

SELBSTHILFE *aktuell*

Info der Selbsthilfekontaktstelle des Schwarzwald-Baar-Kreises

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



In dieser Ausgabe

EDITORIAL	2
18. Selbsthilfetag: Betroffene geben Hilfe zur Selbsthilfe	3
20 Jahre Selbsthilfegruppe Tinnitus und Morbus Menière	4
Fachvortrag „Barrierefreies Bauen - Theorie und Praxis“	5
Projekt Selbsthilfefreundliche Reha-Klinik	6
Gründungstreffen der CI-Selbsthilfegruppe	7
SHG für Menschen mit urologischen Krebserkrankungen	8
Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Schwenningen	9
Trauergruppen in Villingen-Schwenningen	10
Neue Gruppen	11
Veranstaltung zu Autismus-Spektrums-Störungen	12
Veranstaltungshinweise	13
Persönliche Belastungsgrenze gesunken	14
Steuern: Tipps für Schwerbehinderte	14
AUS-Zeit - Urlaub für Pflegebedürftige und Pflegende	14
Selbsthilfe-Gruppen-Suche	15
Zum Nach-DENKEN	15
Impressum	15
Behindertenbeirat und -beauftragte	16

Ausgabe Nr. 11

Liebe Leserinnen und Leser,

was sich letztes Jahr im Oktober 2015 abzeichnete, dass jeder Landkreis ab 2016 einen haupt- oder ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten bestellen muss, hat mit der Zustimmung des Kreistags zum Vorhaben der Kreisverwaltung, eine hauptamtliche Stelle zu schaffen, Gestalt angenommen, und ich bin nun seit dem 01. Februar 2016 hauptamtlicher Behindertenbeauftragter.

Ich habe ein eigenes Büro im Landratsamt, Raum 228

und bin Montag bis Donnerstag von 8:30 Uhr bis 11:30 Uhr dort persönlich

oder telefonisch unter (0 77 21) 9 13 72 29 zu erreichen.

Seit Mai werde ich an zwei Vormittagen durch Corinna Hermann bei Verwaltungsaufgaben unterstützt.

Seit vielen Jahren setze ich mich für Barrierefreiheit ein und werde dies auch weiterhin tun, meine Stimme erheben und für die Sache werben, so oft es nötig ist.

Meine Aufgaben sind die gleichen wie auch schon als ehrenamtlicher Behindertenbeauftragter.

Vermehrt kommt jetzt dazu, dass ich um Stellungnahmen zu verschiedenen Bauprojekten gebeten werde, sei es zur Gestaltung von Radwegen oder bei Umbauten, wie ein barrierefreier Zugang oder die Toilette nach den Bedürfnissen für Menschen mit einer Behinderung gestaltet wird.

Ein Dauerprojekt ist - wie Vielen bereits bekannt - der Bahnhof VS-Villingen.

In der Vergangenheit wurden viele Beschwerden laut, dass dieser Bahnhof noch immer nicht barrierefrei ist. Bereits am 05.05.2006 hatten wir in dieser Sache unsere erste Demo, damit der Bahnhof endlich barrierefrei werden sollte. Zur Erinnerung: Ein ICE sollte am 05. Juli 2008 auf den Namen „Villingen-Schwenningen“ getauft werden. Dies wurde jedoch abgesagt, weil eine Demo der Behindertenbeauftragten befürchtet wurde. Die ICE-Taufe erfolgte dann jedoch am 15. September 2012.

Zwischenzeitlich wurden viele Verhandlungen geführt und Verträge zwischen der Bahn und der Stadt Villingen-Schwenningen geschlossen.

Am 12.02.2016 habe ich meine Stellungnahme als Behindertenbeauftragter, die von dem Eisenbahnbundesamt (EBA) gefordert wird, abgegeben.

Am 29.02.2016 wurde das Planrechtsverfahren hierzu eingereicht. Sollten keine Widersprüche seitens des EBA erfolgen, wird voraussichtlich im März 2018 mit dem Umbau des Bahnhofs begonnen.

Die geschätzte Bauzeit hierfür beträgt ca. ein Jahr. In dieser Zeit werden die Bahnsteige angehoben, sodass man ebenerdig in die Züge kommt, und zwei Aufzüge eingebaut, um auf die Bahnsteige 2 und 3 zu gelangen. Ein Blindenleitsystem wird ebenfalls installiert.

Eine lange Zeit, die wir nun schon auf die Verwirklichung eines barrierefreien Bahnhofs warten. Ich hoffe, dass zukünftig die Barrierefreiheit mehr und mehr in die Planung der Architekten mit einbezogen wird und werde meinen Teil dazu beitragen.



Ihr Manfred Kemter

Hauptamtlicher Behindertenbeauftragter für den Schwarzwald-Baar-Kreis

18. Selbsthilfetag: Betroffene geben Hilfe zur Selbsthilfe

Der Selbsthilfetag ist eine im Schwarzwald-Baar-Kreis einzigartige Veranstaltung. In seiner 18. Auflage fand er am Sonntag, 10. April, statt.

35 Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Gebieten haben am Selbsthilfetag Betroffenen und Interessierten Rat gegeben und sich vorgestellt. So konnten sich die Besucher grundlegend über ihr Leiden informieren. Das Programm wurde komplettiert durch Gesprächsrunden und Vorträge.

Der Sonntagstermin hat sich bewährt. In den letzten Jahren sind jeweils rund 400 Besucher gekommen. Unsere SHG Ataxie nahm dieses Jahr zum 9. Mal teil. Bei diesen vielen Teilnahmen haben wir lediglich 2 neue Mitglieder für die Gruppe gewonnen.

