



Nr. 3 | Juni 2021

Gesundheitsorganisation GOIN e.V.

Gesundheitsorganisation



Region Ingolstadt e.V.

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN!



»GO« – DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER REGION io – INGOLSTADT · EICHSTÄTT · NEUBURG/DONAU · PFAFFENHOFEN · SCHROBENHAUSEN

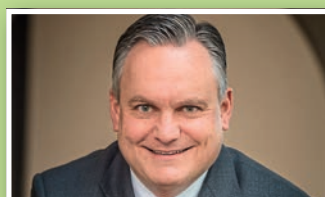
„Für die seelische Gesundheit“ S. 16

Foto: AUDI/AG



**Schanzer
Pluspunkt**

S. 4



**Oberbürgermeister
Dr. Christian Scharpf S. 19**



**Landrat
Alexander Anetsberger S. 21**



**Josef Mederer
Bezirkstagspräsident S. 22**

HERZLICH WILLKOMMEN – unsere neuen Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Leistungsanbieter:

**KULTUR
BEUTEL**

Entwicklung sozial kultureller
Projekte für Psychohygiene

Kulturbeutel
Entwicklung sozial kultureller Projekte
Psychohygiene
Morich Fichtner GbR
Josef-Fleischmann-Str. 11
85055 Ingolstadt
Tel.: +49-841-9511873
Mobil: +49-151-50626960
E-Mail: info@kult-urbeutel.de
www.kult-urbeutel.de

pro familia
Ingolstadt

pro familia
Sexualität, Partnerschaft,
Familienplanung
Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen
Holzmarkt 2
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 379 289 0
Fax 0841 379 289 10
www.profamilia.de/ingolstadt
<http://www.sextra.de>
die pro familia online-Beratung



Daniela Dohrmann
Systemische Einzel- und
Teamberatung (DGSF)
Systemische Erlebnispädagogik
Yogalehrerin und
PMR-Trainerin
Hohenwarter Str. 27
85276 Pfaffenhofen
info@daniela-dohrmann.de
www.daniela-dohrmann.de

Kontakt:



Helga Friehe
Projektleitung

Gesundheitsnetzwerk Leben
Postfach 10 01 60 · 85001 Ingolstadt
Audi BKK
Hausanschrift:
Porschestraße 1 · 38440 Wolfsburg
Tel.: 0 53 61/8482-204
Fax: 0 53 61/8482-22-204
Mobil: 01 51/12 65 92 53
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de
Internet: www.audibkk.de

**Gemeinsam arbeiten wir daran für ein gesundes Berufs-
leben und Bürokratieabbau zu sorgen.**

**Benötigen Sie Hilfe und Unterstützung? Schauen Sie ein-
fach in das Informationsblatt aus dem Gesundheitsnetz-
werk Leben**

**„Zusammen stark“:
<https://www.goin.info/patienteninfo/>**

**Wir unterstützen Sie gerne und freuen uns auf Ihre
Anregungen und Fragen.**

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

nicht immer fällt es leicht positiv in die Zukunft zu schauen und doch können wir die Gewissheit haben, dass nichts so bleibt wie es ist. Alles in unserem Leben kann sich jederzeit verändern. Vielleicht kommen bald neue Aufgaben und sogar ein ganz neuer Arbeitsplatz auf Sie zu oder Sie gehen nach vielen Berufsjahren in Ihren wohlverdienten Ruhestand? Vielleicht lernen Sie eine neue Partnerin oder einen neuen Partner kennen und wissen sofort, dass Sie mit diesem Menschen Ihr künftiges Leben teilen möchten? Vielleicht kommen Sie an einen Ort, an dem Sie sich so wohlfühlen, dass Sie sich dazu entscheiden den bisherigen Wohnort zu verlassen? Manchmal können sehr große Veränderungen auch Angst machen, weil wir nicht wissen, was uns in dieser neuen Situation tatsächlich erwarten wird und ob sich unsere Wünsche auch tatsächlich erfüllen

werden. Denken Sie immer daran, nur wer wagt kann auch gewinnen. Sich optimistisch auf Neues einzulassen. Den Ballast der Vergangenheit einfach abstreifen und neu durchstarten. Frohen Mutes, mit einem Lächeln auf den Lippen sich auf den Weg zu machen in ein noch unbekanntes Territorium, kann auch sehr befreiend sein. Jede Sekunde unseres Lebens ist einzigartig. Jede Begegnung ist kostbar und manchmal wie ein ganz besonderes Geschenk. Das Leben ist es wert, „voll“ gelebt zu werden. Benötigen Sie Hilfe und Unterstützung? Schauen Sie einfach in das Informationsblatt aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben „Zusammen stark“: <https://www.goin.info/patienteninfo/> Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit mit vielen schönen Erlebnissen. Gern sind wir für Sie da und unterstützen Sie, wenn Sie Hilfe benötigen. Haben Sie Wünsche oder auch Anregungen für unser Magazin? Ich freue mich auf Ihre Hinweise und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihr

Manuel Hahn

*„Es muss von Herzen kommen, was
auf Herzen wirken soll.“
Johann Wolfgang von Goethe*

Impressum

Herausgeber:

GOIN Integrationsmanagement-
und Beteiligungs-GmbH
im Gesundheitswesen
Oberer Grasweg 50,
85055 Ingolstadt
Tel (+49)841 88668-0,
Fax (+49)841 88668-18

Redaktion:

Manuel Hahn

Titelbild:

AUDI AG

Herstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter
GmbH
Stauffenbergstraße 2a,
85051 Ingolstadt

Erscheinungsweise:

mind. 6 Ausgaben pro Jahr

Vertrieb: Auslage in Arztpraxen etc.

Auflage: ca. 10.000 Exemplare

Schutzgebühr: 5,- Euro

Für unverlangt eingesandte Manu-
skripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird
keine Haftung übernommen.

Weiterverwertung in jeglicher Form
nur mit schriftlicher Zustimmung
des Herausgebers.

Frauen und Männer sollen sich in diesem Ma-
gazin gleichermaßen angesprochen fühlen.
In unseren Texten werden die weibliche und
männliche Sprachform verwendet.

Zugunsten besserer Lesbarkeit kann abwei-
chend nur eine Sprachform verwendet werden.
Wir danken für Ihr Verständnis.

Inhalt

- ▶ Neue Partner im Gesund-
heitsnetzwerk Leben S. 2
- ▶ Inhaltsverzeichnis S. 3
- ▶ Projekt Schanzer Plus S. 4-8
- ▶ Ambulante Reha Sucht S. 9
- ▶ LOSgelöst S. 10-11
- ▶ Mannschaftsarzt in der
Corona-Pandemie S. 12-13
- ▶ Partner im Gesundheits-
netzwerk Leben S. 14-15
- ▶ Plakataktion
„Für die seelische
Gesundheit“ S. 16-18
- ▶ Pflegestützpunkt Ingolstadt/
Eichstätt S. 19-23
- ▶ Sozialdienst katholischer
Frauen e.V. Ingolstadt S. 24-25
- ▶ Klinikum Ingolstadt S. 26
- ▶ Familienplanungsfonds in
Ingolstadt S. 27
- ▶ Alternative zur Knieoperation S. 27

„Schanzer Pluspunkt“-Online-Event zur Suchtprävention in Schulen mit rund 300 Teilnehmenden



V. I. Manuel Sternisa (Geschäftsführer FCI) und Thorsten Brieger (Marketingchef FCI) während der Online-Übertragung der Veranstaltung aus dem Ingolstädter Audi-Sportpark Foto: FCI

Expertenwissen zur Gesundheitsprävention direkt anwendbar vermitteln – das ist das Ziel der Initiative „Schanzer Pluspunkt“, an deren Auftaktveranstaltung rund 300 Lehrkräfte und Experten sowie Jugendliche der Klassen 7 bis 10 aus Eichstätt, Ingolstadt, Lenting, Beilngries und Gaimersheim online teilgenommen haben. Unter dem Titel „Deal it now – Befasse dich jetzt damit“ standen dabei Fragen der Suchtprävention im Mittelpunkt. Übertragen wurde die Veranstaltung aus dem In-

golstädter Audi-Sportpark des FC Ingolstadt 04 (FCI). Der Schanzer Pluspunkt ist eine gemeinsame Initiative der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (KU), des FCI, der Audi BKK und des Gesundheitsnetzwerks Leben.

Eindrücke von der Eröffnung des „Schanzer-Pluspunkt“

Die Intention der Initiative, Wissenschaft mit Praxis zu verknüpfen, spiegelte

sich im Aufbau des Events wider: Theoretische Grundlagen lieferte Prof. Dr. Janusz Surzykiewicz, Inhaber des Lehrstuhls für Sozialpädagogik der KU, mit einem Impulsvortrag zum Thema „Zwischen Sehnsucht und Sucht“. Anhand der Bedeutung der sozialen Medien in der Pandemie zeigte er beispielhaft, wie sich aus Bedürfnissen auch Suchtverhalten entwickeln kann. Als VIP-Gast berichtete FCI-Spieler Marcel Gaus von seinen Erfahrungen mit Suchtgefahren im Profisport und appellierte an die Jugendlichen, aufeinander acht zu geben.

Anschließend boten die Aktion Jugendschutz Bayern, Prop e.V., die Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern, Condrops e.V., die Caritas-Kreisstelle Ingolstadt, das Blaue Kreuz und das Gesundheitsamt Ingolstadt parallel sechs Workshops für die Jugendlichen an. Die Schülerinnen und Schüler setzten sich dabei mithilfe von Spielen, Kurzfilmen, Quizformaten, persönlichen Erfahrungsberichten und interaktiven Diskussionen intensiv mit den Themen Nikotin-, Alkohol-, Drogen-, Medien- und Spielsucht auseinander.

„Es ist uns in unserem Auftakt-Event gelungen, unterschiedliche Akteure, pädagogische Fachkräfte und Jugendliche aus der Region 10 an einem virtuellen Ort zusammenzubringen und theoretisches Knowhow direkt erfahrbar und erlebbar zu machen“, resümierte FCI-Marketingchef Thorsten Brieger, der die Veranstaltung als Mitglied des Schanzer Pluspunkt-Projektteams vom Audi-Sportpark aus moderierte. FCI-Geschäftsführer Manuel Sternisa betonte, es sei dem Ingolstädter Verein ein Anliegen, Plattform für die verschiedensten Initiativen in der Region zu sein, und das nicht nur analog, sondern auch digital.

Als Schirmherr des Schanzer Pluspunktes wendete sich auch der bayerische Gesundheitsminister Klaus Holetschek mit einem Grußvideo an die Teilnehmenden: „Gerade das Thema Suchtprävention ist besonders wichtig. Der Schanzer Pluspunkt ermöglicht nachhaltigen Wissenstransfer über die Region hinaus und beispielhafte Projekte. Ich bin sehr froh über solche Projekte und Initiativen, die unser gemeinsames Angebot im Ministerium für Gesundheit und Pflege ergänzen.“



V. I. Marcel Gaus (FCI Profi-Spieler) im Gespräch mit Thorsten Brieger (Marketingchef FCI) Marcel Gaus berichtete über seine Erfahrungen mit Suchtgefahren Foto: CDI

Eindrücke aus den Online-Workshops: Glücksspiel zum Thema machen

Im Workshop „Spielfieber – der Countdown läuft“ wurden Schüler_innen spielerisch für die Gefahren von Glücksspiel sensibilisiert

Glücksspiele sind „in“ und üben eine hohe Anziehungskraft auf Heranwachsende aus. Gerade im Internet ist der Zugang zu Casinos, Poker, Sportwetten und Co. auch für Minderjährige trotz gesetzlichem Verbot leicht zu bewerkstelligen. Werbung, kostenfreie Glücksspielsimulationen sowie In-Game-Spiele beeinflussen Kinder und Jugendliche bereits frühzeitig.

Ute Floet von der Prop Suchtberatungsstelle in Pfaffenhofen und Daniel Ensslen von der Aktion Jugendschutz Bayern (aj) beteiligten sich an der Auftaktveranstaltung des Kooperationsprojektes „Schanzer Pluspunkt“. In ihrem Online-Workshop zum Thema Glücksspiel wurde das interaktive

Landesstelle
Glücksspielsucht
in Bayern



prop
die wegbereiter

Spielfieber 2.0
der Countdown läuft

aj
Aktion Jugendschutz
Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

online-Game „Spielfieber – der Countdown läuft“ gespielt.

In diesem Workshop konnten sich Jugendliche der 8. Klasse des Willibald Gymnasiums mit den problematischen Aspekten von Glücksspielen auseinandersetzen, wobei der Spaß nicht zu kurz kam. Während des Spiels konnten sie anhand verschiedener Optionen interaktiv Entscheidungen fällen und nahmen somit Einfluss auf den Spielverlauf. Im Anschluss wurde die Auswirkung ihrer Entscheidung gemeinsam besprochen und reflektiert. „Schnell wurde klar, der Reiz des Glücksspiels ist deutlich präsent und die Entscheidung gegen das vermeintlich schnelle Geld fällt auch im fiktiven Spiel sehr schwer“, bilanziert Daniel Ensslen von der aj. Die meisten Jugendlichen waren überrascht, wie lange es dauert, sich das Geld durch beispielsweise eine Tätigkeit im Supermarkt zu erarbeiten und wie schnell und

reizvoll demgegenüber die schnellen Glücksspiel-Gewinne erscheinen. Bis zum Schluss waren die Jugendlichen mit Begeisterung dabei, was sich auch am regen Dialog in der Abschlussrunde widerspiegelte. „Ein deutliches Zeichen dafür, dass auch Jugendliche ein Bedürfnis haben sich kritisch mit dem Thema Sucht auseinanderzusetzen und solche Präventionsveranstaltungen großen Anklang finden“, resümiert Ute Floet.

Nähere Informationen zu dem Computerspiel „Spielfieber – der Countdown läuft“ finden sich unter www.spielfieber.net

Kontakt:



Ute Floet, Psychologin, MSc. ist Mitarbeiterin der prop e.V. Suchtberatungsstelle in Pfaffenhofen/Ilm. Hier hat sie die Fachstelle für Glücksspielsucht inne, welche die Beratung und Behandlung von Betroffenen und Angehörigen von pathologischem Glücksspiel sowie die Prävention und weitere Anfragen zum Thema betrifft. Die Fachstelle wurde von der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern (LSG) eingerichtet. www.prop-ev.de

Die Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern (LSG) koordiniert bayernweit Prävention, Forschung, Beratung und Hilfe rund um das Thema pathologisches Glücksspielen. www.lsgbayern.de

Kontakt:



Daniel Ensslen, Diplom-Sozialpädagoge (FH) ist als Referent für Prävention gegen Glücksspielsucht bei der Aktion Jugendschutz Bayern e.V. tätig. Hier ist er bayernweit für Fortbildungen, Fachberatung, Vernetzung sowie die Entwicklung und Veröffentlichung von Materialien für pädagogische Fachkräfte zuständig.

