

# SELBSTHILFE *aktuell*

Info der Selbsthilfekontaktstelle des Schwarzwald-Baar-Kreises

Fang nie an, aufzuhören  
und hör nie auf, anzufangen!



## *In dieser Ausgabe*

Vorwort des Kreis-Beauftragten für Menschen mit Behinderung	2
Treffen der Beauftragten für Menschen mit Behinderung im SBK	2
17./18. Bad Dürrheimer Selbsthilfetag	3
News - Schwarzes Brett	4
SHG Inkontinenz	4
Wohnen mit Inklusion	5
Nachruf Renate Gravenstein	5
Alkoholabhängigkeit	6
Co-Abhängigkeit	7
Projekt BERLIN 2014 der SHG Ataxie	8
SHG Verwaiste Eltern - Workshops / gemeinsame Aktivität	10
20 Jahre Ambulante Atemtherapiegruppe VS Königsfeld e. V.	12
Veranstaltungshinweise	13
Fachstelle für Alter und Technik - Musterwohnung BEATE	13
Haustürumbau bei Pflegestufe	14
Selbsthilfe-Gruppen-Suche	15
Nimm ein Lächeln / Impressum	15
Behindertenbeirat und -beauftragte	16

Ausgabe Nr. 10



## *Liebe Leserinnen und Leser,*

heute möchte ich zurückblicken. Zurückblicken in die Zeit um 1998, in der sich die Selbsthilfegruppen zu gemeinsamen Aktionen aufmachten, um für ihre Ziele zu kämpfen, die ersten Selbsthilfetage wurden durchgeführt und in den Großstädten gab es die ersten Stellen, die die Selbsthilfegruppen unterstützen.

Auch im SBK machten sich einige Betroffene auf den Weg und forderten eine Selbsthilfekontaktstelle. Im Jahr 2002 war es dann soweit, die Selbsthilfekontaktstelle wurde beim Landkreis eingerichtet, mit Unterstützung durch die Krankenkassen. Nach Ablauf des Modellprojekts musste in den ersten Jahren von Jahr zu Jahr um den Bestand der Selbsthilfekontaktstelle gebangt werden. Im Juni 2009 beschloss der Kreistag dann die Einrichtung einer unbefristeten Selbsthilfekontaktstelle mit einem Stellenumfang von 50 %.

Im Jahr 2003 wurde der Ruf nach einem Behindertenbeauftragten für Villingen-Schwenningen laut. Die Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfekontaktstelle veranstalteten einen Sternmarsch, um ihre Forderung öffentlich kundzutun, und im Jahr 2006 wurde Christa Lörcher die erste ehrenamtliche Behindertenbeauftragte. Von September 2009 bis Dezember 2011 übernahm sie dieses Ehrenamt als Behindertenbeauftragte auch für den SBK. Viele Aktionen und Informationen hat sie in dieser Zeit veranstaltet, um Barrieren abzubauen; eine Vielzahl von Aktionen waren für einen barrierefreien Bahnhof Villingen.

Auf Grund eines Landtagbeschlusses vom Dezember 2014 steht nun eine Änderung bevor: Jeder Landkreis muss ab dem Jahr 2016 einen Behindertenbeauftragten bestellen; ehrenamtlich oder hauptamtlich ist dem Kreis freigestellt. Aus meiner Erfahrung als ehrenamtlicher Behindertenbeauftragter für den Schwarzwald-Baar-Kreis bin ich für eine hauptamtliche Stelle, da die Anforderungen, die diese Aufgabe mit sich bringt, ehrenamtlich nicht zu leisten ist.

Mein Rückblick zeigt, dass wir für uns in den Selbsthilfegruppen und für eine barrierefreie, inklusive Gesellschaft einen langen Atem brauchen. Wir sind noch nicht auf der Zielgeraden, deshalb wünsche ich uns allen, dass wir immer genügend Luft haben, um weiter zu machen.

Manfred Kemter, ehrenamtlicher Behindertenbeauftragter für den Schwarzwald-Baar-Kreis

## ***Treffen der Behindertenbeauftragten aus dem SBK***

Am 23.06.2015 lud der Behindertenbeauftragte des SBK die Behindertenbeauftragten und Behindertenbeiräte aus den Gemeinden, den Bundestagsabgeordneten Torsten Frei und den Sozialdezernenten des Landratsamtes, Jürgen Stach, ins Landratsamt Donaueschingen ein.

MdB Thorsten Frei informierte über den augenblicklichen Stand bei den Beratungen zum Bundesteilhabegesetz. Er plädierte für Inklusion, die eine Teilhabe der Menschen mit Behinderung in allen Lebensbereichen biete, also Zugang zur Bildung, Arbeit, Wohnen und Freizeit. Er zitierte Angela Merkel, die sagte, dass der vorherrschende Gedanke der Fürsorge durch die Leitidee der Inklusion, Selbstbestimmung und der Teilhabe ersetzt würde. Das Bundesteilhabegesetz soll 2017/18 verabschiedet werden.

Der Sozialdezernent Jürgen Stach informierte die Teilnehmer über die Möglichkeiten, die das Anfang des Jahres 2015 verabschiedete Landesbehindertengleichstellungsgesetz für die Bestellung von Behindertenbe-

auftragten biete. Der Landkreis tendiere zu der Lösung eines hauptamtlichen Behindertenbeauftragten mit dem jetzigen ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten Manfred Kemter.

Bei dem Erfahrungsaustausch der Behindertenbeauftragten ging es um mangelnde Berücksichtigung der Barrierefreiheit bei Bauvorhaben, um die Situation am Bahnhof in VS-Villingen, um Behindertenparkplätze und Arbeitsbedingungen, bzw. Betreuung von behinderten Arbeitnehmern am Arbeitsplatz.



Manfred Kemter

## 17. / 18. Bad Dür rheimer Selbsthilfetag – Rück- / Ausblick

Ein tolles Programm hatte die Arbeitsgemeinschaft für den 17. Selbsthilfetag am 22. März 2015 zusammengestellt:

- Expertenwissen zur Selbstmessung des Blutdrucks vermittelte Dr. Lieschke, dessen Vorträge vielen von der Gesundheitsakademie bekannt sind.
- Verständnis für Menschen, die Probleme mit dem Hören haben, bewirkte der Vortrag von Jochen Müller, einem Kommunikationstrainer, der aus eigener Erfahrung sprach. Er erklärte den Unterschied zwischen Hören und Verstehen und empfahl seinen Zuhörern, achtsam mit sich umzugehen.
- Rund um die Ernährung sprach der renommierte Prof. Dr. Stephan Jacob und überzeugte davon, sich der eigenen Verantwortung für die Gesundheit bewusst zu werden.
- Gleichermaßen gut besucht waren verschiedene Gesprächsrunden, die Selbsthilfegruppen in geschütztem Rahmen anboten.

Vor allem aber waren die Informationsstände der 40 teilnehmenden Gruppen den ganzen Tag sehr gefragt, so dass sich alle am Ende des Tages einig waren: nach dem Selbsthilfetag ist vor dem Selbsthilfetag - der nächste wird gleich für 2016 geplant!

