

12. Sprecherseminar vom 17.10. bis 19.10.2020 im Heidehotel Bad Bevensen, Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Teilnehmer:

Jens Siewert, LV S-H und RG 18 Kiel
Margot Pietsch, RG 21 Berlin
Frank und Sylvia Wehde, RG 41 Potsdam
Hansi Staedke, RG 41 Potsdam
Rainer Steinfeldt, RG 46 Lübeck
Angelika Stoof, RG 47 Schwerin
Christine Allzeit, RG 47 Schwerin
Christa Lebermann, LV M-V und RG 75 Rostock
Annegret Kaczor, RG 75 Rostock
Marianne Stegelmann, RG 81 Bad Bramstedt

Dozentin: Margit Glasow, Redakteurin der Polio Nachrichten und Beraterin EUTB (Europäische unabhängige Teilhabenberatung), ab TOP 5 (2. Tag) anwesend

Dozentin: Frau Dierks, Krankengymnastin Heidehotel

Seminarleitung: Rainer Steinfeldt und Jens Siewert

Protokollantin: Margot Pietsch

Tagesordnung:

1. Tag

TOP 1: Begrüßung und Einführung in das Seminar

TOP 2: Sylvia Wehde informiert über Videokonferenzen

TOP 3: Aus den Regionalgruppen und Landesverbänden, bis März 2020

TOP 4: Vitalität trotz Einschränkungen mit Frau Dierks Krankengymnastin

2. Tag

TOP 5: Selbsthilfe trotz Corona-Pandemie?

TOP 6: Herausforderung Wohnen, fit für die Zukunft?

TOP 7: Europäische unabhängige Teilhabeberatung, Referentin Margit Glasow

3. Tag

TOP 8: Sturzprävention Theorie und Praxis mit Frau Dierks

TOP 9: Auswertung des Seminars und Planungen für unsere weitere Zusammenarbeit

1. Arbeitstag, 17.10.2020 Beginn 13:30 Uhr, Ende 18:00 Uhr

TOP 1: Begrüßung und Einführung in das Seminar

durch Jens Siewert und Rainer Steinfeldt

Die Berliner Gruppensprecher Gerd Thiel und Christa Kollak können wegen Corona Hotspot in Berlin nicht teilnehmen. Wir versuchen eine Videokonferenz mittels „Jitsi“ zu schalten, damit beide an TOP 2 teilnehmen können. Es gelingt uns nicht perfekt, so ist nur Christa Kollak dabei.

TOP 2: Sylvia Wehde informiert über Videokonferenzen

Eine Alternative des Austauschs unter Corona-Bedingungen, doch auch um die bestehenden Mobilitätsprobleme etwas zu kompensieren. Einweisung in die Technik, die doch ihre Tücken hat, so dass mit der Übertragung nicht alles funktioniert. Viele unserer Mitglieder sind dazu auch altersbedingt nicht mehr zu motivieren. Sylvias Apell, keine Angst- er geht nichts kaputt und nur der Moderator braucht die Software dazu.

TOP 3: Berichte aus der Arbeit der Regionalgruppen von März 2019 bis März 2020

LV Schleswig-Holstein

Teilnahme an RG Treffen in SH zur Kontaktpflege, Mitgliederversammlung, Sprechertagung in Bad Bevensen, 2x DGM Tagung, Reha-Messe IRMA in Hamburg, Studienreise nach Zinnowitz, Veranstaltung mit Dr. Peter Brauer und Physiotherapeutin Simona Jahns, Parlamentarischer Abend in Kiel.

Jubel-Feier 15 Jahre Landesverband im Gemeindezentrum Elmenhorst bei Rainer Steinfeldt.

LV Mecklenburg-Vorpommern

kleiner Poliotag in Koserow mit RG Stralsund,
großer Poliotag mit RG Schwerin und RG Rostock,
Besuch der Rehacare in Düsseldorf

RG 18, Kiel

Ein Gruppentreffen mit Dr. Peter Brauer. Weitere Themen Pflege und Hausnotruf. Gemeinsame Sommerfahrt an die Ostsee mit Deichwanderung. Weihnachtsfeier.

RG 21, Berlin

Tabuthema: Inkontinenz - Ursachen und Hilfen mit Fachärztin. Sommerfest bei Neonlicht, da der Garten nicht mehr zur Verfügung steht. Bastelnachmittag und weihnachtlicher Jahresabschluss. Beratung über Wohnsituation und Planungen dazu. Leistungsrecht der Pflegeversicherung mit Dozentin Frau Schmidt-Statzkowski.
Infos vom BV erhalten Mitglieder per Mail.

RG 41, Potsdam

Drei Gruppentreffen mit Physiotherapeutin, ansonsten Austausch.
Gemeinsame Sommerreise nach Bad Bevensen.

RG 46, Lübeck

Ein Gruppentreffen mit Dr. Peter Brauer. Häufiger Austausch über Orthesen-Versorgung das „Für und Wider“ neuer Materialien. Gemeinsames Grillen mit Unterstützung der Feuerwehr im Gemeindezentrum Elmenhorst.

