Infobrief
August 2017

Vier Worte,
die jeder
respektieren sollte:

ES IST
DEIN LEBEN

Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e.V.

Wenn dir Steine
in den Weg gelegt werden:
Draufstellen,
Balance halten,
Aussicht genießen, lächeln und weitergeh'n

(Verfasser unbekannt)

In dieser Ausgabe

Inklusive Jugendherberge Leer
Beitrag der Pressestelle »Aktion Mensch« / Ullrich Weber ..... **Seite 4**

Fachbegriffe verständlich:
Tages- und Nachtpflege Beitrag von Ullrich Weber ..... **Seite 8**

Terminvorschau 2017 ..... **Seite 10**

Rätselecke Sudoku ..... **Seite 11**

»Ein guter Atem für ein gesundes Leben«
Bericht von Helga Kehlenbeck vom Atemseminar in Loccum ..... **Seite 12**

Gut zu wissen:
Schwerbehinderten-Ausweis ..... **Seite 14**
Behinderten-Parkausweis ..... **Seite 15**

Ab in den Süden – Flugreise mit Rollstuhl
Ein Reisebericht von Hans-Peter Böttcher, Gruppe »Einschlag« aus Osterholz-Scharmbeck ..... **Seite 16**

Rezept-Tipp ..... **Seite 18**

Impressum ..... **Seite 19**

Die deutschlandweit erste Jugendherberge, die als geprüfter Integrationsbetrieb eröffnete:

Inklusive Jugendherberge Leer

Mit schnellen Bewegungen schneidet Sefedin Avdullahaj die Tomaten in kleine Stücke. Der 29-jährige Beikoch steht an der metallenen Anrichte in der gefliesten Küche der Jugendherberge Leer. Avdullahaj stammt aus dem Kosovo. Seit seinem fünften Lebensjahr lebt er in Deutschland. Seine Sprache ist die deutsche Gebärdensprache, denn Avdullahaj ist gehörlos – als einziger in der Jugendherberge an der Süderkreuzstraße. „Aber die Verständigung klappt gut“, sagt Betriebsleiterin Janina Goedeke. „Wir behelfen uns mit Zeigen oder schreiben alles auf.“

Und dann ist da noch Friedchen Gastmann. Die quirlige 60-jährige Reinigungskraft ist schwerhörig und beherrscht Gebärden. „Ich übersetze für die Kollegen“, sagt sie. Auch für Janina Goedeke. Die Betriebsleiterin führt die gestreckte Hand mit den Fingerspitzen zum Kinn und bewegt sie wieder weg, wobei sie ihre Handfläche nach oben dreht. Die Gebärde bebedeutet: „danke“.

„Einiges habe ich schon gelernt“, sagt sie. So läuft das in der Jugendherberge Leer. Doch der Weg dahin war schwierig, erinnert sich Marcus Heisterkamp, während er typisch ostfriesischen Tee bereitet: In die Tasse kommt ein Stück Kandis, darauf der Tee und ein Schluck Sah-

Leeraner Straßenszene
(Foto: Ullrich Weber)

ne. Umgerührt wird nicht. So schmeckt man bei jedem Schluck etwas anderes: die Säure der Sahne, das Herbe des Tees, die Süße des Zuckers.

Der Regionalleiter beim Deutschen Jugendherbergswerk war maßgeblich daran beteiligt, dass die Jugendherberge heute ein integrativer Arbeitsplatz ist. Das rote Backsteingebäude mit Butzenfenstern wurde 1789 als Armenhaus erbaut und 1987 zur Jugendherberge umfunktioniert. Ein geprüfter, anerkannter Integrationsbetrieb ist das Haus seit 2012. Zuvor wurde das Gebäude komplett modernisiert, erweitert und so weit wie möglich barrierefrei gestaltet. In diesem Zuge setzte man gleich die Idee um, die Jugendherberge als Integrationsbetrieb zu betreiben. Das bedeutet, ein wirtschaftlich arbeitender Betrieb beschäftigt dauerhaft bis zu 50 Prozent Menschen mit Behinderung, die weitergebildet werden, und erfüllt spezielle Anforderungen. „Da wir zusätzliches Personal brauchten, haben wir gleichermaßen Menschen mit und ohne Handicap gesucht“, erklärt Heisterkamp. Sechs der zwölf Mitarbeiter der Jugendherberge haben eine körperliche oder psychische Einschränkung.