### ANKÜNDIGUNG:

Der 18. Selbsthilfetag in Bad Dür rheim wird am Sonntag, 10. April 2016 stattfinden!

(sk)



**News  
aus den  
Gruppen  
und der  
Kontaktstelle**

Schwarzes  
Brett

**Pauschalförderung für SHG 2015**

Für die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg standen dieses Jahr Fördermittel aus der Pauschalförderung der Krankenkassen für gesundheitsbezogene Gruppen in Höhe von 67.833,78 € zur Verfügung. Davon wurden 64.305,69 € an die Gruppen ausgezahlt. 67 Selbsthilfegruppen hatten Anträge gestellt.

(sk)

**SHG für pflegende Angehörige in VS-Villingen**  
Neue Betroffene herzlich willkommen! Gerne auch zum Schnuppern. Ein Hausbesuch, um einen ersten Kontakt zu knüpfen, ist auch möglich.  
Kontakt:  
Michèle Godest,  
Tel. (0 77 21) 2 06 16 62

**Selbsthilfegruppe Inkontinenz**  
Da immer weniger Betroffene zum Gruppentreffen kommen, habe ich mich entschlossen, ab Juli telefonische Beratung und Hausbesuche anzubieten. Dieses Angebot wird auch vermehrt angenommen. In Zeiten des Internets recherchiert jeder Betroffene selbst über die besten Behandlungsmethoden. Die Anrufer wollen konkrete Tipps für verschiedene Situationen und auch Erfahrungswerte erhalten, dafür komme ich auch gerne zu ihnen heim.  
Roswitha Gräble  
Tel. (0 77 21) 3 05 72  
mail: rosigraeble@web.de

Mittel für **Projektförderung** können bei verschiedenen Krankenkassen für 2015 noch beantragt werden.

(sk)

**SHG Akustikus Neurinom**  
organisierte Gesprächsabend mit einer Neuropsychologin zu „Krankheitsbewältigung und Selbstwertgefühl“. Im Zentrum stand die Frage der Lebensqualität und die eigenen Möglichkeiten zur Verbesserung.  
Kontakt: Ursula Oder  
Tel. (0 77 20) 3 84 67

## SHG Inkontinenz

Dieses Jahr fand zum 7. Mal vom 22.-28. Juni die weltweite Kontinenzwoche statt und unter mehr

als 100 Veranstaltungen innerhalb Deutschlands gab es auch hier in Villingen eine Veranstaltung mit Vorträgen unter dem Motto: „Inkontinenz hat viele Ursachen“. Verschiedene Experten referierten rund um dieses Thema: ein Urologe, ein Proktologe, eine Frauenärztin, eine Physiotherapeutin und ich als Betroffene. Anschließend standen wir noch zu einer Fragerunde zur Verfügung. Außerdem gab es noch eine Produktausstellung, bei der man sich speziell informieren konnte. Der Abend war gut besucht. Bei einem kleinen Imbiss konnten die Besucher auch persönlich mit den Experten in Kontakt treten und ihre Fragen stellen.

(rg)



## „Wohnen mit Inklusion in allen Lebenslagen“

als Thema beim MITTENDRIN-Frühstück der Selbsthilfegruppe Inklusion Villingen-Schwenningen

„Versorgungssicherheit ohne Betreuungspauschale“-diese utopisch klingende Kombination stand im Mittelpunkt des monatlichen „Mittendrin-Frühstück“ der Selbsthilfegruppe Inklusion im Abt-Gaisser-Haus. Zum Thema „Wohnen mit Inklusion in allen Lebenslagen“ hatte Wolfgang Mallach als Sprecher der Selbsthilfegruppe Inklusion mit Ina Klietz eine Fachfrau für neue Wohnformen zu der sich seit 2011 regelmäßig treffenden Gruppe eingeladen. Bei reich gedeckter Frühstückstafel berichtete Ina Klietz vom „Bielefelder Modell“ und zeigte Filmberichte über das seit 1991 realisierte Konzept der „Versorgungssicherheit ohne Betreuungspauschale“.

Einbezogen in bestehende Wohnquartiere und in guter infrastruktureller Anbindung bietet die Bielefelder Gemeinnützige Baugenossenschaft älteren Menschen oder Menschen mit Behinderung komfortable und barrierefreie Wohnungen. Kombiniert ist dieses Angebot mit einem Wohncafé als Treffpunkt und Ort der Kommunikation, der allen Menschen in der Nachbarschaft offen steht. Gleichzeitig ist ein sozialer Dienstleister mit einem Servicestützpunkt und einem umfassenden Leistungsangebot rund um die Uhr im Quartier präsent. Alle Mieter können auf die Hilfs- und Betreuungsangebote zurückgreifen, müssen diese aber nur im tatsächlichen Bedarfsfall bezahlen.

Als ehemalige Bielefelderin hat Ina Klietz die Anfänge dieser Pionierarbeit in ihrem eigenen Umfeld miterlebt, als die Baugenossenschaft die ersten Sozialarbeiter für die soziale Betreuung ihrer Mieter einsetzte und der Verein „Alt und Jung“ die ersten Wohngemeinschaften für ältere und pflegebedürftige Menschen initiierte.

Mittlerweile betreuen beide gemeinsam rund 70 Wohnprojekte flächendeckend, so dass in Bielefeld mittlerweile keine neuen Pflegeheime im herkömmlichen Stil mehr gebaut werden.

Dieses eigentlich sehr einfache Konzept könnte auch in Villingen nachgeahmt werden. „Dazu braucht es die richtigen Akteure mit Engagement und Innovationsbereitschaft“, war sich die Gruppe einig. Ina Klietz hofft als Mitglied im Villingener Bündnis, dass dieser gemeinnützige Verein dafür Impulse setzen könnte.

In der Gerberstrasse entsteht gerade die erste Wohngemeinschaft in Kooperation mit einem Privatvermieter und der Seniorenresidenz Am Kaiserring. Die Villingener Stadtwohnung liegt im ersten Obergeschoss und eignet sich nur für gehfähige ältere Menschen mit leichtem Hilfebedarf. „Das ist nicht der Königsweg, aber ein Anfang“, war sich die Gruppe einig und hofft für Villingen-Schwenningen auf die stärkere Kooperation zwischen Wohnungsanbietern und Pflegediensten.“

Ina Klietz

## Nachruf Renate Gravenstein

Der Beirat für Menschen mit Behinderung vermisst schmerzlich die so plötzlich verstorbene Behindertenbeauftragte

Frau Renate Gravenstein.

Die langjährige Ortschafts- und Gemeinderätin übernahm nach dem Ausscheiden aus ihren politischen Ämtern im Sommer 2014 die Aufgabe der ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten der Stadt Villingen-Schwen-



ningen. Mit gewohntem Engagement setzte sie sich für die Belange von Menschen mit Behinderung ein, wobei ihr ihre Bekanntheit in der Bevölkerung und ihre Kenntnis der politischen Zuständigkeiten zugute kamen.

