Mit Infos in Leichter Sprache.

Lebenshilfe
Schleswig-Holstein

LEBENSHILFE INFO

Aktuelles aus dem Landesverband der Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V.

Ausgabe 4/2022

www.lebenshilfe-sh.de LebenshilfeSH Lebenshilfe_sh

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Hauptthemen in dieser Ausgabe.

Die medizinische Versorgungssituation für Menschen mit Behinderungen in Schleswig-Holstein.

Dazu äußern sich in dieser Ausgabe Dr. Nieman vom Vorstand der Lebenshilfe und Michaela Pries, Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderungen in Schleswig-Holstein. Seite 4 und Seite 6

#LebensNah.
Gesundheit und Gesundheitsvorsorge.

In unserer Rubrik #LebensNah stellen wir Ihnen viele Tipps zu den Themen, Gesundheit, Hygiene, Sport und Ernährung für Menschen mit Behinderungen vor. Seite 14 bis 19

Aus unserer Geschäftsstelle.
Der Runde Tisch für Barrierefreiheit stellt sich vor.

Gemeinsam stark und aktiv für Inklusion und Barrierefreiheit ins Schleswig-Holstein. Das ist das Ziel dieses Beirates von Menschen mit und ohne Behinderungen. Seite 21

Darüber hinaus finden Sie in dieser Ausgabe Hinweise zu verschiedenen Fördermöglichkeiten sowie Veranstaltungen des Landesverbands Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V..
Viel Spaß beim Lesen.

Texte in Leichter Sprache sind mit gekennzeichnet.
Hyperlinks innerhalb der Texte sind so dargestellt.

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Liebe Mitglieder, liebe Freund*innen und Unterstützer*innen der Lebenshilfe, liebe interessierte Leser*innen,

2022 war für viele von uns ein Jahr der Veränderungen. Neben starken Einflüssen von außen und aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen gab es auch in unserer Geschäftsstelle Veränderungen. Als Lebenshilfe(n) sind wir an den Herausforderungen gewachsen und sehen doch gleichzeitig, wie viele der gesellschaftlichen Aufträge, die an uns adressiert werden, noch darauf warten, bewältigt zu werden.

Dazu passen auch wunderbar die Themenschwerpunkte dieser Ausgabe der Lebenshilfe Info: Gesundheit und Gesundheitsvorsorge für Menschen mit Behinderungen. Diese Themen und die dazugehörige medizinische Versorgungssituation in Schleswig-Holstein bewegen auch unseren Vorstandsvorsitzenden Dr. Niemann sehr. Lesen Sie dazu seinen Kommentar in diesem Heft. Ebenso wie das Interview mit Michaela Pries, Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderungen in Schleswig-Holstein. Weiter finden Sie in dieser Ausgabe Beiträge zur Gesundheitsprävention, tolle Hinweise zum Thema aus der Serie „#Lebensnah“ und Förderprogramme zum Thema Gesundheit und Gesundheitsvorsorge.

Alles in allem also ein Newsletter dem Jahr 2022 entsprechend: vielfältig, voller durchaus herausfordernder Themen, aber immer mit dem positiven Blick nach vorn.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen, dass Sie entspannt und zuversichtlich in 2023 starten und wir alle im neuen Jahr gemeinsam Lebenshilfe noch ein bisschen besser, lebendiger, hoffnungsvoller, gemeinschaftlicher und freudvoller gestalten können.

Darum geht es in diesem Text:
Frau Arnold ist die Geschäfts·Führerin von der Lebenshilfe Schleswig-Holstein
In dieser Ausgabe geht es um Gesundheit und Gesundheits·Vorsorge.
Wir haben viele interessante Artikel dazu geschrieben.
Alexandra Arnold wünscht allen Lesern ein gutes neues Jahr 2023.

Herzliche Grüße

Alexandra Arnold
Geschäftsführung
Landesverband Lebenshilfe
Schleswig-Holstein e. V.

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Ein Kommentar von Dr. F.-Michael Niemann.

Gesundheitsversorgung von Menschen mit Behinderungen verbessern — Grundstein in Schleswig-Holstein ist gelegt.

Am 03.12.2022 war der Internationale Tag der Menschen mit Behinderungen. Im Zuge dessen forderte das Deutsche Institut für Menschenrechte die Bundesregierung auf, die Weichenstellung für ein inklusives Gesundheitssystem rasch vorzunehmen. Der Fokus in der Pressemitteilung richtete sich an die Barrierefreiheit insbesondere beim Zugang zu Arztpraxen. Diese Forderung ist sicherlich richtig und wichtig, greift jedoch zu kurz.

In Schleswig-Holstein ist wissenschaftliche Bestandsaufnahme zur ambulanten gesundheitlichen Versorgung von Menschen mit v. a. geistigen Behinderungen durchgeführt worden.
Hierbei zeigte sich, dass zum Teil erhebliche Schwierigkeiten bei der Durchführung diagnostischer und therapeutischer Maßnahmen bestehen, die sich v. a. durch Ängste, Kommunikationsschwierigkeiten und der grundsätzlichen Angst vor Arztbesuchen ergeben. Und die Behandlung von Menschen mit Behinderungen bedeutet neben einer adäquaten fachlichen Qualifikation seitens der Behandler*innen Mehraufwand, – sprich viel mehr Zeit für die Patient*innen.

Auch wenn dies nicht Gegenstand der Untersuchung war, zeigen sich hier einmal mehr die negativen Auswirkungen der massiven Überbürokratisierung und der ökonomisch gesteuerten Fehlanreize des Gesundheitssystems.

Es wundert daher nicht, wenn alle im Rahmen der wissenschaftlichen Bestandsaufnahme befragten Angehörigen, Werk- und Wohnstätten, Ärzt*innen und Zahnärzt*innen sowie die Selbstvertreter*innen

Darum geht es in dem Text:
Dr. Niemann ist im Vorstand
der Lebenshilfe in Schleswig-Holstein.
Er sagt:
Menschen mit Behinderungen brauchen
eine gute Gesundheits·Versorgung.
Und Arzt·Praxen und Kranken·Häuser
müssen barrierefrei sein.
Er sagt auch:
In Schleswig-Holstein muss viel mehr für
Inklusion getan werden.
Damit Ärzte und Kranken·Häuser
Menschen mit Behinderungen
gut behandeln können.

Dr. F.-Michael Niemann,
Vorstandsvorsitzender
Landesverband Lebenshilfe
Schleswig-Holstein e. V.

insgesamt die ambulante gesundheitliche Versorgung der Menschen mit geistigen Behinderungen wie auch deren Gesundheitszustand selbst eindeutig als verbesserungsbedürftig einschätzen. Eine Möglichkeit zur Verbesserung der medizinischen Versorgung von Menschen mit geistiger Behinderung wird von allen Befragten in der Etablierung von Medizinischen Zentren für Erwachsene mit geistiger Behinderung (MZEB*) gesehen. Mittlerweile wird in Schleswig-Holstein diese Thematik — nicht zuletzt auch durch den Koalitionsvertrag — massiv vorangetrieben.

Das ist gut aber auch insbesondere dann gefährlich, wenn die weiteren Schritte nicht mit der notwendigen Sorgfalt und — in Fortsetzung der Bestandsaufnahme — wissenschaftlichen Begleitung angegangen werden.

Am Ende des Tages gilt es doch, auf der Grundlage adäquater Daten zu prüfen, welche Verbesserungen für die Menschen mit v.a. geistiger Behinderung erzielt worden sind.

Um das im Fokus-Landesaktionsplan-2022 ausgewiesene Ziel des Ministeriums für Gesundheit und Justiz in Schleswig-Holstein „Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung von Menschen mit v. a. geistigen Behinderungen“ stringent weiter zu verfolgen, dürfen auch die anderen durch die Bestandsaufnahme aufgezeigten Probleme und deren Lösungsmöglichkeiten nicht vernachlässigt werden.

Immerhin, der Grundstein ist gelegt.

***Was ist ein MZEB?**
Das MZEB ist ein ambulantes Behandlungszentrum für Menschen mit Behinderungen.

Hier werden Patient*innen behandelt, die zuvor aufgrund bestimmter Vorraussetzungen (z. B. Diagnosen) von einem Fach- oder Hausarzt an das Behandlungszentrum überwiesen wurden.

Im MZEB arbeiten spezialisierte Fachärzt*innen und Therapeut*innen verschiedener Bereiche und kümmern sich individuell und mit einem höheren Zeitkontingent um die Patient*innen. Aufgrund der Möglichkeiten, welche das MZEB bietet, können erstmals Hilfestellungen bei Therapiesteuerung, Verlaufskontrolle und dem komplexen Hilfsmittelbedarf gegeben werden.

