und Diakonie geschaffen.

*Wir freuen uns aus Pfaffenhofen berichten zu dürfen.*

*GO hat mit Klaus Bieber gesprochen, Diplom-Sozialpädagoge und Fachdienstleitung der Beratungsstelle für psychische Gesundheit (Sozialpsychiatrischer Dienst) im Caritaszentrum Pfaffenhofen. Er verantwortet die Bereitstellung des Krisendienstes während der Bürozeiten im Landkreis Pfaffenhofen und ist Vorsitzender im Lenkungsausschuss-Krisendienst Psychiatrie der Region 10. Dieses Gremium koordiniert die Zusammenarbeit aller Akteure vor Ort, um den Krisendienst möglichst effektiv zu gestalten.*

**GO:** Vielen Dank, Herr Bieber, dass Sie sich heute die Zeit für uns nehmen und wir einige Fragen stellen dürfen. Sie können inzwischen auf fast ein Jahr Arbeit im Krisendienst Psychiatrie zurückschauen. Wie geht es Ihnen und Ihren Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern?

**HERR BIEBER:** Wir, das Team der Caritas-Beratungsstelle für psychische Gesundheit, haben jetzt 9 Monate Krisendienst hinter uns. Ich hoffe, ich spreche für die meisten MitarbeiterInnen, wenn ich sage, dass es uns in Pfaffenhofen gut geht, wenn auch der Krisendienst spürbare Veränderungen unserer Arbeit mit sich bringt.

### Persönliche Gesprächstermine werden zeitnah zur Verfügung gestellt

**GO:** Was hat sich durch die neuen Aufgaben für Sie und das Team verändert?

**HERR BIEBER:** Man muss schon sagen, dass sich für das Team einiges durch den Krisendienst geändert hat. Die Anzahl der gemeldeten akuten Krisenfälle, bei denen die KollegInnen innerhalb einer Stunde vor Ort sein müssen, ist bisher zwar noch relativ gering, aber das Team muss tagsüber ständig zwei MitarbeiterInnen in Bereitschaft haben, die bei Bedarf unverzüglich für einen Kriseneinsatz zur Verfügung stehen. Gleichzeitig müssen die KollegInnen weiterhin ihrem „Kerngeschäft“ nachgehen, nämlich der niederschweligen Beratung psychisch belasteter und erkrankter Menschen. Jede im Krisendienst aktive Beratungsstelle hat zusätzliche Personalkapazitäten bekommen, aber trotzdem ist es für uns eine Herausforderung, immer zwei einsatzbereite MitarbeiterInnen zu stellen und gleichzeitig das bisherige Angebot für unsere KlientInnen weitgehend aufrecht zu erhalten. Wir haben hier einzelne Anpassungen vornehmen müssen, damit Menschen, die bei uns anrufen, auch in Zukunft nicht allzu lang auf einen persönlichen Gesprächstermin warten müssen. Bei Gruppenangeboten mussten wir etwas abspecken, sind aber auf der Suche nach Lösungen, um unsere Angebotspalette wieder zu erweitern. Gleichzeitig freuen wir uns natürlich, Menschen in seelischen Krisen aufgrund des Krisendienst Psychiatrie mit seinen Strukturen schnellere Hilfe anbieten zu können.

**GO:** Ist es gelungen dieses tolle Angebot hinreichend in Pfaffenhofen bekannt zu machen?

**HERR BIEBER:** Das kann ich nicht beurteilen. Die KlientInnen unserer Beratungsstelle kennen das Angebot, ebenso die Leute, die mit den Kliniken und den Anbietern der psychosozialen Versorgung im Landkreis zu tun haben. Wie viele Menschen den Krisendienst über die allgemeinen Werbekampagnen schon kennen, weiß ich nicht. Der Dienst wird in den nächsten Monaten aber sicher noch sehr viel bekannter werden. Momentan läuft eine zusätzliche Werbekampagne über die Münchner Verkehrsbetriebe und es wird in näherer Zukunft wohl eine stärkere Vernetzung mit der Polizei geben, was sicherlich die Einsatzzahlen steigen lassen wird.

### Leitstelle sorgt für Entlastung

**GO:** Können Sie uns über den Ablauf informieren? Viele Betroffene haben dieses Angebot bisher genutzt?

**HERR BIEBER:** Zunächst ruft man die Krisendienstnummer an und landet in einer Leitstelle, ähnlich wie bei Polizei und Rettungsdienst. Die KollegInnen dort sind bestens geschult und können meistens schon einmal für Entlastung sorgen. In diesem Telefonat wird auch entschieden, ob weitere Schritte nötig sind, zum Beispiel ob ein Einsatzteam zu dem Anrufer oder der Anruferin nach Hause kommen soll.

Ich habe die statistischen Zahlen zu den erfolgten Anrufen und Einsätzen von Oktober 2017 bis März 2018, also für das erste halbe Jahr nach Start des Projekts. Aus der gesamten Region 10 (Ingolstadt, Eichstätt, Neuburg-Schrobenhausen und Pfaffenhofen) gingen in dieser Zeit 307 Anrufe ein und daraus resultierten 52 Kriseneinsätze. Je bekannter der Krisendienst in der Region wird, desto mehr Menschen werden ihn natürlich bei Bedarf in Anspruch nehmen.

**GO:** Waren die Betroffenen in der Lage selbst um Hilfe zu bitten oder wurden sie von Angehörigen oder Bekannten unterstützt?

**HERR BIEBER:** Sowohl als auch. Die meisten AnruferInnen haben jedoch für sich selbst Hilfe in Anspruch genommen. Der Anteil der Betroffenen, die sich in der Leitstelle gemeldet haben, betrug zuletzt 67%, 20% der Anrufer waren Angehörige und 5% kamen aus Fachstellen.

### Das Spektrum ist enorm

**GO:** In welchen Lebenskrisen befanden sich die Betroffenen?

**HERR BIEBER:** Trotz der noch relativ geringen Einsatzzahlen ist das Spektrum schon jetzt enorm. Es reicht von Belastungen aufgrund tragischer Ereignisse über verschiedenste psychiatrische Diagnosen, des Öfteren verbunden mit der Frage, ob jemand akut suizidgefährdet ist oder nicht.

**GO:** Gab es auch Situationen in denen eine Gefahr für die/den Betroffene/n oder auch das Umfeld bestand?

**HERR BIEBER:** Ja, in manchen Fällen hat für die Betroffenen durchaus Gefahr bestanden. Ein nicht geringer Anteil der Einsätze führt auch schließlich dazu, dass wir den Menschen in der Krise auf freiwilliger Basis zur stationären Aufnahme in die Klinik bewegen.

Wir bringen ihn auch dorthin bzw. fordern einen Transport in die Klinik an. Gefahr für das Umfeld der Betroffenen besteht nur sehr selten, ist aber nicht gänzlich ausgeschlossen.

**GO:** Worauf ist in solchen Situationen zu achten?

**HERR BIEBER:** Wenn für jemand Gefahr in irgendeiner Weise besteht, gilt es natürlich, diese Gefahr zu entschärfen und nach Möglichkeit zu beseitigen. Wenn ein Einsatzteam erkennt, dass jemand sich selbst oder jemandem in seinem Umfeld gefährdet, kann es den Einsatzort nicht verlassen, ohne tätig zu werden. Die KollegInnen sind aufgrund ihrer Beratungstätigkeit erfahren im Umgang mit Menschen in seelischen Krisensituationen und auch speziell geschult zum Thema „Deeskalation“, also der Entspannung angespannter oder emotional aufgeladener Situationen.

Beim Einsatz hat grundsätzlich der Selbstschutz der MitarbeiterInnen Priorität. Wenn eine Situation nicht überschaubar oder ein Risiko nicht kalkulierbar erscheint, sind die KollegInnen angehalten, sich möglichst nicht in Gefahr zu begeben bzw. sich zu entfernen und die Polizei zu verständigen. Dabei haben die Einsatzmitarbeiter auch die Sicherheit der anwesenden Angehörigen oder der sonstigen Bezugspersonen vor Ort zu berücksichtigen.

### Wachsamen Angehörigen, Freunden, ArbeitskollegInnen können extrem hilfreich sein

**GO:** Situationen können im häuslichen Bereich und auch im Arbeitsumfeld eskalieren. Gibt es Vorzeichen, auf die geachtet werden sollte?

**HERR BIEBER:** Es gibt Menschen, die chronisch erkrankt sind und bei denen sich Krisen immer wieder auf ähnliche Weise anbahnen. Wachsame Angehörige, Freunde und manchmal auch ArbeitskollegInnen können hier extrem hilfreich sein, wenn sie Vorzeichen erkennen. Natürlich können Situationen auch ohne Vorzeichen eskalieren. Uns ist wichtig, dass Menschen in krisenhaften Situationen möglichst früh Hilfe in Anspruch nehmen können.

**GO:** Was empfehlen Sie in solchen Situationen? Was ist bei solchen Einsätzen zu beachten?

**HERR BIEBER:** Wenn Familienmitglieder oder andere nahestehende Personen erkennen, dass sich bei jemandem eine psychische Krise oder eine Eskalation anbahnt, sollte man zunächst versuchen, die Situation zu entspannen. Diskussionen oder das Beharren auf Standpunkten bringen in der Regel nicht viel.

Droht eine Situation zu eskalieren oder hat man den Eindruck, dass man nicht mehr helfen kann, empfiehlt es sich, beim Krisendienst anzurufen. Oft hilft schon ein Telefonat mit der Leitstelle, mit der man verbunden wird, wenn man die 0180/655 3000 wählt. Wenn dort entschieden wird, ein Einsatzteam zu schicken, wird die Beratungsstelle informiert, deren Krisendienst-MitarbeiterInnen zu der betroffenen Person nach Hause kommen. Sowohl in der Leitstelle als auch in

den Einsatzteams arbeiten hauptberuflich SozialpädagogInnen, PsychologInnen und Fachpflegekräfte Psychiatrie. Alternativ zum Hausbesuch gibt es auch die Möglichkeit, sich an anderer Stelle zu treffen, in der Regel im Caritaszentrum. Der Krisendienst-Psychiatrie hat grundsätzlich den großen Vorteil, dass das Einsatzteam wesentlich mehr Zeit zur Verfügung hat als die Polizei oder der Rettungsdienst, die ja auch einen ganz anderen Auftrag haben. Der Krisendienst bleibt auch dann vor Ort, wenn keine akute Gefahr droht und auch wenn keine Zwangseinweisung in eine psychiatrische Klinik nötig ist.

### Bisher gab es noch keine Einsätze in Unternehmen

**GO:** Waren schon Einsätze vor Ort erforderlich und ggf. auch schon in Unternehmen?

**HERR BIEBER:** Die meisten Einsätze waren Hausbesuche. Etwa ein Drittel der Einsätze waren Beratungen im Caritaszentrum, weil die Betroffenen es vorzogen, hier beraten zu werden. In Unternehmen gab es hier im Landkreis bisher noch keine Einsätze.

**GO:** Gibt es Maßnahmen, um Ihre Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter vor Angriffen zu schützen und ggf. welche?

**HERR BIEBER:** Zunächst ist es wichtig, dass Situationen während des Einsatzes nach Möglichkeit nicht noch weiter eskalie-

ANZEIGE

## Die Überlebenschancen steigern

Die Woche der Wiederbelebung im September nutzten die Kliniken Eichstätt und Kösching dazu, das Wissen von Laien über Reanimation aufzufrischen. Denn die Überlebenschance von Menschen bei einem Herzstillstand hängt davon ab, ob Ersthelfer mit der Herzdruckmassage beginnen, bevor der Rettungswagen kommt.

Rund 65.000 Menschen pro Jahr erleiden einen Herzstillstand. Die Überlebensrate liegt nur bei 10 bis 20 Prozent. Mitverantwortlich für die niedrige Zahl ist, dass oft erst bei Eintreffen der Rettungskräfte mit der Wiederbelebung begonnen wird. Nur magere 15 Prozent führen in Deutschland eine Herzdruckmassage durch. Dabei wirkt sich jede Minute, die ohne Wiederbelebung verstreicht, negativ auf die Überlebenschancen aus.

Dreimal mehr Menschen könnten überleben, wenn sich Laien und Ersthelfer ein Herz fassen würden und die Wiederbelebung starten würden. Angesichts dieser Zahlen und Zusammenhänge nutzten die Kliniken Eichstätt und Kösching die Woche der Reanimation von 17. bis 21. September für Aufklärung. In der Klinik Kösching wurde das Thema in Prämedikationsgesprächen thematisiert. In der Klinik

Eichstätt fand ein Hands-on-Training statt. Dort konnten BesucherInnen in der Eingangshalle die Herzdruckmassage üben. Angeleitet wurden sie dabei vom Anästhesisten und Notarzt Martin Kochlöffel.

Trainiert wurde nach der Leitlinie für Laien. Diese sieht keine Beatmung vor. „Stattdessen sollen die Helfenden einfach durchgängig drücken bis die Rettungskräfte übernehmen“, sagt Oberarzt Kochlöffel.

Gedrückt werden sollte in der Mitte des Brustbeins gleichmäßig und ca. 5-6 cm tief rund 100 Mal pro Minute. „Das entspricht ungefähr dem Rhythmus von Liedern wie „Yellow Submarine“ oder „Staying alive“, sagt Martin Kochlöffel. Ganz wichtig: „Vor dem Drücken die 112 rufen, damit die Rettung auch kommt“, erinnerte der Notarzt jeden Übenden. Alle, die am Training teilge-

nommen hatten, fühlten sich gut auf den Ernstfall vorbereitet und schätzten ihre Bereitschaft zu helfen höher ein als vor dem Training.