Die Aktion Jugendschutz Bayern (aj) erstellt im Auftrag der LSG Materialien zur Glücksspielsuchtprävention und bietet Schulungen in diesem Bereich an. www.bayern.jugendschutz.de

Medienkompetenz erwerben

war das erklärte Ziel des Workshops „The Quest – Killer und Protektoren beim selbstkontrollierten Konsum“



Instagram, TikTok oder Youtube - die Trends verändern sich stetig, doch eines steht fest: Ein Großteil des Alltags vieler Jugendlicher spielt sich online ab. Ein reflektierter Umgang mit dem Internet ist daher elementare Voraussetzung für eine gefahrenfreie Nutzung.

Der Online Workshop „The Quest – Killer und Protektoren beim selbstkontrollierten Konsum“ befasste sich deshalb mit den Themen „Gefahren der Internetnutzung“ und „Aufbau einer Medienkompetenz“. Es nahmen 24 Schüler*innen einer 7. Klasse der Mittelschule Lenting teil, welche zuerst einen kurzen Videoclip zum Thema Medienkonsum sahen und anschließend in eine

Zeit reisten, in der das Internet noch nicht erfunden war. Abgerundet wurde der Workshop durch ein Quiz zum Thema „Medienkompetenz“, in welchem sich zwei Gruppen spielerisch und in Konkurrenz zueinander Wissen aneigneten. Die Schüler*innen waren beim Workshop über die ganze Zeit hinweg sehr aktiv und engagiert dabei. „Oftmals stellten die Schüler*innen so viele Fragen im Chat, dass wir mit der Beantwortung kaum hinterherkamen“, konstatiert Caspar Hastreiter. „Die rege Beteiligung zeigt, dass Jugendliche einen Austausch über Medienkonsum und Medienkompetenz durchaus als relevant erachten und wie wichtig deshalb Präventionsarbeit in diesem Bereich ist“, zieht Daniel Matasic als Fazit.

Kontakt:



Caspar Hastreiter

Daniel Matasic

Daniel Matasic, Dipl.-Sozialpädagoge, und Caspar Hastreiter, B.Sc. Psychologie, teilen sich derzeit die Fachstelle für Glücksspielsucht an der Caritas Suchtambulanz Ingolstadt. Jährlich werden im Rahmen dieses Angebotes rund 50 Ratsuchende beraten und betreut. Der Schwerpunkt verlagert sich dabei seit Jahren mehr und mehr vom gewerblichen Automaten Spiel in Spielhallen hin zum Online-Glücksspiel und zu Sportwetten. Dieser Trend wurde durch die Pandemie nochmals verstärkt. Eine zunehmende Rolle spielten zuletzt auch Anfragen in Bezug auf exzessive Mediennutzung.

Caritas Kreisstelle Ingolstadt
Suchtambulanz
Jesuitenstr. 1, 85049 Ingolstadt
Telefon 0841/309-300
suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de
www.caritas-suchtambulanz-ingolstadt.de
https://beratung.caritas.de/suchtberatung/registration?aid=48

Kontakt:



Svea Paukstadt

Projektmanagement Social Media & interne Kommunikation

Mail: svea.paukstadt@blaues-kreuz.de
Phone: 0170-9414448
bluapp.bluprevent.de
www.bluprevent.de

BLU:PREVENT

„No risk – no fun“

Im Workshop „No risk – no fun“ wurden Schüler*innen interaktiv für Suchtgefahren sensibilisiert

In Zusammenarbeit mit dem Blaukreuz-Zentrum Eichstätt sowie der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt, dem Fußballverein FC Ingolstadt 04, der Audi BKK, dem Schanzer Pluspunkt und dem Gesundheitsnetzwerk Leben, dürfen wir einen Workshop im Rahmen der Suchtpräventionskampagne „Deal it now – Befasse dich jetzt damit“ mit Schülerinnen und Schülern der 7. bis 10. Klassen durchführen. Zusammen mit dem Ex-Konsumenten Dominik Forster und der trockensten Alkoholikerin Julia Schilling begaben wir uns auf eine spannende Reise zwischen Rausch, Selbsterkenntnis, Risiko und bemerkenswerter Weiterentwicklung. Dominik Forster und Julia Schilling schafften durch ihre authentische Art eine Gesprächssituation auf Augenhöhe und vermittelten den Jugendlichen ein reales Bild über die Risiken des Alkoholkonsums. Die zwei parallel laufenden Veranstaltungen mit insgesamt fast 200 Schüler*innen fanden unter der Frage „No risk – no fun?“ statt und genau diese Frage wollten wir gemeinsam klären. Da viele Schüler*innen aktuell durch Home-Schooling sehr viele Stunden vor dem Computer verbringen, war es uns ein gro-



ßes Anliegen die Zeit so interaktiv wie möglich zu gestalten. Durch verschiedenes Anschauungsmaterial, bspw. der Comic von Dominik Forster, wurden die Schüler*innen auf kreative Weise mit dem Thema Sucht und Risiko von Alkohol in Berührung gebracht. In dem Workshop von Julia Schilling arbeiteten wir mit interessan-

ten Schätzfragen, in denen die Jugendlichen just in time ihre Vermutungen zum Thema Alkohol, aber auch zu Vorurteilen bezüglich Süchte testen konnten. Da uns ein offener Austausch am Herzen liegt, gab es in beiden Workshops Q&A Sessions in denen Dominik Forster und Julia Schilling mit viel Geduld und sehr offen alle Fragen der Schüler*innen beantworteten. Und das waren nicht wenige! Gemeinsam konnten wir einen lebhaften, 90-minütigen Workshop gestalten und der Frage „Wie viel ist tatsächlich risikofrei?“ auf den Grund gehen. Wir bedanken uns ganz herzlich für die Zusammenarbeit und das große Engagement aller Beteiligten.

„Cannabis ist kein Brokkoli“

In diesem Workshop von Condrobs e.V., easyContact Ingolstadt wurden Schüler*innen niederschwellig für die Gefahren des Konsums von Cannabis sensibilisiert.



Am digitalen Workshop nahmen die Jugendlichen der 9. Klasse der Mittelschule Beilngries teil. Sabine Herrmann und Thomas Wenzlow, von Condrobs e.V., easyContact Ingolstadt, begegneten den Jugendlichen auf Augenhöhe und moderierten einen ehrlichen Erfahrungsaustausch mit den Schüler*innen und regten zur eigenen Reflexion

an. Die Schüler*innen lernten im Rahmen eines Quiz die verschiedenen Erscheinungsformen von Cannabis und deren Wirkungsweisen kennen. Am Erklärungsmodell der Suchttrias erfuhren die Teilnehmer*innen wie süchtiges Verhalten entsteht. Anhand eines Fallbeispiels wurden die rechtlichen Konsequenzen diskutiert und erläutert. Die Schüler*innen konnten sich aktiv über verschiedene Online-Tools einbringen. Zum Abschluss erfuhren die Jugendlichen welche Unterstützungsmöglichkeiten es für Betroffene gibt.

Frau Marion Gruber, ebenfalls von Condrobs e.V., easyContact Ingolstadt, bot zusätzlich parallel eine Videosprechstunde für Betroffene, Angehörige oder Fachkräfte an.

Condrobs e.V., easyContact Ingolstadt

Wenn legale oder illegale Suchtmittel oder exzessiver Medienkonsum den Alltag junger Menschen bestimmen

easyContact bietet ein breites Unterstützungsangebot und schnelle Hilfe für Kinder (ab 12 Jahre), Jugendliche, junge Erwachsene sowie Eltern und Angehörige. Ob schnelle und individuelle Hilfe für Betroffene, Orientierungshilfen im Umgang mit Jugendlichen, Unterstützung bei Erziehungsfragen, Abklärung des persönlichen Hilfebedarfs – easyContact berät und unterstützt rund um das Thema Sucht. Auch Fachkräfte der sozialen Arbeit und Multiplikator*innen können sich an uns wen-

den und erhalten Kenntnissen zur Suchtentwicklung und Orientierungshilfen im Umgang mit Jugendlichen. In der Präventionsarbeit an Schulen werden Kontexte für Kinder und Jugendliche hergestellt, die sie in ihrem Selbstwert und Selbstvertrauen fördern. Wir halten sowohl erprobte Konzepte für bestimmte Themen der Suchtprävention für verschiedene Altersgruppen oder Jahrgangsstufen vor. Ebenso bieten wir flexibles und zeitnahes Reagieren auf Konsumtrends an.

Kontakt:



V. r. Sabine Herrmann, Marion Gruber und Thomas Wenzlow Foto: Condrobs e.V.

Condrobs easyContact Ingolstadt
HaLT Projekt Ingolstadt
Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt
Tel: 08418818894
easycontact-ingolstadt@condrobs.de
www.condrobs.de

„Ohne Rauch geht's auch!“



Fachbereich Suchtprävention am Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt

Am 28.04.2021 bot der Fachbereich Suchtprävention im Rahmen der interaktiven Veranstaltungsreihe des Schanzer Pluspunkt einen virtuellen Workshop mit dem Thema „Ohne Rauch geht's auch!“ für die 7. Jahrgangsstufe einer Mittelschule an.

Von Anfang an entstand ein reger Austausch rund um das Thema Rauchen, den Inhaltsstoffen von Zigaretten, die lebensbedrohlichen Auswirkungen auf die Gesundheit und die daraus entstehenden Folgekosten für die nötigen Behandlungen. Geld und Zeit könnten sinnvoller für schönere Dinge eingesetzt werden, die Spaß machen und der Gesundheit dienen. Von den Schülern selbst

kam am Ende des Workshops der Hinweis: „Das Beste wäre, erst gar nicht mit dem Rauchen zu beginnen!“

Mit unseren Angeboten sollen folgende Zielgruppen angesprochen werden:

- Alle Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Ingolstadt
- Direkte Bezugspersonen der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Multiplikatoren (Lehrer, Erzieher, Jugendarbeiter u.v.m.)

Was bieten wir Ihnen an?

- Wir unterstützen bei der Beantwortung Ihrer Fragen im gemeinsamen Gespräch
- Wir unterstützen bei der Entwicklung eines konkreten Angebotes für Ihre Zielgruppe
- Wir unterstützen beim Aufbau und der Weiterentwicklung des suchtpreventiven Systems im jeweiligen Kontext

Kontakt:

Gesundheitsamt Ingolstadt/Fachbereich Suchtprävention
Rufnummer: 0841-305-1465
E-Mail: suchtvorbeugung@ingolstadt.de

Schanzer Pluspunkt

Der Schnazer Pluspunkt ist ein gemeinsames Projekt der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (Lehrstuhl für Sozialpädagogik), des FC Ingolstadt 04, der Audi BKK und des Gesundheitsnetzwerks Leben. Ziel ist es, die Gesundheitsförderung in der Region weiter auszubauen. Dabei werden neueste Forschungserkenntnisse mit Praxis und Erfahrungswissen vernetzt und in einer interaktiven Veranstaltungsreihe weitergegeben.



Gesundheitsnetzwerk
Leben



Gefördert wird das Projekt „Schanzer Pluspunkt“ durch den Innovationsfonds im Rahmen des Projektes „Mensch in Bewegung“ an der KU. Ziel der Förderung ist es, die Zusammenarbeit und den Austausch zwischen Universität und regionalen Partnerorganisationen zu stärken. Die Gelder für den Fonds werden durch die Bund-Länder-Initiative „Innovative Hochschule“ bereitgestellt, durch die auch das Projekt „Mensch in Bewegung“ finanziert wird.

„Mensch in Bewegung“

Ist ein gemeinsames Projekt der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und der Technischen Hochschule Ingolstadt. Mit Partnern aus Wirtschaft, Politik, und Zivilgesellschaft bauen die Hochschulen ein regionales Netzwerk für den Wissensaustausch in den Themenfeldern innovative Mobilität, digitale Transformation, nachhaltige Entwicklung und bürgerschaftliches Engagement auf. Das Projekt wird im Rahmen der Förderinitiative



Weitere geplante Veranstaltungen:

10.09.21	„You'll never walk alone – Meinetwegen-Deinetwegen“ Suizidprävention geht uns alle an!
10.11.21	„Youngtimer – in Bewegung sein“ und „Hand aufs Herz“ Gesunder Herz-Kreislauf ab 50 Jahren bis ins hohe Alter
26.01.22	„Eat and Meet – essen mit Nähr- und Mehrwert“ Suizidprävention geht uns alle an!
16.03.22	„Work-Life-Balance „ in Balance sein mit den Herausforderungen des Alltags“

Detaillierte Infos zu den Veranstaltungen oder pandemiebedingte Änderungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

TIPP vom Schanzer Pluspunkt:
„BODYSOUL - MIT LEIB UND SEELE“ VIDEOS ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR FRAUEN

Erfolgreiche Macherin, Mutter, Managerin und dabei auch noch stets top in Form sein – die Ansprüche, mit denen Frauen sich heutzutage konfrontiert sehen, sind kaum zu meistern. Umso wichtiger ist es, sich auch die Zeit für sich selbst und die eigene Gesundheit zu nehmen: Bewegung, Fitness und Erholungsphasen in den Alltag zu integrieren und dabei stets die eigenen Bedürfnisse und Grenzen im Blick zu behalten. In den Schanzer-Pluspunkt-Videos „Bodysoul“ erhalten Sie wertvolle Anregungen, wie Sie im Lebenstrubel Balance finden – für und mit Leib und Seele.

Unter www.schanzer-pluspunkt.de finden Sie den Link zu den Videos.



„Innovative Hochschule“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und dem Land Bayern mit rund 15 Millionen Euro über fünf Jahre gefördert.