Aber das war nie unser Ziel - wir wollen mit den Leuten ins Gespräch kommen, die Fragen nach ATAXIE beantworten und damit unsere Seltene etwas bekannter machen.

So ist unser „Stand“ über die Jahre gewachsen:

- Info-Material, Broschüren und Flyer von der DHAG e. V. auf dem Tisch
- dann das „Käsebrett“ - beliebt bei Alt und Jung (siehe Fotos unten rechts)
- das Thema „ATAXIE?“ erst als laminierte Buchstaben auf A4 - jetzt ein Banner 2 x 0,3 m
- ein Gruppen-Flyer für die SHG-Öffentlichkeitsarbeit
- eine Stellwand - zu Neudeutsch Roll-Up
- der „Tischumhang“ gesponsert von der DHAG



- Acryl-Aufsteller für die Flyer.

Bis zum nächsten SHT werden wir noch ein Banner im Standardmaß 2 m x 1 m Hoch anfertigen, um den Standaufbau/-abbau weiter zu vereinfachen. Und dies sind alles Dinge, die förderfähig durch die Krankenkassen sind.

Aber was nützt der beste Stand ohne Stand-Betreuer. Wir in der Gruppe sind immer mit mind. 9 Personen, verteilt über den ganzen Tag, anwesend. So wird es für den einzelnen keine große Belastung.

(ers)



Frischer Wind für müde Ohren

Vortragsreihe vermittelt Fülle an Informationen für Menschen mit Hörproblemen

Von Mal zu Mal mehr Stühle füllten sich im Hotel Grüner Baum in Donaueschingen - Allmendshofen. Eingeladen hatten die Selbsthilfegruppe Tinnitus und Morbus Menière und die Selbsthilfekontaktstelle im Landratsamt zu Vorträgen rund um die Hörbeeinträchtigung.

Umfangreiche Informationen zu technischen Hilfen vermittelte Hörgeräteakustiker Michael Brecht: Hörgeräte verfügen heute über ein Impulsschall-Management, das innerhalb von weniger als 2 Millisekunden auf plötzliche laute Geräusche reagiert. Die Unterdrückung von Störgeräuschen ist möglich, beispielsweise von Windgeräuschen, die etwa beim Fahrradfahren enorm stören können. Ausgefeilte Technik erlaubt es sogar, über das Smartphone Hörsituationen zu speichern, zu denen sich das Hörgerät automatisch einstellt.

Die Sozialarbeiterin Kristina Rosenzweig bestätigte in ihrem Vortrag, dass Betroffene verschiedene Hörgeräte unverbindlich ausprobieren dürfen und dass darunter auch mindestens zwei Geräte zum Festpreis sein sollten.

Menschen, die nicht mehr im Erwerbsleben stehen, haben Ansprüche auf ein gutes Hörgerät aus dem Grund der sozialen Teilhabe.

Leider ersetzen Hörgeräte das natürliche Hören nicht, wurde immer wieder festgestellt.

Ella von Briel und Werner Schaumann als Betroffene gaben Hilfestellung, wie man sich an die Veränderung gewöhnen kann und berichteten, wie ihr Leben durch diese Herausforderung neue Impulse bekam. Professor Bernd Fischer forderte dazu auf, die Normalhörenden freundlich auf die Probleme aufmerksam zu machen und um Betonung der Worte, besonders der Konsonanten, zu bitten.

Lautes Vorlesen, Gespräche, tanzen, Gedichte auswendig lernen - Schwerhörige können und sollten viel tun, um ihre Fitness zu erhalten.



Prof. Bernd Fischer

Unterstützt wurde die Reihe durch die Selbsthilfeförderung der IKK classic.

Die Gruppe zu Tinnitus und Morbus Menière erweiterte ihr Wissen zum Thema Schwerhörigkeit um viele Anregungen und Informationen und feierte ihr 20jähriges Bestehen.

(sk)

Ansprechpartner der Gruppe Tinnitus ist

Werner Schaumann

Telefon (0 77 21) 5 42 23

Informationen zu Selbsthilfegruppen gibt es bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter (0 77 21) 9 13 71 65.



S. Kaiser, Ella von Briel und W. Schaumann

Fachvortrag „Barrierefreies Bauen – Theorie und Praxis“

Am 01. März 2016 veranstaltete im Landratsamt der Behindertenbeauftragte des Schwarzwald-Baar-Kreises zusammen mit dem Vorsitzenden der Kammergruppe des Schwarzwald-Baar-Kreis, Alexander Schmid von der Architektenkammer Baden-Württemberg, zum Thema „barrierefreies Bauen“ einen Vortrag für Architekten und Stadtplaner.

Die Veranstaltung erfuhr regen Zuspruch. Landrat Sven Hinterseh, sowie der Behindertenbeauftragte und der Vorsitzende der Kammergruppe Schwarzwald-Baar-Kreis, Alexander Schmid, konnten ca. 100 Teilnehmer begrüßen.

Referent Oliver Appel, Sachverständiger für Barrierefreies Bauen, vermittelte Basiswissen, informierte über das Baurecht und ging auf den Wohnungsbau und das Bauen im öffentlichen Raum ein.

Die Teilnehmer konnten auch einiges selbst ausprobieren.



Referent Oliver Appel

Um den Raumbedarf eines Rollstuhlfahrers oder eines Rollator-Benutzers gut darstellen zu können, hatte der Behindertenbeauftragte ein Gestell gebaut und Rollstühle sowie Rollatoren zur Verfügung gestellt, damit man selbst ausprobieren konnte, wie knapp bemessen der Wendekreis von 1,20 m bzw. 1,50 m doch ist.

Das Berufsförderungswerk der Südbadischen Bauwirtschaft in Donaueschingen sagte seine Unterstützung zu und baute eine Rampe, an der man den Unterschied mit leichter und steiler Steigung ausprobieren konnte.