 **KLINIKEN**  
im Naturpark Altmühltal  
Mitglied der Klinikallianz Mittelbayern

Kliniken im Naturpark Altmühltal  
Institut für Anästhesie & Intensivmedizin  
Tel. 08421 / 601-5398  
kna.anaesthesie@klinikallianz.com  
www.klinikallianz.com

ren. Hier spielt die schon erwähnte Technik der Deeskalation eine wichtige Rolle, damit sich Situationen nicht weiter hochschaukeln. Außerdem sollten alle KollegInnen darauf achten, sich bei Hausbesuchen so zu platzieren, dass sie den Raum im Notfall möglichst schnell verlassen können. Eine spezielle Fortbildung zum Thema Selbstschutz und Sicherheit ist in Planung. Und, wie gesagt, erscheint eine Situation schwer kalkulierbar, sollte man sich nicht hineinbegeben. Ein gewisses Risiko bleibt jedoch für das Team bestehen und das sollte man auch nicht verschweigen oder ausblenden.

**GO:** *Stehen die Betroffenen im Berufsleben oder sehen Sie Chancen, dass die Eingliederung ins Arbeitsleben möglich wäre?*

**HERR BIEBER:** Die Menschen, die den Krisendienst in Anspruch nehmen, sind ein Querschnitt der Bevölkerung. Manche stehen nicht im Berufsleben, könnten aber sicherlich ins Arbeitsleben integriert werden. Hier gelten aus meiner Sicht keine anderen Regeln als die allgemein gültigen.

### Krisen aufgrund steigender Arbeitsbelastung, Überforderung oder Mobbing am Arbeitsplatz

**GO:** *Kann das Arbeitsleben positive Auswirkungen auf die Betroffenen haben?*

**HERR BIEBER:** Ja sicher, genauso wie es auf die meisten Menschen positive Auswirkung haben kann. Wie gesagt, wir sprechen über Menschen aus allen Bereichen unserer Gesellschaft. Ein anderer Aspekt ist natürlich, dass die Arbeitswelt selbst unter gewissen Umständen immer mehr Menschen krank macht. Krisen aufgrund steigender Arbeitsbelastung, Überforderung oder Mobbing am Arbeitsplatz sind eine feste Größe in der Statistik.

**GO:** *Sollten Unternehmen Einfluss auf Lebenskrisen Ihrer Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter nehmen und ggf. welche Vorteile haben Unternehmen, wenn sie sich um die betroffenen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter kümmern?*

**HERR BIEBER:** Natürlich wäre es wünschenswert, wenn Unternehmen MitarbeiterInnen Krisen zugestehen würden und noch besser, wenn sie ernst gemeinte Hilfe anbieten würden, in welcher Form auch immer. Denkbar wären z.B. gesundheitsfördernde Maßnahmen während der Arbeitszeit oder Überlegung, wie man MitarbeiterInnen bei Bedarf effektiv entlasten kann. Das hat ganz grundsätzlich etwas mit Wertschätzung der Belegschaft zu tun, hätte aber meiner Meinung nach auch positive Auswirkungen auf die permanent ansteigende Zahl der Krankheitstage aufgrund psychischer Belastungen. Und nicht zu vergessen: Mitarbeitermotivation und Verbundenheit mit dem Unternehmen sind echte „Aktivposten“.

**GO:** *Was sollten Arbeitgeber vermeiden?*

**HERR BIEBER:** MitarbeiterInnen in Krisen weiter unter Druck zu setzen. Natürlich hilft auch ein grundsätzlich positives und

angenehmes Arbeitsklima, damit es in vielen Fällen gar nicht zur Erkrankung kommt.

### Einfach mal ein „offenes Ohr“ anbieten

**GO:** *Können auch Kolleginnen und Kollegen helfen, damit Krisensituationen erst gar nicht entstehen?*

**HERR BIEBER:** Ja, wobei es immer darauf ankommt, was die Krise verursacht. Ist es der Druck in der Arbeit selbst, dann können KollegInnen entlasten oder einfach mal ein „offenes Ohr“ anbieten. Ist der Hintergrund eine psychische Erkrankung, ist es schwieriger. Grundsätzlich ist es aber nie verkehrt, wenn man KollegInnen in Krisen respektvoll begegnet und gleichzeitig versucht, angespannte Situationen zu entspannen. Wenn man jemandem, der sich in einer seelischen Krise befindet, signalisiert, dass man ihn oder seine Situation versteht, hat man schon geholfen.

**GO:** *Was tun Sie, um gesund zu bleiben?*

**HERR BIEBER:** In der Freizeit möglichst nicht zu viel an die Arbeit denken, Lesen, draußen sein, manchmal auch im Fitnessstudio, und auch mal vor dem Fernseher hängen bleiben.

Der berufliche Alltag ist aber auch enorm wichtig. Ich habe das Glück, einen Beruf zu haben, der mir sinnvoll erscheint und bei dem ich trotz allen Trubels, der in meinem Arbeitsumfeld herrscht, nicht meine Prinzipien über Bord werfen muss. Das hilft mir persönlich, gesund zu bleiben.

**GO:** *Herr Bieber, Sie sind auch der Vorsitzende des Lenkungsausschusses des Krisendienst Psychiatrie der Region 10. Wie oft trifft sich der Lenkungsausschuss?*

**HERR BIEBER:** Mindestens zweimal pro Jahr.

**GO:** *Sind Ihre Erfahrungen in Pfaffenhofen identisch mit den Erkenntnissen aus der Stadt Ingolstadt und den Landkreisen Eichstätt sowie Neuburg-Schrobenhausen oder konnten Sie Unterschiede erkennen und ggf. welche?*

**HERR BIEBER:** Ich kenne die Situation in den anderen Diensten nicht gut genug, um die Frage fundiert zu beantworten.

### Mehr Platz für Individualität des Einzelnen in der Arbeitswelt

**GO:** *Sie sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben und arbeiten mit vielen Akteuren Hand in Hand, um für ein gesundes Berufsleben zu sorgen. Welche Wünsche haben Sie?*

**HERR BIEBER:** Wenn ich an die Menschen denke, die zu uns in die Beratung kommen und die es oft sehr schwer haben, auf dem ersten Arbeitsmarkt zu bestehen, wünsche ich mir mehr Platz für Individualität des Einzelnen, auch in der Arbeitswelt. Ich wünsche mir mehr Tätigkeiten auf dem ersten Arbeitsmarkt für Menschen, die nicht so hoch qualifiziert sind und mehr Spielraum, wenn jemand nicht so funktioniert, wie man es all-

gemein erwarten würde. Was Arbeitsstellen betrifft, in denen der herrschende psychische Druck ein Krankheitsrisiko darstellt, würde ich vielen Beschäftigten etwas weniger Streben nach Profit und Rendite ihrer Arbeitgeber wünschen. Dies könnte in vielen Bereichen zu einem gestünderen Berufsleben führen, weil der Druck auf den Einzelnen tendenziell nachlassen würde und weil ArbeitnehmerInnen eher gemäß ihrer eigenen Ansprüche und Wertvorstellungen handeln könnten, anstatt sich ausschließlich an steigenden Betriebsergebnissen orientieren zu müssen.

**GO:** *Herzlichen Dank für dieses ehrliche Interview. Wir danken Ihnen und Ihrem Team für Ihre wertvolle Arbeit und wünschen Ihnen auch weiterhin ganz viel Kraft und Gesundheit. Gern kommen wir wieder, um über die weitere Entwicklung zu berichten.*

### Krisendienst Psychiatrie

täglich von 9.00 Uhr bis 24.00 Uhr  
unter der Telefonnummer: 01 80/655 3000

Weitere Informationen unter:  
[www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)  
(... hier können Sie auch Informationsmaterialien Flyer, Plakate bestellen.)

*Wir möchten, dass es auch Ihnen  
schnell wieder besser geht!*

*Das Interview wurde Ende Juli 2018  
vom GOIN-Magazin geführt.*

## Kontakt:



**Klaus Bieber**  
Diplom-Sozialpädagoge  
(Fachdienstleitung)

Betreutes Einzelwohnen/  
Gerontopsychiatrische Fachberatung/  
Krisendienst Psychiatrie  
SPDI - Beratungsstelle für  
psychische Gesundheit  
Caritas Zentrum Pfaffenhofen  
Ambergerweg 3  
85276 Pfaffenhofen  
Telefon: 0 84 41/80 83 41  
Fax: 0 84 41/80 83 41  
E-Mail:  
[Klaus.Bieber@caritasmuenchen.de](mailto:Klaus.Bieber@caritasmuenchen.de)  
[www.caritas-pfaffenhofen.de](http://www.caritas-pfaffenhofen.de)

# Demenz verstehen – Kostenfreie Filmvorführung im Cinepark Schrobenhausen

**V**erwirrt, zerstreut, vergesslich – ganz normale Merkmale des Alterwerdens oder Anzeichen für eine Erkrankung? Demenz ist insbesondere im Anfangsstadium oft schwer festzustellen.

Mit der Kino-Tour „Demenz verstehen“ klärt die AOK gemeinsam mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. - Selbsthilfe Demenz auf. An rund 40 Orten in ganz Bayern gibt es im Oktober und im November kostenfreie Vorstellungen. Jetzt macht die Tour Station in Schrobenhausen: Sie zeigt den Dokumentarfilm „Vergiss mein nicht“ von David Sieveking am Montag, den 29.10.2018, um 20:00 Uhr im Cinepark Schrobenhausen.

## Einfühlsam und respektvoll

Auch die Mutter von Dokumentarfilmer David Sieveking litt an schwerer Demenz. Um seinen Vater zu entlasten, zieht er zu Hause wieder ein. Dabei begleitet er die Pflege und das Leben seiner Mutter mit der Kamera. Obwohl sich die Krankheit immer wieder deutlich zu erkennen gibt, verliert die Frau nicht ihren Lebensmut und steckt damit auch ihren Sohn an. „Aus der Tragödie meiner Mutter ist kein Krankheits-, sondern ein Liebesfilm entstanden, der mit melancholischer Heiterkeit erfüllt ist“, beschreibt David Sieveking seinen Film.

Demenz ist ein Oberbegriff für eine Vielzahl von Krankheitsbildern. Alzheimer ist dabei am weitesten verbreitet: Schätzungsweise 70 Prozent aller Demenzkranken leiden daran. In Deutschland leben rund 1,6 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung, bayernweit sind es mehr als 240.000, Tendenz steigend. Bei den über 65-Jährigen ist jeder Zehnte betroffen. „Mit dem Film wollen wir die Zuschauer für diese Erkrankung sensibilisieren, sie sollen Demenz und die damit einhergehenden schwierigen Lebenssituationen begreifen und nachvollziehen können“, so Ulrich Resch, Direktor von der AOK in Ingolstadt. „Und es geht uns auch darum, Menschen die Angst zu nehmen, darüber zu sprechen und sich frühzeitig damit zu beschäftigen, Demenz darf kein Tabuthema mehr sein.“

Wer sich Tickets für die Vorstellung sichern will, kann dies unter 08252/8967-36 bzw. [stephan.reil@by.aok.de](mailto:stephan.reil@by.aok.de) tun. Tickets gibt es auch an der Abendkasse, soweit noch Plätze vorhanden sind.



# VERGISS MEIN NICHT

Ein Film von David Sieveking

Wie meine Mutter ihr Gedächtnis verlor  
und meine Eltern die Liebe neu entdeckten



**Cinepark Schrobenhausen**  
29.10.2018 um 20:00 Uhr

Tickets: 08252 8967-36 oder [stephan.reil@by.aok.de](mailto:stephan.reil@by.aok.de)

Weitere Infos und Termine:  
[www.aok.de/bayern/kinotour](http://www.aok.de/bayern/kinotour)

! Kostenfreier  
Eintritt

Ein Service Ihrer

In Kooperation mit



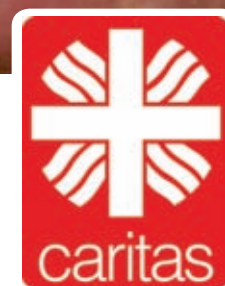
© farbfilm verleih GmbH

**Internet-Tipps: weitere Infos zur Tour  
unter [www.aok.de/bayern/kinotour](http://www.aok.de/bayern/kinotour)  
und zum Krankheitsbild unter  
[www.aok.de/bayern/demenz](http://www.aok.de/bayern/demenz)**

# Der Sucht keine Chance geben!



**SKOLL**<sup>®</sup>  
SELBSTKONTROLLTRAINING



## Prävention hilft Behandlung und Rehabilitation zu vermeiden und erspart den Betroffenen und Angehörigen einen langen Leidensweg.

*GO hat mit Frau Anja Strauß, Fachdienstleitung der Caritas-Suchtambulanz Ingolstadt sowie den beiden Mitarbeiterinnen und SKOLL-Trainerinnen Sandra Stenner und Monika Gabler über das neue Angebot SKOLL gesprochen.*

**GO:** Herzlichen Dank, Frau Strauß, Frau Stenner und Frau Gabler, dass Sie sich heute die Zeit für uns nehmen und wir einen Einblick in das Selbstkontrolltraining bekommen. Gibt es bereits Erfahrungswerte zu diesem Angebot?

**FRAU STRAUSS:** Aus den Evaluationsergebnissen der vergangenen Jahre an anderen Beratungsstellen geht hervor, dass durch das Programm mehrmonatige stabile Gesundheitsgewinne erzielt werden konnten. So berichteten Teilnehmer jeweils von der Abnahme körperlicher und psychischer Belastungen und einem deutlichen Anstieg der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Weiterhin konnten verschiedene Risikoverhalten über mehrere Monate stabil verringert werden. Beson-

ders wirkungsvoll scheint das Programm im Bereich Alkohol zu sein, wenngleich auch Konsumenten illegaler Drogen und Betroffene mit Nikotin-, Medikamenten-, Medien- und Glücksspielproblematik profitieren konnten.