Kontakt:

www.schanzer-pluspunkt.de
E-Mail: info@schanzer-pluspunkt.de
Telefon +49 (0) 8421 93 21475
Luitpoldstraße 32 | 85072 Eichstätt

Ambulante Rehabilitation Sucht Caritas



Neustart im Juli

Hat die Corona-Pandemie die Entwicklung von Abhängigkeitserkrankungen beschleunigt? Belastbare Zahlen gibt es noch nicht, aber erste Studien zum Konsumverhalten wiesen bereits im Frühsommer 2020 auf eine deutliche Erhöhung der Alkoholkonsummenge im häuslichen Umfeld hin. Besonders wichtig ist in jedem Fall eine möglichst frühzeitige und wohnortnahe Therapie. Die Ambulante Rehabilitation Sucht stellt für Betroffene, die zwar an einer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit erkrankt, aber noch nicht so schwer betroffen sind, dass sie eine stationäre Therapie benötigen, eine sinnvolle Alternative dar.

Vorteile für Berufstätige

„Die Vorteile, insbesondere für berufstätige Rehabilitand*innen liegen auf der Hand: Es kommt zu keinen Fehlzeiten am Arbeitsplatz und neu erworbene Fertigkeiten können unmittelbar im Alltag umge-

setzt werden“, fasst Monika Gabler, Fachdienstleitung der Caritas Suchtambulanz, zusammen.

Die ambulante Rehabilitation beruht an der Caritas Suchtambulanz auf verhaltenstherapeutischen Grundsätzen und findet in Form wöchentlicher Gruppensitzungen am frühen Abend sowie begleitenden Einzelgesprächen statt. Die Therapie dauert in der Regel 12 Monate und wird von Mitarbeitenden der Suchtambulanz geleitet, die über spezielle suchttherapeutische bzw. psychotherapeutische Zusatzqualifikationen verfügen. Die Maßnahme wird über den zuständigen Rentenversicherungsträger bzw. die Krankenkasse finanziert.

Kontakt:



Monika Gabler
Caritas Kreisstelle Ingolstadt
Suchtambulanz
Jesuitenstr. 1
85049 Ingolstadt
Telefon 0841/309-300
suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de
www.caritas-suchtambulanz-ingolstadt.de
<https://beratung.caritas.de/suchtberatung/registration?aid=48>

Ambulante Rehabilitation Sucht Condrops



Sie sind bereit für ein Leben ohne Sucht?

Condrops in Ingolstadt bietet für Menschen mit Abhängigkeitserkrankung (Drogen, Alkohol und/oder Medikamente, Substitution) einen Neuanfang vom Alltag aus. Unser Angebot gilt ab dem 18. Lebensjahr. Voraussetzung für eine ambulante Rehabilitation ist eine stabile Wohnsituation, ein bestehendes oder angestrebtes Arbeitsverhältnis bzw. eine geregelte Tagesstruktur sowie Konsumfreiheit.

Unsere Angebote der Ambulanten Rehabilitation

Ambulanter Rehabilitation (in Einzelfällen auch substitutionsgestützt)

- ▶ Ambulante Rehabilitation (in Einzelfällen auch substitutionsgestützt möglich)

- ▶ Therapeutische Gruppengespräche (wöchentlich)
- ▶ Einzelgespräche (14-tägig)
- ▶ Indikative Gruppenangebote
- ▶ Einbezug von Angehörigen möglich
- ▶ NADA – ein akupunkturgestütztes Behandlungsangebot
- ▶ Behandlung auch im Rahmen von §35 BtMG Maßnahmen
- ▶ Dauer: 6 bis max. 18 Monate

Nachsorge

Wenn Menschen mit Abhängigkeitserkrankung es geschafft haben ein suchtfreies Leben zu führen ist eines entscheidend: ihr Leben zu festigen. Wir stehen an ihrer Seite. Nach einer stationären Entwöhnung oder nach einer ambulanten Reha. Für 6 Monate oder länger.

- ▶ Wöchentliche Nachsorgegruppe

- ▶ Hilfe im Alltag und in Krisensituationen
- ▶ Hilfe bei der Suche nach einem Ausbildungs- oder Arbeitsplatz

Rückfall-Prophylaxetraining (RPT)

Das Angebot der ambulanten Rehabilitation wird entsprechend der Vorgaben der Rentenversicherungsträger auch in Pandemiezeiten weiter im persönlichen Kontakt aufrecht erhalten.

Kontakt:

Ansprechpartner*innen:
Helga-Bachmeir-Bauer, Sebastian Buchbach, Condrops e.V., Tel. 0841 951 96 380
ambulante-reha-ingolstadt@condrops.de

„LOSgelöst – Online-Hilfe für die ganze Familie“

Online-Hilfe für Angehörige - wenn das Glücksspiel den Alltag eines Betroffenen beherrscht. Glücksspiele können zunächst Spaß machen und wie ein harmloses Freizeitvergnügen wirken. Doch was passiert, wenn das Spielverhalten außer Kontrolle gerät? Wenn Verabredungen nicht mehr eingehalten und sogar berufliche Termine abgesagt werden? Wenn eine Glücksspielsüchterkrankung das Leben bestimmt? Was sollten Angehörige wissen und was können sie tun?

GO im Gespräch mit Sonja Schröder, Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS) im Rahmen der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern (LSG).



Sonja Schröder

Kontakt:

Sonja Schröder
M.Sc. Psychologie
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Sie erreichen mich:
Montag bis Donnerstag 09:00–15:00 Uhr
Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen
BAS Unternehmungsgesellschaft (haftungsbeschränkt)
Landwehrstraße 60-62
D-80336 München
Tel.: ++49 (0)89 530 730 - 16
Fax: ++49 (0)89 530 730 - 19
E-Mail: sonja.schroeder@bas-muenchen.de
Internet: www.bas-muenchen.de

Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern



GO: Vielen Dank Frau Schröder, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen und wir mehr über LOSgelöst, die Online-Hilfe für Angehörige, erfahren dürfen. Wie viele Menschen sind in Bayern von Glücksspielsucht betroffen?

FRAU SCHRÖDER: Zählt man problematische und pathologische Spieler*innen zusammen, leben ca. 68.000 Menschen mit einer Glücksspielproblematik in Bayern. So viele Menschen passen ungefähr in die Allianz Arena in München.

GO: Welche Anzeichen deuten auf eine Glücksspielsüchterkrankung hin?

FRAU SCHRÖDER: Wenn jemand über mindestens ein Jahr hinweg häufig an Glücksspielen teilnimmt und trotz des stetigen Verlusts von Geld immer weiterspielt, ist das bereits ein Anzeichen für Probleme mit dem Glücksspiel. Ist außerdem ein subjektiver Leidensdruck vorhanden und zeigen sich Symptome wie z.B. dauerhafte Nervosität, ständiges Gedankenkreisen um das Spielen und/oder die Vernachlässigung von Freunden, Familie und Beruf, deutet alles stark auf eine Glücksspielsucht hin. Sprechen Betroffene über ihre Glücksspielsucht, beschreiben sie häufig einen intensiven Drang spielen zu müssen, den sie nicht kontrollieren können.

Angehörige bleiben häufig selbst auf der Strecke

GO: Was möchten Sie mit der Online-Hilfe für Angehörige bewirken?

FRAU SCHRÖDER: Angehörige leiden stark unter der Glücksspielsucht ihres Familienmitglieds. Häufig haben sie dadurch, dass der oder die Betroffene gemeinsames Geld verspielt hat, hohe Schulden und große Geldsorgen. Hinzukommt, dass Angehörige meistens versuchen, der oder dem Betroffenen aus der Glücksspielsucht zu helfen, wobei sie selbst oft auf der Strecke bleiben. Sie übernehmen für den Betroffenen oder die Betroffene viele Aufgaben und unternehmen alles Erdenkliche, um sie oder ihn vom Spielen abzuhalten. Ihre ständigen Bemühungen die Situation wieder zu richten, bringt sie oft ans Ende ihrer Kräfte. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Angehörige Hilfe bekommen, was nur passiert, wenn sie ihren Weg ins Hilfesystem finden. Ein Online-Angebot ist niedrigschwellig und

Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS Unternehmungsgesellschaft (haftungsbeschränkt)



leicht im Internet zu finden. Durch die Teilnahme an LOSgelöst bekommen Angehörige viele wichtige Informationen und neue Ideen, wie sie sich verhalten können. Sie erfahren außerdem, welche weiteren Anlaufstellen es für sie gibt. Wir möchten durch unsere neue Online-Hilfe also bewirken, dass mehr Angehörige von Menschen mit Glücksspielproblemen erreicht und unterstützt werden.

GO: Empfehlen Sie dieses Angebot nur für sehr nahestehende Angehörige oder können sie es auch Arbeitgebern und Kolleginnen und Kollegen empfehlen?

FRAU SCHRÖDER: Das Angebot ist sowohl für nahe Angehörige, als auch für z.B. Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen oder Kolleginnen und Kollegen geeignet. Dadurch, dass LOSgelöst aus 13 verschiedenen Videos besteht, kann jede Person, die an Informationen zu Glücksspielsucht und dem Umgang damit interessiert ist, sich die Videos anschauen, die für sie relevant und interessant sind. Demnach ist die Online-Hilfe auf keine Zielgruppe begrenzt, wenngleich sie insbesondere Familienmitglieder anspricht.

Es geht nicht immer nur um die Betroffenen sondern auch um die Angehörigen

GO: Warum haben Sie sich bei der Online-Hilfe für Angehörige für den Titel: „LOSgelöst – Online-Hilfe für die ganze Familie“, entschieden?

FRAU SCHRÖDER: Der Titel „LOSgelöst – Online-Hilfe für die ganze Familie“ soll deutlich machen, dass sich das Online Tutorial an alle Angehörigen eines betroffenen Familienmitglieds richtet. Das LOS in LOSgelöst soll animieren, genau jetzt loszulegen und das Hilfsangebot zu nutzen. Das gesamte Wort losgelöst bedeutet in diesem Kontext, dass es nicht immer nur um den Betroffenen geht, sondern auch darum, wie sich Angehörige von der festgefahrenen Situation lösen können. Durch das Tutorial kann Angehörigen bewusstwerden, dass sie für ihr eigenes Wohlbefinden sorgen dürfen, auch wenn der/die Betroffene immer noch oder immer wieder spielt.

GO: Können Sie uns einen kleinen Einblick in das Angebot geben?

FRAU SCHRÖDER: Das Online Tutorial besteht aus 13 Videos zu verschiedenen Themen, die für Angehörige im Rahmen der Glücksspielproblematik relevant sein können. In jedem Video wird ein Thema von einer Mitarbeiterin der LSG mithilfe von kleinen Illustrationen erklärt. Es gibt in den Videos verschiedene Interaktionen, die zur Selbstreflexion beitragen sollen. Um das Online Tutorial zu nutzen, meldet man sich mit seiner E-Mail-Adresse an. Es werden aber keine weiteren Informationen erfragt, sodass die Nutzung anonym bleibt. Antworten, die bei den Interaktionen innerhalb der Videos eingegeben werden, werden nicht gespeichert.

GO: Was war Ihnen bei der Entwicklung des Programms besonders wichtig?

FRAU SCHRÖDER: Besonders wichtig war uns, die Inhalte möglichst niedrigschwellig und kurzweilig zu vermitteln. Das Angebot soll Angehörige wirklich ansprechen und sie nicht langweilen oder überfordern.

GO: Seit wann steht das Angebot zur Verfügung?

FRAU SCHRÖDER: Seit Ende Februar 2021 ist LOSgelöst online!

GO: Gibt es besondere Hinweise zu beachten?

FRAU SCHRÖDER: Eigentlich nicht. Ich möchte aber noch einmal betonen, dass das Angebot anonym ist. Man muss sich zwar mit einer E-Mail-Adresse anmelden, dafür kann man aber jegliche anonymisierte E-Mail-Adresse nutzen und es werden keine weiteren Angaben erfragt.

GO: Herzlichen Dank für dieses Interview. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude bei Ihrer Arbeit und hoffen, dass dieses Programm vielen Angehörigen hilft mit Glücksspielsucht besser umzugehen.

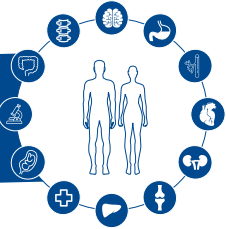
Das Interview wurde von Helga Friebe geführt.

VERSPIEL NICHT MEIN LEBEN

TIPP
Sie finden das kostenlose Programm unter: www.verspiel-nicht-mein-leben.de/online-tutorial-losgelost
Einen Überblick erhalten Sie im Einführungsvideo auf der Startseite von LOSgelöst. Entwickelt wurde das Programm von der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS), im Rahmen der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern (LSG). Weitere Informationen und Angebote der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern finden Sie unter www.lsgbayern.de
Viele Suchberatungsstellen, die im Bereich Glücksspielsucht beraten, bieten telefonische und persönliche Beratungstermine an. Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter: Kompetenznetzwerk Glücksspielsucht – Landesstelle Glücksspielsucht Bayern www.lsgbayern.de/beratung-und-behandlung/kompetenznetzwerk-gluecksspielsucht. Es besteht auch die Möglichkeit, per Mail, Messenger, Chat- oder Video bei der Online-Beratungsplattform PlayChange beraten zu werden: www.playchange.de

ANZEIGE

Gesundheit im Fokus



Kostenlose Vortragsreihe für Patienten und Interessierte

2021 heißt es wieder „Gesundheit im Fokus“ – unsere beliebtesten Patientenveranstaltungen sind zurück! Wir erklären alles rund um spannende Themengebiete der Medizin. Die ersten Vorträge in diesem Jahr finden zunächst digital über Microsoft

Teams statt. Auch virtuell können Sie Ihre Fragen stellen. Den AnmeldeLink finden Sie hier: www.klinikum-ingolstadt.de/veranstaltungen



16.06. Digitale Veranstaltung Krebstherapie: Behandlung komplexer Krankheitsbilder in Wohnortnähe Dr. med. Christoph Schulz Leiter der Sektion Hämatologie-Onkologie Dr. med. Eva-Maria Wagner Oberärztin der Medizinischen Klinik II	30.06. Digitale Veranstaltung Covid-19 und Depression: Wege aus der Krise Prof. Dr. med. Andreas Schuld Stv. Direktor des Zentrums für psychische Gesundheit	21.07. Digitale Veranstaltung Schlafen Sie gut und träumen Sie schön – Wissen über die moderne Narkose PD Dr. med. Martina Nowak-Machen Direktorin der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, Palliativ- und Schmerzmedizin
---	--	---



Die Arbeit eines Mannschaftsarztes in der Corona-Pandemie



Verletzungen und Blessuren gehören beim Fußball nun einmal leider dazu. Für eine bestmögliche, medizinische Versorgung arbeitet der FC Ingolstadt 04 mit der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt zusammen. Dr. med. Michael Grubwinkler verkörpert diese Kooperation wie kein anderer. Der Ärztliche Direktor des Passauer Wolf Ingolstadt ist seit Sommer 2019 Mannschaftsarzt der Profiabteilung der Schanzer. Der FC Ingolstadt hat die Chance in einer kurzen Pause ergriffen und mit Dr. med. Michael Grubwinkler für GO über die gewachsene, regionale Zusammenarbeit, die beiden Seiten viel Freude bereitet, gesprochen.