„Es war ein Pilotprojekt. Wir hatten keine Erfahrung oder Netzwerke – Kontakte zum Integrationsamt und zu anderen unterstützenden Einrichtungen mussten wir erst aufbauen“, sagt Heisterkamp. Als Betriebsleiterin ist Janina Goedeke für das Personal zuständig. Der gelernten Heilerziehungspflegerin und Diplom-Sozialpädagogin liegt das Soziale – das merkt man. Ihre Aufgabe war es, das bestehende Team vorzubereiten und Ängste abzubauen.

In puncto Arbeitsabläufe setzte man in Leer auf die Stärken der Mitarbeiter. Erst nachdem sich die Mitarbeiter in den Teams kennengelernt hatten, wurden die Aufgaben und Arbeitsabläufe festgelegt – und

zwar so, dass jeder die Dinge als feste Aufgabe bekommt, die er am besten kann. „Seit zwei Jahren läuft es richtig gut. Zwar brauchen einige Kollegen mehr Betreuung, aber die Stimmung ist toll. Es gibt nur wenige Krankheitsfälle und alle identifizieren sich mit der Arbeit“, sagt Goedeke. 2014 hat die Jugendherberge für ihren Modellcharakter sogar den Rudolf-Freudenberg-Preis gewonnen, der wegweisende Geschäftsideen und Kooperationen im Bereich von Integrationsfirmen für psychisch Kranke prämiert.

In Leer stehen Mareike Dirksen und Eric Schmidt am Empfang. Seine positive Art ist ansteckend. Er ist schlank, hat hellbraune Haare, trägt Brille und Jeans. Damit er nicht so viel laufen muss, hat ihn Janina Goedeke am Empfang eingeteilt. Für die langen Wege durch das Haus steht ein Rollstuhl für ihn bereit. Er arbeitet mit Mareike Dirksen zusammen, die die Gäste mit einem Lächeln begrüßt. Die Leeranerin ist stilsicher: Schal und Kette sind perfekt aufeinander abgestimmt. Dabei hat Dirksen eine Sehbehinderung und kann nur mit dem linken Auge ein wenig sehen. Für sie wurde eine spezielle Tastatur mit großen Tasten und kräftigen Kontrasten angeschafft. Auf dem Computer wurde ein Vergrößerungsprogramm installiert. An ihrer Arbeit mag sie den Kontakt mit den Gästen.

Direkt vor der Tür ist ein Behindertenparkplatz, und das Erdgeschoss ist rollstuhlgerecht. Einen Fahrstuhl gibt es allerdings nicht. Laut Richtlinien hätte das Haus zwei von ihnen einbauen müssen, was Platz für Zimmer weggenommen hätte. „Wir sagen unseren Gästen ganz ehrlich, was wir nicht leisten können. Aber eigentlich finden wir immer eine Lösung“, sagt Goedeke.

Sind die Gäste abgereist, zieht Friedchen Gastmann die Betten ab. Sie ist die gute Seele des Betriebs und

hilft aus, wo Not am Mann ist: in der Küche oder bei der Zimmerreinigung – und natürlich beim Dolmetschen für Sefedin Avdullahaj.

Dieser Bericht ist mit Genehmigung in Auszügen dem »Aktion Mensch« Newsletter vom 30.07.2017 entnommen. Darin beschrieb Elisabeth Wicher unter anderem, wie in der Jugendherberge Leer Menschen mit und ohne Behinderung ganz selbstverständlich zusammenarbeiten.

