

Screenreader-Hinweis: Die Navigation über das Inhaltsverzeichnis kann, je nach verwendeter Software, schwierig sein. Nutzen Sie dann die Navigation über die Überschriften.

Inhaltsverzeichnis

VdK lehnt Pflichtjahr ab	3
Stillstand statt Barriereabbau.....	3
Ein guter Sozialstaat ist finanzierbar.....	5
Sozialpolitische Themen diskutiert.....	6
Klarheit für das kommende Jahr.....	6
Rabenväter.....	7
Wachsende Wohnungsnot.....	8
Schulungsangebot für pflegende Angehörige.....	9
„Eine Altersdepression ist sehr gut behandelbar“	10
Gerüchteküche rund um die Rente	12
Bestenfalls nutzlos.....	13
Lohn oder Bürgergeld?	14
Der lange Streit um ein Liegerad	15
VdK verklagt Berufsgenossenschaft.....	17
Probleme offen ansprechen.....	18
Wer wird uns pflegen?	19
Mehr Flexibilität in der Pflege	20
Neue Wege in der Organspende.....	21
Von wegen Drückeberger	23
Besser angespornt als neidisch sein.....	24
Erfolgreich Keime bekämpfen	25
Erholung vom Familienalltag	26
Hoffnung für Contergan-Geschädigte	27
7000 Schritte täglich reichen	29
Eine Kämpferin im Ehrenamt	30
Zukunft braucht Menschlichkeit.....	31
Sie wollen die Barrieren aus dem Weg räumen	32
Schwerbehindert und arbeitslos	33
Aktuelle Filme auf VdK-TV	34
„miteinander“ im Oktober	35

Lassen Sie uns mutig vorangehen!.....	36
„Wir sind hier zuhause“	36
„Wir haben dann miteinander geredet“	38
Gedruckt oder digital!	39
Kommunikation als Türöffner	39
Erkrankung ME/CFS – kein Platz im System?.....	40
Freiwilligendienst zahlt sich aus	42
„Rechte der gesetzlich Versicherten endlich stärken!“	43
Motor der Inklusion	45
BEM: Aus Erfahrungen lernen	45
Neues VdK-Video-Format „Sprechstunde“	46
VdK Patienten- und Wohnberatung.....	48
Liposuktion bei Lipödem wird Kassenleistung	49
Soll ich an einer klinischen Studie teilnehmen?	50
Tour mit Gesundheitsminister Manfred Lucha	51
„Großes Engagement“	52
„Ab und zu braucht es einfach den Menschen“	53
Reiner Neumeister.....	54
Frauenfrühstück mit Modenschau.....	54
Beim Stadtfest mit dabei!.....	55
Waldkirch: Förderung von Aktion Mensch	55
Im Apfelzügle in Ichenheim... ..	56
...und auf der Draisine in Sontheim.....	56
Mit oder ohne Kompagnon.....	56
Die Frau mit dem Scannerblick	57
Entspannen mit Nadel und Faden.....	59
Gedanken auf Wanderschaft	59
Aktiv mit Rollator.....	60
Kleidung nach Jahreszeit.....	62
Gut gelaunt in den Tag	63
Prüfung des Rentenkontos kann sich lohnen.....	64
Nur für kurzfristige finanzielle Engpässe	65
Wie ein zweites Sicherheitsschloss	66
Der Aufwand lohnt sich	67
Den Glauben an sich selbst stärken	68
Kleine Kraftpakete.....	69

VdK lehnt Pflichtjahr ab

Die große gesellschaftliche Leistung Älterer muss endlich anerkannt werden

Zur Idee, ein Pflichtjahr für Rentnerinnen und Rentner im Sozialbereich oder in der Verteidigung einzuführen, findet VdK-Präsidentin Verena Bentele klare Worte.

Marcel Fratzscher, Präsident des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung, hat in einem Interview mit dem Magazin „Spiegel“ ein Pflichtjahr für Ältere in die Diskussion gebracht. Seine Begründung: Jüngere müssten angesichts des demografischen Wandels zu viele Lasten tragen. Ältere müssten sich deshalb mehr einbringen. VdK-Präsidentin Verena Bentele kritisiert diesen Vorschlag scharf: „Wir sollten zur Abwechslung mal anerkennen, was ältere Menschen in diesem Land leisten, anstatt ihnen das Gefühl zu vermitteln, dass sie faul sind und der Gesellschaft auf der Tasche liegen. Ein verordnetes Pflichtjahr halte ich für eine Schnapsidee.“

VdK-Mitglieder bezeichneten Fratzschers Vorschlag in ersten Reaktionen als „respektlos“. Denn ältere Menschen tragen bereits ohne staatliche Aufforderung wesentlich zu einer solidarischen Gesellschaft bei. Millionen von ihnen kümmern sich beispielsweise um pflegebedürftige Angehörige oder um Enkelkinder. Sie bringen sich ehrenamtlich in Vereinen ein. Bentele betont: „Ihnen zu erklären, sie lebten auf Kosten der Jüngeren, ist also sachlich falsch und komplett unangemessen. Die Lebensleistung Älterer wird damit pauschal infrage gestellt.“

Die VdK-Präsidentin warnte davor, Rentnerinnen und Rentner immer wieder zu gesellschaftlichen Sündenböcken zu machen: „Schon Fratzschers Vorschlag eines ‚Boomer-Solis‘ wirkte so, als wollte man die Generationen spalten. Aber das wird nicht gelingen. Denn auch junge Leute fordern tragfähige politische Lösungen statt kopfloser Schuldzuweisungen.“

Dr. Bettina Schubarth

Stillstand statt Barriereabbau

Bundesregierung löst Versprechen zur Umsetzung des Behindertengleichstellungsgesetzes nicht ein

Bis Mitte des Jahres 2025 sollte das Behindertengleichstellungsgesetz vorangebracht werden. So hatte es die Bundesregierung versprochen. Passiert ist bislang nichts. In einem offenen Brief an Bundeskanzler Friedrich Merz fordern der Sozialverband VdK und der Sozialverband Deutschland (SoVD) eine zügige Reform.

Das Behindertengleichstellungsgesetz (BGG) war Teil des 100-Tage-Sofortprogramms der Bundesregierung. Unternehmen und Privatwirtschaft sollen zu mehr Barrierefreiheit verpflichtet werden. Aber der Entwurf steckt in der Abstimmung der Ministerien fest. VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Unsere Gesellschaft ist vielfältig. Auch die Wirtschaft profitiert von Inklusion. Es ist höchste Zeit für einen flächendeckenden Abbau von Barrieren.“

Sie hat sich zusammen mit Michaela Engelmeier, SoVD-Vorstandsvorsitzende, an den Bundeskanzler gewandt. Beide Sozialverbände fordern, den Stillstand in Sachen Barrierefreiheit endlich zu beenden. Bentele argumentiert: „Millionen Menschen sind in Deutschland wegen mangelhafter Inklusionsbemühungen ausgeschlossen. Gerade in einer alternden Gesellschaft ist Barrierefreiheit nicht nur für einzelne Gruppen, sondern für weite Teile der Bevölkerung notwendig.“

Aktuell sind sieben bis acht Millionen Menschen in ihrer Mobilität eingeschränkt. Es gibt etwa 120 000 blinde oder hochgradig sehbehinderte Menschen, 80 000 sind gehörlos. 14 Millionen Menschen könnten von Einfacher Sprache profitieren.

Ein reformiertes BGG, das auch private Anbieter von Dienstleistungen zu einem barrierefreien Angebot verpflichtet, hätte eine starke Signalwirkung, beispielsweise bei der Produktentwicklung. Bentele: „Hier ließen sich große Zielgruppen erschließen, denn barrierefreie Angebote sind für alle attraktiv, weil sie durchdacht und funktional sind, noch dazu meist im modernen Design.“ Sie weist auf die Erfahrungen mit barrierefreien Gebäuden hin: „Sie werden niemanden treffen, der etwas gegen diesen Komfort hat, also gegen Rampen, Aufzüge, gute Beleuchtung, verständliche Durchsagen und lesbare Wegweiser.“

Eine gesetzliche Verpflichtung zur Barrierefreiheit besteht derzeit nur für Bundesbehörden und teilweise für digitale Angebote. „Doch Menschen mit Behinderung möchten ihren Alltag mit Schule und Beruf, Freizeit und Familienleben wie alle anderen auch verbringen. Bundesbehörden sind dafür ein guter Anfang gewesen, jetzt muss es in anderen Bereichen weitergehen“, sagt Bentele.

Insbesondere im Innen- und Wirtschaftsministerium soll es bezüglich der BGG-Weiterentwicklung die größten Bedenken geben. VdK und SoVD bieten Bundeswirtschaftsministerin Katherina Reiche und Bundesinnenminister Alexander Dobrindt einen fachlichen Austausch an, um Bedenken auszuräumen. „Sowohl das Grundgesetz als auch die UN-Behindertenrechtskonvention verpflichten Deutschland zu einer Gesellschaft ohne Barrieren. Packen wir das endlich gemeinsam an und lassen das Wirklichkeit werden“, appelliert Bentele an die Bundesregierung.

Dr. Bettina Schubarth

Lesen Sie zu diesem Thema auch unseren Artikel auf Seite 11.

Ein guter Sozialstaat ist finanzierbar

VdK warnt: Kürzungsdiskussionen vergiften das gesellschaftliche Klima

Seitdem die neue Bundesregierung im Frühjahr ins Amt gewählt wurde, gibt es beinahe jeden Tag neue Forderungen, dass die Sozialausgaben des Bunds gekürzt werden müssen. Der Sozialverband VdK hält dagegen, dass der Sozialstaat finanzierbar ist und bleibt. Dafür muss aber beispielsweise das Steuersystem gerechter gestaltet werden.

Aktuelle Daten des Bundesamts für Statistik bestätigen, dass die Forderungen nach Kürzungen jeder Grundlage entbehren. Sie zeigen, dass die Sozialausgaben gemessen an der Wirtschaftskraft seit 2015 nicht gewachsen sind. Demnach brachte der Bund im Jahr 2024 einen Anteil von 5,53 Prozent des Bruttoinlandsprodukts (BIP) für soziale Sicherung auf – im Vergleich zu 5,64 Prozent im Jahr 2015. Auch im Jahr 2000 waren es 5,63 Prozent. Nur in Krisenjahren dazwischen gab es einige Ausreißer nach oben.

Solidarität stärken

VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Seit Jahren behaupten immer wieder Politikerinnen und Politiker sowie Wirtschaftsexpertinnen und -experten, der Sozialstaat müsse durch höhere Beiträge oder Leistungskürzungen zu Lasten der einfachen Menschen umgestaltet werden. Doch anstatt einseitig auf die Ausgabenseite zu schauen, muss endlich mehr Gerechtigkeit ins System.“ Seit Jahrzehnten werden gesellschaftlich wichtige Aufgaben aus den Kassen der Sozialversicherungen finanziert, obwohl sie eigentlich aus dem Bundeshaushalt, also durch Steuern, finanziert werden müssten.

Die gesetzliche Rentenversicherung musste 108,2 Milliarden Euro für gesamtgesellschaftliche Leistungen aufbringen, von denen der Bund 84,3 Milliarden erstattet hat. Auf den restlichen 23,9 Milliarden bleibt die Rentenkasse also sitzen. Auch bei der sozialen Pflegeversicherung hat der Bund Geld zweckentfremdet und schuldet ihr zum Beispiel noch 5,2 Milliarden Euro für Corona-Maßnahmen. Die aktuellen Debatten über mögliche Kürzungen von Sozialleistungen sieht der VdK kritisch. Bentele sagt: „Diese Diskussionen vergiften das gesellschaftliche Klima. Solche Narrative treiben die Spaltung unserer Gesellschaft voran, statt Solidarität zu stärken. Ich fordere ein Ende der Scheindebatten und der Stimmungsmache gegen ärmere Menschen. Es ist Zeit für eine ehrliche Diskussion über Verteilungsgerechtigkeit.“

Höhere Steuern

Bentele fordert höhere Steuern für Superreiche. „Wer soziale Gerechtigkeit ernst meint, muss hier handeln, und zwar mit einer wirksamen Vermögenssteuer.“ Auch eine Erbschaftssteuer, die bei hohen Erbschaften ansetzt, kann den Sozialstaat mitfinanzieren. **Julia Frediani**

Sozialpolitische Themen diskutiert

Mitte September trafen sich rund 30 Mitglieder der sozialpolitischen Kommission (SoPoK) des Sozialverbands VdK in Berlin. Unter der Leitung der stellvertretenden Kommissionsvorsitzenden Ulrike Mascher diskutierten die Anwesenden die aktuellen sozialpolitischen Pläne der Bundesregierung.

