

Info-Abend zur Ernährung

„Der Mensch ist, was er isst“

Am 10. März 2005 war es wieder soweit: Kurz vor 18.00 Uhr waren die Stuhlreihen im Sozialinformations-Zentrum (SIZ) bereits gut gefüllt. Alle Anwesenden warteten gespannt auf Referentin Eleonore Schweser, die mit dem Vortrag „Der Mensch ist, was er isst“ angekündigt war.

Und das Warten hatte sich gelohnt. Ernährungsexpertin Schweser informierte die über 20 aufmerksamen Zuhörerinnen und Zuhörer fundiert über den Zusammenhang von vitalstoffarmer Ernährung und Zivilisationserkrankungen. Anschließend informierte sie als Gesundheitsberaterin der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) über die vitalstoffreiche Vollwerternährung, die präventiv vor diesen Erkrankungen schützen soll. Die begeisterten Teilnehmer nutzten im Anschluss ausgiebig die Möglichkeiten sich einzubringen, Fragen zu stellen und sich die SoVD-Ausstellung in der Galerie zum Thema Gesundheit anzusehen. EG

Familienversicherte müssen sich melden

ALG II: Versicherungsschutz nur bei Antrag

Der SoVD Niedersachsen weist darauf hin, dass Familienversicherte von ALG II-Empfängern zwar bei der Krankenkasse des ALG II-Empfängers familienversichert sind, der Schutz aber nur dann eintritt, wenn dies bei der zuständigen Krankenkasse vorher beantragt worden ist.

Viele wissen das nicht und gehen so ein hohes Risiko ein. Der SoVD Niedersachsen fordert alle ALG II-Empfänger und ihre Angehörigen dazu auf, den Versicherungsschutz zu überprüfen und gegebenenfalls Rücksprache bei ihrer Krankenkasse zu halten, um für den Fall des Falles den Leistungsbezug sicherzustellen.

Neue Veranstaltungen im SIZ April bis Juni 2005

Informationen zur
Patientenverfügung
Donnerstag, 14. April 2005
Referentin: Susanne Passow

Einführung in die Kinesiologie
Donnerstag, 12. Mai 2005
18.00 Uhr
Referentin: Inge Märker

Umgang mit Schwerhörigkeit
bei Senioren
Donnerstag, 09. Juni 2005
Referent: Rolf Erdmann

Die Veranstaltungen sind
kostenlos. Informationen
und Anmeldung:

SoVD Niedersachsen
SIZ – Sozialinformations-
zentrum
Herschelstraße 31
30159 Hannover
Elke Gravert
Tel.: 05 11 / 7 01 48 73
elke.gravert@sovd-nds.de

„Selbst privat bin ich Behindertenbeauftragte“

Ein Hannover-Jubiläum im Neuen Rathaus: Seit fünf Jahren ist Andrea Hammann im Amt

Hinter ihrer Bürotür im Hannoverischen Neuen Rathaus hängt das Plakat des Kinofilmes „Verückt nach Paris“. „Ein schöner Film“, findet Andrea Hammann, „der Behinderung mal nicht so bierernst darstellt.“ Behinderung als ein Teil von uns? „Ja“, sagt die Behindertenbeauftragte, „das ist eines meiner Ziele: Ich möchte, dass Behinderung nicht als traurig, teuer, mühselig gesehen wird, sondern als ein Teil, der zum Menschen gehört.“

Andrea Hammann ist die erste Behindertenbeauftragte in Hannover und konnte nun ihr Jubiläum zu ihrer inzwischen 5-jährigen Tätigkeit feiern. Seit einem Unfall vor 15 Jahren sitzt sie im Rollstuhl, war vorher Bankkauffrau und Hausfrau. Die plötzliche Beeinträchtigung brachte sie notgedrungen dazu, sich mit dem Thema Behinderung auseinander zu setzen.

Als Behindertenbeauftragte sorgte sie zunächst für barrierefreie öffentliche Toiletten in Hannover, dann für Busrampen und

dafür vorgesehene Übungsnachmittage für Rollstuhlfahrer und ebenso für regelmäßige Treffen der Behindertenbeauftragten der großen Städte. Auch verschiedene Sitzmöglichkeiten in der AWD-Arena gehen auf ihre Initiative zurück. „Am meisten freue ich mich aber über die vielen glücklich ausgegangenen Einzelfälle, und das ist nicht allein mein Verdienst, sondern auch der meiner Klasse Mitarbeiterin Ilse Hausmann-Clemens. Sie ist ehemalige Krankenschwester und Schreibkraft mit Seelsorger-Funktion!“

Heute weiß Hammann um die Vielschichtigkeit von Behinderungen, um die damit verbundenen Probleme im Baubereich der Stadt und arbeitet eng zusammen mit Architekten, Planern, mit dem Nahverkehrsbetrieb üstra, Blindenverband, mit der Region Hannover, Selbsthilfegruppen, Schulklassen, an vielen runden Tischen und mit dem SoVD Niedersachsen.

