

Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative

GegenReaktion

Leben mit Allergien
und Unverträglichkeiten

Rückblick - Netzwerk-Konferenz Inklusion Baden-Württemberg
Einblick - Tübinger Klinik-Clowns begeistern Klein und Groß
Durchblick - Was passiert bei einer Hypo-Sensibilisierung?

LB≡BW



SV Sparkassen
Versicherung

Vertrauen ist einfach.



Wenn man Finanzpartner hat,
auf die man sich
immer verlassen kann.

Sprechen Sie mit uns.

www.ksk-tuebingen.de

Wenn's um Geld geht



Kreissparkasse
Tübingen



Liebe Leser*innen,

"GegenReaktion" ist der Titel unserer Ausgabe über Allergien und Unverträglichkeiten. Dieser Titel lässt sich in doppelter Weise verstehen: Zum einen als Gegenreaktion des Körpers auf Stoffe und Substanzen. Und auf einer weiteren Ebene auch als Reaktion des davon betroffenen Menschen auf die Beeinträchtigung: seine Strategien zum Umgang damit und vorhandene Behandlungsmöglichkeiten. Wir möchten mit diesem Heft keinen wissenschaftlichen Abriss bieten. Und auch keinen Gesamtüberblick über alle Details bezüglich Allergien und Unverträglichkeiten liefern. Dafür sind sowohl der Umfang unseres Heftes als auch unser medizinisches Fachwissen zu begrenzt. Was wir jedoch bieten möchten, sind praktikable Infos im Sinne der Selbsthilfe:

- Berichte von Betroffenen: Was hat Einzelnen geholfen?
 - Stimmen von Expert*innen
 - Grundlegende Begriffsklärungen (z.B. Was unterscheidet eigentlich eine Allergie von einer Unverträglichkeit?)
 - Anlaufstellen und Ansprechpartner*innen

Und auch hier werden wir weit davon entfernt sein, der großen Komplexität dieses weiten Feldes Genüge zu tun. Wie schon in der Ausgabe 2/2015 erprobt, wollen wir künftig konsequent das Sternchen ("**") nutzen, um der Vielfalt an Geschlechtern gerecht zu werden. Wir schreiben künftig also nicht mehr „Ärzte und Ärztinnen“ (Bezug nur auf Männer und Frauen), sondern „Ärzt*innen“. Damit meinen wir - über die ‚herkömmlichen‘ Geschlechter „Mann“ und „Frau“ hinaus - auch Personen, die „Mann und Frau“ sind, „dazwischen“ oder „ganz anders“. Inspiriert vom Mädchen*treff Tübingen haben wir das Sternchen gewählt, weil es herkömmlicherweise dazu dient, hinter Wörtern etwas zu ergänzen. Damit symbolisiert es Raum für Personen, die sich in einem zweigeschlechtlichen System nicht wiederfinden.

Schließlich möchte ich die Gelegenheit dieses Vorworts nutzen, um mich von Ihnen zu verabschieden. Nach fast drei Jahren und sechs Ausgaben „Handeln & Helfen verlasse ich das SOZIALFORUM zum 31.12.2017. Es war eine ereignisreiche und interessante Zeit für mich. Allen Leser*innen möchte ich an dieser Stelle für Ihr Interesse und Ihre Anteilnahme an den sozialen Themen, die das SOZIALFORUM bewegen, herzlich danken!

Viel Freude beim Lesen wünscht

Mara Dagmar Ziegler, Geschäftsführung

Mara Dagmar Ziegler, Geschäftsführung

Unsere Themen

SOZIALFORUM AKTUELL

2 Vorstellung der neuen Praktikantin; Impressum

DIE SELBSTHILFE

3 Kolumne; Bericht Interkulturelle Woche
 4 ADHS-Regionalgruppe Neckar-Alb
 5 Buchtipps zum Leben mit Depressionen
 7 Bericht Week of Links; Was braucht eine „blühende“ Selbsthilfe?

SOZIALE INITIATIVEN

9 Clowns im Dienst e.V. - seit 17 Jahren aktiv

SCHWERPUNKT: „Gegenreaktion - Leben mit Allergien und Unverträglichkeiten“

11 Nachgefragt bei Dr.med. Daniel Glaenz
 12 Erfahrungsbericht: Hypo-Sensibilisierung
 14 Wissenswertes zum Thema
 15 Erfahrungsbericht: Leben mit Laktose-Intoleranz
 16 Interview mit Ernährungsexpertin Dr. Gaby Hauber-Schwenk
 18 Was passiert bei einer Asthmaschulung?
 19 Emotional Freedom Techniques (EFT)
 21 Wenn Allergien die berufliche Existenz bedrohen - Interview mit der Unfallkasse Baden-Württemberg

LEBEN MIT BEHINDERUNG

23 Kolumne; Leitfaden „Barrierefreie Kommunikation“
 24 Netzwerk-Konferenz Inklusion Baden-Württemberg Rückblick und geplante Aktivitäten
 26 Reportage Sommerferien-Aktion des CeBeeF

INKLUSION KONKRET

27 Inklusion für Menschen mit schweren Mehrfachbehinderungen - Interview mit Jutta Flatters, 1. Vorsitzende von FUNKE Tübingen e.V.

DIE PATIENTENBERATUNG INFORMIERT

30 Dolmetschen im Gesundheitswesen
 31 Pinnbrett: Hinweise auf Selbsthilfegruppen
 32 Überblick: Selbsthilfegruppen in der Region

Sie möchten „Handeln & Helfen“ im Abonnement zum Selbstkostenpreis von 5 Euro jährlich beziehen? Dann schreiben Sie an:

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
 Redaktion „Handeln & Helfen“
 Europaplatz 3
 72072 Tübingen

Telefon: (0 70 71) 2 56 59 65
redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Willkommen an Bord, Gülsen!

Gülsen Yas unterstützt das Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“

Von Birgit Jaschke

Gülsen Yas wird von Februar bis September 2018 ein Praktikum beim SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. machen. Die 39-Jährige studiert Soziale Arbeit an der Hochschule Esslingen und hat selbst einen Migrationshintergrund. Ihr Schwerpunkt im Studium ist die Arbeit mit geflüchteten Menschen und Migrant*innen. Während ihres Praxissemesters wird sie daher vorwiegend das Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ unterstützen. Bereits im Herbst war sie mit Barbara Herzog zusammen im Einsatz, zum Beispiel bei der Interkulturellen Woche oder der Week of Links (siehe Seite 3 und 7). Ihr Ziel ist es, Selbsthilfegruppen bei Migrant*innen bekannt zu machen, da viele Kulturen diese Möglichkeit des Austauschs und der Unterstützung bisher gar nicht kennen. <



Gülsen Yas (links) und Barbara Herzog mit ihrem Infostand bei der Interkulturellen Woche am 23.9.2017 auf dem Tübinger Marktplatz. Foto: privat

IMPRESSUM

Herausgeber:

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Europaplatz 3
72072 Tübingen
www.sozialforum-tuebingen.de
www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV

Telefon: (0 70 71) 15 15 69
Fax (0 70 71) 3 82 66
V.i.S.d.P.: Jürgen Bein

Erscheinungsweise

Halbjährlich
Auflage 5.000 Exemplare

Redaktion und Layout

Birgit Jaschke
Tel. (0 70 71) 2 56 59 65
redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Titelblatt

Foto: www.photocase.de
Fotograf: Armin Staudt-Berlin

Druck

Müller und Bass
Hechinger Str. 25
72072 Tübingen

Geschäftsführung, Service für Sozialvereine, CeBeeF

Mara Dagmar Ziegler,
ab 15.2. Dietmar Töpfer
Bürozeiten Dienstag, Donnerstag
(0 70 71) 15 15 69
geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de

Förderung der Selbsthilfe in der Region Tübingen

Barbara Herzog
Kontaktstelle für Selbsthilfe
Sprechzeiten
Montag, Dienstag 9 bis 12 Uhr,
Donnerstag 17 bis 19 Uhr
(0 70 71) 3 83 63
herzog@sozialforum-tuebingen.de

Selbstbestimmung, Gleichstellung Teilhabe für Menschen mit Behinderungen

Elvira Martin
FORUM & Fachstelle INKLUSION
Sprechzeit Dienstag 14 bis 16 Uhr
(0 70 71) 2 69 69
inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

Vorstand

Beate Jung, Gotthilf Lorch, Jürgen Bein

Spendenkonto:

Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE23 6415 0020 0001 4894 55

VR Bank Tübingen:

IBAN: DE16 6406 1854 0300 3440 07

Spenden sind steuerlich abzugsfähig.
Eine Spendenbescheinigung wird zugesandt.

Auf 100 % Recycling-Papier gedruckt.

Das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. wird gefördert durch die Stadt Tübingen, das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg sowie durch zahlreiche Spender und Sponsoren.

Die Selbsthilfearbeit wird seit 2008 pauschal unterstützt durch die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen.

„Migration trifft Selbsthilfe“

Interkulturelle Woche 2017 in Tübingen



Im Einsatz mit Quizrad: Barbara Herzog (2. von links). Foto: privat

Von Barbara Herzog

Bei der Auftakt-Veranstaltung zur Interkulturellen Woche am 23. September zeigte sich die Kontaktstelle für Selbsthilfe mit ihrem Angebot auf dem Tübinger Marktplatz. Viele Interessierte aller Altersgruppen und Nationen kamen an den Stand, um sich über Selbsthilfegruppen zu informieren oder mit dem Quizrad etwas über die Kontaktstelle für Selbsthilfe zu erfahren. Die Praktikantin Gülsen Yas und ich erzählten den Fragenden bildhaft, wie Selbsthilfe aussehen kann: Menschen mit chronischen Schmerzen, Diabetes oder Depressionen geben sich gegenseitig Rat und Hilfe ebenso wie Singles nach einer Tren-

nung. Psychisch Erkrankte spielen Boule, kochen oder gehen gemeinsam in ein Konzert. Hochsensible diskutieren miteinander über ein Buch zum eigenen Thema. In vielen Kulturen gibt es Selbsthilfegruppen bisher nicht – auch nicht als Wort. Am Stand des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. wurde an diesem Tag bei vielen Besucher*innen verschiedener Kulturen die Neugier geweckt.

Mit dem Projekt „Migration trifft Selbsthilfe“ will die Kontaktstelle für Selbsthilfe im kommenden Jahr verschiedene Kulturvereine und Organisationen für Menschen mit Migrationshintergrund aufsuchen und Kooperationsmöglichkeiten entwickeln. <

Anzeige

„Die Revolution ist großartig.
Alles andere ist Quark.“
Fairer Handel in Tübingen.
Fairer Handel
auf der ganzen Welt.



Bruno Gebhart-Pietzsch
Marktgassee 12, 72070 Tübingen
Tel. (0 70 71) 2 69 16
www.der-faire-kaufladen.de

Rosa Luxemburg

Kolumne

„Perspektivwechsel“



Von Barbara Herzog

Eigentlich wollen wir doch alle tolerant sein. Wie aber sieht es aus, wenn zum Beispiel unser Nachbar oder die Partnerin ein Messie-Mensch ist? Kommen da Bilder von Müllbergen? Ist da der Impuls „endlich mal aufzuräumen“? Das Messie-Syndrom ist eines der Tabu-Themen, die uns in der Kontaktstelle herausfordern, zu einem Perspektivwechsel in der Gesellschaft beizutragen. Dazu hat mich eine Begegnung besonders berührt. Mit Menschen aus einer Messie-Selbsthilfegruppe war ich zu einem Informationsabend bei der Telefonseelsorge. Als es darum ging, wie sich das Messie-Syndrom für die Betroffenen anfühlt, wie es ihnen geht, wenn jemand einfach mal „zum Aufräumen“ kommt, da knisterte es regelrecht im Raum. In der authentischen Begegnung wurden die eigentlich Beratenden zu Betroffenen. Sie zeigten großen Respekt davor, welche Tücken für Messie-Menschen zum Beispiel ein Einkauf im Supermarkt birgt, aber auch vor ihren Fähigkeiten damit umzugehen. Es haben sich an diesem Abend zwei Dinge gezeigt: Wer neugierig ist auf „das Andere“ im Gegenüber, überprüft dabei die eigenen Klischees. Und: Wer in eine Selbsthilfegruppe geht, kann viel Kraft und Mut schöpfen, um zu einem Perspektivwechsel in der Gesellschaft beizutragen. <

„Den Fokus nicht nur auf das Negative“

AD(H)S-Regionalgruppe Neckar-Alb freut sich über neue Gesichter

Von Birgit Jaschke

„Sich gegenseitig unterstützen, ermutigen und einander ernst nehmen, das ist das Erfolgsrezept unserer Treffen“, erzählt Kontaktperson Yvonne Mayer im Gespräch mit HANDELN & HELFEN. Sie hat die Gruppe mitgegründet. „Dazu gehört aber auch, mal loslassen und miteinander lachen zu können.“ Die AD(H)S-Regionalgruppe ist zum Jahreswechsel 2016/17 entstanden. Sie ging aus der Elterngruppe in Nürtingen hervor und gliedert sich in eine Gruppe für Eltern betroffener Kinder und Jugendlicher sowie für Erwachsene. Meist nehmen zwischen 12 und 20 Menschen an einem regulären Treffen teil.

Krankheit mit vielen Facetten

Das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mit und ohne Hyperaktivität ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern: Sie ist bei jedem betroffenen Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Die Wissenschaft geht mit großer Wahrscheinlichkeit davon aus, dass es sich um eine Regulationsstörung im Frontalhirn auf genetischer Grundlage handelt. Stark vereinfacht ausgedrückt: Um Reize weiterzuleiten produziert der Körper sogenannte Neurotransmitter. Bei AD(H)S besteht ein Ungleichgewicht, was die Ausschüttung und Aufnahme dieser Botenstoffe betrifft. Diese fehlende Balance macht sich überwiegend in drei Bereichen bemerkbar: der Wahrnehmung zum Beispiel durch leichte Ablenkbarkeit, der Sozialisation unter anderem durch Schwierigkeiten zu handeln und sich selbst zu organisieren sowie der Motorik. Beispiele hierfür sind die Zappeligkeit oder die Verträumtheit. Eine gesicherte AD(H)S-Diagnose kann nur durch geeignete Ärzt*innen oder



Kontakt: Yvonne Mayer
 Telefon: 0152/ 23 66 32 03
 E-Mail: adhs.neckaralb@gmail.com
 Internet: www.adhs-deutschland.de

Psycholog*innen gestellt werden. Sie erfolgt durch Ausschlussverfahren anhand diverser körperlicher und neurologischer Tests und Untersuchungen und in der Regel eines Intelligenztests. AD(H)S kommt dabei selten alleine. Häufig treten begleitend beispielsweise im Kindesalter Schwächen beim Lesen, Schreiben und Rechnen und Regulationsstörungen (Einnässen, Einkoten, Essstörungen, Schlafstörungen usw.) Autismusspektrumstörung, Tic Syndrom, Störungen des Sozialverhaltens oder oppositionelle Verhaltensweisen auf. Im Erwachsenenalter können dies unter anderem Ängste, Depressionen, Süchte (z.B. Nikotin-, Alkohol-, Kauf-, Spiel-, Internetsucht), Somatisierungsstörungen oder Zwänge sein. Im Volksmund wird AD(H)S aufgrund der motorischen Unruhe vieler betroffener Kinder auch als „Zappelphilipp-Syndrom“ bezeichnet.

Die Variante des AD(H)S ohne Hyperaktivität, deren Diagnostik besonderer Erfahrung und Sorgfalt bedarf, wird noch viel zu selten oder zu spät diagnostiziert. Betroffene Kinder sind zunächst unauffällig, weil sie ruhig sind und durch ihre meist gute bis überdurchschnittliche Begabung viel kompensieren können. Manchmal werden sie sogar als lernschwache Schüler*innen angesehen, da ihr Potenzial womöglich durch eine Komorbidität (Begleiterkrankung wie Leserechtschreibschwäche oder Rechenschwäche) getrübt ist. Eine gute Intelligenz ist bei AD(H)S-Betroffenen oft vorhanden. Dies lässt gerade die ruhigen ADS-

Kinder an sich zweifeln. Unerkannt steigt hier die Rate der Spätfolgen an, je später eine Diagnose gestellt wird. Denn AD(H)S „wächst sich nicht aus.“ Dass auch Erwachsene AD(H)S haben können, ist in der Öffentlichkeit bisher wenig bekannt. Die Symptome verändern sich im Laufe des Lebens und dann werden sie oftmals nicht mehr in den Zusammenhang mit ADHS gebracht.