### Suchterkrankung entsteht nicht über Nacht

**GO:** Was war für Sie der Anlass zu diesem Angebot in der Stadt Ingolstadt?

**FRAU STRAUSS:** Das Programm SKOLL ist im Suchthilfesystem seit Längerem bekannt. Da eine Suchterkrankung nicht „über Nacht“ entsteht, sondern sich schleichend – häufig über Jahre hinweg – entwickelt, befinden sich auch unter unseren Klienten viele Menschen, die einen risikanten Konsum betreiben, bei denen man aber keine Abhängigkeit diagnostizieren würde. Daher war es uns ein Anliegen, speziell für diese Zielgruppe ein adäquates Angebot zu schaffen. Hinzu kamen gezielte Anfragen einzelner Klienten, die bereits

von diesem Programm gehört hatten und auch vonseiten der Verantwortlichen kooperierender Firmen bei ersten Auffälligkeiten in der Belegschaft.

**GO:** Können Sie uns Informationen über die Inhalte vom SKOLL geben?

**FRAU STENNER:** SKOLL ist ein Trainingsprogramm für Menschen mit problematischem Konsumverhalten, die die Entstehung einer Abhängigkeit frühzeitig verhindern wollen. Im Verlauf des Kurses lernen die Teilnehmenden, ihren Konsum kritisch zu hinterfragen, den eigenen Standpunkt zu finden, sich richtig einzuschätzen und ein realistisches Konsumverhalten zu entwickeln. Bei SKOLL ist nicht festgelegt, ob der Weg des Einzelnen die Stabilisierung, die Reduzierung oder die Einstellung des Konsums ist. Nach der Analyse des eigenen Konsumverhaltens werden machbare Ziele und Verhaltensalternativen entwickelt. Weitere Themen sind der Umgang mit Risikosituationen und sozialem Druck, Stressbewältigung,

Freizeitgestaltung und die Erarbeitung eines Krisenplans.

**GO:** Warum ist ein Vorgespräch erforderlich und in welchem zeitlichen Rahmen erfolgt dieses Gespräch?

**FRAU STENNER:** Das Vorgespräch dient der Informationsvermittlung über Ziele und Anforderungen des Trainings und bietet die Gelegenheit des gegenseitigen Kennenlernens. Es ist eine wichtige Entscheidungshilfe für die Interessierten. Für uns Trainer bietet es gleichzeitig eine Möglichkeit, mit den Interessierten über ihre Eignung für das Training ins Gespräch zu kommen.

### SKOLL wurde für die suchtmittelübergreifende Arbeit entwickelt

**GO:** Gibt es Zusammenhänge, die bei jeder Suchtgefahr identisch sind und hat das ggf. auch Auswirkungen auf die Gruppenzusammensetzung?

**FRAU GABLER:** Die Kriterien für einen schädlichen Gebrauch oder ein Abhängigkeitssyndrom sind substanzübergreifend. Ein entscheidendes Charakteristikum der Abhängigkeit ist der oft starke, gelegentlich übermächtige Wunsch, psychotrope Substanzen oder Medikamente zu konsumieren. Auch sogenannte Störungen der

Impulskontrolle, wozu beispielsweise das pathologische Spielen zählt, weisen Parallelen zum Phänomen Sucht auf, weswegen man häufig auch von „Verhaltenssüchten“ spricht. SKOLL wurde für die suchtmittelübergreifende Arbeit entwickelt. In den vier Jahren, in denen das Programm als Modellprojekt gefördert und wissenschaftlich begleitet wurde, hat sich gezeigt, dass die Teilnehmer heterogen zusammengesetzter Gruppen besonders davon profitieren können.

**GO:** In welchem zeitlichen Rahmen findet das Angebot statt? Haben auch Betroffene, die in Wechselschicht arbeiten die Möglichkeit teilzunehmen?

**FRAU STENNER:** Das Selbstkontrolltraining umfasst 10 Treffen von jeweils 90 Minuten, die wöchentlich zur selben Uhrzeit durchgeführt werden. Eine Kursteilnahme ist nur dann sinnvoll, wenn eine regelmäßige Teilnahme gewährleistet ist. Deshalb ist die Teilnahme für Betroffene, die in Wechselschicht arbeiten, derzeit leider nicht möglich.

**GO:** Gibt es genügend Teilnehmerinnen/Teilnehmer für den Start der ersten Gruppe?

**FRAU GABLER:** Wir sind sehr zufrieden mit der bisherigen Resonanz. Für den ersten Kurs sind noch einige wenige Plätze verfügbar.

**GO:** Sind auch berufstätige Teilnehmerinnen/Teilnehmer dabei.

**FRAU GABLER:** Die meisten Teilnehmer gehen einer regelmäßigen Beschäftigung nach. Es sind unterschiedlichste Berufsgruppen vertreten.

### Das Training wird sehr individuell auf jeden Einzelfall zugeschnitten!

**GO:** Können Arbeitgeber eine Gruppe als Multiplikatoren für ihr Unternehmen bei Ihnen anmelden?

**FRAU GABLER:** Das Training wird sehr individuell auf jeden Einzelfall zugeschnitten und richtet sich ausschließlich an Betroffene. Für Multiplikatoren ist es weniger geeignet.

**GO:** Haben Sie als Partnerin im Gesundheitsnetzwerk Leben weitere Empfehlungen für Arbeitgeber?

**FRAU STRAUSS:** Die Empfehlung ist in jedem Fall, rechtzeitig tätig zu werden und mit dem Thema Sucht so offen wie möglich umzugehen. Am besten ist es sicherlich, bereits im Vorfeld in der Belegschaft Aufklärungsarbeit und Prävention zu betreiben, um für das Thema zu sensibilisieren.

**FRAU GABLER:** Grundsätzlich wäre es natürlich wünschenswert, wenn jeder Betrieb ein standardisiertes Vorgehen im Umgang mit alkoholbedingten Auffälligkeiten von Arbeitnehmern hätte. Insbesondere Vorgesetzte sollten geschult werden,

wie sie auffällige Mitarbeiter am besten auf das Problem ansprechen können.

**GO:** Dieses Angebot ist ein weiterer Baustein des Suchthilfesystems in der Region. Welche Wünsche haben Sie an die Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben? Wie können die Netzwerkpartner Sie unterstützen?

**FRAU STRAUSS:** Unmittelbar nach Versenden des Angebotes per Mail gingen zahlreiche positive Rückmeldungen und auch Anfragen nach detaillierteren Informationen über das Programm ein, was sehr deutlich das Interesse am Thema und auch den Bedarf zeigt. Entsprechend ist es unser Wunsch an die Partner des Netzwerkes, den Nöten ihrer Patienten, Klienten, Mitarbeiter mit offenen Augen und Ohren zu begegnen, und im Sinne einer guten Vernetzung und Kooperation gerne an uns heranzutreten um einen ersten Kontakt herzustellen und auch Betroffene auf unser Angebot aufmerksam zu machen.

**GO:** Wir danken Ihnen für das spannende Interview und wünschen Ihnen viel Erfolg. Es wäre schön, wenn es gelingt vielen Bürgerinnen und Bürgern den Leidensweg einer Suchtkrankheit zu ersparen. Gern kommen wir wieder, um über die Erfahrungen mit SKOLL an Ihrer Suchtambulanz zu berichten.

Das Interview wurde vom GOIN-Magazin geführt.

## Kontakt:



**Sandra Stenner** (links)  
B.A.-Sozialpädagogin (FH)  
**Monika Gabler** (rechts)  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
Sozialtherapeutin/Sucht

Caritas-Suchtambulanz Ingolstadt  
Jesuitenstraße 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon: 08 41/309 300  
Telefax: 08 41/309 309  
E-Mail:  
suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de

## Kontakt:



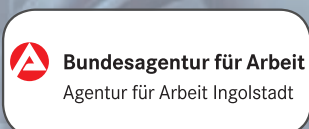
**Anja Strauß**  
Dipl.-Psychologin, Fachdienstleitung

Caritas-Suchtambulanz Ingolstadt  
Jesuitenstraße 1  
85049 Ingolstadt  
Telefon: 08 41/309 300  
Telefax: 08 41/309 309  
E-Mail:  
suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de

# Gemeinsam für ein g und Bürokratieabba

Ihr Gesundheits

## Kostenträger



## Kirche



## Gewerks



## Leistungs



Wir arbeiten gemeinsam mit den beteiligten Arbeitgebern daran:

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



# Gesundes Berufsleben in unserer Region

## Netzwerk Leben

### Verbände

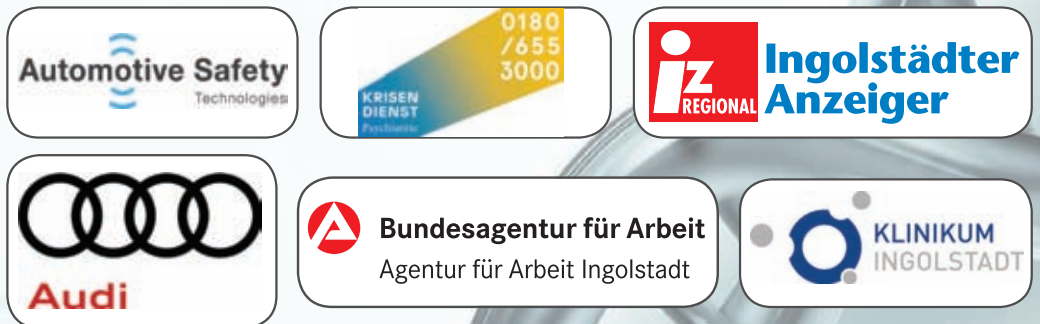


Arbeitsnetzwerk  
**Leben**

### Finanzanbieter



### Arbeitgeber



### Universitäten



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

*Wir wünschen uns, dass Sie gesund bleiben.*

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

# Arbeiten bis zur Rente – geht das?



## Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd lud zum Expertengespräch – „Präventionsmaßnahmen können helfen“

Die Anzahl der von der Deutschen Rentenversicherung erbrachten Leistungen zur medizinischen Rehabilitation ist in den letzten zehn Jahren um rund 20 Prozent gestiegen. Wurden 2007 noch 900.000 entsprechende Rehaleistungen erbracht, waren es im vergangenen Jahr bereits 1.074.000. Allein rund 161.000 davon in Bayern, erklären die Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung in Bayern.

Von der Rehabilitation der Rentenversicherung profitieren nicht nur diejenigen Versicherten, die danach wieder am Erwerbsleben teilnehmen können, sondern auch die gesamte Versichertengemeinschaft. Denn wer wieder arbeitet, zahlt weiter Beiträge und vermeidet eine Rentenzahlung. Darüber hinaus bleiben den Arbeitgebern qualifizierte Arbeitskräfte erhalten.

**Die meisten medizinischen Rehabilitationen werden aufgrund orthopädischer Erkrankungen durchgeführt. In Bayern liegt der Anteil bei rund 50 Prozent.**

Ihnen folgen Behandlungen wegen psychischer Störungen und onkologischer Erkrankungen mit rund 11 beziehungsweise 12 Prozent, Herz- und Kreislauferkrankungen mit 7 Prozent sowie Störungen des Stoffwechsels mit rund 4 Prozent.



Gerhard Witthöft eröffnete die Veranstaltung.

### Rente ab 67 Realität

Bereits heute wird die Rente ab 67 Realität. Das Arbeiten bis 69 wird diskutiert. Die meisten Beschäftigten fühlen sich aber einer weiteren Verlängerung der Lebensarbeitszeit nicht gewachsen. Und auch die Praxis sieht vielfach anders aus. Die Arbeitswelt stellt hohe Anforderungen, die sich mit dem technologischen Fortschritt zudem schnell verändern. Nicht wenige leiden unter Überlastung durch zu große Arbeitsmengen, Überforderung und an den Folgen gesundheitlicher Einschränkungen. Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Bayern

Süd nahm dies zum Anlass und lud zu einer Diskussionsveranstaltung unter dem Motto „Arbeiten bis zur Rente – geht das?“ ein. Im Peterwirt in Ingolstadt/Unsernherrn ging es darum, Präventions- und Rehabilitationsleistungen in den Mittelpunkt zu stellen.

### Prävention kann helfen – nutzen Sie Ihre Möglichkeiten

„Prävention kann helfen - nutzen Sie Ihre Möglichkeiten“, betonte Gerhard Witthöft. Das Mitglied der Geschäftsführung der DRV Bayern Süd bekam ein breitgefächertes Feedback. Vom zahlreichen Publikum, den Arbeitnehmer- und Arbeitgebervertretern auf dem Podium und von Experten mit ihren Praxiserfahrungen. Für Spannung in der Diskussion und Kurzweiligkeit sorgte Tom Meiler vom Bayerischen Fernsehen, der die Veranstaltung moderierte. Der DRV ging es darum, mit Menschen vor Ort ins Gespräch zu kommen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie die Rentenversicherung helfen kann, noch bevor Krankheiten chronisch werden und eine Beschäftigung nicht mehr möglich machen. So können in Kooperation mit dem Arbeitgeber die Teilnehmer einer Präventionsmaßnahme in speziellen Angeboten lernen, mit körperlichen und psychischen Anforderungen bewusster umzugehen.

Ziel ist es, den Alltag im Beruf und privat besser zu bewältigen. Die Gefahr einer vorzeitigen Erwerbsminderung verringert sich – qualifizierte Beschäftigte bleiben dem Unternehmen erhalten.

Dr. Helga Seel, Geschäftsführerin der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation, hob in ihrem Impulsreferat hervor, dass zum Erfolg einer Präventionsmaßnahme auch die Eigenverantwortung eine große Rolle spiele. Nur wer bereit sei, auf sich selbst und seine Gesundheit zu achten, setze den Grundstein für eine lange und gute Gesundheit. Als weiteren Erfolgsschlüssel sieht sie die Ausgestaltung einer Prävention auf die Probleme aller Akteure, vor allem auch der Arbeitgeber. Schließlich hätten Unternehmer ein großes Interesse daran, die Beschäftigungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten.