Ein stilvolles Gebäude mit tollen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen ist für uns, den Schlaganfall Landesverband Niedersachsen, seit 2013 Heimat der Vorstandsklausur-Tagung im äussersten Nordwesten. Wir alle fühlen uns hier immer sehr wohl, was nicht nur am guten Essen liegt, sondern im Wesentlichen auch an der angenehmen Atmosphäre im Haus.

Die Jugendherberge am Abend (Foto: Ullrich Weber)

Fachwissen verständlich erläutert:

Tages- und Nachtpflege

Eine Inanspruchnahme von Tages- oder Nachtpflege trägt dazu bei, häusliche Pflegesituationen zu stabilisieren, weil pflegende Angehörige ihren Angehörigen gut betreut wissen. Hierbei handelt es sich um Leistungen der Pflegeversicherung.

Pflegende Angehörige können so auch weiterhin berufstätig bleiben. Als Gäste einer Tagespflege sind pflegebedürftige Menschen gut versorgt und nicht allein, da sie tagsüber unter Gleichgesinnten sind und bedarfsgerechte Angebote nutzen können. Manche Pflegesituation erfordert aber auch eine Betreuung während der Nacht (Nachtpflege). Diese Form der Pflege eignet sich zum Beispiel für Menschen, die nachts besonders aktiv sind, bzw. überwacht werden müssen und deren Angehörige deshalb unter akutem Schlafmangel leiden.

In § 41 (1) des Sozialgesetzbuches XI heißt es dazu: *„Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 haben Anspruch auf teilstationäre Pflege in Einrichtungen der Tages- oder Nachtpflege, wenn häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang sichergestellt werden kann oder wenn dies zur Ergänzung oder Stärkung der häuslichen Pflege erforderlich ist. Die teilstationäre Pflege umfasst auch die notwendige Beförderung des Pflegebedürftigen von der Wohnung zur Einrichtung der Tagespflege oder der Nachtpflege und zurück.“*

Viele Angehörige kümmern sich um ihre betreuungs- oder pflegebedürftigen Angehörigen, wenn sie zunehmend mehr Unterstützung im Alltag brauchen. Berufstätige können diese Aufgaben nur in ihrer Freizeit wahrnehmen und machen sich daher Sorgen, dass

sich während ihrer Arbeitszeit oft niemand um ihre Angehörigen kümmert.

Das **Konzept Tagespflege** ist ein Angebot für Menschen, bei denen eine kontinuierliche Anwesenheit notwendig ist, eine durchgehende Pflege aber nicht. Tagespflegeangebote können Menschen in Anspruch nehmen, die alleinstehend und im höheren Alter sind, die mit zunehmendem Alter immer seltener Hunger und Durst verspüren.

Menschen die kognitiv beeinträchtig sind und ohne Beaufsichtigung sich und andere in Gefahr bringen könnten.

Menschen, die alltagstypische Fähigkeiten erhalten oder wiedergewinnen möchten oder auch diejenigen, die mit körperlichen Bewegungsbeeinträchtigungen ihren Alltag nicht mehr allein bewältigen können. Grundvoraussetzung ist, dass sie transportfähig sind. Die Pflegekasse übernimmt im Rahmen der Leistungsbeträge nach § 41(2) SGB XI *„die pflegebedingten Aufwendungen der teilstationären Pflege einschließlich der Aufwendungen für Betreuung und die Aufwendungen für die in der Einrichtung notwendigen Leistungen der medizinischen Behandlungspflege ...*

(3) Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 können teilstationäre Tages- und Nachtpflege zusätzlich zu ambulanten Pflegesachleistungen, Pflegegeld oder der Kombinationsleistung nach § 38 SGB XI in Anspruch nehmen, ohne dass eine Anrechnung auf diese Ansprüche erfolgt.“

Denken Sie als Pflegebedürftiger einmal darüber nach, welche Leistungen Ihre Angehörigen als Pflegende tagtäglich erbringen. Zögern Sie daher nicht, Tages- und oder Nachtpflegeangebote anzunehmen. Nicht selten kommt es durch Überlastung zu einem Ausfall der Pflegeperson. Spätestens dann wird die Situation für alle Beteiligten unberechenbar.