Nach kurzer, schwerer Krankheit verstarb Frau Gravenstein am 02.04.2015 und hinterlässt nicht nur bei ihrer Familie und ihren Freunden, sondern auch im Beirat eine große Lücke.

Hannelore Radigk

## SBK: Anonyme Hilfe aus der Alkohol-Hölle

Selbsthilfegruppe vor 40 Jahren gegründet. **Betroffene erzählen von ihrer Alkoholsucht. Auch Angehörige finden Halt bei den Treffen.**

Wegen ihres Suffs verloren sie in variabler Reihenfolge Führerschein, Arbeit, Familie - und die eigene Persönlichkeit. „Entweder ich verrecke oder ich höre auf und lebe“, rekapituliert Bernd sein Eingeständnis von selbstzerstörerischen Dimensionen seines Trinkens. Er entschloss sich für die zweite Variante und schaffte den Entzug. Seit exakt 2914 Tagen ist er trocken, erzählt er bei diesem offenen Treffen der Anonymen Alkoholiker (AA) in Villingen, wo alle Teilnehmer nur unter ihrem Vornamen bekannt sind. Unter den rund 15 Männern und Frauen sind nicht nur Alkoholiker, sondern auch Angehörige von Alkoholikern (AI Anon). Alle sind sich einig, dass sie ihr Leben ohne die regelmäßigen Treffen nicht meistern könnten. „Es gibt keine ehemaligen Alkoholiker“, sagen sie. „Es gibt nur trockene oder nasse.“

„Ich bin Günther, ich bin Alkoholiker“: Mit Vornamen und dem Grund ihres Hierseins stellen sich die Männer und Frauen vor. Ein kollektives „Danke“ ist einzige Reaktion auf die Redebeiträge. Sie werden nicht kommentiert, nicht reflektiert, es werden weder Ratschläge noch Kritik geäußert. „Hier kommen die Probleme auf den Tisch, meistern muss sie jeder selbst.“

Günther wurde mehrfach wegen besinnungsloser Trunkenheit in Polizeigewahrsam genommen, war „körperlich, seelisch und geistig am Ende“, als er 40-jährig in eine psychosomatische Klinik kam.

Laut Statistik schafft nur einer von hundert Alkoholikern dauerhafte Abstinenz, erzählt Gerd. „Ich habe mich vom Gesellschafts- zum Problemtrinker heruntergesoffen, bis ich psychisch und

manchmal auch physisch in der Gosse lag.“ 1979 absolvierte er seine erste Langzeitkur, erlag der Utopie kontrollierten Trinkens, wurde rückfällig, war schnell bei gesteigerter Dosierung. Er entschloss sich zu einer zweiten Kur und zu ambulanter Weiterbehandlung, kam mit dem Leben ohne Alkohol nicht klar, hatte Angst vor Menschen. Die Beziehung zerbrach trotz Alkoholverzichts. Nach zwei Anläufen traute er sich in die AA-Gruppe und hatte ein Aha-Erlebnis. „Gestern ist egal, morgen ist zuviel, heute ist genug, sagte jemand. Das machte mir Mut.“ Ziel der Treffen sei, heute nüchtern zu bleiben und andere in

diesem Bemühen zu unterstützen. „Wir sind uns bewusst, nur einen Schluck von der Flasche entfernt zu sein.“

Gemäß der Rednerliste ist jetzt Simone dran und stellt sich als Alkoholiker-Angehörige vor. „Gestern habe ich meinen Sohn in die Entzugsklinik gebracht“, erzählt sie mit zittriger Stimme. „In die gleiche

Klinik, in die ich Jahre zuvor meinen Mann gebracht habe.“ Sie habe ihre Liebsten „abgegeben“ - an fremde Therapeuten und an eine höhere Macht. Die spirituelle Dimension ist in dem Programm der „Zwölf Schritte“ und „Zwölf Traditionen“ der Anonymen Alkoholiker wichtig. Maria stellt sich als „co-abhängige Angehörige“ vor. Ihre alkoholranke Schwester habe sie auf die Trunksucht ihres inzwischen verstorbenen Mannes aufmerksam gemacht. „Ich wollte es nicht wahrhaben.“ Sie habe für ihren Mann gearbeitet, gelogen, seine Sucht versteckt und ihn buchstäblich „zu Tode geliebt“. Erst in der AI-Anon-Gruppe habe sie erkannt, „beziehungs-süchtig“ zu sein. Heute weiß Maria auch wegen leidvoller Erfahrungen der eigenen Kinder: „Alkoholismus ist eine Familienkrankheit.“ Alle ihre



Kinder seien „angeknackst“, bei einem Sohn sei paranoide Schizophrenie diagnostiziert worden, die Geschwister seien mager- und sportsüchtig. Inzwischen wisse sie, dass sich Co-Abhängigkeit auf alle Beziehungen auswirke - und lernte, den Wert der eigenen Person nicht über den Wert für andere Menschen zu definieren. „Ich bin meine Schuldgefühle los und habe erstmals in meinem Leben einen Partner gefunden, der mir gut tut.“ Kneipe, Kartenspielen, täglich Minimum drei Flaschen Wein: So skizziert Rainer sein Leben bis

zum großen Knall, da er nach erfolglosem Suizidversuch in der „Klapse“ landete, wie er sagt. Nichts zu trinken, klappte in der Klinik gut, draußen gar nicht: „Ich soff mich kaputt.“ Nach dem zweiten stationären Entzug, nach weiterer Lebensangst und Schuldgefühlen fand Rainer den Weg zu den Anonymen Alkoholkern. „Ich brauche die Gruppe, sie ist meine Medizin“, sagt er schlicht. „Es klingt komisch, aber mein Ziel ist es, trocken zu sterben.“

Christina Nack - 08.09.2015 Südkurier

**Die Geschichte:** Die Anonymen Alkoholiker (AA) wurden vor 80 Jahren in den USA gegründet. Die Selbsthilfegruppe in Villingen-Schwenningen entstand 1975; etliche Mitglieder sind seit 30 Jahren und länger dabei.

**Das Prinzip:** Bei den geschlossenen Meetings treffen sich nur Alkoholiker, die den ernsthaften Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören.

An den offenen Meetings können außerdem auch deren Angehörige und Freunde teilnehmen. Auch dabei wird die Anonymität gewahrt.

**Kontakt:** Die AA-Gruppe VS kommt an jedem Dienstag um 19.30 Uhr in der Friedrichstraße 8 (Soziale Rechtspflege) in Villingen zusammen; an jedem dritten Dienstag eines Monats ist ein offenes Meeting. Außerdem ist an jedem Freitag im Seniorentreff am Romäusturm ein AA-Meeting (Beginn 20 Uhr). An jedem ersten Freitag eines Monats ist das Meeting offen.

Kontakttelefon: (01 71) 41 08 97 11

## ***Wenn Menschen nicht nein sagen können!***

Sie sind beliebt und bekannt und jeder kennt sie: Menschen, die nicht nein sagen können. Doch ihr ständiges „Ja-Sagen“ kann auf Dauer krank machen.