In Vorträgen der Fachreferentinnen und -referenten aus der Abteilung Sozialpolitik des Bundesverbands wurden wichtige Themen vorgestellt, beispielsweise die aktuelle Rentenpolitik, eine Übersicht zu den Plänen einer großen Pflegereform und eine Einschätzung der Arbeit der neu geschaffenen Kommissionen zu einer Sozialstaatsreform.

VdK-Präsidentin Verena Bentele betonte: „Wir werden auf die geplanten Reformen in diesem Herbst – wie gewohnt – hörbar reagieren. Die Arbeit der Kommissionen der Bundesregierung werden wir hier kritisch begleiten und für die Anliegen unserer Mitglieder eintreten.“

Mascher ergänzte, die bisherigen undifferenzierten Kürzungsdebatten vonseiten der Politik hätten schon zu einer Verunsicherung der VdK-Mitglieder geführt. Alle Mitglieder des SoPoK waren sich einig, dass es keine Leistungskürzungen geben darf. Diese dürfen auch nicht unter dem Deckmantel scheinbarer Vereinfachungen und Pauschalisierungen erfolgen. **juf**

Klarheit für das kommende Jahr

Brief an Ministerinnen zu Pflegebeitragssätzen

VdK-Präsidentin Verena Bentele hat gefordert, dass zukünftige Erhöhungen des Pflegebeitragssatzes nicht zu Lasten von Rentnerinnen und Rentnern gehen dürfen.

Anlass war die zum 1. Juli 2025 erfolgte pauschale Abbuchung des erhöhten Pflegebeitragssatzes, der fälschlicherweise auf der zum Juli erhöhten Rente beruhte und auch Rentnerinnen und Rentner betraf, die zum 1. Januar noch gar nicht in Rente waren. (die VdK-ZEITUNG hatte dazu mehrfach berichtet).

In einem Brief an Bundessozialministerin Bärbel Bas, Bundesgesundheitsministerin Nina Warken sowie an die Präsidentin der Deutschen Rentenversicherung Gundula Roßbach verdeutlichte Bentele, dass viele Mitglieder des Sozialverbands VdK die Umsetzung scharf kritisieren.

Vertrauen in Sozialstaat

Bentele schreibt: „Vielen Menschen geht es in ihrer Kritik um das Prinzip der korrekten Beitragsberechnung und damit das Vertrauen und die Funktionsfähigkeit des Sozialstaates im Allgemeinen.“

Bentele forderte, dass in den kommenden Jahren Beitragssatzerhöhungen vermieden werden. „Der Sozialverband VdK hat dazu in den vergangenen Monaten immer wieder Vorschläge unterbreitet, wie in den drei großen Sozialversicherungen durch angemessene Bundeszuschüsse für gesamtgesellschaftliche Leistungen Beitragssatzerhöhungen vermieden oder zumindest eingedämmt werden könnten.“

Sie fordert von beiden Ministerinnen, „bis Oktober 2025 Klarheit darüber zu schaffen, wie die kurzfristige Finanzierung der sozialen Pflegeversicherung im kommenden Jahr ausgestaltet wird, um der Deutschen Rentenversicherung ausreichend Vorbereitungszeit für deren Umsetzung zu geben.“ Das Fiasko vom Juli dürfe sich nicht wiederholen. **juf**

Kommentar

Rabenväter

Kinder sind etwas Wunderbares. Es ist umso trauriger, dass sie vor allem von ihren Vätern nicht selten als unzumutbare finanzielle Belastung betrachtet werden, wenn die Elternbeziehung auseinandergebrochen ist. Für die dann oft alleinerziehenden Mütter beginnt ein zähes Ringen um Geld. Nicht für sich, sondern für die notwendigen Ausgaben für das gemeinsame Kind.

Wenn Väter nicht zahlen, muss Vater Staat einspringen. 2023 gaben Bund und Länder für Unterhaltsvorschüsse 3,2 Milliarden Euro aus. Das sind 500 Millionen Euro mehr als 2022.

Unterhaltsvorschuss müsste, wie der Name schon sagt, von dem nicht erziehenden Elternteil ans Jugendamt zurückgezahlt werden. Doch nur 17 Prozent dieser Gelder können erfolgreich wieder zurückgeholt werden. Das heißt also, 83 Prozent der Forderungen bleiben die meist männlichen Unterhaltspflichtigen dem Staat schuldig.

Es gibt viele Fälle, in denen die Finanzen des unterhaltspflichtigen Elternteils tatsächlich nicht ausreichen. Doch oft genug machen sich Väter ärmer, als sie sind. Zur Abwicklung solcher „Vermögensverschiebungen“, wie das so schön heißt, gibt es sogar spezielle Dienstleister, die Unterhaltsberatung anbieten. Auch beliebt ist die offizielle Ausübung einer Teilzeitbeschäftigung, während inoffiziell das Einkommen schwarz aufgestockt wird. Jugendämter sind gegen solche Tricks von Rabenvätern so gut wie machtlos.

Ähnlich wie den Finanzämtern bei der Ahndung von Steuerbetrug fehlt den Behörden bei der Verfolgung von säumigen Unterhaltspflichtigen die personelle Ausstattung, um der Spur des Geldes zu folgen.

Für mich ist das Sozialbetrug in großem Stil und kein Kavaliersdelikt. Prozentual wird der Staat in diesem Bereich weitaus häufiger betrogen als beim Bürgergeld. Trotzdem bleibt der moralische Aufschrei aus.

Mir fehlt jedes Verständnis dafür, wenn sich Väter ihrer finanziellen Verantwortung entziehen, sie den Steuerzahlenden aufbürden und damit meistens davonkommen. Leidtragende sind die Kinder. Das sollte nicht länger geduldet werden.

Wachsende Wohnungsnot

Viele Ältere können die Miete nicht mehr bezahlen

Altersarmut und steigende Mieten führen dazu, dass immer mehr Seniorinnen und Senioren von Wohnungsnot betroffen sind. Ein flächendeckendes Beratungsangebot für Menschen in Wohnungsnot ist nicht verfügbar. Insbesondere in ländlichen Räumen fehlt es an solchen Angeboten, teilt die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe (BAG W) mit.

Die BAG W verzeichnet immer mehr Ältere, denen wegen einer Verschuldung der Verlust der Wohnung droht. Sie vertritt als Fachverband die Interessen von Menschen, die wohnungslos sind, die in unzumutbaren Wohnverhältnissen leben oder denen Wohnungslosigkeit droht. Miet- oder Energieschulden sind laut statistischer Erhebung der BAG W bei Menschen über 50 Jahre ein häufiger Grund für Wohnungslosigkeit.

Neben finanziellen Schwierigkeiten erhöhen bei älteren Menschen Faktoren wie Krankheit, Behinderung oder der Verlust der Partnerin oder des Partners das Risiko, die Wohnung zu verlieren. Verschärfend kommt hinzu, dass es in Städten kaum bezahlbare und seniorengerechte Wohnungen gibt, sodass ein Umzug als Option ausfällt. Nicht selten ziehen sie dann zu Angehörigen oder Bekannten.

Mehr Schutz

Der Sozialverband VdK fordert mehr Mittel für den sozialen Wohnungsbau sowie einen besseren Kündigungsschutz, beispielsweise bei der Umwandlung von Miet- in Eigentumswohnungen. VdK und BAG W sind sich einig, dass es für Menschen, die sich in einem Wohnungsnotfall befinden, gute Beratungsangebote geben muss. Das vorhandene Angebot ist lückenhaft und zudem unübersichtlich.

Als Bundesverband bietet die BAG W im Rahmen des Modellprojekts „Social Media Streetwork“ (SomS) auf ihren Social-Media- Kanälen Informationen bei Wohnungsnot und vermittelt bei Bedarf an Beratungsstellen vor Ort. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind per Mail unter soms@bagw.de ansprechbar. **cis**

🌐 www.bagw.de

Schulungsangebot für pflegende Angehörige

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe informiert und berät umfassend zum Thema Depression

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet auf ihrer Webseite eine kostenlose Online-Schulung zum Thema Altersdepression an. Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige.

Ältere pflegebedürftige Menschen entwickeln neben ihren körperlichen Beschwerden häufig eine Depression. Das kann bei pflegenden Angehörigen zu einer zusätzlichen Verunsicherung und Belastung im ohnehin schon sehr fordernden Pflegealltag führen.

Mit ihrem Online-Schulungsangebot „Altersdepression in der Pflege“ will die Stiftung Deutsche Depressionshilfe pflegende Angehörige dabei unterstützen, mit dieser Herausforderung umzugehen. In der 90-minütigen Schulung werden unterschiedliche Fragen zum Thema erörtert: Was sind Zeichen einer depressiven Erkrankung und einer Suizidgefährdung? Wie spreche ich Pflegebedürftige an, die mir Sorge machen? Wer muss wie informiert werden, falls Hilfe nötig ist?

Zudem wird das Wissen anhand von praxisnahen Beispielen vermittelt. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat die Schulung in einer vom Bundesgesundheitsministerium geförderten Studie von ambulanten Pflegekräften wissenschaftlich testen lassen und entsprechend optimiert.

Austausch und Hilfe

Die Stiftung bietet auf ihrer Webseite Betroffenen und Angehörigen weitere Unterstützung an. Möglich ist beispielsweise eine Beratung per E-Mail (bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de). Für den Erfahrungsaustausch unter Pflegenden ist ein Online-Diskussionsforum eingerichtet. Zudem weist die Stiftung auf regionale Angebote und Veranstaltungen zum Thema Depression hin.

Ein kostenloses Info-Telefon steht zur Verfügung, um Betroffene und Angehörige bei der Suche nach Anlaufstellen im Versorgungssystem zu unterstützen. Dort geben Fachleute Auskunft in Bezug auf die Krankheit und ihre Behandlung. Die Sprechzeiten des Info-Telefons sind Montag, Dienstag, Donnerstag von 13 bis 17 Uhr; Mittwoch, Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr. Telefon (08 00) 3 34 45 33. In akuten Krisenfällen rät die Stiftung Deutsche Depressionshilfe, den Notruf unter der Telefonnummer 112 zu wählen.

Jörg Ciszewski

„Eine Altersdepression ist sehr gut behandelbar“

Dr. Forugh Salimi Dafsari erklärt im Interview, warum eine Depression bei älteren Menschen oft nicht erkannt wird

Psychische Erkrankungen wie Depressionen sind unter älteren Menschen oft noch ein Tabuthema. Dabei gibt es gerade im höheren Alter einige Faktoren, die den Ausbruch einer Depression begünstigen. Die VdK-Zeitung sprach mit Dr. Forugh Salimi Dafsari, Leiterin der ersten Spezialambulanz für Altersdepressionen an der Universitätsklinik Köln, über Symptome, Behandlungserfolge und darüber, wie gefährlich eine unentdeckte Depression sein kann.

Sind ältere Menschen anfälliger für eine Depression?

Grundsätzlich können Depressionen in jedem Lebensabschnitt auftreten. Je nach Alter und Geschlecht verzeichnen wir bei Menschen über 60 Jahren für die Altersdepression Häufigkeiten von zehn bis 30 Prozent. Bei Frauen ist die Zahl sogar doppelt so hoch, und in Pflegeeinrichtungen liegt sie bei circa 40 Prozent. Im höheren Alter ist die Depression neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung.

Was können Ursachen für eine Altersdepression sein?

Einige Patientinnen und Patienten haben eine genetische Veranlagung für Depressionen. Das heißt, die Erkrankung kommt in der Familie gehäuft vor. Somit besteht auch ein erhöhtes Risiko, selbst im Verlauf des Lebens daran zu erkranken. Es gibt körperliche und psychosoziale Risikofaktoren für die Entwicklung einer Altersdepression. Körperliche Risikofaktoren liegen vor, wenn jemand bereits erkrankt ist, zum Beispiel an Parkinson, einer Schilddrüsenerkrankung oder an Diabetes mellitus. Zudem wissen wir, dass etwa jede vierte Person nach einem Schlaganfall eine Depression entwickelt. Einfluss können auch der Tod nahestehender Personen, der Verlust der Tagesstruktur, etwa durch den Eintritt in die Rente oder die Pflege von kranken Angehörigen, haben. Ein weiterer Risikofaktor ist Einsamkeit.

Warum bleibt eine Depression bei Älteren häufig unentdeckt?

