

REISEN MIT BEHINDERUNG

Urlaub ohne Hindernisse

Mit Rollstuhl auf die Zugspitze? Mit Beatmungsgerät an den Gardasee? Hatten solche Reisen früher fast schon Expeditionscharakter, finden sich entsprechende Angebote heute in vielen Reisekatalogen.



Foto: iStock.com/nulpius

Für den Urlaub mit Rollstuhl gibt es heute zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten.

Körperliche oder kognitive Einschränkungen machen das Reisen für Menschen mit einer Behinderung besonders aufwendig. Ihr Handicap macht sie weniger mobil, sie können teilweise nicht gut lesen oder schreiben oder haben Schwierigkeiten, sich verständlich zu äußern. Deshalb brauchen sie bereits Hilfe, wenn sie eine Reise buchen wollen. Aber auch bei der

Reise zum Urlaubsort und zurück und natürlich direkt am Reiseziel ist oft Unterstützung nötig. Auf dem Reisemarkt hat sich in den vergangenen Jahren einiges getan, so dass auch Menschen mit Behinderungen immer einfacher stressfrei in den Urlaub fahren können.

Dies kann eine Reise nach individuellen Wünschen mit einer Begleitperson sein oder auch eine Gruppenreise. Die Anzahl barrierefreier Urlaubsangebote nimmt weiter zu und immer mehr Reiseveranstalter spezialisieren sich auf Individualreisen für Menschen mit speziellen Bedürfnissen. Auch Flughäfen und Fluglinien bieten heute viele Hilfsangebote für Menschen mit Behinderung wie etwa kostenfreies Parken, barrierefreie Check-in-Schalter oder den kostenlosen Transport von medizinischen Geräten, Hilfsmitteln und Medikamenten. Bei einigen Fluglinien zahlen zudem Begleitpersonen auf innerdeutschen Flügen nur die Flughafengebühren. Voraussetzung dafür ist das Merkzeichen B im Schwerbehindertenausweis. Men-

Fortsetzung auf Seite 2

DAS AKTUELLE GESETZ

Intensivpflege verbessern

Der Bundestag hat am 2. Juli das Gesetz zur Stärkung intensivpflegerischer Versorgung und medizinischer Rehabilitation in der GKV (Intensivpflege- und Rehabilitationsstärkungsgesetz – IPReG) verabschiedet. Das Gesetz soll die Versorgung intensivpflegebedürftiger Menschen verbessern, Fehlanreize in der Intensivpflege beseitigen und die Selbstbestimmung der Betroffenen stärken. So dürfen künftig etwa nur besonders qualifizierte Ärzte die außerklinische Intensivpflege verordnen. Bei Patienten, bei denen eine Entwöhnung von der Beatmung möglich erscheint, soll vor Entlassung aus dem Krankenhaus ein Entwöhnungsversuch erfolgen. Damit die Anbieter der Intensivpflege qualitätsgesichert arbeiten, überprüfen die Medizinischen Dienste künftig jährlich die pflegerische Versorgung. Außerdem soll das Gesetz es in bestimmten Fällen leichter machen, eine medizinische Rehabilitation zu erhalten. ●



Infos zum Gesetz

INHALT

SEITE 2

PAPAS SEELE HAT SCHNUPFEN

Mit einer Gitarre und ihrem Buch „Papas Seele hat Schnupfen“ tourt Claudia Giermann durch Deutschland. Kindgerecht erklärt die Autorin, was eine Depression ist.

SEITE 3

FAMILIENCOACH PFLEGE

Ein Onlineprogramm soll pflegende Angehörige vor Überlastung schützen.

GESUNDHEIT LEICHT VERSTEHEN

Ein neues Portal bietet Gesundheitsinfos in leichter Sprache.

SEITE 4

AOK-CURAPLAN

Neues Gesundheitsmagazin für chronisch Kranke

WER, WAS, WANN, WO?

Fortsetzung von Seite 1

schen mit Sehbehinderung können ihren Blindenhund mit ins Flugzeug nehmen.

Für einen entspannten Urlaub ist es wichtig, dass die geeigneten Hilfsmittel zur Verfügung stehen. Zumindest einige Reiseanbieter ermöglichen es, bestimmte Hilfsmittel vor Ort zu mieten. Gesetzliche Krankenkassen dürfen im Falle einer Urlaubsreise allerdings nur bestimmte zusätzlich entstehende Kosten übernehmen, etwa für mobile Sauerstoff- oder transportable Beatmungsgeräte. Alle anderen von den gesetzlichen Krankenkassen schon für den täglichen Bedarf finanzierten Hilfsmittel wie Rollstühle, Dusch- oder Toilettenstühle, Lifter oder Scooter sind auch für den Einsatz in den Ferien gedacht. In Einzelfällen können Betroffene aber Anträge auf zusätzliche Ausstattung-

gen bei den Trägern der Eingliederungshilfe stellen.