Mannschaftsarzt Dr. med. Michael Grubwinkler und Georg Meyer, Leiter der medizinischen Abteilung beim FC Ingolstadt, behandeln Björn Paulsen
Foto: Bösl / KBUMM

Dr. med. Michael Grubwinkler, Ärztlicher Direktor im Passauer Wolf Ingolstadt und Mannschaftsarzt des FC Ingolstadt 04, gibt Einblicke in seine Arbeit beim FC Ingolstadt 04.

GO: Hallo Dr. Grubwinkler! Schön, dass Sie zwischen Ihren zahlreichen beruflichen Aufgaben ein wenig Zeit gefunden haben und mit uns über Ihre Zusammenarbeit mit dem FC Ingolstadt sprechen. Seit Sommer 2019 sind Sie nun als Mannschaftsarzt des FC Ingolstadt 04 tätig. Basis dafür ist die Kooperation mit dem Passauer Wolf Ingolstadt. Erzählen Sie uns doch, wie es dazu kam.

DR. GRUBWINKLER: „Die Zusammenarbeit besteht de facto schon seit einigen Jahren und basierte zunächst auf den Spieltauglichkeitsuntersuchungen im Nachwuchsbereich. Die guten Erfahrungen auf beiden Seiten waren dann sicherlich die Grundlage für Gespräche im Sommer 2019, als beim FCI eine entsprechende Vakanz im Profibereich entstanden war. Seitdem ist unsere Kooperation natürlich noch einmal deutlich präsenter in der Öffentlichkeit.“



Dr. med. Michael Grubwinkler

Foto: Passauer Wolf

GO: Wie ist es für Sie, die Fußballer des FC Ingolstadt als Mannschaftsarzt zu betreuen?

DR. GRUBWINKLER: „Es macht unglaublich viel Spaß, was vor allem daran liegt, dass ich mich von Beginn an als wertiges Teammitglied gefühlt habe. Das hat den Integrationsprozess für mich einfach gemacht. Sowohl die Mannschaft als auch das Umfeld haben mich von Anfang an unterstützt. Wenn es Kritik gibt, wird diese sachlich und konstruktiv geäußert. So



macht die Arbeit Spaß und in einem solch förderlichen Klima kommt man gemeinsam weiter.“

GO: Als Ärztlicher Direktor des Passauer Wolf Ingolstadt sind Sie sozusagen in Doppelfunktion tätig. Inwieweit hat sich Ihre Arbeit dadurch verändert?

DR. GRUBWINKLER: „Mein Arbeitsablauf hat sich sehr verändert, da ich auch bei jedem Spiel des FC Ingolstadt mit dabei bin. Diese Abwesenheitsphasen werden durch Kollegen beziehungsweise durch zusätzliches Personal kompensiert. Das erfordert immer wieder enge Absprachen, ist aber dank eines tollen und hochkompetenten Teams beim Passauer Wolf möglich. Anders herum kann ich zu jeder Zeit auf Georg Meyer und die medizinische Abteilung bei den Schanzern zählen, wenn meine Präsenz im Passauer Wolf Ingolstadt erforderlich ist. Das Konstrukt funktioniert, weil die Räder überall prima ineinandergreifen.“

Hohe Standards im Profi-Fußball

GO: Der Passauer Wolf zählt zu den führenden Zentren für Rehabilitation und medizinische Versorgung in Bayern, der FCI ist also sportmedi-

zinisch in besten Händen. Die Frage an Sie: Gibt es bei der Arbeit im Sportverein trotzdem besondere Herausforderungen?

DR. GRUBWINKLER: „Mich auf den hohen Grad der Professionalität einzuleveln, speziell was die internen Abläufe und Anforderungen angeht, war für mich zugegebenermaßen schon fordernd. Die Standards im Profi-Fußball sind hoch, das kannte ich so aus anderen Sportarten noch nicht. Aber, wie gesagt: Die Art und Weise des Miteinanders hat mir geholfen, schnell anzukommen.“

GO: Vor ungefähr einem Jahr kam eine weitere große Herausforderung auf uns alle zu: Corona. Wie bewerten Sie das Handling mit der Pandemie?

DR. GRUBWINKLER: „Ich blicke für den Passauer Wolf als auch für den FC Ingolstadt mit großer Zufriedenheit auf den Umgang mit dem Coronavirus zurück. Wir sind dank der Konzepte, äußerster Disziplin und letztlich auch einer Portion Glück bisher sehr gut durchgekommen. Klar gab es auch positive Fälle, aber in überschaubaren Größenordnungen und damit kontrollierbar.“

GO: Hatten Sie damals bei dem Thema „Re-Start“ Bauchschmerzen? Die Clubs hatten ja innerhalb kurzer Zeit einige Anforderungen zu erfüllen...

DR. GRUBWINKLER: „Ich stand von Beginn an in engem Austausch mit dem DFB und war von den Hygienekonzepten und deren Umsetzbarkeit schnell überzeugt. Meine Sorge war eher: Wie wird die Öffentlichkeit reagieren, wenn der Profifußball gegenüber anderen Sportarten eine vermeintlich privilegierte Stellung genießt? Im Nachhinein muss man auch sagen: Die Wiederaufnahme des Spielbetriebs gab sehr vielen Menschen auch ein Gefühl von Normalität zurück. Meinem Empfinden nach überwiegt dieses Argument am Ende.“

GO: Könnten die jüngsten Mutationen den Spielbetrieb aus Ihrer Sicht noch ins Wanken bringen?

DR. GRUBWINKLER: „Nein. Dahingehend mache ich mir keine Sorgen, denn die Konzepte greifen und daran wird sich durch die Corona-Mutationen nichts ändern. Übrigens auch nicht in der alltäglichen Arbeit beim Passauer Wolf. Heißt: Wenn wir alle weitermachen und diszipliniert bleiben, ist es sekundär, welche Corona-Variante unterwegs ist.“

GO: Vielen Dank für das Gespräch und den Einblick in Ihre Arbeit als Mannschaftsarzt.

Das Interview wurde vom FC Ingolstadt geführt.



Dr. med. Michael Grubwinkler

Kontakt:

Dr. med. Michael Grubwinkler
Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Orthopädie im PASSAUER WOLF Ingolstadt
PASSAUER WOLF City-Reha Ingolstadt
Krumenauerstr. 38
85049 Ingolstadt
Tel: 0841 88656-0
City-reha-ingolstadt@passauerwolf.de

ANZEIGE



24/7 VERSORGUNG IM HERZKATHETERLABOR

Das hochmoderne Herzkatheterlabor der KJF Klinik Sankt Elisabeth bietet seit Dezember 2020 eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung für Herzinfarkt-Patienten.

Menschen, die einen Herzinfarkt erleiden, profitieren in Neuburg und der Region von deutlich verbesserten medizinischen Behandlungsmöglichkeiten. Die Rund-um-die-Uhr-Versorgung für Herzinfarktpatienten an der KJF Klinik Sankt Elisabeth bedeutet, dass das hochmoderne Herz-

katheterlabor nun im Vollbetrieb läuft – rund um die Uhr, an sieben Tagen die Woche, an 365 Tagen im Jahr.

Mit dieser 24-Stundenpräsenz des Herzkatheterlabors trägt die KJF Klinik Sankt Elisabeth entscheidend zur Herzgesundheit der Bevölkerung bei. Sie ist für Menschen mit akuten Herzproblemen eine wohnortnahe Anlaufstelle, um größeren Schaden und Komplikationen zu vermeiden.

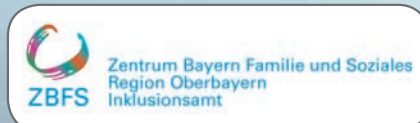
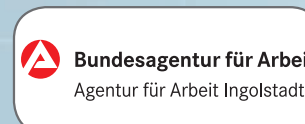
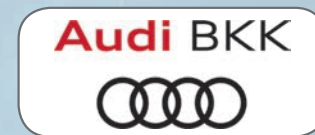
www.sankt-elisabeth-klinik.de

KJF  Mut zum Leben

 Sankt Elisabeth
KJF Klinik

Gemeinsam für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau in unserer Region

Kostenträger



Universitäten



Kirche



Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

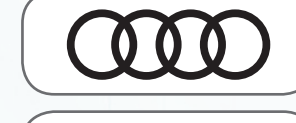
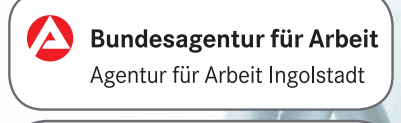
Gewerkschaften



Leistungsanbieter



Arbeitgeber



Wir arbeiten gemeinsam mit den beteiligten Arbeitgebern daran:

- ▶ einen Hilfebedarf zeitnahe zu erkennen
- ▶ Qualifizierungsmaßnahmen zur Verfügung zu stellen
- ▶ gezielte Präventions-, Rehabilitations-, Nachsorgemaßnahmen anzubieten, die sowohl auf die persönlichen Bedürfnisse und die Anforderungen am Arbeitsplatz abgestimmt sind
- ▶ gute Arbeitsbedingungen
- ▶ eine Über-, Unter-Fehlversorgung zu vermeiden

- ▶ Unterstützung bei der Wiedereingliederung am Arbeitsplatz
- ▶ die richtige Versorgung zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen und eine lückenlose Versorgungskette bereitzuhalten ohne lange Wartezeiten
- ▶ die vorgegebenen Leitlinien in der Versorgung umzusetzen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse einzubeziehen

Wir wünschen uns, dass Sie gesund bleiben.

Sollten Sie erkrankt sein, möchten wir Ihnen helfen schnell wieder gesund zu werden!

Die starken Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben starten eine ganzjährige Plakataktion „Für die seelische Gesundheit“

Eindrücke, Hinweise, Inspirationen für mehr psychische Gesundheit



Audi AG

V. I. Anke Manthey, Stefanie Lobers, Dr. med. Ute Heinrich Foto: AUDI AG

Gesund durch das Berufsleben – weil uns die psychische Gesundheit unserer Belegschaft wichtig ist

Die AUDI AG hat im letzten Jahr mit der Kampagne „Jeder hat Psyche. Warum nicht darüber reden?“ weitergeführt, was seit Jahren im betrieblichen Gesundheitsmanagement wichtig ist. Das Thema „Psychische Gesundheit“ wird aus der Tabuzone geholt und durch den Gesundheitsschutz frühzeitig Unterstützung und Hilfe angeboten. Jeder Mensch kann jederzeit in eine Lebenskrise geraten, die er ggf. nicht alleine bewältigen kann. Das kann am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder sogar im Urlaub passieren. Oft ist es eine Verkettung vieler Ereignisse und der sogenannte „letzte Tropfen“ bringt das Fass zum Überlaufen oder ein einschneidendes Erlebnis stellt ganz plötzlich die gesamte Lebenssituation in Frage. Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements gibt es bei Audi und gerade im Gesundheitsschutz viele Angebote. Zusätzlich kann mit dem Krisentelefon in Bayern sofortige Hilfe rund um die Uhr gewährleistet werden. In Notfällen erfolgt eine Betreuung vor Ort. Dies ist eine weitere Möglichkeit im Rahmen unseres neuen Projekts „Jeder hat Psyche. Wir reden darüber!“ unterstützt zu werden. Damit kann auch den Angehörigen, den HR-Businesspartner_innen und unseren Beschäftigten an den Wohn- und Urlaubsorten in Bayern schnelle Hilfe gewährt werden.

Gern beteiligten wir uns als Partnerin im Gesundheitsnetzwerk Leben an dieser ganzjährigen Plakataktion, um das Krisentelefon noch weiter bekannt zu machen und damit rund um die Uhr für schnelle Hilfe in Lebenskrisen zu sorgen.



Betriebliches Gesundheitsmanagement der Bundeswehr

Hauptmann Marvin Heuer
BGM KoordSt Ingolstadt
BGM Bereichsleiter Süddeutschland
Foto: Bundeswehr

Seelische Gesundheit geht uns alle an

Angststörungen, Seelische Krisen, Posttraumatische Belastungsstörungen – auch den härtesten und fitesten Menschen kann aufgrund einer Erkrankung oder eines traumatisierenden Erlebnisses eine solche Diagnose treffen. Werden Sie sich bewusst, dass Sie nicht alleine sind, nehmen Sie Hilfe und Unterstützung an. Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben unterstützt das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Bundeswehr die Aktion „Für die seelische Gesundheit“, um auch Ihnen schnelle Hilfe in Lebenskrisen zu leisten.



Bayerische TelemedAllianz

Digitalisierung und schnelle Hilfe in Krisensituationen – weil die Gesundheit das höchste Gut ist

In der Bayerischen TelemedAllianz arbeiten wir daran, die Digitalisierung im Gesundheitswesen voranzubringen zum Vorteil für die Patienten und die Gesundheitsdienstleister. In immer mehr Familien werden Kinder und pflegebedürftige Angehörige betreut. Dies ist nicht nur bei den Berufstätigen eine große Herausforderung, die dazu führen kann, dass die eigene Gesundheit aus den Augen verloren wird. Die Videosprechstunde bietet erhebliche Erleichterung durch zeitliche Flexibilität, keine Anfahrtszeit, keine zusätzlichen Fahr-



PASSAUER WOLF
City-Reha Ingolstadt

Passauer Wolf Ingolstadt

Ein ganzheitlicher Ansatz ist wichtig, um die Gesundheit zu stärken



Alexander Meierl,
Geschäftsleiter
im Passauer Wolf
Ingolstadt
Foto: Passauer Wolf

Gerade in der aktuellen - durch das Coronavirus geprägten - Zeit merken wir in Gesprächen mit unseren Gästen häufig, wie stark das physische und das psychische Wohlbefinden zusammenhängen. Auch in der Betrieblichen Gesundheitsförderung stellen wir immer wieder fest, wie wichtig ein ganzheitlicher Ansatz ist, um die Gesundheit der Arbeitnehmer zu stärken und langfristig zu erhalten. Als Anbieter von Reha- und Präventionsmaßnahmen und als langjähriger Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben möchten wir den Krisendienst in der Region auch bei unseren Gästen bekannt machen und dazu ermutigen, sich neben der körperlichen, genauso um die seelische Gesundheit zu kümmern und nicht zu zögern, Hilfe anzunehmen!