Zum Abschluss gab es Getränke und Häppchen und die Teilnehmer konnten sich in lockerer Atmosphäre austauschen.

Gudrun Kemter



Patienten profitieren von Selbsthilfegruppen

Schloss-Klinik Sonnenbühl in Bad Dürkheim will erste selbsthilfefreundliche Reha-Klinik in Baden-Württemberg werden

Ob Bluthochdruck oder Multiple Sklerose - Patienten können mit Hilfe von Selbsthilfegruppen (SHG) viel für ihre psychische Stabilität, die Krankheitsbewältigung und auch einen Heilungserfolg tun. Dazu möchte auch die Schlossklinik Sonnenbühl beitragen. Zusammen mit dem Gesundheitsamt des Landkreises und den Vertretern mehrerer SHG stellte die Klinik ihr Vorhaben vor, sich als erste selbsthilfefreundliche Reha-Klinik in Baden-Württemberg auszeichnen zu lassen. Das Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis (SBK) unterstützt das Vorhaben.

Die Klinik Sonnenbühl feiert in diesem Jahr ihr 90-jähriges Bestehen. Die Klinik, deren Träger die Bahn-Betriebskrankenkasse ist, aber Patienten aller gesetzlichen und privaten Kassen und Rentenversicherungsträger sowie Selbstzahler und Beamte aufnimmt, hat 188 Betten und medizinische Experten für Kardiologie, innere Medizin, Orthopädie und Neurologie.

Wie Joachim Gwinner, Stellvertreter des Landrats, anmerkte, komme zum baulichen Schatz der Klinik und der geleisteten Arbeit des Personals mit dem Siegel der selbsthilfefreundlichen Reha-Klinik ein weiteres Alleinstellungsmerkmal. Bundesweit fünf

Kliniken haben sich auszeichnen lassen, in Baden-Württemberg wäre die Sonnenbühlklinik die erste.

„Die Selbsthilfe ist neben ambulanter und stationärer Versorgung sowie dem öffentlichen Gesundheitswesen die vierte Säule im Gesundheitswesen“, sagte Joachim Gwinner. Dies habe auch der Gesetzgeber erkannt, der die Krankenkassen verpflichtete, einen Betrag von 1,03 Euro pro Versichertem und Jahr für die Selbsthilfe zu investieren.

Das Gesundheitsamt im SBK, beschäftigt seit 2002 eine hauptamtliche Kraft in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, bei der 150 SHG im Schwarzwald-Baar-Kreis registriert sind. „Wenn sich Patienten mit Mitleidenden treffen, können Wege der Akzeptanz und Heilung gefunden werden“, so Joachim Gwinner.

Bereits seit einem Jahr treffen sich Mitarbeiter der Klinik unter der Leitung der Selbsthilfebeauftragten, Cornelia Pallenbach, und der Selbsthilfekontaktstelle regelmäßig zu Qualitätszirkeln mit Vertretern der SHG. Der Fahrplan sieht vor, dass nun der Antrag auf Auszeichnung gestellt wird, sodass dann in einem Jahr das Siegel verliehen werden kann.

Klinik-Verwaltungsleiter Sascha Seyer betonte, dass durch die Kooperation mit den SHG beide Seiten Vorteile haben. Die Klinik stellt Räume zur Verfügung und bietet die Möglichkeit, dass sich die Gruppen vorstellen können. Die Zusammenarbeit erweitere aber auch das Know-how der eigenen medizinischen Mitarbeiter.

An einer zentral gelegenen Info-Wand (siehe links) werden die Selbsthilfegruppen vorgestellt, hier können die Patienten auch die Flyer der SH-Gruppen mitnehmen.

Chefarzt Dr. Thomas Leber berichtete, dass Patienten, die beispielsweise eine künstliche Herzklappe eingesetzt bekamen, „nach so einer großen Operation so gut wie nicht wissen, was bei ihnen gemacht wurde“. Deshalb sei es gut, wenn man Patienten nach der Entlassung aus der Reha-Klinik in die Obhut von Selbsthilfegruppen geben könne.



Dr. Leber wies darauf hin, dass vor zehn Jahren die neurologische Abteilung der Klinik offiziell in Betrieb ging und regte an, im Landkreis eine Selbsthilfegruppe für Schlaganfallgeschädigte zu gründen. Er verwies auf die erfolgreiche SHG für Herzpatienten und Bluthochdruck, die von Dr. Hansjürgen Lieschke (Chefarzt Kardiologie) geleitet wird.

Die positive Wirkung der SHG stellte Sozialpädagogin Cornelia Pallenbach von der Klinik Sonnenbühl in den Vordergrund: „Die Patienten sind mit ihren Sorgen und Nöten nicht auf sich alleine gestellt!“

Gründungstreffen der CI-Selbsthilfegruppe

Am Infostand beim Selbsthilfetag am 10. April 2016 in Bad Dürkheim hatte sich der Bedarf bereits abgezeichnet. Viele interessierte Besucher erkundigten sich: Wann ist eine CI-Versorgung sinnvoll? Welcher Grad der Schwerhörigkeit muss vorliegen? Wie funktioniert ein CI? Wer trägt die Kosten?

Die Einladung zum 1. Treffen der Gruppe lag aus - und tatsächlich: Es kamen 30 Personen. Ich hatte es mir natürlich gewünscht, aber nicht damit gerechnet. So wurde ich doch etwas nervös, als wir noch einige Tische und Stühle aufstellen mussten.

Sehr gefreut hat mich bei der Begrüßung aller Teilnehmer, dass auch Gäste von der Verbandsebene, Udo und Dirk, sowie Stefanie Kaiser von der Selbsthilfekontaktstelle im Schwarzwald-Baar-Kreis gekommen waren.