Terminkalender aktuell – 2017

26. August	Burgdorf	10:00 Uhr	**25. Selbsthilfetag in Burgdorf**
27. August	Burgdorf	10:00 Uhr	**Vorstandssitzung**
09. September	Bremen	9:30 Uhr	**NEURO 2017**
10. September	Garbsen	14:00 Uhr	**Herbstfest im H.d.R.**
12. September	Hamburg	10:00 Uhr	**Sprechertreffen in Hamburg**
12. / 13. Sept.	Bremen	10:00 Uhr	**Hansa Life**
15. – 17. Sept.	Leer	10:00 Uhr	**Vorstandsklausur in der JH Leer**
04. – 07. Oktober	Düsseldorf	10:00 Uhr	**Rehacare (zwei Messetage)**
02. November	Walsrode	10:00 Uhr	**Vorstandstreffen (Vorbereitung JHV)**
22. November	Burgdorf	10:00 Uhr	**Jahreshauptversammlung**
01. – 03. Dez.	Bielefeld	10:00 Uhr	**Selbsthilfeworkshop der Stiftung DSH**

Sudoku

		3		5			7	9
2			6			1	5	
	8	9		2	1			
1				7	8	9		6
9		8	2					5
	2			4		8		
8		5		6	2		9	
	9		5		7	6		1
7			4				8	

Spielanleitung

Füllen Sie das Rastergitter
so aus, dass:
jede Reihe, jede Spalte
und alle 3 x 3 Boxen
die Zahlen 1 bis 9 beinhalten.

Helga Kehlenbeck berichtet von einem Atemseminar in Loccum:

»Ein guter Atem für ein gesundes Leben«

Unter diesem Titel führte die Selbsthilfegruppe LICHTBLICK im Juni 2017 ein dreitägiges Wochenendseminar für Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige aus Bruchhausen-Vilsen durch. Das Seminar, das von der IKK Classic gefördert wurde, fand in der Heimvolkshochschule in Loccum statt und wurde von Atem- und Bewegungstherapeutin Petra Nysetvold geleitet.

Am Freitag führte Petra Nysetvold (Foto rechts) die Gruppe nach der Begrüßung in die Atemtherapie nach Middendorf ein. Die Teilnehmer konnten die unterschiedlichen Übungen in verschiedenen Positionen nachvollziehen. Es wurde herausgestellt, dass die Atemtherapie keine Gymnastik im herkömmlichen Sinne ist, sondern

Fortsetzung: Bericht vom Atemseminar in Loccum

eine sanfte Bewegung unter fließendem Atem mit anschließendem Nachspüren der Bewegung. Dies ist ein wesentlicher Punkt dieser Therapie – die Wahrnehmung von Veränderungen im Körper, die nach Ablauf einer Bewegungsfolge spürbar werden. Alle Teilnehmer konnten schon nach wenigen Einheiten kleine Erfolge erfahren. Nach Fortsetzung des Seminars am Samstagvormittag kam auch die Geselligkeit nicht zu kurz und so wurde die Zeit am Nachmittag für eine Schiffsrundfahrt auf dem Steinhuder Meer genutzt (Foto rechts). Hier galt es für die Schlaganfall-Betroffenen den Ein- und Ausstieg ins Boot zu überwinden und somit Alltagskompetenzen zu verbessern. Nach einer letzten kleinen Einheit am Sonntag traten alle mit vielen neuen Eindrücken und positiven Erfahrungen die Heimreise an.

Die **Selbsthilfegruppe LICHTBLICK** trifft sich immer am letzten Montag im Monat in Bruchhausen-Vilsen im AWO-Haus am Marktplatz. Schlaganfallbetroffene und Menschen mit ähnlichen Krankheitsbildern sowie Interessierte sind herzlich willkommen.