Auch verschiedene Organisationen bieten mittlerweile eine finanzielle Unterstützung an. So will etwa die Lebenshilfe für Menschen mit Handicap einen Beitrag zur Normalität beim Reisen leisten und insbesondere die Selbstbestimmungsmöglichkeiten bei der Auswahl der touristischen Angebote verbessern.

Da betreute Reisen besonders teuer sind, können Betroffene hier eine

Viele Menschen mit Behinderung benötigen im Urlaub Unterstützung.

Eingliederungshilfe beantragen. Auch der Bundesverband Selbsthilfe für Körperbehinderte unterstützt Menschen mit Handicaps, um ihnen barrierefreie Reiseerlebnisse in Deutschland, Europa oder auch in Übersee zu bieten. Bei Bedarf werden auch geschulte Reiseassistenzen als Begleitperson vermittelt.

Die Aktion Mensch fördert ebenfalls Ferienreisen für Menschen mit Behinderung. Der Verein übernimmt beispielsweise bei Gruppenreisen die Kosten für Begleitpersonen. Voraussetzung ist allerdings, dass diese Reisen von gemeinnützigen Organisationen angeboten werden. Des Weiteren fördert die Aktion Mensch auch inklusive Ferienreisen für Kinder und Jugendliche. ●



www.lebenshilfe-tours.de



Foto: iStock.com/Tera Vector

DEPRESSION

Schatten in der heilen Welt

Mit einer musikalischen Lesereise tourt Claudia Gliemann seit 2017 durch Deutschland. Immer mit dabei: eine Gitarre und ihr Buch „Papas Seele hat Schnupfen“.

Kindgerecht erzählt Autorin Claudia Gliemann die Geschichte von Nele, die einer berühmten Seilartisten-Familie angehört. Die weltberühmten Santinis gehören schon seit Generationen zu den besten ihres Fachs. Doch dann ziehen Schatten über Neles scheinbar heile Welt. Neles Papa wird traurig, jeden Tag ein bisschen mehr. Bei der großen Zirkusolympiade von Manello bricht er zusammen, vor den Augen der Welt.

Einfühlsam und behutsam erzählt Claudia Gliemann, wie es danach weitergeht, dass nicht gleich wieder alles gut ist, dass der Vater in eine Klinik muss, eine Klinik für die Seele. Und zum Glück hat Nele den Dummen August, der ihr das erklärt, was sie selbst nicht versteht und wofür selbst Neles Vater und Mutter keine Worte finden. Unterstrichen werden die Gefühle des „Systems“ Familie in den Liedern, die Claudia Gliemann dazu geschrieben hat. Nele darf darin wütend sein und sich fragen, ob sie Schuld an



Das Buch behandelt kindgerecht das Thema Depression.

der Erkrankung des Vaters hat. Neles Mutter darf zugeben, dass auch sie manchmal am Ende ihrer Kräfte ist und Neles Vater sagt seiner Tochter das, was er manchmal nicht mehr über die Lippen bekommt: dass er Nele liebt.

Bei ihren Auftritten liest und spielt Gliemann immer wieder vor ganz unterschiedlichem Publikum: vor kleinen Gruppen von Kindern psychisch kranker Eltern, auf Fachkongressen und auch vor Schulklassen. Ergänzt wird die von der AOK geförderte Lesereise durch begleitende Materialien wie eine CD sowie durch ein ausgearbeitetes Schulkonzept für Lehrerinnen und Lehrer, die damit das Thema in ihren Klassen selbstständig bearbeiten können. ●

Kontakt: Claudia Gliemann



claudia.gliemann@monterosa-verlag.de
www.monterosa-verlag.de

AMBULANTE PFLEGE

Pflegende Angehörige vor Überlastung schützen

Seit diesem Sommer bietet die AOK ein neues Selbsthilfe-Programm für psychisch belastete pflegende Angehörige an. Der anonym nutzbare Familiencoach Pflege ist ein kostenloses Angebot, das die Psyche von pflegenden Angehörigen stärkt und sie vor Überlastung schützen soll. [Aktuelle Ergebnisse](#) einer repräsentativen Befragung für den „Pflege-Report 2020“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) zeigen den Bedarf: Demnach ist jede vierte Person, die einen Angehörigen zuhause pflegt, durch die Pflege „hoch belastet“. Der Familiencoach Pflege vermittelt Betroffenen unter anderem, wie wichtig es ist, sich nicht zu isolieren. Das Online-Programm thematisiert auch den Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Trauer, Wut, Ekel oder Angst. Die Nutzer können sich im Programm zudem die Themen, die für

Jeder vierte pflegende Angehörige ist „hoch belastet“

Basis: Häusliche-Pflege-Skala (HPS) mit 10 Fragen zur seelischen und körperlichen Belastung

■ hoch ■ mittel ■ niedrig



Alle befragten Haupt-Pflegepersonen (n = 1.054)



Befragte, die einen Menschen mit Demenz versorgen (n = 269)