Das hat mit der Symptomatik zu tun. Bei Depressionen denkt man an die üblichen Kernsymptome: gedrückte Stimmung, verminderter Antrieb und die Unfähigkeit, Freude zu empfinden. Ältere Patientinnen und Patienten leiden im Gegensatz zu jüngeren aber häufiger unter körperlichen Symptomen wie Schmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Konzentrations- und Gedächtnisstörungen. Wegen dieser Beschwerden gehen sie oft erst zum Hausarzt und werden dann an andere Facharztpraxen überwiesen, bevor sie den Weg zu uns in die Spezialambulanz finden.

Gibt es weitere Gründe dafür, warum eine Depression bei Älteren übersehen werden kann?

Sicher tragen auch klassische Altersstereotype dazu bei, dass Depressionen oft nicht erkannt und die Patientinnen und Patienten erst spät behandelt werden. Das hängt in der Tat mit unserem Blick auf das Altern zusammen, der oft defizitorientiert ist. Wir verbinden damit Gebrechlichkeit, Krankheit, eingeschränkte Mobilität, Vergesslichkeit. Das kann dazu beitragen, dass die Symptome einer Depression als normaler Alterungsprozess fehlinterpretiert werden.

Hinzu kommt, dass gerade unter älteren Menschen die Depression noch immer eine Erkrankung ist, die mit einem gesellschaftlichen Stigma versehen ist. Viele schämen sich, Hilfe zu suchen und in Anspruch zu nehmen, weil sie fürchten, als schwach abgestempelt zu werden.

Was ist bei der Behandlung älterer Menschen zu beachten?

Die Suizidrate bei Menschen mit Depressionen im höheren Lebensalter ist sehr hoch. Männer im Alter von 75 Jahren haben ein 20-fach höheres Suizidrisiko als jüngere Frauen. Es ist also nicht nur eine Erkrankung, die die Lebensqualität deutlich einschränkt, sondern sie geht auch mit einem hohen Suizidrisiko einher.

Eine unbehandelte Depression erhöht zudem das Risiko, später im Leben eine Demenz zu entwickeln. Deshalb ist das frühe Erkennen und Behandeln so wichtig.

Außerdem müssen Medikamentenwechselwirkungen und Nebenwirkungen berücksichtigt werden, da im höheren Alter häufiger auch Medikamente gegen andere, körperliche Erkrankungen eingenommen werden.

Wie groß ist die Chance, dass die Behandlung einer Altersdepression erfolgreich ist?

Die Altersdepression ist sehr gut behandelbar. Die Chance, durch eine spezifische Behandlung vollkommen gesund zu werden, ist sehr hoch. Die Art der Behandlung hängt stark vom Schweregrad der Depression, von den Begleiterkrankungen und den individuellen Voraussetzungen der Betroffenen ab. Manche Patienten sind so schwer erkrankt, dass sie stationär behandelt werden müssen. Bei anderen ist eine regelmäßige ambulante Behandlung möglich, wie wir sie in unserer Spezialambulanz für Altersdepression anbieten.

Je nach Schweregrad der Depression ist eine medikamentöse Behandlung, eine Psychotherapie oder eine Kombination aus beidem sinnvoll. Es steht eine Reihe von Antidepressiva zur Verfügung, die sich bei der Altersdepression als sehr wirksam erwiesen haben und die im hohen Alter gut verträglich sind. Es zeigt sich, dass Psychotherapie auch im höheren Lebensalter hochwirksam ist. Wir haben gesehen, dass schon eine achtwöchige Psychotherapie zu einer langfristigen Besserung der depressiven Symptomatik führen kann. Die Psychotherapie wird an die Bedürfnisse der älteren Menschen angepasst, denn es gibt keine Schablone, die wir auf alle depressiven Patienten gleichermaßen anwenden können. Anders als bei jüngeren Patienten stehen bei älteren vor allem Themen wie Einsamkeit, körperliche Beeinträchtigungen und der Rückblick auf das eigene Leben im Vordergrund.

Wie lässt sich einer Altersdepression vorbeugen?

Ein gutes soziales Netzwerk und Aktivitäten, die Freude bereiten, sind die beste Grundlage, um im höheren Alter keine Depression zu entwickeln. Dabei kommt es nicht auf die Größe des

Netzwerks an, sondern auf die Qualität der Kontakte. Mit zunehmendem Lebensalter stellt sich oft die Frage nach der Sinnhaftigkeit. Dem lässt sich vorbeugen, wenn jemand schon frühzeitig neben dem Beruf Hobbys entwickelt, die erfüllend sind. Depressionen können auch im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen. Deshalb sind ein gesunder Lebensstil und körperliche Aktivitäten sehr wichtig.

Von Patientinnen und Patienten weiß ich, dass insbesondere ehrenamtliche Tätigkeiten sehr sinnstiftend sein können. Durch ihr Engagement erfahren sie Wertschätzung, und es entstehen häufig auch Kontakte zu jüngeren Menschen. Ehrenamtliches Engagement kann ein sehr wirksamer Schutz gegen die Entwicklung einer Altersdepression sein.

Interview: Jörg Ciszewski

Gerüchteküche rund um die Rente

Die VdK-Zeitung entlarvt Halbwahrheiten und Lügen über die gesetzliche Alterssicherung, die viele Mitglieder verunsichern

Über soziale Medien und Messenger-Dienste, werden gezielt Falschinformationen verbreitet, um die gesetzliche Rentenversicherung (DRV) schlecht zu machen oder um Angst zu verbreiten. Die VdK-ZEITUNG hat sich einzelne Gerüchte genauer angesehen.

Gerücht 1: Die gesetzliche Rente ist pleite. Daher braucht es hohe staatliche Zuschüsse.

Seit Einführung der gesetzlichen Rente Ende der 1950er-Jahre finanziert sie sich zu einem Viertel aus Steuermitteln und zu drei Vierteln aus den Löhnen beziehungsweise den Beiträgen der Versicherten und ihrer Arbeitgeber. An diesem Verhältnis hat sich seit Jahrzehnten kaum etwas geändert. Weder das Verhältnis von Beitragseinnahmen zu Steuereinnahmen ist aus dem Ruder gelaufen noch das Verhältnis der Rentenausgaben zum Bruttoinlandsprodukt, also dem erwirtschafteten Wohlstand. Mit Bundeszuschüssen werden nicht die Finanzen der Rentenversicherung aufge bessert oder Defizite ausgeglichen. Sie dienen der Finanzierung der nicht-beitragsgedeckten Leistungen durch den Bund. Dieser bestellt Reha, Mütterrente und die Anerkennung von Ausfallzeiten, dafür muss er auch bezahlen. Das macht er nur ungenügend – wie auch in der Kranken- und Pflegeversicherung. Der Sozialverband VdK fordert deshalb: Gesamtgesellschaftliche Leistungen müssen vom Bund aus Steuermitteln übernommen werden.

Gerücht 2: Die Rente wird mit einem Lebensnachweis ausgezahlt.

Das stimmt so nicht. Nachrichten suggerieren, dass alle Rentnerinnen und Rentner zur Sicherung ihrer Rente einen sogenannten Lebensnachweis erbringen müssen. Um Millionen Renten zuverlässig auszuzahlen, braucht die DRV natürlich die Information, ob die berechtigte Person noch lebt. Das geschieht in der Regel automatisch über die Meldebehörden. In

Deutschland lebende Rentnerinnen und Rentner müssen keinen Lebensnachweis erbringen. Personen, die in Deutschland leben, aber ihr Bankkonto im Ausland haben, sind davon ausgenommen und müssen hier aktiv werden. Das gilt auch für viele Rentnerinnen und Rentner mit Wohnsitz im Ausland – allerdings nicht alle: Von den rund 1,7 Millionen Renten, die die DRV ins Ausland zahlt, wird für rund 1,2 Millionen Bezieherinnen und Bezieher der Lebensnachweis über einen behördlichen Datenabgleich erbracht.

Gerücht 3: Schwerbehinderte verlieren wichtige Rentenvorteile. Es drohen plötzliche Kürzungen.

Die Regelaltersgrenze, der Zeitpunkt, zu dem man regulär in Altersrente gehen kann, wird schrittweise von 65 auf 67 Jahre angehoben. Dies gilt gleichermaßen für Menschen mit einer Schwerbehinderung. Diese schrittweise Erhöhung ist ein längst bekannter Prozess. Im Jahr 2026 wird diese Übergangsphase mit dem Jahrgang 1964 abgeschlossen sein. Gerüchte von plötzlichen Kürzungen sind daher als Panikmache zu bewerten. Wer die Voraussetzungen für die Altersrente für schwerbehinderte Menschen erfüllt, kann frühestens ab 62 Jahren mit Abschlägen ab dem Jahr 2026 in Rente gehen. Abschlagsfrei kann ab dem Jahrgang 1964 mit 65 Jahren die Rente für schwerbehinderte Menschen in Anspruch genommen werden.

Gerücht 4: Renten müssen nicht versteuert werden.

Das stimmt so nicht. Ein Teil der Renten unterliegt der Steuerpflicht. Seit 2005 gilt das Alterseinkünftegesetz: Renten werden von Jahr zu Jahr seither stärker besteuert, die Beiträge für die Altersvorsorge dafür immer weniger. Die Höhe der Besteuerung hängt davon ab, wann jemand in den Ruhestand geht. Wer ab dem Jahr 2058 in Rente geht, wird seine Rente vollständig versteuern. Ab kommendem Jahr gilt: 84 Prozent der Rente unterliegen der Steuerpflicht. Beiträge zu Altersvorsorgeverträgen und der gesetzlichen Rente können bis zu einem Höchstbetrag (2025: 29 344 Euro) zu 100 Prozent von der Steuer abgesetzt werden.

Julia Frediani

Bestenfalls nutzlos

Viele lassen sich zu Zusatzleistungen beim Orthopäden überreden

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) sind ein gutes Zusatzgeschäft für Arztpraxen. Mindestens 2,4 Milliarden Euro geben gesetzlich Versicherte jährlich dafür aus. Aktuell hat der Medizinische Dienst (MD) orthopädische Zusatzleistungen unter die Lupe genommen. Der Nutzen dieser Angebote ist medizinisch umstritten.

400 Millionen Euro verdienen orthopädische Praxen jährlich mit IGeL. Patientinnen und Patienten sind verunsichert, wenn ihnen dort zur Linderung ihrer Beschwerden teils teure

Selbstzahler-Therapien angeboten werden. Prospekte und geschickte Gespräche suggerieren ihnen, dass diese Ausgaben unbedingt gerechtfertigt sind.

In seinem IGeL-Monitor kommt der MD zu einem anderen Schluss: Vor Hyaluronspritzen bei Hüft- und Kniegelenkschmerzen wird sogar ausdrücklich gewarnt. „Es zeigt sich, dass der Schaden den Nutzen überwiegt“, sagt Dr. Stefan Lange, Bereichsleiter Evidenzbasierte Medizin beim MD Bund. Er warnt vor dem durch die Injektionen deutlich erhöhten Risiko für Herzbeschwerden und Gelenkentzündungen. „Die damit verbundene Schmerzreduktion ist so minimal, dass sie klinisch nicht von Bedeutung ist.“ Als „nicht überzeugend“ schätzt der MD zudem die Studienlage zur Stoßwellentherapie für mehr Beweglichkeit und Schmerzlinderung bei Kalkschulter und Tennisarm ein.

Der Sozialverband VdK beobachtet den Markt der Selbstzahlerleistungen seit Jahren kritisch. VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Die Arztpraxis muss ein Vertrauensraum sein und kein Platz für Geschäftemacherei. Die bisherigen Untersuchungen auch anderer Angebote, etwa in der Augenheilkunde oder Gynäkologie, lassen selten einen Mehrwert für Patientinnen und Patienten erkennen. Wir fordern, dass die wenigen nützlichen IGeL als Regelleistungen in die gesetzliche Krankenversicherung aufgenommen werden, und dass alle anderen aus den Praxen verbannt werden.“

Bevorzugt wegen IGeL?

Die Aussicht auf Mehreinnahmen durch Privatzahlerleistungen wie IGeL führt in manchen Arztpraxen offenbar zu einer Bevorzugung bei Terminvergaben. Diese Erfahrung gaben jedenfalls bei einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse AOK 17 Prozent der Befragten an, die gesetzlich versichert sind. Bentele: „Das ist eine bedenkliche Entwicklung, die das Prinzip unserer Sozialversicherungen untergräbt. Dem muss dringend ein Riegel vorgeschoben werden. Gesetzlich Versicherte sind ohnehin mit ständig steigenden Beiträgen konfrontiert. Jeder hat das Recht auf faire Terminvergabe und bestmögliche Behandlung.“ **Dr. Bettina Schubarth**

Lohn oder Bürgergeld?