Ich ging kurz darauf ein, was mich dazu bewegt und motiviert hat, eine Selbsthilfegruppe zu gründen und was die Aufgaben und Ziele der Gruppe sind. Ebenfalls bin ich auf die bereits festgelegten Termine, die als Flugblätter auf den Tischen auslagen, eingegangen. Dazu habe ich noch genauere Informationen mitgeteilt. Für den Herbst habe ich kompetente Fachleute eingeladen, die zu verschiedenen Themen referieren werden.

Frau Kaiser von der Selbsthilfekontaktstelle richtete ein paar Wort an die Gruppe, wobei sie darauf einging, wie wichtig eine Selbsthilfegruppe für betroffene Menschen und deren Angehörige ist, und

Mit diesen Selbsthilfegruppen kooperiert die Klinik: AMSEL (Multiple Sklerose), Anonyme Alkoholiker, Deutsche Hochdruckliga, Deutsche Herzstiftung, SHG Depressionen, Emotions Anonymus, Morbus Bechterew, Parkinson-SHG, Schnarchen- Schlafapnoe-SHG, SHG Tinnitus und Morbus Menière, außerdem mit dem hauptamtlichen Behindertenbeauftragten des SBK.

Hans-Jürgen Eisenmann

wünschte der Gruppe viel Erfolg und gutes Gelingen. Ebenfalls überbrachte Udo von der Vorstandschaft des CIV BaWue die herzlichsten Grüße, verbunden mit den besten Wünschen für die neue SHG.

Nach einer kurzen Frage-Antwort-Runde und dem Ende des öffentlichen Teils stand der gemütlichen Kaffeerunde nichts mehr im Wege.

Was mich sehr erfreut hat, war, dass die Leute gleich zu Beginn miteinander ins Gespräch kamen. Den Nachmittag konnten wir gegen 16.30 Uhr ausklingen lassen und ich hatte das Gefühl, dass alle zufrieden nach Hause gingen. Ich danke allen, die mich an diesem Tag unterstützt und mir Glück für die Gruppenarbeit gewünscht haben.

Ich freue mich auf die kommenden Treffen mit dieser Gruppe am 24. September und 26. November.

Ulrika Kunz

Weitere Info aus wikipedia:

Das Cochlea-Implantat (CI) ist eine Hörprothese für Gehörlose, deren Hörnerv nicht funktionsgestört ist. Das CI-System besteht aus einem Mikrofon, einem digitalen Sprachprozessor, einer Sendespule mit Magnet und dem eigentlichen Implantat, das sich aus einem weiteren Magneten, einer Empfangsspule (hinter dem Ohr unter der Haut), dem Stimulator und dem Elektrodenträger mit den Stimulationselektroden zusammensetzt. Diese werden in die Cochlea (Hörschnecke) eingeführt.

SHG für Menschen mit urologischen Krebserkrankungen

Es ist ein Tabuthema, über das niemand gerne spricht, schon gar nicht Männer, obwohl es sie häufiger betrifft als Frauen:

Eine urologische Krebserkrankung löst nicht nur Ängste aus, sondern auch Scham. Inkontinenz ist häufige Folge, bei Männern zudem der Verlust sexueller Potenz.

„Erfahrungs- und Informationsaustausch in geschütztem Rahmen ist ungemein wertvoll“, sagt Ottokar Schütz, Leiter der Selbsthilfegruppe. Sie ermuntert insbesondere jüngere Männer zum zwanglosen Kontakt. „Wir wollen die Vorsorgefreudigkeit bei Männern erhöhen“, nennt Thomas Schlenker ein Ziel der Selbsthilfegruppe, deren Gründungsmitglied er 1992 war. Er ist Oberarzt in der Urologie und weiß, wie gut die Therapiemöglichkeiten bei früher Diagnose sind. Und er weiß, dass Männer nach wie vor Vorsorgemuffel sind, während sich Frauen meist regelmäßig gynäkologisch untersuchen lassen.

Der Fachmediziner ist ein erfahrener Operateur, der alle Stadien des gefürchteten Prostata-Karzinoms kennt. Je kleiner es ist, desto leichter lässt es sich entfernen, ohne benachbarte Organe zu beschädigen. Meist sind die Patienten im Senioren-Alter, Prostata-Krebs werde aber immer häufiger auch bei 45-Jährigen diagnostiziert. „Man entdeckt heute vieles, was früher nicht entdeckt wurde.“ Voraussetzung ist freilich, dass sich die Männer regelmäßig kontrollieren lassen. „In jüngeren Jahren halten sich die meisten für unverletzlich und sind umso schockierter, wenn sich in ihrem Körper bösartige Zellen breit machen.“ Seltener als Prostata- sind Hoden- und Blasenkrebs; auch diese Erkrankungen seien bei früher Erkennung gut behandelbar.

Vorsorge ist das eine elementare Thema, Nachsorge das andere. „Erst nach der OP und nach der Reha fällst du in ein tiefes Loch“, beschreibt Dieter Brammertz, zweiter Vorsitzender der Selbsthilfegruppe, eine gemeinsame Erfahrung, Inkontinenz und erektile Disfunktion sind zwar keine zwingenden, aber

häufige Folgen der Krebsbekämpfung. Beide Symptome können wieder verschwinden - oder auch nicht. Die fehlende Potenz sei eine Kränkung der Männlichkeit, aber noch eher erträglich als die Inkontinenz. „Du bist nicht mehr gesellschaftsfähig.“ Wenn Männer ihren Penis sexuell nicht mehr wie gewohnt einsetzen können und obendrein den Einfluss auf ihre Blase verlieren, gerät das komplette Leben aus den Fugen. Auch ihre Frauen leiden mit, weshalb sie bei den Treffen willkommen sind.