„Der Job ist spannend“, sagt Hammann, „aber auch sehr anstrengend, man braucht viel

Durchsetzungskraft. Nette Worte sind zu wenig.“ In der letzten Zeit bekommt sie täglich drei bis vier Anrufe von Einzelpersonen, teilweise aus ganz Niedersachsen. „Ich versuche den Anliegen ernsthaft nachzugehen, die Menschen brauchen einen Ansprechpartner, aber manchmal kann auch ich nichts tun. Ich fühle mich manchmal auch etwas als Antidiskriminierungsstelle.“

Was hat sich verändert innerhalb der vergangenen fünf Jahre? „Das Klima ist kälter geworden, das Geld knapper. Die Kürzungen führen zu Immobilität, Isolation und Krankheit.“ Darum auch ist das Thema Barrierefreiheit für Hammann ein echtes Anliegen, weil es irgendwann einmal jeden einzelnen Menschen betrifft: entweder als Eltern mit Kinderwagen, als Patient nach einer Operation mit Gehhilfen, als älterer Mensch, als Reisender mit viel Gepäck oder als Kind alter Eltern, die pflegebedürftig sind.

„Barrierefreiheit ist ein Zukunftsthema. Es werden immer



Andrea Hammann: Auch beim Hannoverischen Kirchentag am 25.-29. Mai 2005 wird sie als Anlaufstelle des Begegnungszentrums für Menschen mit Behinderung dabei sein

mehr Menschen immer älter, das müsste uns doch eigentlich motivieren, das Thema Barrierefreiheit ernst zu nehmen. Was ich heute barrierefrei plane, brauche ich später nicht mehr teuer umrüsten. Spätestens im Alter fällt uns auf, was wir früher versäumt haben.“ SD

Helfen? Henrike will es wissen!

Zum ersten Mal: Erste-Hilfe-Kursus der integ Uelzen für Menschen mit und ohne Behinderung

Es ist Samstag. Kalt, ruhig, grau. Eigentlich ein Tag, den man kuschelig zu Hause verbringt. Doch hier, im Seminarraum des Erholungszentrums Bad Bevensen, warten neun Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf das, was da wohl passieren wird, denn heute ist niemand nur zum passiven Zuhören gekommen – schon allein die ausgebreitete Decke in der Mitte des Raumes lässt darauf schließen, dass es mit dem Sitzenbleiben nicht getan ist.

Auf der Decke liegt eine Erste-Hilfe-Puppe. Gedanken an die berühmte „stabile Seitenlage“ und Beatmung tauchen auf. Einer der Teilnehmer sitzt im Rollstuhl, eine Teilnehmerin hat eine Gelenkversteifung. Können die denn auch...?

Genau darum geht es heute: Wie leistet man Erste Hilfe, wenn man ein Handicap hat?

Kursleiter Reinhardt Achsnick, Ausbildungsleiter Erste Hilfe von der Johanniter-Unfall-Hilfe, stellt zunächst klar: „Helfen im Notfall kann jeder! Erste Hilfe bedeutet auch, anderen sagen zu können, was zu tun ist, wenn ich es selbst nicht kann.“ Das haben Menschen mit Handicap anderen voraus, weil sie es teilweise aus ihrem Alltag gewohnt sind, Menschen um konkrete Hilfe zu bitten oder sie anzuweisen.

Was ist bei einem Notfall als erstes zu tun? „Es geht immer darum, die Lage zu erkennen, sie zu beurteilen und dann zu handeln“, erklärt Achsnick. Aber es gilt noch etwas anderes: „Als Nichtschwimmer ist es völlig nutzlos, jemanden aus dem See retten zu wollen. Also bringt Euch nicht selbst in Gefahr, davon hat niemand etwas.“

Liegt also nun jemand beispielsweise auf der Straße, sollte man ihn als erstes ansprechen. Ist er noch bei Bewusstsein? Atmet er? Funktioniert sein Kreislauf? Das Gehirn, das Herz und die Lunge benötigen Sauerstoff, ansonsten ist der Patient in Lebensgefahr. Achsnick demonstriert, wie man feststellt, ob die

Atemwege frei sind: „Eine Hand auf die Stirn, die andere an den Kiefer, vorsichtig überstrecken und das Ohr dem Mund nähern. Der Blick auf den Brustkorb gibt Auskunft, ob der Patient atmet.“