Quelle: BAG MZEB e.V. / Stiftung Pfennigparade

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Im Gespräch mit Michaela Pries.

Zur gynäkologischen Versorgungssituation von Frauen mit Behinderungen in Schleswig-Holstein.

In Deutschland gilt die UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK). Sie definiert das Recht von Menschen mit Behinderungen auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit ohne Diskriminierung aufgrund von Behinderungen.
Es sollen daher alle geeigneten Maßnahmen getroffen werden, um zu gewährleisten, dass Menschen mit Behinderungen Zugang zu geschlechtsspezifischen Gesundheitsdiensten haben, einschließlich gesundheitlicher Rehabilitation.

Im Koalitionsvertrag für das Land Schleswig-Holstein heißt es, dass die Inklusion in der medizinischen Regelversorgung gestärkt werden soll. Die Landesregierung will den gleichberechtigten Zugang zu Leistungen des Gesundheitssystems nach den Vorgaben der UN-Behindertenrechtskonvention weiter verbessern.
Es sollen Barrieren beim Besuch von Praxen und Behandlungszentren im Bereich der medizinischen Versorgung weiter abgebaut und die gynäkologische Versorgung von Frauen mit Behinderungen weiter verbessert werden.

Der Besuch einer gynäkologischen Praxis gehört für die meisten Frauen ohne Behinderungen in Deutschland zur Normalität. Für Frauen mit Behinderungen ist dies allerdings auch im Jahr 2022 oft mit großen Barrieren verbunden oder gar nicht möglich.

Es gibt in Deutschland tatsächlich viele Frauen mit körperlichen Einschränkungen oder sogenannten geistigen Behinderungen, die diese Form der medizinischen Versorgung in ihrem Leben noch nie erhalten haben und nicht in Anspruch nehmen können.

Darum geht es in dem Text:
Michaela Pries ist die Landes·Beauftragte für Menschen mit Behinderungen in Schleswig-Holstein.
Wir haben mit Frau Pries über sehr wichtige Themen gesprochen:
Warum können Frauen mit Behinderungen nur selten zum Frauen·Arzt gehen?
Und warum gibt es in Schleswig-Holstein nur wenige barrierefreie Arzt·Praxen und Kranken·Häuser?

Michaela Pries
Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderungen Schleswig-Holstein

Karolinenweg 1
24105 Kiel

Telefon: 0431 98 81 62 0
E-Mail:
lb@landtag.ltsh.de
www.landtag.ltsh.de/beauftragte/lb

Dabei sind frauenärztliche Besuche im Rahmen der körperlichen Entwicklung, Aufklärung und Familienplanung sowie zur Vorsorge und zur Behandlung von Krankheiten absolut notwendig.

Um zu ergründen, weshalb Menschen von unserem hoch entwickelten und strukturell starken Gesundheitssystem ausgeschlossen werden, haben wir mit der Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderungen in Schleswig-Holstein, Michaela Pries, gesprochen.
Sie setzt sich dafür ein, die gesundheitliche Versorgung von Menschen mit Behinderungen und damit auch die der Frauen mit Behinderungen im Land zu verbessern.

Eine Anmerkung vorab: Die Situation für Frauen mit Behinderungen ist kein Problem, welches nur Schleswig-Holstein betrifft. Es gibt deutschlandweit nur sehr wenige frauenärztliche Angebote, welche die Bedarfe von Frauen mit Behinderungen berücksichtigen.

Wie kann es sein, dass dieser Mangel an Versorgungsangeboten herrscht?

Michaela Pries:
Die vermeintlichen Gründe dafür sind vielfältig und wurden über die Jahrzehnte, in denen sich unser Gesundheitssystem zur heutigen Blüte ausprägte, akzeptiert oder bewusst verdrängt. Das ist auch heute noch so.

In der Öffentlichkeit und auch im medizinischen Kontext bestand lange kein Bewusstsein dafür, dass Frauen mit Behinderungen in erster Linie Frauen sind und dementsprechend auch unabhängig von ihren Behinderungen einen frauenärztlichen Versorgungsbedarf haben.

Leider ist es noch immer so, dass das Thema Inklusion und die Lebenswelten von Menschen mit Behinderungen kein fester Bestandteil der medizinischen Ausbildung sind.
Wäre das anders, hätten zumindest zukünftige Mediziner*innen schon ein ausgeprägtes Bewusstsein für diese Zielgruppe.

Weitere genannte Gründe sind die Faktoren Zeit und Geld. Die medizinische Versorgung von Menschen mit Behinderungen stellt Ärzt*innen und medizinisches Personal vor besondere Herausforderungen. Menschen mit Behinderungen lassen sich häufig nicht nach vorgegebenen Abläufen und Zeiten behandeln.

Jede Form und Ausprägung von Behinderungen ist unterschiedlich und jeder Mensch ist unterschiedlich oder geht unterschiedlich damit um.

Ärzt*innen und Patient*innen benötigen einen zeitlichen Rahmen, der es ermöglicht, sich gegenseitig auf individuelle kommunikative, körperliche und strukturelle Bedarfe einzulassen. Den gibt es aber selten oder gar nicht.

Es ist ja kein Geheimnis, dass es in Arztpraxen und Krankenhäusern stressig zugeht, das Personal überlastet ist und überall der Blick auf die Kosten den Behandlungstakt vorgibt.

Hinzu kommt, dass selbst bei vorhandenem Bewusstsein und gutem Willen nur die wenigsten Praxen und Versorgungseinrichtungen räumlich barrierefrei sind und eine barrierefreie Behandlung ermöglichen könnten.

Die fehlende frauenärztliche Versorgung von Frauen mit Behinderungen erweckte bisher kaum öffentliches Interesse. Somit fehlte auch der Ansporn, hier in Barrierefreiheit zu investieren und Praxen darauf einzustellen.

Barrierefreiheit kommt allen Menschen zugute. Die Rechtfertigung für eine besondere Zielgruppe erübrigt sich somit. Doch trotz unermüdlicher Aufklärungsarbeit kommt die notwendige Kenntnis erst nach und nach an. Wenn dafür auch noch Mittel eingeworben werden müssen und sich Planungen anschließen, dauert die Umsetzung lange.

Wie lässt sich dieser Versorgungszustand denn nun zeitnah verändern?

Michaela Pries:
Zunächst einmal braucht das Thema Öffentlichkeit. Dass es so ist, wie es ist, ist ein Skandal! Es muss klar benannt werden, dass flächendeckende frauenärztliche Versorgung auch für Frauen mit Behinderungen in Deutschland keine Zusatzleistung ist, sondern dass sie ein grundlegender Rechtsanspruch ist. Deutschland ist dazu gesellschaftlich und politisch verpflichtet.
Die Unterzeichnete UN-BRK, der Koalitionsvertrag in Schleswig-Holstein und das Landesbehindertengleichstellungsgesetz sind politische Verpflichtungserklärungen zur aktiven Veränderung genau solcher Zustände.

Weiter muss aus unserer Sicht definiert werden, wie die Veränderungen finanziert werden.

Vermutlich wird sich kaum ein*e Ärzt*in oder Krankenhausbetreiber*in ohne eine mögliche finanzielle Förderung dazu bewegen lassen, Barrierefreiheit oder den Patient*innen angepasste Behandlungssituationen zu schaffen.

Ich befinde mich im Kontakt mit dem Landesverband der Frauenärzt*innen, um für dieses Thema zu sensibilisieren. Mein Eindruck ist, dass die Ärzt*innen dem Thema gegenüber offen sind und die Faktoren Kosten und Zeit eine wichtige Rolle spielen. Dazu sollten auch die Entscheidungsträger*innen in Land, Bund und auf der Ebene der Kassen einbezogen werden.

Ich möchte an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es vereinzelt Ärzt*innen gibt, die sich ebenfalls nicht mit der Situation abfinden wollen. Sie bieten Lösungen wie z. B. Hausbesuche oder besondere Sprechzeiten nach Praxisschluss an, oft aber im Stillen, um keine weiteren Bedarfe zu wecken, die am Ende nicht bedient werden können.
Dies kann jedoch keine langfristige Lösung für ein flächendeckendes Problem darstellen.

Die gynäkologische Versorgung von Frauen mit Behinderungen muss mit all ihren Besonderheiten in der Finanzierung unseres Gesundheitssystems verankert werden, um den entsprechenden Anreiz für die Akteur*innen zu schaffen, überall Angebote zu machen.

