

## Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Ausgabe möchte ich mich Ihnen als neues Mitglied des Redaktionsteams der Selbsthilfezeitung vorstellen. Ich bin Gudrun Kemter, seit 20 Jahren in der Selbst-



hilfe aktiv und Schriftführerin des Landesverbandes Baden-Württemberg, einer Untergliederung des Bundesverbandes Poliomyelitis e. V.

Als Stefanie Kaiser mich gefragt hat, ob ich mir vorstellen könnte an der Selbsthilfezeitung mitzuarbeiten, fand ich das reizvoll. Die Redaktionsmitglieder Stefanie Kaiser, Roswitha Gräble und Ecki Stemmler gaben mir bei unserer ersten gemeinsamen Redaktionssitzung das Gefühl, schon immer dabei gewesen zu sein.

Ich möchte Sie, liebe Gruppensprecherinnen und Gruppensprecher, animieren, die Selbsthilfezeitung als eine Plattform

des gegenseitigen Austausches und Kennenlernens zu nutzen. Die Selbsthilfezeitung soll für Sie sein, aber auch durch Sie leben.

An dieser Stelle möchte ich den Einsendern der

Beiträge für diese Ausgabe, aber auch der letzten Ausgaben, einmal recht herzlich danken. Ich hoffe, dass bis zur nächsten Ausgabe, die im Juni erscheinen soll, wieder Beiträge von Ihnen kommen. Ich würde mich freuen. In Zukunft senden Sie bitte Ihre Beiträge an:

*kemtermg@freenet.de.*

Ich habe von Stefanie Kaiser die Aufgabe übernommen, ihre Beiträge zu sammeln.

Ich freue mich auf Ihre Einsendungen und auf die Zusammenarbeit mit Ihnen und dem Redaktionsteam.

Ihre  
Gudrun Kemter

## 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:

Gudrun Kemter (gk) (*kemtermg@freenet.de*)  
Stefanie Kaiser (sk) (*s.kaiser@lrabk.de*)  
Roswitha Gräble (rg) (*rosigraeble@web.de*)

erscheint halbjährlich

Auflage: 1.000 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: 31.03.2017

## *In dieser Ausgabe*

Vorwort / Impressum	2
Inhalt / Veranstaltungshinweise	3
<b>TITELTHEMA</b>	
Pflegestärkungsgesetz II	4
PSG II - Was ändert sich?	5
<b>SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE</b>	
Gewaltfreie Kommunikation / Tanja Köhler und ihr neues Buch	6
Vorankündigung Seminar „Der Stress und ich“	7
<b>AUS DEN SELBSTHILFEGRUPPEN</b>	
Epilepsie ja, und ...	8
Frauen mit Krebserkrankung auf der Chrysanthema	8
Selbsthilfe, die wächst - SHG AD(H)S	9
Sprechertagung und Polio-Tag Baden-Württemberg	10
SHG Tinnitus- und Morbus-Menièrè	11
SHG Ataxie - Besuch der Pfahlbauten	12
SHG Inkontinenz - Eine Anfrage der Apothekenrundschaue	13
<b>BEHINDERTENBEAUFTRAGTE</b>	
Jahresabschluss in Bad Dür rheim / Behindertenbeauftragter informiert	14
Behindertenbeirat und -beauftragte	15
Weihnachtungswünsche der Redaktion	16

## *Veranstaltungshinweise*

### **2017 Europäisches Jahr des Kulturerbes**

- 26.01. Informationsveranstaltung zum PSG II durch den Pflegestützpunkt  
18 Uhr Generationentreff in Bad Dür rheim  
Weitere Termine: 21.03. 19 Uhr AWO in Bräunlingen, 19.04. 15 Uhr in Aufen
- Do, 02.02. SMART - Abschluss-Veranstaltung im Landratsamt - 16 Uhr
- Di, 28.02. 10. Tag der Seltenen Erkrankungen  
Nähere Infos bei ACHSE e. V. [www.achse-online.de](http://www.achse-online.de)
- Sa, 18.03. 3. Symposium „Sterben“ - Hochschule für Polizei, VS-Schwenningen,  
von 9:30 -16.30 Uhr - Info bei [www.hospiz-sbk-ambulant.de](http://www.hospiz-sbk-ambulant.de)
- So, 26.03. 19. Selbsthilfetag Bad Dür rheim „Miteinander - Füreinander“  
Nähere Infos bei der Selbsthilfekontaktstelle Tel. (0 77 21) 9 13 71 65
- Mi, 05.04. Wozu kann (m)eine Biographie dienen? - 18.30-20.00 Uhr  
vhs am Münsterplatz, VS-Villingen,  
Kurs-Nr. A10901, Anmeldung erforderlich, Kursgebühr 5,- €
- 26.04. - 15.05. „Reihe zu Demenz“ in Donaueschingen, Bräunlingen, Blumberg, Hüfingen,  
VS-Schwenningen - Info: Regina Büntjen, Tel.: (0 77 21) 9 13 71 93  
E-Mail: [r.buentjen@Lrasbk.de](mailto:r.buentjen@Lrasbk.de)
- Fr, 05.05. Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung
- 11.-13.05. Messe REHAB Karlsruhe  
Nähere Infos auf [www.rehab-karlsruhe.com](http://www.rehab-karlsruhe.com)

## Pflegereform 2017

### Aktuelle Beratungsbroschüre zur Pflegeversicherung

Der Bedarf an Pflege steigt seit Jahren ständig an. Rund 3 Millionen Menschen sind heute bereits aufgrund einer Krankheit, Behinderung oder altersbedingt auf Leistungen aus der Pflegeversicherung angewiesen. Fast die Hälfte der betroffenen Menschen wird von Angehörigen oder ambulanten Pflegediensten zu Hause betreut.