### Jeder siebte Beschäftigte ist erwerbsgemindert

„Jeder siebte Beschäftigte ist erwerbsgemindert“, so Dr. Verena Di Pasquale, stell-



Alle Fragen wurden beantwortet.

vertretende Vorsitzende des DGB Bayern und zugleich Vorsitzende des Vorstandes der DRV Bayern Süd. Zentrale Voraussetzung für eine lange Erwerbstätigkeit sei allerdings eine gute Gesundheit. Gerade hier sei die Gesetzliche Rentenversicherung mit ihren Leistungen zur medizinischen und beruflichen Rehabilitation besonders gefragt. Ivor Parvanov, Geschäftsführer der Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft und alternierender Vorsitzender des Vorstandes der DRV Bayern Süd, begrüßt die Leistungen zur Prävention, so können Fachkräfte möglichst lange im Unternehmen gehalten werden. Es sei auch ein idealer Baustein mit Blick auf das betriebliche Gesundheitsmanagement.

**Die Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben sind sich einig: „Die Prävention ist ein wichtiger Baustein zur Gesunderhaltung der Beschäftigten!“**



**Dr. Helga Seel motivierte mit ihrem Vortrag, einen neuen Weg zu gehen.**



V.l.n.r. Tom Meiler (Journalist und TV-Moderator der BR Abendschau), Dr. Helga Seel (Geschäftsführerin Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation), Dr. med. Regina Guba-Albert (Leiterin Betriebsmedizin MVZ Klinikum Ingolstadt), Monika Röther (Geschäftsführerin Klinikum Ingolstadt), Dr. Verena Di Pasquale (Vorsitzende des Vorstandes der DRV Bayern Süd und stellvertretende Vorsitzende des DGB Bayern), Ivor Parvanov (Alternierender Vorsitzender des Vorstandes der DRV Bayern Süd und Geschäftsführer der Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft), Helga Friehe (Gesundheitsnetzwerk Leben Audi BKK), Gerhard Witthöft (Mitglied der Geschäftsführung DRV Bayern Süd), Robert Zucker (Geschäftsführer Klinik Höhenried)

Auch die anwesenden Experten, zu denen Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik, Allgemeinarzt und Vorsitzender GO IN e.V., Helga Friehe vom Gesundheitsnetzwerk Leben der Audi BKK, Dr. med. Regina Guba-Albert, Leiterin Betriebsmedizin, MVZ Klinikum Ingolstadt sowie Alexander Meierl, Geschäftsleiter der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt

gehörten, waren sich einig, dass die Prävention ein guter Baustein sei.

Jetzt ginge es darum, diese Leistungen bekannter zu machen und Modelle zu finden, die es auch kleineren und mittleren Unternehmen ermöglichen, Beschäftigte für die Dauer der Maßnahme zu entbehren.

Die DRV Bayern Süd bietet diese Präventionsleistungen bereits seit 2013 an und erzielt dabei große Erfolge. Das Interesse wächst kontinuierlich und das Angebot wird stetig ausgebaut. Interessenten können sich entweder über den Betriebsarzt, den Allgemeinarzt oder die Deutsche Rentenversicherung in Verbindung setzen. Gemeinsam wird dann ein Maßnahmenkatalog erarbeitet. Gern kann auch die kostenlose Präventionssprechstunde in der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt, dienstags zwischen 15.00 Uhr und 16.30 Uhr, Anmeldung unter 08 41/88 65 63, genutzt werden.

**Nutzen Sie die Präventions-sprechstunde in der PASSAUER WOLF City-Reha, dienstags zwischen 15.00 Uhr und 16.30 Uhr, Anmeldung unter 08 41/88 65 63**

Witthöft wünschte sich zum Abschluss, dass die Informationen der Veranstaltung weiter getragen werden, um möglichst vielen Menschen helfen zu können, das Rentenalter bei bester Gesundheit zu erreichen.

*Fotos und Artikel von Jan Paeplow*



**Moderator Tom Meiler führte durch die Veranstaltung und fing viele interessante Fragen aus dem Publikum ein.**

# Präventionsmaßnahmen können Arbeitsunfähigkeitszeiten und ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Berufsleben verhindern!

**Immer mehr Berufstätige betreuen neben Kindern auch pflegebedürftige Angehörige.**

Die Belastungen in den Familien sind – insbesondere für Frauen – entsprechend hoch. Allein die Terminplanungen sind oft eine logistische Meisterleistung! Häufig möchten auch die betroffenen Berufstätigen ihren Wohnort nicht verlassen, um im Notfall schnell vor Ort zu sein. Auf medizinisch notwendige und sinnvolle Präventions- oder Reha-Maßnahmen wird zu Gunsten der Familie/Angehörigen oft verzichtet. Umso wichtiger ist es gerade für diese Personengruppe, dass das Präventionsangebot der Deutschen Rentenversicherung (DRV) nun auch ambulant vor Ort, in der PASSAUER WOLF City-Reha in Ingolstadt, durchgeführt werden kann.

Die erste Gruppe hat das Angebot der DRV in der PASSAUER WOLF City-Reha in Ingolstadt in Anspruch genommen und Mitte Juli mit der Initialphase begonnen; aktuell läuft die ambulante, begleitete Trainingsphase. Wir freuen uns sehr, dass wir über die Erfahrungen der beteiligten Akteure und auch der Teilnehmer berichten können.

*GO hat mit Frau Dr.Regina Guba-Albert, leitende Betriebsärztin im MVZ des Klinikums Ingolstadt, Herrn Dr.Michael Grubwinkler, Chefarzt der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt und Herrn Oliver Marb, Leitung der Arbeitssicherheit im Klinikum Ingolstadt, gesprochen.*

*GO: Vielen Dank, Frau Dr.Guba-Albert, dass Sie uns einen Einblick in die gezielte Einleitung von Präventionsmaßnahmen und das Antragsverfahren bei der DRV geben. Wer hat Anspruch auf diese Maßnahme?*

**Nutzen Sie die Präventionsmaßnahmen der DRV bei den ersten Anzeichen von gesundheitlichen Problemen!**

**DR.GUBA-ALBERT:** Auf die Präventionsmaßnahmen der DRV hat jede Arbeitnehmerin/jeder Arbeitnehmer Anspruch, der bei der DRV versichert ist und erste Anzeichen gesundheitlicher Probleme oder belastender Alltags- oder Arbeitsbedingungen hat, beispielsweise starke körperliche Belastungen mit beginnenden Funktionsstörungen der Bewegungsorgane, psychische Beeinträchtigungen



durch Stress und Schichtarbeit oder auch Gewichtsprobleme und hohen Blutdruck.

*GO: Wodurch erfahren die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter im Klinikum von diesem Angebot?*

**DR.GUBA-ALBERT:** Bisher haben wir die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei den Vorsorgeterminen auf das Präventionsangebot der DRV aufmerksam gemacht, wenn diese von ersten leichten Problemen im orthopädischen Bereich berichtet haben, für die aber eine Reha-Maßnahme noch nicht in Frage kam. Auch liegen entsprechende Flyer in unserem Wartezimmer aus.

*GO: An wen können sich die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter im Klinikum und bei anderen Arbeitgebern wenden, wenn sie einen Antrag stellen möchten?*

**DR.GUBA-ALBERT:** Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Klinikums können sich an die Betriebsmedizin wenden. Hier wird mit ihnen der Ablauf des Präventionsprogramms noch einmal durchgesprochen. Wenn sie sich entschließen können, an diesem Programm teilzunehmen, werden sie mit einem Überleitungsbogen in die Präventions- und Reha-Sprechstunde der PASSAUER WOLF City-Reha geschickt. Dort wird nach einem ausführlichen Gespräch und einer Untersuchung der Präventionsantrag von einem ärztlichen Kollegen unterschrittsreif vorbereitet. Mit diesem Antrag kommt die Mitarbeiterin oder der Mitarbeiter dann noch einmal bei der Betriebsmedizin oder beim Hausarzt zur Abschlussunterschrift vorbei. Danach kann er den Präventionsantrag an die DRV abschicken. Bei anderen Arbeitgebern können sich

die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ebenfalls an ihren Betriebsarzt oder auch an den eigenen Hausarzt wenden.

## Prävention vor Rehabilitation

*GO: Was sollte bei der Antragstellung beachtet werden?*

**DR.GUBA-ALBERT:** Wichtig ist, dass noch keine schwerwiegenden Befunde vorliegen, für die spezielle Reha-Maßnahmen gedacht/notwendig sind. Diese gehören allerdings ebenfalls in das Leistungsspektrum der DRV. Da wir die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Klinikums in die Präventions- und Reha-Sprechstunde schicken, besteht hier aber auch die Möglichkeit, statt eines Präventionsantrages einen Reha-Antrag analog einem Präventionsantrag unterschrittsreif vorzubereiten, falls der dort tätige Kollege eher eine Reha-Maßnahme für sinnvoll erachtet.

*GO: Wird das Angebot von den Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern angenommen?*

**DR.GUBA-ALBERT:** Hier sammeln wir gerade unsere ersten Erfahrungen. Bisher wird das Angebot noch etwas zögerlich angenommen. Insbesondere die Dauer der Präventionsmaßnahme von mehr als neun Monaten erschreckt manche Mitarbeiterinnen und manchen Mitarbeiter zunächst ein wenig. Außerdem haben sie oft auch Angst, in der ambulanten Trainingsphase auf Grund ihres Schichtdienstes nicht regelmäßig teilnehmen zu können.

*GO: Haben Sie schon ein Feedback und ggf. welches von Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern, die diese Präventionsmaßnahme bereits durchgeführt haben?*

**DR.GUBA-ALBERT:** Wie schon erwähnt, stehen wir hier noch am Anfang und haben bisher nur wenige Teilnehmer beim Präventionsprogramm dabeigeht. Eine Mitarbeiterin unseres Hauses war über die DRV, bei der sie eigentlich eine orthopädische Reha-Maßnahme beantragt hatte, in das Präventionsprogramm eingeschleust worden. Dieses begann seinerzeit stationär mit einer Initialwoche in der Klinik Höhenried am Starnberger See. In ihrer Gruppe befanden sich auch etliche Mitarbeiter der Audi AG. Nachdem sie anfänglich

zunächst eher ein wenig enttäuscht gewesen ist, weil sie nicht die erwartete dreiwöchige orthopädische Reha, sondern „nur“ das Präventionsprogramm von der DRV bewilligt bekommen hatte, sagt sie heute, etwas Besseres hätte ihr gar nicht passieren können. Sie habe viele Informationen und Anstöße bekommen, ihren Alltag gesünder zu gestalten.

Das ist ja das Besondere am Präventionsprogramm. Es verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz mit dem Ziel, einen gesundheitsfördernden Lebensstil in alle Lebenswelten – beruflich wie privat – zu integrieren.

**GO:** Welchen Vorteil hat diese Maßnahme für Arbeitnehmer und Arbeitgeber?

**DR.GUBA-ALBERT:** Der Vorteil der Präventionsmaßnahme liegt für die Arbeitnehmer auf der Hand. Sie bekommen Informationen zu vielen gesundheitsrelevanten Themen, können ihre Gesundheitskompetenz entsprechend verbessern/stärken und dadurch der Entstehung oder auch der Verschlimmerung von Krankheiten vorbeugen. Damit kommt es seltener zu Krankheitsausfällen bei der Arbeit, was wiederum ein Vorteil für den Arbeitgeber ist.

### Erste Erfahrungen – erste Erfolge aus der Initialphase in der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt

**GO:** Vielen Dank, Herr Dr.Grubwinkler und Herr Marb, dass Sie uns einen Einblick in die erste Initialphase in Ingolstadt geben. Herr Dr.Grubwinkler, als erste Einrichtung im Landkreis führt die PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt Präventionsmaßnahmen im Auftrag der Deutschen Rentenversicherung durch. Welches Ziel verfolgt

diese Präventionsmaßnahme und für wen ist sie geeignet?

**HERR DR.GRUBWINKLER:** Zu den Zielen der Präventionsmaßnahme zählt beispielsweise die Kompetenz für den eigenverantwortlichen Umgang mit der Gesundheit und die Motivation für gesundheitsförderliches Verhalten zu erhöhen. Letztlich soll die Präventionsleistung auf die gesundheitliche Verfassung, die individuelle Lebensführung und die Selbstkompetenz der Teilnehmer einwirken und die Bewältigung der Anforderungen des Arbeits- und Berufslebens erleichtern. Die Zusammenhänge zwischen Lebensführung und der Entstehung und/oder Verschlimmerung von Krankheiten zu erläutern – und das mit Bezug auf den konkreten Lebensalltag der Versicherten im Hinblick auf die Themen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung, ist da ein wichtiger Aspekt. Die Präventionsmaßnahme richtet sich an alle DRV-versicherten Personen, bei denen eine Ausgangslage vorliegt, die eine frühzeitige Intervention rechtfertigt, um einer Gefährdung der Erwerbsfähigkeit entgegenzuwirken. Konkret können das u. a. beginnende Funktionsstörungen der Bewegungsorgane, beginnende Funktionsstörungen innerer Organe, psychische Beeinträchtigungen oder auch Probleme mit dem Gewicht bzw. dem Stoffwechsel sein.

**GO:** Welche Möglichkeiten und Zugangswege haben Interessenten, um an der Präventionsmaßnahme der Deutschen Rentenversicherung teilnehmen zu können?

**HERR DR.GRUBWINKLER:** Interessierte Personen haben die Möglichkeit, eine entsprechende DRV-Präventionsmaßnahme über ihren Werkarzt bzw. Betriebsmediziner, den niedergelassenen Fach- oder Hausarzt oder mit unserer Unterstützung während der von uns regelmäßig angebotenen Präventions- und Reha-Sprechstunde zu beantragen (immer dienstags von 15.00–17.00 Uhr in der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt, telefonische Anmeldung unter +49 841 88656-3). Die nächste Initialphase in der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt findet von 8. bis 12. Oktober statt.

### Bewusst die eigene Gesundheit in die Hand nehmen! Die nächste Initialphase findet von 8. bis 12. Oktober in der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt statt.

**GO:** Herr Marb, Sie haben den Weg gewählt und haben sich über die Betriebsmedizin des Klinikum Ingolstadt über die Präventionsmaßnahme informiert. Was war ausschlaggebend für Ihre Teilnahme an der Maßnahme?