„Allein hätte ich es nicht geschafft“, bekennt Klaus Leberecht und skizziert seinen Behandlungsmarathon mit Operation, Bestrahlung und Spritzen-therapie mit Hormonblockern. Der 72-Jährige schildert sie als medikamentöse Kastration, die zur Verweiblichung geführt habe. Zum Glück sei seine Partnerin verständnisvoll, andere Ehen zerbrächen. Der offene Austausch in der Gruppe sei ein Segen, was Ottokar Schütz unterstreicht. „Du kannst dir deine Ängste und Verzweiflung von der Seele reden.“

Vor allem müssten die Betroffenen lernen, mit unabänderlichen Einschränkungen klar zu kommen und sich nicht von der Erkrankung beherrschen zu lassen. „Das Mechanische funktioniert nicht mehr richtig, das muss man akzeptieren“, konstatiert der promovierte Physiker.

Besonders quälend sei die Inkontinenz, die zur sozialen Isolation führen könne. „Die Leute trauen sich nicht mehr aus dem Haus.“ Dabei gebe es Einlagen als Hilfsmittel, auch regelmäßige Beckenbodengymnastik habe sich bewährt. Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag in einem Villingen Fitnessstudio und trainiert unter fachlicher Anleitung Bewegungsabläufe für alle Gelenke. Auch regelmäßige Wanderungen stehen auf dem Programm. Da ergeben sich zwanglose Gespräche, und das Vertrauen untereinander festigt sich.

Großen Wert legt das erweiterte Vorstandsteam bei seiner Jahresplanung auf Fortbildung und interdisziplinäre Vernetzung. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe besuchen Fachvorträge und Patiententage, bei individuellen Problemen stehen Schlenker und weitere Experten vom Klinikum unkompliziert zur Verfügung. Zum Netzwerk gehört selbstverständlich auch das Inkontinenzzentrum mit seinem niederschweligen Beratungsangebot. „Man muss sich umorientieren und neue Alltagsstrukturen schaffen. Dann stellt sich auch wieder Lebensqualität ein“, versichern die Schicksalsgenossen.

Einig sind sie sich darin, dass die Gesellschaft sensibler werden sollte für die Bedürfnisse all jener, die aus verschiedenen Gründen ungewöhnlich oft ein Klo aufsuchen müssen. Es mangle in Villingen-Schwenningen und in vielen weiteren Gemeinden nicht nur an öffentlichen, barrierefreien Toiletten, sondern auch an Behältnissen zur Entsorgung von Einlagen. Schon dieses Manko hindere viele Blasen- und Prostatakranke am Einkaufsbummel oder am Konzertbesuch. „Sie werden unbewusst und unnötigerweise ausgegrenzt.“

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit urologischen Krebserkrankungen und deren Angehörige trifft sich in der Regel an jedem vierten Montag im Monat um 19 Uhr im Baden-Württemberg-Saal im Schwarzwald-Baar-Klinikum Villingen-Schwenningen. Die Gruppe ist offen für alle Interessierten, die Teilnahme ist unverbindlich und kostenfrei. Willkommen sind auch Neulinge, die Lust haben, sich mit eigenen Impulsen an der Veranstaltungsplanung zu beteiligen.

Auskünfte erteilen

Ottokar Schütz, Telefon (0 77 20) 6 52 93
und E-Mail info@shg-uro-SBH.de,
sowie Regina Büntjen vom Gesundheitsamt
im Landratsamt, Telefon (0 77 21) 9 13 71 93
und E-Mail R.Buentjen@lrabk.de.

Christina Nack

Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Schwenningen

Die Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Schwenningen hat sich am Donnerstag, den 09.06.2016 im „Kienzle Treff“ der Schwenninger Krankenkasse getroffen zum Vortrag von Herrn Dr. Winfried Kadow über Arteriosklerose bei Bluthochdruck.

Der Vortrag wurde von 18 Personen besucht und lebhaft diskutiert.

Die Gruppe wird am Donnerstag, den 18. August einen gemeinsamen Ausflug ins Elsass mit Besuchen von Colmar und Riquewihr durchführen.

Das nächste Gruppentreffen mit Dr. Kadow findet am Donnerstag, den 15. September 2016 in der Schwenninger Krankenkasse um 19 Uhr statt.

Thema: „Die Auswirkungen von Bluthochdruck auf die Nieren“

Dieter Brammertz

Trauergruppen im Schwarzwald-Baar-Kreis

Trauergruppen

Cafe Lebensblick

**„Lange saßen sie dort und hatten es schwer.
Aber sie hatten es gemeinsam schwer,
und das war ein Trost.
Schwer war es trotzdem“**

Astrid Lindgren

Der Verlust eines Elternteils, Ehepartners, Kindes oder Freundes ist für uns nicht leicht zu verkraften. Oft steht uns ein langer, emotionaler und sehr anstrengender Weg bevor.

Und jeder Mensch trauert anders. Das darf auch so sein, weil wir alle unterschiedlich sind und deswegen unterschiedlich trauern.

Sich mit anderen Betroffenen zu treffen, die in einer ähnlichen Situation sind, sich auszutauschen und sich verstanden zu wissen ist einer der Beweggründe, der uns veranlasste, das Cafe Lebensblick als Plattform für Gespräche Trauernder ins Leben zu rufen.

Eine junge Witwe erzählte bei einem Treffen von einer Situation, die sie sehr verletzte: „Nach fünf Monaten sollten Sie sich doch an den Gedanken gewöhnt haben, dass Ihr Mann jetzt tot ist.“

Nehmen Sie Ihr Leben wieder in die Hand und blicken Sie nach vorne!“, so eine Kollegin. Mit Sicherheit sind solche Sätze keine Ausnahme.