Aktuelle Studie: Beschäftigung zahlt sich aus

Wer in Vollzeit und zum Mindestlohn beschäftigt ist, hat im Vergleich zum Bürgergeldbezug mehr Geld in der Tasche. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Studie des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung.

„Das gilt überall in Deutschland und unabhängig von der Haushaltskonstellation“, fassen die Forschenden des WSI ihre Studienergebnisse zusammen. Eine alleinstehende Person, die vollzeitbeschäftigt zum Mindestlohn arbeitet, hat demnach im Vergleich zum Bürgergeldbezug durchschnittlich 557 Euro mehr pro Monat zur Verfügung. Bei einer alleinerziehenden Person mit einem Kind sind es 749 Euro mehr. Und bei einem Paar mit zwei Kindern, in der eine oder einer in Vollzeit zum Mindestlohn arbeitet, beträgt der Einkommensvorteil 660 Euro.

Regionale Unterschiede

Die Forschenden konnten nur moderate regionale Unterschiede feststellen, so Prof. Bettina Kohlrausch, wissenschaftliche Direktorin des WSI. Das liege vor allem an den hohen Mieten in manchen Regionen, die den Abstand zwischen Lohn und Bürgergeld verringern.

Für den Sozialverband VdK zeigt die Studie einmal mehr, dass Menschen, die arbeiten, mehr Geld zur Verfügung haben als im Bürgergeldbezug. Der vom WSI berechnete Einkommensvorteil ist groß. „Es ist an der Zeit, dass Teile der Bundesregierung die Realität nicht länger ignorieren und die Debatte zum Bürgergeld wieder versachlichen. Die Politik sollte die wirklich drängenden Probleme angehen und lösen“, fordert VdK-Präsidentin Verena Bentele.

In manchen Großstädten geben Menschen inzwischen mehr als 30 Prozent ihres Einkommens für die Miete aus. Das betrifft vor allem jene, die nur über kleine Einkommen verfügen. Hier muss die Bundesregierung mit einer wirksamen Wohnungspolitik gegensteuern und für bezahlbaren Wohnraum sorgen, so Bentele. **ken**

Der lange Streit um ein Liegerad

Trotz Urteil, das der VdK erwirkt hat, will die Krankenkasse ein Therapierad für Jungen mit Down-Syndrom nicht finanzieren

Bereits seit fünf Jahren kämpft Marion Bars dafür, dass die Krankenkasse die Kosten für ein Liegerad für ihren schwerbehinderten Sohn übernimmt. Doch selbst nach einer erfolgreichen Klage durch den VdK Bayreuth, mit der ein positives Gerichtsurteil erzielt wurde, bleibt die Kasse hart.

Vor Marion Bars stapeln sich Unterlagen. Auf dem Wohnzimmertisch liegen ablehnende Schreiben der Krankenkasse, die sich über fünf Jahre angesammelt haben. Um ein Liegerad für ihren Sohn Balthasar hat sich ein langer Streit mit der Krankenkasse entfacht, der noch nicht ausgestanden ist.

Im Herbst 2020 hat Marion Bars für ihren damals zwölfjährigen Sohn bei der Kasse beantragt, dass diese die Kosten für ein Liegerad übernimmt. Während es für andere Jugendliche ohne weiteres möglich ist, selbstständig Eisdielen oder Bolzplätze zu erreichen, ist Balthasar Bars in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt: „Bedingt durch die Trisomie 21, hat er verschiedene Schwierigkeiten, die das Gehen für ihn zum Kraftakt machen. Deshalb bleibt er oft lieber im Haus“, erklärt die Mutter.

Als Balthasar noch jünger war, hatte er ein Kinderdreirad, erzählt Marion Bars. Als ihm dieses zu klein wurde, suchten die Eltern nach Alternativen und stießen auf ein Liegerad, das als Hilfsmittel anerkannt ist. „Wir haben so ein Modell ausgeliehen und festgestellt, dass Balthasar

damit sehr gut zurechtkommt. Es hat den Vorteil, dass der Schwerpunkt tief liegt, und er somit keine Gleichgewichtsprobleme hat.“ Außerdem sind die Räder des Liegerads nach innen geneigt. Dadurch kann er kleine Kanten und Bordsteine leichter bewältigen, ohne zu kippen. „Mit einem solchen Liegerad hätte Balthasar die Chance, bei Unternehmungen mit anderen dabei zu sein“, ist sich die Mutter sicher.

Doch die Kasse lehnte den Antrag ab. Sie hielt ein Liegerad nicht für notwendig. Sie behauptete außerdem, dass der Jugendliche das Liegerad nicht unbeaufsichtigt nutzen kann, ohne sich selbst oder andere zu gefährden.

Marion Bars wandte sich an den VdK, der Widerspruch einlegte. Ihr Gegenargument: Ihr Sohn kann das Gefährt zwar nicht ohne Begleitung nutzen, damit aber wenigstens auf geschlossenen Plätzen sowie Forst- und Radwegen fahren. Wenn er regelmäßig mit dem Liegerad trainiert, ist damit zu rechnen, dass er dann irgendwann auch am Straßenverkehr teilnehmen kann. Doch die Kasse beharrte auf ihrem Standpunkt, argumentierte, dass Fahrradfahren nicht zu den Grundbedürfnissen des täglichen Lebens gehört und lehnte den Widerspruch entgegen ärztlicher Gutachten ab.

Daraufhin reichte die VdK-Bezirksgeschäftsstelle in Bayreuth im März 2022 Klage ein. Diese übermittelte der Kasse auch Videos, die dokumentierten, dass Balthasar das Liegerad gut beherrscht.

In der Folgezeit verzögerte sich das Verfahren, und so dauerte es drei Jahre, bis in der Sache endlich entschieden wurde. Auf einen Vergleich ließ sich die Kasse nicht ein.

Die zuständige Richterin war von der Darstellung der Familie Bars überzeugt: Am 3. Februar 2025 verurteilte sie die Kasse dazu, die Kosten für ein Liegerad für Balthasar zu übernehmen, da das Hilfsmittel ihm als Behinderungsausgleich dient.

Der heute 17-jährige Jugendliche muss sich jedoch weiter in Geduld üben: Im August hat die Krankenkasse mitgeteilt, dass sie gegen das Urteil Berufung eingelegt hat. Ein weiteres zermürendes Schreiben auf dem Dokumentenstapel. „Unser Fall zeigt, wie Gelder mit Gerichtsverfahren verbrannt und Familien mit Kindern mit Behinderung im Stich gelassen werden“, kritisiert Marion Bars.

Das Vorgehen der Behörde ist auch Oberfrankens VdK-Bezirksgeschäftsführerin Andrea Stühler-Holzheimer unverständlich: „Das ist bitter für Familie Bars und vor allem für Balthasar. Wir werden nicht aufgeben“, verspricht sie, „denn der VdK setzt sich als starker Sozialverband mit aller Kraft auch weiterhin für die Familie ein“.

Elisabeth Anritter

VdK verklagt Berufsgenossenschaft

Ständige Schmerzen eines Trockenbauers als Folgen seines Berufs anerkannt

Ralf Bäscher* hat mit dem VdK Sachsen erreicht, dass seine schwere körperliche Arbeit als Ursache für seine ständigen Schmerzen von der Berufsgenossenschaft anerkannt werden muss. Sein jahrelanger Kampf hat sich gelohnt.

Als Trockenbauer auf Montage hat Ralf Bäscher viele Jahre körperlich hart gearbeitet. Auf den Baustellen schleppte er schwere Baumaterialien oft bis in das Dachgeschoss. Ständiges Knien und Arbeiten in der Hocke prägten den Arbeitsalltag. Die Überbeanspruchung von Gelenken, Hüfte und Wirbelsäule schlug sich auf seine Gesundheit nieder. Er entwickelte eine Hüftarthrose auf beiden Seiten und erhielt schließlich ein neues rechtes Hüftgelenk.

Mit 56 Jahren waren die körperlichen Beschwerden so stark, dass er rund um die Uhr Schmerzen hatte. Zu Beginn des Jahres 2020 wurde er krankgeschrieben. Die behandelnden Ärzte bestärkten ihn darin, einen Antrag auf Anerkennung einer Berufskrankheit zu stellen, was er auch machte. Die Berufsgenossenschaft (BG) brauchte rund zwei Jahre, bis sie den Antrag ablehnte.

In der Zwischenzeit hatte sich sein Gesundheitszustand weiter verschlechtert. Bäscher konnte nur noch mit Unterarm-Gehstützen laufen. Bei fast allem war er auf die Hilfe seiner Frau angewiesen. Als er im Rahmen einer Reha Ende 2020 erfuhr, dass er in seinem alten Beruf nicht mehr arbeiten kann, brach eine Welt für ihn zusammen. „Er kam aus der Reha nach Hause, und ich habe ihn nicht wiedererkannt“, erinnert sich seine Frau. Bäscher entwickelte eine starke Depression, die behandelt wurde. Doch die Zukunftssorgen blieben.

Verfahren verschleppt

Das Ehepaar wandte sich an Rechtsanwältin Kathleen Daute vom VdK Sachsen in Leipzig, die einen Widerspruch gegen die Ablehnung einlegte. Sie reichte aktuelle ärztliche Befunde ein, aus denen hervorging, dass nur die berufliche Belastung als Krankheitsursache in Frage kommt. Dieses Mal ließ sich die BG fast ein Jahr Zeit – und lehnte erneut ab. Dabei schickte sie den abschlägigen Bescheid zunächst nur an das Mitglied und nicht an die VdK-Juristin Daute. Dadurch erfuhr sie erst Monate später von der Ablehnung, als sie bei der Berufsgenossenschaft den Sachstand erfragte.

Als die Anwältin im Februar 2024 vor dem Sozialgericht auf Anerkennung als Berufserkrankung klagte, versuchte die BG die Klage wegen einer angeblichen Fristverletzung als nicht zulässig darzustellen. Dabei hatte die BG durch die falsche Zustellung des Widerspruchsbescheids die Verspätung selbst verschuldet. Eine Berufserkrankung wollte sie weiterhin nicht anerkennen.

Das Gericht ließ die Klage zu und beauftragte ein neues orthopädisches Gutachten. Das wies schließlich detailliert die berufliche Tätigkeit als Ursache der Erkrankung nach. Doch die BG verschleppte das Verfahren erneut und erkannte erst im Juli 2025 die Berufserkrankung an. Wie hoch die Unfallrente ausfällt, wird nun geprüft. Die Eheleute Bäscher sind erleichtert: „Mit dieser Entscheidung wurde uns eine große Anspannung genommen“, sagt die Ehefrau des Klägers und lobt VdK-Juristin Daute. „Wir sind sehr dankbar für die Unterstützung.“

Jörg Ciszewski

*Namen von der Redaktion geändert

Probleme offen ansprechen

Mit der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst zum Pflegegrad

Wer pflegebedürftig wird, hat Anspruch auf Leistungen aus der sozialen Pflegeversicherung. Wie hoch diese ausfallen, hängt von der Höhe des Pflegegrads ab. Dieser wird bei einer Begutachtung festgestellt.

Stellen Pflegebedürftige zum ersten Mal einen Antrag bei der zuständigen Pflegekasse, beauftragt diese eine Gutachterin oder einen Gutachter vom Medizinischen Dienst (MD) für eine Erstbegutachtung. Bei einem Hausbesuch wird geprüft, wie selbstständig die Betroffenen ihren Alltag meistern, welche Fähigkeiten sie noch haben, was sie allein bewältigen können und wobei sie Hilfe benötigen.

Sechs Module

Die Begutachtung umfasst insgesamt sechs Module: Geprüft wird im Modul Mobilität, wie beweglich die Pflegebedürftigen noch sind und ob sie sich sicher fortbewegen können. Gutachterinnen und Gutachter klären, wie gut sich diese im Alltag zurechtfinden und sich beispielsweise verständlich machen können. Sie machen sich ein Bild davon, wie häufig die Pflegebedürftigen Hilfe benötigen und inwieweit sie sich selbst versorgen können, das heißt alleine waschen, essen oder trinken. Hinzu kommt der Umgang mit Krankheit und Therapie, ob etwa Medikamente zuverlässig eingenommen oder Verbände gewechselt werden. Schließlich zählt, wie selbstständig die Betroffenen ihren Alltag gestalten und soziale Kontakte pflegen. Die einzelnen Module werden mit Punkten bewertet und gewichtet. Daraus ergibt sich dann der Pflegegrad.