Gegenseitige Unterstützung

Die Erkrankung gilt nach heutigem Kenntnisstand als nicht heilbar. Für deren Behandlung empfiehlt sich in der Regel eine multimodale Therapie. Dabei handelt es sich um ein Behandlungskonzept aus verschiedenen Bausteinen, die je nach der individuell ausgeprägten Symptomatik und Problematik zusammengestellt werden. Dazu zählen unter anderem Aufklärung über AD(H)S, ein Eltern-Kind-Training, verschiedene Therapien (Verhaltenstherapie, Ergotherapie, Lerntherapie usw.) sowie der Einsatz von Medikamenten. Um eine eigene Strategie für den Umgang mit der Krankheit zu finden, kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe wie der in Metzingen äußerst hilfreich sein. Die Mitglieder stehen einander unterstützend zur Seite. Die Themen, die während der Treffen besprochen werden, sind vielfältig. Häufig betrifft der Austausch über Erfahrungen mit medikamentösen Therapien und die Auswirkungen der Krankheit auf die Familie, die Schule und das sonstige soziale Umfeld.

„Die moralische Unterstützung innerhalb der Gruppe ist besonders wichtig“, erzählt Yvonne Mayer. „Es gibt viele Eltern, die sich wegen der Erkrankung ihres Kindes schuldig fühlen. Wir nehmen einander ernst und sprechen uns gegenseitig Mut zu.“ Anfangs sei auch eine Einzelberatung möglich, dies solle aber kein Dauerzustand sein, so Mayer weiter. Der Austausch zum Beispiel über Medikamente erfolge erfahrungsbasiert. Das Thema Medikation ist in den Medien oft umstritten, weshalb viele Eltern verunsichert sind. Hier berichten die Teilnehmenden gegenseitig von ihren Erfahrungen. Auch das Zwischenmenschliche, das im Kontakt mit Ärzt*innen und Therapeut*innen von Bedeutung ist, kommt zur Sprache. Die Gruppe gehört organisatorisch zu ADHS Deutschland e.V. Der gemeinnützige Selbsthilfeverein ist mit über 250 Regionalgruppen, einem Tele-

fonberatungsnetz sowie einer E-Mailberatung bundesweit aktiv. Vor Ort besteht eine Kooperation zwischen der Regionalgruppe und der fba Metzingen (fba steht für Familienbildungsarbeit, Anmerkung der Redaktion). In deren Räumlichkeiten finden zum Beispiel Fachvorträge und andere Veranstaltungen statt, die für die Öffentlichkeit gedacht sind.

Praktische (Über)lebenstipps

Wie ein wertschätzendes Miteinander mit AD(H)S aussehen kann - hierzu finden Interessierte innerhalb der Gruppe jede Menge Anregungen. So erleichtern zum Beispiel klare Regeln das Zusammenleben für alle Beteiligten. Die Gruppenmitglieder geben einander auch praktische Tipps, wie Klarheit im Alltag liebevoll, aber zeitgleich konsequent und authentisch angewendet werden kann. Zum Bei-

spiel, so Mayer, sei es hilfreich, Termine und Veränderungen im Tagesablauf im Voraus anzukündigen beziehungsweise mit Hilfe eines Ablaufplans zu strukturieren. Das bedeute für die Eltern weniger Diskussionen und für das Kind eine Verlässlichkeit, die es dringend benötigt.

Auf das Positive achten

„Meist wird der Fokus bei AD(H)S nur auf das Negative gerichtet“, stellt Yvonne Mayer klar. „Hier müssen die Eltern und andere Erwachsene im Umfeld ebenfalls an sich arbeiten, um dem Kind auch Positives zurückzumelden.“ Und da gibt es viel, was sich laut Mayer hervorzuheben lohnt. Sie fasst zusammen: „Meist sind Kinder mit AD(H)S ausgesprochen kreativ und hilfsbereit. Sie haben einen ausgeprägten Gerechtigkeits-sinn, sind nicht nachtragend und sehr großzügig.“ <



Buchtipp: Kalt erwischt

Von Birgit Jaschke

„Zu den quälendsten Momenten gehört die Überzeugung, dass es nie wieder aufhört“ - in ihrem Buch gibt die Autorin einen anschaulichen und schnörkellosen Einblick in ihr (Über)Leben mit und in der Depression.

Heide Fuhljohn arbeitet als Journalistin für bekannte Zeitschriften wie „Brigitte“ und „Für Sie“. Jahrelang kämpft sie in ihrem Alltag gegen die Symptome an. In einer Therapie erkennt sie schließlich, dass sie Depressionen hat.

Sie nimmt die Leser*innen mit auf ihre persönliche Reise, die sie bis zurück in ihre Kindheit führt. Dabei gewährt sie Einblicke, wie ihre Depressionen entstanden sind und wie sie ihren Weg gefunden hat, mit der Krankheit und ihren Auswirkungen umzugehen. Letzteres mag für betroffene Menschen besonders wichtig sein, denn „Kalt er-

wischt“ informiert nicht nur über die Volkskrankheit Depression, sondern vermittelt eine mutmachende Botschaft: Depressionen sind behandelbar und kein „Dauerzustand“, mit dem sich Menschen abfinden müssen.

Neben ihrer persönlichen Lebensgeschichte hält das Buch verständlich aufbereitete Informationen, zum Beispiel über Therapieverfahren und Entspannungstechniken, bereit. Zudem gibt es Experteninterviews, die unter anderem die Chancen und Grenzen einer medikamentösen Behandlung sowie den Umgang mit Suizidalität behandeln.

Mein Fazit: Lesenswert für alle, die direkt oder indirekt betroffen sind oder sich einfach nur informieren möchten! Ihr neuestes Buch heißt „Von WAHN und SINN - Behandler, Patienten und die Psychotherapie ihres Lebens“ und ist im Herbst im gleichen Verlag erschienen. <



Diana Verlag (Verlagsgruppe Randomhouse GmbH)

Foto: Verlag

ISBN: 978-3-453-38019-6

384 Seiten

Preis: 9,99 Euro

Selbsthilfe trifft Uni

Von Birgit Jaschke

Beim „Markt der Möglichkeiten“ der „Week of Links“ Anfang Oktober war die Kontaktstelle mit einem eigenen Stand vertreten. Viele Studierende nutzten die Gelegenheit, sich über Selbsthilfe-Themen zu informieren. Gleichzeitig gab es wieder mit dem Dreh am Quizrad eine süße Stärkung zu gewinnen. Die „Week of Links“ ist eine Sommerakademie zu den Themen ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit. Sie fand dieses Jahr zum 3. Mal statt. <



Im Gespräch mit zwei Studierenden der Universität.

Foto: privat

„Blühende“ Selbsthilfe - und was sie braucht

Überlegungen zur Rolle der Selbsthilfe-Unterstützung in Tübingen

Von Barbara Herzog

Ein stark ökonomisiertes und bürokratisches Sozial- und Gesundheitssystem, sich auflösende herkömmliche familiäre Strukturen und immer stärker werdende Belastungen im Beruf - das sind nur einige Faktoren, mit denen Menschen heutzutage umgehen müssen. Die gesellschaftliche Ausgangslage stellt Selbsthilfegruppen, wie die Kontaktstellen für Selbsthilfe, vor neue Herausforderungen.

Vielfältige Anforderungen

Die Liste der Erwartungen ist lang: Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen sollen zu allen möglichen Themen beraten und begleiten. Dabei sollen Menschen in Not aufgefangen werden - unter anderem weil Arztkontakte budgetiert sind, Fachleute sich oft genug nicht auskennen, es lange Wartezeiten für ärztliche und psychotherapeutische Behandlungen gibt oder weil die Entlassung aus dem Krankenhaus häufig zu früh erfolgt. Es wird erwartet, dass sie möglichst professionell zu Krankheiten beraten, in Gremien

mitwirken und sich bei kommunalen Projekten wie der Stadtteilplanung einbringen. Auch die Öffentlichkeitsarbeit erfordert im Zeitalter sozialer Medien und der zunehmenden Digitalisierung der Kontakte und Angebote einen wachsenden personellen Aufwand. Gleichzeitig sollen alle Beteiligten Versorgungslücken im Gesundheitssystem benennen und zur Verbesserung beitragen. Zu diesem bunten Strauß an Anforderungen lässt sich ergänzen, worin unsere Aufgabe als Selbsthilfekontaktstelle zuallererst besteht:

- Selbsthilfegruppen und Hilfesuchende zu beraten und zu begleiten
- Gruppen den Rücken zu stärken und zudem ihr Engagement unterstützen
- immer wieder zu überprüfen, wo in den bestehenden Strukturen der Mensch mehr wahrgenommen und unterstützt werden sollte, und sich dafür einzusetzen

Ideale Rahmenbedingungen

Damit das Prinzip Selbsthilfe

dem Menschen auch wirklich dienen kann, sind bestimmte Voraussetzungen notwendig:

- Teilhabe und Prävention müssen von der öffentlichen Hand vor allem politisch getragen werden. Wirtschaftliche Interessen dürfen nicht zum Leitprinzip des öffentlichen Handelns werden. Als Kontaktstelle für Selbsthilfe versuchen wir stets eine größtmögliche Unabhängigkeit zu bewahren und dies auch den Selbsthilfegruppen zu vermitteln.

In Tübingen setzen wir uns dafür ein, dass Zuschüsse nach § 20h (Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen, Anmerkung der Redaktion) wirklich der konkreten Arbeit für den inneren Prozess in den Selbsthilfegruppen zukommen (und möglichst wenig davon für Verwaltungsarbeiten verbraucht wird).

- Bei der Quartiers- und Sozialraumplanung der Stadt Tübingen ist uns wichtig zu überprüfen, wie Selbsthilfe den Menschen nahege-

Fortsetzung nächste Seite >>

bracht werden kann, ohne die Kernaufgaben der Kontaktstelle für Selbsthilfe - die Beratung, Vermittlung und Begleitung von Selbsthilfe-Interessierten und Selbsthilfegruppen - zu vernachlässigen. Wir können keine Sozialarbeiter*innen vor Ort einsetzen.

- Die Laienkompetenz der Aktiven in der Selbsthilfe muss anerkannt, darf aber nicht als kostenlose Fachberatung eingefordert werden. Seit Beginn der Selbsthilfe-Bewegung wurde die Beteiligung von Betroffenen gefordert. Nun werden sie, die Betroffenen und wir, die Kontaktstelle für Selbsthilfe, gefordert, sich in unterschiedlichsten Entscheidungsgremien einzubringen: Suchtflächenetzwerk, Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft, kommunale Gesundheitskonferenz, Teilhabepanung, Patientenvertretung usw. Die Vielfalt ist für Vertreter*innen der Selbsthilfe verwirrend. Darin liegt auch die Gefahr, dass die Beteiligten Selbsthilfe weniger als Strategie zur Lebensbewältigung wahrnehmen und die heilenden Wirkungen von Selbsthilfe über die Dienstleistung verloren gehen. Wir erleben immer wieder, dass Aktive aus den Gruppen nach erfolglosen Gesprächen mit Mediziner*innen meinen, sie müssten die Sprache der Fachleute lernen, um gehört zu werden. Dabei gehört es eigentlich anders herum.
- Als Kontaktstelle für Selbsthilfe wollen wir den Aktiven bei der Bewertung solcher - oft auch nur gefühlten - Erwartungen helfen. Wir wollen ihnen den Rücken stärken, wenn sie erkennbare Versorgungslücken wahrnehmen. Wir wollen dazu beitragen, dass Patient*innen bei der Entlassung aus einer Klinik standardmä-

ßig auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe hingewiesen werden. Wir helfen dabei zu überprüfen, ob Konzepte wie Peer-Counseling für die Aktiven der Selbsthilfe wirklich zumutbar sind. Es gilt herauszufinden, ob solche Ansätze durch Supervision professionell begleitet werden können oder ob es sich um eine Dienstleistung handelt, die von Fachpersonal übernommen werden müsste. Als Kontaktstelle für Selbsthilfe sollten wir außerdem Vorbild sein, indem wir den verschiedenen Entscheidungs-



Eine „blühende“ Selbsthilfe braucht passende Rahmenbedingungen.

Foto: privat

trägern aus Politik, Verwaltung und Wirtschaft immer wieder vermitteln, dass die Kontaktstellen für Selbsthilfe wie auch Selbsthilfegruppen für mehr Leistung auch mehr Ressourcen benötigen.

- Virtuelle Informationsmöglichkeiten und die reale Begegnung sollten gleichgesetzt und gleichermaßen gefördert werden. Die Digitalisierung beeinflusst uns inzwischen in den meisten Lebensbereichen. Wir in der Kontaktstelle für Selbsthilfe geben in unserer Arbeit der authentischen Begegnung zwischen Menschen so viel Raum wie möglich. Das heißt: Wir informieren nicht über Selbsthilfe, sondern mit Selbsthilfe-Aktiven. In Tübingen sind das beispielweise regelmäßige Besuche in der Tagesklinik Sucht, in Schu-

len, an der Universität oder bei Fortbildungen für medizinische Fachangestellte. Alle Informationsbesuche finden dialogisch statt: Eine Person stellt ihre Perspektive aus der Selbsthilfe vor, die zweite Person beschreibt die Hilfsangebote der Kontaktstelle für Selbsthilfe. Diese Begegnungen haben zwei wichtige Effekte. Die interessierte Öffentlichkeit bekommt die Information aus erster Hand. Für die Betroffenen ist es gleichzeitig eine Chance, wieder ein Stück über ihrer Erkrankung zu stehen und stolz auf das Erreichte zu sein. Das trägt schließlich auch zur Stärkung der Selbstheilungskräfte bei.

Wichtiges Selbstverständnis

Folgende drei Aspekte prägen unsere Haltung in der Kontaktstelle für Selbsthilfe dabei wesentlich: 1. Die Form als Verein in freier Trägerschaft: Dadurch haben wir eine relativ große Freiheit und Unabhängigkeit, um kritische Positionen zu vertreten. 2. Personelle Kontinuität: So können wir Veränderungen in großen Zeiträumen und Zusammenhängen betrachten und überprüfen. 3. Idealismus und Neugier auf das, was sich in der Arbeit entwickelt und die Möglichkeit, daraus selbst neue Ziele zu definieren.

Zurück zu den Wurzeln

Für die Zukunft als Selbsthilfe-Beraterin im SOZIALFORUM Tübingen e.V. wünsche ich mir: Wir - die professionell Beratenden und Begleitenden gemeinsam mit den Aktiven aus den Selbsthilfegruppen - besinnen uns auf die Wurzeln unserer Herkunft, weil sie uns daran erinnern, wie kraftvoll die Initiative von Bürger*innen und die Hilfe zur Selbsthilfe sind. Diese Erinnerung kann wieder zu neuer Lebendigkeit in unserem Alltag beitragen. <



Gemeinsam für unsere Stadt!

Strom, Erdgas, Wärme, Telekommunikation, Wasser, Bäder, Parkhäuser
und Stadtverkehr – mit uns sind Sie in allen Lebenslagen sicher versorgt!

Ihre Stadtwerke Tübingen

Bereichernde Begegnung mit Jung und Alt

Die „Clowns im Dienst“ sind seit 17 Jahren aktiv

Von Birgit Jaschke

Als Artist*in, dessen primäre Kunst es ist, Menschen zum Lachen zu bringen, bezeichnet ein bekanntes Online-Lexikon die Figur des Clowns. Die Clowns vom Verein Clowns im Dienst e.V. sind viel mehr als das: „Sie haben eine Mission der Begegnung. Es geht nicht nur ums Lachen, sondern auch um die positive Kraft, die ein solches Treffen schafft“, so umschreibt Christel Ruckgaber die selbstgewählte Aufgabe der Clowns. Die Gründerin ist von Beginn an als Künstlerische Leitung dabei. Seit rund 17 Jahren besuchen die Clowns regelmäßig Kinder in der Klinik und alte Menschen im Seniorenheim. Dabei sorgen sie beim kleinen und großen Publikum für strahlende Gesichter und bringen ein Stückchen bunte Zuversicht in den ansonsten oft grauen Klinik- und Heimalltag. „HANDELN & HELFEN“ sprach mit der Dip-lom-Pädagogin und Clownausbilderin über dieses abwechslungsreiche Engagement.

Wie alles begann

„Ende der 90er war ich unter anderem als Bewegungstherapeutin in eigener Praxis, als Clownin und als Dozentin in Reutlingen tätig“, erinnert sich Christel Ruckgaber an die Anfänge. „Dort habe ich zwei Sozialpädagogik-Studentinnen für ihre Diplom-Arbeit bei einer Untersuchung zu dem Thema „Clown als Medium zwischen Phantasie und Wirklichkeit“ unterstützt.“ Zeitgleich war sie damals bereits als Clownin gemeinsam mit ihrem Mann Klaus in einem Projekt für unfalltraumatisierte Kinder aktiv.