**HERR MARB:** Genau, Frau Dr.Guba-Albert hat mich dabei unterstützt, von dem Angebot Gebrauch machen zu können. Mir war es ein Anliegen, etwas an meinem Lebensstil zu verändern. Ich wollte bewusst meine eigene Gesundheit in die Hand nehmen. Die Aussicht darauf, von Fachkräften aus unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern, also Ärzten,

Therapeuten, Ernährungsspezialisten usw. Tipps und Übungen zu erhalten und aktiv und vor allem gemeinsam an den Themen zu arbeiten, hat mich letztendlich zur Teilnahme bewegen.

**GO:** Herr Dr.Grubwinkler, seit 2017 bieten Sie in der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt bereits die ambulante Trainingsphase an. Im Juli 2018 haben Sie zum ersten Mal die Initialphase durchgeführt. Welche Inhalte wurden während dieser fünf Tage vermittelt und welche Erfahrungen konnten Sie während der ersten Initialphase sammeln?

**HERR DR.GRUBWINKLER:** Neben der ärztlichen Aufnahmeuntersuchung erhielten Herr Marb und die weiteren Teilnehmer am ersten Tag ausführliche Informationen zum Ablauf, zu den Zielen und den konkreten Inhalten der Maßnahmen. Los ging es bereits am ersten Tag mit einem Leistungstest, der die Basis und Vergleichsreferenz für die weitere Therapieplanung und die weiteren Phasen der Präventionsmaßnahme bildet. Während der fünftägigen Initialphase wird den Teilnehmern sowohl theoretisches als auch praktisches Wissen in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung vermittelt. Die Inhalte sind alltagsrelevant. Konkret zählt beispielsweise ein Einkaufstraining dazu, natürlich auch aktives Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining.

### Freude an einem gesunden Lebensstil (wieder) entdecken

Die Teilnehmer erarbeiten gemeinsam mit dem Fachpersonal der PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt Strategien zum Umgang mit Stress. Unser Team unterstützt dabei, die

## Kontakt:



**Dr. med. Regina Guba-Albert**  
Medizinisches Versorgungszentrum  
Leiterin Betriebsmedizin

Klinikum Ingolstadt GmbH  
Praxis für Betriebsmedizin  
Levelingstraße 21  
85049 Ingolstadt  
Telefon: 08 41/8 80-11 90  
Fax: 08 41/8 80-11 90  
E-Mail: regina.guba-albert@mvz-ingolstadt.de

## Kontakt:



**Dr. med. Michael Grubwinkler**

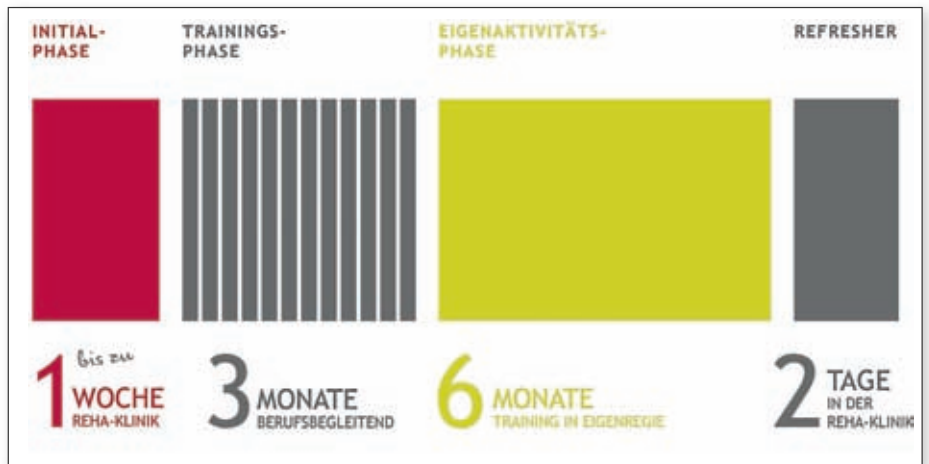
PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt  
Krumenauerstraße 38  
85049 Ingolstadt  
E-Mail: ingolstadt@passauerwolf.de  
Internet: www.passauerwolf.de  
Telefonische Terminvereinbarung zur kostenlosen Präventions- und Reha-Sprechstunde, die jeden Dienstag zwischen 15.00 und 16.30 Uhr im 1. OG der City-Reha Ingolstadt stattfindet, unter Tel. 08 41/8 86 56-3.

Freude an einem gesunden Lebensstil (wieder) zu entdecken. Am Ende der Initialphase erfolgt ein gemeinsames Abschlussgespräch, zusammen mit der Koordinatorin der Maßnahme, dem Therapeuten und dem betreuenden Arzt. Das bietet die Chance für gegenseitiges Feedback. Fragen können beantwortet werden und wir nehmen Verbesserungsvorschläge der Teilnehmer zur weiteren Optimierung des Angebotes auf. Als wichtigste Erfahrung aus der Initialphase nehme ich mit, dass die Teilnehmer äußerst motiviert waren und durch die Tatsache, dass sie als Gruppe ihre Therapien absolvierten, wie eine „verschworene Gemeinschaft“ auftraten und sich dabei gegenseitig motivieren und unterstützen konnten. Diesen sozialen Aspekt sollte man keinesfalls unterschätzen.

**GO:** Herr Marb, mit welchem Ziel haben Sie persönlich die Präventionsmaßnahme begonnen? Was konnten Sie mit in Ihren (Arbeits-)Alltag nehmen?

**HERR MARB:** Aufgrund meiner zum Teil sitzenden Tätigkeit habe ich mir das Ziel gesetzt, an meiner Rückengesundheit zu arbeiten. Ich selbst kenne leider auch zu gut diesen inneren Schweinehund. Deswegen war ich an Übungen für den Alltag, die ohne große Hilfsmittel oder Geräte umzusetzen sind, interessiert. Ich wollte mir auch Tipps und Tricks abholen, um meinen Arbeitsalltag einfach angenehmer und gesünder zu gestalten. Für mich waren alle Themengebiete sehr interessant – speziell jedoch das Thema Stress und der Umgang damit, sowie die Informationen zu einer gesunden Ernährung am Arbeitsplatz und natürlich das Rückentraining. Ich konnte in den vergangenen fünf Tagen vieles erlernen, was ich in meinen Alltag mitnehmen möchte.

**GO:** Herr Dr. Grubwinkler, wie geht es für die Teilnehmer nach der Initialphase weiter?



**HERR DR.GRUBWINKLER:** Auf die einwöchige, ganztägige Initialphase folgt eine „Trainingsphase“. Diese erstreckt sich über zwölf Wochen, in denen regelmäßig – unter Anleitung – in unserer Einrichtung trainiert wird. Daran schließt sich die „Eigenaktivitätsphase“ an, in der die Teilnehmer – wie der Name ja zum Ausdruck bringt – sich komplett selbständig ihrem gesundheitsförderlichen Verhalten widmen. Als Abschluss der Gesamtmaßnahme findet ein „Refresher“ statt. Dabei werden an zwei Tagen Lern- und Wissensinhalte aufgefrischt, der Gesundheitszustand mit Veränderung im Verlauf der Maßnahme überprüft und nochmals konkrete Hilfestellungen für zukünftiges gesundheitsförderliches Verhalten gegeben. Nach Abschluss der Maßnahme werden wir die Teilnehmer ausführlich zu ihren Erfahrungen befragen. Auf die Ergebnisse sind wir bereits gespannt.

*GO: Herzlichen Dank, Herr Dr. Grubwinkler und Herr Marb, für dieses vertrauensvolle Interview. Für die eigene Gesundheit etwas tun, ist wichtig, um selbst gesund zu bleiben und anderen Menschen helfen zu können. Wir wünschen Ihnen auch weiterhin alles Gute und viel Freude bei Ihrer wertvollen Arbeit.*

**Kontakt:**



**Oliver Marb**  
Leiter der Stabsstelle Arbeitssicherheit

Krumenauerstraße 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon: 08 41/8 80-15 50  
Fax: 08 41/8 80-10 90  
E-Mail:  
oliver.marb@klinikum-ingolstadt.de

**Kontakt:**



**Helga Friehe**  
Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben  
Postfach 10 01 60 · 85001 Ingolstadt  
Audi BKK  
Hausanschrift:  
Porschestraße 1 · 38440 Wolfsburg  
Tel.: 0 53 61/84 82-204  
Fax: 0 53 61/84 82-22-204  
Mobil: 01 51/12 65 92 53  
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de  
Internet: www.audibkk.de

**HERZLICH WILLKOMMEN – unser neuer Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!**

**Leistungsanbieter:**

**THOMAS THÖNE**  
Konfliktberatung und Meditation

- Konflikt- und Mobbingberatung
- Mediation
- Krisenintervention
- Coaching

Tel.: 08 41/97 11 44 6 / Fax: 08 41/97 11 44 7  
mail@thomas-thoene.de / www.thomas-thoene.de



**Gemeinsam sorgen wir für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau in unserer Region!**  
**Wir unterstützen Sie gern und freuen uns auf Ihre Anregungen und Fragen. Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben**

# Gegen jeden Trend: Hausarztpraxis im Ärztehaus nimmt noch neue Patienten auf

Seit Mitte 2018 ist die Hausärztin Dr. Salwa Abou-el-ela neues Mitglied des GOIN-Netzwerks. „Ich freue mich auf den Erfahrungsaustausch mit anderen Experten des Netzwerks,“ so Dr. Abou-el-ela über ihren Beitritt: „Innerhalb dieses starken Verbundes kann die beste Versorgung für jeden Patienten gefunden werden.“

Und – Dr. Salwa Abou-el-ela durchbricht einen Trend. Überfüllte Wartezimmer, lange Wartezeiten, keine Neuaufnahmen: Eigentlich Alltag in Arztpraxen, nicht so bei Dr. Salwa Abou-el-ela.

## Zeitnahe Termine auch für zeitlich eingeschränkte Berufstätige

Die geborene Deutsch-Ägypterin ist seit 2014 niedergelassene Hausärztin in Ingolstadt. Ihre Praxis im Ärztehaus neben dem Klinikum hat noch Kapazitäten für neue Patientinnen und Patienten frei und feste Termine garantieren kurze Wartezeiten. „Notfälle können selbstverständlich jederzeit kommen und werden auch kurzfristig ein-

geschoben. Ansonsten können meine Patientinnen und Patienten davon ausgehen, dass Termine eingehalten werden. Dies ist vor allem für zeitlich eingeschränkte Berufstätige sehr wichtig. Für jede Patientin und jeden Patienten und deren Beschwerden nehme ich mir ausreichend Zeit.“ erklärt Dr. Abou-el-ela. Die Fachärztin für Innere Medizin ist außerdem ausgebildete Diabetologin sowie Nephrologin. „Diabetes ist eine Volkskrankheit – mit steigender Tendenz. In Zusammenarbeit mit dem Klinikum Ingolstadt und innerhalb des GOIN-Netzwerks sowie dem Gesundheitsnetzwerk Leben möchte ich die Diabetologie in Ingolstadt ausbauen,“ erklärt Dr. Abou-el-ela. Zudem ist sie am Klinikum als Konsiliarärztin für die Diabetologie und im KfH-Nierenzentrum als Nephrologin tätig. Am beschauli-



Was die Wenigsten vermuten: Neben den Facharztpraxen befindet sich auch die Hausarztpraxis von Dr. Salwa Abou-el-ela im Ärztehaus.

chen Ingolstadt schätzt die Hausärztin, die aus München stammt, die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten, die Nähe zur Donau und Natur und gleichzeitig die günstige Anbindung zu den Großstädten

ANZEIGE

Kostenlose Vortragsreihe

## Gesundheit im Fokus

21.11.2018, 17:30 Uhr

Therapie von Multiple Sklerose – eine Krankheit mit 1.000 Gesichtern

Dr. Julia Collado Seidel, Fachärztin, Klinik für Neurologie  
Stefan Brenner, Facharzt, Praxis für Neurologie

12.12.2018, 17:30 Uhr

Die Parkinson-Erkrankung:  
Erscheinungsbild und Behandlungsmöglichkeiten

Dr. Victor Collado Seidel, Oberarzt, Klinik für Neurologie  
Ursula Brandl, Sozialpädagogin

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



# Schreibaby- beratung

**Unstillbares Babygeschrei,  
schlaflose Nächte und Stillprobleme –  
jedes Kind ist anders!**



Foto: Colourbox

**D**ie Eltern von Tim hatten sich sehr auf ihn gefreut. Als er auf der Welt war, war plötzlich alles anders. Tim weinte viel und schlief schlecht, die Eltern waren unsicher wie sie Tim helfen können. Die Vorfreude verwandelte sich in Erschöpfung und große Selbstzweifel...

so wie den Eltern von Tim geht es vielen jungen Eltern. Gerade in den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder viele Fähigkeiten, deren Erwerb mit kritischen Phasen verbunden sein kann. Solche Krisen gehören zu einer normalen Entwicklung, stellen jedoch auch die kompetentesten Eltern manchmal vor große Herausforderungen. Zu den wichtigsten Fähigkeiten, die Kinder in den ersten Monaten entwickeln, gehören, die soziale Kontaktaufnahme und Beziehung zu den wichtigsten Bezugspersonen, den Eltern. Sie werden stabiler und aufmerksamer in den Wachphasen und entwickeln einen Schlaf-Wach-Rhythmus. Im weiteren Entwicklungsverlauf stellt die Regulation der Stimmung eine Herausforderung dar.

## **Viele Eltern kennen Situationen in denen...**

... ihr Baby stundenlang schreit und weint, ohne dass es sich beruhigen lässt

... ihr Baby unruhig ist, wenig schläft und leicht wieder aufwacht

... ihr Kind schlecht ein- oder durchschläft

... ihr Kind keinen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus hat

... ihr Kind die Nahrung verweigert

+++ schrei  
baby  
beratung  
+++

Kinder, die besonders viel schreien, schlecht schlafen oder essen sind für Eltern anstrengend und bringen sie oft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Kummer, Erschöpfung und Selbstzweifel nehmen zu, die Nerven liegen blank und anstatt Freude über das Baby, können Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit eintreten. Irgendwann kann man die vielen guten Ratschläge von

Bekannten und Verwandten nicht mehr hören oder fühlt sich dadurch nur noch schlechter.