Kontakt: Jürgen Kehlenbeck, Telefon: 0 42 58 13 54

Schwerbehindertenausweis

Personen, deren körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit beeinträchtigt ist, können beim Niedersächsischen (Nds.) Landesamt für Soziales, Jugend und Familie (ehemals Versorgungsamt Hannover) die Feststellung ihrer Behinderung und im Falle der Schwerbehinderung (Grad der Behinderung von mindestens 50%) die Ausstellung eines entsprechenden Ausweises beantragen, in dem der Grad der Behinderung vermerkt wird.

Neben dem Grad der Behinderung werden auch ggf. vorliegende weitere gesundheitliche Merkmale für sogenannte Nachteilsausgleiche festgestellt und im Ausweis vermerkt (z. B. Blindheit, Notwendigkeit der ständigen Begleitung, Hilflosigkeit, außergewöhnliche Gehbehinderung). Nachteilsausgleiche sind je nach Merkmal in unterschiedlichen Formen möglich. So können neben steuerlichen Vorteilen beispielsweise Parkerleichterungen bei Blindheit oder einer aussergewöhnlichen Gehbehinderung gewährt werden.

Die Feststellung der Behinderung und die Ausweisausstellung sind einkommens- und vermögensunabhängig und erfolgen durch das Niedersächsische Landesamt für Soziales, Jugend und Familie. Formulare für den Antrag sind dort erhältlich.

Behindertenparkausweis

Um den blauen Schwerbehindertenparkausweis der Europäischen Union beantragen zu können, muss der Antragsteller folgende Voraussetzungen erfüllen:

Im Schwerbehindertenausweis muss das Merkzeichen aG (außergewöhnlich gehbehindert) oder Bl (blind) vermerkt sein oder seine Behinderung muss einer beidseitigen Amelie (fehlende Gliedmaßen), einer Phokomelie (Fehlbildung der Gliedmaßen) oder ähnlichen Einschränkungen entsprechen.

Der Antrag für den Behindertenparkausweis ist bei der jeweiligen Straßenverkehrsbehörde zu stellen. Diese Stelle ist auch dafür zuständig, den Behindertenparkausweis zu verlängern.

Folgende Ausnahmeregelungen gelten für Personen mit Behindertenparkausweis:

Der blaue Behindertenparkausweis berechtigt zum Parken auf einem speziell ausgewiesenen Schwerbehinderten-Parkplatz.

Zudem ist es möglich, bis zu drei Stunden an Stellen mit eingeschränktem Halteverbot zu parken (eine Parkscheibe ist nötig). An Parkuhren und Parkscheinautomaten dürfen Personen mit Behindertenparkausweis ohne Gebühren und zeitliche Begrenzung parken.

Bericht von Hans-Peter Böttcher, Gruppe »Einschlag« aus Osterholz-Scharmbeck

Ab in den Süden – Flugreise mit Rollstuhl

Vom 29. März bis 2. April 2017 unternahm ich eine Flugreise nach Klagenfurt in Österreich. Die Buchung des Fluges ab Hamburg erfolgte über das Internet. Der elektrische Rollstuhl musste bei der Reservierung berücksichtigt werden. Am Hamburger Flufhafen erfolgte das Einchecken: Der Akku des Rollstuhles musste nach der Sicherheitsprüfung im Handgepäck verstaut werden. Der Stuhl selbst wurde als Gepäck mitgenommen. Das DRK betreute mich bis zum Einstieg ins Flugzeug. Der Abflug erfolgte pünktlich um 6.30 Uhr. Nach 90 Minuten Flugzeit landeten wir wohlbehalten in Klagenfurt. An der Gangway stand schon mein Rollstuhl bereit – mitsamt zwei Helfern der Bergrettung, die mich aus dem Flugzeug bis zum Rollstuhl trugen. Nach dem Einsetzen des Akkus konnte ich mich wieder alleine ohne fremde Hilfe fortbewegen. Es folgten fünf angenehme Urlaubstage, die ich obendrein mit einer privaten Feier verbinden konnte. Untergebracht waren wir im Fuchspalast in St. Veit. Professor Fuchs war Schüler des Künstlers