Befragte, die einen Menschen mit „herausforderndem Verhalten“ versorgen (n = 318)



Die Pflege eines Angehörigen belastet Körper und Seele.

ihre Situation besonders relevant sind, individuell anzeigen lassen. In interaktiven Übungen erhalten sie ein maßgeschneidertes Feedback, können sich Interviews mit Experten-Hinweisen an-

sehen und Hörübungen zur Entspannung und Achtsamkeit nutzen. ●



Familiencoach Pflege

MEDIENTIPP 1

Kinder und Jugendliche stärken



Auf dem Infoportal „Corona und Du“ bietet die [Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität München](#) gezielt Rat und Hilfestellungen für Kinder und Jugendliche in der Coronakrise. Psychisch vorbelastete Kinder und Jugendliche finden hier viele konkrete Tipps, um zusätzlichen coronabedingten Stress zu reduzieren oder gar nicht erst entstehen zu lassen – und so auch in Zeiten von Corona psychisch gesund zu bleiben. ●



„Corona und Du“

MEDIENTIPP 2

Fake oder Fakt?

Rund um die Corona-Pandemie gibt es viele falsche oder verwirrende Informationen. Ob chronisch krank, mit oder ohne Handicap – hier finden Interessierte seriöse Infos für den Faktencheck:

- [AOK: Allgemeine Infos zu Corona](#)
- [AOK-Bundesverband: Von Abrechnung bis Krankschreibung](#)
- [BAG Selbsthilfe e. V.: Infos aus den Bereichen Selbsthilfe und Patientenvertretung](#)
- [NAKOS: Corona und Selbsthilfe](#)
- [Lebenshilfe: Empfehlungen zu Covid-19](#)
- [Bundesministerium für Gesundheit: Ihre Fragen, unsere Antworten](#)

MEDIENTIPP 3

Gesundheit in Leichter Sprache



Das Portal „Gesundheit leicht verstehen“ bietet zu verschiedenen Gesundheitsthemen Informationen in Leichter Sprache. Die barrierefreie Website von [Special Olympics Deutschland](#) will es Menschen mit Lernschwierigkeiten beziehungsweise geistiger Behinderung so ermöglichen, sich auch im Internet über Gesundheitsthemen zu informieren – unabhängig und auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand. ●



Gesundheit leicht verstehen

AOK-CURAPLAN

Die Krankheit besser im Griff

Mit neuen Gesundheitsmagazinen intensiviert die AOK ihre Kommunikation mit chronisch Kranken.



Mit fünf neuen Gesundheitsmagazinen gestaltet die AOK seit September

Infos für chronisch Kranke – das neue DMP-Gesundheitsmagazin

ber ihre Kommunikation mit chronisch kranken Menschen noch zielgruppengerechter. Die Magazine richten sich vor allem an die Teilnehmer der Disease-Management-Programme (DMP) der AOK. Für die DMP-Erkrankungen Asthma, Brustkrebs, COPD, Diabetes und Koronare Herzkrankheit gibt es jeweils viermal im Jahr ein eigenes Magazin.

Die Hefte enthalten Tipps für den richtigen Umgang mit der Erkrankung und sollen zu positiven Verhaltensände-

rungen ermuntern. Ergänzend dazu konzipiert die AOK derzeit auch E-Mail-Newsletter zu diesen chronischen Erkrankungen sowie neue DMP-Inhalte auf aok.de. Mit diesen drei aufeinander abgestimmten Infokanälen will die Gesundheitskasse künftig möglichst viele Betroffene gezielt über ihre jeweilige Krankheit informieren. ●



aok-curaplan.de

WER • WAS • WANN • WO

• AOK-Selbsthilfeveranstaltung abgesagt

Aufgrund der Corona-Pandemie wurde die für den 27. November geplante Selbsthilfefachtagung des AOK-Bundesverbandes abgesagt. Derzeit wird eruiert, ob sie ersatzweise als digitales Format stattfinden kann.

AOK-Dossier Selbsthilfe

• Selbsthilfe im Überblick

Mit der neuen Broschüre „Zahlen und Fakten 2019“ liefert die Nationale Kontaktstelle NAKOS einen Überblick über die relevanten Daten, Zahlen und Fakten zur professionellen Selbsthilfeunterstützung in Deutschland.

Zahlen und Fakten zur Selbsthilfe

• App auf Rezept kurz vor dem Start

Die ersten erstattungsfähigen Apps sollen in Kürze bereitstehen. Dann können Ärzte und Psychotherapeuten erstmal digitale Gesundheitsanwendungen verordnen.

Mehr Infos

CARTOON



NAHVERKEHR FÜR MASKENMUFFEL

ABONNIEREN

FEEDBACK Lob oder Kritik? Wir freuen uns über Feedback an: AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“, Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an: inkontakt@bv.aok.de

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT **kostenlos abonnieren. Einfach unter www.aok-inkontakt.de/abo registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe.**