Darüber hinaus fragen die Gutachterinnen und Gutachter nach Aktivitäten außer Haus sowie nach der Haushaltsführung. Alle Informationen tragen dazu bei, die Betroffenen umfassend zu beraten und die Pflege gezielt zu planen.

Bei der Begutachtung sollten Pflegebedürftige nichts beschönigen und Probleme offen ansprechen. Nützlich sind Notizen oder ein Pfl egetagebuch, in dem Einzelheiten vermerkt werden, etwa wo sie Hilfe brauchen. Empfehlenswert ist es, den Termin gemeinsam mit einem Angehörigen oder einer vertrauten Person wahrzunehmen.

Wichtig ist es zudem, Unterlagen bereitzuhalten – am besten in Kopie. Dazu gehören beispielsweise aktuelle Krankenhaus- und Arztberichte, ein Schwerbehindertenbescheid, ein Medikamentenplan, eine Liste mit regelmäßigen Behandlungen und eingesetzten Hilfsmitteln sowie die Dokumentation eines Pflegedienstes. **Kristin Enge**

Wer wird uns pflegen?

Gegen den Pflegenotstand: Drei junge Menschen, die sich für den anspruchsvollen Beruf entschieden haben

Alle reden vom Fachkräftemangel. Insbesondere in der Altenpflege wird der Bedarf an Pflegekräften weiterwachsen, weil mehr Menschen pflegebedürftig werden. Diese Entwicklung stellt die Gesellschaft vor große Herausforderungen. Hoffnung machen die jüngsten Zahlen vom Ausbildungsmarkt.

Im vergangenen Jahr haben laut Statistischem Bundesamt 37 400 Frauen und Männer ihre Ausbildung zur Pflegefachkraft abgeschlossen. Das bedeutet im Vergleich zum Vorjahr einen Anstieg von 3830. Zudem haben im Jahr 2024 neun Prozent mehr die Ausbildung begonnen als im Jahr 2023.

Wer sind die jungen Menschen, die sich für diesen Beruf entscheiden? Michelle legt in diesem Oktober ihre letzten Prüfungen ab. Dann ist sie Pflegefachfrau in der Altenpflege und wird in einer stationären Pflegeeinrichtung der Vivantes Hauptstadtpflege in Berlin arbeiten, die zu dem kommunalen Vivantes-Netzwerk gehört.

Pflege auf Probe

Die 21-Jährige hat sich früh für den Pflegeberuf entschieden. Als sie jünger war, hat sie bei der Pflege des Großvaters geholfen. Blutdruck messen, Medikamenteneinnahme überwachen – das ist nicht neu für sie. Mit 17 Jahren bewarb sie sich bei Vivantes für eine Ausbildung. Das Unternehmen bot der jungen Frau zunächst ein Freiwilliges Soziales Jahr an. Sie sollte erproben, ob das der richtige Beruf für sie ist. Er war es.

„Ich wollte schon immer mit Menschen arbeiten“, sagt sie. Ein gutes Gefühl gebe ihr, dass die Bewohnerinnen und Bewohner sie kennen. Sie arbeitet in dem Haus, in dem sie ihre Ausbildung gemacht hat. „Das erleichtert die Kommunikation, die in diesem Beruf sehr wichtig ist.“ Teamfähig und stressresistent sein, keine Berührungsängste haben – das seien weitere Voraussetzungen, die man in diesem Beruf mitbringen muss.

Das bestätigt Julius, der als Krankenpfleger in der Allgemein- und Viszeralchirurgie im Vivantes-Krankenhaus in Berlin-Kaulsdorf arbeitet. Er könne sich keinen anderen Beruf vorstellen, sagt der 23-Jährige. „Ich möchte Menschen in unangenehmen Situationen und schweren Krankheitsphasen helfen. Das ist für mich Motivation.“ Auch er hat die Ausbildung zur Pflegefachkraft im Jahr 2024 beendet, und sich dann für die Krankenpflege entschieden. Zu seinen Aufgaben gehört die Wundversorgung: Dekubitus, Abszesse, Narben. „Die Menschen, mit denen ich arbeite, haben oft akute Schmerzen. Da ist es wichtig, ruhig seine Arbeit zu machen und empathisch zu sein.“ Er hat auch eine Ausbildung bei der Feuerwehr gemacht. Mittlerweile kann er sich aber keinen anderen Beruf mehr als den in der Pflege vorstellen.

Quynh Anh ist seit 2021 in Berlin. In Hanoi war die 29-Jährige Hebamme. „Daher weiß ich: Menschen, die Hilfe brauchen, brauchen auch viel Verständnis und Geduld. Das nützt mir bei meiner Arbeit in der Pflege“, sagt sie. Nach einem Deutschkurs am Goethe- Institut konnte sie sich bei der Vivantes Hauptstadtpflege um eine Ausbildung bewerben. In dem Pflegeheim in Kaulsdorf, in dem sie zur Pflegefachkraft ausgebildet wurde, arbeitet sie heute auch.

Attraktiver geworden

Die Anwerbung von Fachkräften im Ausland ist ein wichtiger Baustein, um den Fachkräftebedarf zu decken. Wichtig war auch die Einführung der generalistischen Ausbildung zur Pflegefachkraft im Jahr 2020. Sie hat den Beruf attraktiver gemacht, weil er den Pflegekräften mehr Flexibilität bei der Arbeitsplatzsuche bietet. Auch das gestiegene Einkommen ist für viele ein Grund, den Beruf zu ergreifen. Das Durchschnittsgehalt einer Pflegefachkraft liegt bei gut 4000 Euro brutto im Monat.

Der Sozialverband VdK wirbt für weitere Verbesserungen in der Personalausstattung und bei den Arbeitsbedingungen. Diese sind notwendig, um nachhaltig den Personalbedarf decken zu können und eventuell ausgeschiedene Pflegekräfte zur Rückkehr in den Beruf zu bewegen. **Jörg Ciszewski**

Mehr Flexibilität in der Pflege

Kurzzeit- und Verhinderungspflege besser nutzen

Seit 1. Juli 2025 gibt es ein gemeinsames Budget für Kurzzeitpflege und Verhinderungs- beziehungsweise Ersatzpflege. Damit sollen pflegende Angehörige entlastet werden. Das neue Entlastungsbudget kann flexibel eingesetzt werden und beträgt jährlich 3539 Euro.

Bei der Kurzzeitpflege wird die pflegebedürftige Person vorübergehend in einer stationären Einrichtung versorgt, etwa weil die oder der pflegende Angehörige erkrankt ist oder eine Auszeit benötigt. Die Verhinderungs- oder Ersatzpflege hingegen findet zu Hause statt und wird von einer anderen Person, beispielsweise einer Nachbarin, übernommen, wenn die Pflegeperson verhindert ist. Sie kann auch stunden- oder tageweise genommen werden, etwa bei einem Termin. Anspruchsberechtigt sind Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2.

Betrag voll ausschöpfen

Bisher war es nicht möglich, beide Leistungen miteinander zu kombinieren. Durch das Entlastungsbudget soll die Inanspruchnahme erleichtert werden: Wer beispielsweise den vollen Betrag für die Verhinderungspflege nicht aufgebraucht hat, kann das restliche Budget auch für die Kurzzeitpflege verwenden und so den maximalen Jahresbetrag ausschöpfen. Pro Kalenderjahr stehen 3 539 Euro zur Verfügung. Jede der beiden Leistungen kann bis zu maximal acht Wochen pro Jahr genutzt werden.

Durch die Zusammenlegung ist auch die Antragstellung einfacher geworden. Um Verhinderungspflege in Kurzzeitpflege umzuwandeln, ist ein Antrag bei der Pflegekasse notwendig. Dabei gibt man an, dass die Mittel für die Verhinderungspflege auf diesen Anspruch übertragen werden sollen. Ratsam ist es, den Antrag mit einigem zeitlichen Vorlauf zu stellen, da er von der Pflegekasse genehmigt werden muss.

Das Entlastungsbudget ist nicht zu verwechseln mit dem monatlichen Entlastungsbetrag in Höhe von 131 Euro. Dieser gilt schon ab Pflegegrad 1 und kann beispielsweise für ambulante Betreuung oder haushaltsnahe Dienstleistungen genutzt werden. **ali**

Neue Wege in der Organspende

Reform des Transplantationsgesetzes –

Überkreuzlebenspende soll in bestimmten Fällen möglich werden

In Deutschland warten Menschen jahrelang auf ein Spenderorgan, besonders häufig auf eine Niere. Deshalb sollen die gesetzlichen Regelungen angepasst werden.

Gabriele Meiers* Sohn ist groß gewachsen und 25 Jahre alt. Die 58-Jährige beschreibt ihn als einfühlsam, als großen Fan des englischen Fußballclubs FC Chelsea. Früher hat er selbst Fußball gespielt, war aktiv und unternehmungslustig – bis vor fünf Jahren seine Nieren versagten. Seitdem wartet er auf eine Transplantation.

8575 Menschen in Deutschland benötigten nach Angaben der Deutschen Stiftung Organspende (DSO) Ende 2024 ein Spenderorgan, 6397 von ihnen eine Niere. Doch die Zahl der verfügbaren Organe reicht nicht aus.

Lange Wartezeiten

Laut DSO haben im vergangenen Jahr 953 Menschen nach ihrem Tod 2854 Organe gespendet. Statistisch gesehen finden sich hierzulande unter einer Million Menschen 11,4

Organspenderinnen und -spender. In Spanien sind es rund 43. Dort werden pro Kopf so viele Organe verstorbener Personen gespendet wie in keinem anderen Land der Welt.

Bis Betroffene in Deutschland mit einer Niere von verstorbenen Spenderinnen oder Spendern versorgt werden können, vergehen im Schnitt acht Jahre. Mitunter dauert es deutlich länger. 253 Menschen starben im vergangenen Jahr, weil sie kein Organ erhielten.

Bis für Meiers Sohn eine neue Niere gefunden wird, muss er dreimal pro Woche für fünf bis sechs Stunden an ein Gerät zur Dialyse. Dieses übernimmt die Funktion der Nieren und reinigt sein Blut von Giftstoffen, überschüssigem Wasser und Elektrolyten.

„Es kostet ihn viel Kraft“, sagt die 58-Jährige. Sie erzählt, dass er manchmal keinen Dialyseplatz in der Nähe findet, sodass er lange Fahrzeiten in Kauf nehmen muss. Diese belasten ihn zusätzlich. „Nach der Dialyse geht es ihm ohnehin nicht gut, und er hat Schmerzen“, so Meier.

Der 25-Jährige soll in seiner Ernährung Kalium, Phosphat und Salz meiden. Vieles, wie Spinat, Brokkoli, Vollkorn- und Fertigprodukte, kann er nicht essen. Die Trinkmenge muss er begrenzen. „Wenn er uns besucht, habe ich oft Angst, etwas zu übersehen“, sagt seine Mutter.

Nieren oder Leberteile können von lebenden Menschen übertragen werden. Laut Transplantationsgesetz ist die sogenannte Lebendspende derzeit nur erlaubt, wenn die Personen eng miteinander verbunden sind, wie etwa nahe Verwandte, Ehegatten oder Lebenspartnerinnen und -partner. Es darf auch kein geeignetes Organ einer verstorbenen Person verfügbar sein. Meier und ihr Mann – beide VdK-Mitglieder – kommen aufgrund eigener Erkrankungen nicht als Spenderin oder Spender für ihren Sohn infrage.

Geplante Reform

Das Transplantationsgesetz soll nun geändert werden, um den Kreis von Spenderinnen und Spendern sowie Empfängerinnen und Empfängern zu erweitern. Dann könnten sich durch eine sogenannte Überkreuzlebendniere spende zwei Paare über Kreuz Organe spenden, wenn eine direkte Spende an die eigene Partnerin oder den Partner wegen Unverträglichkeiten nicht möglich ist.

Der Sozialverband VdK fordert, dass Spenderinnen und Spender vor einer solchen Lebendspende umfassend über Risiken und Folgen aufgeklärt werden. „Ob sie sich dann dafür oder dagegen entscheiden, liegt allein bei ihnen. Sie müssen diese Wahl in Ruhe und ohne Druck treffen können“, fordert VdK-Präsidentin Verena Bentele. Zudem müssen alle Betroffenen die Unterstützung erhalten, die sie benötigen.

Meier wünscht sich, dass sich mehr Menschen mit dem Thema Organspende beschäftigen. „Wie schnell kann es passieren, dass man selbst auf eine Transplantation angewiesen ist“, sagt sie.