Eine weitere Möglichkeit kann der Aufbau von Medizinischen Behandlungszentren für Erwachsene mit Behinderungen (MZEB) in Schleswig-Holstein sein. Ein MZEB arbeitet ambulant und ergänzt die Regelversorgung insbesondere für Menschen mit sogenannten geistigen Behinderungen oder Mehrfachbehinderungen.

Der Koalitionsvertrag für das Land Schleswig-Holstein sieht den Aufbau von MZEB vor. Ich setze mich dafür ein, dass dabei auch die gynäkologische Versorgung eingebunden wird.

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Im Gespräch mit Silvia Stefanec-Bruhn.
Das Leben ist schön und morgen ist ein neuer Tag.

Silvia Stefanec-Bruhn wurde 1966 in Kiel geboren. Die gelernte Industriekauffrau und Bilanzbuchhalterin ist verheiratet und Mutter zweier Söhne. Gemeinsam mit ihrer Familie und ihrem Hund lebt sie heute in Altenholz.
Mit der Lebenshilfe Schleswig-Holstein ist Frau Stefanec-Bruhn seit vielen Jahren verbunden und seit 2019 in deren Vorstand aktiv.

Sehr geehrte Frau Stefanec-Bruhn, bitte erzählen Sie uns doch ein wenig über Ihre Motivation für Ihr Engagement im Landesverband der Lebenshilfe Schleswig-Holstein.

S. Stefanec-Bruhn:
Als Mutter eines autistischen Sohnes habe ich selbst gute fachliche Unterstützung und empathische Begleitung durch die Lebenshilfe Schleswig-Holstein erfahren dürfen. Ich kenne die Perspektive von Angehörigen, weiß um spezifische Sorgen und habe viele Stolpersteine des Systems unmittelbar kennengelernt.
Auf die irgendwann gestellte Frage, ob ich im Vorstand des Landesverbandes mitwirken möchte, habe ich nach Rücksprache mit meiner Familie Ja gesagt und mich zur Wahl gestellt.

Welche Ziele haben Sie sich für die Arbeit als Vorstand gesetzt?

Lebenshilfe bedeutet: von Menschen für Menschen. Deshalb ist eines meiner wichtigsten Ziele, mehr Menschen im Land dafür zu gewinnen, sich in der Lebenshilfe Schleswig-Holstein zu engagieren.

Darum geht es in dem Text:
Frau Stefanec-Bruhn ist im Vorstand der Lebenshilfe in Schleswig-Holstein.
Wir haben ihr Fragen gestellt.
Zum Beispiel:
Fragen zu ihrer Arbeit als Vorstand und zur Arbeit in der Lebenshilfe.
Sie erzählt auch ein paar Dinge über sich.
Zum Beispiel: Zu ihrer Familie.

Silvia Stefanec-Bruhn
2. Vorstandsvorsitzende
Landesverband Lebenshilfe
Schleswig-Holstein e. V.

Nur so können wir zukünftig gewährleisten, dass sich unsere Angebote weiterentwickeln, Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen auf unsere Unterstützung zurückgreifen können und wir gleichzeitig das Verständnis für ein inklusives Miteinander in der Gesellschaft stärken.

Gibt es ein Thema aus dem Arbeitsumfeld des Landesverbandes, welches Ihnen besonders am Herzen liegt? Wenn ja, weshalb?

S. Stefanec-Bruhn:
Ja, das ist das Thema Inklusion.

Mit der Unterzeichnung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) im Jahr 2009 hat sich Deutschland in einen richtigen, aber auch sehr umfangreichen Prozess der gesellschaftlichen und strukturellen Veränderung begeben.

Auch 13 Jahre später befinden wir uns noch am Anfang dieses Weges und müssen immer wieder erkennen, wie viel Arbeit noch vor uns liegt.

Welche Herausforderungen sehen Sie in den kommenden Jahren auf den Landesverband der Lebenshilfe Schleswig-Holstein zukommen?

S. Stefanec-Bruhn:
Als Selbsthilfeverein benötigen wir Mitglieder, also Menschen, welche sich aus unterschiedlichen Motivationen und Interessen heraus für unsere gemeinsamen Ziele starkmachen.

Wir stehen jetzt und zukünftig wie viele andere Vereine auch, vor der enormen Herausforderung, neue Mitglieder zu gewinnen und unsere bereits bestehenden Mitglieder zu halten.

Darüber hinaus sind wir natürlich auch dahingehend gefordert, unsere Angebote weiterzuentwickeln, damit sie sich aktuellen Anforderungen und Fragestellungen anpassen.

In dieser Ausgabe haben wir das Haupthema Gesundheit und Gesundheitsvorsorge für Menschen mit Behinderungen.
Ein großes Unterthema ist die unzureichende medizinisch-barrierefreie Versorgungsstruktur im Land. Diese zeigt sich insbesondere in der frauenärztlichen Versorgung. Wie beurteilen Sie diese Situation?

S. Stefanec-Bruhn:
Dieser Zustand ist furchtbar!

Ich finde es erschreckend, dass Menschen mit Behinderungen in heutiger Zeit und gerade in unserem eigentlich so fortschrittlichen Gesundheitssystem nur eingeschränkten Zugang zu medizinischer Versorgung haben oder gar nicht darauf zurückgreifen können.

Im Sinne unserer sozialen Gesellschaftsordnung müssen gesundheitspolitisch unverzüglich Lösungen für diese Probleme gefunden werden.

Gibt es etwas, dass Sie unseren Leser*innen mit auf den Weg geben wollen?

S. Stefanec-Bruhn:
Ja gerne.

„Das Leben ist schön
und morgen ist ein neuer Tag.“

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

INKRAFT INKLUSIVES FITNESS-STUDIO

Es ist normal, verschieden zu sein.
INKRAFT - Inklusives Fitnessstudio vom Hoisbütteler Sportverein.

Der Hoisbütteler Sportverein ist ein großer Spitzen-Breiten-Sportverein aus Ammersbek bei Hamburg und hat über 1550 Mitglieder. Der Verein bietet verschiedene Sportarten und Kurse zur Entspannung und Förderung der Gesundheit an. Eine wichtige Komponente bildet dabei der Integrations- und Inklusionssport mit dem dazugehörigen barrierefreien Fitnessstudio „INKRAFT“.

Wir haben mit der Vereinsmanagerin Birgit Boye über dieses besondere Projekt gesprochen.

Seit wann gibt es das INKRAFT-Fitnessstudio?

Birgit Boye:
Seit über 25 Jahren engagiert sich unser Verein im Integrations- und Inklusionssport. Unsere Athlet*innen nehmen auch an nationalen und internationalen Wettkämpfen wie z. B. den Special Olympics mit großem Erfolg teil. Seit 2022 gehört nun auch ein inklusives Fitness-Studio im Vereinshaus zum neuen Sportangebot.

Was bietet INKRAFT Menschen mit Behinderungen?

Birgit Boye:
INKRAFT bietet zum Beispiel gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining, orthopädisches Ganzkörpertraining, Rehasport und Individualtraining. Wir haben hochqualitative und barrierefreie Fitnessgeräte, die das Training aller Muskelgruppen unterstützen sowie einen Freihantelbereich. Darüber hinaus stehen unseren Besucher*innen kompetente Trainer*innen zur Seite, welche individuelle Trainingspläne ausarbeiten und die Übungen begleiten.

Darum geht es in dem Text:
In der Nähe von der Stadt Hamburg gibt es ein inklusives Fitness·Studio.
Es heisst: **Inkraft**.
Das Fitness·Studio ist barrierefrei
hat besondere Angebote für Menschen mit Behinderungen.
Wir stellen das Fitness-Studio Inkraft vor.
Und welchen Sport Menschen mit Behinderungen dort machen können.

Woher kam die Motivation, ein solches Angebot einzurichten?

Birgit Boye:
Die Motivation für den Bau des inklusiven Fitness-Studios kam durch unsere Sportler*innen mit Behinderungen und aus dem Leitungsteam des Vereins.

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Können Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen INKRAFT gleichermaßen nutzen?

Birgit Boye:
Im Studio trainieren Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen. Viele unserer Sportler*innen haben sogenannte geistige Behinderungen, andere das Down-Syndrom. Es gibt aber auch Geflüchtete mit amputierten Gliedmaßen, Spina bifida, Alzheimer und Parkinson erkrankte, Menschen mit körperlichen Einschränkungen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind und Autisten. Darüber hinaus besuchen viele Menschen mit starkem Übergewicht das Studio.

Wie nehmen die Kund*innen Ihre Angebote an?

Birgit Boye:
Das Angebot wird sehr gut angenommen. Bei uns fühlen sich Besucher*innen sehr wohl, respektiert und angenommen. Schon jetzt ist das inklusive Fitnessstudio die drittgrößte Sparte des Hoisbütteler Sportvereins.