RG 47, Schwerin

Wegen Hochwasser in 2019 keine normalen Treffen möglich (Raum betroffen).
Gemeinsame Unternehmungen: Treffen in Gaststätte, Eis essen usw.
Ab Januar und Februar wieder Gruppentreffen mit Austausch.

RG 75, Rostock

Gruppentreffen überwiegend Austausch, Fest mit der Bundeswehr, Weihnachtsfeier

RG 81, Bad Bramstedt

Gruppentreffen überwiegend Austausch.
Gemeinsame Unternehmungen: Ausflug nach Wedel bei Hamburg zur
Schiffsbegrüßungsanlage, Friesencafé in Bad Bramstedt und Urlaub auf Usedom.

RG 86, Berlin, per Videokonferenz zugeschaltet.

Gruppentreffen - Austausch über Hilfsmittel, barrierefreie bezahlbare Wohnungen, Hilfe im
Haushalt, Physiotherapeuten.
Rundbriefe per Mail oder Briefpost, Infos vom BV.
3 neue Mitglieder, persönliche Treffs.

Einschätzung allgemein

Der Austausch untereinander ist den Mitgliedern am wichtigsten. Vorträge über Polio sind
nicht mehr unbedingt nötig.
Immer problematischer wird die Mobilität, um zu Gruppenstunden zu kommen.
Wir brauchen Nachwuchs für die Leitung der Gruppen und Landesverbände.
Wir müssen uns mehr für „Nicht-Polio's“ öffnen, den Kontakt zu Gruppen der DGM, MS oder
ähnlichen Krankheitsbildern suchen. Beides funktioniert in einigen Gruppen gut, wie Schwerin,
Rostock und Potsdam und dem LV Schleswig-Holstein.

TOP 4: Vitalität trotz Einschränkungen Vortrag von Frau Dierks

Vitalität bedeutet Lebenskraft, lebendig sein. Kurze Einführung der Bedeutung von Resilienz.
Krisen im Leben, wie wir damit umgehen und gestärkt aus Krisen hervorgehen.

Gegen Negativdenken - früh 5 Dinge überlegen, wofür wir dankbar sind

Kreativ sein - Aufstand gegen Hindernisse

Altgewohnte Vorstellungen aufgeben - flexibel statt stetig

Mit sich zufrieden sein - sich so annehmen wie man ist

Die Würde des Menschen ist unantastbar - auch für sich selbst

Eigene Grenzen setzen - selbstbestimmt

Neue Grenzen - annehmen

Herausforderungen - sind Chancen

Austauschen mit anderen Menschen - Erfahrungen weiterreichen

Singen macht froh - Vital

Was ist mir wichtig - Wünsche definieren

Frau Dierks stellt noch einige Literatur zum Thema vor.

Samuel Koch:

„Steh auf Mensch“

Henning Scherf:

„GRAU IST BUNT“

„Wer nach vorne schaut, bleibt länger jung“

„ALTERSREISE Wie wir alt sein wollen“

TOP 5: Selbsthilfe trotz Corona-Pandemie ab April 2020

Die geplanten Vorhaben der LVs und RGs mussten gecancelt werden und wurden auf 2021 verschoben.

Die Gruppenstunden werden fast alle nach einer Sommerpause wieder weiter durchgeführt, unter den Hygienebedingungen des Veranstaltungsortes, auch als Treffs in der Öffentlichkeit oder im Freien bei entsprechender Wetterlage. Nötige begrenzte Teilnehmerzahl wird durch das Angebot von zusätzlichen Gruppentreffs kompensiert. Wo das nicht möglich ist, müssen Teilnehmer ausgeschlossen werden, was sehr problematisch ist. Das Telefon ist die Hauptkommunikation, wobei WhatsApp auch sehr beliebt ist und zunimmt. Den Jahresabschluss mit Weihnachtsfeier wollen alle durchführen.

Hilfe zum Einkaufen bekommen viele unserer Mitglieder durch Bestellungen (teils mit langen Wartezeiten) und durch gut funktionierende Nachbarschaftshilfe oder der Familie.

Verschreibung von Medikamenten ohne Vorlage der Chipkarte klappte nicht überall.

Die Frage stellte sich, wer verantwortlich ist für evtl. Infektion durch Gruppentreffs. Die Mehrheit meint, jeder muss das Risiko für sich selbst abwägen, ob er an Treffs teilnimmt oder nicht. Für die Einhaltung der Hygienebestimmungen in den Räumlichkeit und Führen der Teilnehmerlisten ist der/die Gruppensprecher/in verantwortlich.

Nicht Corona-bedingt hat die RG 75 Rostock personelle Probleme und ist zersplittert. Es wurde Annegret Kaczor als neue Schatzmeisterin gewählt, eine Übergabe der nötigen Unterlagen gab es nicht. Ein beratendes Treffen mit dem BV als Mentor in Rostock, fiel Corona-bedingt aus.

TOP 6: Wohnen, fit für die Zukunft?