Ein Weg aus diesem Dilemma kann der Besuch der Selbsthilfegruppe „CoDA - Anonyme Coabhängige“ sein. Herzlich willkommen sind Menschen, die unter der heimlichen Sucht leiden, gebraucht zu werden. Uns verbindet der gemeinsame Wunsch, gesunde und erfüllte Beziehungen zu leben. Aber das allerwichtigste ist, eine gesunde Beziehung zu sich selbst zu entwickeln. Wir teilen Kraft und Hoffnung miteinander und arbeiten im 12-Schritte-Programm.

### **Was ist Co-Abhängigkeit?**

Co-Abhängige brauchen es, gebraucht zu werden. Sie suchen Bestätigung bei anderen. Sie können sich

nicht abgrenzen. Sie leben oft in „Klammer-Beziehungen“ oder in „perfekten Ehen.“ Sie wollen es allen recht machen. Sie wollen um jeden Preis gefallen. Sie übernehmen für andere Verantwortung. Dies sind nur einige Merkmale.

In den Meetings von CoDA lernen wir uns selbst wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben, unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren. Wir lernen, gut für uns zu sorgen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Das CoDA-Meeting findet immer mittwochs um 19.00 Uhr in VS-Villingen in der Kanzleigasse 30, Innenhof, linkes Gebäude, 2. OG, statt.

Kontakt-Telefonnummer: (0 77 05) 2 56 40 88.

## Projekt BERLIN 2014

Im September 2013 gingen uns Überlegungen durch den Kopf, was machen wir als SHG Ataxie Schwarzwald-Alb-Bodensee im 10. Jahr unseres Bestehens (1. Treffen am 19.03.2004) als Jahres-Höhepunkt?

In der Gruppendiskussion ging es schon länger um einen gemeinsamen, länger dauernden (mehrere Tage) Ausflug, um sich besser kennenzulernen, mehr Zeit zum Austausch zu haben und etwas zu unternehmen, was der einzelne Betroffene nie machen würde/könnte. Und es sollte das Gruppengefühl stärken, dass man mit seiner Seltenen Erkrankung ATAXIE nicht allein ist. Im Gespräch waren viele Ziele, aber das Ganze sollte ja auch für jeden Teilnehmer erschwinglich sein.

Herauskristallisiert hat sich eine Bildungs- und Informationsreise in die Bundeshauptstadt Berlin - wir nannten es Projekt BERLIN 2014.

Da die Organisation eines solchen Projektes mit einer geeigneten Unterkunft und einem Transportmittel beginnt, waren das die ersten Eck-Punkte der Organisation im Oktober 2013:

- Unterkunft vom 29.09. bis zum 04.10.14 bei der Spastikerhilfe e. V. Berlin - Haus Reichwein
- Transport mit Rolli-Reisebus von Müller-Reisen Rottweil-Bödingen (da man mit 14 Rollstühlen die Bahn nicht nutzen kann - und den Bus vor Ort zu haben, ist sehr hilfreich)
- Preis: je Teilnehmer (Betroffener/Begleiter) sollte ca. 150,- € betragen
- Reisegruppe: max. 29 Personen (begründet durch die Kapazität der Unterkunft).

Als SHG Ataxie S-A-B würden wir diese Reise-Gruppengröße nicht erreichen, deshalb organisierten wir dieses Projekt gemeinsam mit der Gruppe ATAXIE Stuttgart.

Als Bildungs- und Informationsreise sollte natürlich einiges auf dem Programm stehen, wie eine Besichtigung des Bundestages, des Ministeriums für Arbeit und Soziales, der Landesvertretung Baden-Württembergs, ein Gespräch mit der Behindertenbeauftragten der Bundesregierung, eine ausführliche

Stadtrundfahrt unter dem Gesichtspunkt „Bundeshauptstadt“, aber auch der Filmpark Babelsberg war angedacht.

Auch wollten wir versuchen, mit der Gruppe ATAXIE Berlin etwas vor Ort zu organisieren und einen medizinischen Fachvortrag zu unserer Krankheit von einer Spezialistin der Charité Berlin anzuhören.

Die Kosten für die Teilnehmer unserer SHG-en lagen

bei ca. 500,- € pro Person, wobei wir von unseren Teilnehmern die Übernahme eines Teils der persönlichen Kosten erwarteten und einen durch Projektförderung reduzierten Beitrag von 150,- € pro Person anstrebten.

Um dies zu realisieren, mussten wir verschiedene Förderer für unser Projekt begeistern - aber dazu später mehr.

Das Projekt wurde also im Oktober 2013 ins Leben gerufen und begonnen zu organisieren, nachdem die AOK Tuttlingen als Hauptsponsor die Zusage zur Förderung erteilte und dabei auch die AOK Stuttgart mit einbezog.

Bis Ende 2013 war unsere Reisegruppe im Prinzip komplett. Im Januar leisteten alle ihre Anzahlung, denn die ersten Kosten wurden fällig - Anzahlung der Unterkunft und eine Reisekosten-Rücktrittsversicherung. Gerade Letzteres ist bei uns Ataktikern sehr wichtig, es kommt „gern“ mal was dazwischen.

Leider waren nicht alle angesprochenen Krankenkassen so hilfsbereit wie die AOK und die DAK. Und zu allem Unglück gab es von der AOK Stuttgart am 07.04. eine Absage für dieses Projekt, da sie noch ein weiteres Projekt der Gruppe Ataxie Stuttgart förderte.



Damit hatten wir ein größeres finanzielles „Loch“ von ca. 4.000,- €.

Für uns als Gruppe gab es nur 3 Alternativen:

- die schlechteste für unsere Betroffenen war, alles bis dahin Organisierte abzusagen (auch finanziell ein Verlust - die Reise-Rücktritts-Versicherung),
- von den Teilnehmern den doppelten Eigenanteil zu fordern, was die meisten als EU-/EM-Rentner nicht leisten konnten
- irgendwie die finanzielle Lücke doch zu schließen, wofür wir uns entschlossen haben.

Dazu wurden viele regionale Firmen angesprochen, weitere Krankenkassen mit ins Boot geholt, Stiftungen und der Lionsclub sowie Sparkasse und VR-Bank und auch unser Landtagspräsident, Herr Guido Wolf, um Unterstützung gebeten.

Dadurch (ein enormer Telefon-, Email- und Papieraufwand) gelang es uns aber doch, unser Projekt Realität werden zu lassen. Ende Juli 2014 war endlich die finanzielle Grundlage gesichert.

Bis dahin gab es aber auch sonst viel zu organisieren:

- Absprachen mit dem Busunternehmen
- die Besuche Bundestag, Landesvertretung BW, BMAS abzusprechen (wobei mir das Büro von Hr. Kauder - MdB - eine große Hilfe war)
- das Gespräch mit Fr. Bentele, die Stadtrundfahrt sowie den Vortrag von Fr. Dr. Doss (Charité) terminlich in einen Rahmen zu koordinieren
- den Musical-Besuch „Hinterm Horizont“
- den Besuch im Filmpark (1 Tag) planen.