## **Eltern sind dann häufig...**

... erschöpft und übermüdet von unzähligen schlaflosen Nächten

... haben das Gefühl, ihr Kind nicht gut zu verstehen

... hilflos und wissen nicht weiter

... enttäuscht von sich selbst und fühlen sich als schlechte Eltern

... ärgerlich auf sich selbst oder das Kind

Auch wenn viele Eltern sich nicht trauen öffentlich darüber zu sprechen, haben mehr als 20% der Mütter und Väter während der Entwicklung ihres Kindes solche Probleme. Jedes 4. bis 5. ansonsten körperlich gesunde Kind ist betroffen.

Noch höher sind die Raten bei Frühgeborenen und behinderten Kindern oder Kindern, die schon vor der Geburt größerem Stress oder Medikamenten ausgesetzt waren. Auch aktuelle psychische Schwierigkeiten der Eltern, wie z.B. Wochenbettdepressionen der Mutter, erschweren es, die Signale



des Kindes wahrzunehmen, zu interpretieren und darauf passend zu reagieren. Treten herausfordernde Momente häufiger auf, ist es hilfreich sich frühzeitig Hilfe zu holen, bevor sich die Situation zuspitzt und die Kräfte weiter schwinden.

### Wie sieht unser Beratungsangebot aus?

Seit 2009 gibt es an der Erziehungs- und Familienberatungsstelle in Ingolstadt eine Schreibabyberatung. Hier sind alle Eltern aus dem Landkreis Eichstätt und der Stadt Ingolstadt richtig, die sich mit ihrem Säugling oder Kleinkind Unterstützung wünschen, Fragen haben, sich manchmal überfordert fühlen, unsicher sind oder nicht mehr weiter wissen. Ausgebildete Fachkräfte begleiten und beraten Sie auf ihrem Weg aus der Krise und suchen mit Ihnen nach Ursachen und Lösungen für die vorhandenen Probleme.

### Typische Gründe, sich bei der Schreibabyberatung anzumelden sind:

- Fragen zur Entwicklung des Kindes
- Schreien
- Schlafprobleme
- Fütterprobleme
- Wut- und Trotzanfälle
- Trennungsängste und Klammern
- Andere Verhaltensauffälligkeiten
- Wochenbettdepression der Mutter

Die Schreibabyberatung bietet fundierte Diagnostik und Beratung, die Angebote beinhalten z.B. Entwicklungsberatung, videogestützte Interaktionstherapie, Paar- und Familientherapie sowie Erziehungsberatung. Das Angebot ist kostenfrei und die Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht. Die Fachkräfte wollen Ihnen helfen, die Signale ihres Babys zu lesen und frühzeitig mit abgestimmten Strategien darauf reagieren zu können.

Schritt für Schritt wird überlegt, was es braucht, damit es Ihnen und Ihrem Kind gemeinsam gut geht. Sie sollen sich kompetent und sicher im Umgang mit Ihrem Kind fühlen, Ihr Kind soll lernen, dass Mama und Papa gut auf seine Signale eingehen und Sie mit einem Lächeln belohnen.

Oft kann schon mit sehr wenigen Terminen viel erreicht werden, gerade wenn Familien früh den Weg zur Schreibabyberatung finden.

### Ablauf der Beratung

Wenn Sie sich im Sekretariat anmelden, bekommen Sie schnellstmöglich einen Termin. In einem ersten Gespräch geht es darum, Sie und Ihre Schwierigkeiten näher kennenzulernen und vielleicht auch schon erste Ideen und Entlastungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Vielleicht werden Sie darum gebeten, das Verhalten Ihres Kindes genau-

er zu protokollieren und zu beobachten. Oft arbeiten die Mitarbeiter der Schreibabyberatung auch mit Videos, die von Ihnen und Ihrem Kind aufgenommen werden. Gemeinsam mit den Eltern überlegen die Fachkräfte wie schwierige Situationen zum Wohle aller gestaltet werden können.

In einigen Fällen ist es sinnvoll, kinderärztliche Diagnostik und Behandlung gleichzeitig durchzuführen. Dies ist möglich im Sozialpädiatrischen Zentrum St. Elisabeth Neuburg in dem Kinderärzte mit Schwerpunkt Kinderneurologie und eine ausgebildete Eltern-Säuglings-Kleinkind-Psychotherapeutin eng zusammenarbeiten. Bei der Notwendigkeit zu stationärer Behandlung steht das kbo-Kinderzentrum München zur Verfügung.

Ziel der Schreibabyberatung ist es, Sie als Eltern dabei zu unterstützen, die Freude an Ihrem Baby wieder zu entdecken! Darum nehmen Sie bitte so früh wie möglich Kontakt mit der Schreibabyberatung auf und geben Sie die Informationen auch an betroffene Bekannte und Verwandte weiter.

### Schreibaby-Aufkleber für das U-Heft des Früherkennungsprogramms

Die Koordinierenden Kinderschutzstellen (KoKis) der Region 10 (Ingolstadt, Eichstätt, Neuburg-Schrobenhausen, Pfaffenhofen a. d. Ilm.) haben in Kooperation mit den Schreibabyambulanzen einen U-Heft-Aufkleber entwickelt.



Der eingeklebte Aufkleber enthält sowohl Tipps, was Eltern in belastenden Situationen selbst tun können, als auch Kontaktdaten von regionalen Schreibabyberatungsstellen. Die Inhalte der Schreibaby-Aufkleber sind Region-10-weit aufeinander abgestimmt; sie unterscheiden sich ausschließlich im Layout der o.g. Herausgeber.

Im Zusammenwirken mit den einzelnen Kliniken der Region 10 und dem Praxisnetzwerk GO-IN bekommen Eltern diesen „Schreibaby-Aufkleber“ für das gelbe U-Heft des Früherkennungsprogramms ihres Kindes vom medizinischen Fachpersonal ausgehändigt.

Zusätzlich wurde der Ingolstädter Schreibaby-Aufkleber in Plakatgröße (Din A2) vervielfältigt und über das Praxisnetzwerk GO-IN an Arztpraxen verteilt.

### Erziehungs- und Familienberatung Ingolstadt

Gabelsbergerstraße 46,  
85057 Ingolstadt  
Telefon: 08 41/99 35 44 0  
Telefax: 08 41/99 35 44 29  
E-Mail: [erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de)  
Internet: [www.erziehungsberatung-in.de](http://www.erziehungsberatung-in.de)



Schreibaby-Ambulanz im SPZ St. Elisabeth  
Sozialpädiatrisches Zentrum,  
Klinik für Kinder und Jugendliche  
Neuburg/Donau,  
Müller-Gnadenegg-Weg 4  
86633 Neuburg/Donau

Telefon 08 431 54-31 00  
Telefax: 08 431/54-10 09  
E-Mail: [spz@kliniken-st-elisabeth.de](mailto:spz@kliniken-st-elisabeth.de)  
Internet: [www.kliniken-st-elisabeth.de/fachabteilungen/spz.html](http://www.kliniken-st-elisabeth.de/fachabteilungen/spz.html)

### kbo-Kinderzentrum München – überregionales Krisentelefon

**Tel. 08 00/7 10 09 00**  
(kostenfreie Rufnummer)  
**Freitag, Samstag und Sonntag von 19 bis 22 Uhr**



# Neue Angebote für Familien von kommunaler Familien-

Die Koordinierungsstelle Familienbildung beim Amt für Jugend und Familie der Stadt Ingolstadt besteht seit 2014 und ist Ansprechpartner für die Familienbildung in Ingolstadt. Die Koordinierungsstelle gehört zu einem vom Freistaat Bayern geförderten Programm zur

Weiterentwicklung kommunaler Familienbildung. Eine ihrer Aufgaben neben Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit ist es, die bisherigen Angebote der Familienbildung besser abzustimmen und die Lücken bei den bestehenden Angeboten zu schließen.

les, was Eltern und Familien heute bewegt. Weitere Bausteine des Programms sind die drei Familienstützpunkte, die vor gut einem Jahr eröffnet wurden. Familienstützpunkte sind Orte der Begegnung und des Austausches für Eltern und Familien. Bei diesen drei Ingolstädter Familienstützpunkten handelt es sich um den Familienstützpunkt Süd im Stadtteiltreff Augustinviertel (Trägerschaft: Stadt Ingolstadt), Familienstützpunkt am Haslangpark (Trägerschaft: Pädagogisches Zentrum Förderkreis + Haus Miteinander gGmbH in Kooperation mit IG Eltern) und den Familienstützpunkt in der familienSchwinge (Trägerschaft: bürgerhilfe Ingolstadt KiTa GmbH).



## Was bedeutet Familienbildung?

Familienbildung umfasst Angebote wie Familiencafés, Vorträge und Seminare mit dem Ziel, Eltern in ihrem Erziehungsalltag zu informieren und zu unterstützen. Die Themen reichen von Schwangerschaft und Geburt, Erziehung bis zu Gesundheit und vielem mehr – al-

## Die Familienstützpunkte sind für Sie da!



### Familienstützpunkt am Haslangpark



Träger: Pädagogisches Zentrum Förderkreis + Haus Miteinander gGmbH und IG Eltern e.V.  
 Johann-Michael-Sailer-Str. 7, 85049 Ingolstadt  
 Telefon: 0841 12140508  
 Fax: 0841 4913-200  
 Internet: [www.familienstuetzpunkt.in](http://www.familienstuetzpunkt.in)  
 E-Mail: [buero@familienstuetzpunkt.in](mailto:buero@familienstuetzpunkt.in)

in Kooperation mit:  
 Stadtteiltreff Piusviertel  
 Pfitzerstr. 19a, 85057 Ingolstadt



### Familienstützpunkt in der familienSchwinge



Träger: bürgerhilfe ingolstadt KiTa GmbH  
 Gerhart-Hauptmann-Str. 1c, 85055 Ingolstadt  
 Telefon: 0841 14900794  
 Internet: [www.buergerhilfe-ingolstadt.de](http://www.buergerhilfe-ingolstadt.de)  
 E-Mail: [familienSchwinge@buergerhilfe-ingolstadt.de](mailto:familienSchwinge@buergerhilfe-ingolstadt.de)

in Kooperation mit:  
 Stadtteiltreff Konradviertel  
 Oberer Taubentalweg 65, 85055 Ingolstadt

### Familienstützpunkt Süd im Stadtteiltreff Augustinviertel



Träger: Stadt Ingolstadt  
 Feselenstr. 18, 85053 Ingolstadt  
 Telefon: 0841 305-45823  
 Internet: [www.familienbildung.ingolstadt.de](http://www.familienbildung.ingolstadt.de)  
 E-Mail: [Familienstuetzpunkt-Sued@ingolstadt.de](mailto:Familienstuetzpunkt-Sued@ingolstadt.de)

[www.familienbildung.ingolstadt.de](http://www.familienbildung.ingolstadt.de)

# durch die Weiterentwicklung bildung in Ingolstadt

## Neue Angebote durch die Familienstützpunkte

Durch die Familienstützpunkte sind neue Angebote entstanden, wie die Familiencafés in den drei Stadtteiltreffs sowie neue Eltern-Kind-Gruppen, die bei Familien sehr beliebt sind.

In den Familienstützpunkten finden Kurse und Vorträge zu den unterschiedlichsten Themen wie Schwangerschaft, Erziehung, Gesundheit und vieles mehr statt. Dort werden außerdem neben den schon erwähnten, neue Veranstaltungsformen angeboten, wie z. B. „Naturwerkstatt am Familienstützpunkt“, „Coole Väter“ oder „Familienzeit“ mit verschiede-

nen abwechslungsreichen Aktionen für Eltern und Kinder. In jedem Familienstützpunkt ist eine pädagogische Fachkraft für die Erstberatung und Unterstützung zu Fragen rund um die Familie vor Ort. Als nächstes größeres Veranstaltungsprojekt nach dem erfolgreichen Großen Ingolstädter Familientag 2017 wird eine spannende Veranstaltungsreihe zum Thema „Aufwachsen mit Smartphone und Co.“ im Herbst/Winter 2018/2019 stattfinden.

Weitere Informationen unter  
<https://familienbildung.ingolstadt.de/>

## Kontakt:

**Bettina Strobel**

Dipl.-Päd. (univ.)

Koordinierungsstelle Familienbildung

Stadt Ingolstadt

Amt für Jugend und Familie

Rathausplatz 7

85049 Ingolstadt

Tel.: 08 41/305-4 58 12

Fax: 08 41/305-4 54 09

E-Mail: [familienbildung@ingolstadt.de](mailto:familienbildung@ingolstadt.de)

Internet: [www.familienbildung.ingolstadt.de](http://www.familienbildung.ingolstadt.de)

## Familienstützpunkte in Ingolstadt – Angebote für Familien



**Stadt Ingolstadt**  
Amt für Jugend und Familie

Die Familienstützpunkte sind Orte der Begegnung und des Austauschs für Eltern und Familien. Sie finden dort Angebote wie das Familiencafé oder Eltern-Kind-Gruppen sowie Veranstaltungen zu den unterschiedlichsten Themen von Schwangerschaft, Erziehung, neue Medien, Gesundheit, Ernährung bis zu Finanzen, alles was Eltern und Familien heute bewegt.

### Beratung und Unterstützung

Wir sind für Sie mit Rat und Unterstützung da, in Form von Beratung, Begleitung, Betreuung und Bildung zu Ihren Fragen rund um die Familie. Die Familienstützpunkte arbeiten mit anderen Einrichtungen im Stadtbezirk und mit Netzwerkpartnern zusammen, wie Kitas, Schulen, Beratungsstellen, Stadtteiltreffs, Mehrgenerationenhaus und Jobcenter. Wir möchten Sie wohnortnah in Ihrem Alltag unterstützen.