V. I. Anastasia Wolf, Adil Chakkala Paramba, Ramona Schittenhelm, Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik Foto: BTA

kosten und keine Ansteckungsgefahr. Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben ist es uns auch wichtig, dass Menschen in seelischen Krisensituation rund um die Uhr sofort Hilfe bekommen können.



Gesundheitsorganisation GOIN Region Ingolstadt e.V.



V. I. Manuel Hahn, Andrea Zäch, Tanja Brunnhofer, Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik Foto: GOIN

Schnelle Hilfe für alle Patienten – weil uns die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger am Herzen liegt

Wir sind ein Ärztenetz, das kontinuierlich daran arbeitet die Patientenversorgung entsprechend der Leitlinien zu gewährleisten und den neuesten wissenschaftlichen Standards und Erkenntnissen anzupassen. Die Folgen der Corona-Pandemie mit teilweise gravierenden Spät-

folgen nach einer COVID-19-Erkrankung, die massiven Einschränkungen in allen Lebensbereichen einhergehend mit einer ständigen Ansteckungsgefahr, Existenzängste durch Kurzarbeit oder hohe andauernde Arbeitsbelastungen im Pflegebereich, Lockdown, Ausgangssperre, Isolation, Homeoffice mit zeitgleichem Homeschooling, häufig auf engstem Lebensraum, können in eine seelische Krise führen. Wir hoffen, dass wir mit dieser gemeinsamen Plakataktion vielen betroffenen Menschen rechtzeitig helfen können.



Stadtbus Ingolstadt GmbH

Seelische Gesundheit sorgt für mehr Lebensqualität im Berufsleben und in der Region



V. I. Dr. Robert Frank (Geschäftsführer INVG und Stadtbus Ingolstadt GmbH), Kaya Selvi (Busfahrerin), Sylvia Helminger (2. Stellv. Betriebsratsvorsitzende), Otto Krammer (Betriebsratsvorsitzender)
Foto: Stadtbus Ingolstadt GmbH

unterstützen, gesund zu bleiben und zur seelischen Gesundheit der Menschen in unserer Region beizutragen.



KULTURBEUTEL
Entwicklung sozial-kultureller Projekte für Psychiatrie



V. I. Regine Morich und Nicole Fichtner
Foto: Kulturbeutel

Einfach zum Hörer greifen und Hilfe holen - klingt so leicht und ist doch so schwer.

Die Hürde, sich Hilfe zu holen, ist bei vielen Menschen noch sehr hoch. Deshalb unterstützen wir gerne diese Aktion vom Gesundheitsnetzwerk Leben und bedanken uns in diesem Zusammenhang ganz herzlich, dass wir Netzwerkpartner werden durften.

Unter dem Namen „Kulturbeutel“ entwickeln wir soziale Projekte mit niederschwelligem Ansatz, um leichter über psychische Probleme reden zu können. Mit unserem nächsten Projekt „Raus aus dem Abseits“, möchten wir das Thema Suizidprävention aus der Tabuzone holen. Ein Trikotsatz, der über die Saison verteilt durch die Mannschaften mehrerer Vereine wandert, macht Suizidprävention zum Thema; auf dem Platz, in der Kabine und bei den Fans. Jeder soll wissen, dass sich keiner für psychische Krisen schämen muss - denn es kann jeden betreffen. Deshalb:

Einfach zum Hörer greifen - und wenn es noch so schwer fällt - der Anruf beim Krisendienst kann Leben retten.

Gesundheitsnetzwerk Leben

**Beratungsstelle für
Psychische Gesundheit
Caritas Kreisstelle Ingolstadt**



V. I. Maika Böhme, Petra Hoffmann, Monika Fochler, Bernhard Waldmüller, Andrea Ploß, Margot Baier, Silke Felsmann, Stefanie Palme, Franziska Schlachtbauer, Juliana Mayerl, Eva Hanna. Foto: Caritas

**Arbeit Hand in Hand – weil wir
vielen Menschen helfen möchten
psychisch gesund zu bleiben**

Für uns als Beratungsstelle für psychische Gesundheit und als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben ist der Krisendienst Psychiatrie eine sinnvolle und wichtige Ergänzung unserer Arbeit. Wir sind das mobile Einsatzteam, welches bei Bedarf in der Zeit zwischen 8.00 und 16.00 Uhr Hilfe vor Ort leistet. Durch den Krisendienst haben wir bereits viele KlientInnen erreicht. Wir konnten in akuten Krisensituationen zur Seite stehen und über die Hilfsangebote in der Region 10 aufklären. Damit der Krisendienst noch bekannter wird und wir noch mehr Menschen helfen können, ist es für uns selbstverständlich an der Plakataktion des Bezirkes Oberbayern und des Gesundheitsnetzwerks Leben teilzunehmen.

Fortsetzung folgt in der Juli-Ausgabe



In der Juli-Ausgabe werden wir über weitere Partnerinnen und Partner berichten, die sich an dieser ganzjährigen Plakataktion beteiligen. Ein gemeinsamer Einsatz für die psychische Gesundheit ist wichtiger denn je. Mit dieser Plakataktion möchten wir die kostenlose Nummer des Krisentelefon bekannt machen, um Menschen in seelischen Notlagen schnelle Hilfe zur Verfügung zu stellen. Der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern ist seit 1. März unter 0800

Daniela Dohrmann

**Brennpunkt Familie –
weil es nicht immer Multitasking
sein muss**



Daniela Dohrmann
Foto: Dohrmann

Als Partnerin im Gesundheitsnetzwerk Leben und im Rahmen meiner Arbeit als Pädagogin, systemische Beraterin (DGSF) und Yogalehrerin, ist eine ganzheitliche Blickweise auf den Menschen für mich die Basis für Gesundheit und Entwicklung. Durch meine berufliche Erfahrung und als Mutter weiß ich, wie schwer es vielen Menschen fällt, sich Hilfe zu holen oder Hilfe anzunehmen. Daher möchte ich mit dieser Aktion darauf aufmerksam machen, dass Menschen in seelischen Krisen nicht alleine sein müssen. Mein Augenmerk liegt dabei auf Familien, besonders in dieser sehr herausfordernden Zeit von Homeoffice, Kinderbetreuung und Distanzunterricht. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen. Denn Sie müssen nicht immer alles alleine schaffen. Unterstützung für Sie und für das Wohl Ihrer Kinder.

**Gesundheitsnetzwerk
Leben**

/ 655 3000 täglich rund um die Uhr erreichbar.

Alle Arbeitgeber, Vereine, Institutionen, Selbsthilfegruppen, die sich an dieser Plakataktion beteiligten möchten sind herzlich willkommen.

Audi BKK



V. I. Markus Neumeier (Leiter Service-Center Ingolstadt/Eichstätt), Gerhard Fuchs (Vorstandsvorsitzender), Sarina Hannak (Fachreferentin Gesundheitsmanagement)
Foto: Audi BKK

Kontaktbeschränkungen und die erheblichen Veränderungen im Alltag aufgrund der Corona-Pandemie bedeuten für viele Menschen eine große psychische Belastung. Die psychische Gesundheit steht daher stärker im Fokus denn je. Insbesondere bei seelischen Notlagen ist schnelle und unbürokratische Hilfe für Betroffene, Angehörige und Beteiligte gefragt. Daher unterstützt die Audi BKK sowohl als Arbeitgeber als auch als Gesundheitspartner in der Region die kostenlose Nummer 0800/655 3000 des Krisentelefon und befürwortet das Engagement des Netzwerks Krisendienst Bayern.

„Die Einrichtung des Pflegestützpunktes war mir von Anfang an ein enorm wichtiges Anliegen. Doch nicht nur ich persönlich habe die dringende Notwendigkeit für dieses Unterstützungsangebot erkannt, sondern der gesamte Ingolstädter Stadtrat, der den Beschluss mit einem einstimmigen Votum unterstützte. Der Pflegestützpunkt ist ein wichtiger Baustein für die bedarfsgerechte Versorgung und Betreuung pflegebedürftiger Menschen. Bürgerinnen und Bürger erhalten hier zu allen Fragen im Vorfeld oder bei eingetretener Pflegebedürftigkeit Beratung und werden darüber informiert, welche Hilfs- und Unterstützungsangebote für sie in Betracht kommen. Ich freue mich sehr, dass wir den Pflegestützpunkt in kurzer Zeit auf die Beine stellen konnten und er bereits zum ersten April seine Arbeit aufnehmen kann. Ich danke allen, die an der schnellen Umsetzung beteiligt waren“, so Oberbürgermeister Dr. Christian Scharpf.

Martin Guth

Gebietskoordinator Region Ingolstadt
Krisendienst Psychiatrie Oberbayern gGmbH
Telefon: 0841 / 309 900
E-Mail: martin.guth@caritas-ingolstadt.de

Helga Friehe

Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben Audi BKK
Mobil: 0151 12659253
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de

Schnelle Hilfe in den Pflegestützpunkten der Stadt Ingolstadt und des Landkreises Eichstätt

Eine alter werdende Bevölkerung stellt alle Regionen vor neue Herausforderungen. Umso wichtiger ist es zu klären, ob die bereits vorhandenen Beratungs-, Versorgungs- und Betreuungsangebote den notwendigen Erfordernissen und Bedürfnissen älterer und pflegebedürftiger Menschen entsprechen. Pflegebedürftigkeit kann jeden Menschen treffen und kommt häufig sehr plötzlich und unerwartet. Neben der großen Sorge, um die Gesundheit, stehen die Betroffenen und Angehörigen häufig vor vielen sehr unterschiedlichen Problemen, die in der augenblicklichen Situation manchmal kaum lösbar erscheinen. Die Stadt Ingolstadt und der Landkreis Eichstätt haben darauf reagiert und ein neues ergänzendes Beratungsangebot etabliert. Träger der Pflegestützpunkte sind die gesetzlichen Krank- und Pflegekassen, der Bezirk Oberbayern, die Stadt Ingolstadt und der Landkreis Eichstätt.

„Die Einrichtung des Pflegestützpunktes war mir von Anfang an ein enorm wichtiges Anliegen. Doch nicht nur ich persönlich habe die dringende Notwendigkeit für dieses Unterstützungsangebot erkannt, sondern der gesamte Ingolstädter Stadtrat, der den Beschluss mit einem einstimmigen Votum unterstützte. Der Pflegestützpunkt ist ein wichtiger Baustein für die bedarfsgerechte Versorgung und Betreuung pflegebedürftiger Menschen. Bürgerinnen und Bürger erhalten hier zu allen Fragen im Vorfeld oder bei eingetretener Pflegebedürftigkeit Beratung und werden darüber informiert, welche Hilfs- und Unterstützungsangebote für sie in Betracht kommen. Ich freue mich sehr, dass wir den Pflegestützpunkt in kurzer Zeit auf die Beine stellen konnten und er bereits zum ersten April seine Arbeit aufnehmen kann. Ich danke allen, die an der schnellen Umsetzung beteiligt waren“, so Oberbürgermeister Dr. Christian Scharpf.

GO im Gespräch mit Frau Anita Schmaus, Leiterin des Pflegestützpunktes Ingolstadt.

GO: Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen. Der Pflegestützpunkt hat seine Arbeit am 01.04.2021 aufgenommen. Was unterscheidet das neue Beratungsangebot von den bisherigen Beratungsangeboten in Ingolstadt und in der Region 10?

FRAU SCHMAUS: Der Pflegestützpunkt Ingolstadt ist die erste neutrale und unab-



Oberbürgermeister Dr. Christian Scharpf
Foto: Stadt Ingolstadt/Herbert

hängige Beratungsstelle in Ingolstadt für alle Belange zum Thema Pflege.



GO: Wie viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen für die Beratung zur Verfügung?

FRAU SCHMAUS: Dem Pflegestützpunkt Ingolstadt stehen aufgrund der Einwohnerzahl Ingolstadts 2,3 Vollzeitstellen zur Verfügung. Das Team besteht derzeit aus insgesamt drei Mitarbeiterinnen, die alle aus dem Bereich der Krankenpflege mit mehrjähriger Berufserfahrung kommen und verschiedene Weiterbildungen und Studiengänge absolviert haben.

GO: Können Sie uns einen Einblick in das Beratungsangebot geben?

FRAU SCHMAUS: Das Beratungsangebot des Pflegestützpunktes Ingolstadt reicht von der kurzen informativen Auskunft am Telefon bis hin zur ausführlichen Pflegeberatung mit Versorgungsplan und Organisation und Koordination von verschiedenen Dienstleistungen. Wir helfen durch den „Service-Dschungel“ des Gesundheitssystems und versuchen für jeden Menschen

die passende Unterstützung zu finden. Wir geben Auskunft über die verschiedenen Anbieter von stationärer, teilstationärer und ambulanter Pflege, sonstige Unterstützungsmöglichkeiten wie Hausnotrufanbieter, Essen auf Rädern, Einkaufsservice, ehrenamtliche Helfer wie die Nachbarschaftshilfe oder Selbsthilfegruppen. Fragen zu Themen wie Pflegestufen, Pflegegeld, Pflegezeit oder Familienpflegezeit werden ebenfalls beantwortet. Zusätzliche Beratungsangebote finden je einmal wöchentlich freitags durch den Bezirk Oberbayern und dienstags durch die Fachstelle für pflegende Angehörige statt.

GO: In welcher Form erfolgt die Beratung aktuell?

FRAU SCHMAUS: Aufgrund der aktuellen Umstände sind wir bemüht die Beratungen weitestgehend telefonisch durchzuführen, es besteht aber in dringenden oder schwierigen Situationen auch die Möglichkeit sich persönlich vor Ort in den Räumlichkeiten des Pflegestützpunktes Ingolstadt oder im Rahmen eines Hausbesuchs beraten zu lassen. Außerhalb der Öffnungszeiten kann eine Mail an pflegestuetzpunkt@ingolstadt.de geschickt oder eine Nachricht auf den Anrufbeantworter gesprochen werden, die dann zeitnah beantwortet wird.