Als dann die Tübinger Mutter eines herzkranken Kindes auf sie zukam und sich als Clownin



Sie zaubern ein buntes Lächeln in den grauen Klinikalltag: Die Clowns „Valentino“ und „Pipolina“ (rechts).
Foto: Clowns im Dienst e.V.

für die Klinik ausbilden lassen wollte, nahm die Idee der „Clowns im Dienst“ Gestalt an. „Ich wollte eine Ausbildung, die „Hand und Fuß“ hatte“, sagt Christel Ruckgaber. „Die Absicht war es von Beginn an, nur gut ausgebildete Clowns in die Kinderklinik zu schicken.“ Gesagt, getan. Gemeinsam mit ihrem Mann erarbeitete sie eine pädagogische und künstlerische Konzeption, die der besonderen Situation der Kinder im Krankenhaus Rechnung trug. Mit dieser überzeugten sie die Tübinger Universitätsklinik von ihrer Idee. In der Anfangsphase wurden sie stark unterstützt durch den Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen e.V., ELHKE (Elterninitiative herzkranker Kinder e.V.) und den Verein für Klinikpädagogik e.V.

Vereinsgründung 2013

Mit der Ausbildung der ersten drei Clownsteams begannen die regelmäßigen Besuche auf zunächst vier Stationen der Tübinger Kinderklinik. Schnell war

klar, das Vorhaben beinhaltet einen gewissen Organisationsaufwand und verlässliche Strukturen. Kurze Zeit später übernahm KinderBerg International e.V. die Trägerschaft des selbstständigen Projekts. Im April 2013 wurde ein eigener gemeinnütziger Verein mit Sitz in Tübingen gegründet. Der Verein kümmert sich neben anderen Aufgaben auch um die Begleitung der Clowns, damit sie ihrer Tätigkeit bestmöglich nachgehen können.

Lichtblicke im Klinikalltag

Mittlerweile sind 16 Clowns regelmäßig aktiv. Anders als ihre Berufsgenoss*innen auf Kindergeburtstagen können sie nicht von Eltern gebucht werden. Die einzelnen Teams sind in der Regel mindestens zweimal im Monat pro Institution im Einsatz. Die Clowns sollen für die Menschen eine „Alltagsbegleitung“ sein. Allein in Tübingen kommt der Verein so auf insgesamt fast 400 Einsätze pro Jahr. Wo die Clowns überall unterwegs sind, erfahren Interessierte auf der In-

Fortsetzung nächste Seite >>



Sie wecken Erinnerungen und bringen Freude in den Pflegeheimalltag: Die Clowns Caramella und Lavendel.

Foto: Clowns im Dienst e.V.

Kontakt

Clowns im Dienst e.V.
Christel Ruckgaber
Stohrerweg 23
72070 Tübingen

Telefon: (07071) 92 86 53
Mail: info@clowns-im-dienst.de

Internet: www.clowns-im-dienst.de

Spendenkonto

Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE43 6415 0020 0005 5600 88
BIC: SOLADES1TUB

ternetseite des Vereins. Wichtig zu sagen ist, dass das Kind immer selbst bestimmt, ob es die Clowns überhaupt empfangen möchte oder nicht. Deswegen wird zunächst an die Zimmertüren der kleinen Patient*innen geklopft. „Für einen gelungenen Besuch ist es enorm wichtig, dass die Clowns ernst nehmen, was vom Kind zurückkommt, und nicht über dessen Kopf hinweg agieren“, stellt Christel Ruckgaber klar.

Verlässliche Zusammenarbeit

Auch wenn die Besuche den sonst straffen Klinikalltag einer Station auflockern, legt der Verein viel Wert auf eine echte Zusammenarbeit mit dem dortigen Personal. Dazu gehört es auch, dass die Mitarbeiter*innen der Pflege genug Zeit bekommen, um benötigte Informationen an die Clowns weiterzugeben. Diese stehen bei ihrem Engagement unter Schweigepflicht. Für ein vertrauensvolles Klima und eine konstruktive Zusammenarbeit gehen immer die gleichen Clown-Teams an festen Tagen auf dieselben Stationen. Sie sind auch verantwortlich für die Kommunikation und schreiben Berichte über ihre Tätigkeit.

Besuche bei alten Menschen

Eine weitere Säule des Vereins sind regelmäßige Clownsvisiten bei alten an Demenz erkrankten Menschen, die körperlich sehr gebrechlich und ihre Wohngruppe oder Station nicht mehr alleine verlassen können. Dabei spielen sie entweder direkt am Bett oder im Aufenthaltsraum der Einrichtung. Indem sie sich jedem der Anwesenden individuell widmen, schaffen sie oftmals durch ihr Kommen eine Verbindung, wo sonst gar keine Kommunikation mehr möglich ist. Sie haben dabei eine andere Ausstattung und Materialien im Gepäck als ihre Kolleg*innen in der Kinderklinik. Die Vorbereitung und die Herangehensweise sind ebenfalls unterschiedlich: Im Umgang mit demenziell Erkrankten ist es unerlässlich, deren Biografie genau zu kennen. Es wird viel individuelle Erinnerungsarbeit geleistet, die stets verbunden ist mit dem Anspruch, Würde und Wertschätzung in diesen Abschnitt des Lebens zu bringen.

Was beide - die Clowns in der Kinderklinik und die im Seniorenheim - gemeinsam haben: Sie investieren viel Hingabe in ihre Kostüme und ihre Ausstattung und sie legen Wert auf ein ästhetisches Erscheinungsbild ihrer Figuren. Mittlerweile ist die Hälfte der aktiven Clowns regelmäßig zu Gast bei den alten

Damen und Herren. Dies war nicht immer so. Anfangs lag der Fokus klar auf den Besuchen in der Kinderklinik.

Auf Spenden angewiesen

Die Arbeit der Clowns finanziert sich ausschließlich über Spenden, Sponsor*innen und Benefiz-Veranstaltungen. Es zählt daher jeder Euro und alle Spender*innen werden wertgeschätzt. Wer den Verein kontinuierlich unterstützen möchte, kann dies über eine Fördermitgliedschaft tun oder sich auch ehrenamtlich engagieren.

Büroraum dringend gesucht

Aktuell ist der Verein auf der Suche nach einem Büroraum in Tübingen. Besondere Voraussetzungen gibt es keine. Bezahlbar sollte er sein und idealerweise um die 20 Quadratmeter haben, auf denen ein abschließbarer Schrank untergebracht werden kann. Auch können sich die Verantwortlichen eine Nutzung gemeinsam mit anderen Vereinen oder Initiativen gut vorstellen. Sie verfügen selbst über einen solchen Raum oder kennen jemanden, der das tut? Bitte wenden Sie sich mit sachdienlichen Hinweisen direkt an Christel Ruckgaber (Kontakt siehe Kasten). <

Wenn Haustiere krank machen...

Hätten Sie es gewusst? Der Begriff Tierhaarallergie ist eigentlich irreführend: Eine betroffene Person reagiert nicht direkt allergisch auf die Haare eines Vierbeiners. Zum Problem werden eiweißhaltige Bestandteile des Schweißes, Talges, Speichels oder des Urins. Durch die Haare und den Staub in der Luft werden diese Partikel dann im gesamten Wohnbereich verteilt.

Foto: privat



Überschießende Reaktion des Immunsystems

Nachgefragt bei Facharzt Dr. med. Daniel Glaenz

Von Birgit Jaschke

Was ist eine Allergie? Wie lässt sie sich behandeln? Welche Unterschiede bestehen zu einer Unverträglichkeit? Solche grundlegenden Fragen sollte man idealerweise jemandem stellen, der sich damit auskennt. In unserem Fall ist das Dr. med. Daniel Glaenz. Der 46-Jährige praktiziert seit 2004 in einer Gemeinschaftspraxis in Tübingen. Dort bieten er und seine Kollegin unter anderem Verfahren zur Diagnostik und Therapie von Inhalationsallergien an. Bei einer Inhalationsallergie wird der Auslöser - auch Allergen genannt - über die Luft aufgenommen. Ein bekanntes Beispiel ist der Heuschnupfen, der in der Fachsprache auch als allergischer Schnupfen bezeichnet wird.

bei denen eine krankhafte Reaktion des Immunsystems gegen körpereigene Strukturen besteht.

Welche medizinischen Unterschiede gibt es zwischen einer Allergie, einer Unverträglichkeit und Erkrankungen wie Zöliakie?

Eine Intoleranz, oder Idiosynkrasie, ist eine angeborene und nichtimmunologische Überempfindlichkeit gegenüber Stoffen, die nicht vom Körper selbst stammen. Die Symptome können den allergischen Symptomen ähnlich sein. Die Zöliakie ist eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten, die nicht eindeutig einer Allergie oder einer Autoimmunerkrankung zugeordnet werden kann.

Was passiert bei einer Allergie im Körper?

Die Frage, was bei einer Allergie im Körper passiert, ist nicht in wenigen Sätzen erklärbar. Es sind komplexe Reaktionen des

Mit welchen Allergien kommen die Menschen am häufigsten in Ihre Praxis?

Am häufigsten stellen sich Patient*innen mit Allergien gegen Pollen von Gräsern und Getreide, gegen Pollen von frühblühenden Bäumen und gegen Hausstaubmilbenallergene vor. Nach epidemiologischen (*wissenschaftliche Disziplin, die die Ausbreitung von Krankheiten erforscht; Anmerkung der Redaktion*) Untersuchungen besteht in Industriestaaten bei rund einem

Drittel der Menschen eine Allergie. Allergien gegen Inhalationsallergene scheinen eher zuzunehmen.

Wann spricht die Medizin von einer Allergie?

Als Allergie bezeichnet man eine überschießende und krankmachende Reaktion des Immunsystems gegen eine Substanz, die dem Körper zugeführt wird. Die Symptome können sehr vielfältig sein. Davon abzugrenzen sind Autoimmunerkrankungen,

Immunsystems, bei denen zum Beispiel in der Atemwegschleimhaut eine erhöhte Durchlässigkeit der kleinen Blutgefäße für Entzündungsmediatoren, Entzündungszellen und Flüssigkeit besteht. Die führt zu einer allergischen Entzündungsreaktion mit den bekannten Symptomen wie zum Beispiel der verstopften und laufenden Nase.

Was weiß die Wissenschaft heute über die Auslöser von Allergien?

Als Ursachen für Allergien sind vor allem drei Faktoren zu nennen: Erstens eine genetische Disposition, das heißt eine vererbte Neigung zur Ausbildung einer Allergie: Das Risiko, an einer Inhalationsallergie zu erkranken, liegt bei Kindern gesunder Eltern bei ungefähr 10%, bei Kindern mit einem selbst betroffenen Elternteil bei ungefähr 30% und, wenn beide Eltern Allergiker sind, bei ca. 70%. Zwei-

tens spielt die Allergenexposition eine Rolle. Eine frühe Zufuhr möglicher Allergene scheint das Risiko zu erhöhen, an einer Allergie zu erkranken. In letzter Zeit wurden jedoch Studien veröffentlicht, welche teilweise auch auf das Gegenteil hindeuten: Das letzte Wort scheint hier noch nicht gesprochen.

Und drittens ist die Exposition gegenüber sogenannter Adjuvantien ein weiterer Faktor: Es wird ein Zusammenhang zwischen der Anwesenheit hoher Konzentrationen von zum Beispiel Zigarettenrauch, Stäuben, Ozon und Stickoxiden und einem erhöhten Risiko für die Erkrankung an einer Allergie vermutet.

Welche Behandlungsverfahren stehen bei einer Allergie zur Verfügung?

Grundsätzlich gibt es drei Möglichkeiten eine Allergie zu behandeln: erstens, dem auslö-

senden Allergen aus dem Weg zu gehen. Dies gelingt natürlich zum Beispiel bei einer Tierhaarallergie leichter als bei einer Pollenallergie.

Zweitens stehen gut verträgliche und gut wirksame Medikamente zur Verfügung.

Und drittens kann eine Allergie durch eine spezifische Immuntherapie zur Hyposensibilisierung behandelt werden.

Dies ist die einzige kausale Therapieoption, das heißt die einzige Möglichkeit, die Bereitschaft des Körpers allergisch zu reagieren, selbst zu reduzieren. Bei der spezifischen Immuntherapie wird dem Körper über einen ausreichend langen Zeitraum - meist sind es drei Jahre - in bestimmten zeitlichen Abständen das Allergen zugeführt, gegen das der Patient allergisch ist. Auch nach Abschluss der Therapie hält der Effekt der Therapie an.

Vielen Dank für das Gespräch! <

Was passiert bei einer Hypo-Sensibilisierung?

Nina Elicker schildert ihre Erfahrungen mit der Behandlung

Von Birgit Jaschke

Die Hyposensibilisierung ist das einzige kausale Therapieverfahren, welches direkt bei der Ursache einer Allergie ansetzt. Stark vereinfacht ausgedrückt geht es darum, unter kontinuierlicher ärztlicher Aufsicht das Immunsystem nach und nach an den allergieauslösenden Stoff - das Allergen - zu gewöhnen. Doch wie genau geht das vor sich? Nina Elicker nutzt dieses Verfahren seit Frühjahr diesen Jahres. In einem Gespräch ließ die 35-Jährige HANDELN & HELFEN an ihren bisherigen Erfahrungen mit der Behandlung teilhaben.

Wie kamen Sie darauf eine Hyposensibilisierung durchzuführen zu lassen?

Vor 15 Jahren fing bei mir eine Pollenallergie an. Hyposensibilisierung war mir als Behandlungsmethode ein Begriff, fand ich aber bisher nicht nötig. Die Allergie hat sich aber über die Jahre verstärkt und die Antihistaminika wirkten manchmal nicht vollständig. In den letzten zwei Jahren hatte ich nach Erkältungen immer noch länger Husten, der eher wie ein asthmatischer Husten schien. Bei einer Pollenallergie besteht immer die Gefahr einer Verlagerung, auch Etagenwechsel genannt: Es kann sogar Asthma entstehen, wenn nicht behandelt wird. Im Frühjahr habe ich mich deshalb



Spritze mit Allergen-Lösung.

Foto: www.allergiecheck.de

zu einer Hyposensibilisierung entschieden und einen Termin bei der Hautärztin gemacht.

Gegen was wenden Sie die Hyposensibilisierung an?

Ein ausführlicher Allergietest zeigte bei mir eine deutliche Reaktion auf Hausstaubmilben. Im

Fortsetzung nächste Seite >>

Handeln & Helfen - Ausgabe 2/2017

Nachhinein konnte ich dadurch manche „Symptome“ dem zuordnen, die wir in meiner Familie nie in Zusammenhang mit einer möglichen Allergie gebracht haben. Auf jeden Fall wollte ich mich gegen die Hausstaubmilben behandeln lassen. Gegen die Pollen ging es zu dem Zeitpunkt nicht, da die Pollensaison bereits anfang und ich mit der Behandlung warten musste.

Wie lange geht die Behandlung bei Ihnen schon?

Ich habe im April angefangen. Normalerweise dauert die Behandlung bis zu 3 Jahre, ich habe aber auch bis zu 5 Jahre gelesen. Anfangs musste ich jede Woche hin, dann alle 2 Wochen, später alle 4 Wochen. Die verabreichte Dosis wird langsam gesteigert. Nach drei Monaten ist die höchste Dosis erreicht. Es folgt die „Erhaltungstherapie“, für die ich alle 4 bis 8 Wochen hin muss.

Was passiert genau während eines Termins?

Das spezifische Allergen wird intramuskulär in den Oberarm gespritzt. Ich darf am gleichen Tag keinen Sport machen und auch nicht heiß duschen, weil dadurch die Blutgefäße erweitert werden und das Allergen viel zu schnell im Körper verteilt würde. Es könnte im schlimmsten Fall sogar bis zum anaphylaktischen Schock kommen, dies wird zur Sicherheit vor jeder Injektion erneut abgeklärt. Das Allergen musste ich selbst in der Apotheke bestellen und dann mit 10 Euro Zuzahlung abholen. Es wird aber zwischen den Behandlungen in der Praxis gelagert. Ich muss auch keinen Termin ausmachen, sondern kann jederzeit während der Sprechzeiten hingehen und muss normalerweise auch nur kurz warten, weil die „Hypo“ immer dazwischen geschoben wird. Die Injektion geht ja schnell. Danach muss ich allerdings immer 30 Minuten in der Praxis warten

wegen eventueller Reaktionen auf das Allergen.

Gibt es Nebenwirkungen?

In der Anfangszeit wurde der Arm rund um die Einstichstelle etwas dick und hat ein bisschen gejuckt. Kühlen hilft. Ich habe mir auch immer ein Pflaster mit Cortisoncreme aufkleben lassen. Inzwischen ist das nicht mehr nötig, aber eine leichte Schwellung für ein bis zwei Tage bekomme ich noch heute.