Dabei gab es oft kleine und große Änderungen, die aber alle irgendwie dann doch passten.

Für unsere Teilnehmer sollte auch ein Mitbringsel geschaffen werden, es wurde dann ein Stoffbeutel, in dem wir vor der Fahrt in einer kleinen Gruppenaktion das T-Shirt, einen Berlin-Stadtplan, einen SHG-Kuli und einen Programm-Flyer für jeden verstaute.

Dann kamen auch ziemlich ungewöhnliche Ereignisse vor, wie z. B.:

Wie findet man ein Restaurant - rolligerecht, für eine Gruppe von 30 Leuten, davon 14 Rollis - wenn man nicht vor Ort (Berlin) ist?

Antwort: Man gehe auf [www.wheelmap.org](http://www.wheelmap.org), gebe sein Reiseziel ein und suche auf der Karte „grün markierte“ Restaurants ... dann die größeren mit eigener Homepage auswählen, die Speisekarte begutachten und natürlich die eingestellten Bilder ansehen und dann anrufen und hoffen, dass die am gewünschten Termin noch Kapazitäten frei haben ... Kostete mich zwar einen halben Tag, aber allen hat's geschmeckt - es war eine gute Wahl.

Ein Teilnehmer merkt plötzlich, dass er/sie nicht in einem Doppelzimmer schlafen kann - und trat zurück - kein Fall für die RRV.

Also jemanden suchen, der zur Gruppe passt, Zeit hat und mitfahren würde ...

Oder ein gemeldetes Pärchen trennt sich 4 Wochen vorher - also umdisponieren auf eine andere Begleitperson, den Transport mit der Bahn organisieren und hoffen - kein Streik bei der Bahn.

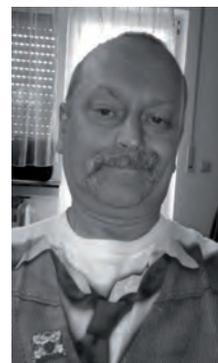
Aber alles lösbare Probleme und wesentlich kleiner als unser Finanzierungsproblem.

Die letzten 2 Wochen hieß es nur noch checken, ob an alles gedacht wurde und die Reise am 29.09. auch pünktlich beginnen konnte.

Zu guter Letzt kam am 28.09. abends noch ein Anruf - ein Teilnehmer konnte aus gesundheitlichen Gründen samt Begleitperson nicht mitfahren ... Gut das wir die RRV hatten. In der Nachbereitung der Fahrt (Rechnungen bezahlen, Mittelverwendung für die KK, Dankschreiben an die Sponsoren usw.) bekamen wir den versicherten Reisepreis zurück und die „Ausfaller“ bekamen ihr Geld zurück.

Es war ein anstrengendes Jahr und auch für meine Antje nicht immer leicht, aber ich habe dabei viel gelernt über Sponsoring und Fundraising. Und die Hauptsache, allen Teilnehmern war es ein unvergessliches Erlebnis.

(ers)



## **Verwaiste Eltern beim Notfallnachsorgedienst**

Die „Verwaisten Eltern Schwarzwald-Baar-Kreis“ sind eine Selbsthilfegruppe, deren Mitglieder ein Kind verloren haben. Sie treffen sich am 1. Mittwoch im Monat in Villingen, Wehrstr. 4, Haus W 4, Martin-Luther-Haus. Beginn ist um 20:00 Uhr.

Was tun, wenn manche verwaiste Eltern in der Gruppenstunde darüber klagen, dass ihre Betreuung in den ersten Tagen nach dem Tod ihres Kindes im einen oder anderen Fall verbesserungsbedürftig war? Man wendet sich direkt an die zuständigen Stellen und sucht das Gespräch mit ihnen. Damit soll erreicht werden, dass die zukünftig betroffenen Angehörigen eine optimierte Betreuung und Unterstützung erhalten.

Aus diesem Grund setzte sich der Leiter der Selbsthilfegruppe, Wolfgang Götz, mit dem Notfallnachsorgedienst des Schwarzwald-Baar-Kreises in Verbindung. Die Helfer und Helferinnen des Notfallnachsorgedienstes (NND) begleiten und betreuen Menschen in akuten Notsituationen. Götz fand beim NND Gehör und vereinbarte mit der Leiterin, Frau Claudia Bockje, eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung. Es wurde beschlossen, alle Institutionen einzubeziehen, die beim Tod eines Kindes aktiv werden. Die Veranstaltung fand statt am Samstag, 25. Juli 2015, im großen Sitzungssaal des Landratsamtes Schwarzwald-Baar-Kreis. Das plakative Thema war: „Wenn das Kind stirbt, dann stirbt die Zukunft“. Die Tagesordnung bestand aus dem Eingangsreferat des Leiters der Selbsthilfegruppe und aus fünf Workshops. Einen wichtigen Punkt sollte auch der Erfahrungsaustausch bilden.

Bei der Fortbildungsveranstaltung waren über 50 Personen anwesend. Sie kamen aus den NNDs der Landkreise Schwarzwald-Baar, Rottweil und Zollern-Alb. Im Eingangsreferat ging Wolfgang Götz auf die außerordentlich beklemmende Situation der Eltern und anderer Angehöriger ein, wenn sie vom Tod ihres Kindes erfahren.

Die Reaktionen reichten nach den Schilderungen

der Selbsthilfegruppe von völliger Apathie bis zu Schreianfällen und ohnmachtsartigen Zuständen. Er sprach von einem Super-GAU, dem größten anzunehmenden Unglück, das auf die Angehörigen wie ein Erdbeben hereinbreche. Das sollten die NND-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bedenken, wenn sie auf die Hinterbliebenen treffen und auf diese Verhaltensweisen reagieren müssen. Wichtig sei, die Betroffenen in dieser furchtbaren Situation nicht unbeobachtet zu lassen; denn auch Suizid-Gedanken seien da nicht fern. Wichtig sei auch, dass die Angehörigen nach Ende des Einsatzes des NND im besten Fall übergangslos an den Arzt oder Seelsorger „weitergereicht“ werden. Die bedrückende Stille, wenn auf einmal kein Helfer mehr anwesend sei, belaste die Hinterbliebenen zusätzlich. Götz plädierte für ein koordiniertes Vorgehen von Notfall-Nachsorgedienst, Arzt, Seelsorger, Polizei und Bestatter. Eine Möglichkeit sei, den Eltern ein Notfallpapier so bald wie möglich auszuhändigen, in dem alle Unterstützungsmaßnahmen der Institutionen einschließlich deren Kontaktdaten angegeben sind. Damit könne bei der anfänglichen Bewältigung des Ereignisses schon viel bewirkt werden. Gerade daran mangle es derzeit noch.