Wurde das INKRAFT-Personal zur Arbeit mit Menschen mit Behinderungen geschult?

Birgit Boye:
Unsere Mitarbeiter*innen wurden nicht extra geschult. Zu unserem Team gehören ausgebildete Physiotherapeut*innen, Fitnesstrainer*innen, Heilpädagog*innen, Integrationslots*innen und Inklusionstrainer*innen. Jedes Team-Mitglied ist Spezialist in seinem Gebiet.

Das Team der Trainer*innen von INKRAFT.

Haben Sie finanzielle Unterstützung, zum Beispiel von Krankenkassen, Spender*innen oder Institutionen bei der Einrichtung der Angebote erhalten?

Birgit Boye:
Bei unserem Vorhaben wurden wir von verschiedenen Organisationen, Vereinen und Firmen unterstützt. Dazu gehören zum Beispiel das Landesamt für Landwirtschaft, Umwelt und ländliche Räume, die Gemeinde Ammersbek, der Landessportverband Schleswig-Holstein und weitere Sponsor*innen und Spender*innen.

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Welchen Herausforderungen sind Ihnen auf dem Weg zum inklusiven Fitness-Studio begegnet?

Birgit Boye:
Aufgrund der Corona-Pandemie hatten wir deutlich längere Bauphasen. Außerdem haben uns Zwischenfinanzierungen und Kostenerhöhungen viel Zeit gekostet. Umso mehr freuen wir uns, dass das Angebot so gut ankommt.

Hat das INKRAFT-Studio barrierefreie Sanitärräume?

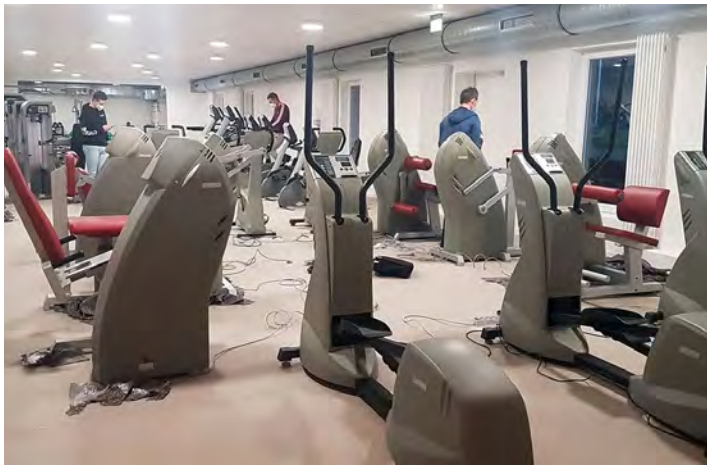
Birgit Boye:
Ja, es gibt einen barrierefreien Dusch- und Umkleideraum im Erdgeschoss.

Planen Sie weitere INKRAFT-Studios in Schleswig-Holstein?

Birgit Boye:
Nein, wir planen kein weiteres Fitness-Studio. Der Bau von INKRAFT war extrem anstrengend während der Coronakrise.
Wir haben aber den Namen und das Konzept schützen lassen. Sodass die Möglichkeit besteht, ein solches Projekt an anderer Stelle entstehen zu lassen.

Bei Fragen dazu stehe ich sehr gerne zur Verfügung unter Telefon 040 605 03 01 oder per E-Mail an verein@hoisbuetteler-sv.de.

Wir bedanken uns für das Interview und drücken dem INKRAFT-Team und dem Hoisbütteler Sportverein die Daumen, dass das inklusive Fitnessstudio weiterhin so viele Besucher*innen hat.



Sie möchten INKRAFT ausprobieren?

Dann vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining unter Telefon 040 605 03 01.

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
9.00 – 12.00 Uhr & 16.00 – 21.00 Uhr

Sonnabend und Sonntag
10.00 – 14.00 Uhr

Mehr Infos zu INKRAFT gibt es unter:

Telefon: 040 605 03 01
E-Mail: verein@hoisbuetteler-sv.de

www.hoisbuetteler-sv.de
www.instagram.com/inkraft.hoisv
www.facebook.com/hoisbuetteler.sportverein

Quelle Fotos: www.hoisbuetteler-sv.de

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

#LebensNah

Gesundheit und Gesundheitsvorsorge für Menschen mit Behinderungen.

In unserer Rubrik #LebensNah befassen wir uns diesmal ausführlich mit den Themen Gesundheit und Gesundheitsvorsorge für Menschen mit Behinderungen.

Zum Themenschwerpunkt dieser Ausgabe haben wir eine Menge interessanter Tipps in den für uns dazugehörigen Teilbereichen Prävention, Hygiene, Sport, Gesundheitsinformationen und Ernährung zusammengetragen.

Darum geht es in dem Text:
Wir haben eine Themen·Serie.
Die heisst: Lebens·Nah.
In Lebens·Nah stellen wir immer wieder interessante Themen vor.
Heute geht es um:
Gesundheit und Gesundheits·Vorsorge für Menschen mit Behinderungen.

„Ziggy Cup 2“ Menstruationsscheibenbecher von Intimina.

Die meisten Frauen menstruieren etwa 40 Jahre ihres Lebens einmal im Monat. Und selbstverständlich auch Frauen mit Behinderungen. Und doch wird dieses Thema in der Öffentlichkeit noch häufig tabuisiert und ist in Verbindung mit Menschen mit Behinderungen eigentlich gar nicht präsent.

Diese besondere Zeit erlebt jede Frau anders. Deshalb sind Informationen und Aufklärung dazu enorm wichtig.

In diesem Abschnitt stellen wir ein Menstruationsprodukt vor, welches u. a. besonders für Frauen im Rollstuhl geeignet ist. Den „Ziggy Cup 2“ Menstruationsscheibenbecher von Intimina.

Der Ziggy Cup 2 besteht aus hauchdünnem und flexiblem medizinischem Silikon und ist dadurch kaum spürbar. Er bietet bis zu 8 Stunden Menstruationsschutz und fängt das Blut vollständig auf.

Es gibt den Ziggy Cup 2 in verschiedenen Größen für unterschiedlich starke Blutungen. Das Produkt ist zudem nachhaltig und kann bis zu zwei Jahre lang wieder verwendet werden.

Der Ziggy Cup 2 kostet etwa 33,00 €.

Hier geht es zum Produkt:
www.intimina.com/de/ziggy-cup-2

Hier noch ein ergänzender Link-Tipp:
www.frauenaerzte-im-netz.de ist eine sehr gute Internetseite für Informationen rund um das Thema Gesundheit für Frauen mit und ohne Behinderungen. Hier gibt es u. a. Informationen dazu, wie Menstruationsbeschwerden gelindert werden können.

Informationen zu Krebserkrankungen in Leichter Sprache

Jedes Jahr erkranken etwa 500.000 Menschen in Deutschland an Krebs.
Um Krebserkrankungen frühzeitig zu erkennen und gut behandeln zu können, sind Gespräche mit Ärzt*innen (z. B. Hausärzt*in) und Vorsorgeuntersuchungen enorm wichtig.

Menschen mit sogenannten geistigen Behinderungen wissen oftmals wenig über Maßnahmen zur frühen Erkennung von Krebs und warum diese wichtig sind. Gründe dafür sind u. a. Barrieren in der Kommunikation und fehlendes Aufklärungsmaterial mit leicht verständlichem Inhalt.

Da dies auch in anderen Ländern so ist, gab es vor einiger Zeit in Frankreich ein großartiges Projekt. Es wurden zwei Broschüren zur Akutbehandlung und zur Früherkennung von Krebserkrankungen in einfacher Sprache entwickelt.

Weil die Broschüren so gut ankamen, haben Ärzt*innen und Menschen mit Behinderungen aus Deutschland die Broschüren übersetzt und die Inhalte an die deutsche Versorgungssituation angepasst.
Entstanden sind dabei zwei Bilderbücher mit lebensnahen und beispielhaften Geschichten in Leichter Sprache.

Die Bücher gibt es kostenlos bei der Bundesvereinigung der Lebenshilfe:
www.krebsinformationen-leichte-sprache.de

Hinweis: Die Bücher ersetzen keine Arztgespräche. Sie sind nur begleitendes Informationsmaterial.

Mundhygiene und Zähneputzen

Mundhygiene und Zähneputzen sind wichtige Bestandteile unserer täglichen Körperpflege. Doch Menschen mit sogenannten geistigen oder körperlichen Behinderungen ist es oft nicht möglich, eigenverantwortlich eine ausreichende Zahnpflege durchzuführen. Dies liegt u. a. an fehlender Aufklärung über deren Wichtigkeit sowie an nicht vorhandenen barrierefreien Produkten und Hilfsmitteln.