Zum 1. Januar 2017 werden aus den bislang 3 Pflegestufen 5 Pflegegrade.

Diese Aufteilung ermöglicht es anhand der Alltagskompetenz festzustellen, wo und wieviel Pflegebedarf der Einzelne hat. Geprüft wird unter anderem, wie selbstständig der/die Versicherte noch

ist und ob er/sie Unterstützung – zum Beispiel bei der Körperpflege, bei hauswirtschaftlicher Arbeit oder bei der Ernährung – benötigt.

Bei Menschen, die noch eine alte Pflegestufe haben, wird die Pflegestufe übergeleitet. Auch wird es Änderungen bei der Pflegebegutachtung geben.

Vor diesem Hintergrund hat der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V., BSK, jetzt eine Broschüre mit den aktuellen gesetzgeberischen Änderungen im Rahmen der Pflegereform veröffentlicht. Der kleine Ratgeber wird gegen eine Schutzgebühr von 5 € einschließlich Porto verschickt und kann beim BSK e. V. :

telefonisch unter (0 62 94) 42 81-70

oder online auf [www.bsk-ev.org/shop](http://www.bsk-ev.org/shop)

bestellt werden.

### Neue Regelungen für Pflegebedürftige ab 2017

Bereits Ende 2015 hat der Bundestag das Zweite Pflegestärkungsgesetz (PSG II) beschlossen, mit dem zum 1. Januar 2017 der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff im Recht der Sozialen Pflegeversicherung (SGB XI) eingeführt wird. Statt der bisherigen drei Pflegestufen gibt es künftig fünf Pflegegrade. Das Begutachtungssystem, nach dem der Grad der Pflegebedürftigkeit ermittelt wird, wird dazu auf eine neue Grundlage gestellt. Wer bereits heute pflegebedürftig ist, wird ohne erneute Begutachtung in das neue System übergeleitet. Im Folgenden und in den Tabellen die wesentlichen Änderungen des PSG II im Überblick:

#### Pflegegrade und Begutachtungssystem

Neu ist, dass sich der Pflegegrad künftig anhand der Schwere der Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit bemisst.

Mit dem neuen Begutachtungssystem (NBA) wird bei Personen, die ab dem 1. Januar 2017 erstmals einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung stellen (Neufälle), der Grad ihrer Selbstständigkeit bei Aktivitäten in insgesamt sechs pflegerelevanten Bereichen (Tab. 1 und 2) erfasst.

#### Leistungen bei häuslicher Pflege

Auch künftig haben pflegebedürftige Menschen Anspruch auf häusliche, teilstationäre oder vollstationäre Pflege. Aus Kostengründen räumt das Pflegeversicherungsgesetz der häuslichen Pflege den Vorrang ein. Ob und in welcher Höhe Ansprüche auf Leistungen der Pflegeversicherung bestehen, hängt vom Pflegegrad des Pflegebedürftigen ab.

Quelle: gekürzt aus Merkblatt des bvkm e. V.

Bereich:	Umfasst unter anderen folgende Kriterien	Gewichtung
1. Mobilität	Umsetzen, Fortbewegen innerhalb des Wohnbereichs, Treppensteigen	10 %
2. kognitive und kommunikative Fähigkeiten	Örtliche und zeitliche Orientierung, Erkennen von Risiken und Gefahren	zusammen mit 3: 15 %
3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen	Nächtliche Unruhe, selbstschädigendes und autoaggressives Verhalten, Ängste	zusammen mit 2: 15 %
4. Selbstversorgung	Waschen, Essen, Trinken, An- und Ausziehen, Benutzen einer Toilette	40 %
5. Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen	Medikation, Absaugen und Sauerstoffgabe, Wundversorgung, Katheterisierung, Arztbesuche, Einhalten einer Diät	20 %
6. Gestaltung des Alltagslebens	Gestaltung des Tagesablaufs, Sichbeschäftigen, Kontaktpflege	15 %

Tabelle 1: Pflegerelevante Bereiche und deren Gewichtung

Pflege-grad	Umfasst unter anderen folgende Kriterien	Gesamtpunkte
1	geringe Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit	ab 12,5 bis unter 27
2	erhebliche Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit	ab 27 bis unter 47,5
3	schwere Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit	ab 47,5 bis unter 70
4	schwerste Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit	ab 70 bis unter 90
5	schwerste Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung	ab 90 bis 100