Wichtig ist, so der VdK, dass jede und jeder einzelne eine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende trifft. Um die persönliche Auseinandersetzung mit einer möglichen Organspende zu fördern, sollten Arztpraxen und Bürgerämter regelmäßig dazu informieren.

Zudem sollte die eigene Position im Organspendeausweis beziehungsweise -register dokumentiert werden. Das schafft Klarheit für den Ernstfall. „Angehörigen nimmt es die schmerzliche Last, über eine Spende zu entscheiden oder über den Willen der Verstorbenen mutmaßen zu müssen“, so Bentele.

Spenden von Organen und Geweben sind bis ins hohe Alter möglich. Hier gibt es keine Altersbeschränkung. Der älteste bekannte Spender in Deutschland war 98 Jahre alt. **Kristin Enge**

**Name von der Redaktion geändert*

Infos zur Organspende

Das Info-Telefon Organspende ist von Montag bis Freitag, 9 bis 18 Uhr gebührenfrei erreichbar:

•(08 00) 9 04 04 00

🌐 www.organspende-info.de

🌐 www.organspende-register.de

Von wegen Drückeberger

DAK-Gesundheitsreport nimmt die Generation Z ins Visier

Der DAK-Gesundheitsreport 2025 richtet seinen Fokus auf die Generation Z – kurz Gen Z genannt. Er beleuchtet die Wünsche und Erwartungen der Geburtsjahrgänge 1995 bis 2010 an die Arbeitswelt und analysiert ihr Gesundheitsverhalten und ihren Umgang mit Krankheit und Abwesenheiten im Arbeitsleben.

Im Jahr 2024 lag der Krankenstand bei Beschäftigten bis 30 Jahren mit 4,7 Prozent unter dem Durchschnitt aller Altersgruppen (5,4 Prozent). Die Krankmeldungen waren meist kurz: Obwohl die Angehörigen der Gen Z vergleichsweise häufig krankgeschrieben waren, betrug die durchschnittliche Krankschreibungsdauer nur 5,9 Tage (alle Altersgruppen: 9,7 Tage).

Die DAK-Studie zeigt, dass Atemwegserkrankungen die meisten Fehlzeiten verursachen. Psychische Beschwerden liegen an zweiter Stelle und nehmen weiterhin deutlich zu. Besonders auffällig ist das häufige Vorkommen chronischer Krankheiten bei den Beschäftigten.

Chronische Erkrankung

Rund ein Fünftel der 18- bis 24-Jährigen und mehr als ein Viertel der 25- bis 29-Jährigen berichten von mindestens einer chronischen körperlichen Erkrankung. Von psychischen Symptomen sind in diesen beiden Altersgruppen 18 beziehungsweise 17 Prozent betroffen.

Aufgrund der Covid-19-Pandemie sind insbesondere Beschäftigte unter 30 Jahren hinsichtlich Infektionsrisiken besonders wachsam. Mehr als die Hälfte gibt an, bei Infekten vorsichtiger zu sein, und etwa ein Viertel bleibt bei Erkältungssymptomen eher zu Hause. Im Vergleich zu 2015 arbeiten die Befragten seltener mit leichten Beschwerden weiter und melden sich häufiger krank, um eine Verschlechterung zu verhindern.

Dennoch: Etwa 65 Prozent haben im letzten Jahr krank gearbeitet. Hauptgründe hierfür waren Rücksicht auf die Kollegenschaft und die Angst vor Nachteilen bei häufigen Krankmeldungen.

Die Mehrheit der unter 30-Jährigen ist mit ihrer Arbeit zufrieden: 26 Prozent sind „voll und ganz“ und 58 Prozent „eher“ zufrieden. Wichtigste Indikatoren für die Arbeitszufriedenheit sind ein gutes Arbeitsklima, gute Bezahlung und die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben.

Generationenkonflikte

Ein Viertel der Befragten berichtet von Spannungen mit älteren Kolleginnen und Kollegen und fühlt sich dadurch stark oder sehr stark belastet. Zu den häufigsten Konfliktursachen zwischen den Generationen gehören unterschiedliche Arbeitsstile, Kommunikationsgewohnheiten und Werte. **Robert Manu**

Besser angespornt als neidisch sein

Schon Kleinkinder vergleichen sich mit anderen –

Psychologin rät Erwachsenen, sich auf eigene Stärken zu besinnen

Neid gibt es zwar häufig, aber neidische Menschen sind oft nicht glücklich. Sich zu vergleichen, ist eine grundsätzliche Eigenart von Lebewesen, die sich aber ins Negative ausgeprägt hat. Diplom-Psychologin Sandra Jankowski erklärt, woher Neid kommt und wie damit besser umzugehen ist.

Der Mieter beneidet den Nachbarn um dessen eigenes Häuschen, die Schülerin ihre Klassenkameradin um die gute Note und der Junge seinen Freund um das große Kinderzimmer. Dieses Gefühl kennt eigentlich jeder Mensch. Es entsteht durch das Vergleichen, das bereits bei den Jüngsten einsetzt, erklärt Diplom-Psychologin Sandra Jankowski. Diese Eigenart, die auch unter vielen Tieren zu beobachten ist, hat ursprünglich den Grund, von anderen etwas lernen und dies irgendwann selbst können zu wollen, wie beispielsweise Krabbeln, Sprechen, Gehen.

Streben nach Höherem

Sich zu vergleichen, „ist erst einmal in Ordnung, weil wir dadurch nach Höherem, Besserem streben“, sagt Jankowski, die dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen angehört. Das ist bei Kindern und auch bei Erwachsenen so. Der Neid, dem anderen etwas nicht zu gönnen, in etwas besser sein zu wollen, entsteht auf unterschiedliche Art und Weise.

Beim Nachwuchs sind bestimmte Altersgrenzen immer wieder problematisch: Wenn dem älteren Bruder etwas erlaubt wird, was die jüngere Schwester noch nicht machen darf, wie zum Beispiel abends länger aufbleiben, dann kann dies zu Neid führen. Eltern sollten in diesem Fall sensibel mit den Jüngeren umgehen, ihnen genau erklären, dass sie das jetzt noch nicht dürfen,

in Zukunft aber schon. Dann entwickeln diese dafür Verständnis. Spielen Mutter oder Vater die Einwände der Jüngerer dagegen einfach herunter und nehmen sie also nicht ernst, kann Missgunst entstehen und auch bleiben.

Insbesondere bei Prüfungen oder Wettkämpfen kann die Wortwahl von Erziehungsberechtigten, Trainerinnen oder Betreuern Neid schüren, beispielsweise mit Sätzen wie „Du schaffst das eh nicht!“ oder „Der andere ist einfach besser als du!“ Stattdessen ist Motivation und Stärkung des Selbstbewusstseins gefragt, erklärt die Expertin.

In der Schule oder auch im Sport kann sich das Kind, die Athletin oder der Athlet durch Fleiß und Training verbessern. Bei fehlendem Talent hilft dies natürlich nur begrenzt. Wenn man mit aufbauenden Worten nicht mehr weiterkommt, kann es motivieren, andere Stärken hervorzuheben und zu fördern. So kann eine Mutter ihren Sohn beispielsweise aufbauen, indem sie ihn an seine guten Leistungen in einem anderen Schulfach, einer anderen Sportart oder an sein besonderes musikalisches Talent erinnert.

Um Neid und die damit verbundenen negativen Gedanken und Gefühle nicht aufkommen zu lassen oder diese zu unterdrücken, ist ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl wichtig, erklärt Jankowski. Menschen, die dies haben, können anderen leichter etwas gönnen.

Aber auch Personen mit geringem Selbstbewusstsein können an sich arbeiten. Dann sei es umso wichtiger, sich auf seine eigenen Fähigkeiten zu besinnen, betont die Expertin. Es geht ja gar nicht darum, genau in diesem einen Bereich so gut zu sein wie jemand anders. „Oft wissen Menschen, die unter Neid leiden, gar nicht, wie erfolgreich sie auf andere Weise schon sind“, sagt sie. Sie sollten sich dessen bewusstwerden. Zudem schadet es, sich ständig mit vermeintlich erfolgreicherer Personen zu vergleichen.

Gefühlte Ungerechtigkeit

Oft wird in der Gesellschaft sogar gegen Gruppen, die im sozialen Abseits stehen, Neid geschürt. Grund dafür ist ein gestörtes Gerechtigkeitsempfinden. Es ist eine „gefühlte Ungerechtigkeit“, die häufig nicht der Realität entspreche. Jankowski rät, sich die Frage zu stellen, ob es den anderen Personen wirklich besser geht, und ob man mit diesen tauschen möchte.

Vom Gegeneinander zu einem Teamgefühl zu kommen, wäre ideal, sagt die Expertin. Denn eine Gemeinschaft ist erfolgreich und zufrieden, wenn alle ihre Stärken einbringen. **Sebastian Heise**

Erfolgreich Keime bekämpfen

Mundspüllösungen helfen bei der Zahnpflege

Sie sorgen nicht nur für frischen Atem, sondern können auch die Zahnhygiene verbessern. Was bei der Anwendung von Mundspüllösungen zu beachten ist.

Mundwasser fördern die Zahnhygiene, besonders wenn sie Fluorid enthalten. Denn das Mineral stärkt den Zahnschmelz und beugt Karies vor. Es gibt Mundspülungen in 500-Milliliter-PET-Flaschen oder in kleineren Fläschchen, die auf Reisen praktisch sein können. Erhältlich sind sie in Drogeriemärkten, meist im gleichen Regal, wo auch Zahnbürsten und -cremes einsortiert sind. Auch Apotheken führen sie im Sortiment. Haushalte mit Kindern oder pflegebedürftigen Personen sollten zu alkoholfreien Varianten greifen.

Oft ist der Drehverschluss kindersicher und öffnet sich nur durch Zusammendrücken. Er dient gleichzeitig als Dosierkappe. Wer empfindlich ist, kann Mundwasser als scharf schmeckend wahrnehmen. Es ist deshalb ratsam, Produkte verschiedener Hersteller auszuprobieren.

Neben dem Mineral Fluorid sind verschiedene pflanzliche Extrakte enthalten. Oft werden Kräuter wie Kamille, Pfefferminze und Salbei, Gewürznelken oder Teebaumöl zugesetzt. Diese wirken entzündungshemmend und lindern Zahnfleischbluten. Außerdem steht auf der Liste der Inhaltsstoffe oftmals der Wirkstoff Chlorhexidin, der ebenfalls unerwünschte Keime in der Mundhöhle bekämpft.

Es gibt Personen, die nach Ansicht von Experten besonders von Mundspüllösungen profitieren. So haben Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik der Finger und Hände häufig Schwierigkeiten, den Bereich zwischen den Zähnen zu reinigen, da sie mit der Anwendung von Zahnseide und Interdentalbürsten überfordert sind.

So wendet man Mundwasser richtig an: Zweimal täglich nach dem Zähneputzen etwa 15 Milliliter davon im Mund hin- und herbewegen und auch zwischen die Zähne „ziehen“, damit diese gut umspült werden. Nicht mit Wasser nachspülen. Tipps zur richtigen Anwendung geben auch Zahnärztinnen und Zahnärzte. **ant**

Erholung vom Familienalltag

Ziel einer Eltern-Kind-Kur ist die Genesung von Müttern und Vätern

Eltern leisten enorm viel: Sie gehen arbeiten, versorgen die Kinder und kümmern sich um den Haushalt. Die eigenen Bedürfnisse bleiben dabei häufig auf der Strecke. Bei großer Belastung und gesundheitlichen Problemen kann die Ärztin oder der Arzt eine Eltern-Kind-Kur verordnen.

Eine Mutter-Kind- beziehungsweise Vater-Kind-Kur ist eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Sie wird von der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt verordnet. Die medizinische Notwendigkeit der Maßnahme muss in einem Attest begründet werden. Die Kur zählt nicht als Urlaub. Wird sie von der Krankenkasse genehmigt, gilt die Bewilligung als Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung. Wenn die gesundheitlichen Probleme bestehen bleiben oder erneut auftauchen, kann die stationäre Vorsorgemaßnahme grundsätzlich nach vier Jahren wiederholt werden.

Viele Symptome können auf eine Überlastung hinweisen, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Probleme, Kopf- und Rückenschmerzen, Angstzustände, Erschöpfung und Schlafstörungen. Die Eltern-Kind-Kur richtet sich an gesundheitlich gefährdete oder bereits kranke Eltern. Ziel ist deren Erholung und Genesung.