Abhängig von der Art der Einschränkungen wird zwischen Selbstputzer*innen, Putzer*innen mit Unterstützung und Fremdgeputzter*innen unterschieden. Diese Unterscheidung ist wichtig, weil die verschiedenen Zahnputztypen verschiedene Zahnputzergebnisse erzielen.

Häufig unterstützen Assistenzen, Angehörige oder Pflegekräfte die Zahnhygiene oder übernehmen diese ganz. Aber auch bei Selbstputzer*innen ist eine gründliche Nachkontrolle notwendig, um Zahnerkrankungen vorzubeugen.

Informationen dazu, wie Menschen mit Behinderungen bei der Mundhygiene und Zahnpflege gut unterstüzt werden können, wie sich die Zahnputztypen genau unterscheiden und welche Positionen empfehlenswert sind, gibt es auf der Internetseite von Zahnärztliche Mitteilungen
www.zm-online.de

Darüber hinaus empfehlen wir das Infoblatt zum Thema Zahnhygiene vom Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg. Darin finden sich auch viele Informationen in Leichter Sprache.
Das PDF-Dokument kann hier heruntergeladen werden: https://t1p.de/som5d

Aber auch im Bereich der barrierefreien Hilfsmittel und Produkte gibt es immer wieder Neues. Die Firma Gripability entwickelte eine elektrische Zahnbürste mit Griffbügel — die „t.brush“ — welche es Menschen mit Greifproblemen ermöglicht, die Mundhygiene selbstständig durchzuführen.

Mehr Informationen zur „t.brush“ gibt es unter:
https://tbrush.de/

Informationen für Patient*innen

Zu medizinischen oder gesundheitlichen Themen finden sich im Internet viele Informationen auf vielen verschiedenen Seiten und nicht immer ist klar, woher die Informationen kommen und ob sie medizinisch fundiert sind.

Auch sind die Informationen häufig kompliziert geschrieben oder beantworten die Fragen, die man sich selbst stellt, gar nicht.

Deshalb stellen wir eine besondere Internetseite nur für Patient*innen-Informationen vor. Sie heißt auch genauso:
www.patienten-information.de

Patienten-Information.de ist eine gemeinsame Webseite von der Bundesärztekammer und der kassenärztlichen Bundesvereinigung. Hier werden medizinische Fachinformationen zu sehr vielen Themen verständlich und übersichtlich angeboten.

Woher kommen die Infos auf der Seite?
Die ärztlichen Zentren für Qualität in der Medizin (ÄZQ) betreuen die Webseite und schreiben die Gesundheitsinformationen. Das ÄZQ ist eine große wissenschaftliche Einrichtung.

Für Menschen, die nicht gut lesen können oder die Probleme mit der deutschen Sprache haben, bietet Patienten-Information.de seine Inhalte auch in Leichter Sprache, in Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch, Türkisch und Arabisch an.

Die Gesundheitsinformationen in Leichter Sprache werden in Zusammenarbeit mit Special Olympics Deutschland e. V. erstellt.

Hinweis: Die Internetseite ersetzt keine Arztgespräche. Patienten-Information.de ist keine Beratungs- oder Auskunftsstelle.

Sport für Menschen mit Behinderungen

Zu einem gesunden Lebensstil gehört natürlich auch Sport. Regelmäßig ausgeübter Sport verbessert nicht nur die körperliche Gesundheit, er hat auch einen positiven Einfluss auf die Psyche und das Wohlbefinden.

Sportarten gibt es viele und immer öfter gibt es auch inklusive und barrierefreie Angebote. Um herauszufinden, ob man einen Sport mag, sollte man ihn natürlich ausprobieren.

Wir haben deshalb mal ein paar Tipps für Sportarten zusammengestellt, die vielleicht noch nicht so bekannt sind.

Zum Beispiel das Rollstuhlfechten. Das Rollstuhlfechten basiert grundsätzlich auf den gleichen Anforderungen wie die gewöhnliche Ausübung dieses Sports: Präzision, Technik und Stil.
Der Unterschied ist, dass die Fechter*innen sich im Duell gegenüber sitzen und der Rollstuhl am Boden befestigt ist, sodass die Arme mehr Freiheit haben und sicherer gekämpft werden kann.
Rollstuhlfechten wurde schon 1969 als paralympische Disziplin zugelassen.
In Hamburg kann man Rollstuhlfechten beim Hamburger Fechtclub ausprobieren.
www.hamburger-fechtclub.de/neu-rollstuhlfechten

Eine weitere interessante Sportart ist E-Ball, welches vom Rollstuhlhockey abstammt. Im Gegensatz zum regulären Rollstuhlhockey haben die Spieler*innen beim E-Ball den Schläger aber nicht in der Hand und sind mit E-Rollies auf dem Feld. Dies ermöglicht es auch Menschen mit körperlich starken Einschränkungen diesen Sport auszuüben.

Eine besondere Ballführungshilfe aus Kunststoff, der sogenannte T-Schläger und ein Schutz für die Füße aus Metall sind beim E-Ball am Rollstuhl befestigt. Gespielt wird mit einem Golfball.

Lust bekommen, E-Ball mal auszuprobieren?
Der TSV Klausdorf e. V. von 1916 in Schwentinental bei Kiel bietet E-Ball an.
https://tsv-klausdorf.de/e-ball

Für alle diejenigen, die Sport im Verein nicht mögen oder es entspannter angehen möchten, haben wir hier noch einen Tipp. Wie wäre es mit Yoga?

Beim Yoga geht es darum, einen Einklang zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen, also ganz zu sich selbst und seinem Körper zu finden. Entspannung, Atmung und Haltung sind dabei entscheidend.

Es gibt viele unterschiedliche Formen des Yoga, die man eigentlich überall ausüben und in den eigenen Alltag integrieren kann. Und mithilfe von Yoga kann man sehr gut gegen innere Unruhe und Stress wirken. Deshalb ist es eine Sportart, die viele Menschen anspricht.

Im Internet finden sich dazu auch immer mehr Angebote für Menschen mit Behinderungen. Und es gibt z. B. Videos, die einem den Zugang zu Yoga von zu Hause aus erleichtern.

Weitere Informationen zu Yoga für Menschen mit Behinderungen gibt es im Magazin Barrierefrei unter:
https://t1p.de/7hrda

Yoga Videos vom Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen gibt es hier:
www.youtube.com/watch?v=EqCy5SDEbsk

Weitere Informationen zu Sportarten für Menschen mit Behinderungen gibt es auf der Internetseite von Sunrise Medical unter:
www.sunrisemedical.de/sport-fuer-menschen-mit-behinderung

Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist für alle Menschen sehr wichtig und ein kraftvolles Mittel, um Krankheiten vorzubeugen. Und es ist gar nicht so schwer, sich gesund zu ernähren.

Laut den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sind Obst und Gemüse wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung und sollten täglich gegessen werden.

Unser Körper benötigt eine Vielzahl verschiedener Vitamine, um gesund und aktiv zu sein. Aber auch Energiegeber und nährstoffreiche Produkte wie z. B. Getreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen etc.) sollten regelmäßig Teil des Speiseplans sein.

Milchprodukte, Fleisch und Fisch können nach Bedarf ergänzt werden. Gerade bei tierischen Produkten ist es wichtig auf hohe Qualität und die Herkunft achten. So ist z. B. günstiges Fleisch oft mit vielen Zusatzstoffen versehen, die unserem Körper schaden.

Weitere wichtige Komponenten gesunder Ernährung sind pflanzliche Öle und natürliche Fette, wie sie zum Beispiel in Nüssen vorkommen. Unser Körper benötigt diese Fette, um Energie zu speichern und bestimmte Vitamine überhaupt erst aufnehmen zu können.

Was sollte man nur wenig zu sich nehmen?
Zucker, tierische Fette, Salz und Alkohol. Diese Produkte sind in sehr vielen Produkten im Supermarkt zu finden. Oft auch dort, wo man es gar nicht erwartet. Der genaue Blick auf die Verpackung lohnt sich deshalb.

Gesunde Ernährung heißt aber nicht, auf leckeres Essen zu verzichten oder alle Süßigkeiten zu streichen. Sich gesund zu ernähren bedeutet vor allem, darauf zu achten, was man isst und woraus es besteht.

Und wie weiß man das am besten?
Klar, wenn man sein Essen selbst zubereitet.