Tabelle 2: Die fünf neuen Pflegegrade

Pflege-grad	Pflegegeld mtl.	Pflegesachleistung mtl. bis zu	Entlastungsbetrag mtl.	Verhinderungspflege jährl.
1	-	-	125 €	-
2	316 €	689 €	125 €	1612 €
3	545 €	1298 €	125 €	1612 €
4	728 €	1612 €	125 €	1612 €
5	901 €	1995 €	125 €	1612 €

Tabelle 3: Leistungen bei häuslicher Pflege

Pflege-grad	Kurzzeit-pflege jährlich	Teilstationäre Pflege mtl. bis zu	Vollstationäre Pflege mtl.	Pflege in vollstationären Einrichtungen der Behindertenhilfe mtl.
1	-	-	125 €	-
2	1612 €	689 €	770 €	266 €
3	1612 €	1298 €	1262 €	266 €
4	1612 €	1612 €	1775 €	266 €
5	1612 €	1995 €	2005 €	266 €

Tabelle 4: Leistungen bei teil-/vollstationärer Pflege

**Weitere Infos:**

[www.bvkm.de/recht-ratgeber/](http://www.bvkm.de/recht-ratgeber/)

--> Pflegereform

[www.bsk-ev.org](http://www.bsk-ev.org)

[www.nullbarriere.de/pflegereform-2017.htm](http://www.nullbarriere.de/pflegereform-2017.htm)

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

--> Themen --> Pflege

## Aufbau-Seminar zur Kommunikation

### „Gewaltfreie Kommunikation – Kommunikation der Achtsamkeit“ mit Monika Schäpe aus Reutlingen am 22./23. Oktober 2016

Mit unserer Sprache richten wir unseren Fokus insbesondere bei Konflikten auf das, was „mit dem anderen nicht stimmt“ oder „was mit uns selbst nicht stimmt“. Diese Betrachtungsweise enthält Urteile und Bewertungen.

Durch die Gewaltfreie Kommunikation praktizieren wir ein tieferes Verständnis dafür, wie ein äußeres Verhalten zustande kommt. Hier richtet sich der Fokus unserer Aufmerksamkeit auf das, was hinter dem sichtbaren Verhalten steht: ein Mensch, dessen Bedürfnisse gerade nicht erfüllt sind und der lediglich keine bessere Strategie weiß, als sich auf diese Art zu holen, was er braucht.

Wenn wir eine innere Haltung einnehmen,

die anstelle von Bewertung, Wertschätzung und Achtung enthält, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit immens, dass wir und unser Gegenüber bekommen, was wir brauchen.“ (aus [www.gewaltfrei-reutlingen.de](http://www.gewaltfrei-reutlingen.de))

Wir übten, was so einfach klingt und so schwer umsetzbar ist:

- 1. Schritt: Die reine Beobachtung
- 2. Schritt: Gefühle
- 3. Schritt: Unsere Bedürfnisse
- 4. Schritt: Die Bitte

Ein Wochenende lang achteten wir mit hoher Konzentration auf Sprache und Ausdruck, den Körper wahrnehmen, nach innen horchen, fühlen, in Kontakt mit sich und mit anderen kommen.

(sk)



## Tanja Köhler und ihr neues Buch

### „Das Jahr, als ich anfing Dudelsack zu spielen“

Eine unterhaltsame Kombination zwischen Lesung gepaart mit aktivierenden Vortrags-Elementen – das erwartete die Selbsthilfegruppenvertreter zum halbjährlichen Gesamttreffen am 28. September im Landratsamt. Und klar wurde gleich von Anfang an: „Nicht ohne meinen Dudelsack! Meine Great Highland Bagpipe ist selbstverständlich immer dabei“, so Tanja Köhler. Sie erklärte die Herkunft und den Aufbau des schottischen Musikinstruments. Sie nahm das Dudelsackspielen als Ausgangspunkt für eigene Veränderung: Welche Fragen muss ich mir stellen, um endlich in Bewegung zu kommen?

So, wie Tanja Köhler bei einem Schottland-Urlaub beschloss, endlich Dudelsack spielen zu lernen, bekamen die Zuhörer Anregungen, um in Schwung zu kommen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Und das eine oder andere Liedchen wurde als Zugabe gleich zum Besten gegeben.

(sk)



## „Der Stress und ich“

Schwerhörig, na und? - Kein Problem, es gibt doch Hörgeräte!

In diesem Vortrag zu Hörproblemen im November 2015 hatte der Referent Jochen Müller, selbst beidseitiger CI-Träger, Diplom-Sozialarbeiter, Lebensberater und Kommunikationstrainer für hörbehinderte Menschen, ein Wochenendseminar angekündigt.

Nun ist es soweit, **vom 05. bis zum 07. Mai 2017 findet in Schramberg im Feriendorf „Eckenhof“** ein Präventions- und Entspannungswochenende zum Thema „Stress“ statt. Ich lade Sie recht herzlich ein:

### „Der Stress und ich - warum wir uns nicht verstehen!“

Die Bedeutung von Entspannung, Atem und Selbst-Bewusstsein für einen gezielten und vorbeugenden Umgang mit Stress. Alles ist Stress, nicht nur der Job, auch das Einkaufen, das Autofahren, die Kinder, ja mitunter sogar die Schwiegermutter sorgen für Hochdruck. In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft muss der Begriff Stress für alles herhalten, was wir eigentlich nicht (gern) wollen, was uns (über)anstrengt, (viel) Zeit wegnimmt und vor allen Dingen uns wenig darüber nachdenken lässt.