Jetzt sind die TeilnehmerInnen dran. integ-Mitglied Henrike Hillmer, die aufgrund ihrer Gelenkversteifung nur eingeschränkt zupacken kann, möchte probieren, ob sie in der Lage ist, die nötigen Anweisungen dafür zu geben. Lutz Vahldiek, Vorstandsmitglied der integ Niedersachsen, stellt sich als Helfer zur Verfügung, kniet sich vor die Erste-Hilfe-Puppe und bekommt eine zügige und präzise Anleitung, was er zu tun und worauf er zu achten hat. Vahldiek kann alles nachvollziehen: Ein voller Erfolg, die erste Übung hat funktioniert!

Bei der stabilen Seitenlage wird es schon schwieriger. Hier muss man sich mehrere Handgriffe merken, und auch TeilnehmerInnen ohne Handicap überlegen, wie der Ablauf geht, während sie ihn probieren. „Das Ziel der stabilen Seitenlage ist vor allem der geöffnete Mund, damit die Atemwege frei sind“, hilft Achsnick nach. Als Alternative zeigt er auch die Bauchlage.

Und wieder will Henrike wissen, ob sie es schafft, jemanden aus der Rückenlage in die Bauchlage zu drehen. Aus dem Stand heraus gelingt es ihr nicht, sie muss sich auf den Boden setzen, was bedeutet, dass sie hinterher selbständig kaum aufstehen kann. Doch dies ist nun ein „Notfall“, und sie wendet nun alle Kraft auf, die sie hat, um die Teilnehmerin auf der Decke herumzurollen. Zunächst tut sich nicht viel, doch mit Geduld und Geschick schafft sie es schließlich doch, und am Ende liegt die Testperson mit geöffnetem Mund auf dem Bauch. Henrike hilft sich anschließend auch eigenständig auf die Beine, indem sie sich beim Aufstehen auf ihrem Stuhl abstützt. Es liegt fast so etwas wie Applaus in der Luft, und man sieht Henrike an,



Von der Rücken- in die Bauchlage: Trotz Gelenkversteifung versucht Henrike, die Testperson umzudrehen.

dass sie ein klein wenig stolz ist. Spätestens hier erkennt man: Man braucht keinen Notfall-Koffer, starke Arme oder einen intakten Körper, um Erste Hilfe leisten zu können.

Einige TeilnehmerInnen haben schon einen Erste-Hilfe-Kursus hinter sich. „Es ist immer gut, seine Kenntnisse zwischendurch aufzufrischen“, sagte Nicole Schröder, integ-Mitglied aus Uelzen. „Es gibt auch so spezielle Notfälle, die man in einem der üblichen Erste-Hilfe-Kurse kaum besprechen kann.“ Dabei hat Kursleiter Achsnick an diesem Samstag noch längst nicht alle Notfall-Arten angesprochen. Aber er ist zufrieden: „Sonst ist so ein Kursus häufig Pflichtprogramm. Auf diesen hier habe ich mich sehr gefreut, weil alle aus eigenem Interesse hier sind.“

Das gegenseitige Interesse macht gute Laune, Achsnick ist immer wieder zu Scherzen aufgelegt, berichtet aus seiner langjährigen Erfahrung als Ersthelfer, bringt Beispiele und weiß, wie wichtig Psychologie beim Helfen ist, auch wenn man gegen Schmerzen nichts tun kann: „Man muss sich als kompetenter Helfer verkaufen, auch wenn einem selbst die Beine schlottern. Eure Aufgabe: den Patienten beruhigen und die Rettungsprofis rufen.“ Als es

auf das Thema Beatmung und Reanimation durch Druckmassage zugeht, wird es ganz still im Raum. Wie ernst so eine Situation sein kann, können sich alle gut vorstellen. Doch Achsnick bringt sie wieder zum Lachen, als es jemand mit der Beatmung der Puppe zu gut meint: „Ihr sollt den Patienten nicht aufblasen!“

Nach dem Kursus arbeitet es in den Köpfen weiter, Henrike fand diesen Tag „sehr hilfreich, denn ich habe hier gemerkt, was ich alles machen kann und welche Alternativen es gibt.“ Nicole beurteilt den Kursus ebenfalls gut: „Man müsste mindestens noch einen Kursus anbieten!“

Der Termin steht zwar noch nicht fest, aber es wird ihn geben – sogar zweitägig. SD

Der richtige Notruf

112

Wo geschah es?

Was geschah?

Wie viele Verletzte?

Welche Arten von Verletzungen?

Warten auf Rückfragen!