Selbst gesund kochen macht Spaß und ist nicht schwer. Die Lebenshilfe hat dazu ein paar tolle Rezepte in Leichter Sprache zum Nachkochen herausgegeben. Diese können unter folgendem Link abgerufen werden: https://t1p.de/143gz

Lebenshilfe
Schleswig-Holstein

Wie ist so herrlich die Winternacht! Es glänzt der Mond in voller Pracht Mit den silbernen Sternen am Himmelszelt.
Es zieht der Frost durch Wald und Feld und überspinnet jedes Reis und alle Halme silberweiß. Er hauchet über dem See, und im Nu, Noch eh' wir's denken, friert er zu.
So hat der Winter auch unser gedacht und über Nacht uns Freude gebracht. Nun wollen wir auch dem Winter nicht grollen und ihm auch Lieder des Dankes zollen.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben
(Winternacht)

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Gemeinsam aktiv.
Der Runde Tisch für Barrierefreiheit stellt sich vor.

In diesem landesweit aktiven Beirat steckt die volle Kraft gesellschaftlichen Engagements. Am Runden Tisch für Barrierefreiheit setzen sich viele verschiedene Menschen mit Herzblut und Fachwissen dafür ein, dass unser Bundesland und unser Lebensalltag inklusiver und barrierefreier werden.

Zu den engagierten Akteuer*innen gehören u. a. Vertreter*innen aus dem Sozialwesen, aus Unternehmen, aus Institutionen des Landes und Selbstvertreter*innen. Regelmäßig kommen sie zusammen, um aktuelle Themen sowie Projekte zu besprechen und gemeinsam Lösungen für große und kleine Probleme in ganz Schleswig-Holstein zu finden.

Ob barrierefreies Bauen, Schule und Inklusion, barrierefreie Kommunikation oder die Probleme einzelner Schleswig-Holsteiner*innen:
„Baustellen in den Bereichen Barrierefreiheit und Inklusion gibt es reichlich. Deshalb feiere ich jeden Erfolg richtig, möge er auch noch so klein sein.“, sagt Martina Scheel vom Inklusionsbüro Schleswig-Holstein, die den Runden Tisch organisiert.
Und Frau Scheel weiß, wovon sie spricht, ist sie doch selbst seit vielen Jahren als Behindertenbeauftragte der Stadt Oldenburg in Holstein aktiv.

Die Arbeit des Runden Tisches Barrierefreiheit wird vom Land Schleswig-Holstein über das Inklusionsbüro Schleswig-Holstein der Lebenshilfe gefördert.

Übrigens: Die Sitzungen des Runden Tisches sind öffentlich und in der Mitwirkung sind ebenfalls alle Menschen herzlich willkommen. Bei Interesse wenden Sie sich gerne an Frau Scheel.

Darum geht es in dem Text:
In Schleswig-Holstein gibt es den
Runden Tisch für Barrierefreiheit.
In diesem Beirat treffen sich Menschen mit und ohne Behinderungen.
Und reden über Inklusion und Barrierefreiheit in Schleswig-Holstein.
Und sie suchen Lösungen für Probleme.
Zum Beispiel:
- welche Orte sind nicht barrierefrei?
- wie können die Orte barrierefrei werden?

Jeder kann mitreden und mitmachen.
Martina Scheel leitet den Runden Tisch.
Sie arbeitet beim Inklusionsbüro.

Martina Scheel

Inklusionsbüro
Lebenshilfe
Schleswig-Holstein e. V.
Kehdenstraße 2-10
24103 Kiel

Telefon: 0173 88 33 6 88

E-Mail:
scheel@lebenshilfe-sh.de
www.alle-inklusive.de

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

€?!

Förderungen im Überblick.
Interessante Fördermöglichkeiten zu den Themen Familie, Gesundheit und Fachkräftesicherung.

Zum Jahresende 2022 haben wir Ihnen interessante Fördermöglichkeiten für die Themenfelder Familie, Gesundheit und Fachkräftesicherung zusammengestellt.

Da der Ausbau und die Weiterentwicklung dieser Bereiche für die zukünftige gesellschaftliche Entwicklung enorm wichtig ist, bitten wir sie, die vorgestellten Programme zu nutzen.

1. „Akti(F) Plus – Aktiv für Familien und ihre Kinder“

Was? Akti(F) ist ein Förderprogramm des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS), das 2020 bereits in einer Modellvariante lief. Es wurde mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) finanziert und war sehr gut mit Fördergeldern ausgestattet: Mit mehr als 75 Millionen Euro wurden 40 Projekte gefördert.

Das Nachfolgeprogramm heißt nun **Akti(F) Plus**. Es soll sich gegenüber dem Vorgängerprogramm nicht wesentlich verändern. Ziel des Akti(F) Plus-Programms ist die Verbesserung der Lebenssituation und der gesellschaftlichen Teilhabe von Familien und ihren Kindern, die von sozialer Ausgrenzung und Armut bedroht sind.

Akti(F) Plus soll den erhöhten individuellen Unterstützungsbedarfen von Familien und ihren Kindern Rechnung tragen.

Darum geht es in dem Text:
Es gibt viele verschiedene Förderungen.
Förderung heißt hier zum Beispiel:
- Ein Verein möchte ein Projekt machen.
- Dem Verein fehlt Geld für das Projekt.
- Darum schreibt der Verein einen Antrag.
- Er möchte Geld bekommen.

Dieses Geld nennt man dann Förderung.

Wir stellen im Text Förderungen vor.
Zum Beispiel: Für Projekte für Kinder.
Oder für Projekte für Familien.

Wer? Die Zielgruppe sind Familien/Eltern mit Kindern, die Leistungen nach demSGB II oder SGB XII beziehen. Insbesondere sind hier mögliche Handlungsansätze zur Unterstützung von Eltern mit Behinderungen förderfähig. Die Beratungsleistungen werden in enger Abstimmung mit den zuständigen Agenturen für Arbeit, Jobcentern oder Rehabilitationsträgern erbracht.

Wie? Akti(F) Plus möchte die strukturelle und rechtskreisübergreifende Zusammenarbeit der Akteure des SGB vor Ort weiter verbessern. Für ein Projekt bedeutet das, dass Kooperationen mit den entsprechenden Akteuren vor Ort eingegangen werden. Insbesondere mit dem lokalen Jobcenter ist eine Kooperationsvereinbarung zwingend notwendig. Am Antrag selbst soll sich das Jobcenter jedoch nicht beteiligen.

In der Richtlinie des Vorläuferprogramms wurden darüber hinaus auch Träger der Eingliederungshilfe als mögliche Kooperationspartner genannt.
Der Antrag im Förderprogramm Akti(F) Plus läuft über das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) und ist zweistufig. Das heißt, zuerst läuft ein sogenanntes Interessenbekundungsverfahren.

Das Interessensbekundungsverfahren startete am 20.12.2022, geförderte Projekte können frühestens zum 01.07.2023 starten.
Weitere Informationen dazu unter:
www.esf.de/portal/DE/ESF-Plus-2021-2027/Foerderprogramme/bmas/aktif-plus.html

© Foto: David Brauer/Bundesvereinigung Lebenshilfe

2. Stiftung Gesundheitsservice

Was? Der Zweck der **Stiftung Gesundheitsservice** ist es, die gesundheitliche Entwicklung von Kindern zu fördern und ein gerechtes und gesundes Aufwachsen zu ermöglichen.

Die Stiftung ist von Krankenkassen geführt und unterstützt Projekte für chronisch erkrankte Kinder und Kinder mit Behinderungen ebenso wie präventive Ansätze für mehr Bewegung oder zur gesunden Ernährung im Kindes- und Jugendalter. Zusätzlich gefördert werden Projekte aus den Bereichen Integration/Inklusion und Forschung.

Die konkreten Ziele der Stiftung sind:
a) Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege zur Kinder- und Familiengesundheit
b) Förderung sozialer Belange der Kinder- und Familienhilfe
c) Förderung der aktiven Gesundheitsvorsorge

Wer? Mit dem Förderungsbudget unterstützt die Stiftung Initiativen, die sich nachhaltig für die oben genannten Stiftungsziele einsetzen. Es werden Mittel für Projekte zur Verfügung gestellt, die entweder eine Ergänzung zu bereits vorhandenen Programmen darstellen oder diese weiterführen oder zur Verstärkung der Ziele innerhalb der einzelnen Themenschwerpunkte wesentlich beitragen.

Wie? Die Bewerbung sollte das Projekt kurz und prägnant erläutern und einige wesentliche Punkte, wie z. B. eine Kurzbeschreibung, die Kosten sowie Beschreibungen zu den geplanten Aktivitäten beinhalten. Der nächste Bewerbungsschluss ist der **30.06.2023**.