Wir sind durch die Hörbehinderung zusätzlich und damit in besonderer Weise stressgefährdet. Wir kennen und erleben tagtäglich die Auswirkungen von Hör- und Kommunikationsstress, er sorgt für eine subjektive Hörverschlechterung, obwohl der Hörverlust unverändert ist, und eine höhere seelische Belastung. Um die Leistungs- und Belastungsfähigkeit zu erhalten und dem Gefühl von Überforderung entgegenzuwirken informieren wir zu den Themen „Der Stress und der Hörverlust:

Hör- und Verstecktaktik“, Bewegung und Gesundheit, Stress und Atem. Wir setzen dazu verschiedene Methoden ein: Entspannungsübungen, Qi Gong, Klangmeditation.

Die selbstbetroffenen ReferentInnen Regina Klein-Hitpass (Atem und Stressbewältigung), Renate Enslin (Klangschalen-Entspannung, Bewegung) und Jochen Müller (Zusammenhang Stress/-bewältigung und Hörbehinderung) werden auf anschauliche und verständliche Weise ihren jeweils persönlichen Weg zur speziellen Stressbewältigung mit theoretischen Einführungen, praktischen Übungen und Aufzeigen von individuellen Stressbewältigungsmöglichkeiten vermitteln. Den Alltag mit mehr Freude und Leistung zu meistern ist das Ziel des Seminars.

- Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen
- Kosten: Unterstützung durch die Krankenkassen beantragt, Eigenbeteiligung für zwei Übernachtungen mit Vollverpflegung pro TeilnehmerIn: ca. 130 €
- Veranstalter: Treffpunkt VERSTEHBAR in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfekontaktstelle Schwarzwald-Baar-Kreis.

### Weitere Infos:

Treffpunkt VERSTEHBAR,  
Jochen Müller, Leisenmahl 14,  
86179 Augsburg  
Montag – Donnerstag 10 – 18 Uhr  
Telefon : (08 21) 24 40 89 01,  
Fax: (08 21) 24 40 89 02  
[info@jochen-mueller.org](mailto:info@jochen-mueller.org)

## ***Epilepsie ja, und ...***

Der epileptische Anfall ist das charakteristische Symptom der Erkrankung Epilepsie. Er entsteht durch eine vorübergehende, plötzliche Funktionsstörung des Gehirns. Epileptische Anfälle können ganz unterschiedlich aussehen, manche dauern nur wenige Sekunden, andere über ein bis zwei Minuten. Sie äußern sich in leichtem Muskelzucken bis hin zu Bewusstseinsverlust, heftigen Krämpfen und unkontrollierbaren Zuckungen.

Ein Facharzt klärt ab, um welche Epilepsieform es sich handelt. Danach richtet sich die Behandlung. Regelmäßig eingenommene Medikamente helfen, dass die Anfälle seltener oder gar nicht mehr auftreten. Nicht immer ist eine medikamentöse Behandlung hilfreich, dann kann sich der Betroffene an Epilepsie-Zentren wenden. Dort wird geklärt ob eine Epilepsiechirurgie aussichtsreich erscheint. Ist ein bestimmter Hirnbereich der Ausgangspunkt der epileptischen Anfälle, kann die Stelle, von der die Anfälle ausgehen, eventuell in einer Operation entfernt

und die Krankheit dadurch gebessert oder im Idealfall sogar geheilt werden. Wie bei jeder Operation gibt es auch hier Risiken.

In der Selbsthilfegruppe tauschen sich Betroffenen und ihre Angehörigen über Medikamente und ihre Nebenwirkungen, über ihre Erfahrungen und das Erleben der Anfälle, ihrer Ängste, die Reaktionen und Vorurteilen ihrer Umwelt aus.

Aber auch die Geselligkeit beim gemeinsamen Spiel, Ausflügen, Besuchen und Unternehmungen sind Teil des Gruppenlebens.

Die Teilnahme an Gruppen-Schulungen, Informationsveranstaltungen des Selbsthilfe-Netzwerkes und von Fachkliniken hilft die eigene Epilepsie zu verstehen und die daraus resultierenden Konsequenzen in der Lebensführung. Ebenso helfen Informationen zum Umgang mit Stress und Entspannungstechniken zur Stressbewältigung, Ernährung und Sport.

Einen Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe „Epilepsie ja, und“ erreichen Sie unter Telefon (07 41) 1 20 49

(gk)

## ***Frauen mit Krebserkrankung besuchen Chrysanthema***



Sieben Frauen unserer Gruppe und ein begleitender und fotografierender Ehe-

mann erlebten einen wunderschönen Tag auf der „Chrysanthema“ in Lahr.

Eine tolle Führerin zeigte uns die schönsten „Bilder“ zum diesjährigen Thema „Herbstpoesie“ und gab uns interessante Informationen über die Pflanze.