Im Workshop 1 diskutierte Götz mit den Mitgliedern des NND weitere Maßnahmen und Vorgehensweisen, die den betroffenen Eltern ihre desaströse Situation nach Bekanntwerden des Todes ihres Kindes wirksam erleichtern können. Dabei sei es wertvoll, dass auch in den ersten Wochen danach ein Ansprechpartner greifbar ist.

Im Workshop 2 berichtete Kriminalhauptkommissar Volker Bausch des Kommissariats Villingen-Schwenningen über die rechtlichen Vorgaben nach Eintreten des Kindstods, insbesondere bei unklaren oder nichtnatürlichen Todesfällen. Er erläuterte die Maßnahmen, die nach den Bestimmungen der Strafprozessordnung ergriffen werden müssen. Mitglieder der Selbsthilfegruppe baten darum, dass die Polizei den

Hinterbliebenen die notwendigen Maßnahmen auch erläutern sollte. Das werde des Öfteren versäumt.

Workshop 3 wurde von Uli Viereck, katholischer Pastoralreferent der Klinikseelsorge des Schwarzwald-Baar-Klinikums, geleitet. Er ging auf die verschiedenen Situationen ein, die sich ihm während seiner Tätigkeit stellen. Unfälle und Todesfälle, bei denen Kinder im Spiel sind, belastete die Eltern und auch ihn besonders. Deshalb sehe er seine Aufgabe darin, nicht nur Trost zu spenden, sondern auch Wege aus dieser Krise zu weisen.

Norbert Hirt vom Bestattungshaus am Friedhof in Villingen leitete Workshop 4. Er erläuterte seine Tätigkeit und seine Vorgehensweise, wenn ein Kind verstorben ist.

Im Workshop 5 waren die Ausführungen des Oberarztes Dr. Markus Wenz von der Unfall- und Wiederherstellungschirurgie des Schwarzwald-Baar-Klinikums vorgesehen. Das fiel leider aus, da der Referent kurzfristig zu einem Notfall gerufen wurde.

Zum Schluss der Veranstaltung wurde ein positives Resümee gezogen. Götz dankte dem NND Schwarzwald-Baar für die Ausrichtung der Fortbildungsveranstaltung.

Man war sich darüber einig, dem Ziel, Eltern nach dem Tod ihres Kindes eine noch umfassendere Betreuung zukommen zu lassen, einen Schritt näher gekommen zu sein.

(wg)

## ***Wanderung am Bodensee auf der Höri***

Die Mitglieder der SHG „Verwaiste Eltern“ führen jährlich drei Wanderungen durch, die vom Gruppenleiter Wolfgang Götz organisiert werden. Das sind gemeinsame Freizeitaktivitäten, die für alle wichtig sind. Sie bringen die Mitglieder der Gruppe auch außerhalb der oft bedrückenden Gruppenstunden zusammen und tragen dazu bei, den Trauerprozess um den Verlust ihrer Kinder zu beschleunigen, so Götz.

Am Samstag, 3. Oktober 2015, war die Herbstwanderung am Bodensee, auf der Höri bei Gaienhofen, angesagt. Mit 9 km Wegstrecke auf meist flachem Gelände verhiess das keine große Anstrengung. Mit der stolzen Zahl von immerhin 23 Teilnehmern, darunter fünf Kindern, brach man bei herrlichem Sonnenschein von Horn aus auf und wanderte hoch zum Wasserturm. Dort genoss die Wandergruppe den herrlichen Ausblick auf den Bodensee und verzehrte das mitgebrachte Vesper. Dann ging's weiter durch die Kulturlandschaft des Sees bis zur Schiffslände in Gaienhofen. Dort, direkt am See, war eine Kaffeepause angesagt. Dann führte die Wanderroute am Seeufer entlang zurück nach Horn. Im Hotel und Gasthaus „Seehörnle“ in Horn, einem Integrationsbetrieb, war die Schlusseinkehr. Die Gruppenmitglieder äußerten unisono ihre Zufriedenheit mit dem Verlauf dieses Wandertags und freuten sich schon auf die anstehende Winterwanderung im Februar nächsten Jahres.

Die Gruppenmitglieder äußerten unisono ihre Zufriedenheit mit dem Verlauf dieses Wandertags und freuten sich schon auf die anstehende Winterwanderung im Februar nächsten Jahres.

(wg)



## 20 Jahre Ambulante Atemtherapiegruppe VS-Königsfeld e.V.

Im Herbst 1994 formierten sich 16 Personen zur Gründung der jetzigen: Ambulante Atemtherapiegruppe VS - Königsfeld e.V.

Heute, im Jahr 2014, freuen wir uns, unser zwanzig-jähriges Jubiläum feiern zu können. Ein besonderer Dank geht an die Albert Schweitzer Klinik, die uns von der ersten Stunde an bei sich aufgenommen hat. Ohne Herrn Dr. med. Heitmann wäre die Gruppe nicht entstanden, denn er hat uns immer wieder Mut gemacht, unsere Krankheit anzunehmen und unser Wissen zu erweitern. Das gleiche gilt für Herrn Markfeld, unser Therapeut von der ersten Stunde an, der uns gezeigt hat, dass man bei einer Lungenkrankheit mit Atemtherapie viel erreichen kann.

Seit 1994 hatten wir verschiedene Therapeuten, dadurch war die Therapiestunde immer etwas anders gestaltet, mit Atemtherapie, Funktionstraining, Ausdauertraining, Entspannungsübungen und nicht zuletzt Qi Gong. In den 20 Jahren nahmen wir an 794 Therapiestunden teil, meistens mit Freude, aber manchmal mussten wir uns auch „Durchquälen.“ Aber aufgeben wollte keiner! Zur Patientenschulung hörten wir 134 Vorträge von verschiedenen Fachärzten.

### Was brachte uns die Atemtherapie?

In den Jahren, seit wir die Atemtherapie regelmäßig betreiben, haben sich das Befinden und die kör-

perliche Leistungsfähigkeit des Einzelnen deutlich verbessert. Der Medikamentenverbrauch ist stark zurückgegangen und die körperliche Leistungsfähigkeit des Einzelnen hat sich deutlich verbessert.

Die Cortison-Angst hat ihren Schrecken verloren, da wir jetzt mit dem Medikament sachgerecht umgehen können. Auch ein vergessener Asthmaspray löst keine Panik mehr aus. Nur langjährige und konsequente Atemtherapie, die der Betroffene selbst ausübt, kann und wird ein wesentlicher Beitrag zur Verbesserung seiner eigenen Lebensqualität sein. Dies kann unsere Selbsthilfegruppe nur bestätigen. Bei der wöchentlichen Trainingstherapie macht jeder so weit mit, wie es seine „Tagesform“ zulässt. Hier ist man nicht mit seiner Krankheit allein, sondern man lernt sie zu akzeptieren. Wir haben Spaß, lachen viel und stöhnen auch mal, wenn es anstrengend wird.

Die Gruppe trifft sich nicht nur zur Gymnastik. Ein Jahresausflug und das Weihnachtsessen runden das Programm ab. Das stärkt die soziale Bindung und die Zusammengehörigkeit.