GO: Wo finden Hilfesuchende den Pflegestützpunkt in Ingolstadt?

FRAU SCHMAUS: Die Räumlichkeiten des Pflegestützpunktes sind im Bürgerhaus Neuburger Kasten Fechtgasse 6 in der Ingolstädter Innenstadt barrierefrei und auch mit dem öffentlichen Nahverkehr gut zu erreichen. Parkmöglichkeiten findet man zum Beispiel in der Münster Tiefgarage oder am Volksfestplatz.

**Vielfältige Anfragen im
Pflegestützpunkt Ingolstadt**

GO: Haben Sie schon Hilfesuchende beraten? Welche Probleme hatten die Betroffenen und die Angehörigen?

FRAU SCHMAUS: Das Telefon im Pflegestützpunkt Ingolstadt klingelt täglich und die Anfragen sind sehr vielfältig. Menschen haben immer wieder Fragen zur Pflegebegutachtung durch den medizinischen Dienst der Krankenkassen und zu ihren Pflegegraden. Stundenweise Unterstützung bei der Betreuung von dementen An-



V. I. Anita Schmaus, Sonja Karg und Jessica Sowatsch © Stadt Ingolstadt, Fotograf Ulrich Rössle

gehörigen und Hilfen im Haushalt werden ebenfalls häufig erfragt, genauso wie das derzeitige Angebot an Dienstleistern der ambulanten Pflege oder alternativen Wohnformen.

GO: Wobei konnten Sie unterstützen?
FRAU SCHMAUS: Ich unterstütze in erster Linie durch rasche Informationsbeschaffung und die direkte Beantwortung der konkreten Fragestellung, habe aber auch gern einfach ein offenes Ohr für die oftmals belastenden Situationen von Pflegebedürftigen oder deren Angehörigen. Ich hoffe ich kann in Zukunft viel dazu beitragen, dass Betroffene ihr Leben gemäß den eigenen Vorstellungen und Wünschen unter Einbeziehung der eigenen Ressourcen selbstbestimmt gestalten können.

GO: Wie wird dieses Beratungsangebot finanziert?
FRAU SCHMAUS: Der Pflegestützpunkt Ingolstadt wird zu zwei Dritteln von den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen finanziert, das dritte Drittel teilen sich der Bezirk Oberbayern und die Stadt Ingolstadt. Ich danke Herrn Dr. Scharpf und dem Ingolstädter Stadtrat für die Ermöglichung des Pflegestützpunkts Ingolstadt.

GO: Haben Sie Wünsche an die Akteure in der Region?

FRAU SCHMAUS: Die Hauptaufgabe des Pflegestützpunkts Ingolstadt ist und bleibt die Beratung und Unterstützung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen. Ich als Leitung des Pflegestützpunkts Ingolstadt sehe es aber auch als meine Aufgabe zwischen den einzelnen Akteuren des Gesundheitswesens zu vermitteln. Nach Möglichkeit soll ein immer dichter werdendes Netz zwischen einzelnen Leistungserbringern entstehen. Zunehmendes gegenseitiges Wissen über die Qualitäten und Qualifikati-

onen der verschiedenen Akteure ist gewinnbringend für alle Beteiligten und am meisten profitieren die Bürgerinnen und Bürger von Ingolstadt. Insofern wünsche ich mir von den Akteuren ein offenes Aufeinander Zugehen und hoffe, dass sie den Pflegestützpunkt Ingolstadt in seiner Netzwerkarbeit unterstützen und bereichern.

GO: Vielen Dank für das spannende Interview. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team alles Gute für diesen neuen Aufgabenbereich. Es wäre schön, wenn Sie vielen Betroffenen und Angehörigen schnell helfen könnten. Gern kommen wir wieder, um über die weitere Entwicklung zu informieren.



© Stadt Ingolstadt, Fotograf Ulrich Rössle

Kontakt:

Anita Schmaus
Pflegestützpunkt Ingolstadt
Fechtgasse 6
85049 Ingolstadt
Tel.: 0841 3052850
Fax: 0841 3052855
anita.schmaus@ingolstadt.de



Landrat Alex Anetsberger
Foto: Landkreis Eichstätt



„Ich freue mich sehr über das neue Angebot für alle Ratsuchenden zum Thema Pflege in unserem Landkreis. Seit meinem Amtsantritt durfte ich die Schritte bis zur Eröffnung begleiten und unterstützen. Erklärtes Ziel des Pflegestützpunktes ist es, die Vielzahl von Beratungsangeboten im Landkreis Eichstätt zu vernetzen und eine Anlaufstelle für alle Fragen zu schaffen. Die Bürgerinnen und Bürger erhalten damit erstmals wohnortnah eine unabhängige, neutrale und umfassende Beratung „aus einer Hand“. Laut Betriebskonzept dient der Pflegestützpunkt als Lotse, Wegweiser, Berater und Begleiter durch die komplexen Systeme der Pflege und der Sozialhilfe. Darüber hinaus soll er für mehr Markttransparenz sorgen und die Souveränität der Verbraucher stärken. Allen im Pflegestützpunkt Mitarbeitenden danke ich für ihr Engagement und kann allen Bürgerinnen und Bürgern zusichern, dass sie dort in guten Händen sind. Danken möchte ich zudem allen Kranken- und Pflegekassen sowie dem Bezirk Oberbayern für die bisherige und zukünftige vertrauensvolle Zusammenarbeit. Mit diesen zuverlässigen Partnern an meiner Seite sind wir bestens gerüstet für alle Herausforderungen“, so Landrat Alex Anetsberger

GO im Gespräch mit Frau Carmen Albrecht, Leiterin des Pflegestützpunktes Eichstätt.

GO: Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen. Der Pflegestützpunkt hat seine Arbeit ebenfalls am 01.04.2021 aufgenommen. Wie viel Vorlaufzeit war bis zum Start erforderlich?

FRAU ALBRECHT: Bereits 2018 wurden mit dem Antrag auf Prüfung der Rahmenbedingungen zur Errichtung eines Pflegestützpunktes im Landkreis Eichstätt im Kreistag die ersten Schritte getan bis wir dann am 01.04.2021 in das Ziel: Eröffnung des Pflegestützpunktes einlaufen konnten.



Florian Hopfenbeck, Michaela Meyerle, Carmen Albrecht(Leitung), Monika Niedermeier Foto: Alexander Kristen

GO: Was waren bis zum Start die größten Probleme?

FRAU ALBRECHT: Es galt die gesetzlichen Rahmenbedingungen abzuwarten. So bald uns diese dann im April letzten Jahres bekannt waren, konnten wir mit der Feinabstimmung vor Ort erst richtig starten. Mit den Kooperationspartnern vor Ort verliefen die Gespräche sehr harmonisch, kollegial und zielgerichtet.

GO: Was unterscheidet das neue Beratungsangebot von den bisherigen Beratungsangeboten in Eichstätt und in der Region 10?

FRAU ALBRECHT: Der Pflegestützpunkt Eichstätt ist die erste neutrale und unabhängige Beratungsstelle in Eichstätt für alle Fragen rund um das Thema Pflege. Wir erweitern und aktualisieren ständig unsere Datenbank zu Anbietern, Dienstleistungen, Einrichtungen, Kostenträgern, Hilfsangeboten, Nachbarschaftshilfen und Ansprechpartnern für die Belange unserer Ratsuchenden und haben als Kooperationspartner die Fachstelle für Pflegenden Angehörige in Altmannstein und die Wohnberatung des BRK sowie die Vor-Ort-Beratung des Bezirks Oberbayern gewinnen können.

Raus aus dem Abseits. Und wie geht´s?

**Suizidprävention:
Ingolstadt und
Umgebung
Start: 10.09.2021**
mit einem Wandertrikot
beim FC Ingolstadt 04

**Sponsoren
gesucht**

**Mit Ihrer Unterstützung:
Über Suizid reden, kann Suizide verhindern.**

Das Projekt schafft die Möglichkeiten über Suizidgefahren zu sprechen und öffentlichkeitswirksam darüber zu berichten.

Auf den Wandertrikots des FC-Ingolstadts, der Homepage, in einem kurzen Aufklärungsfilm (filmcrew.media.de), digitalen Spiegel (mirrads.de) und auf Werbedisplays wird Ihre Unterstützung sichtbar.

In einem persönlichen Gespräch stellen wir Ihnen gerne unser Projekt vor:

Tel.: +49-841-9511873
Tel.: +49-841-1294159
info@kult-urbeutel.de
kult-urbeutel.de

**KULTUR
BEUTEL**

GO: In welcher Form erfolgt die Beratung aktuell?

FRAU ALBRECHT: Die Ratsuchenden nehmen in der Regel telefonisch oder per Email mit uns Kontakt auf, viele werden auch von anderen Stellen oder Diensten an uns verwiesen. Manche wünschen aber eine Beratung in unseren Räumlichkeiten in Eichstätt oder Lenting, diesem Wunsch kommen wir mit terminlicher Absprache auch gerne nach, insbesondere wenn mehrere Angehörige beraten werden wollen oder die Problemlage sehr kompliziert ist.

GO: Haben Sie schon Hilfesuchende beraten? Welche Probleme hatten die Betroffenen und die Angehörigen?

FRAU ALBRECHT: Bereits vor dem offiziellen Start haben wir Hilfesuchende schon beraten. Es zeigt sich, dass die Problemlagen sehr vielfältig und oft detailliert betrachtet werden müssen und die Versorgung zu Pflegenden ein Prozess ist. Viele benötigen Unterstützung, wenn sich ein Gesundheitszustand ändert, andere möchten verschiedene Szenarien zur Entscheidungshilfe geklärt haben oder auch Bestätigung, dass sie auf dem richtigen Weg sind.

Beratungsanfragen sind immer individuell

GO: Was gefällt Ihnen persönlich besonders an dem neuen Angebot?

FRAU ALBRECHT: Ich freue mich sehr darüber, dass unser Beratungsangebot auf eine solch hervorragende Resonanz stößt. Alle politischen Vertreter sowie die Landkreiskreisbürger zeigen uns, wie wichtig solch eine Anlaufstelle ist und wie groß der Bedarf ist. Erfreulich ist auch, dass sowohl im Landratsamt, in den Gemeinden und anderen Stellen und den vielen Aktiven in

der Pflege das Interesse groß ist und wir viele Anrufe haben von Ratsuchenden, die an uns vermittelt wurden. Sehr erfüllend sind außerdem die große Dankbarkeit der Ratsuchenden sowie manche Sorge den Familien und Betroffenen nehmen zu können, die ja die Hauptlast der Pflege tragen. Jede neue Beratungsanfrage ist wieder individuell zu betrachten und fordert alle mit der Pflege betrauten heraus, die bestmögliche Lösung zu realisieren.

GO: Wie wird dieses Beratungsangebot finanziert?

FRAU ALBRECHT: Die Pflege- und Krankenkassen sowie der Landkreis Eichstätt und der Bezirk Oberbayern sind gemäß § 7c SGB XI Träger des gemeinsamen Pflegestützpunktes. Die Kosten übernehmen zu zwei Dritteln die Pflege- und Krankenkassen; das verbleibende Drittel teilen sich Landkreis und Bezirk jeweils zur Hälfte. Der Pflegestützpunkt Eichstätt wird im Angestelltenmodell mit dem Landkreis als Anstellungs- und Betriebsträger betrieben. Der Hauptsitz befindet sich in der Kreisstadt Eichstätt, im Dienstgebäude in Lenting sind Räumlichkeiten jederzeit zusätzlich nutzbar.

GO: Haben Sie Wünsche an die Akteure in der Region?

FRAU ALBRECHT: Das ganze Team im Pflegestützpunkt Eichstätt wünscht sich eine gute Zusammenarbeit, eine hohe Kooperationsbereitschaft und ein Engagement aller zum Wohle der Pflegebedürftigen. Dafür braucht es vor allem aber alle Akteure in der gesamten Region in einem Boot. Wir freuen uns über jede Nachricht und jeden kollegialen Kontakt mit den Anbietern, anderen Beratungsstellen und jedem Hilfsangebot. Daher eine Bitte und ein Verspre-

chen zugleich: melden Sie sich bei uns, nur mit Ihrer Hilfe und ihrer Arbeit können wir unseren Ratsuchenden gemeinsam optimal helfen und sobald es geht, werden wir auch Fachtage, Treffen und persönlichen kollegialen Austausch in unseren Räumlichkeiten anbieten.

GO: Vielen Dank für das spannende Interview. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team alles Gute für diesen neuen Aufgabenbereich. Es wäre schön, wenn Sie vielen Betroffenen und Angehörigen schnell helfen könnten. Gern kommen wir wieder, um über die weitere Entwicklung zu informieren.



Foto: Petra Preis

Kontakt:

Carmen Albrecht
Master der Sozialen Arbeit,
Dipl. Sozpäd. (FH),
Leitung Pflegestützpunkt
Landratsamt Eichstätt
Außenstelle, Gemmingenstrasse 4
85072 Eichstätt
T: 08421 70219
Carmen.albrecht@lra-ei.bayern.de

Neues Beratungsangebot des Bezirks Oberbayern in den Pflegestützpunkten Ingolstadt, Eichstätt und Neuburg an der Donau



Beratung und Sachbearbeitung im engen Austausch

GO: Entscheiden Sie auch über die Gewährung einer Hilfe?

FRAU PICKHARDT: Nein, die Entscheidung darüber bleibt Aufgabe der Sachbearbeitung, mit der ich im engen Austausch stehe. Diese entscheidet, welche Mittel die Personen selbst einsetzen müssen und welche Leistungen gegebenenfalls der Bezirk Oberbayern übernimmt.

GO: Wann und wo können interessierte Bürgerinnen und Bürger Sie derzeit erreichen?

FRAU PICKHARDT: Ab sofort stehe ich den Bürgerinnen und Bürgern in Ingolstadt, Eichstätt und Neuburg an der Donau für ihre Anliegen zur Verfügung. Unter unseren Kontaktdaten können sie einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren. Wenn es die Corona-Regelungen vor Ort erlauben und ein persönlicher Termin gewünscht ist, bin ich persönlich vor Ort präsent. Ich hoffe sehr, dass ich schon sehr bald die Bürgerinnen und Bürger umfassend zu unseren Leistungen beraten kann.

GO: Wie organisieren Sie die Beratung, wenn sich die Corona-Lage entspannt haben wird?