Der Antrag besteht aus einem vorgegebenen Förderantrag (Download als PDF-Dokument) sowie einer bis zu dreiseitigen Projektbeschreibung.

Weitere Infos zur Antragsstellung gibt es unter:
Förderrichtlinien der Stiftung Gesundheitsservice

3. Rückenwind³

Was? Das Programm **rückenwind³** zielt auf die Fachkräftesicherung in sozialen Berufsfeldern mit besonderem Fokus auf die Herausforderungen des demografischen und digitalen Wandels. Handlungsansatz des Programms ist die Anpassung von Strukturen und Kulturen in Organisationen und Unternehmen der gemeinnützigen Sozialwirtschaft, in Verbindung mit der Etablierung flexibler und zielgruppenspezifischer Angebote zur Kompetenzanpassung für die Beschäftigten.

© Foto: David Brauer/Bundesvereinigung Lebenshilfe

Wer? Zielgruppe sind gemeinnützige Unternehmen und Organisationen der Sozialwirtschaft.

Wie? Es findet ein zweistufiges Auswahlverfahren statt, das sich aufteilt in ein vorgeschaltetes Interessenbekundungsverfahren (21.01.2023 bis 17.03.2023) sowie ein sich anschließendes Antragsverfahren. Die Projekte können frühestens ab dem 4. Quartal 2023. starten.

Am **19.01.2023** findet eine Online-Veranstaltung zu den Zielen und Inhalten des ESF Plus-Programms „rückenwind³ für Vielfalt, Wandel und Zukunftsfähigkeit in der Sozialwirtschaft“ statt.

Unter folgendem Link können Sie sich über den Ablauf der Veranstaltung informieren und anmelden:
Informationen als PDF-Dokument herunterladen

Haben Sie Fragen oder Wünsche zum Themenfeld Fördermittel? Dann schreiben Sie uns!

Haben Sie eine konkrete Frage oder einen Wunsch zur Fördermittel- und Spendenakquise? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an: info@lebenshilfe-sh.de.

Sie wünschen professionelle Beratung oder Begleitung bei der Fördermittel- oder Spendenakquise? Dann wenden Sie sich an:

Sandra Bentert
Fundraisingmanagerin
mehrkom — Agentur für soziale Kommunikation
Telefon: 0178 499 69 00
E-Mail: s.bentert@mehrkom.de
www.mehrkom.de

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Lebenshilfe Stormarn

Unser Pflegedienst stellt sich vor:
Pflege mit Rat, Tat und Herz für Menschen mit Behinderungen.

Eine plötzliche oder zu erwartende Pflegebedürftigkeit stellt alle Beteiligten vor besondere Herausforderungen. Es gibt Tage, an denen alles gut läuft und es gibt die anderen Tage. Oft müssen sich Eltern, Angehörige und andere Betreuungspersonen schnell und flexibel auf die aktuelle Situation einstellen und Einiges organisieren.

Die Leistungen der Pflegekasse sollen den Pflegealltag erleichtern. Ein Pflegegrad und damit verbundene Pflegeleistungen sind dabei keineswegs an ein bestimmtes Alter geknüpft.

Die Angebote des Pflegedienstes der Lebenshilfe Stormarn richten sich hauptsächlich an Familien mit Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsene mit Behinderungen. Zudem unterstützen und begleiten unsere Pflegefachkräfte Bewohner*innen und Kolleg*innen in den Wohnangeboten der Lebenshilfe Stormarn.
Somit nähern sich die pädagogisch ausgebildeten und eingesetzten Unterstützer*innen fachlich dem Thema und die Menschen mit Behinderung erfahren, dass ihnen im Falle des Falles kompetente Hilfe beiseitesteht.

Unsere Pflegeberatung gibt einen Überblick über die wichtigsten Punkte zur Pflegeorganisation und -finanzierung. Wir möchten dazu ermutigen, alle Leistungen in Anspruch zu nehmen, die den Pflegealltag erleichtern.

Wir helfen bei der Antragstellung und begleiten Familien, die erstmals eine Pflegestufe für ihr Kind beantragen möchten bei der Vorbereitung und Begleitung der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MdK).

Darum geht es in dem Text:
Die Lebenshilfe Stormarn hat einen eigenen Pflege·Dienst für Menschen mit Behinderungen.
Im Text stellt der Pflege·Dienst seine Arbeit vor.
Die Arbeit ist zum Beispiel:
Beratung und Hilfe bei Anträgen.
Und die Pflege von Personen.

Die Mitarbeiter*innen unserer Pflegeberatung beraten grundsätzlich im häuslichen Umfeld der pflegebedürftigen Person. In den Beratungsgesprächen werden gemeinsam die aktuelle Pflegesituation, die Hilfsmittelversorgung, etwaige Wohnraumanpassungen usw. besprochen sowie Angebote zur Unterstützung und Entlastung erläutert.

Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns gerne an.

Pflegedienst der Lebenshilfe Stormarn
Frau Helen Keese
Lohkoppel 1
22926 Ahrensburg

Telefon: 04102 89 75 70
Telefax: 04102 89 75 11
E-Mail: fed@lebenshilfe-stormarn.de
www.lebenshilfe-stormarn.de

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Ein Werkstattprojekt stellt sich vor: **Zusammen Arbeiten — Gemeinsam Gesund.**

Bessere Rahmenbedingungen für die Arbeit in der Werkstatt zu schaffen, war die grundlegende Idee von Björn Ott, Einrichtungsleiter der Werkstätten Materialhof.

Aus dieser Idee entstand **ZAGG**.
ZAGG bedeutet „Zusammen Arbeiten — Gemeinsam Gesund“. Und wie der Name es schon vermuten lässt, geht es dabei um die Gesundheit der Mitarbeitenden in der Werkstatt für Menschen mit Behinderungen.

Zusammen mit dem Verband der Ersatzkassen (vdek), deren Programm „Gesunde Lebenswelten“ und der Dr. Wolfsteller - Feddersen-Stiftung stellten die Werkstätten Materialhof ein 3-jähriges Pilotprojekt auf die Beine.
Die Europa-Universität Flensburg (EUF) begleitet das Projekt mit wissenschaftlichem Auftrag.

Sie entwickelte einen Fragebogen, mithilfe dessen innerhalb der Belegschaft bereits vorhandenes Wissen und mögliche Interessen zu den vier Themenfeldern **Ernährung, Bewegung, Stress und Sucht** abgefragt wurden.

Auf Basis der Ergebnisse wurde anschließend von der Europa-Universität Flensburg ein Kursprogramm (Curriculum) erstellt, welches es 10 Personen aus der Werkstatt ermöglicht, Kurse zu den verschiedenen Schwerpunktthemen zu absolvieren und sich intensiv weiterzubilden.
Thematisch werden die jeweiligen Kurseinheiten durch externe Expert*innen wie zum Beispiel Diabetolog*innen, Stresscoaches oder Suchtberater*innen begleitet.

Darum geht es in dem Text:
In der Werkstatt Material·Hof
gibt es ein Projekt für Gesundheit.
Der Name ist:
Zuammen Arbeiten - Gemeinsam Gesund.
10 Mitarbeiter der Werkstatt lernen
zum Beispiel:
- Was ist gesunde Ernährung?
- Was kann ich für meine Gesundheit tun?

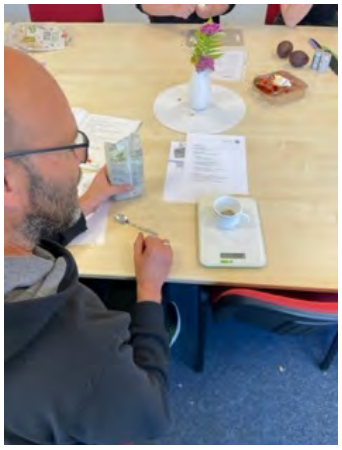
Dafür machen die Mitarbeiter Kurse.
Später soll es einen Gesundheits·Rat
in jeder Werkstatt vom Material·Hof geben.
Die Idee dafür ist vom Chef der Werkstatt.

Projektverantwortliche ist Simone Franzin von den Werkstätten Materialhof. Die Gesundheitspädagogin begleitet die Kurse und die Teilnehmenden.

Wesentliche Ziele von ZAGG sind die Sensibilisierung der Mitarbeitenden für Veränderungen hin zu einem gesunden und bewussten Lebensstil und die Qualifizuerung von Mitarbeitenden der Werkstatt zu Multiplikator*innen für Gesundheitswissen.

Sie sollen später ihr erworbenes Wissen mit anderen Mitarbeitenden teilen, es im Alltag anwenden und so aktiv zur Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfeldes beitragen.