Spüren Sie schon einen Erfolg?

Ja, die Symptome, die ich nach dem Allergietest mit der Hausstaubmilbenallergie in Verbindung bringen konnte, sind weg. Dieses Jahr hatte ich außerdem keinen Heuschnupfen, was eigentlich auch mit der Behandlung zusammenhängen muss. Ich hatte aber auch eine Zeit lang präventiv Antihistaminika eingenommen, weswegen ich

das erst nächstes Jahr sicher feststellen können werde.

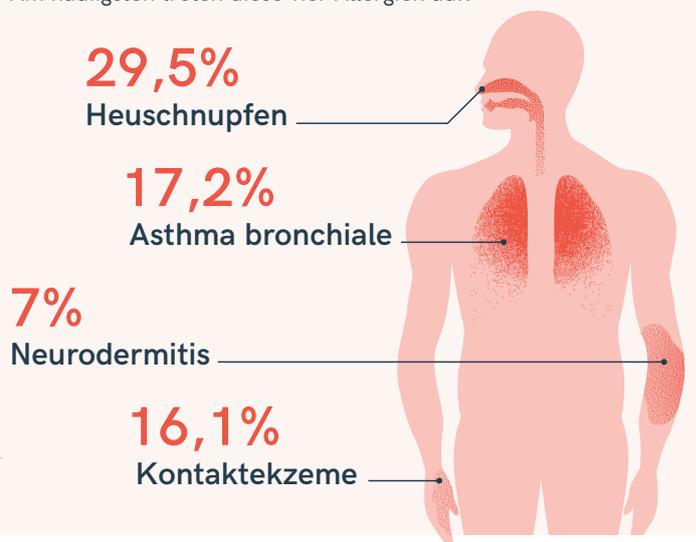
Würden Sie die Behandlung weiterempfehlen?

Auf jeden Fall! Ich hätte nicht gedacht, dass es so schnell so gut wirkt. Ich hatte vor meiner eigenen Behandlung immer wieder von Leuten gehört, dass es bei ihnen nicht gewirkt hätte. Ich denke, damit war die Langzeitwirkung gemeint, die sich ja nach 3 bis 5 Jahren einstellen soll. Das kann ich ja bei mir noch nicht abschätzen. Ich hätte aber kein Problem damit, über die veranschlagte Zeit hinaus die Behandlung fortzuführen. Vor allem, wenn die Pollenallergie tatsächlich ebenfalls weg oder zumindest deutlich besser sein sollte, bedeutet das für mich eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität!

Vielen Dank für das Gespräch!

Volkskrankheit Allergie

Bei beinahe **einem Drittel der 18- bis 79-Jährigen** in Deutschland (30,9 Prozent) diagnostizieren Ärzte im Laufe des Lebens **mindestens einmal eine Allergie**.^{*} Am häufigsten treten diese vier Allergien auf:



Quelle: Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2015) Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin

*Erfragt wurden Asthma bronchiale, Heuschnupfen, Neurodermitis, Urtikaria (Nesselsucht), Kontaktekzeme, Nahrungsmittelallergien und Insektengiftallergien. Die restlichen 30,2 Prozent verteilen sich auf diese andere Allergien.

IPF vorsorge-online.de

Die Grafik gibt Aufschluss über häufige Allergien in Deutschland.

Bild: Infozentrum für Prävention und Früherkennung

Online-Gruppenverzeichnis

Datenbank der Kontaktstelle für Selbsthilfe



Das Verzeichnis auf www.sozialforum-tuebingen.de gibt Übersicht über die 130 Selbsthilfegruppen in Tübingen und Umgebung. Screenshot: privat

Von Birgit Jaschke

Sie haben eine Allergie oder eine Unverträglichkeit und möchten sich mit Anderen über Ihre Erfahrungen austauschen? Unter www.sozialforum-tuebingen.de finden Sie das Online-Verzeichnis der Selbsthilfegruppen in Tübingen und Umgebung. Dort geben Sie ein Stichwort, zum Beispiel „Zölia-

kie“, ein und erhalten eine kurze Beschreibung sowie die Kontaktdaten der Gruppe.

Zu Ihrem Anliegen besteht keine Gruppe? Barbara Herzog von der Kontaktstelle unterstützt Sie bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema. Kontakt: Telefon (07071) 38363 oder E-Mail herzog@sozialforum-tuebingen.de. <

Allergie-Siegel

www.ecarf-label.org

Von Birgit Jaschke

Mehr Lebensqualität will die gemeinnützige Europäische Stiftung für Allergieforschung (ECARF - European Research for Allergy Research Foundation) ermöglichen. Mit dem ECARF-Siegel wurden seit 2006 Produkte, Dienstleistungen und Kommunen versehen, die auf die Bedürfnisse von Allergiker*innen eingestellt sind.

Auf www.ecarf.org sind die Voraussetzungen für die Siegelvergabe einsehbar. Die Kriterien entwickelt hat ein unabhängiger 15-köpfiger Beirat aus Wissenschaftler*innen und Techniker*innen. Sie enthalten Schwellenwerte und Ausschlusskriterien, die eine allergische Reaktion sehr unwahrscheinlich machen sollen. Ein Produkt erhält das Siegel, wenn durch externe Gutachten wie dem TÜV oder Studien nachgewiesen werden konnte, dass die angelegten Kriterien erfüllt sind. <

Anzeige

Online-Portal informiert

Nachrichten und Neues zur Allergieforschung

www.allergieinformationsdienst.de

Von Birgit Jaschke

Aktuelle, seriöse und wissenschaftlich geprüfte Inhalte rund um das Thema Allergie bietet das Online-Portal www.allergieinformationsdienst.de. Das Angebot für Betroffene, Angehörige sowie die interessierte Öffentlichkeit geht zurück auf das Helmholtz Zentrum München. Das deutsche Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt baut den Internetauftritt mit Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit im Rahmen eines Forschungsvorhabens auf und evaluiert ihn. Die

Informationen aus der Allergologie sowie der Allergieforschung sind so gestaltet, dass auch medizinische Laien sie gut verstehen können. So erklärt unter anderem ein Allergielexikon die wichtigsten Fachbegriffe. Zudem gibt es kostenfreie Download-Angebote wie beispielsweise ein Heuschnupfen-Tagebuch. Des Weiteren veranstaltet der Allergieinformationsdienst Patiententage mit namhaften Fachkräften. Es bleibt noch zu sagen, dass eine Internetrecherche niemals den Besuch bei einem geeigneten Ärzt*in ersetzen sollte. <

Demenzbetreuung

durch speziell geschulte
NachbarschaftshelferInnen

**Während Sie sich erholen,
auftanken und abschalten,
kommen wir zu Ihnen ins
Haus und kümmern uns um
Ihre demenzkranken
Angehörigen.
Bei erhebl. Betreuungsaufwand übernehmen die
Pflegekassen die Kosten.**

Rufen Sie uns an.

TüFA

Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.
Tel.: 980513
www.tuefa-tuebingen.de

„Mehr Transparenz wäre hilfreich“

Antonia Schmidt* erzählt von ihrer Laktose-Intoleranz

Von Birgit Jaschke

Was bedeutet eine Intoleranz für das tägliche Leben? Wo lauern Hindernisse oder Einschränkungen? „HANDELN & HELFEN“ sprach hierzu mit Antonia Schmidt. Die 40-Jährige hat seit längerem eine Laktose-Intoleranz und berichtet von ihrem Weg. Diese Schilderungen sind erfahrungsbasiert und erheben keinen Anspruch auf Verallgemeinerbarkeit.

Seit wann haben Sie eine Laktose-Intoleranz?

Ich hatte vor ein paar Jahren nach dem Verzehr eines Kochkäses eine extreme Lebensmittelvergiftung. Die wurde mit Antibiotika behandelt und war nach ein paar anstrengenden Tagen zum Glück wieder weg. Doch die Unverträglichkeit ist leider geblieben.

Wie haben Sie das gemerkt?

Ich esse für mein Leben gerne Eis oder besser, ich habe es gerne gegessen. Seit dieser Lebensmittelvergiftung wurde mir nach ein paar Bissen Eis regelmäßig schlecht. Ich war mir am Anfang nicht wirklich bewusst weshalb. Als ich aber anfing auf meine Ernährung zu achten, um die Ursache zu finden, habe ich festgestellt, dass mein Körper auf Laktose reagiert.

Was passiert, wenn Sie Laktose zu sich nehmen?

Die Reaktionen sind unterschiedlich. Manchmal rumpelt der Magen sofort und es entstehen unangenehme Blähungen. Oft ist mir einfach nur schlecht und manchmal entstehen auf der Stelle juckende Pickel im Gesicht, wie Mückenstiche.

Was bedeutet das im Alltag?

Es gibt gute und schlechte Tage. Manchmal kann ich ein Stückchen superdunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil ohne Folgen genießen, wenn ich zuvor eine Laktasetablette eingenommen habe. Dann langt schon das einfache Probieren einer Suppe, die mit Sahne verfeinert wurde, um die grössten Pickel entstehen zu lassen.

Wie hat die Intoleranz ihr Leben verändert?

Ich komme mittlerweile gut damit zurecht. Insgesamt gesehen bedeutete es für mich eine gewisse Ernährungsumstellung. Ich bin seit langem Vegetarierin. Daher musste ich zum Beispiel den Laktosegehalt verschiedener Käsesorten recherchieren, um zu sehen, welche ich weiterhin ohne Nebenwirkung essen kann. Wenn ich Zeit habe, mach ich mittlerweile mein eigenes Joghurt. Das schmeckt mir, und ich weiß, was drin steckt.

Gibt es, abgesehen von den Lebensmitteln, weitere Einschränkungen?

Bei manchen Medikamenten muss ich aufpassen. Anfangs haben sich bei der Einnahme eines normalen Mittels gegen Kopfweg die Schmerzen erstmal verstärkt. Dann fand ich heraus, dass zur Kapselherstellung oft Laktose benutzt wird. Bei der Einnahme des gleichen Medikaments in Pulver- oder Tropfenform hatte ich dieses Problem glücklicherweise nicht.

Was hilft Ihnen? Gibt es Behandlungsmöglichkeiten?

Für mich sind die beste Möglichkeit die Laktasetabletten, die in der Drogerie frei verkäuflich



Ein Glas Milch kann bei Laktose-Intoleranz schwere Beschwerden verursachen. Foto: privat

sind. Es gibt sie in unterschiedlich starken Dosierungen des Laktaseenzym, welches dem Körper bei der Umwandlung beziehungsweise dem Abbau der Laktose fehlt oder von dem er zu wenig hat.

Fühlen Sie sich durch ihre Intoleranz benachteiligt?

Eher nicht. Genial ist, dass es mittlerweile viele Cafes und Restaurants gibt, die ihr Angebot erweitert haben und laktosefreien Kaffee anbieten. Auch in den Supermärkten hat sich das Angebot an laktosefreien Produkten deutlich erhöht.

Was würden Sie sich in Bezug auf die Intoleranz wünschen?

Definitiv wäre mehr Transparenz wichtig, was die Kennzeichnung von Lebensmitteln und anderen Produkten betrifft. Bei meinen Recherchen hab ich überrascht festgestellt, wo alles Laktose drin ist, ohne dass ich mir dessen bewusst war.

Wie meinen Sie das? Können Sie ein Beispiel nennen?

Ich habe zum Beispiel ziemlich lange gebraucht, um herauszufinden, dass in meiner Lieblings-salatsoße Laktose drin war.

Danke für das Gespräch! <

Wenn Nahrungsmittel zum Problem werden

Nachgefragt bei Ernährungsexpertin Dr. Gaby Hauber-Schwenk

Von Birgit Jaschke

Essen und Trinken bedeuten im Idealfall neben der notwendigen Nahrungsaufnahme auch Genuss und Lebensqualität. Doch was ist, wenn mir der Verzehr bestimmter Nahrungsmittel oder Getränke zunehmend Beschwerden bereitet? Dann ist guter Rat nicht zwangsweise teuer, aber empfohlen.

Darüber sprach HANDELN & HELFEN mit Dr. Gaby Hauber-Schwenk. Die Ernährungswissenschaftlerin und -beraterin ist im ErnährungstherapieZentrum (ETZ) tätig, welches seit 2007 in der Karlstrasse 8 in Tübingen ansässig ist. Die Ziele und Aufgaben des ETZ sind es, Patient*innen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen ernährungstherapeutisch zu beraten und so zu einer Verminderung bestehender Risikofaktoren beizutragen beziehungsweise bereits vorliegende Beschwerden zu reduzieren. Das Leistungsspektrum umfasst alle Schwerpunkte der Ernährungstherapie. Dazu gehören unter anderem auch Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten.



Dr. Hauber-Schwenk
Foto: privat

Was ist der Unterschied zwischen einer Nahrungsmittelallergie, einer -unverträglichkeit und einer -intoleranz?

Unter einer Allergie versteht man eine Überreaktion des körpereigenen Immunsystems auf einen Stoff aus der Umgebung wie zum Beispiel Pollen oder Insektengifte und bei der Nahrungsmittelallergie auf Eiweißbausteine aus der Nahrung.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind Unverträglichkeitsreaktionen auf Lebensmittel ohne toxische (Gifte) und/oder allergische (Immunreaktion) Auslöser. Nahrungsmittelintoleranz ist der Überbegriff für beide oben genannten Reaktionen.

Was passiert bei einer Nahrungsmittelallergie im Körper und was bei einer -unverträglichkeit?

Ursache einer allergischen Reaktion ist eine vermehrte Bildung von IgE-Antikörpern gegen einen allergieauslösenden Nahrungsbestandteil. Diese Antikörper verursachen eine Histamin-Ausschüttung (Botenstoff), die allergische Symptome hervorruft. Bei einer Unverträglichkeitsreaktion reagiert der Körper mit ganz ähnlichen Symptomen

wie bei einer Allergie, nur ohne Beteiligung des Immunsystems.

Welche Nahrungsmittelallergien/-unverträglichkeiten treten am häufigsten auf?

Nahrungsmittelallergien treten in Deutschland bei bis zu 5 Prozent der Bevölkerung auf. Nahrungsmittelunverträglichkeiten dagegen treten mit zirka 20 bis 30 Prozent viel häufiger auf.

Kann ich eine Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit an mein Kind vererben?

Eine genetische Veranlagung gibt es bei allergischen Reaktionen. Wenn zum Beispiel Vater oder Mutter an Heuschnupfen oder ähnlichem leiden, haben die Kinder ein höheres Risiko, auch eine Allergie zu entwickeln. Unverträglichkeiten können nicht vererbt werden.

Wie kann ich beim Einkauf erkennen, ob ein Produkt Allergieauslöser enthält? Gibt es eine Kennzeichnungspflicht?

Ja, jedes Lebensmittel – ob verpackt oder unverpackt – muss seit 2014 eine Zutatenliste vorweisen können, die alle Zutaten auflistet. Dabei müssen die 14

Hauptallergene hervorgehoben gekennzeichnet sein.

Welche Nahrungsmittel sollte ich im Fall einer Allergie oder Unverträglichkeit ersetzen?

Wenn geklärt ist, was der Auslöser der Allergie bzw. der Unverträglichkeit ist, muss dieser aus der Ernährung des Betroffenen gestrichen werden – aber nur dieser!!!!

Bei welchen Symptomen ist es ratsam, sich professionelle Hilfe zu holen?

Bei allen Nahrungsmittelintoleranzen ist es sinnvoll, die Ursache von einer Fachkraft abklären zu lassen.

Gibt es eine Empfehlung, die Sie betroffenen Menschen mit auf den Weg geben?

Erster Schritt ist immer die fachliche Diagnose: Auf was reagiere ich? Zweiter Schritt ist dann die Elimination – das Weglassen des Lebensmittels. Dritter Schritt ist die Provokation (Test, ob bei Wiederverzehr die Symptome wieder auftreten) – oder bei Unverträglichkeiten die Austestung der individuell verträglichen Menge.

Fortsetzung nächste Seite >>

Handeln & Helfen - Ausgabe 2/2017

Wie gehe ich richtig vor ... beim Verdacht auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Mittels welcher Verfahren kommt es zur Diagnose?

Am häufigsten sind Lactose- und Fructoseunverträglichkeiten. Lactose ist der Fachbegriff für Milchzucker, Fructose der für Fruchtzucker. Beides diagnostizieren Gastroenterolog*innen durch den H₂-Atemtest. Dabei trinkt der Patient*innen eine Lösung mit einem dieser Stoffe und dann wird in der Ausatemluft der

Anstieg des Gases Wasserstoff (H₂) gemessen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bei der Unverträglichkeit ist das erste Mittel der Wahl das Weglassen des auslösenden Lebensmittels (Karenzphase für ca. 4 Wochen). Bei Beschwerdefreiheit kann dann ausgetestet werden, welche Menge individuell noch vertragen wird.