Nach vielen Anfangsschwierigkeiten steht unsere Gruppe jetzt mit 32 Mitgliedern prächtig da.

Weiterhin hoffe ich auf eine gute Gemeinschaft, viele Aktivitäten und genügend Luft zum Durchschnaufen.

Regina Laun



## Veranstaltungshinweise

\* Die Europäische Union ruft seit 1983 Europäische Jahre aus – Näheres auf [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

- 2015**      **Europäisches Jahr für Entwicklung ( \* )**
- 17.11., Di      DAS EIGENE STERBEN LERNEN Prof. Dr. Knud Eike Buchmann  
19.30 Uhr Vortrag im Generationentreff LEBENSWert, Viktoriastr. 7, Bad Dürkheim
- 17.11., Di      Lust auf Wandern? - Bewegung als Angebot für Menschen mit und ohne Handicaps  
Peter Wißmann, Demenz Support Stuttgart gGmbH  
15.00 Uhr im Landratsamt VS-Villingen, Am Hoptbühl 2, großer Sitzungssaal
- 19.11., Do      Schwerhörig, na und? - Jochen Müller, Kommunikationstrainer  
19.30 Uhr im Landratsamt VS-Villingen, Am Hoptbühl 2, großer Sitzungssaal
- 24.11., Di      Schreiben als therapeutisches Werkzeug - Prof. Dr. Knud Eike Buchmann / Dr. Bernhard Mäulen  
19.30 Uhr im Landratsamt VS-Villingen, Am Hoptbühl 2, großer Sitzungssaal
- 30.11., Mo      Prostatakrebs - der Krebs des Mannes - Prof. Dr.med. Alexander Lampel  
19.30 Uhr im Schwarzwald-Baar Klinikum , Baden-Württembergssaal 1
- 05.12.          Internationaler Tag des Ehrenamtes
- 2016**      **Europäisches Jahr zur Beendigung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen ( \* )**
- 28.02.          9. Tag der Seltenen (Krankheiten)  
Nähere Infos bei ACHSE e. V. [www.achse-online.de](http://www.achse-online.de)
- 10.04.          18. Selbsthilfetag Bad Dürkheim „Miteinander - Füreinander“  
Nähere Infos bei der Selbsthilfekontaktstelle Tel. (0 77 21) 9 13 71 65
- 05.05.          Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

## Musterwohnung BEATE begeistert Jung und Alt

In der lebensnah eingerichteten Wohnung können Bürger des Schwarzwald-Baar-Kreises sehen und ausprobieren, was Barrierefreiheit und altersgerechtes Wohnen in der Umsetzung bedeutet.

- **B**arrierefrei wohnen
- **E**rleben & Ausprobieren
- **A**lltagshelfer
- **T**echnische Unterstützung
- **E**inzelberatung

Nach den individuellen Bedürfnissen und Einschränkungen kann man sich in der Musterwohnung passend beraten lassen und mögliche Hilfen selbst testen. Bei einem Rundgang durch die Musterwohnung gibt es viel zu bestaunen. Etwa eine Stunde führt Katja Porsch Besucher durch die einzelnen Bereiche und zeigt viele hilfreiche Produkte und Ideen, die das eigenständige Leben im Alter erleichtern können. Von einem Fingerprint-Scanner, der den Eintritt zur Wohnung ohne Schlüssel gewährt, über den mobilen

ortbaren Notruf und ein Bildschirmlesegerät bis hin zu einem Sensorsystem, das den Herd bei zu großer Hitze abschaltet. Es gibt in der Wohnung eine Vielzahl an bereits erhältlichen Produkten zum Testen und Betrachten. Auch niederschwellige Hilfsmittel können im Alltag eine Erleichterung darstellen. Ein Katapultsitz und ein aufblasbares Haarwaschbecken für Bettlägerige werden von den Besuchern ebenso bestaunt, wie eine Sockenanziehhilfe oder Griffverdickungen für beispielsweise Besteck und Zahnbürsten.

Bei den Fragen „Welche Produkte gibt es, wo bekomme ich was, wer zahlt und wer hilft beim Einbau“ kann Katja Porsch helfen. Die Fachstelle Alter&Technik berät kostenlos und neutral.

Öffnungszeiten auf Anfrage unter Tel.: (0 77 21) 913  
-71 35 oder per E-Mail [k.porsch@LRASBK.de](mailto:k.porsch@LRASBK.de)

Adresse: Gewerbeschule (Raum C1.13),  
Erzbergerstraße 28, 78054 VS-Schwenningen

## Haustür-Umbau

Wir leben seit 2008 in einer absolut barrierefreien Wohnung, da diese zu Lebzeiten des querschnittsgelähmten Eigentümers auf dessen Bedürfnisse angepasst wurde - verbreiterte Türen, vergrößertes Bad mit ebenerdiger Dusche, genug Platz, um mit dem Rolli zu wenden ...

Aber es gibt immer was zum Anpassen:



Z. B. unser Hausflur zwischen Wohnungs- und Haustür ist sehr eng und aus der Wohnung mit dem Rollator kommend die Haustür (nach innen) zu öffnen war fast ein filmreifer Stunt (mir ist es sogar einmal gelungen, beim Öffnen unverletzt nach links die Kellertreppe hinab abzurollen).

Also da musste gehandelt werden -

Wir setzten uns zuerst mit der Fachstelle für Pflege und Senioren des Landratsamtes (andernorts heißt das Pflegestützpunkt) in Verbindung.

Eine Wohnraumbegehung fand statt, Probleme wurden erkannt und erfasst - die Haustür sollte elektrisch zu öffnen sein und die kleine Schwelle an der Haustür (3 cm) reduziert werden.

Da wir ja beide eine Pflegestufe haben, musste nur noch festgelegt werden, über wessen Pflegekasse die wohnraum-verbessernde Maßnahme durchgeführt werden sollte.

Ein Antrag an die Pflegekasse zum Umbau wurde gestellt mit der Unterstützung des „Pflegestützpunktes“ - die Genehmigung kam relativ schnell. Dann einen Fachmann für „Haustürelektrifizierung“ finden und Angebot anfordern. Das Angebot an die Pflegekasse und mit Eintreffen der Genehmigung dem Handwerker grünes Licht geben.

### Aber wer bezahlt?

Die Pflegeversicherung gewährt finanzielle Zuschüsse

für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes, beispielsweise für technische Hilfen im Haushalt wie festinstallierte Rampen, Verbreiterung von Türen, Entfernen von Türschwellen, Umbauten in Badezimmern und Küchen, Einbau eines Treppenlifts oder Sitzlifts, wenn dadurch im Einzelfall die häusliche Pflege ermöglicht oder erheblich erleichtert oder eine möglichst selbstständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird. (§ 40, Abs. 4 SGB XI)



Voraussetzung ist eine Pflegestufe: 4.000 € pro Maßnahme sind seit Januar 2015 möglich. Seit Einführung des Pflege-Neuausrichtungsgesetzes (30.10.2012) müssen Versicherte keinen Eigenanteil mehr leisten.