Derzeit befinden sich die Teilnehmenden im ersten Durchlauf des Gesundheitskurses und damit in der Testung des Curriculums.



Teilnehmer*innen beim Kurs zum Thema Ernährung.

Nach Beendigung der ersten Kursphase werden Rückschlüsse zum erstellten Curriculum in einer Zwischenevaluation gesammelt. Auf Basis dieser Ergebnisse werden anschließend ggf. Anpassung des Curriculums vorgenommen.

Auch ist die Etablierung eines jährlich stattfindenden Gesundheitstages in allen sechs Werkstätten geplant. Dieses Format fand bereits einmal erfolgreich statt und soll zukünftig auch Gesundheitsakteur*innen wie zum Beispiel Sportvereine oder Physiotherapiepraxen näher an die Arbeit mit Menschen mit Behinderungen heranführen.
Die weiteren Planungen beinhalten ebenfalls die Einrichtung eines Gesundheitsrates in den Werkstätten. Auf jeden Fall geht es bei ZAGG auch um die teilhabeorientierte Gestaltung, denn was es bei dort zu lernen gibt, kommt letztlich allen Mitarbeitenden zugute.

Sie haben Fragen zu ZAGG?
Dann wenden Sie sich an:

Simone Franzin
Projektkoordinatorin ZAGG
Zusammen Arbeiten – Gemeinsam Gesund

Werkstätten Materialhof
Bahnhofstr. 12-16
24768 Rendsburg

Telefon: 04331 14 33-92
Telefax: 04331 14 33-33
Mobiltelefon: 0152 27 79 54 56

E-Mail: Simone.Franzin@materialhof.de
www.materialhof.de

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Was ist los im Land?
Unsere Veranstaltungstipps.

1. Modulfortbildung Leichte Sprache

Was? Das Institut für Leichte Sprache der Lebenshilfe Schleswig-Holstein bietet in Kooperation mit Leichte Sprache SH Modulfortbildungen für Leichte Sprache an.
In der viertägigen Modulfortbildung werden die Teilnehmenden zu Texter*innen für Leichte Sprache ausgebildet. Sie erhalten zudem wertvolle Zusatzinformationen und nach Abschluss der Fortbildung ein Zertifikat.

Wann?
Modul 1: 19. und 20. Januar 2023
Modul 2: 16. und 17. Februar 2023
sowie
Modul 1: 16. und 17. März 2023
Modul 2: 20. und 21. April 2023

Jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr.
Die beiden Module beginnen am Donnerstag und enden am Freitag.

Wo? Diese Veranstaltungen findet Online statt.

Referent*in: Wilko Huper, Leichte Sprache SH.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich per E-Mail an info@leichtesprache-sh.de an.

Kosten: Der Gesamtpreis pro Modulfortbildung (4 Module) beträgt 1.200 € zzgl. MwSt. Die Buchung von einzelnen Modulen ist nach Absprache möglich.

Weitere Informationen unter:
www.lebenshilfe-sh.de/institutleichtesprache

Darum geht es in dem Text:
In Schleswig-Holstein gibt es viele interessante Veranstaltungen für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen.
Zum Beispiel: Zum Thema Wohnen.
Oder zum Thema Geld.
Wir schreiben im Text dazu:
- Wo die Veranstaltung stattfindet,
- was die Veranstaltung kostet
- und was man dort lernt.

2. Kurz-Filme Inklusive (Nachholtermin)

Was? Das Inklusionsbüro und die Lebenshilfe Schleswig-Holstein beteiligen gemeinsam sich am Kurzfilmtag 2022 und zeigen unter dem Motto „Kurz-Filme inklusive“ Filme in Leicher Sprache.
Im Rahmenprogramm werden auch kurze Filme und Spots der LAG Bewohner*innenbeiräte gezeigt.

Wann? Mittwoch, 25. Januar 2023 ab 19.00 Uhr

Wo? Landesverband Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V., Kehdenstraße 2-10, 24103 Kiel.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich per E-Mail an delor@lebenshilfe-sh.de an.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenlos.

3. Tabuthema Tod – wenn mein Kind vor mir geht

Was? Der Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein e. V. lädt zu dieser Veranstaltung ein.
Das Thema Tod ist in unserer Gesellschaft oftmals ein Tabu. Eltern von Kindern mit lebensverkürzenden Behinderungen oder Erkrankungen müssen sich viel zu früh damit auseinandersetzen, dass ihr Kind vor ihnen gehen wird. Dies ist ein schmerzhafter Prozess, der bei Familie und Freunden oftmals kaum Gehör und Unterstützung findet.

Bei dieser Veranstaltung wird ein Überblick über die Hospiz- und Palliativversorgung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Schleswig-Holstein, sowie dazugehörige Beratungs- und Trauerangebote gegeben und die Arbeit des Kinder-Hospizes Sternenbrücke aus Hamburg vorgestellt. Es wird Zeit und Raum geben für Ihre Meinungen, Ängste und Sorgen und einen Austausch mit Eltern in einer ähnlichen Situation.

Wann? Donnerstag, 26. Januar 2023,
von 19.30 bis 21.00 Uhr

Wo? Diese Veranstaltung findet hybrid Online per Zoom sowie in Präsenz beim lvkm-sh, Boninstr. 3-7, 24114 Kiel statt.

Referent*innen: Frauke Kindler, Bildungsreferentin der Landeskoordinierungsstelle Hospiz- und Palliativarbeit Schleswig-Holstein, Lisa Petersohn, Kinder-Hospiz Sternenbrücke Hamburg

Anmeldung: Bitte melden Sie sich über die Internetseite www.lvkm-sh.de an.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenlos.

4. Tag der Möglichkeiten in Kiel – Messe für barrierefreie und inklusive Freizeitangebote

Was? Im Rahmen des Projekts „Barriere – Frei(e) – Zeit gestalten“ organisiert der Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein e. V. den „Tag der Möglichkeiten“ für die Regionen Kiel, Rendsburg-Eckernförde, Neumünster und Plön.

Verbände, Vereine und Organisationen präsentieren dort ihre barrierefreien und inklusiven Freizeitangebote und laden mit kleinen Aktionen an ihren Ständen zum Mitmachen ein. Vorführungen auf der Bühne runden das bunte Rahmenprogramm ab.

Die Veranstaltung richtet sich an Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen, Eltern, Familienangehörige und andere Interessierte aus den oben genannten Regionen, um verschiedene Freizeitmöglichkeiten in ihrer Umgebung kennenzulernen.

Wann? Sonnabend, 18. März 2023, 14.00 – 17.00 Uhr

Wo? VeranstaltungsZentrum Kiel, Faluner Weg 2, 24161 Kiel.

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung nötig.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenlos.

Die nächste Ausgabe unseres Newsletters erscheint im Frühjahr 2023.

Sie haben Wünsche, Themenvorschläge oder sind Mitglied unseres Landesverbands und möchten Ihre Einrichtung oder Ihr Projekt in unserem Newsletter vorstellen?

Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an: info@lebenshilfe-sh.de

Das Team des Landesverbands der Lebenshilfe Schleswig-Holstein wünscht Ihnen einen guten Start ins Jahr 2023.

Bitte bleiben Sie gesund und bitte passen Sie auf sich auf.

Impressum:
Die LEBENSHILFE **INFO** erscheint mehrmals im Jahr beim:

Landesverband Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V.
Kehdenstraße 2-10 • 24103 Kiel
Telefon: 0431 66 11 80
E-Mail: info@lebenshilfe-sh.de
www.lebenshilfe-sh.de

Inhaltlich verantwortlich:
Alexandra Arnold, Geschäftsführung

Leichte Sprache:
Institut für Leichte Sprache
Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V.
Kehdenstraße 2-10 • 24103 Kiel
Telefon: 0431 66 11 83 0
E-Mail: info@lebenshilfe-sh.de
www.lebenshilfe-sh.de/institutleichtesprache

Titelfoto: © pressmaster / AdobeStock
Fotos Seite 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 und 27: © Adobe Stock
Foto Alexandra Arnold: © mehrkom
Foto Dr. Niemann: © mehrkom
Foto Michaela Pries: © Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderungen
Foto Silvia Stefanec-Bruhn: © Privat
Foto Martina Scheel: © Inklusionsbüro

Redaktion, Konzept und Gestaltung:
mehrkom — Agentur für soziale Kommunikation
www.mehrkom.de

Lebenshilfe
Schleswig-Holstein

Kehdenstraße 2-10 • 24103 Kiel
info@lebenshilfe-sh.de

www.lebenshilfe-sh.de LebenshilfeSH Lebenshilfe_sh