Wie weit unterstützen die Krankenkassen die Behandlung finanziell?

Alle gesetzlichen Krankenkassen bezahlen die Diagnose bei Gastroenterolog*innen. Die entsprechende Ernährungstherapie wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Je nach Krankenkasse werden zwischen 50 und 80 Prozent der Kosten übernommen.

Wie gehe ich richtig vor ... beim Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie?



Beim Pricktest werden Tropfen von Testlösungen aufgetragen und die Haut wird oberflächlich angeritzt. Das Ergebnis kann nach zirka einer Viertelstunde abgelesen werden. Foto: www.allergiecheck.de

Mittels welcher Tests oder Verfahren kommt es zur Diagnose?

Nahrungsmittelallergien werden durch einen Prick-Test (siehe Foto) und einen IgE-Test (Blut-Test) bei Allergolog*innen diagnostiziert. Da-

nach erfolgt eine Auslassdiät, auch Eliminationsdiät genannt. Während dieser Zeit müssen die Symptome verschwinden. Gegebenenfalls wird dann noch eine Provokation nachgeschoben: Dabei wird geschaut, ob das Lebensmittel die Symptome bei einmaligem Essen wieder

auslösen kann. Vorsicht bei allergischen Reaktionen mit der Gefahr eines allergischen Schocks!! Hier sollte eine Provokation immer nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bei der Allergie ist das Mittel der Wahl das Weglassen des auslösenden Lebensmittels.

Wird die Behandlung von den Krankenkassen bezuschusst und wenn ja in welchem Rahmen?

Alle gesetzlichen Krankenkassen bezahlen die Diagnose bei Allergolog*innen. Die entsprechende Ernährungstherapie dazu wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Je nach Krankenkasse werden ebenfalls zwischen 50 bis 80 Prozent der Kosten übernommen. <

Vielen Dank für das Gespräch! Die Fragen stellte Birgit Jaschke.

Spielerisch den Umgang mit Asthma lernen

Im Gespräch mit Kinder- und Jugendarzt Dr. med. Sven Beck



Dr.med. Sven Beck
Foto: privat

Von Birgit Jaschke

Bei Asthma besteht eine gesteigerte Reaktionsbereitschaft der Atemwege auf unterschiedliche Reize. Auslöser können unter anderem Allergien zum Beispiel gegen Tierhaare, Infektionen sowie seelische Belastungen sein. Im Kinder- und Jugendalter kann die Diagnose Asthma für die ganze Familie zu einer Herausforderung werden. In einer Schulung lernen Heranwachsende und deren Eltern die Krankheit und den Umgang damit kennen. „HANDELN & HELFEN“ sprach mit dem Kinder- und Jugendmediziner Sven Beck, der solche Schulungen in seiner Praxis in Reutlingen anbietet. Das Gespräch führte Birgit Jaschke.

Seit wann bieten Sie Asthmaschulungen an?

In eigener Praxis seit 2008. Unser interdisziplinäres Asthmaschulungsteam „Windrädle“ besteht derzeit aus zwei Kinderkrankenschwestern, einer Psychologin, einer Physiotherapeutin und zwei Kinderärzten.

Welche Vorteile bringt die Teilnahme an einer Schulung?

Mehrere Studien haben gezeigt, dass sich dadurch die Symptome und die Medikamente reduzieren lassen. Voraussetzung hier ist, dass die Kinder und Jugendlichen zum einen über die Erkrankung Bescheid wissen und zum anderen ihren individuellen Umgang damit finden.

Bei den Jugendlichen spielt zudem meist die Selbstbehauptung eine Rolle: zum Beispiel „Nein“ zu sagen, wenn andere Gleichaltrige rauchen.

Wie kann ich mir das vorstellen? Welche Themen werden besprochen?

Die Kinder lernen spielerisch und altersgerecht, was Asthma ist, woher es kommt. Sie verstehen so besser, warum sie zum

Beispiel Medikamente einnehmen müssen. Es geht darum, eine realistische Selbsteinschätzung zu entwickeln. Die meisten Kinder haben ein „Mischtyp-Asthma“, das heißt mehrere Aspekte wie beispielsweise Allergien, Stress oder bestimmte Wetterlagen sind von Bedeutung. Es gilt herauszufinden, wo liegen die persönlichen Auslöser und wie lässt sich mit dem Wissen umgehen. Dazu vermitteln wir unter anderem atemerleichternde Techniken und geeignete Entspannungsverfahren. All das kann den Alltag mit Asthma erheblich erleichtern.

Wie oft bieten Sie die Schulungen an?

Derzeit bieten wir vier Schulungen pro Jahr an. Eltern und Kinder werden dabei getrennt und die Kinder in Altersklassen getrennt geschult. Diese gehen von 6 bis 9, 9 bis 13 sowie 13 bis 17 Jahre.

Wie viel Zeit muss ich für eine Schulung mitbringen?

Bei uns werden die Inhalte nach den Vorgaben der AGAS (=Arbeitsgemeinschaft Asthmaschulung; Anmerkung der Redaktion)

vermittelt. Es sind 18 Einheiten für die Kinder und Jugendlichen sowie 12 Stunden für die Eltern. Das Ganze ist insgesamt auf vier halbe Tage über zwei Wochenenden verteilt.

Wer kann Asthmatrainer*in werden?

Voraussetzung ist unter anderem eine mindestens zweijährige Erfahrung mit asthmakranken Kindern und Jugendlichen. Die Ausbildung absolvieren können Berufstätige aus den Berufsfeldern Medizin, Psychologie, Physiotherapie und der Pflege. Sie besteht aus drei Blöcken und endet mit einem Zertifikat der AGAS.

Übernehmen die Krankenkassen die Kosten?

Ja, die gesetzlichen. Voraussetzung für die Übernahme ist eine Teilnahme am DMP Asthma (=Disease Management Programm; Anmerkung der Redaktion). In dieses Programm können Sie entweder vom Hausarzt oder von uns eingeschrieben werden. Die Aufnahme ist für die Eltern mit keinen Kosten verbunden.

An wen kann ich mich wenden, wenn ich mich für die Teilnahme an einer Schulung interessiere?

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 07121-52202. Auf der Internetseite der Praxis www.kinderarzt-reutlingen.de finden Sie zusätzliche Informationen und unsere Telefonzeiten.

Was bleibt noch zu sagen?

Die Schulungen haben wenig mit der Schule zu tun. Der Spaß kommt bei uns nicht zu kurz. <

Vielen Dank für das Gespräch!

Die Allergie „wegklopfen“

Klopf-Akupressur mit Emotional Freedom Techniques (EFT)

Von Mara Dagmar Ziegler

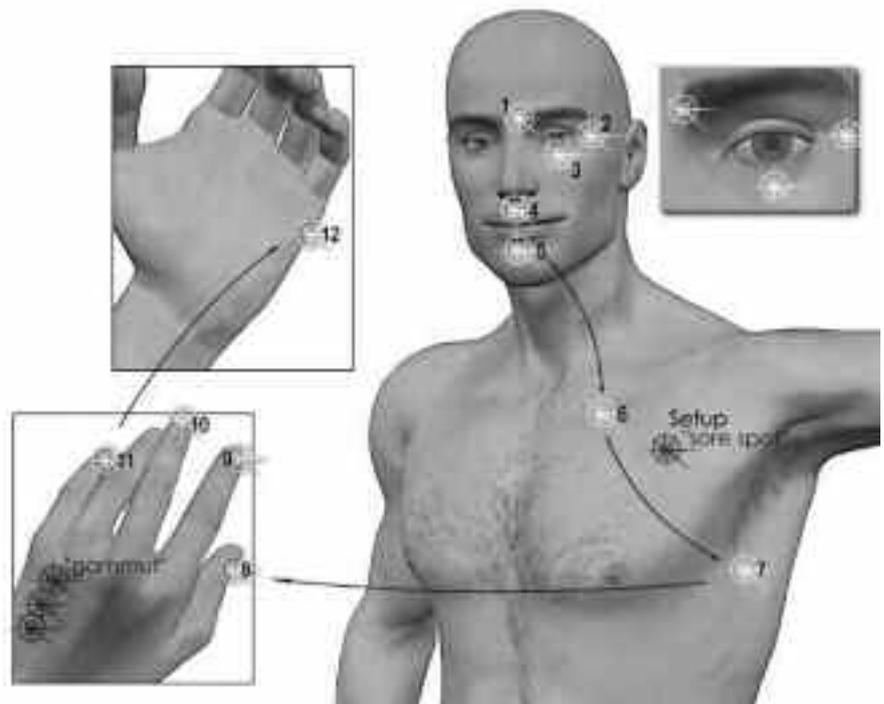
EFT (Emotional Freedom Techniques, Technik(en) der Emotionalen Freiheit) ist eine Methode der Selbstbehandlung und gehört zur sogenannten energetischen Psychologie. 2012 ist EFT als "evidenzbasierte Methode" von der APA (American Psychological Association) als wissenschaftlich fundierte Therapiemethode anerkannt worden. EFT hat auch mir schon geholfen. Der Artikel entspricht meinem Verständnis vom EFT und nicht notwendigerweise dem des Begründers Gary Craig.

Hintergrund

EFT gründet auf der Annahme, dass der Ursprung aller negativen Emotionen in einer Störung des körpereigenen Energiesystems liegt. Ziel und Methode der Behandlung ist es, das energetische Gleichgewicht des Menschen zu regenerieren und vorhandene Blockaden im Energiesystem zu lösen. EFT verbindet Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP), die Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie Kinesiologie. Man stimuliert definierte Punkte am eigenen Körper, indem man sie leicht beklopft. EFT kann bei emotionalen und körperlichen Problemen jeglicher Art angewendet werden. Sie kann nicht nur bei Allergien helfen, sondern z.B. auch bei Panik und Ängsten, bei Traumata und belastenden Erinnerungen, bei körperlichen Symptomen wie Schmerzen oder bei behindernden Glaubenssätzen... Den Anwendungsbereichen sind keine Grenzen gesetzt. Gary Craig, der Begründer der EFT, sagt dazu "Try it on everything".

Wie funktioniert EFT?

1. *Problem-Benennung* – Sie



Die Grafik zeigt die Energiefeld-Therapiepunkte in der Reihenfolge, in der sie bei EFT bearbeitet werden. Bild: Marcus Wiemann

benennen Ihr Problem (z.B. Ihre Allergie) - Es ist wichtig, das Problem so präzise und lebendig wie möglich zu beschreiben. Nennen Sie "das Kind beim Namen"! Welches Gefühl ruft es jetzt in Ihnen hervor?

2. *Stress-Skala* – Sie bewerten den Stress, den Sie mit Ihrem Problem und dem Gefühl haben.

3. *Einstimmungssatz* – Sie bilden den passenden Einstimmungssatz dazu, in dem Sie das Gefühl beschreiben: "Auch wenn [ich dieses Gefühl/Problem habe], liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin." Einstimmungssätze bei Heuschnupfen wären beispielsweise: „Auch wenn mir die Augen so schrecklich trüben, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“ Oder: „Auch wenn meine Nase so furchtbar kribbelt, liebe und akzeptiere ich mich....“

4. *Einstimmung* – Sie sagen den Einstimmungssatz 1-3 x laut, während Sie den Handkantenpunkt klopfen oder den „wunden Punkt“ (Stelle unterhalb des Schlüsselbeins, die bei Druck etwas schmerzt) reiben.

5. *Klopfdurchgang* – Sie klopfen spezifische Meridian-Punkte am eigenen Körper (Kopf, Oberkörper, ggf. Hand) in einer bestimmten Abfolge ab. Dabei klopfen Sie etwa 7 - 10 Mal jeden der Punkte mit zwei Fingern. Die Lage der Meridian-Punkte sehen Sie in der Abbildung oben. Während des Klopfens konzentrieren Sie sich auf das Problem, zum Beispiel die Symptome einer Allergie oder die Gefühle, die Sie in diesem Zusammenhang haben, und sprechen dabei jeweils laut eine Kurzversion Ihres Einstimmungssatzes, damit Sie während des Klopfens in dem Gefühl bleiben.

Fortsetzung nächste Seite >>

6. *Stress-Skala* – Was hat sich verändert?

Es gibt zahlreiche Bücher und Websites zur praktischen Anwendung der EFT, auch speziell zur EFT bei Allergien. Der eigenen Recherche sind keine Grenzen gesetzt.

Quellen für diesen Artikel und lesenswerte Seiten mit vielen weiteren Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter:

<http://www.erfolg-durch-eft.info>

http://emotap.de/html/eft_bei_allergien.htm

„Emotional Freedom Techniques“ - Artikel in: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 23. Juli 2017 / URL: https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Emotional_Freedom_Techniques&oldid=167511161

<https://eft-info.com/>

<



Barrierefrei miteinander lernen

Die Volkshochschule

- ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar
- hat einen barrierefreien Zugang und behindertengerechte Toiletten
- hat einen Behindertenparkplatz
- hat eine induktive Höranlage in ihrem Vortragssaal

Ansprechperson in der vhs:

Patricia Ober

E-Mail: gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Information und Anmeldung:

Mo-Do: 09:00-17:00 Uhr

Fr: 09:00-14:00 Uhr

Tel. 07071 5603-29

E-Mail: info@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de



Professionell und inklusiv.

GARTEN - LANDSCHAFT - UMWELT



Unsere Leistungen:

- ♦ Mäh-/Mulcharbeiten - auch an Hangwiesen/Streuobstwiesen
- ♦ Garten-/Gehölzpflege, Revitalisierung alter Streuobstbestände
- ♦ Neupflanzungen und Pflege von Außenanlagen
- ♦ Baumfällungen

Die **Insiva Garten - Landschaft - Umwelt** verknüpft Inklusion und Erhalt unserer Streuobstwiesen. Fordern Sie ein unverbindliches Angebot an.

Insiva GmbH

Gert Bauer

☎ 07121 629-260

[gert.bauer@](mailto:gert.bauer@insiva-gmbh.de)

insiva-gmbh.de

Wenn Allergien zur Gefahr für den Beruf werden

Interview mit Andreas Engler von der Unfallkasse Baden-Württemberg



Andreas Engler,
Sachgebietsleiter
Berufskrankheiten
bei der Unfallkasse
Baden-Württemberg
Foto: privat

Von Birgit Jaschke

Was passiert, wenn eine auftretende Allergie die gesamte berufliche Existenz zu bedrohen scheint? Was können zum Beispiel Bäcker*innen tun, wenn sie eine Mehlstauballergie bekommen? Wo findet man Unterstützung? Welche Möglichkeiten gibt es? Hierüber sprach **HANDELN & HELFEN** mit Andreas Engler, Sachgebietsleiter Berufskrankheiten bei der Unfallkasse Baden-Württemberg.

Was versteht man unter einer Berufskrankheit?

Voraussetzung ist, dass sie in der aktuellen Liste der Berufskrankheiten aufgeführt ist. Momentan sind dort insgesamt 80 Berufskrankheiten bezeichnet. In die Liste wurden nur diejenigen Krankheiten aufgenommen, die nach medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen besonders schutzbedürftig sind. Vor Aufnahme in diese Liste durch Rechtsverordnung wird durch Studien geprüft, ob das Krankheitsbild bei einer Personengruppe durch berufliche Einwirkungen erheblich häufiger auftritt als bei der Normalbevölkerung. Nur so kann eine Abgrenzung zu sogenannten Volkskrankheiten erreicht werden. Neben dieser Bezeichnung in der Liste ist es immer erforderlich, dass die schädigende berufliche Tätigkeit die wesentli-

che Ursache des Krankheitsbildes darstellt.

Gibt es hier Ausnahmen?

Manche in der Liste enthaltenen Berufskrankheiten sind nur dann anerkanntsfähig, wenn sie in bestimmten Gefährdungsbereichen verursacht wurden.

So kommen zum Beispiel Infektionskrankheiten nur dann als Berufskrankheiten in Betracht, wenn der Versicherte im Gesundheitsdienst, der Wohlfahrtspflege oder einem Laboratorium tätig ist. Denn nur in diesen Bereichen wurde die erheblich höhere Gefährdung gegenüber der Normalbevölkerung festgestellt. Andere Erkrankungen wiederum müssen so schwer sein, dass sie zur Aufgabe der schädigenden Tätigkeit zwingen, um überhaupt als Berufskrankheit anerkannt werden zu können. Diese Voraussetzung gilt unter anderem für allergische oder chemisch-irritative Atemwegserkrankungen und auch die Hautkrankheiten.

Sind Allergien, die es unmöglich machen, den bisherigen Beruf auszuüben, dann automatisch Berufskrankheiten?