Das führte dazu, dass eine Frau unserer Gruppe die „Esschrysantheme“ samt Rezepten erwarb, und einen Versuch im Garten zur Vermehrung und in der Küche nach den Rezepten starten will.

Sigrid Zwetschke

## Selbsthilfe, die wächst –

Als wir vor drei Jahren begonnen haben, waren wir uns nicht wirklich im Klaren darüber, wohin uns unser Weg führen würde. Am Anfang war einfach nur klar, dass wir besonderen Menschen helfen wollten, etwas mehr Verständnis für ihre besondere Art zu finden.

Nun, nach drei Jahren, haben wir mehr als 100 dieser wunderbaren Menschen in unserem Verteiler. Manche kamen nur so lange, bis sie die Informationen bekommen hatten, die sie brauchten, andere sind inzwischen zu Freunden geworden und nehmen regelmäßig an unseren monatlichen Treffen teil. Wir sind eine offene Gruppe für alle Altersgruppen und das soll so bleiben.

Es hat sich herausgestellt, dass dieser Generationen übergreifende Austausch allen authentisches Wissen schenkt.

Die Jungen lernen, dass AD(H)S sich im Laufe eines Lebens verändert und dass es immer wieder neue Hürden auf dem Weg geben wird. Für die alten Hasen wird durch die Erzählungen der Jungen klar, dass ihre Probleme schon sehr früh angefangen haben.

Das Leben mit AD(H)S verändert sich mit dem Laufe der Zeit und diesen Verlauf verkörpern unsere Gruppenmitglieder, Menschen mit einer anderen Art des Seins in jedem Alter.

Drei Jahre sind vergangen und wir haben viele Fortbildungen besucht und eine Ausbildung zum Coach angefangen, denn im Schwarzwald-Baar-Kreis gibt es viel zu wenige gute Therapeuten. Die Wartelisten der Praxen sind lang, und oftmals hinterlassen diese langen Wartezeiten Spuren in den Seelen, die nur schwer zu heilen sind. Das Bild von AD(H)S ist in der Öffentlichkeit von schlechter und halbwarer Berichter-



stattung in den Medien geprägt, die weit von der Realität entfernt ist. Manchmal so weit, dass selbst die Betroffenen fassungslos sind. Der tägliche Kampf mit kleinen Dingen hat so gar nichts mit dem zu tun, was durch die Presse geistert.

Immer wieder, an Ständen auf Messen oder am Selbsthilfetag, kommen die gleichen Fragen und Aussagen, und leider, wie Einstein treffend sagte: „Es ist leichter ein Atom zu spalten, als ein Vorurteil.“

Für die Zukunft bleibt für uns noch viel zu tun. Wir würden, der Bedarf ist da, gerne viel früher mit der Aufklärung über die andere Art des Denkens beginnen. Es fehlt noch so viel Wissen in Kindergärten, Schulen und Ämtern. Auch hier stoßen unsere Gruppenmitglieder immer wieder auf die standardisierten Bilder in den Köpfen. Wissen über AD(H)S könnte so viele Biografien zu einem positiven Verlauf verändern.

Patricia Ödell  
und Karen Richter  
SHG AD(H)S, Schwenningen.

Weitere Informationen finden Sie auf:

[www.adhs-selbsthilfe-vs.de](http://www.adhs-selbsthilfe-vs.de)

## Sprechertagung und Polio-Tag Baden-Württemberg

Am Donnerstag, den 15.09.2016, traf sich der Landesverband Baden-Württemberg mit den RegionalgruppensprecherInnen und KontaktstellenleiterInnen und Mitgliedern der PIE (Polio Initiative Europa) im Tagungshotel der Manfred-Sauer-Stiftung in Lobbach zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Nachdem Margrit Marte, Sprecherin, Gisela Ebert, Schatzmeisterin und Manfred Kemter, Kassenprüfer des Landesverbandes ihre Berichte vorgetragen hatten, wurde der Vorstand entlastet. Nun kamen die Regionalgruppen zu Wort. Jeder der Teilnehmer erzählte über seine Gruppenarbeit.

Am Freitag den 16.09.2016 fand die Fortbildungsveranstaltung „KOKOS - Die Patientenschulung für Kommunikationskompetenzen in Arztgesprächen“ statt. In je 2,5 Stunden am Vormittag und Nachmittag lernten die Teilnehmer von Frau Dr. Psych. Andrea Schöpf von der Universitätsklinik Freiburg die Vor- und Nachbereitung eines Arztgesprächs. In Rollenspielen übten sie das Argumentieren beim Arztgespräch, die wertschätzende Rückmeldung an den Behandler (positiv oder negativ), Meinungen formulieren und eigene Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Ziel der Schulung war es, effektive Gespräche mit dem Arzt zu führen.



Am Samstag, den 17.09. um 10 Uhr begann der Polio-Tag Baden-Württemberg mit der Begrüßung durch Margrit Marte, Sprecherin des Landesverbandes und durch den Schirmherrn, Herrn Bürgermeister Heiner Rutsch von Lobbach.