Kinder bis zum Alter von zwölf Jahren können in der Regel zur Kur mitgenommen werden, entweder als Begleitkinder oder, wenn sie ebenfalls krank oder gesundheitlich gefährdet sind, als Therapiekinder mit eigener Behandlung. Für Kinder mit Behinderung gelten keine Altersgrenzen. Die Kinder werden vor Ort betreut, sodass sich die Eltern ganz auf ihre eigene Genesung konzentrieren können.

Antrag beim Arzt

Wer eine Mutter-Kind- beziehungsweise Vater-Kind-Kur machen möchte, spricht am besten mit der Ärztin oder dem Arzt über seine gesundheitlichen Probleme. Erweist sich die Maßnahme als notwendig, muss sie bei der Krankenkasse beantragt werden. Meist füllen die Ärztin oder der Arzt das Antragsformular zusammen mit der oder dem Versicherten aus. Der Antrag wird bei der Kasse eingereicht, die darüber zeitnah entscheidet. Wird die Kur bewilligt, sucht die Krankenkasse zusammen mit der Mutter oder dem Vater eine geeignete Einrichtung aus. Die Klinik teilt der Patientin oder dem Patienten dann den Aufnahmetermin mit.

Die Kosten für die Eltern-Kind-Kur trägt die Krankenkasse. Die Versicherten übernehmen den gesetzlich vorgesehenen Eigenanteil in Höhe von zehn Euro pro Tag. Minderjährige Kinder und Versicherte, die von der Zuzahlung befreit sind, zahlen nichts. Zusätzlich beteiligt sich die Kasse an den Kosten für die An- und Abreise. **Annette Liebmann**

Hoffnung für Contergan-Geschädigte

Stiftung muss nach einem Urteil des

**Bundesverwaltungsgerichts künftig Ansprüche auf eine
Conterganrente genauer prüfen**

Das Bundesverwaltungsgericht in Leipzig hat entschieden, dass die Conterganstiftung bei der Bearbeitung von Anträgen gegen gesetzliche Vorgaben verstoßen hat (Az. 5 C 2.24). Das könnte dazu führen, dass sie in vielen Fällen neu prüfen muss, ob Antragstellende einen Anspruch auf eine Conterganrente haben.

Die Conterganstiftung ist eine öffentlich-rechtliche Stiftung des Bundes, die über die Anerkennung von Conterganschäden entscheidet. In den vergangenen Jahren hat sie die meisten Anträge abgelehnt. Von rund 1000 seit dem Jahr 2009 gestellten Anträgen wurden nur 123 positiv beschieden. Beobachter kritisieren, dass die Entscheidungsfindung der Stiftung wenig transparent und die Beweislast für die Anerkennung einer Conterganschädigung hoch sind.

Das Bundesverwaltungsgericht in Leipzig hat am 9. Juli 2025 entschieden, dass die Stiftung ihre Arbeit umstellen muss. Das Gericht hatte im Fall des Klägers Thomas K. geurteilt, dass bei der Ablehnung seines Antrags gesetzliche Vorschriften missachtet wurden. Das Urteil verlangt, dass alle 21 Sachverständigen der medizinischen Kommission der Stiftung als Gremium an der Entscheidung über einen Antrag beteiligt werden müssen. Das sei dem Gericht zufolge sichergestellt, wenn die Mitglieder die Argumente aller übrigen Mitglieder kennen, sich austauschen können und sich ihre Entscheidung somit als Ergebnis des in der Kommission gebündelten Sachverständs darstellt. Bei der Ablehnung des Antrags von Thomas K. hatte der Vorsitzende der Kommission zuvor nur die Stellungnahme von acht Sachverständigen nacheinander eingeholt.

Rechtswidrige Verfahren

Anwältin Karin Buder, die Thomas K. vor dem Bundesverwaltungsgericht vertreten hat, geht davon aus, dass bei vielen Betroffenen das Verfahren rechtswidrig verlaufen ist. „Die Conterganstiftung muss im Fall meines Mandanten neu entscheiden. Auch bei den bereits laufenden Verfahren, die beim Gericht anhängig sind, wird nun geprüft, ob sie an die Conterganstiftung zu einer erneuten Entscheidung zurückgehen müssen.“

Das Urteil beschäftigt sich auch mit der Wahrscheinlichkeit einer Conterganschädigung. „Bislang wurde der Antrag abgelehnt, wenn eine andere Ursache für die Schädigung außer einer Conterganeinnahme in Betracht kam“, sagt Buder. Nun habe das Gericht festgestellt, dass Contergan die wahrscheinlichste Ursache sein muss. „Abgelehnte Anträge können nun schon deswegen neu gestellt werden, wenn etwa eine neue ärztliche Diagnose vorliegt, wonach die Schädigung conterganbedingt ist.“

Buder erwartet, dass die Stiftung künftig die Ursache genauer ermitteln muss als zuvor, also auch Gentests zur näheren Bestimmung herangezogen werden. „Dadurch ließen sich viele genetische Ursachen für eine Behinderung ausschließen“, erklärt die Anwältin.

Ihr Mandant hatte 14 Jahre um die Anerkennung seiner Conterganschädigung gekämpft. Thomas K. war 1961 mit zwei fehlgebildeten Daumen zur Welt gekommen, ist schwerhörig, seine linke Niere arbeitet nicht richtig, und sein Darm neigt zu Inkontinenz. Seine Mutter hatte in der Schwangerschaft mehrmals das rezeptfreie Schlafmittel Contergan eingenommen. Dennoch weigerte sich die Stiftung, einen Conterganschaden anzuerkennen: Die Fehlbildungen seien nicht mit hinreichender Wahrscheinlichkeit auf die Einnahme zurückzuführen.

Nie begutachtet

Durch das Urteil muss die Stiftung nun erneut und umfassender prüfen. Für Thomas K., den die Stiftung in all den Jahren nie persönlich begutachtet hat, ist das neben der Hoffnung auf Anerkennung auch eine späte Genugtuung.

Der VdK kann nicht bei Anerkennungsverfahren der Conterganstiftung unterstützen, da die Beratung des VdK satzungsbedingt auf das Sozialrecht beschränkt ist. Es handelt sich hier aber um Verwaltungsrecht und gegebenenfalls muss der Weg zum Verwaltungsgericht beschritten werden.

Jörg Ciszewski

7000 Schritte täglich reichen

Studie widerlegt alten Gesundheitsgrundsatz

Regelmäßige körperliche Bewegung beugt vielen Krankheiten vor. Forschende haben nun herausgefunden, dass schon 7000 Schritte pro Tag einen sehr guten Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Die klassische Armbanduhr hat für viele längst ausgedient. Stattdessen sind Pulsuhren, Smartwatches oder Fitnesstracker in Mode, die uns zeigen, wie aktiv wir waren und wie viele Schritte wir am Tag zurückgelegt haben.

Lange hielt sich die Empfehlung, dass 10 000 Schritte täglich das Risiko für viele schwere Erkrankungen senken. Dabei war dieser Richtwert alles andere als medizinisch belegt. Kürzlich haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Ergebnisse einer sogenannten Metastudie veröffentlicht. Darin heißt es, dass bereits 7000 Schritte am Tag gleich mehrere Gesundheitsrisiken erheblich verringern helfen.

Für diese Metastudie haben Forschende der Universität Sydney in Australien 57 bereits vorliegende Studien mit insgesamt rund 160 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgewertet. Die Ergebnisse wurden kürzlich im medizinischen Fachmagazin „Lancet Public Health“ veröffentlicht

Krankheitsrisiko sinkt

Demnach senken täglich 7000 Schritte das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einen Infarkt und einen Schlaganfall verglichen mit Menschen, die rund 2000 Schritte laufen, um 25 Prozent. Zudem sinkt die Wahrscheinlichkeit, an Demenz (38 Prozent), Depression (22 Prozent), Typ-2-Diabetes (14 Prozent) und Krebs (sechs Prozent) zu erkranken. Auch die Gefahr, an Krebs zu sterben, reduziert sich um 37 Prozent.

Das tägliche Laufen wirkt sich darüber hinaus positiv auf das Gleichgewicht und körperliche Stabilität aus: Laut Studie können Stürze im Alter zu 28 Prozent verhindert werden.

Wer keine 7000 Schritte schafft, sollte sich nicht entmutigen lassen, erklärt der Forscher Paddy Dempsey von der britischen Universität Cambridge, einer der Co-Autoren der Studie: Wer jeden Tag nur auf 2000 bis 3000 Schritte komme, solle einfach ausprobieren, 1000 Schritte mehr zu machen. „Das sind nur zehn bis 15 Minuten leichtes Gehen über den Tag verteilt“, sagt Dempsey.

cis

Eine Kämpferin im Ehrenamt

Claudia Menges überwindet bürokratische Hürden und gibt Selbstverteidigungskurse

Sie ist eine Frau, die niemals aufgibt. Als Ehrenamtliche im VdK engagiert sich Claudia Menges für Menschen, die Hilfe und Sicherheit brauchen.

Die 61-Jährige aus Wallerfangen ist Vorsitzende des VdK-Kreisverbands Saarlouis und seit vielen Jahren mit Herzblut beim VdK engagiert. Auch im Ortsverband Wallerfangen hat sie den Vorsitz inne. Wer sie kennt, weiß: Diese Frau ist keine, die sich von dicken Aktenordnern einschüchtern lässt – und schon gar nicht von Angreifern.

Wenn ältere Menschen bei Wohngeld, Pflegegrad oder bei der Rente nicht mehr weiterwissen, ist Claudia Menges zur Stelle. Seit Jahren kämpft sie mit und für Menschen, die von Bürokratie ausgebremst werden. „Anträge und Formulkrieg sind mein tägliches Brot“, sagt sie schmunzelnd – und greift jedes Mal wieder zum Telefon, um für andere durchzusetzen, was ihnen zusteht.

Ihre Motivation ist persönlich: Als sie selbst krank wurde und sie nicht mehr in ihrem Beruf als Kinderpflegerin arbeiten konnte, verweigerte man ihr zunächst die Erwerbsminderungsrente. Erst der VdK verhalf ihr zum Erfolg. Heute ist sie selbst die starke Stimme für jene, die zu wenig Gehör finden.

Doch Menges kämpft nicht nur mit Papier und Paragrafen. Sie gibt Selbstverteidigungskurse für junge und alte, für beeinträchtigte und gesunde Menschen. Beim Ehrenamtsfest im August in Spiesen-Elversberg im Saarland hat sie auf der Bühne ihre Kampfkunst präsentiert – aus Überzeugung, weil Sicherheit Menschen Kraft gibt.

Stark und sicher

Nach ihrem Auftritt war sie von Interessierten umringt. Es hagelte Einladungen und Angebote, ihre Kurse auch außerhalb ihrer Heimatgemeinde zugänglich zu machen. Ein 70-Jähriger fragte nach einem Kurs für noch ältere VdK- Seniorinnen und -Senioren. Kein Problem für Claudia Menges. Es sei egal, wie alt oder in welcher körperlichen Verfassung man ist. Lernen kann jeder, meint sie.

Seit ihrem fünften Lebensjahr trainiert sie Judo, früher war sie sogar in der Saar-Auswahl. Heute leitet sie das Kindertraining – wo auch Kinder mit Behinderung selbstverständlich dazugehören. „Bei uns dürfen alle auf die Matte, und alle lernen voneinander. Das stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Charakter.“

Im Frühjahr organisierte der Ortsverband Wallerfangen einen Selbstverteidigungskurs. Über 30 Interessierte in jedem Alter nahmen teil. Drei Stunden demonstrierte Menges präzise Griffe

sowie Techniken, um im richtigen Moment zu handeln. Sie zeigte, wie Alltagsgegenstände, ein Schirm oder ein Schlüssel, zur Selbstverteidigung umfunktioniert werden können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben den Kurs gestärkt verlassen.

Claudia Kepp/Maria Wimmer

Zukunft braucht Menschlichkeit

Der VdK zeigt mit seiner Aktion „Alles geht zusammen“, wie wichtig das Ehrenamt für ein gutes Miteinander ist

Es sind oft kleine Gesten, die Großes bewirken: ein offenes Ohr, ein ermutigendes Wort, das Gefühl, nicht allein zu sein. Beim Sozialverband VdK tragen Ehrenamtliche diese Menschlichkeit in die Mitte der Gesellschaft. Sie hören zu, packen an, sorgen für Gemeinschaft, kämpfen für Verbesserungen – und machen anderen Mut.