Die Familienstützpunkte befinden sich in verschiedenen Stadtbezirken. Sie sind auch gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Im Familienstützpunkt sind kompetente Ansprechpartner, die sich Zeit für Ihre Belange nehmen.

### Mobiler Familienstützpunkt

Wir sind für Sie unterwegs und beraten und informieren Sie am Spielplatz oder an Ihrem Treffpunkt im Stadteil.

### Virtueller Familienstützpunkt

Besuchen Sie uns im Internet auf:  
[www.familienbildung.ingolstadt.de](http://www.familienbildung.ingolstadt.de)



### Kontakt

Koordinierungsstelle Familienbildung

Amt für Jugend und Familie

Bettina Strobel

Rathausplatz 7

3. Stock, Zimmer 6

85049 Ingolstadt

Tel. 0841 305-45812

[familienbildung@ingolstadt.de](mailto:familienbildung@ingolstadt.de)

[www.familienbildung.ingolstadt.de](http://www.familienbildung.ingolstadt.de)



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



© Stadt Ingolstadt 2017. Amt für Jugend und Familie  
Fotos: Stadt Ingolstadt / Rössle, Bürgerhilfe KiTa GmbH,  
Pädagogisches Zentrum Förderkreis + Haus Miteinander gGmbH

## Familien Stützpunkte



Angebote für Familien



Foto: Colourbox

# Hautkrebs-Vorsorge rettet Leben

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Sie umschließt uns, ist die Schnittstelle unseres Körpers zur Außenwelt. Deshalb ist sie zahlreichen Einflüssen von außen ausgesetzt, unter anderem ultraviolettem Licht. Das Licht der Sonne ist wichtig für uns – es schmeichelt unserer Seele und schenkt uns die Freude am Leben. In der Summe aber, von Geburt an bis zum heutigen Tag unseres Lebens, verursacht UV-A- und B-Licht unwiderruflich hellen Hautkrebs und seine Vorstufen. Auf die Gesamtlebenszeit gerechnet, erkrankt jeder 20. an hellem Hautkrebs, jeder 150. an schwarzem. Beide Krebsarten adiiert lassen unser Organ Haut zum meistgefährdeten für Krebserkrankungen werden.

GO hat mit Dr. Markus Stockmeier, niedergelassener Dermatologe aus Ingolstadt, gesprochen, wie man sich insbesondere vor bösartigen Hautveränderungen schützt und wie man diese behandeln kann.

**GO:** Herr Dr. Stockmeier, der Frühling hat uns dieses Jahr ja bereits mit viel Sonne verwöhnt und wir hoffen, dass der Sommer genauso sonnig bleibt. Was raten Sie Ihren Patienten, um sich optimal vor den schädlichen UV-Strahlen zu schützen?

**DR. STOCKMEIER:** Die einfachste Methode, Hautkrebs vorzubeugen, ist zunächst einmal, sich gründlich und regelmäßig mit Sonnencreme mit einem dem Hauttyp entsprechenden Lichtschutzfaktor einzucremen. Ziel ist nicht, vollständige Blässe zu erreichen, sondern eine dem Hauttyp entsprechende Bräune zuzulassen. Nachcremen erhöht niemals den auf der Verpackung angegebenen Lichtschutzfaktor, ist aber sinnvoll, um den durch Schwitzen und mechanischen Abrieb verloren gegangenen Anteil des Präparats der Haut wieder zuzuführen.

Bei Kindern und Jugendlichen gelten strengere Maßstäbe: Nach aktuellem Kenntnisstand werden die Weichen für schwarzen Hautkrebs in diesem Alter gestellt, deshalb auf keinen Fall übermäßige Bräune oder Sonnenbrand riskieren. Gerade für Kleinkinder können lichtdichte Kleidungsstücke den Aufwand der Eltern im erträglichen Rahmen halten. Und schließlich sollte man die starke Mittagssonne meiden, also sich am besten zwischen 11 Uhr und 15 Uhr im Schatten aufhalten.

## Regelmäßig selbst untersuchen

**GO:** Was kann man darüber hinaus noch tun, um Hautkrebs vorzubeugen?

**DR. STOCKMEIER:** Zunächst einmal sollte man sich regelmäßig selbst untersuchen. Fast jeder Mensch hat Muttermale, die in den allermeisten Fällen harmlos sind. Wenn ein Muttermal allerdings seine Form, Farbe oder Größe verändert und neue, ungewöhnlich aussehende Flecken auftreten, sollte man einen Arzt aufsuchen. Um beurteilen zu können, ob eine Veränderung bösartig sein könnte, können verschiedene Kriterien einen Anhaltspunkt bieten:

- A wie Asymmetrie: Die beiden Hälften des Muttermals sehen ungleich aus.
- B wie Begrenzung: Gutartige Muttermale sind in der Regel rund oder oval. Ein Verdacht auf eine bösartige Veränderung könnte bestehen, wenn das Muttermal zungenförmige Ausläufer und Einbuchtungen oder unscharfe Grenzen aufweist.
- C wie Color (Farbe): Bösartig veränderte Muttermale sind uneinheitlich gefärbt oder sehr dunkel.
- D wie Dynamik: Sich sichtbar schnell verändernde Muttermale sind immer zeigenswert.

- E wie Erhabenheit: Ein unsicheres Kriterium. Nicht alle erhabenen Muttermale sind gefährlich. Ist jedoch ein noch flacher schwarzer Hautkrebs erhaben geworden, so hat sich das Schicksal bereits vollzogen.

## Bei auffälliger Hautveränderung immer den Arzt aufsuchen!

**GO:** Kann ich denn meine Muttermale auch vorsorglich von einem Arzt untersuchen lassen, wenn ich keine auffälligen Veränderungen feststelle?

**DR. STOCKMEIER:** Selbstverständlich, das sollten Sie sogar. Ab einem Alter von 35 Jahren wird eine Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs im Turnus von 2 Jahren empfohlen und auch von den Krankenkassen bezahlt. Viele Krankenkassen übernehmen auch die Kosten für eine jährliche Früherkennungsuntersuchung unter 35 Jahren. Sollten Sie selbst eine auffällige Hautveränderung feststellen, so führt Sie Ihr Weg immer zum Arzt.

**GO:** Macht es denn Sinn, seine Muttermale bereits unter 35 Jahren regelmäßig von einem Hautarzt kontrollieren zu lassen?

**DR. STOCKMEIER:** Auf jeden Fall. Der jüngste Patient, bei dem ich eine unmittelbare Vorstufe zu Hautkrebs frühzeitig festgestellt war eineinhalb Jahre alt.

**GO:** Ist jede Art von Hautkrebs lebensbedrohlich?

**DR. STOCKMEIER:** Hier muss man zwischen dem hellen und dem schwarzen Hautkrebs unterscheiden. Obwohl der helle Hautkrebs wesentlich häufiger ist, ist er in der Regel nicht gleich gefährlich wie der schwarze Hautkrebs, da er selten in andere Körperregionen streut. Die Anforderung an die Thera-

pie ist eher operationstechnischer Natur: Da viele helle Hautkrebsarten im Gesicht auftreten, besteht die Herausforderung in einer möglichst unsichtbaren Narbenbildung. Der schwarze Hautkrebs, den man auch Melanom nennt, tritt seltener auf, ist aber viel gefährlicher. Wenn man ihn nicht behandelt, führt er zum Tod. Aber auch hier gilt: noch rechtzeitig erkannt, richtig gehandelt verspricht dem Patienten Heilung.

### Hautkrebsvorsorge

**GO:** Aber wie können Ärzte Hautkrebs richtig erkennen und rechtzeitig behandeln?

**DR. STOCKMEIER:** Wichtigstes Werkzeug im Kampf gegen Hautkrebs ist die Hautkrebsvorsorge, möglichst regelmäßig an möglichst vielen Patienten. Eine Aufsicht-Mikroskopie von mit bloßem Auge auffälligen Muttermalen lässt den Spezialisten bereits eine sehr genaue Diagnose stellen, digitale Assistenzsysteme steigern diese Exaktheit noch einmal.

Die operative Entfernung mit feingeweblicher Untersuchung der Veränderung sichert die Diagnose. Dies ist in örtlicher Betäubung möglich, das Verhältnis von Aufwand zu Vorteil für den Patienten möchte ich als sehr gut bezeichnen. Vom feingeweblichen Untersuchungsergebnis hängt alles ab: Die Bandbreite reicht von Heilung bis Palliativbetreuung.

**GO:** Wie wahrscheinlich ist es in Deutschland, an Hautkrebs zu erkranken? Besteht für bestimmte Personengruppen ein höheres Risiko als für andere?

**DR. STOCKMEIER:** In Deutschland erkranken jährlich etwa 21.200 Menschen an einem malignen Melanom, also an schwarzem Hautkrebs. Ein erhöhtes Hautkrebsrisiko haben Menschen mit sehr hellem Hautton, ältere Menschen sowie Personen, die sich häufig in der Sonne aufhalten. Männer haben generell ein höheres Risiko als Frauen. Besonders

hoch ist das Risiko bei Männern ab dem Alter von 65 Jahren.

**GO:** Herr Dr. Stockmeier, vielen Dank für diese umfangreichen Informationen. Unseren Lesern ist sicherlich bewusst geworden, wie wichtig es ist, sich vor Hautkrebs zu schützen.

Das Interview führte Verena Stich.

### Dank regelmäßiger Vorsorge den Hautkrebs besiegt

*Hautkrebs macht vor niemandem Halt, jeder kann betroffen sein. Prof. h.c. Thomas Sigi war von 2010 bis 2017 Personalvorstand der Audi AG. Schon während dieser Zeit leitete er als stellvertretender Vorsitzender den Kreisverband des Roten Kreuzes Ingolstadt und arbeitete ehrenamtlich als Rettungssanitäter. 2016 erkrankte er am Melanom, dem schwarzem Hautkrebs.*

**GO FRAGTE BEI IHM NACH:** Herr Prof. Sigi, wie geht es Ihnen?

**PROF. SIGI:** Gesundheitlich geht es mir derzeit Gott sei Dank ganz gut. An die neuen Lebensumstände musste ich mich erst gewöhnen. Heute genieße ich die freie Zeit und habe meine ehrenamtlichen Tätigkeiten ausgebaut. So fahre ich z.B. einmal die Woche eine 12-Stunden-Schicht auf dem Rettungswagen beim Bayerischen Roten Kreuz in Ingolstadt.

**GO:** Vor zwei Jahren wurde Ihnen die Diagnose schwarzer Hautkrebs mitgeteilt. Wie war es dazu gekommen?

**PROF. SIGI:** Schon meine Mutter war an schwarzem Hautkrebs erkrankt, von ihr habe ich wohl diese Veranlagung geerbt. Meine zahlreichen Muttermale habe ich deshalb regelmäßig kontrollieren lassen. Bei einer Vorsorgeuntersuchung beim Hautfacharzt wurde 2016 schließlich ein Muttermal als verdächtig eingestuft.

**GO:** Wie lief diese Untersuchung ab?

**PROF. SIGI:** Nun, zunächst wurden alle Muttermale angesehen, auffällige mit einem Mikroskop inspiziert. Nach der Auswertung eines digitalen Makro-Bildes fiel die Entscheidung zur Operation.

**GO:** Wie aufwändig war die dann folgende operative Entfernung?

**PROF. SIGI:** Das war tatsächlich nicht der Rede wert. Als etwas unangenehm habe ich nur die örtliche Betäubung in Erinnerung, danach spürt man fast nichts mehr. Nach etwa 20 Minuten war alles schon wieder vorbei. Der angelegte Verband durfte für einige Tage nicht nass werden, der nächste Termin war schon zur Befundbesprechung.

### Dank regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen wurde der Krebs früh entdeckt

**GO:** Aber dann wurde Ihnen das Ergebnis der feingeweblichen Untersuchung mitgeteilt...

**PROF. SIGI:** Ja, das entnommene Muttermal war in einem Labor aufbereitet und un-



Prof. h.c. Thomas Sigi

ter dem Lichtmikroskop beurteilt worden. Der Verdacht hatte sich bestätigt: Ich war an schwarzem Hautkrebs erkrankt, auch Melanom genannt.

Dank der regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen war der Krebs früh entdeckt worden, die Dicke betrug nur 0,35 mm. Vor sightshalber wurde zwar noch mit einem größeren Sicherheitsabstand nachgeschnitten, um eine Streuung einzelner Krebszellen zu verhindern, aber es war weder eine Bestrahlung noch eine Chemotherapie nötig.

Die beste Nachricht meines Hautarztes aber war, dass ich gemäß aller vorliegenden Daten zum Melanom mit keiner Verminderung meiner Lebenserwartung oder Lebensqualität rechnen muss.

Heute bin ich tatsächlich geheilt, obwohl ich an einer der bösartigsten Krebsarten erkrankt war.

**GO:** Sie würden unseren Lesern also die regelmäßige Hautkrebsvorsorgeuntersuchung empfehlen?

**PROF. SIGI:** Absolut. Jeder sollte das Angebot der Krankenkassen annehmen, regelmäßig zur Hautkrebsvorsorge zu gehen. Dabei erfährt man auch, welchen Hauttyp man hat und was dementsprechend im Umgang mit der Sonne zu beachten ist.

Vor allem aber werden auffällige Veränderungen rechtzeitig erkannt und entfernt, wie es auch bei mir war. Ich gehe aufgrund meiner Vorgeschichte halbjährlich zu meinem Hautarzt in Ingolstadt.

Dies ist mir ein echtes Anliegen und der Grund, meine Erkrankung öffentlich zu machen. Denn ohne Gesundheit ist alles nichts.

**GO:** Herr Prof. Sigi, wir danken Ihnen für dieses vertrauensvolle Gespräch und wünschen Ihnen alles Gute.

## Kontakt:



Dr. Markus Stockmeier

Hautarztpraxis Dr. Stockmeier, Lang Dr. Adam, Seidl, Lanzinger, Dr. Schneider  
Donaustraße 8, 85049 Ingolstadt  
Tel.: 08 41/49 39 82 90  
www.hautarzt-stockmeier.de



**Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik**

# Per Mausklick zum Arzt



Online zum Arzt

## Der Deutsche Ärztetag beschloss die Neuregelung der Fernbehandlung von Patienten. Nun ist der Weg in das Arztzimmer nur einen Mausklick entfernt.