FRAU PICKHARDT: Wir planen an allen drei Standorten unserer Beratung vor Ort einen Sprechtag mit offener Sprechzeit jeweils von 10 bis 12 Uhr. Die Bürgerinnen und Bürger können während dieser Zeit ohne Terminabsprache mit ihren Fragen persönlich vorbeikommen. An den Nachmittagen bleibt jeweils Zeit für Beratungstermine nach vorheriger Terminvereinbarung.

GO: Welche Erfahrungen bringen Sie für Ihre Beratungstätigkeit mit?

FRAU PICKHARDT: Ich bin Sozialpädagogin und war mehrere Jahre im Fachdienst des Bezirks Oberbayern tätig. Dort habe ich unter anderem Menschen mit Behinderungen zu unseren Leistungen beraten und bei der Auswahl beziehungsweise Inanspruchnahme von Leistungen unterstützt. Auch davor habe ich Erfahrungen in der Beratung von Menschen mit Betreuungsbedarf gesammelt. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit den anfragenden Personen die passenden Hilfen zu finden. Eine gute Zusammenarbeit und Vernetzung mit allen Akteuren in der Region sind mir dabei wichtig, um die Ratsuchenden sinnvoll vor Ort unterstützen zu können.



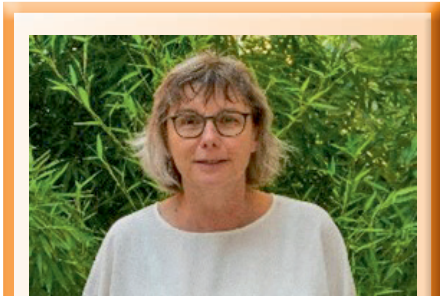
Josef Mederer, Bezirksstagspräsident von Oberbayern

Foto: Bezirk Oberbayern/www.avisio-photography.de

GO: Was möchten Sie durch die Beratung bewirken?

FRAU PICKHARDT: Gute Beratungsarbeit heißt für mich, ein offenes Ohr für die Anliegen der Menschen zu haben und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Mit meinem Wissen möchte ich Menschen in schwierigen Lebenssituationen bestmöglich unterstützen.

GO: Wir danken Ihnen für dieses Interview und wünschen Ihnen viel Freude bei Ihrer Arbeit zum Wohle der Menschen in der Region. Gern kommen wir wieder, um über Ihre Erfahrungen zu berichten.



Kontakt:

Gudrun Pickhardt
Ingolstadt
Offene Sprechzeit jeden Freitag 10-12 Uhr
Kontakt: 089 2198-21057
beratung-in@bezirk-oberbayern.de
Eichstätt
Offene Sprechzeit jeden Mittwoch 10-12 Uhr
Kontakt: 089 2198-21058
beratung-ei@bezirk-oberbayern.de
Neuburg an der Donau
Offene Sprechzeit jeden Dienstag 10-12 Uhr
Kontakt: 089 2198-21059
beratung-nd@bezirk-oberbayern.de

GO IN Bereitschaftspraxen



GO IN Bereitschaftspraxis Ingolstadt
GO IN Kinderbereitschaftspraxis
GO IN Bereitschaftspraxis Neuburg
Sankt Elisabeth KJF Klinik



In Corona Zeiten ändert sich einiges, deshalb bitten wir Sie sich, für aktuelle Informationen zu unseren Bereitschaftspraxen auf der Webseite unter: www.goin.info zu informieren.

Außerhalb und neben den Öffnungszeiten der Bereitschaftspraxis wird die medizinische Versorgung durch den ärztlichen Bereitschafts- bzw. Notdienst ergänzt, der von der KVB organisiert und eingeteilt wird; er ist unter der kostenlosen, deutschlandweiten Telefonnummer **116 117** erreichbar.

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Ingolstadt



Der Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) e.V. Ingolstadt ist ein Frauen- und Fachverband in der katholischen Kirche, der dem Caritasverband angeschlossen ist. Im gesamten Bundesgebiet gibt es 143 Ortsvereine, davon 16 in Bayern. Berufliche und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen arbeiten Hand in Hand, um Kindern, Jugendlichen, Frauen und ihren Familien in schwierigen Lebenssituationen hilfreich zur Seite zu stehen.

GO im Gespräch mit Frau Judit Bauer, Geschäftsführerin beim Sozialdienst katholischer Frauen e.V. in Ingolstadt.

GO: Vielen Dank Frau Bauer, dass Sie uns einen Einblick in Ihre Arbeit und die Arbeit des Vereins in Ingolstadt geben. Der Ortsverein Ingolstadt wurde 1952 gegründet. Können Sie uns noch ein bisschen mehr über die Geschichte des Vereins verraten?

FRAU BAUER: Die Gründungsidee des SkF, der 1899 von Agnes Neuhaus in Dortmund ins Leben gerufen wurde, war, dass es Not- und Konfliktsituationen gibt, von denen Frauen besonders betroffen sind und in denen Frauen anderen Frauen in besonderer Weise helfen können. Diese Idee ist damals wie heute von außerordentlicher Aktualität. Anlass zur Gründung des Ortsvereins waren vor 69 Jahren die vielfältigen Gefährdungen, denen Jugendliche und Frauen in der Nachkriegssituation ausgesetzt waren. Bereits 1953 wurde eine hauptamtliche Mitarbeiterin eingesetzt, um die zunehmenden Aufgaben bewältigen zu können. Die sozialen Erfordernisse führten dazu, dass heute elf Arbeitsbereiche existieren und der Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Ingolstadt ein fachlich anerkannter und gesuchter Partner ist.

GO: Wann haben Sie die Geschäftsführung in Ingolstadt übernommen? Warum haben Sie sich für diese Arbeit entschieden?

FRAU BAUER: Ich bin seit April 2019 als Geschäftsführerin für den SkF e.V. Ingolstadt tätig. Die damals angebotene Arbeit schien mir die richtige Mischung zu sein: Ich bin als Fachbereichsleitung in mehreren Bereichen pädagogisch tätig, während ich mich mit bereichsübergreifenden Anliegen unseres Vereins befassen kann. Und das in einem Verein, der hier vor Ort für die Belange von Frauen und Familien in besonderem eintreten und die christlichen Werte wie Nächstenliebe und Unterstützung der in Not Geratenen in seinem Arbeitsalltag ganz konkret lebt.

GO: Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?

FRAU BAUER: Ein wertschätzendes, offenes Miteinander in unserem Verein, der die Bedürfnisse der einzelnen aber auch das Wohl der Gemeinschaft berücksichtigt.

GO: Wie viele berufliche und wie viele ehrenamtliche Mitarbeiter*innen arbeiten im Verein in Ingolstadt?

FRAU BAUER: Wir sind 45 berufliche Mitarbeiter*innen und unsere pädagogische Arbeit wird von ca. 40 Ehrenamtlichen unterstützt.

GO: Was ist wichtig, damit hautamtliche und ehrenamtliche Arbeit gelingen kann?

FRAU BAUER: Die Würdigung der Leistung des jeweils anderen ist neben dem regelmäßigen Austausch das Wichtigste.

Hilfe für Kinder, Jugendliche, Frauen und Familien

GO: Können Sie uns einen Überblick über die Angebote des Vereins geben?

FRAU BAUER: Der SkF Ingolstadt ist für die Menschen in der Region für mehrere Themen Ansprechpartner und Unterstützer. Der SkF arbeitet, dem Gründungskonzept folgend, in folgenden sozialen Bereichen:

- Beratung und Hilfe im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe
- Beratung und Hilfe für Frauen und Familien in besonderen Belastungssituationen
- Beratung und Hilfe bei Schwangerschaftsfragen
- Beratung und Hilfe für gefährdete Frauen und Familien
- Betreuung nach dem Betreuungsgesetz (BtG)

Im Kinder- und Jugendbereich sind wir Träger von Jugendsozialarbeit an drei Grundschulen und zwei Berufsschulen in Ingolstadt. In der Christoph-Kolumbus-Grundschule in Ingolstadt sind unsere Mitarbeiterinnen im gebundenen Ganztags für die Schüler im Einsatz. Wir betreiben außerdem den Piustreff für Kinder und Jugendliche, die ihre Freizeit ungezwungen dort unter pädagogischer Begleitung verbringen können. Unsere Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen berät (werdende) Eltern und unterstützt sie auch mit unserem Familienhebammen-dienst bis zum 3. Lebensjahr. Pädagogische Mitarbeitende des SkF's sind in Grund- und Weiterführenden Schulen in der Region mobil tätig und bieten Workshops zur sexualpädagogischen Bildung. Unsere Familien- und Lebensberatung bietet Begleitung und Beratung bei Elternthemen, bei

Konflikten oder Partnerschaftsproblemen, bei Trennung- und Scheidungsthemen oder bei Fragen zu Behördenangelegenheiten und Sozialleistungen. Über diese Themen beraten wir auch in türkischer Sprache. Zwei Kolleginnen sind im Auftrag vom St. Gundekar-Werk für das Quartiersmanagement in der Albertus-Magnus-Straße zuständig und unterstützen das soziale Miteinander in der Wohnanlage. Dazu sind wir anerkannter Betreuungsverein, d.h. unsere Mitarbeitenden sind vom Gericht genannte gesetzliche Betreuer. Darüber hinaus beraten wir auch ehrenamtliche Betreuer und Angehörige, sowie alle Bürger zu Themen wie Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung. Unsere Mitarbeitenden beraten in der JVA Ingolstadt und Aichach Straffällige und bieten auch Unterstützung für Angehörige und Haftentlassene an. Unsere Ehrenamtlichen betreiben in Ingolstadt einen Second-Hand-Laden für Kinderausstattung in der Schaffbräustraße und den Babykorb. Diese unterstützen Eltern bei der Babyausstattung.

Veränderungen im Hilfebedarf

GO: Hat sich der Hilfebedarf in den letzten Jahren verändert?

FRAU BAUER: Die Hilfebedarfe sind komplexer geworden. Viele unserer Klienten kommen zu uns mit einem bestimmten Thema. Erst im Laufe der Erfassung der Bedarfe merken wir aber, dass hinter dem einen Thema oft noch sehr viele weitere sich verbergen. So sind die Einzelfälle in jedem unserer Bereiche herausfordernder und schwieriger geworden. Desto mehr freuen sich unsere Mitarbeitenden, wenn sie in solchen Fällen auch effektiv zur Bewältigung der Probleme beitragen können.

GO: Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf die Arbeit des Vereins?

FRAU BAUER: Wir sind in dieser Pandemie genauso für die Klientinnen und Klienten erreichbar, wie davor. Die persönlichen Kontakte haben wir natürlich nach Möglichkeit auf digitale Wege verlegt. Online-Beratung oder digitale Veranstaltungen sind neben den Videokonferenzen selbstverständlich geworden. Das macht unsere Arbeit jedoch auch schwerer. Klienten mit wenig Deutschkenntnissen per Telefon das Ausfüllen von deutschen Hilfeanträgen zu erklären, ist oft ein sehr langer, kleinschrittiger Prozess und verlangt von beiden Seiten viel Durchhaltevermögen. Das ist im persönlichen Kontakt oft einfacher zu regeln. Diesen bieten wir aber auch weiterhin an, wenn die Situation es verlangt. Die Di-

gitalisierung und die notwendigen Hygienemaßnahmen haben jedoch auch ihren Preis, den wir als Verein selber tragen müssen. Wir sind jedoch sehr froh, dass wir unserem Auftrag, den Menschen in Not zu helfen, auch unter diesen Umständen weiterhin gerecht werden können.

GO: Mit welchen Sorgen und Nöten kommen die Betroffenen?

FRAU BAUER: In der Jugendarbeit geht es oft um die fehlenden sozialen Kontakte, um die Belastung des Homeschoolings aber auch um Überforderung der Familien. Die Anfragen in dem Bereich Trennung/Scheidung haben in unserer Familien- und Lebensberatung auch deutlich zugenommen. In der Beratung zu Schwangerschaftsfragen geht es oft um die Auswirkungen der Krankheit auf den Fötus, um finanzielle Nöte durch Kurzarbeit der werdenden Eltern oder aber auch um den Umgang mit den Babys während der Pandemie, ohne auf das soziale Umfeld zurückgreifen zu können. Die Zunahme der finanziellen Sorgen ist jedoch in jedem Bereich deutlich zu spüren.

GO: Kommen Kinder und Jugendliche auch allein zu Ihnen? Werden immer die Erziehungsberechtigten mit einbezogen?

FRAU BAUER: Im Piustreff ist es Teil des Konzeptes, dass Kinder bei uns in einer sanktionsarmen Umgebung Freunde treffen oder Hobbys und Interessen nachgehen können. Hier müssen selten die Erziehungsberechtigten mit einbezogen werden. Bei der Jugendsozialarbeit an Grundschulen hängt es von den Fragestellungen der Kinder ab, ob es sinnvoll ist, die Eltern mit ins Boot zu holen oder nicht. Es gilt bei uns jedoch überall, dass wir Hilfe zur Selbsthilfe leisten möchten.

Großer Hilfebedarf

GO: Wie viele Betroffene werden jährlich vom Verein betreut?

FRAU BAUER: Über 3000 Klienten werden von uns jährlich beraten, begleitet oder betreut. Dabei ist die Kontaktanzahl natürlich ein Vielfaches höher.

GO: Warum ist es Ihnen wichtig unabhängig von der religiösen und politischen Weltanschauung zu helfen?

FRAU BAUER: Unser christlicher Wert, dass jeder Mensch Geschöpf Gottes ist, gibt uns klar vor, dass wir Menschen unterstützen müssen, egal welchen Geschlechts, welcher religiöser oder politischer Weltanschauung sie angehören. Der gegenseitige Respekt ist das Wichtigste, und dann können unterschiedliche Perspektiven sogar sehr bereichernd sein.

GO: Warum ist Hilfe zur Selbsthilfe auch heute immer noch so wichtig?

FRAU BAUER: Wir können und wollen Menschen nicht unsere Lösung für ihre Probleme präsentieren. Wir können nur Be-

gleiter auf deren Weg zu ihrer eigenen Entwicklung sein. Dabei gibt auch die aktive Mitgestaltung des eigenen Lebens unseren Klienten nochmal eine ganz wichtige Botschaft mit: Ich habe das geschafft! Das hat einen deutlich nachhaltigeren Effekt, wie wenn wir als Fachkräfte die Belange unserer Klientel für sie lösen.

GO: Kommen die Hilfesuchenden rechtzeitig oder wünschen Sie sich manchmal, dass Hilfesuchende eher gekommen wären?