Ändert sich allerdings die Pflegesituation, was eine weitere wohnumfeldverbessernde Maßnahme erforderlich

macht, kann nochmals ein Zuschuss von bis zu 4.000 Euro gewährt werden.

Damit war das auch geklärt.



Jetzt ist alles recht, beim Verlassen der Wohnung drücken wir den Schalter im Hausflur oder an der Türsprechanlage,

beim Kommen geben wir eine Zahlenkombi ein oder halten einen Chip an den Sensor - und das Ganze für weniger als 2 T€.

(ers)

## Selbsthilfe-Gruppen-Suche

Wer Fragen zu einzelnen Gruppen hat oder einen Ansprechpartner zu einem Krankheitsbild braucht, wendet sich an:

Selbsthilfekontaktstelle Schwarzwald-Baar-Kreis  
Fr. Stefanie Kaiser  
Telefon (0 77 21) 9 13 71 65  
E-Mail s.kaiser@irasbk.de

Man wird auch online fündig beim Landkreis SBK  
[www.irasbk.de](http://www.irasbk.de)

bei „Bitte auswählen“: Selbsthilfekontaktstelle  
Hier finden sich viele relevante Informationen, unter anderen das Selbsthilfegruppenverzeichnis.  
Wenn für das gesuchte Thema im Landkreis Schwarzwald-Baar keine Gruppe existiert, gibt es vielleicht in den Nachbarkreisen eine Gruppe.

(ers)

## Nimm ein Lächeln

Geburtstag vergessen oder Verabredung verschwitzt?

Wer als Entschuldigung eine SMS mit Smiley verschickt, dem wird schnell verziehen. Denn laut Forschern reagiert das Gehirn auf sogenannte Emoticons genauso wie auf echte Gesichter, auch wenn diese deutlich komplexer sind. Allerdings funktionieren diese nur, wenn die Augen auf der linken Seite stehen. Schreibt man das Symbol falsch herum, stellt das Gehirn keine Verknüpfung zu einem menschlichen Lächeln her.



Foto:letsgotakepictures.wordpress.com

## Impressum

**SELBSTHILFE** aktuell  
- 13. Jahrgang -

**Herausgeber:**

Selbsthilfekontaktstelle  
Landratsamt/Gesundheitsamt  
Schwarzwald-Baar-Kreis  
Schwenninger Straße 2  
78048 Villingen-Schwenningen  
Telefon (0 77 21) 9 13 71 65  
Fax (0 77 21) 9 13 89 18  
E-Mail s.kaiser@irasbk.de  
Internet [www.schwarzwald-baar-kreis.de](http://www.schwarzwald-baar-kreis.de)



**Redaktion:**

Stefanie Kaiser (sk) (s.kaiser@irasbk.de)  
Wolfgang Goetz (wg) (suedwolf@web.de)  
Roswitha Gräble (rg) (rosigraeble@web.de)  
Eckhard Stemmler (ers) (erstemmler@erssoft.de)

**Layout, Satz:**

Eckhard Stemmler (ers) (erstemmler@erssoft.de)  
In der Breite 3, 78606 Seitingen - ers SOFT  
Telefon (0 74 64) 52 90 81

**Auflage:** 750 Exemplare

**Druck:** print24.com

Die Weiterverwendung in anderen Publikationen ist nur mit Zustimmung des Herausgebers zulässig. Durch die Annahme eines Manuskripts erwirbt der Herausgeber das ausschließliche Recht zur Veröffentlichung (Print/Internet).

Die Redaktion behält sich ausdrücklich das Recht vor, eingegangene Manuskripte redaktionell zu bearbeiten, zu kürzen oder zu kommentieren. Die veröffentlichten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Für namentlich gezeichnete Artikel sind die jeweiligen Gruppen bzw. die Verfasser verantwortlich.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird nicht gehaftet; Manuskripte und Fotos werden nicht zurückgesandt.

Die in SELBSTHILFE aktuell veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben ausdrücklich vorbehalten.

© Selbsthilfekontaktstelle des  
Schwarzwald-Baar-Kreises

**Nächster Redaktionsschluss: 30.04.2016**

**Behindertenbeauftragter Schwarzwald-Baar-Kreis und Donaueschingen**

**Manfred Kemter**

Tel. (07 71) 89 66 28 09

*Behindertenbeauftragter@Lrasbk.de*



**Behindertenbeirat**

**BV Selbsthilfe Körperbehinderter - Bereich Schwarzwald-Baar**

**Brunhilde Labor**

Tel. (0 77 21) 5 71 69

*brunhilde.labor@web.de*



**Gudrun Högemann**

Tel. (0 77 21) 7 23 23

*gudi.vs@gmx.de*



**Inge Fromme**

**Blinden- und Sehbehinderten**

**verein** Tel. (0 77 21) 8 78 73 11



**Hannelore Radigk**

**78052 Pfaffenweiler**

Tel. (077 21) 2 81 76

*h.radigk@gmail.com*



**Lothar Schiffhauer**

**78050 Villingen-Schwenningen**

Tel. (077 21) 5 31 93

*lothar.schiffhauer@t-online.de*



**Harald Holzmann**

**78052 Villingen-Schwenningen**

Tel. (077 21) 40 44 15

*holzmannvs@aol.com*



**Behindertenbeauftragte in den Kreisgemeinden**

**Rüdiger Stern**

**78078 Niedereschach**

Tel. (0 77 28) 71 76

*ruedigerstern@gmx.net*



**Walter Kubas**

Tel. (0 77 21) 9 13 73 66

*w.kubas@lrasbk.de*



**Gerhard Fehrenbach**

**78120 Furtwangen**

Tel. (0 77 23) 5 00 35

*gerhard-fehrenbach@t-online.de*



**Christel Schmidt**

**78126 Königfeld**

Tel. (0 77 25) 77 46

*vdk.schmidt@architekturwebdesign.de*



**Peter Lang**

**78147 Vöhrenbach**

Tel. (0 77 27) 4 96

*Peter-Karl.Lang@t-online.de*



**Peter Müller**

**78183 Hüfingen**

Tel. (0 77 21) 92 31 10 und

Tel. (07 71) 6 51 56

*p.w.mueller1@gmx.de*



**Stephanie Engesser**

**78199 Bräunlingen**

Tel. (07 71) 603-139

*Stephanie.Engesser@braeunlingen.de*



**Michaela Bouillon**

**78176 Blumberg**

Tel. (0 77 02) 47 97 17

*Behindertenbeauftragte@stadt-blumberg.de*



**Corinna Grimm**

**78083 Dauchingen - Bürgerverein**

Tel. (0 77 21) 9 13 72 61 (g)

Tel. (0 77 20) 6 76 84 (pr)

*h.c.grimm@t-online.de*



**Inge Wenzler**

**78609 Tuningen**

über Rathaus Tel. (0 74 64) 9 86 10

*Behindertenbeauftragte-tuningens@web.de*



**Hannelore Prochnow**

**78073 Bad Dürkheim**

Tel. (0 77 26) 67 23