Wenn zum Beispiel die Mehlstauballergie auf die berufliche schädigende Einwirkung - die Inhalation von Mehlstaub - zurückzuführen ist und der Bäckerberuf aufgegeben werden muss, handelt es sich um eine Berufskrankheit, nach Ziffer 4301 der Liste. Es handelt sich nicht um einen Automatismus, da immer die konkreten Umstände für die Beurteilung relevant sind und die reine Bezeichnung in der Liste nicht ausreichend ist, aber bei derartigen Sachverhalten ist die Beurteilung des ursächlichen Zusammenhangs unproblematisch.

Wie viele Menschen müssen jährlich aufgrund einer Allergie ihren Beruf aufgeben?

Allergien verursachen insbesondere Haut- und Atemwegserkrankungen. Eine Anerkennung dieser Krankheitsarten als Berufskrankheit kommt nur in Betracht, wenn die schädigende Tätigkeit dauerhaft aufgegeben werden musste. Ausdrücklich ist darauf hinzuweisen, dass diese Tätigkeitsaufgabe nicht gleichbedeutend mit der vollständigen Berufsaufgabe sein muss, allerdings in Einzelfällen auch sein kann. Im Zuständigkeitsbereich der Unfallkasse Baden-Württemberg wurden 2016 insgesamt 11 Hautkrankheiten (4,2% der 262 Meldungen) und 4 allergische Atemwegserkrankungen (50% der 8 Meldungen) als Berufskrankheit anerkannt. Dieses Ergebnis zeigt deutlich die erfolgreichen Bemühungen der gesetzlichen Unfallversicherung, durch geeignete Maßnahmen die weitere Ausübung der bisherigen Tätigkeit zu erreichen.

Was passiert, wenn die Maßnahmen keinen Erfolg haben?

Wenn die weitere Ausübung der Tätigkeit trotz aller Bemühungen nicht möglich ist, ist diese aufzugeben. Ist die schädigende Tätigkeit wesentlicher Bestandteil des gesamten Berufsbildes, bedeutet dies in der Regel auch die Berufsaufgabe mit der Notwendigkeit der beruflichen Neuorientierung. Dies wäre zum Beispiel in der Backstube mit einer Mehlstauballergie oder in der Tierpflege mit einer Tierhaarallergie der Fall. Im Bereich der allergischen Atemwegserkrankungen kommt es zirka 10-mal häufiger zu einer notwendigen Tätigkeitsaufgabe als bei den Hautkrankheiten. Schutzmaßnahmen sind bei dieser inhalati-

Fortsetzung nächste Seite >>

Kontakt

Service-Center der Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW)
Telefon: 07 11 - 93 21 - 0 Fax: 07 11 - 93 21 - 75 00
E-Mail: info@ukbw.de Internet: www.ukbw.de

Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag von 7.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Freitag von 7.30 Uhr bis 15.00 Uhr

Außerhalb der Zeiten kann eine Nachricht hinterlassen werden.

Eine Broschüre zum Thema „Berufskrankheit“ finden Sie unter:
<http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/10338.pdf>

Die UKBW unterstützt die Versicherten durch ein intensives Reha-Management. Hierzu gehört auch die Teilnahme an BEM-Gesprächen (Betriebliches Eingliederungs-Management), die der Arbeitgeber*innen den Versicherten nach einer 6-wöchigen Arbeitsunfähigkeit aufgrund gesetzlicher Verpflichtung anbieten muss. Art und Umfang der umfangreichen Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung und damit auch der UKBW werden nach Eignung, Neigung und bisheriger Tätigkeit, unter Berücksichtigung der Lage und Entwicklung auf dem Arbeitsmarkt, erbracht. Sämtliche Maßnahmen werden am Bedarf der Versicherten und ihrer persönlichen Umstände orientiert und in enger Abstimmung mit allen am Reha-Verfahren beteiligten Stellen erbracht.

zweigen üblich, von einem Antrag des Versicherten abhängig sind. Sobald wir Kenntnis von dem Verdacht einer Berufskrankheit oder der Notwendigkeit vorbeugender Leistungen erhalten, werden wir von Amts wegen tätig und begleiten den Versicherten auf dem gesamten Weg der Rehabilitation.

Nach einer Berufskrankheit beziehungsweise einer drohenden Berufskrankheit wird, wie bereits dargelegt, zunächst versucht, eine Eingliederung am bisherigen Arbeitsplatz durch geeignete Maßnahmen in Abstimmung mit dem/der Versicherten und dem Arbeitgeber zu ermöglichen. Wenn diese Maßnahmen nicht erfolgreich sind und wegen der (drohenden) Berufskrankheit die bisherige schädigende Tätigkeit aufgegeben werden muss, kommen weitere Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft in Betracht.

Wie sieht das in der Praxis aus? Können Sie ein Beispiel nennen?

Ziel ist es immer, mit allen geeigneten Mitteln und frühzeitig die Erwerbsfähigkeit Behinderter oder von Behinderung bedrohter Menschen entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit zu erhalten, zu verbessern, oder wiederherzustellen und ihre Teilhabe am Arbeitsleben möglichst auf Dauer zu sichern.

Sofern dies möglich ist, sind innerbetriebliche Lösungen wie zum Beispiel eine Umsetzung in einen schädigungsfreien Bereich mit entsprechender Qualifizierung oder auch eine betriebliche Ausbildung ohne Kontakt mit den schädigenden Einwirkungen beim bisherigen Arbeitgeber am sinnvollsten. Dann bleiben die Versicherten im gewohnten beruflichen und sozialen Umfeld. So haben sie bessere Möglichkeiten, eine dauerhafte berufliche Wiedereingliederung zu erreichen.

Vielen Dank für das Gespräch! <

ven Krankheitsart - das Allergen liegt in der Umgebungsluft - deutlich schwerer umsetzbar als bei Hautkrankheiten. Bei diesen genügen häufig geeignete Hautschutz- und Hautpflegemittel sowie eine Unterweisung zu hautschonender Arbeitsweise, um die Tätigkeit weiterhin ausüben zu können.

Wann ist die Unfallkasse zuständig, wenn jemand durch eine Allergie im Beruf Probleme bekommt?

Nach der Meldung einer Allergie, zumeist durch die behandelnden Ärzt*innen, wird unsere Zuständigkeit geprüft. Wenn ausgehend vom Eingang der Meldung die letzte mindestens 3-monatige schädigende Tätigkeit in einem unserer Mitgliedsunternehmen ausgeübt wurde, ist die Zuständigkeit der UKBW gegeben. Sollte ein anderer Unfallversicherungsträger für das

angegebene Unternehmen zuständig sein, wird die Meldung dorthin weitergeleitet. Wenn eine Berufskrankheit beziehungsweise vorbeugende Leistungen schon in diesem frühen Stadium zum Beispiel wegen eines nicht anerkennungsfähigen Krankheitsbildes außerhalb der Liste nicht in Betracht kommen (Ausnahme), dann ist der Rehabilitationsantrag in der Regel an die Deutsche Rentenversicherung weiterzuleiten und der anzeigende Arzt ist entsprechend zu informieren. Wenn eine Beurteilung in diesem frühen Stadium noch nicht möglich ist, bleiben wir zunächst zuständiger Rehabilitationsträger und führen das Verfahren durch.

Wie läuft das Verfahren ab?

Zunächst ist festzustellen, dass alle Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung nicht, wie in anderen Sozialversicherungs-

Kolumne

Gepflegte Verhältnisse



Von Elvira Martin

Das ist ein Allgemeinplatz: Netzwerke sind ein wichtiger, ja unverzichtbarer Bestandteil in unserem täglichen Leben. In Netzwerken teilen Menschen ihre Erfahrungen und Fähigkeiten. Das schärft den Blick für Gemeinsamkeiten, für Unterschiede, für andere Sichtweisen und sehr oft für (neue) Lösungswege. Netzwerke sind jedoch nicht einfach „da“. Sie bedürfen des Aufbaus und sie bedürfen vor allem der Pflege. Auch das ist nichts Neues.

Das ist das Besondere an Netzwerken: Das Netzwerk zu pflegen, ohne gleich am nächsten Tag die „Gegenleistung“ zu erwarten oder sie zu bekommen. Das scheint auf den ersten Blick kaum preiswert. Aber ertragreich ist es allemal. Wo bereits Vertrauen besteht, sind (schwierige) Entwicklungen leichter in gutes Fahrwasser zu bringen. Und ganz nebenbei macht das alles – meistens - auch noch Spaß.

Die Themen des FORUM INKLUSION sind häufig lästig, schwierig, mühsam und langwierig. Ein gutes Netzwerk schafft da ein Gegengewicht. Nicht selten ist es entscheidend für Erfolge und Gelingen. <

Leitfaden „Barrierefreiheit“

Innovationsprojekt klärt auf und informiert

Von Birgit Jaschke

Stellen Sie sich vor, Sie interessieren sich für einen Vortrag. Sie entscheiden sich für einen Besuch und machen sich auf den Weg. Vor Ort stellen Sie fest, dass der Zugang zum Vortragsraum mit Ihrem Rollstuhl nicht machbar ist und Sie müssen - zu Recht verärgert - umkehren.

Bewusstsein für Barrieren

Um solche Probleme zu vermeiden, empfiehlt sich für Veranstalter*innen ein Blick in den Leitfaden "Barrierefreie Kommunikation bei Veranstaltungen". Er entstand durch ein Innovationsprojekt des Masterstudien-

gangs "Computer Science and Media" an der Hochschule der Medien in Stuttgart. Das Ziel: Es soll ein breiteres Bewusstsein für Barrieren geschaffen werden, denen Menschen mit einer Behinderung bei der Kommunikation begegnen. Der Leitfaden gibt eine konkrete Hilfestellung, was Veranstalter*innen tun können, um Barrieren zu beseitigen. Er ist gegliedert in drei Kapitel, die das Geschehen vor, während und nach der Veranstaltung behandeln.

Das Projekt wurde in Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Baden-Württemberg realisiert und von der GlücksSpirale gefördert. <

Unter <http://gpil.eu/leitfaden/> finden Sie neben einer digitalen Kurzversion des Leitfadens auch Zusatzinformationen, Checklisten, Videomaterial und mehr. Reinschauen lohnt sich.

Eine weitere Publikation zum Thema ist „der Barriere-Checker“. Er ist unter www.paritaet-bw.de, Rubrik „Verband“, Stichwort „Publikationen“ zu finden.

Anzeige



Aufbau eines landesweiten Netzwerks gefordert

Aktive aus Städten und Gemeinden kommen in Tübingen zusammen



**Netzwerk-Konferenz
Inklusion 2017
Baden-Württemberg**

Kontakt

FORUM & Fachstelle INKLUSION

Elvira Martin

Telefon: (0 70 71) 2 69 69

E-Mail: inklusion@tuebingen-barrierefrei.de

Von Elvira Martin

Viele Menschen setzen sich in ihren Städten und Gemeinden aktiv für Barriere-Freiheit und Teilhabe ein.

Hier leben die Menschen und erfahren in den täglichen Lebensvollzügen Ausgrenzung oder Teilhabe, Fremdbestimmung oder Selbstbestimmung. Menschen mit Behinderung wissen am besten, wo vor Ort (und anderswo!) der Schuh drückt. Sie wissen, wo Barrierefreiheit entwickelt werden muss.

Sie wissen, was es braucht, damit Teilhabe verwirklicht werden kann. Beides – Barrierefreiheit und Teilhabe – sind unverzichtbare Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben. Daher bedarf es vor Ort kommunalpolitisch aktiver und unabhängiger Interessenvertretungen und behinderungsübergreifender Strukturen für Selbstvertretung.

Gemeinsame Einladung

Anlässlich des 30jährigen Jubiläums der Tübinger Interessenvertretung luden FORUM & Fachstelle INKLUSION mit dem Club für Behinderte und ihre Freunde in Tübingen und Umgebung, dem Zentrum selbstbestimmtes Leben Stuttgart und dem Lots*innen-Netzwerk Stuttgart und Umgebung gemeinsam zu einer Konferenz ein.

Die Konferenz richtete sich sowohl an Vertreter*innen örtlich aktiver Behinderten(selbsthilfe) und Selbstvertretungsorganisationen als auch an behinderungser-

fahrene Einzelpersonen, Vertreter*innen örtlicher Netzwerke der Interessenvertretung und weitere Interessierte. Bei der ersten Netzwerk-Konferenz Inklusion Baden-Württemberg trafen sich am 12.10.2017 im Tübinger Sparkassen Carré mehr als 100 Teilnehmer*innen aus ganz Baden-Württemberg. Unter dem Motto "Vor Ort aktiv für Barrierefreiheit und Teilhabe" versammelten sich Aktive aus der Selbstvertretung, kommunale Behindertenbeauftragte und Mitarbeitende von Einrichtungen. Mit Fachvorträgen und Arbeitsgruppen wurde ein Erfahrungsaustausch ermöglicht.

Zentrale Themen und Leitfragen der Konferenz waren:

- Wie sieht behinderungsübergreifend Barrierefreiheit und Teilhabe vor Ort aus? Wie kann das wirksam umgesetzt werden?
- Wie kann Beteiligung barrierefrei und niederschwellig funktionieren?
- Wie kann das organisiert und finanziert werden?
- Was sind die zentralen Themen vor Ort?
- Wie arbeiten die Interessenvertretungen? Wie und wo vertreten sie ihre Anliegen?
- Wie kann eine landesweite Vernetzung die Beteiligungsprozesse vor Ort unterstützen?

Die wichtigste Forderung aller Konferenz-Teilnehmenden ist: Der Aufbau eines landesweiten Netzwerks mit einer zentralen

Anlaufstelle zur Unterstützung der Arbeit von Behindertenbeiräten und anderen Formen der Selbstvertretung vor Ort.

Auf diese Weise sollen die Selbstvertretung nach dem Prinzip „Nichts über uns ohne uns“ gestärkt und Menschen mit Behinderungen an Beteiligungsprozessen in Städten und Gemeinden im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention eingebunden werden. Diese Forderung gaben die auf der Konferenz versammelten Teilnehmer*innen der Landesbehindertenbeauftragten Stefanie Aeffner mit auf den Weg nach Stuttgart. Sie betonte in ihrem Abschluss-Statement die Bedeutung dieser Beteiligungsprozesse. Sie versprach gemeinsam mit einer Planungsgruppe das Thema weiter voranzutreiben. Sie hatte zuvor den ganzen Tag an der Konferenz teilgenommen und insbesondere auch in die Workshops am Nachmittag intensiv mit hineingehört.

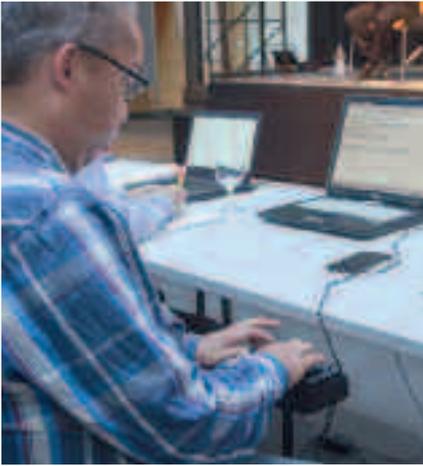
Umfangreiche Förderung

Die Konferenz wurde unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg und die Universitätsstadt Tübingen sowie gefördert durch die GlücksSpirale.

Die nächste Seite zeigt Eindrücke vom Konferenz-Tag und die zentralen Aufgaben des geforderten landesweiten Netzwerks. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite unter: <http://www.sozialforum-tuebingen.de/index.php?menuid=58>.

Fortsetzung nächste Seite >>

Handeln & Helfen - Ausgabe 2/2017



Während der Veranstaltung gab es eine Schriftdolmetschung.

Foto: @ehFoto&Grafie



Blick ins nahezu voll besetzte Sparkassen Carré. Im Hintergrund in der Mitte ist die laufende Talkrunde zu sehen.

Foto: @ehFoto&Grafie

Im Einzelnen soll das Netzwerk zukünftig folgende Anliegen aufgreifen:

Eine zentrale Anlaufstelle steht den Aktiven vor Ort bei vielen Vorhaben, Fragen und Anliegen zur Seite. Beispielsweise fördert sie durch eine informative, interaktive Internetseite den Austausch zu guten Beispielen und erfolgreichen Strategien. Besonders gewünscht war auch, dass aktuelle Informationen zu den Fördermöglichkeiten von inklusiven Projekten im kommunalen Bereich weitergegeben werden. Eine gute Öffentlichkeitsarbeit soll gemeinsame Anliegen aufgreifen und bekannt machen. Es muss auf eine diskriminierungsfreie Sprache und Bildauswahl von Menschen mit Behinderung in den Medien geachtet werden. Wichtig ist das Einfordern von finanziellen Ressourcen für Empowerment und die Arbeit vor Ort. Beteiligung von Menschen mit Behinderungen – und insbesondere von Menschen mit schweren Mehrfachbehinderungen und Autist*innen - ist ohne die Finanzierung beispielsweise von Fahrdiensten, Übersetzungen in Deutsche Gebärdensprache wie auch von Schulungen in Selbstvertretung und zu den politischen Strukturen in der Kommune nicht wirksam und nachhaltig sicher zu stellen.