Deshalb laden wir ein, sich einmal im Monat in einem geschützten Rahmen mit anderen Trauernden bei Kaffee und Kuchen zu treffen, sich zu unterhalten und Zeit zu haben - der Trauer Raum zu geben.

Dies kann eine große Hilfe sein, wieder einen Weg zurück ins Leben zu finden.

Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat
um 15 - 17 Uhr im Haus Lebensquelle,
Virchowweg 22,
78054 VS-Schwenningen

Anmeldung gerne per Telefon: (0 77 21) 99 52 94-11
oder per Mail unter info@hospizverein-vs.de.
Gerne führen wir auch, nach Anmeldung, Einzelgespräche.

Margarete Helbig

Neue Selbsthilfegruppe für Trauernde

In VS-Villingen entsteht gerade wieder eine neue Selbsthilfegruppe für Trauernde.

Treffpunkt ist jeden letzten Mittwoch im Monat

von 18 bis 20 Uhr,

Vom-Stein-Str. 51.

78050 VS-Villingen

Kontaktperson ist Gertrud Neugart,

Telefon (0 77 21) 2 63 19.

Für ein erstes Einzelgespräch steht sie gerne zur Verfügung.

Weitere Selbsthilfegruppen:

für Angehörige nach Suizid

Kontakt: Ulrike Schwab,

Telefon (0 77 28) 64 54 44

E-Mail: schwab_ulrike@web.de

für verwaiste Eltern

Kontakt: Nicole Beier,

Telefon (0 77 20) 95 77 27

E-Mail: nicole.beier@wuerttembergische.de

Neue Gruppen

Selbsthilfegruppe Depressionen und Angst



Treffen im Gemeindehaus ARCHE, 1. OG
Am Kirchplatz 4 in Mönchweiler

Termine 2016

- Samstag, 06. August
- Samstag, 03. September
- Samstag, 08. Oktober
- Samstag, 05. November
- Samstag, 03. Dezember

Kontakt: Karin Lehmann
Tel. (01 74) 9 47 17 47
karin.lehmann@moenchweiler.de

Restless Legs Syndrom (RLS)

Erkrankung der unruhigen, ruhe- oder rastlosen Beine

Betroffene zum Austausch werden gesucht.

Bitte bei der Kontaktstelle melden:

Tel. (0 77 21) 9 13 71 65
oder s.kaiser@Lrasbk.de

Neue Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe

sucht Betroffene. Bei dieser Erkrankung entstehen Funktionsstörungen wie motorische Einschränkungen oder sensorische Missempfindungen an den Armen, Beinen und Füßen.

Treffen

ab Juli 2016 immer dienstags 18 Uhr in VS-Villingen.

Weitere Info bei der Kontaktstelle

Tel. (0 77 21) 9 13 71 65
oder s.kaiser@Lrasbk.de

Neue Reha-Sportgruppe

unter dem Dach der DJK Donaueschingen
für Menschen, die akut an Krebs erkrankt sind oder die Erkrankung überwunden haben.

Termin:

- Donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr für Frauen und Männer im Gymnastikraum der Rehaklinik Sonnhalde.

Ansprechpartnerin: Angelika Bolkart,
Tel. (07 71) 47 10

SHG Cochlear Implant Schwarzwald-Baar

(CI-SHG) in VS-Villingen (siehe auch S. 7).

Nächste Treffen

am Samstag, 24. September und 26. November.

Weitere Info

bei der Kontaktstelle unter (0 77 21) 9 13 71 65

Die Selbsthilfekontaktstelle ist umgezogen!

Seit März 2016 finden sie uns in der Herdstr. 4 in VS-Villingen, Zimmer 104 im Erdgeschoss.

Sprechzeiten:

Montag 14.00 - 17.30 Uhr,
Mittwoch, Donnerstag 9.00 - 11.30 Uhr



SHG Autismus - Einladung



Autismus-Selbsthilfegruppe
Schwarzwald-Baar-Kreis
Leitung: Claudia Springsklee

Wir laden ein zum Fachtag:

Autismus und Sexualität

Termin: Samstag, 8. Oktober 2016 von 10:00 – 17:00 Uhr

in Villingen-Schwenningen

Dozent: Harald Matoni

Diplom-Psychologe; Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut
seit 1988 therapeutische Arbeit mit Menschen mit Autismus;
Leiter der Autismus-Therapie-Ambulanz Niederrhein

Es werden Herausforderungen von Pubertät und Sexualität bei Menschen im Autismus-Spektrum anhand von Praxisbeispielen aufgezeigt und Handlungsmöglichkeiten bzw. Handlungsnotwendigkeiten dargestellt, mit denen sich Betroffene, Eltern und Fachkräfte beschäftigen sollten:

- Begriffe / Definitionen / Informationen: Gefühle, Bekannte, Freunde, (Ehe-) Partner, Liebe, Sexualität
- Pubertät / Aufklärung / sexualpädagogische Bildung / Sexualpädagogisches Konzept für Institutionen
- Öffentlichkeit / Privatsphäre / Hygiene
- Umgang mit problematischen sexuellen Verhaltensweisen
- Beziehungen mit einem Partner oder einer Partnerin mit Autismus-Spektrum-Störung
- Vorstellung hilfreicher Materialien und Literatur

Veranstaltungsort: (wird nach Anmeldeschluß per E-Mail bekannt gegeben):

Je nach Teilnehmerzahl entweder:

- Festhalle Pfaffenweiler
Efeustraße, 78052 Villingen-Schwenningen (Ortsteil Pfaffenweiler)

oder

- Stiftung St. Franziskus Heiligenbronn, Kinder-und Familienzentrum VS
Tulastraße 8, 78052 Villingen-Schwenningen