„Blitzlichtberatung“ Reihum berichtete jeder von seiner Wohnsituation und Zukunftsvorstellung bei zunehmenden Einschränkungen. Wobei jeder persönlich Bedürfnisse hat und haben wird.

Haus verkauft, in barrierefreie Wohnung gezogen

Haus entsprechend barrierefrei aus- und umgebaut

Behindertenfreundliche Wohnung, nicht alles geht, doch man ist erfinderisch

Mietwohnungen, wichtig ist, dass die Chemie stimmt mit dem Vermieter, da ist vieles möglich an Um- oder Einbauten, wie beispielsweise ein Lift.

Wohnumfeld:

gute Nachbarschaftshilfe, soziale Kontakte, Infrastruktur, ÖPNV, Kultur, keine Vereinsamung.

Pflegeheim als betreuende Wohnform wurde von fast allen wegen fehlender Selbstbestimmung prinzipiell abgelehnt, Alternative - die Kinder bieten auch Hilfe an.

Kontroverse Diskussion, Kinder für immer in die „Pflicht nehmen“ kann nicht die Zukunft sein, denn wer will den Kindern auf Dauer zur Last werden?

Wenn es mit ambulanten Pflegedienst in den eigenen vier Wänden (da zählt auch betreutes Wohnen dazu) nicht mehr möglich ist, gibt es zum Pflegeheim z. Zt. keine Alternative.

Wohin, wenn nach Krankenhausaufenthalt kein Wohnen im Zuhause mehr möglich ist? Das Entlassungsmanagement vom KH entlässt ins Pflegeheim.

In Schwerin sind barrierefreie Wohnungen für vorübergehendes Wohnen in Planung.

Die Strukturen der Pflegeheime müssten verändert werden, damit auch selbstbestimmtes Leben, ähnlich der Wohngemeinschaften, möglich ist.

TOP 7: Europäische unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

„Vortrag war gestern, Interaktion ist heute“

Margit Glasow ist Mitglied des Vereins „Rostocker für Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe e.V.“, der eine Beratungsstelle zur ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung übernommen hat. Die Beratung ist fachlich kompetent da im Peer-Counseling-Prinzip, unabhängig von Kostenträgern und niederschwellig für alle Ratsuchenden. Die Selbstbestimmung der Betroffenen soll gefördert und Möglichkeiten zur Teilhabe aufgezeigt werden. Nicht nur Hilfe bei Beantragung, sondern weitere Begleitung bis zum gewünschten Ziel ist nötig. Denn wer überwacht, ob die berechtigten Wünsche der Antragsteller nicht aus Kostengründen von der Kommune abgewiesen werden? Jedes Bundesland muss in die Pflicht genommen werden, damit überall gleiche Teilhabe möglich ist!

Zusätzlicher TOP: Corona-Impfung

Impfen ist die effektivste Form der Krankheitsverhinderung, deshalb Pflichtimpfungen? Fast alle plädieren für die generelle Impfpflicht, wer sich oder seine Kinder nicht impfen lässt, handelt egoistisch. Doch bei Corona wird man inkonsequent - kontroverse Diskussion. Keine Corona Pflichtimpfung, da Angst vor bleibenden Nebenwirkungen besteht. Erst warten, ob es bei Impfungen keine bleibende Nebenwirkungen gibt. Ist das nicht auch egoistisch?

3. Arbeitstag, 19.10.2020, Beginn 10:00 Uhr, Ende 13:00 Uhr

TOP 8: Sturzprävention Theorie und Praxis mit Frau Dirks

Was verhindert Stürze?

Konzentration, Wahrnehmung, Raumorientierung, keine Furcht vor Sturz.

Was mindert Folgen von Stürzen?

Auffangen beim Sturz, wie landen, Körperübungen, tägliches Training.

Übungen dazu:

Große Körperleiter, Drehen im Körper, Körperschwung, Feinmotorik Fingerübungen, Gleichgewicht auf Wackelkissen, Geschicklichkeit, Rückenschule.

Rollstuhlfahrer sollten wenn möglich täglich mehrmals aufstehen.

Alle Übungen wurden mit flotter Musikbegleitung und Anleitung von Frau Dierks durchgeführt und zum Abschluss wünschten wir uns noch Atemübungen.


TOP 9: Auswertung des Seminars und Planungen für unsere weitere Zusammenarbeit

Die Videokonferenz hat nicht optimal geklappt, doch wir haben dabei gelernt und geübt, damit umzugehen. Alle Themen waren spannend und aktuell, die Sturzprävention sehr professionell. Marit Glasow bereicherte unsere Runde sehr.

Einstimmig wurde beschlossen, dass wir kein letztes Sprecherseminar der Nordlichter wünschen. So soll Anfang September 2021 wieder ein Treffen in Bad Bevensen stattfinden mit Themen, die für unsere Gruppenarbeit wichtig sind.

Dank allen Akteuren des Seminars für die Organisation, Zeit, Engagement, frohe Stimmung und die gute Zusammenarbeit.

Protokoll
Margot Pietsch



LV Schleswig-Holstein
Jens Siewert