FRAU BAUER: Natürlich gibt es etliche Situationen, in denen unsere Beraterinnen sich einen deutlich früheren Anruf gewünscht hätten. Oft haben Klienten von uns schon einen langen Behörden- und Einrichtungsweg hinter sich und fühlen sich trotzdem immer noch verloren. Solche Situationen stellen ganz hohe Erwartungen an unsere Fachkräfte. Besonders, wenn es um die Themen Konflikte, Wohnungsverlust oder finanzielle Probleme geht, ist eine frühzeitige Vorstellung in unserer Beratungsstelle sehr viel wert. Wir betreiben aber auch zwei Notwohnungen genau aus diesem Grund. Es gibt immer wieder Lebenssituationen, die Menschen dazu zwingt, von heute auf morgen die eigene Wohnung zu verlassen. Für Frauen in der Schwangerschaft oder mit Kindern haben wir diese Wohnungen als Überbrückungshilfe etabliert.

GO: Was waren bisher die schönsten Erlebnisse für Sie und für Ihr Team?

FRAU BAUER: Der letzte Betriebsausflug nach Friedberg hat uns sehr gut getan und in der jetzigen Situation erwecken die Erinnerungen daran große Sehnsucht nach der Gemeinschaft unseres Teams.

GO: Gab es auch Situationen, die Sie und Ihr Team lieber nicht erlebt hätten?

FRAU BAUER: Diese Pandemie hätte keiner von uns erwartet und sich sicher auch nicht gewünscht. Es ist eine große Belastung für unsere Klient*innen aber auch für unsere Mitarbeitenden. Ich bin aber sehr stolz auf unser Team, das mit großer Flexibilität, hohem persönlichem Einsatz und dem Willen, es gemeinsam mit den Klienten schaffen zu wollen, die Arbeit weiterhin sehr engagiert stemmt.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

GO: Sie und Ihr Team stehen täglich vor sehr vielen unterschiedlichen Herausforderungen. Was tun Sie für Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*innen?

FRAU BAUER: Bei uns hat Supervision und der fachliche Austausch untereinander einen sehr hohen Stellenwert, um vor allem die psychische Gesundheit unserer Mitarbeitenden zu stärken. Die Fortbildungen können die Mitarbeitenden auch aus dem Bereich Stressprävention und -bewältigung, Achtsamkeit usw. wählen. Vorträge zum gesundheitsbewussten Lebensstil wurden frü-

her auch gehalten, dies wollen wir wiederbeleben. Wir haben auch Dienstfahräder im Dienst, die für die Erledigungen in der Stadt gerne genutzt werden. BEM, Gefährdungsbeurteilungen und Arbeitsplatzbrille sind für uns selbstverständlich.

GO: Sie sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben. Warum haben Sie sich für die Partnerschaft entschieden?

FRAU BAUER: Das Netzwerk ist in unserer täglichen Arbeit sehr wichtig und notwendig. Dabei auch Teil dieses Systems zu sein, kann unseren Klient*innen und Mitarbeitenden nur Vorteile bringen.

GO: Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

FRAU BAUER: Dass man Freunde und Verwandte wieder in den Arm nehmen kann, ohne Angst zu haben. Das Gefühl vermisst ich sehr.

GO: Vielen Dank für dieses Interview und den Einblick in Ihre Arbeit und die Arbeit des Vereins. Ein großes Dankeschön für das Engagement und die wertvolle Arbeit an alle Beteiligten. Gern kommen wir wieder, um über die weitere Entwicklung zu berichten.



Judit Bauer

Kontakt:

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Ingolstadt

Schrannenstr. 1a
85049 Ingolstadt
Telefon: +49 841 93755-0
Fax: +49 841 93755-30
E-Mail: info@skf-ingolstadt.de
www.skf-ingolstadt.de

Neurochirurg des Klinikums erstmals unter den besten Ärzten Deutschlands



Insgesamt drei Mediziner in sieben Disziplinen ausgezeichnet



V. l.: Prof. Dr. Siamak Asgari, Prof. Dr. Andreas Manseck, Prof. Dr. Thomas Pollmächer

Erstmals hat dieses Jahr Focus Gesundheit den Direktor der Neurochirurgie am Klinikum, Prof. Siamak Asgari, in die Liste der besten Ärzte Deutschlands in seinem Fachbereich aufgenommen. Prof. Andreas Manseck, Direktor der Klinik für Urologie, und Prof. Thomas Pollmächer, Leiter des Zentrums für psychische Gesundheit im Klinikum Ingolstadt, sind – wie schon seit vielen Jahren – ebenfalls in der Focus-Ärzte-Liste enthalten.

„Die erneuten Auszeichnungen beweisen, dass wir am Klinikum Ingolstadt unser Leistungsniveau nicht nur nachhaltig hochhalten, sondern weiter ausbauen. Wir freuen uns, dass es neben den langjährigen Auszeichnungsträgern in diesem Jahr ein weiterer Mediziner des Klinikums auf die Liste der Top-Ärzte geschafft hat“, sagt Dr. Andreas Tietze, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor des Klinikums Ingolstadt.

Aneurysmen und komplexe Tumoren als Spezialgebiete der Neurochirurgie

Prof. Dr. Siamak Asgari ist seit 2009 Direktor der Klinik für Neurochirurgie am Klinikum Ingolstadt und behandelt dort

schwerpunktmäßig Aneurysmen und Angiome des Gehirns und des Rückenmarks. „Etwa fünf Prozent der Bevölkerung tragen ein Gehirn-Aneurysma in sich“, weiß der Chefarzt. „Erkannt wird das meist erst, wenn es zu einem Platzen der Aussackung und damit zu einer Hirnblutung kommt. Dann ist schnelles und vor allem präzises Handeln gefragt.“ Er operiert jährlich eine hohe Zahl Aneurysmen und Angiome im zertifizierten neurovaskulären Netzwerk des Klinikums.

Neben der Behandlung von Aneurysmen zählen außerdem verschiedene Arten von komplexen Tumoren zu seinem Spezialgebiet: Von tief liegenden Hirntumoren über Schädelbasis-, Augenhöhlen- und Hypophysentumoren bis hin zu Rückenmarkstumoren. Jedes Jahr vertrauen zahlreiche Patientinnen und Patienten auf seine langjährige Erfahrung in diesem spezialisierten Bereich. „Ich persönlich operiere jährlich in hoher Frequenz Tumoren mit höchstem Schwierigkeits- und Risikograd unseres Fachbereiches“, sagt Asgari.

Um Patienten mit Schmerzen und Spastiken helfen zu können, werden in der Klinik für Neurochirurgie außerdem Rückenmarksstimulatoren und Medikamentenpumpen

mit Wirkung am Rückenmark zur Verbesserung der Durchblutung von Beinen und Herzkranzgefäßen implantiert.

Ausgezeichnete Behandlung von urologischen Tumoren

Auch Prof. Dr. Andreas Manseck, Direktor der Klinik für Urologie, darf sich zum 15. Mal in Folge freuen: Er wird erneut auf der Liste der Top-Mediziner Deutschlands für die Behandlung von bösartigen urologischen Tumoren und gutartigen Erkrankungen der Prostata geführt. Darüber hinaus ist Prof. Manseck unter anderem auch Experte für plastische Rekonstruktionen, beispielsweise von etwa Harnröhren und -leitern. So operiert Prof. Manseck, der Past-Präsident der Bayerischen Urologenvereinigung und jeweils im Vorstand des Arbeitskreises „Laparoskopie und roboterassistierte Chirurgie“ als auch dem „Arbeitskreis Geriatrische Urologie“ der Deutschen Gesellschaft für Urologie ist, seine Patienten mit Hilfe modernster Robotik.

Erneute Auszeichnung im Bereich Depressionen und Angststörungen

Auch Prof. Dr. Thomas Pollmächer, Leiter des Zentrums für psychische Gesundheit, ist es in diesem Jahr wieder gelungen, sich einen Platz unter den Besten seines Faches zu sichern: Sein Name ist nicht nur erneut auf der Liste der besten Ärzte für Depression und Angst- und Zwangsstörungen zu finden, er darf sich ebenfalls wieder über die Auszeichnung als einer von Deutschlands führenden Schlafmedizern freuen. Professor Pollmächer ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN).

Das **Klinikum Ingolstadt** bietet als eines der größten kommunalen Krankenhäuser in Bayern die Behandlung komplexer Krankheitsbilder in Wohnortnähe. Es gehört zu den Vorreitern der Digitalisierung im Krankenhausbereich und fördert z.B. anwendungsbezogene Forschung in den Bereichen Künstliche Intelligenz und Maschinelles Lernen. 3.700 Mitarbeiter versorgen jährlich rund 100.000 Patienten in 21 Kliniken und Instituten. Zum Klinikum Ingolstadt gehört eines der größten deutschen Zentren für psychische Gesundheit in einem Allgemeinkrankenhaus.

Familienplanungsfonds in Ingolstadt

Kinder – ja oder nein? Wann und wie viele? Diese Fragen sollten alle Frauen und Männer jederzeit frei entscheiden können. Die Stadt Ingolstadt hat sich entschlossen im Rahmen einer freiwilligen Leistung Personen mit geringem Einkommen zu unterstützen, indem die Kosten für die Familienplanung übernommen werden. Darunter fallen vor allem alle ärztlich verordneten Verhütungsmittel und -maßnahmen. Empfängnisverhütung ist in den

meisten Fällen „Frauensache“ – in Ingolstadt können allerdings auch Männer Leistungen beantragen, etwa für eine Sterilisation oder für Kondome. Es geht nämlich zusätzlich auch um die Vermeidung von sexuell übertragbaren Erkrankungen. Über die Möglichkeiten der Familienplanung und die Verhütung von Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Krankheiten informieren in Ingolstadt die Schwangerenberatungsstellen des Gesundheitsamtes, von

Frauen Beraten - Diakonie Ingolstadt, Pro-Familia und des Sozialdienstes katholischer Frauen.

Die Anträge auf Unterstützung aus dem Familienplanungsfonds können unkompliziert online über die Seite www.ingolstadt.de/familienplanungsfonds gestellt werden. Der Antrag kann auch heruntergeladen und ausgedruckt werden.

ANZEIGE

Alternative zur Knie-Operation

Von 19. bis 23. Juli Orthesen-Beratungswoche bei im Gesundheitspark Spörer in Friedrichshofen

Ingolstadt (iz) Schmerzen im Knie sind äußerst unangenehm – sie können jeden Schritt zur Qual machen. Die Knieprobleme treten oft infolge einer Verletzung auf, aber auch ein allgemein instabiles Knie durch überdehnte Bänder oder eine angeborene Muskel- und Bänderschwäche kann die Ursache sein. Mit fortschreitendem Alter ist die weit verbreitete Volkskrankheit Arthrose häufig der Grund für anhaltende Schmerzen im Knie. Diese schleichen sich langsam in den Körper ein und werden dann immer schlimmer.

Probleme im Knie setzen oft eine Negativspirale in Gang: Durch die Schmerzen nehmen viele Betroffene eine Schonhaltung ein, durch die an anderer Stelle weitere körperliche Probleme auftreten können. Andere bewegen sich allgemein weniger und der Körper versteift. Am Ende ist der Leidensdruck so groß, dass man sich an einen Arzt wenden muss. Häufig hilft nur noch eine

Operation, verbunden mit einer längeren Rehabphase danach.

Orthese entlastet das Knie

Dabei gibt es eine ganz einfache Möglichkeit der Hilfe: Eine Orthese entlastet das Knie und kann sofort die Schmerzen lindern. Wie gut das funktioniert, können Betroffene bei der Spörer AG in Ingolstadt am eigenen Leib erfahren: In der Woche vom 19. bis 23. Juli haben sie die Möglichkeit, im Spörer Gesundheitspark, Friedrichshofener Straße 6-10, Orthesen führender Hersteller zu testen. Das bestens ausgebildete Fachpersonal nimmt sich Zeit für individuelle Gespräche und findet sicherlich die optimale Stützhilfe für jeden Kunden. Gerne geben die Gesundheitsexperten auch wertvolle Tipps zum Thema Kniegesundheit durch Sport und Ernährung.

Im Familienunternehmen Spörer legt man besonderen Wert auf Kundennähe und individuellen Service. So grenzt man sich deutlich von der Konkurrenz im Inter-

net ab. Umfassende Beratung und ein Eingehen auf den Einzelfall sind einfach wichtig, findet man bei Spörer. Dabei arbeitet das Sanitätshaus Hand in Hand mit Orthopäden und Ärzten und ist **Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben**. Aber die Spörer AG kann darüber hinaus aus einem ganz anderen Blickwinkel informieren: „Auf dem Markt der Orthesen hat sich viel getan und wir sind am Puls der Zeit“, verrät man im Sanitätshaus. „Die neue Generation ist mit den alten Systemen nicht zu vergleichen. Der Tragekomfort hat sich verbessert, ebenso die Handhabung und natürlich auch die Optik.“

Anmeldung erforderlich

Wer sich selbst davon überzeugen möchte, ist herzlich zur Orthesen-Beratungswoche vom 19. bis 23. Juli im Spörer Gesundheitspark in der Friedrichshofener Straße eingeladen. Das Informationsangebot ist kostenlos und unverbindlich, für die Beratungstermine ist jedoch eine telefonische Anmeldung unter der Nummer 0841 / 4911-172 notwendig.



Haben auch Sie
KNIESCHMERZEN?

Dann lassen Sie sich von unserem Fachpersonal im Gesundheitspark beraten!
Orthesen-Beratungswoche im Gesundheitspark vom 19.-23. Juli

SPÖRER
Gesund. Aktiv. Sympathisch.

Testen Sie Orthesen führender Hersteller und spüren deren Wirkung:

- bei Arthrose
- bei Verletzungen
- bei Instabilität

bitte vorab
Termin vereinbaren
0841 4911-172

SPÖRER AG | Friedrichshofener Str. 6-10 | D-85049 Ingolstadt | Telefon +49 841 4911-172 | info@spoerer.de

www.spoerer.de






Audi BKK

Alles, außer Durchschnitt.

Mehr Leistung, weniger Beitrag.



Bei der Audi BKK sind Sie immer gut versichert. Und davon profitieren Sie doppelt: mit starken Leistungen für Ihre Gesundheit und einem attraktiven Zusatzbeitrag, der unter dem Durchschnitt aller gesetzlichen Krankenkassen liegt.

audibkk.de/beitrag

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