Im Anschluss hörten die Teilnehmer einen Vortrag von Prof. Dr. med. Hubert J. Bardenheuer vom Krankenhaus St. Vincenz – Universitätsklinikum Heidelberg über das ganzheitliche Konzept der multimedialen Schmerztherapie und eine Apothekerin erklärte Begriffe wie Rabattverträge, Generika und Importe.

Nach der Mittagspause wurden Eveline Gottschalk, Lore Bohner und Gisela Ebert für langjährige ehrenamtliche Tätigkeit mit der Ehrennadel des Bundesverbandes Poliomyelitis e. V. ausgezeichnet. Die Ehrungen nahmen Margrit Marte, Sprecherin des Landesverbandes und Nadine Hopfmann, Geschäftsstellenleiterin vor.

Im Anschluss machten die Teilnehmer mit der Yogalehrerin Christel Wallmeier Yogaübungen im Sitzen. Der Vortrag von Claus Fischer, Orthopädie-Techniker-Meister von der ORTEMA GmbH in Markgröningen über die Orthesenversorgung beendete den Tag. Vor Ort konnten sich die Teilnehmer über Orthesenversorgung bei der ORTEMA GmbH und bei Seifert, Technische Orthopädie, Bad Krozingen und über den behindertengerechten Umbau von Kraftfahrzeugen beim „mobilcenter Zawatsky“ informieren. Die Vorträge finden Sie beim Bundesverband Poliomyelitis e. V. beim Landesverband Baden-Württemberg unter [www.polio-selbsthilfe.de](http://www.polio-selbsthilfe.de).

(gk)

## Tinnitus- und Morbus Menièregruppe

Am Samstag, den 8. Oktober, besuchten einige Mitglieder unserer Gruppe die Selbsthilfegruppe in Albstadt/Ebingen.

Diese Gruppe feierte mit einem „Arzt-Patienten-Seminar“ ihr 25-jähriges Bestehen. Die Gruppensprecherin Irmgard Decker begrüßte hochgradige Referenten wie Dr. Volker Kratzsch, Chefarzt der HNO-Abteilung HELIOS-Klinik Am Stiftsberg in Bad Grönenbach, Prof. Dr. med. Hans-Peter Zenner, Universitäts-HNO-Klinik Tübingen, einen Hörgeräteakustikmeister und einen Neurologen aus Albstadt.

Wir hörten viel Neues, aber auch Bekanntes rund um das Thema „Hören“ und fuhren am späten Nachmittag zufrieden wieder nach Hause.

Am Samstag, den 22. Oktober, unternahmen wir mit 12 Mitgliedern unserer Gruppe eine geführte Wanderung im Schwenninger Moos. Mit dem Wetter hatten wir sehr viel Glück, Sonne pur den ganzen Tag. Am Freitag davor und am Sonntag danach nur Regen. Na ja, wenn Engel reisen!



Unser Führer Volker Braun ist ein Kenner des Schwenninger Moores. In der zweistündigen Wanderung durch das 100 ha große Naturschutzgebiet erfuhren wir viel über die Entstehung, Bedeutung und Besonderheiten rund um das Moos.

So auch, dass bis 1950 hier Torf abgebaut wurde und 1987 mit der Rettung des Moores begonnen wurde, als auch, dass heute Heidschnucken zur Bekämpfung des Bewuchses mit Birkenschösslingen eingesetzt werden.

Im Moos verläuft die Europäische Wasserscheide, die die Zuläufe von Rhein und Donau trennt. Vom Schwenninger Moos bis zur Mündung in den Rhein bei Mannheim folgt der Fernwanderweg „Neckarweg“ dem Neckarlauf.

Für diejenigen, die sich für Geschichte interessieren: Im Moos verlief einst die Landesgrenze zwischen dem Königreich Württemberg und dem Großherzogtum Baden.

Bei der Einkehr im Restaurant Waldeslust mit schweizer Spezialitäten klang ein toller Nachmittag, der uns Informationen und Naturerleben bot, aus.

Ein Besuch des Schwenninger Moores lohnt sich zu jeder Jahreszeit, da es immer wieder anders aussieht und zur „Seelenhygiene“ einlädt.

Werner Schaumann



## Besuch der Pfahlbauten

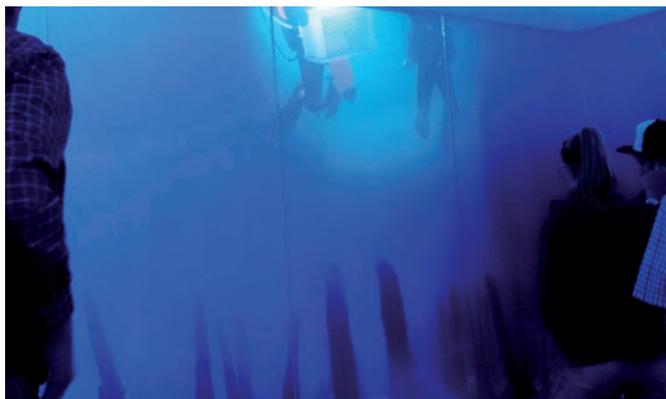
Unsere Selbsthilfegruppe, die SHG Ataxie Schwarzwald-Alb-Bodensee, traf sich am 11.06.2016 nachmittags in Unteruhldingen am Bodensee bei den Pfahlbauten.