Die Gebärdensprachdolmetscherinnen Birgit Astfalk (links) und Rita Mohlau. Foto: @ehFoto&Grafie



Moderator Ralf Baumgarth vom Paritätischen Heidelberg (links) im Gespräch mit Talkrundenteilnehmer Dominic Edler vom Verein „Mensch zuerst“ aus Göppingen. Foto: @ehFoto&Grafie

Auf „heißen Reifen“ übers Kopfsteinpflaster

Kinder lernen spielerisch, was Barrierefreiheit bedeutet

Von **Brigitte Duffner**

Einen Riesenspaß hatten die Kinder, als sie Tübingen „auf heißen Reifen“ erkundeten. Die Aktion des CeBeeF (Club für Behinderte und ihre Freunde) ist seit vielen Jahren Teil des Sommerferienprogramms der Stadt Tübingen. Zunächst wurden die 6 Kinder im Alter von 8 bis 13 Jahren in den Räumen des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. von 4 Menschen, teils mit, teils ohne Behinderung begrüßt. Hier bekamen die Kinder eine erste Vorstellung vom Leben mit Handicap. Welche Hindernisse einem mit Rollstuhl begegnen können, wollten sie im Lauf des Tages selbst erleben. Zunächst ging es Richtung Sanitätshaus Nusser & Schaal, welches die Aktion mit Leih-Rollstühlen unterstützt.

Mit Rollstuhl ins Geschäft?!

Auf dem Weg dorthin schauten die Kinder, welche Geschäfte mit Rollstuhl betreten werden können und welche nicht. Auch die Behindertentoilette bei der Gasthausbrauerei Neckarmüller wurde den Kindern gezeigt. Für diese Toilette kann man, wenn man einen entsprechenden Behindertenausweis hat, einen Schlüssel kaufen. Mit dem lassen sich diese und viele andere Behindertentoiletten in einigen europäischen Ländern öffnen und so teils rund um die Uhr nutzen.

Barrieren hautnah erleben

Beim Sanitätshaus angekommen, wurden die Schieberollstühle in Empfang genommen. Nach einer Einführung in deren Bedienung, vor allem die der Feststellbremsen, ging es los. Schon nach wenigen Metern warteten der erste nicht abgeflachte Bordstein und die ersten Stufen. Nach einer kurzen Erklärung, wie man diese bewältigen



Der CeBeeF (Club für Behinderte und ihre Freunde) bietet die „Heißen Reifen“ bereits seit vielen Jahren im Sommerferienprogramm der Stadt Tübingen an.

Foto: privat

kann, versuchten es die Kinder so lange, bis sie es konnten. Auf dem Weg zum Alten Botanischen Garten erfuhren sie unmittelbar, wie sich verschiedene Straßenbeläge und Kopfsteinpflaster anfühlen. Im Laufe des Tages hörten wir Gastgeber noch öfters, dass geteerte Straßen wesentlich besser zu befahren sind als Kopfsteinpflaster, und wie toll es ist, wenn man problemlos mit dem Rollstuhl in die Geschäfte fahren kann, wie zum Beispiel in den Markt am Nonnenhaus.

Wettrennen und Weitwurf

Im Alten Botanischen Garten machten wir eine kleine Mittagspause unter den Bäumen. So gestärkt waren der dort aufgebaute Geschicklichkeitsparcours sowie der Keulenweitwurf und das Rollstuhlwettrennen tolle Herausforderungen für die Mädchen und Jungs. Sie hatten Riesenfreude und Spaß dabei. Anschließend ging es bei sommerlicher Hitze zur Stadtbücherei. Dort machten die Kinder die Erfahrung, dass sie nicht jedes Buch, das sie interessierte, im Rollstuhl sitzend alleine aus den hohen Regalen holen konnten. Zudem fanden der elektrische Türöffner am Eingang und der Aufzug reges Interesse.

Zu Besuch im Rathaus

Weiter ging es durch enge Gässchen in die Oberstadt quer über den holprigen Marktplatz zum Rathaus. Dort gab es außer einer automatischen Tür, einen Aufzug und weitere Behindertentoiletten. Alles durften die Kinder mit Rollstuhl ausprobieren. Im Ratssaal lernten wir zudem etwas über die Induktive Höranlage dort. Diese überträgt in ein Mikrofon gesprochene Worte direkt an Hörgeräte. Das ist sehr hilfreich, denn dadurch werden Störgeräusche weitgehend ausgeblendet.

Durch den Fahrradunnel am Haagtor führte unser Weg auf die Platanenallee bis zur Neckarbrücke. An der Treppe dort kamen wir mit den Rollstühlen nicht weiter. Also ging es über den „Indianersteg“ beim Uhlanddenkmal weiter zur Eisdielen. Alle bekamen zur Belohnung eine Kugel, bevor es wieder zum Sanitätshaus ging, um die Rollstühle abzugeben. Der Abschied fiel den Kindern nicht leicht. Es wurde sogar beim Sanitätshaus nachgefragt, ob sie die Rollstühle auch so mal ausleihen dürfen. Der CeBeeF bedankt sich beim Sanitätshaus Nusser und Schaal und bei den wenigen freiwilligen Helfern für die freundliche Unterstützung. <



Bad Sebastiansweiler

Rehabilitationsklinik · Schwefelbad · Wohnen und Pflege



Bad Sebastiansweiler – Das Zentrum für Prävention, Rehabilitation, Therapie und Pflege

Sie erreichen uns:

- - Rehabilitation/Geriatrie
- - Bring-Mit-Kuren für pflegende Angehörige
- ▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-423
- - Dauer-/Kurzzeitpflege
- - Betreutes Wohnen
- ▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-424
- - Prävention/Ambulante Therapie
- - Medizinisches Trainings- und Vitalcenter
- ▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-438

Bad Sebastiansweiler · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen
 Tel. 0 74 73 / 37 83-0 · Fax 0 74 73 / 37 83-84 38
 info@bad-sebastiansweiler.de · www.bad-sebastiansweiler.de

„... durchaus normal und gut leben!“

Inklusion für Menschen mit schweren Mehrfachbehinderungen



Jutta Flatters Foto: privat

Von Elvira Martin

Der Verein FUNKE Tübingen e.V. ist im Frühjahr 2017 mit einem Projekt an die Öffentlichkeit getreten, das Inklusion im Sinne der UN-Behinderten-

rechtskonvention (UN-BRK) umsetzen will, und zwar im Lebensbereich Wohnen. Beteiligte sind bisher neben den Eltern von Kindern und jungen Erwachsenen mit schweren Mehrfachbeeinträchtigungen Einrichtungsträger, Finanzträger sowie politisch Verantwortliche. Das Projekt will dazu beitragen, dass inklusives Denken und Handeln niemanden mehr ausschließt. Für ein im Sinne der UN-BRK inklusives Zusammenleben aller - also schwer mehrfach behinderte Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene eingeschlossen - fehlen noch weitgehend die Ideen.

Die Auftaktveranstaltung zum Projekt fand am 20.4.2017 im Weltethos-Institut Tübingen statt. Als Gastredner konnte

Prof. Dr. Dr. h.c. Heiner Bielefeldt, Inhaber des Lehrstuhls für Menschenrechte und Menschenrechtspolitik am Institut für Politische Wissenschaft der Universität Erlangen-Nürnberg, gewonnen werden. Er ist ein anerkannter Experte der UN-BRK und war unter anderem Direktor am Deutschen Institut für Menschenrechte in Berlin. Er sprach über das Thema „Inklusion als Menschenrechtsprinzip - Sinn, Anspruch und Missverständnisse - Zur Behindertenrechtskonvention der UN.“

Wo steht das Projekt knapp ein dreiviertel Jahr nach der Auftaktveranstaltung? Welche Ideen werden verfolgt? HANDELN & HELFEN sprach mit Jutta Flatters, Vorsitzende von FUNKE Tübingen e.V.

Fortsetzung nächste Seite >>



FUNKE Tübingen e.V.
Hoppe-Seyler-Str. 1
72076 Tübingen

Telefon: 0700-3865 3000
E-Mail: info@funke-tuebingen.de

Internet: www.funke-tuebingen.de

Der Name FUNKE steht für Förderverein zur Unterstützung neurologisch erkrankter Kinder und junger Erwachsener.

Gegründet wurde der Verein 1998 als F.U.N.K. Tübingen e.V. von betroffenen Eltern, Mitarbeiter/-innen der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Universitätsklinik Tübingen, anderen Fachkräften sowie Förderern aus dem Großraum Tübingen.

Das Ziel war und ist, betroffenen Kindern, Jugendlichen und deren Familien zu helfen, mit ihrer besonderen Situation zurechtzukommen. Mittlerweile sind die jungen Erwachsenen als Zielgruppe hinzugekommen, weil jetzt viele von ihnen das Erwachsenenalter erreichen. Dafür steht das angehängte „E“ und F.U.N.K. wurde zu FUNKE Tübingen e.V.

Frau Flatters, Ihre 22jährige Tochter hat einen umfassenden Unterstützungsbedarf. Welche Fragen bewegen Sie da zum Thema Wohnen?

Zunächst einmal erfüllt mich – wie andere Eltern – das Thema mit großer Sorge. Denn bislang gibt es für unsere Kinder keine angemessenen Wohnmöglichkeiten. Für sie sind in unserer Region auch zukünftig nur stationäre Einrichtungen vorgesehen. Aber selbst in denen sind elementare Bedarfe wie Nachtwachen und eine doppelte Tagesstruktur zur Versorgung am Wohnplatz im (häufigen) Krankheitsfall nicht sicher gewährleistet. Auch erlaubt der Personalschlüssel in erster Linie eine Satt-Sauber-Pflege. Für individuelle Förderung und Ermöglichung von Lebensqualität durch interesselgeleitete Teilhabe und Teilgabe ist nur selten Zeit.

Hinzu kommt die Sorge, dass sich diese Situation noch verschlechtert, weil in Stadt und Landkreis Tübingen ja „alle Gelder in die Inklusion fließen sollen“. Im Hinblick auf Wohnen bedeutet das, die Gelder fließen in „Ambulant betreutes Wohnen“

(AbW). Davon sind Menschen mit komplexen Mehrfachbeeinträchtigungen aber ausdrücklich ausgeschlossen, weil sie das dafür vorausgesetzte Maß an Selbständigkeit nicht mitbringen. Wir fürchten, dass es still um unsere Kinder wird, weil sie noch mehr als bisher unter sich bleiben werden – und dazu noch weniger Mittel für sie zur Verfügung stehen.

In Ihrem Buch „Anders als man denkt. Leben mit einem behinderten Kind“ (Gütersloh 2009) schreiben Sie: „In einem angemessenen Umfeld können Menschen, die nicht-weg-zu-diskutierende Behinderungen haben, durchaus normal und gut leben.“ Was ist für Sie ein „angemessenes Umfeld“?

Ein Wohnplatz ist immer auch ein Ort zum Leben – und das erst recht, wenn die Teilhabemöglichkeiten relativ eingeschränkt sind. Die Deckung elementarer Bedarfe (gute Versorgung rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr) muss unbedingt sichergestellt sein. Inklusion beinhaltet aber auch Lebensqualitäts-

tät. Dazu gehört die Einbindung in eine bunte, lebendige, beständige, verlässliche Gemeinschaft. Und die BRK fordert mehr: Individuellen Interessen nachgehen und neue Erfahrungen machen zu können, Zugang zu lebenslangem Lernen zu haben.

Wie gehen Sie im Projekt vor?

Bevor wir mit dem Projekt an die Öffentlichkeit getreten sind, haben betroffene Eltern gemeinsam viele vorhandene Einrichtungen im Landkreis Tübingen und in den umliegenden Landkreisen besucht und zahlreiche Gespräche geführt, unter anderem auch mit dem Landratsamt. Gleichzeitig haben wir uns mit der UN-BRK und dem Teilhabeplan des Landratsamts Tübingen befasst. Wir wollten wissen, ob der bei Inklusionsüberlegungen übliche Ausschluss von Menschen mit schweren Beeinträchtigungen im Sinne der BRK ist – oder ob auch wir uns mit unseren Vorstellungen auf die BRK berufen können.

Für uns war sehr ermutigend, dass Prof. Bielefeldt bei der Auftaktveranstaltung klarstellte: Inklusion ist etwas anderes und

Fortsetzung nächste Seite >>

umfassender als Integration. Inklusion darf nicht an Voraussetzungen gebunden werden, die jemand mitzubringen hat, um „inkludierbar“ zu sein, zum Beispiel ein Mindestmaß, selbst mitreden und selbst bestimmen zu können oder ein zu hoher Pflege- und Betreuungsbedarf. Worte wie „inkludierbar“ oder „Inklusionskinder“ weisen auf ein Inklusionsverständnis hin, dass nicht im Sinne der BRK ist. Bielefeldt sprach hier sogar davon, dass der Wille der BRK damit total verkannt wird. Inklusion zielt auf einen menschenrechtlichen Anspruch. Deshalb sei Inklusion unteilbar, erlaube also keine Exklusion von „Nicht-Inkludierbaren“. So gestärkt und ermutigt, haben wir eine Reihe von Workshops veranstaltet. In denen kamen unter fachkundiger Moderation Einrichtungsträger aus der Region, Finanzträger und Eltern zusammen.

Wir merkten dabei, wie schwierig es für Entscheider und Umsetzer ist, sich von herkömmlichen Vorstellungen zu verabschieden wie zum Beispiel: Inklusiv wohnen und leben geht für Menschen mit schweren Mehrfachbehinderungen „natürlich“ nicht, schon gar nicht „ambulant“ und ist sowieso nicht finanzierbar.

Bestandteil dieses Prozesses war ein Fachtag, an dem ein Inklusives Quartier in Nordrhein-Westfalen vorgestellt wurde. Dort leben seit nunmehr 7 Jahren unter anderem Menschen wie unsere Kinder.

Wo stehen Sie in dem Projekt aktuell? Welche Perspektiven werden sichtbar?

Die Eltern haben sich entschieden, an der Idee eines Inklusiven Quartiers weiterzuarbeiten. Das am Fachtag vorgestellte Projekt zeigt ja: Es kann sehr wohl gehen, unter Einschluss auch unserer Zielgruppe. Und es gibt andere vergleichbare Projekte. Das ein oder andere werden wir uns noch anschauen und dabei unter anderem genau



Das fröhliche Gruppenbild ist im Rahmen des letzten Familienwochenendes des Vereins entstanden. Foto: J.Kamal

auf die jeweiligen landestypischen Bedingungen achten.

Wir sind nun dabei, über separate Gespräche Kooperationspartner zu finden und die verschiedenen nötigen Schritte zur Realisierung eines Inklusiven Quartiers auszuarbeiten.

Wie sieht für Sie Inklusion aus, wenn sie Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf tatsächlich einschließt? Welche Vision für ein zukünftiges selbstbestimmtes Leben Ihrer Tochter haben Sie?

Selbstbestimmung angesichts der Möglichkeiten unserer Tochter bedeutet, Bedingungen zu schaffen, in denen gewährleistet ist, dass achtsam mit ihren Äußerungen jeglicher Art umgegangen wird, dass Bewährtes entwickelt, aber auch immer mal wieder Neues probiert wird, wenn denn ihr Wille zur Geltung gebracht werden soll. Inklusiv Wohnen und Leben heißt in unserer Vision ein gezielt und frei gewähltes Zusammenleben von unterschiedlichsten BewohnerInnen mit und ohne Beeinträchtigung (Familien, SeniorInnen, Studierende, Alleinstehende, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund...) in einem inklusiven Quartier mit einem Quartiersmanagement zur akti-

ven Entwicklung und Förderung von Inklusion. Wer ein inklusives Quartier wählt und dort hinzieht, wählt gezielt nicht nur eine Wohn-, sondern auch eine Lebensform. Die Interessen der unterschiedlichsten Bewohner*innen sind gleich wichtig.

Ein Quartiersmanagement soll unter anderem dafür sorgen, dass alle dort Lebenden teilgeben und -nehmen. Zum Beispiel: Senior*innen engagieren sich mit Vorlesen bei Menschen mit Behinderungen, Kochen etwa bei Festen für die Gemeinschaft. Sie wissen, bei Bedarf erhalten auch sie Unterstützung und Pflege. Ziel ist es, eine inklusive Solidargemeinschaft zu schaffen und damit einen Beitrag zur Entwicklung einer Inklusionskultur zu leisten.