Nach langen Debatten einigten sich die Vertreter der Ärzte am 12.05.2018 auf eine Anpassung der Musterberufsordnung für Ärzte. Diese schränkte eine bisherige Patientenversorgung via Fernbehandlung stark ein. Zu Anfang musste bisher immer ein persönlicher Kontakt zwischen Arzt und Patient zustande kommen. Außerdem war die Behandlung auf wenige Indikationen beschränkt. Durch die Bundesentscheidung sind diese Hürden nun gefallen, welche richtungweisend für die einzelnen Landesärztekammern sind.

Beinahe jeder Bundesbürger verfügt schon über internet- und videotaugliche Computer oder Tablets. Somit ist keine zusätzliche Hardware mit den damit verbundenen Kosten erforderlich. Der Breitbandausbau sowie die Bereitstellung von schnellen mobilen Datenverbindungen sind in Deutschland weit fortgeschritten. Und vor allem: Der Verbraucher ist bereit! Die jüngere Generation – Digital Natives – ist mit Computern und Technik groß geworden und hat dort keine Berührungängste. Ich bin aber selbst immer erstaunt, wie gerade die Älteren in unserer Gesellschaft begeistert die Möglichkeiten des Internet nutzen. Das ist eine sehr erfreuliche Entwicklung, denn ich sehe gerade für diese Bevölkerungsgruppe große Vorteile in der Vermittlung von ärztlichen Leistungen über das Internet.

Die neue Online-Plattform Doccura umfasst Video-Sprechstunde und Terminkalender für Arztkonsultationen in einem. Neben der Kommunikation zwischen Arzt und Patient bietet die Plattform auch Ärzten und Pflegeeinrichtungen untereinander eine komfortable Alternative des Telekonsils. Die Bayerische TelemedAllianz hat ihr Webangebot im Dezember 2017 nach den internet privacy standards (ips) begutachten und mit dem Gütesiegel ips auszeichnen lassen. Die Prüfung umfasste dabei auch die Anforderungen des § 5 der Vereinbarung über die Anforderungen an die technischen Verfahren zur Vi-

deosprechstunde gemäß § 291g Absatz 4 SGB V zwischen dem GKV-Spitzenverband und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (Anlage 31b zum Bundesmantelvertrag - Ärzte). Seit März 2018 stehen die Services von Doccura über die Bayerische TelemedAllianz UG zur Verfügung.

### Was bedeutet dies für den Arzt-Patienten-Kontakt?

Der Arzt hat mit der Videosprechstunde ein hervorragendes Mittel zur Vorsorge, Diagnostik, Behandlung und Nachsorge von Patienten zur Hand. Wie bei jeder Entscheidung zu einer optimalen Erbringung ärztlicher Leistungen muss auch hier der Arzt die Sorgfaltspflicht beachten. Dazu zählt die Diagnosesicherheit, eine rechtssichere Dokumentation, Sicherstellung des Datenschutzes und die Aufklärung des Patienten über die Fernbehandlung.

Dem Arzt stehen verschiedene Möglichkeiten der digitalen Kommunikation zur Verfügung. Gerade die Videosprechstunde, oft als „Online ins Arztzimmer“ bezeichnet, besitzt ein riesiges Potential. Der Arztbesuch im Online-Sprechzimmer ermöglicht einen sehr direkten Kontakt zwischen Arzt und Patient, da weiterhin eine Face-to-Face Kommunikation stattfindet. Gerade die visuelle Übertragung ermöglicht es Bewegungsabläufe zu bewerten, Gesichtsausdrücke zu deuten sowie Körperhaltungen genau zu beurteilen. Damit ist die Videosprechstunde einer reinen schriftlichen, foto- oder audiogestützten Kommunikation überlegen.

### Wie funktioniert ein virtueller Besuch beim Arzt?

Bei Doccura steht die Patientenberatung im Fokus. Der Online-Arztbesuch ist unkompliziert und erfordert lediglich die beidseitige Registrierung von Arzt und Patient auf der Doccura-Plattform. Einfacher noch geht es

über den TAN-Termin, der – ohne vorherige Registrierung des Patienten – vom Arzt vergeben wird und die TAN-Nummer als Einwahlcodewort dient. Dadurch wird die Videosprechstunde für Patienten möglich gemacht die keine E-Mail-Adresse besitzen. Auch können Patienten, die nur wenige Termine mit dem Arzt benötigen, den TAN-Termin nutzen.

Der Termin wird online vereinbart und zur vereinbarten Uhrzeit wählen sich beide über eine verschlüsselte Peer-to-Peer-Verbindung ein. Vertrauliche Gespräche und Daten bleiben vertraulich! Die Videosprechstunde wird direkt von Endgerät zu Endgerät übertragen, das Gespräch wird nicht gespeichert. Neben dem Vieraugen-Gespräch zwischen Arzt und Patient können sich – ähnlich wie bei einer Videokonferenz – auch bei Doccura mehrere Teilnehmer zu einem Telekonsil einwählen.

Dokumente wie Röntgenbilder oder weitere ärztliche Diagnosen können zwischen den Teilnehmern direkt ausgetauscht, besprochen und ebenso, wie die im Verlauf des Konsultationsgesprächs entstehenden ärztlichen Notizen in einer elektronischen Akte abgespeichert werden. Diese Informationen, besonders die selbsterhobenen Daten, können die Diagnose und Therapie entscheidend verbessern und somit zu einer besseren Versorgung führen.

Zum Einsatz kann die Videosprechstunde insbesondere bei Folgekonsultationen kommen, wie etwa der Begutachtung des Heilungsverlaufes oder Empfehlungen weiterer Therapiemaßnahmen. Arzt und Patient müssen sich in jedem Fall also bereits einmal persönlich verständigt haben. Für Patienten bedeutet die medizinische Online-Konsultation in jedem Fall mehr Lebenszeit, denn die Wege zur Arztpraxis sowie die dort meist üblichen Wartezeiten entfallen.

Voraussetzung ist, dass der Arzt bei einem Anbieter angemeldet ist. Das Arztkonto ist in der Regel kostenpflichtig und kostet je nach Anbieter zwischen 40€ bis 80€. Diese Kosten amortisieren sich schon nach wenigen Videosprechstunden, da sie mit den

Krankenkassen abgerechnet werden können. Die Plattformen erlauben zusätzlich dem Arzt Termine zu vergeben, diese zu dokumentieren und ärztliche Zusatzleistungen anzubieten. Auch das Anlegen von Gesundheitsakten, in welchen Notizen und Dateien abgespeichert werden, ist möglich. Weitere Funktionen wie ein Chat, Dateiaustausch oder auch Telekonsile erweitern das Angebot sinnvoll und können zu einer grundlegenden Verbesserung der Versorgung führen.

### Ein Beispiel aus meiner Praxis:

Ich hatte eine Patientin mit einer komplizierten Ruptur der Achillessehne. Der lokale Orthopäde empfahl eine Beratung bei einem Spezialisten für eine Umstellplastik. Da meine Patientin aufgrund der Verletzung nur eingeschränkt gehfähig war und durch die Ruhigstellung des Beines kein Auto fahren konnte, musste ihr Ehemann einen Tag Urlaub nehmen. Sie legten rund 1000 km für ein 15-minütiges Beratungsgespräch zurück. Genau hier sehe ich die große Erleichterung für Patienten durch webbasierte Dienste, die eine qualifizierte Videosprechstunde mit Ärzten und dem Austausch von Materialien anbieten.

### Telemedizinische Versorgung von chronischen Patienten.

Die Leitlinie für Ärzte stellt die Kommunikation mit dem Patienten in den Mittelpunkt der Arzt-Patienten-Beziehung. Eine

aktive Mitwirkung des Patienten trägt maßgeblich zum Erfolg der Therapie bei. Der zentrale Kernpunkt einer tragfähigen Arzt-Patienten-Beziehung ist die Aufklärung des Betroffenen über seine Krankheit. Über diesen Weg wird das Wissen vermittelt, wie die Behandlung in einen lebenswerten Alltag einzubinden ist. Hier wird besonderes Augenmerk auf einen Lebensstilwandel, eine kontrollierte Medikamentenaufnahme und ggf. das Führen eines Tagebuchs zur Krankheit gelegt. Diese intensive Betreuung erfordert viel Zeit und ist für die meisten Patienten ein erheblicher Mehraufwand für regelmäßige Praxisbesuche, welche mit zusätzlichen Kosten verbunden sind. Hier kann die Fernbehandlung via Videosprechstunde eine erhebliche Verbesserung der Versorgung von Patienten leisten. Der Hausarzt und der Patient haben die Möglichkeit sich regelmäßig über eine Videosprechstunde zu treffen. Dies bedeutet für den Arzt eine bessere Einplanung im Praxisalltag und der Wegfall von oft langen Anfahrtszeiten für Hausbesuche. Wege zur Praxis, welche vor allem für ältere Patienten in ländlichen Regionen oft problematisch sind, fallen weg und das medizinische Vorsorgeangebot kann leichter wahrgenommen werden.

### Ausbaufähigkeiten der Patientenversorgung über das Internet.

Ein weiterer interessanter und erfolgversprechender Ansatz für die Telemedizin ist im Bereich der Alten- und Krankenpflege. Hier wurde vor wenigen Jahren das Pro-

jekt SPeed implementiert. Hier hat der Arzt und Apotheker die Möglichkeit, mittels eines VPN-Tunnels direkt auf die Pflegedokumentation im Pflegeheim zuzugreifen. Ziel ist es, die Diagnosesicherheit als auch die Zeit bis zur ärztlichen Anweisung deutlich zu verringern. In der Regel findet die Kommunikation zur Arztpraxis über die MFA oder über Fax statt, was beides zu enormen Zeitverzögerungen führen kann. Durch den Einsatz der Telemedizin gibt es nun einen direkten Draht zwischen Arzt und Pflegeheim, was in den sehr überlasteten Sektor der Pflege enorme Erleichterungen mit sich bringt.

### Fazit

Die Onlineberatung eröffnet den Ärzten eine bundesweite Möglichkeit ihre Leistungen anzubieten und somit auch Mehreinnahmen zu erzielen. Außerdem wird die ärztliche Versorgung von ländlichen Regionen stark vereinfacht. Patienten profitieren von einer unabhängigeren und erweiterten Arztwahl und können sowohl Zeit als auch Kosten sparen. Eine verbesserte Versorgung, die Reduzierung von Krankenfahrten sowie die Möglichkeit der Menschen aktiv an ihrer Gesundheit teilzunehmen, kann zu enormen Kostenersparnissen im deutschen Gesundheitssystem führen. Richtig umgesetzt, bietet die Videosprechstunde eine sinnvolle und leistungsstarke Erweiterung des deutschen Gesundheitssystems, um die Grundversorgung bundesweit zu garantieren und sogar zu verbessern.



Ihre Online-Videosprechstunde

**Termine vereinbaren, ärztlichen Rat einholen oder Nachsorge pflegen – Doccura erspart Ihnen als Patient viel Zeit. Keine Wartezeit in der Arztpraxis mehr, denn Ihr Arzt ist für Sie online per Videokommunikation von überall erreichbar. Integrieren Sie mit Doccura Ihren Arzttermin ortsunabhängig und perfekt in Ihren Alltag!**

Doccura ist gemäß dem Gütesiegelstandard ips® zertifiziert und offiziell von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung freigegebener Videodienstanbieter gelistet.

#### Vorteile für Ärzte

##### Videokommunikation

- Häusliche Pflege (Ersatz von Hausbesuchen)
- Remote-Patientenüberwachung
- Gruppenkonferenzen (z.B. Hausarzt-Patient-Facharzt)
- TAN-Termin

##### Gemeinsames Betrachten von Bildmaterial

- Bilddateien hochladen (z.B. JPEG, PNG, TIFF)

##### Austausch medizinischer Daten

- Dokumente teilen (z.B. PDF, XLS, JPEG, ZIP)

##### Text Chat

- Direkter Austausch von Nachrichten
- Gruppenchats (z.B. Hausarzt, Facharzt, Patient)

##### Elektronische Patientenakte

- Notizen strukturiert erstellen und speichern

##### Volle Terminkontrolle

- Wiederkehrende Termine / Einzeltermine
- Unbegrenzte Videosprechstunden

##### Sichere Kommunikation

- Spezielle Verschlüsselungstechnologien

##### Ende-zu-Ende-Verschlüsselung

- Peer-to-Peer-Verbindung / SFU
- Modernste Sicherheitsstandards

#### Was brauche ich?

1. PC mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon
2. Stabile Internetverbindung
3. Google Chrome oder Mozilla Firefox

Wir schicken Ihnen kostenlos die Einwilligungserklärung für den Patienten, sowie einen TAN-Termin-Block zur Terminvergabe

#### Was muss ich machen?

1. Auf [www.doccura.de](http://www.doccura.de) als Arzt registrieren
2. Kostenlose persönliche Online-Schulung von einem unserer Experten empfangen
3. Videosprechstunde mit Ihren Patienten oder Ihren Kollegen starten

#### Abrechnung mit Doccura

##### Einheitlicher Bewertungsmaßstab (EBM)

- Abrechnung Videosprechstunde möglich
- GOP 01450 & GOP 01439

##### Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ)

- Abrechnung Videosprechstunde möglich
- Abrechnung als (IGel) möglich

Bei weiteren Fragen können Sie sich jederzeit an unsere kostenlose Hotline wenden: 0800/36 22 872 oder an [info@doccura.de](mailto:info@doccura.de)

**Audi** BKK

**Sie sagen:  
Putzen lohnt sich.**

**Wir verstehen:  
echt saubere  
Zuschüsse.**



[audibkk.de/zahnvorsorge](https://audibkk.de/zahnvorsorge)

**Zuhören** ist unsere  
stärkste Leistung.