In dieser Zeit wüteten in Deutschland viele Unwetter. Als wir daheim starteten, ging gerade die Welt unter, die ganze Fahrt über regnete es. Erst kurz vor der Ankunft hörte es auf.

Als alle auf dem Platz vor dem Museum da waren (17 Personen aus dem ganzen südlichen Baden-Württemberg), schien die Sonne.

Nun kamen zuerst die üblichen Formalitäten - Durchzählen, Einsammeln der SB-Ausweise und Eintritt bezahlen.

Über eine leichte Rampe ging es auf „Tauchstation“ in einen Raum mit allerlei Multime-



dia-Schnick-Schnack, dort gab es erstmal eine Führung, die ca. eine halbe Std. dauerte, sehr interessant und wirklich gut gemacht.

Uns wurde gezeigt, wie die Pfahlbauten entstanden, wie die Menschen in der Bronzezeit lebten und wie die Pfahlbauten entdeckt wurden.

Wieder im Freien gingen wir über die einzelnen Stege, um die kleinen Häuser auf dem Wasser auch von innen anzusehen - unsere Museumsführerin führte uns durch die

Bauten und erläuterte anhand der Einrichtungen und Alltagsgegenständen das Leben vor 3.000 Jahren und beantwortete unser Fragen.



Danach konnte jeder selbst da verweilen, wo es ihm gefiel - das Wetter war ja auch traumhaft.

Um 17 Uhr machten wir noch eine gemütliche Abschlussrunde auf der überdachten Terrasse eines Imbisses, der nur wenige Gehminuten entfernt war.

Bei Currywurst und Pommies, anderen Speisen und Getränken und vor allem netten Gesprächen fanden wir alle, dies war ein schöner, gelungener Tag, den man mit Gleichgesinnten erleben durfte.

Mit der Vorfreude auf das nächste Treffen fuhren die Teilnehmer um 19 Uhr nach Hause.

Antje Graf + Eckhard Stemmler



## Anfrage der Apothekenumschau

Im Juli erhielt ich eine Anfrage von der Redaktion der Apothekenumschau, ob ich bereit wäre, für den „Seniorenratgeber“ ein Interview zu geben. Und ich habe zugesagt. Zuerst gab es ein paar grundsätzliche Sachen zu besprechen und dann wurde ein Termin für eine 1-stündige Befragung ausgemacht. Außerdem kam ein Profifotograf aus Stuttgart, der mich durch das halbe Ort schickte und immer wieder Fotos von mir schoss. Zuerst haben wir in der Bäckerei eingekauft, damit es nach alltäglicher Arbeit aussieht und der Laib Brot musste auch aus dem Korb herausschauen. Ich war froh, als diese Fotoprozedur vorbei war.

Der Artikel erschien dann im Septemberheft und man staune; ich erhielt schon 17 Anrufe und 7 Briefe aus der ganzen Bundesrepublik mit Fragen, aber auch mit Lob, wie ich mich geäußert habe, es mache richtig Freude zu sehen, wie zufrieden man mit der richtigen Behandlung sein kann und das mache wieder richtig Mut.

Sogar im Magdeburger Kurier wurde dieser Artikel aufgegriffen.

Roswitha Gräble, SHG-Inkontinenz

„Ich liebe es, jeden Tag ehrenamtlich unterwegs zu sein“, erzählt Roswitha Gräble glücklich.

Noch vor einem Jahr waren solche Aktivitäten für die ehemalige Kinderkrankenschwester undenkbar. „Nach einem gynäkologischen Eingriff plagte ich mich mit einer Dranginkontinenz, musste alle 30 Minuten auf die Toilette, schaffte es nicht immer rechtzeitig“, so die 66-Jährige. Neben Beckenbodentraining halfen ihr Botulinumtoxin-Injektionen in die Blasenwand.

„Meine Ärztin klärte mich gut über mögliche Risiken auf“, sagt Gräble, die froh ist, dass sie den Schritt dennoch gewagt hat. „Nachts kann ich wieder gut schlafen, tagsüber ist dieser starke Drang weg“, meint sie erleichtert.

aus Senioren Ratgeber 25 - 09/2016



### Gegen den Drang

Schon wieder müssen, obwohl man gerade auf der Toilette war?

Die besten Strategien, eine überaktive Blase zu beruhigen

Roswitha Gräble (66) Brigachtal, Schwarzwald Ausflüge mit Kindern als Leihoma unternehmen, anderen Senioren zur Seite stehen, Regale in der Bücherei bestücken:



## Jahresabschlusstreffen in Bad Dürkheim

Am Donnerstag, den 17.11.2016, lud Frau Hannelore Prochnow zum Jahresabschlusstreffen in das „Bilder-Buch-Café – Handicap aktiv“ im Café Matisse in Bad Dürkheim ein. Besonders begrüßte sie Herrn Bürgermeister Klumpp, Mitglieder der Gemeinderats Bad Dürkheim, Kreisbehindertenbeauftragten Herrn Manfred Kemter und Mitglieder vom VdK.