Hans-Peter-Böttcher mit Begleiter beim Erkunden von St. Veit

Fortsetzung des Reiseberichtes:

Hundertwasser. Dementsprechend präsentierte sich das Hotel. Bei sommerlichen Wetter wurden Ausflüge unternommen – z.B. eine Tour zur Turacher Höhe (2200 m). Dort oben lag noch Schnee und ein See war komplett zugefroren! Ebenfalls sehr interessant war der Besuch des Klagenfurter Marktes – ein buntes Gemisch aus Gemüse- und Kunstmarkt bot Einblick in das Kärntner Kulturleben. Das gute Kärntner Essen wurde ausgiebig genossen. Unser zusätzliches Gewicht hinderte den Flieger aber nicht daran, am 2. April pünktlich mit uns abzuheben und sicher in Hamburg zu landen. Hier wurden wir von Joachim Krohn, Gruppenleiter der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe »Einschlag« aus Osterholz Scharmbeck, erwartet, der uns sicher nach Hause brachte. Fazit: Reisen mit Rollstuhl und Flugzeug machen heute keine Probleme und sind zu empfehlen. Die nächsten Erfahrungen mit anderen Transportmitteln folgen (Esel, Kamel, ...).

Aktivitäten & Lebensfreude im Alltag

Kurzbeitrag von Joachim Krohn SHG »EinSchlag«

Maibaumfest in Kutenholz

Da wir als Selbshilfegruppe nicht immer nur an unsere Krankheiten denken wollen haben wir dieses Jahr am 1. Mai einen Ausflug zum XXL-Wirt nach Kutenholz gemacht. Hier fand erst einmal das traditionelle Aufstellen des Maibaumes mit Tanz und Gesang der örtlichen Gruppen statt. Im Anschluss gab es ein üppiges Essen bei dem niemand zu kurz kam. Mit gefüllten Bäuchen lauschten wir zu guter Letzt den Klängen des ostfriesischen Duo's ??? bis wir gegen 17.00 Uhr die Heimreise antraten.

Bilder habe ich leider gelöscht

Mediteraner Fischauflauf (für 6 Personen)

Rezept-Tipp

ca. 1 1/2 kg Kabeljaufilet
1 große und 1 kleine Dose Tomaten, Oliven, Knoblauch
ggf. zusätzlich Gemüse nach Wahl, Öl oder Margarine

- 1 große Auflaufform einfetten
- die Hälfte der Dosentomaten einfüllen, ggf. weiteres Gemüse
- Fischfilet darauf verteilen, restliche Dosentomaten und sonstiges Gemüse darauf geben, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen

20 Min. bei mittlerer Hitze im Backofen garen, Oliven darauf verteilen und nochmals 20 Min. weitergaren

Dazu paßt Salat, Baguette und Weißwein

Guten Appetit

Impressum

Herausgeber

Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e.V. (SLN)

Ullrich Weber, Nachtigallenweg 15, 31303 Burgdorf

Tel. 0 51 36 8 27 27

oder E-Mail: schlaganfall-niedersachsen@arcor.de

Internet: www.schlaganfall-niedersachsen.de

Gestaltung

Ilona Alice Bühring

www.iab-web.de

Auflage

2.000 Exemplare

August 2017

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung

der DAK Gesundheit

Bei Schlaganfallverdacht umgehend handeln! Bewahren Sie Ruhe!

Wählen Sie die Notrufnummer 112!

Bis zum Eintreffen des Notarztes sind Sie für den Betroffenen verantwortlich. Beruhigen Sie ihn!

Dringen Sie gegenüber den Rettungskräften auf den Transport in eine Stroke-Unit!