Kurz: Inklusives Wohnen in diesem Sinne bedeutet, sich auf einen Perspektivwechsel einzulassen: von der Versorgung von Menschen mit Behinderung in »inklusive« Wohnformen zu inklusiven Wohn- und Lebensformen für alle, unter Einschluss auch der Menschen, die bisher bei Inklusionsüberlegungen häufig ausgeschlossen werden, nämlich Menschen mit schweren und komplexen Beeinträchtigungen.

Vielen Dank für das Gespräch

„Verstehen und Verstanden werden Dolmetschen im Gesundheitswesen“

Von Ulla Kaspar-Kroymann

Ein Thementag mit diesem Titel fand kürzlich in Bad Boll statt. Kranke Menschen, die die Sprache nicht verstehen, sind besonders hilfebedürftig in unserem unübersichtlichen Gesundheitssystem. Dabei gab und gibt es Einwanderer*innen ohne Sprachkenntnisse schon immer. Besondere Brisanz erlangte das Thema durch die Flüchtlinge, von denen viele krank sind und versorgt werden müssen. Meistens sprechen sie nicht deutsch, kennen das deutsche Gesundheitssystem nicht, haben andere kulturelle Prägungen.

Das Thema bewegt uns als Patientenberatung schon lange, **ist doch eine gelungene Verständigung zwischen Ärzt*in und Patient*in die wichtigste Voraussetzung dafür, wieder gesund zu werden.** Aber neben der Sprache gibt es bei vielen Menschen noch weitere Handicaps, die ein Verstehen erschweren. Es gibt z.B. Menschen mit Hörproblemen, mit Sehproblemen, mit Verständnisproblemen. Sie alle sind auf Hilfen angewiesen. An dieser Stelle will ich nur das Sprachhandicap ansprechen.

Seit Einführung des Patientenrechtegesetzes besteht eine gesetzliche Verpflichtung der Ärzt*innen und Therapeut*innen zur Aufklärung. Das Gesetz for-



Kontakt:

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.
Europaplatz 3
72072 Tübingen

Tel. (0 70 71) 25 44 36 / patientenberatung-tue@gmx.de
www.patientenberatung-tuebingen.de

dert den **informierten Patient*in.** (siehe Kasten).

Finanzierung nicht geregelt

Eine Finanzierung von Dolmetscherleistungen ist in der Gesundheitsversorgung nicht vorgesehen. Bisherige Regelungen: Das Asylbewerberleistungsgesetz §§ 4 und 6 regelt die Gesundheitsversorgung von Asylbewerber*innen, darin sind Dolmetscherkosten nicht erwähnt. Beim Landratsamt können freiwillige Übernahmen beantragt werden. Menschen, die nicht auf dieses Gesetz zurückgreifen können, sind auf ehrenamtliche und freiwillige Leistungen angewiesen, wie sie z.B. die Caritas anbietet. Im ambulanten Bereich übernimmt die Kassenärztliche Vereinigung (KV) lediglich die Kosten für 2 Dolmetschereinsätze pro Patient*in und Praxis. Das UKT ist nur bei stationären Patienten verpflichtet, Dolmetscher*innen zu stellen.

Erfreulicherweise gibt es gute Projekte, die diese völlig unzureichende Situation verbessern wollen. Sabine Eulerich hat als Beauftragte für gleichberechtigte Patientenkommunikation, zunächst für die Kinderklinik, einiges auf den Weg gebracht:

- einen Dolmetscherpool von Medizinstudenten*innen, die Fremdsprachen beherrschen
- die Einführung von Videodolmetscher*innen,
- die Qualifizierung von Ehrenamtlichen mit gesuchten Sprachkenntnissen.

Finanziert wird hauptsächlich über Spenden. Wichtig wären aber gesetzliche Regelungen, um dem Patientenrechtegesetz gerecht zu werden.

Die Tagung in Bad Boll formulierte dazu folgende Thesen:

- Schulung und Sensibilisierung für im Gesundheitswesen Tätige,
- Qualifizierung von Sprach- und Kulturmittler*innen in einem zertifizierten Curriculum,
- Verlässliche, flächendeckende Strukturen in der Administration, die Einsätze und Vergütung regeln,
- rechtliche Ausgestaltung der Leistungen.

Gute Kommunikation zwischen Patient*innen und Behandler*innen macht erst die gesetzlich verlangte informierte Einwilligung zur Behandlung möglich. <

Patientenrechtegesetz § 630 c ff

1. Informationspflicht: Ärzt*innen/Therapeut*innen müssen dem Patienten in ihm verständlicher Weise alle wesentlichen Umstände der Behandlung, des Eingriffs erläutern. Dazu zählen u.a. Diagnose, Therapie und Alternativen, Kosten.

2. Aufklärungspflicht: Dazu zählen u.a. Art, Umfang, Durchführung von Maßnahmen und zu erwartende Folgen und Risiken. Ebenso zählen dazu mögliche Alternativen, auch die Nichtbehandlung.

3. Einwilligung: Nur pflichtgemäß aufgeklärte Patient*innen dürfen behandelt werden. Dazu muss eine unmissverständliche Einwilligung vorliegen, bei größeren Eingriffen in der Regel schriftlich.



Kontakt (sofern nicht anders angegeben):
 Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
 Barbara Herzog
 Telefon (0 70 71) 3 83 63 / E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Sprechzeiten: Montag und Dienstag 9 bis 12 Uhr, Donnerstag 17 bis 19 Uhr
 Internet: www.sozialforum-tuebingen.de / <https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV/>

Interessierte für Gruppengründung gesucht

- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Borderline
- Depression - Angehörigengruppe
- Erwachsene mit Essstörungen
- Junge Depressive
- Messies - Angehörigengruppe
- Mobbing
- Schwerhörig mit Hörgerät, im Raum Rottenburg
- Stieffamilien
- Zöliakie - Angehörigengruppe

Gruppen freuen sich über neue Gesichter

■ **Burnout** - Eine Gruppe befindet sich derzeit im Aufbau. Treffpunkt ist monatlich im SOZIALFORUM. Kontakt über Barbara Herzog (siehe Kasten oben).

■ **„Trennung / Scheidung“** - Die neue Gruppe für Frauen und Männer lädt zur gegenseitigen Unterstützung ein. Kontakt über Barbara Herzog.

■ **Bipolar** - Die Gruppe unterstützt sich durch den regelmäßigen Austausch und gemeinsame Aktionen dabei, ein geregelter und zufriedenes Leben führen zu können. Getroffen

wird sich 14-tägig, donnerstags ab 19:30 Uhr im UG des Martin-Luther-Hauses in Wannweil. Kontakt: Annemarie 0178/ 1 98 26 55.

■ **Polyneuropathie** - Schmerzen, Taubheitsgefühle und Muskelschwäche sind drei typische Symptome der Polyneuropathie. Ursache ist eine Schädigung der Nerven. Die Treffen finden in der Regel jeden 2. Donnerstag im Monat von 15:30-17:30 Uhr im SOZIALFORUM statt. Der Kontakt erfolgt ebenfalls über Barbara Herzog (Kontaktdaten siehe oben auf der Seite). <

FAHRER*IN GESUCHT

Der CeBeeF (Club für Behinderte und ihre Freunde) sucht eine(n) Fahrer*in: "Wir sind behinderte und nicht behinderte Menschen, die mehrmals im Jahr Tagesausflüge machen. Dafür benötigen wir einen Fahrer*in für unseren Kleinbus. Ein gültiger Führerschein ist Voraussetzung. Bei uns steht der Spaß an erster Stelle." Kontakt über HANDELN & HELFEN (siehe unten).

Die AMSEL-Kontaktgruppe Tübingen (**Aktion Multiple Sklerose Erkrankter**) ist derzeit ebenfalls auf der Suche nach Fahrer*innen für regelmäßige Fahrten. Einzelheiten können jeweils individuell besprochen und vereinbart werden. Weitere Auskünfte gibt Martina Becker unter der Telefonnummer 07473-220251 oder per Mail an tuebingen@amsel.de.

Vorschau

Die nächste Ausgabe HANDELN & HELFEN erscheint Ende Juni 2018. Im Mittelpunkt wird das Thema „Migration trifft Selbsthilfe“ stehen.

Haben Sie selbst Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen oder sind Sie selbst von einem Problem betroffen, zu dem Sie Gleichgesinnte suchen? Oder möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe in „Handeln & Helfen“ vorstellen?

Dann wenden Sie sich möglichst bald mit Ihren Wünschen, Anregungen und Ideen an die Redaktion von „Handeln & Helfen“. Kontakt: Birgit Jaschke, Telefon: (0 70 71) 2 56 59 65 oder Mail an redaktion@sozialforum-tuebingen.de

Selbsthilfegruppen in der Region Tübingen

Zu folgenden Themen und Erkrankungen gibt es aktive Selbsthilfegruppen und Ansprechpersonen. Wenn Sie Kontakt zu einer Gruppe oder Beratung wünschen, können Sie Informationen unter www.sozialforum-tuebingen.de finden oder sich mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe in Verbindung setzen: Barbara Herzog, (07071) 3 83 63, herzog@sozialforum-tuebingen.de

ADHS im Kindesalter

ADHS im Erwachsenenalter

AIDS

Alkohol

Alleinerziehende

Allergie

Alzheimer

Anfallsranke

Angst

Aphasie

Arbeitssucht

Asperger-Syndrom

Autismus

Augenerkrankung

Behinderte Menschen

Beziehungsprobleme

Bilingualität

Bipolar

Borderline

Chromosomal Geschädigte

Chronische Schmerzen

Demenz

Depression

Diabetes

Dialyse

Drogenabhängigkeit

Emotionale Gesundheit

Endometriose

Epilepsie

Ess-Störungen

Fibromyalgie

Frühgeborene

Glaukom

Hämophilie

Herzranke

Hochbegabung

Hochsensibilität

Hörgeschädigte

Hydrocephalus

Inkontinenz

Inneres Kind

Kehlkopflose

Kontrolliertes Trinken

Körperbehinderte Menschen

Krebs

Künstlicher Darm-/ Harnausgang

Lebererkrankung

Legasthenie

Leukämie

Lupus Erythematodes

Männer

Medikamentenabhängigkeit

Mehrlingsgeburten

Messie-Syndrom

Mobbing

Morbus Bechterew

Morbus Boeck

Morbus Crohn

Mütter in Krisen

Mukoviszidose

Multiple Sklerose

Muskelerkrankung

Narkolepsie

Nahrungsmittelintoleranz

Neurologische Erkrankung

Nierenerkrankung

Osteogenesis imperfecta

Osteoporose

Parkinson

Pflege

Polyneuropathie

Post-Polio-Syndrom

Psychisch Kranke

Psychose-Erfahrene

Psychosomatisch Erkrankte

Religiöse Abhängigkeit

Rheuma

Sarkoidose

Säuglingstod

Schlafkrankheiten

Schlaganfall

Schleudertrauma

Schnarchen

Sehgeschädigte

Sex- und Liebessucht

Sexueller Mißbrauch

Sklerodermie

Spina Bifida

Spielsucht

Stotterer

Suchtmittel

Tinnitus

Thoracic-outlet-Syndrom

Trauer

Trauma

Trennung/Scheidung

Uveitis

Unerfüllter Kinderwunsch

Zöliakie/Sprue

Zwang

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätshaus
- Rehabilitations-Technik
- Krankenpflege-Hilfsmittel



Brillinger.
Orthopädie
Das Gesundheitshaus

72070 Tübingen-West, Handwerker-Park 25
Tel. 0 70 71-41 04-0

72072 Tübingen, Karlstraße 6, Fachärztezentrum
Tel. 0 70 71-40 03 10

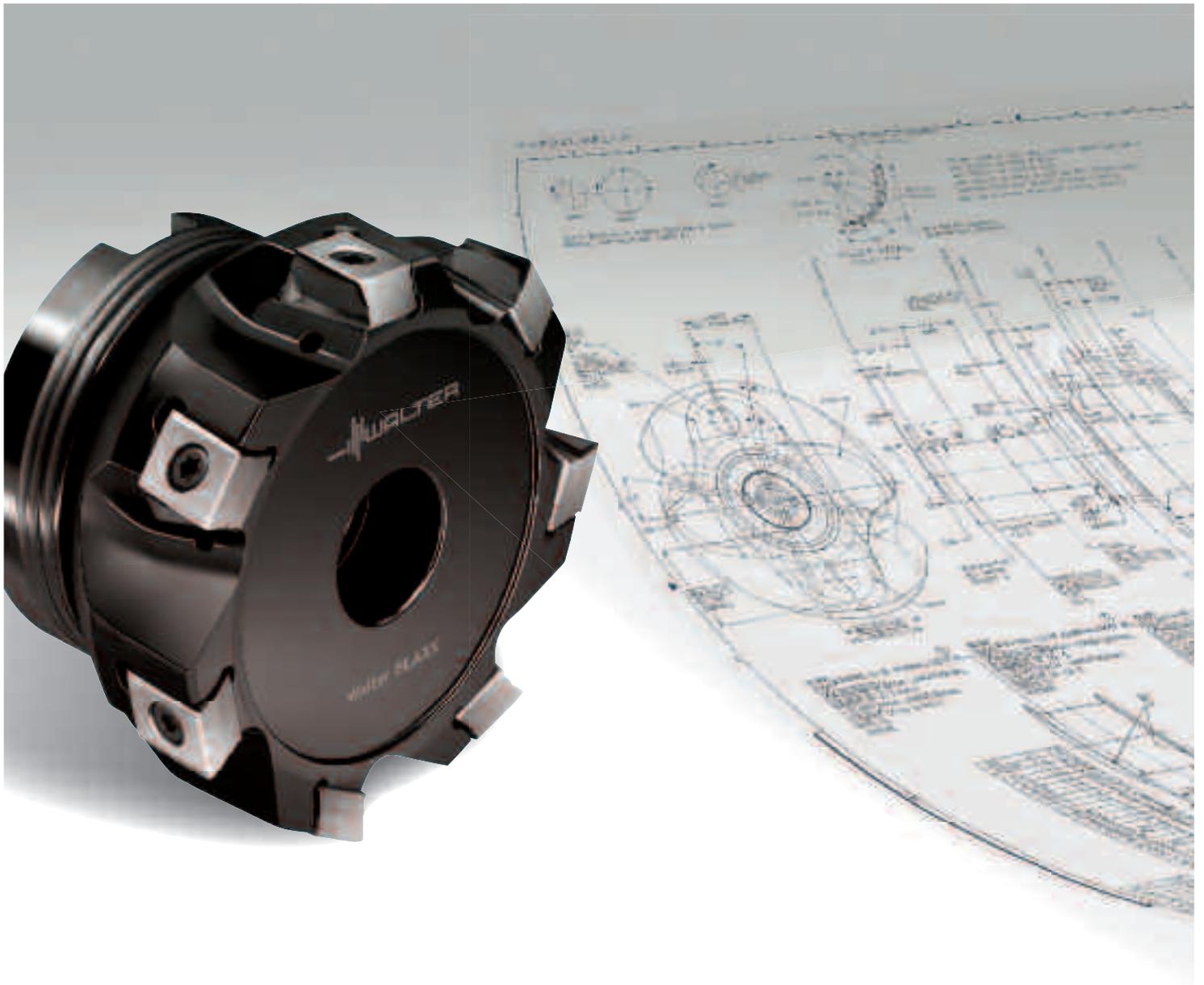
72076 Tübingen, Hoppe-Seyler-Straße 6,
Gesundheitszentrum Tübingen (GZT)
Tel. 0 70 71-29-8 83 43

72764 Reutlingen, Obere Wässere 6–8
Tel. 0 71 21-5 14 90-0

72116 Mössingen, Karl-Jaggy-Straße 45
Tel. 0 74 73-13 21

72108 Rottenburg, Eugen-Bolz-Platz 3
Tel. 0 74 72-9 37 91 51

Weitere Infos unter: www.brillinger.de



WELTWEIT FÜHREND, IN TÜBINGEN ZUHAUSE.

Großartige Entwicklungen sind immer auch das Ergebnis eines leistungsfähigen Teams – und eines Standorts, an dem die besten Kompetenzen langfristig gebündelt werden können.

Bei Walter in Tübingen ist es gelungen, Menschen zusammenzubringen, die mit ihrer ganzen Persönlichkeit, ihren Fähigkeiten und ihrer Kultur zum Erfolg des Unternehmens beitragen.

So entstehen in Tübingen Werkzeuge, die weltweit von den erfolgreichsten Unternehmen eingesetzt werden.

Walter AG
Derendinger Straße 53
72072 Tübingen
www.walter-tools.com