Frau Prochnow war ab 1998 im Bürgertreff Bad Dürkheim aktiv und ist seit 2012 Behindertenbeauftragte der Stadt Bad Dürkheim. Frau Prochnow führt sehr viele Gespräche mit Menschen mit Behinderung. Sie sagt: „Die besten Ideen stammen von den Personen, die selbst ein Handicap haben, nicht von uns!“

Durch solche Gespräche entstand im Jahr 2013 das Bilder-Buch-Café, ein Treffpunkt für Menschen mit und ohne Behinderung. Das Bilder-Buch-Café ist für neue Ideen offen und freut sich über jedes neue und engagierte Mitglied. Die Treffen finden jeden 3. Donnerstag im Monat von 15 bis 17 Uhr im Bistro Matisse im Wohnpark Kreuz 1 in Bad Dürkheim statt.

Frau Prochnow erzählt, dass sie engagierte behinderte Mithelfer hat, die regelmäßig in Bad Dürkheim unterwegs sind und ihre Beobachtungen und Verbesserungsvorschläge an sie weitergeben. Gut mit eingebunden sei sie bei der Planung des Busbahnhofes gewesen.

Frau Prochnow hat noch viele Ideen, wie z. B. eine „Kaffeestube“, in der man preisgünstig einkehren kann. Ihr nächstes Projekt ist der Kindergarten-Neubau, dieser soll absolut barrierefrei werden. Der Behindertenbeauftragte Manfred Kemter hat ihr seine Unterstützung zugesagt.



Bei Herrn Bürgermeister Klumpp und dem Behindertenbeauftragten Manfred Kemter bedankte sie sich mit einem kleinen Präsent für die gute Zusammenarbeit.

(gk)

### Der Behindertenbeauftragte informiert:

Das Versorgungsamt ist umgezogen in die Voltastraße 3 (beim Arbeitsamt), 78050 VS-Villingen.

Hier wird folgendes bearbeitet:

- Feststellung des Grades der Behinderung (GdB),
- Feststellung der Voraussetzungen für Nachteilsausgleiche, z. B. Freifahrten im öffentlichen Nahverkehr, Freifahrten für Begleitpersonen, Parkerleichterungen,

Steuerfreibeträge, Rundfunkgebührenbefreiungen usw.

- Feststellung von Merkzeichen
- Ausstellung eines Schwerbehindertenausweises
- Ausstellung von Wertmarken für die Freifahrten im öffentlichen Nahverkehr

(gk)



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

**Manfred Kemter**  
Tel. (0 77 21) 9 13 72 29  
*Behindertenbeauftragter@Lrasbk.de*



**Behindertenbeirat**

**BV Selbsthilfe Körperbehinderter - Bereich Schwarzwald-Baar**  
**Brunhilde Labor**  
Tel. (0 77 21) 5 71 69  
*brunhilde.labor@web.de*



**BV Selbsthilfe Körperbehinderter - Bereich Schwarzwald-Baar**  
**Gudrun Högemann**  
Tel. (0 77 21) 7 23 23  
*gudi.vs@gmx.de*



**Inge Fromme**  
**Blinden- und Sehbehindertenverein**  
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*



**Werner Rothfuß**  
**78056 Villingen-Schwenningen**  
Tel. (077 21) 6 14 06  
*werner.rothfuss@t-online.de*



**Behindertenbeauftragte in den Kreisgemeinden**

**Rüdiger Stern**  
**78078 Niedereschach**  
Tel. (0 77 28) 71 76  
*ruedigerstern@gmx.net*



**Walter Kubas**  
**78078 Niedereschach**  
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*



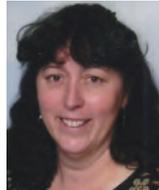
**Peter Lang**  
**78147 Vöhrenbach**  
Tel. (0 77 27) 4 96  
*Peter-Karl.Lang@t-online.de*



**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



**Alexander Stahlberger**  
**78078 Niedereschach**  
Tel. (0 77 28) 6 46 69 46

## Weihnachtswünsche

Vom Weihnachtsmann wünsch ich mir glatt,  
was heute kaum noch einer hat:  
Geduld – Verständnis – Toleranz –  
Und dann noch eine Weihnachtsgans.

Als nächstes, falls es nicht zu spät:  
Dass sich die Menschheit gut versteht,  
dass jeder öfter lächeln kann –  
und dann noch etwas Marzipan.

Auf meinem Zettel steht ganz dick:  
„Ich wünsche allen sehr viel Glück“  
und kleingeschrieben steht ganz hinten:  
„Bring bitte mir auch Aachener Printen“.

Der Weihnachtsmann kann´s gar nicht leiden,  
wünscht man zu viel, ist nicht bescheiden.  
Drum bleibt mir diesmal nur zum Schluss  
Die Bitte um ´ne Pfeffernuss!

Ruth-Ursula Westerop



Die Redaktion der „Selbsthilfe aktuell“,  
Stefanie Kaiser, Gudrun Kemter,  
und Roswitha Gräble  
wünscht Ihnen  
eine besinnliche Adventszeit  
und fröhliche Weihnachten.