Veranstaltungsgebühr: 30,- € inklusive Verpflegung

*Dank der großzügigen Spende des Lions Club sind wir in der Lage,
die Teilnahmegebühr zu diesem Preis anbieten zu können.*

Anmeldungen bitte bis 15.09.2016 mit dem Anmeldeformular

Veranstaltungshinweise

2016 Europäisches Jahr zur Beendigung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen (*)

- 25.09. 17. Internationaler Ataxietag
- 26.-30.09. Woche der pflegenden Angehörigen
Ein Programm unter dem Motto „Zeit für mich“ mit Vorträgen, Workshops, Schnupperkursen, Brunch ... - Der Flyer ist ab Ende August beim Gesundheitsamt erhältlich.
- 28.09.-01.10. Messe RehaCare Düsseldorf
Nähere Infos auf www.rehacare.de
- DO, 29.09. „Lügen oder nicht lügen -
Wie halten wir es mit der Wahrheit bei Demenz?“
Referentin: Margot Unbescheid,
Angehörige und Buchautorin
18.30 - 20.00 Uhr- Landratsamt, Sitzungssaal

Samstag, 1. Oktober 2016 • 19 Uhr Festhalle VS-Pfaffenweiler

Eintritt: 10 Euro • Einlass ab 18 Uhr • Snacks & Getränke werden angeboten

Eine Veranstaltung der Kinder- und Jugendhilfe
der stiftung st. franziskus heiligenbronn

Dr. med. Christine Preißmann berichtet



**Leben mit Autismus
und dem Asperger-Syndrom**

- 05.-24.10. Ausstellung „Ich begleite Dich“ - 20 Jahre HospizBewegung im Schwarzwald-Baar Kreis
im Foyer des Landratsamtes
- SA, 08.10. Fachtag: Autismus und Sexualität (siehe links)
- MI, 12.10. Lebensfreude durch Musik - 10 - 16 Uhr, Seniorentag im Landratsamt
- DO, 13.10. Von der Initiative zur Institution - Wohin entwickelt sich die Hospizarbeit?
Thile Kerkovius, Leiter des Hospiz Haus Maria Frieden, Oberharmersbach
19 Uhr Festakt mit Vortrag, Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis
- DI, 22.11. Psychologische Aspekte eines zentralen philosophischen Themas: WEISHEIT.
Prof. (em.) Dr. phil. Knud Eike Buchmann wird Aspekte der gelebten Weisheit
für ein „gutes Leben“ aufzeigen. - 19:30 Uhr, Landratsamt, Sitzungssaal
- MI, 23.11. Gesundheit im Gespräch: „Frausein und Wechseljahre der Frau - Wohin führt der Wechsel?“
Referentin: Dr. Urte Skorzinski, Fachärztin für Gynäkologie,
Psychotherapeutin und Sexualmedizinerin - 19:00 Uhr, Landratsamt, Sitzungssaal
- SA, 26.11. Couch oder Cabrio? - Kreativ-Seminar zur Vorbereitung auf den Ruhestand
Referentin: Karin Nell, Dipl. Pädagogin
9.30 - 17.00 Uhr - Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis
- DI, 29.11. Gesundheit im Gespräch: Depression - wenn die Seele trauert
Prof. Dr.med. Dr.rer.soc. Norbert Grulke Dipl. Psych.,
Ärztlicher Direktor der Luisenlinik Bad Dürkheim
19.30-21.00 Uhr, Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis
- 05.12. Internationaler Tag des Ehrenamtes
- * Die Europäische Union ruft seit 1983
Europäische Jahre aus (2017 noch unklar)
— Näheres auf www.wikipedia.org
- ### 2017 Europäisches Jahr (*)
- 28.02. 10. Tag der Seltenen (Krankheiten)
Nähere Infos bei ACHSE e. V. www.achse-online.de
- 26.03. 19. Selbsthilfetag Bad Dürkheim „Miteinander - Füreinander“

Persönliche Belastungsgrenze gesunken

Tipps

Seit 01. Januar 2016 gelten höhere Freibeträge für die Zuzahlungsbefreiung.

Versicherte der gesetzlichen Krankenversicherung müssen ab dem 18. Lebensjahr Zuzahlungen zu ärztlichen Verordnungen leisten - beispielsweise bei Arzneimitteln, Hilfsmitteln oder Heilmitteln. Dabei gilt jedoch eine Belastungsgrenze von zwei Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen. Sofern ein Familienangehöriger schwerwiegend chronisch krank ist, reduziert sich die Zuzahlungsgrenze auf ein Prozent. Wird die Belastungsgrenze überschritten, wird der Versicherte auf Antrag von weiteren Zuzahlungen befreit. Bei der Berechnung ziehen die Krankenkassen von den jährlichen Bruttoeinkünften

Freibeträge ab, und zwar für mit im Haushalt lebende Ehegatten und eingetragene Lebenspartner sowie für Kinder. Seit dem 01. Januar gelten folgende Freibeträge: Von den jährlichen Bruttoeinnahmen können für den im gemeinsamen Haushalt lebenden Ehepartner oder eingetragenen Lebenspartner 5.229 Euro abgezogen werden. Bis Ende 2015 waren es 5.103 Euro.

Der Freibetrag für jedes berücksichtigungsfähige Kind beträgt 7.248 Euro (bis Ende 2015 7.152 Euro). Wer seine persönliche Belastungsgrenze schnell errechnen will, findet Hilfe im Internet auf www.zuzahlung.de/zuzahlungsrechner

Quelle: VdK-Zeitung Mai 2016

Steuern: Tipps für Schwerbehinderte

Am 31. Mai müssen diejenigen eine Steuererklärung abgeben, die dazu verpflichtet sind. Dies trifft zu auf viele Arbeitnehmer, bei denen das Finanzamt einen Freibetrag eingetragen hat.

Zwar ist eine Steuererklärung für die meisten lästig. In vielen Fällen ist sie jedoch lohnenswert. Dafür muss man nicht zum Steuerberater gehen. Eine günstige Alternative sind auch örtlichen Lohnsteuerhilfvereine. Wer die Steuererklärung in Eigenregie macht, kann sich auch direkt bei den Finanzämtern informieren über Broschüren. Neben allgemeinen Tipps für Arbeitnehmer gibt es spezielle Infos wie Familien oder

Menschen mit Behinderung. So haben Schwerbehinderte verschiedene Möglichkeiten, ihre Steuerlast zu senken, indem sie beispielsweise die Kosten, die ihnen durch die Behinderung entstehen und die nicht übernommen werden, steuerlich geltend machen.

U. a. bietet das baden-württembergische Finanzministerium eine Broschüre für Menschen mit Behinderung an – abrufbar im Internet unter www.mfw.baden-wuerttemberg.de. Einfach in der Suche den Namen „Steuertipps für Menschen mit Behinderung“ eingeben.

hei

Quelle: VdK-Zeitung Mai 2016

AUS-Zeit für Pflegende

- Urlaub für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen - Ein Angebot von Ferienland Schwarzwald

Sie brauchen eine AusZeit, möchten aber Ihre Anvertrauten nicht alleine lassen?

Ihre pflegebedürftigen Angehörigen werden von speziell ausgebildeten MitarbeiterInnen auf Wunsch individuell betreut.

Sie haben in dieser Zeit die Möglichkeit, auszuspannen, Kraft zu tanken und neue Impulse zu finden. Gastgeber, Einrichtungen mit geschultem Personal vor Ort, sowie Ärzte bieten Ihnen die Unterstützung, die Sie benötigen.

Weitere Informationen bekommen Sie hier:

Tourist-Info St. Georgen Tel. (0 77 24) 8 71 94

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@lrabk.de

Man wird auch online fündig beim Landkreis SBK
www.lrasbk.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)

Zum Nach-DENKEN

DENKEN

Unabdingbare Voraussetzung
des Irrsins.

Manchmal der beste Weg,
sich Erlebenswertes zu verbauen,
insbesondere wenn das Denken
das Fühlen unterdrückt.

Hans Kruppa

Gefunden in

NUR TOTE FISCH SCHWIMMEN MIT DEM STROM

Euer ers

Einfach zum Nachdenken

Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen,
glücklich zu sein.

(Voltaire 1694-1778)

Impressum

SELBSTHILFE aktuell

- 14. Jahrgang -

Herausgeber:

Selbsthilfekontaktstelle
Landratsamt/Gesundheitsamt
Schwarzwald-Baar-Kreis
Herdstraße 4
78050 Villingen-Schwenningen
Telefon (0 77 21) 9 13 71 65
Fax (0 77 21) 9 13 89 18
E-Mail s.kaiser@lrabk.de
Internet www.schwarzwald-baar-kreis.de



Redaktion:

Stefanie Kaiser (sk) (s.kaiser@lrabk.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: 31.10.2016

Behindertenbeauftragter Schwarzwald-Baar-Kreis und Donaueschingen

Manfred Kemter

Tel. (0 77 21) 9 13 72 29

Behindertenbeauftragter@Lrasbk.de



Gerhard Fehrenbach

78120 Furtwangen

Tel. (0 77 23) 5 00 35

gerhard-fehrenbach@t-online.de



Behindertenbeirat

BV Selbsthilfe Körperbehinderter -

Bereich Schwarzwald-Baar

Brunhilde Labor

Tel. (0 77 21) 5 71 69

brunhilde.labor@web.de



Christel Schmidt

78126 Königsfeld

Tel. (0 77 25) 77 46

vdk.schmidt@architekturwebdesign.de



Gudrun Högemann

Tel. (0 77 21) 7 23 23

gudi.vs@gmx.de



Peter Lang

78147 Vöhrenbach

Tel. (0 77 27) 4 96

Peter-Karl.Lang@t-online.de



Inge Fromme

Blinden- und Sehbehinderten

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



Peter Müller

78183 Hüfingen

Tel. (0 77 21) 92 31 10 und

Tel. (07 71) 6 51 56

p.w.mueller1@gmx.de



Hannelore Radigk

78052 Pfaffenweiler

Tel. (077 21) 2 81 76

h.radigk@gmail.com



Stephanie Engesser

78199 Bräunlingen

Tel. (07 71) 603-139

Stephanie.Engesser@braeunlingen.de



Lothar Schiffhauer

78050 Villingen-Schwenningen

Tel. (077 21) 5 31 93

lothar.schiffhauer@t-online.de



Michaela Bouillon

78176 Blumberg

Tel. (0 77 02) 47 97 17

Behindertenbeauftragte@stadt-blumberg.de



Harald Holzmann

78052 Villingen-Schwenningen

Tel. (077 21) 40 44 15

holzmannvs@aol.com



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



Behindertenbeauftragte in den Kreisgemeinden

Rüdiger Stern

78078 Niedereschach

Tel. (0 77 28) 71 76

ruedigerstern@gmx.net



Inge Wenzler

78609 Tübingen

über Rathaus Tel. (0 74 64) 9 86 10

Behindertenbeauftragte-tuebingen@web.de



Walter Kubas

Tel. (0 77 21) 9 13 73 66

w.kubas@lrasbk.de



Hannelore Prochnow

78073 Bad Dürkheim

Tel. (0 77 26) 67 23