„Zukunft braucht Menschlichkeit. Beim VdK geht es um das Miteinander und darum, füreinander da zu sein“, sagt Gabriele Jakob aus Bayern. Das Ehrenamt kann als Gegenentwurf zur wachsenden Vereinsamung und Solidarität wirken. Auch Anke Achtert aus dem Landesverband Niedersachsen- Bremen weiß, wie wichtig Nähe ist. „Kommt zu uns, wir haben ein offenes Ohr für euch“, lädt sie Menschen ein. „Denn wir sind in der Gemeinschaft – und man fühlt sich nicht allein.“ Manchmal reicht es schon, einfach da zu sein.

Für Volker Onderka vom VdK Nord ist das Ehrenamt ein Ort, an dem Engagement und Freude zusammenfinden. „Wir wollen etwas verbessern, von dem wir glauben, dass es wichtig ist. Und das gemeinsam mit anderen. Das macht, ehrlich gesagt, Spaß“, erzählt er. Was nach einem einfachen Satz klingt, ist für ihn die Essenz des Ehrenamts: Sinnvolles tun und gleichzeitig Freude schenken.

Sehr persönlich formuliert es Sascha Major aus dem Saarland: „Das Ehrenamt gibt mir Genugtuung, indem ich Menschen helfen und ihnen Leid nehmen kann – und dadurch Menschen glücklich machen kann.“ Für ihn zählt jeder kleine Schritt, der einem Menschen etwas Erleichterung verschafft. Ein Engagement, das sicher immer wieder Kraft kostet, aber das vor allem auch sehr viel Kraft spendet.

Katrin Dworak aus Sachsen wiederum schätzt die Vielfalt im VdK. „Menschen treffen, neue und spannende Inhalte kennenlernen, Vielfalt, Diskussion und Spaß“ – das alles verbindet sie mit ihrem Ehrenamt. Für sie ist es nicht nur eine Aufgabe, sondern auch eine Quelle für Inspiration und Begegnung.

Fünf Stimmen aus fünf Regionen, die zeigen: Ehrenamt ist keine abstrakte Idee, sondern gelebte Solidarität. Der VdK lebt von diesem Engagement – und von Menschen, die mit Herz und Überzeugung füreinander da sind. **Claudia Kepp**

Sie wollen die Barrieren aus dem Weg räumen

Drei Menschen mit Behinderung machen Vorschläge, wie Unternehmen kundenfreundlicher werden können

Die Bundesregierung verzögert die notwendige Reform des Behindertengleichstellungsgesetzes (BGG) und verhindert dadurch mehr Barrierefreiheit. Die VdK-Zeitung hat bei Menschen mit Behinderung nachgefragt, welche Barrieren ihnen den Alltag besonders erschweren – und wie diese beseitigt werden können.

VdK-Mitglied Birgit Kaiser wohnt im sächsischen Erzgebirgskreis und ist beinahe täglich mit dem Bus unterwegs. Das stellt die 47-Jährige, die blind ist, manchmal vor große Herausforderungen. „Ich würde mir wünschen, dass auch in der ländlichen Region in Blindenschrift lesbar oder akustisch abrufbar ist, welche Buslinien an der jeweiligen Haltestelle abfahren, und dann die Liniennummer des gerade einfahrenden Busses über Lautsprecher angesagt würden. Leider geschieht das bei uns ausschließlich über visuelle Anzeigen. Dadurch erfahre ich manchmal nicht, wo mein Bus abfährt, wenn dort mehrere Buslinien verkehren, und welcher Bus einfährt.“

Login wird zur Hürde

Mit einer weiteren Barriere ist sie konfrontiert, wenn sie im Internet die Daten ihres Handyvertrags aufrufen möchte. „Wenn ich mich als Kundin einlogge, gibt es als Sicherheitsabfrage ein sogenanntes Captcha, bei dem ich ein Bilderrätsel oder eine Rechenaufgabe lösen muss. Das kann ich aber als blinde Person nicht bedienen.“

Ihr ist es wichtig, nicht nur Probleme zu nennen, sondern auch Lösungen aufzuzeigen: „Als Alternative müsste das Unternehmen im Sinne der Barrierefreiheit eine audio- oder textbasierte Sicherheitsabfrage anbieten.“ In Fachkreisen spricht man bei Lösungen wie diesen von angemessenen Vorkehrungen. Das sind notwendige und geeignete, aber nicht unverhältnismäßige Anpassungen im Sinne der Barrierefreiheit. Solche Vorkehrungen sollen Menschen mit Behinderungen die Teilhabe ermöglichen.

Formular nicht lesbar

Auch für ein Problem, das ihr bei einem Arzttermin begegnet, macht sie einen Lösungsvorschlag. „Ich habe in der Arztpraxis mehrfach die Erfahrung gemacht, dass ich Formulare unterschreiben soll, die ich mir dort nicht vorlesen lassen kann. In so einem Fall wäre es hilfreich, sie wären vorab im Internet abrufbar. Dann könnte ich sie zu Hause mit meinem Screenreader per Sprachausgabe oder in Blindenschrift lesen.“

Auch der gehörlose Ricardo Scheuerer aus Berlin kennt ähnliche Situationen: „Wenn ich bei einem Unternehmen etwas bestelle, kommt es vor, dass es eine Rückfrage gibt und ich Kontakt aufnehmen möchte. Viele Firmen lehnen dann aber eine schriftliche oder alternative Kommunikation ab, sodass eine Kontaktaufnahme für mich unmöglich ist.“ Ähnlich problematisch seien Banken, die ausschließlich telefonisch beraten. Ein Problem sei für ihn auch, dass viele Unternehmensvideos, Werbeclips oder Anleitungen nicht Untertitelt sind. „Dadurch sind mir wichtige Informationen nicht zugänglich“, erklärt der 30-Jährige. Barrierefreie Lösungen wären Live-Text-Chat, Video-Chat mit Gebärdensprachdolmetscher, schriftliche Verfahren oder Untertitel bei allen Videos, so Scheuerer.

Rampe steht im Keller

VdK-Mitglied Hermann Roth aus dem hessischen Langen nutzt einen Rollstuhl. Er berichtet, dass viele Gaststätten für ihn nicht zugänglich sind, weil er mit dem Rollstuhl die Treppen nicht überwinden kann oder eine barrierefreie Toilette fehlt. Der 63-Jährige hat erlebt, dass Lokale zur Überbrückung der Stufen zwar über eine Rampe verfügen. „Allerdings hieß es, dass der entsprechende Mitarbeiter, der diese Rampe bewegen kann, nicht da ist. Es ist auch schon vorgekommen, dass die Rampe im Keller lag und erst umständlich geholt werden musste.“ Wenn es schon eine barrierefreie Lösung gibt, sollte diese dann auch unkompliziert genutzt werden können, so Roth. **Jörg Ciszewski**

Schwerbehindert und arbeitslos

Förderprogramme für Beschäftigung sind oftmals unbekannt

Erstmals seit Februar 2015 ist die Zahl der Arbeitslosen wieder über drei Millionen gestiegen. Darunter sind rund 187 000 Menschen mit Schwerbehinderung. Sie stehen bei der Jobsuche häufig vor großen Hürden. Dass Inklusion ein wichtiger Beitrag zur Fachkräftesicherung ist, ist vielen Unternehmen noch nicht bewusst.

Viele Schwerbehinderungen treten erst im mittleren oder höheren Erwerbsalter auf, oft aufgrund von Erkrankungen. Fast die Hälfte der arbeitslosen schwerbehinderten Menschen ist 55 Jahre oder älter, was die Rückkehr ins Erwerbsleben erschwert. Neben gesundheitlichen Einschränkungen sind Vorbehalte von Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern und fehlende barrierefreie Arbeitsplätze Gründe für lange Arbeitslosigkeit.

Die Bundesanstalt für Arbeit (BA) berichtet, dass bei schwieriger Wirtschaftslage schwerbehinderte Menschen besonders unter Nachteilen leiden. Trotz eines Fachkräftemangels schöpfen viele Unternehmen deren Beschäftigungspotenzial nicht aus, obwohl diese Gruppe – so betont die BA – oft besser ausgebildet ist als viele andere Arbeitslose. Somit stellen sie eine wertvolle, bislang zu selten genutzte Ressource dar.

Nicht zuletzt muss die freie Wirtschaft der gesetzlichen Beschäftigungspflicht nachkommen: Aktuell erfüllt diese Vorgabe gerade einmal ein Viertel der betroffenen Unternehmen.

Firmen stehen Beratungsangebote zur barrierefreien Gestaltung von Arbeitsplätzen zur Verfügung, um die Beschäftigung schwerbehinderter Menschen nachhaltig zu fördern. Unternehmen, in denen Menschen mit und ohne Behinderung zusammenarbeiten, sollten nach Ansicht des VdK als Alternative zu Behindertenwerkstätten stärker gefördert werden.

Arbeitsagentur befragen

Neben den gesetzlich geregelten Unterstützungsangeboten bieten auch einige Bundesländer Unternehmen zeitlich befristete Arbeitsmarktprogramme zur Einstellung oder Beschäftigungssicherung schwerbehinderter Menschen. Es lohnt sich, bei den Arbeitsagenturen vor Ort gezielt nachzufragen.

Der VdK befürwortet einen Ausbau der Förderprogramme auf Bundes- und Länderebene. Insbesondere ältere Schwerbehinderte müssen eine Perspektive auf einen behinderungsgerechten Arbeitsplatz bekommen.

Der Förderfinder auf der Webseite www.talentplus.de bietet eine Übersicht über Fördermöglichkeiten für arbeitslose Menschen mit Behinderung. Gelistet sind bundesweite Regelförderungen und befristete Sonderprogramme der Länder, die sich nach Bundesland und Beschäftigungsart filtern lassen. **Robert Manu**

Aktuelle Filme auf VdK-TV

„Rat & Tat“

Schwerhörige Menschen entscheiden sich beim Hörgeräteakustiker oftmals für ein Hörhilfenmodell, dessen Preis deutlich über dem liegt, was die Krankenkasse zahlt. Heißt das, gesetzlich Versicherte müssen selbst für die Differenz aufkommen? Festzustellen ist zunächst, dass die Krankenkasse einen Festbetrag und keinen Zuschuss bei der Anschaffung eines Hörgeräts leistet. Denn laut Bundessozialgericht haben Versicherte mit Hörbeeinträchtigung Anspruch auf eine „bestmögliche Angleichung“ ihres Hörvermögens an das gesunder Menschen. Ist also mit dem teureren Hörgerät ein „erheblicher Gebrauchsvorteil“ verbunden, muss die Kasse die gesamten Kosten übernehmen. Seit Jahren streiten die Gerichte, worin dieser „erhebliche Gebrauchsvorteil“ besteht. Zuletzt wurden gleich mehrere Urteile zugunsten der Versicherten gefällt. VdK-Rechtsexpertin Loren Weber erklärt das komplexe Thema.

„Klipp & Klar“

Menschen zu ihrem Recht zu verhelfen, ist eine der Kernaufgaben des VdK. Oft beginnt der erste Kontakt zum Sozialverband vor Ort: Ehrenamtliche in den VdK-Ortsverbänden weisen Bürgerinnen und Bürger darauf hin, welche Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten ihnen zustehen, und wo sie diese beantragen können. VdK-Präsidentin Verena Bentele betont, dass die rund 60 000 Ehrenamtlichen im Sozialverband daher eine wichtige Lotsenfunktion erfüllen. Auch diese unterstützen die Menschen, einen Weg durch den bürokratischen Dschungel zu finden. Oft haben die Ehrenamtlichen zuvor selbst erlebt, dass ihnen die VdK-Rechtsberaterinnen und -berater so gut geholfen haben, dass sie dem Verband dann wieder etwas zurückgeben möchten.

„SBV“ – Inklusives Wissen

Wer sich in seinem Betrieb als Schwerbehindertenvertretung (SBV) engagiert, tut dies ehrenamtlich. Gleichwohl sind mit der Ausübung der Tätigkeit gesetzlich verbürgte Rechte verbunden, wie zum Beispiel die teilweise oder vollständige Freistellung von der regulären Arbeit, für die man eingestellt wurde. Man genießt außerdem einen besonderen Kündigungsschutz und hat Anspruch auf themenbezogene Schulungen. Der Beitrag informiert, bei welchen Entscheidungen Unternehmen dazu verpflichtet sind, Schwerbehindertenvertretungen einzubeziehen, und wie deren Mitwirkungsrechte aussehen.

VdK-TV-Magazin in Sport1

„miteinander“ im Oktober

Das TV-Magazin **miteinander** bietet im Oktober wieder interessante Servicethemen, die die Lebenswirklichkeit vieler VdK-Mitglieder abbilden.

So beschäftigt sich das Magazin mit Inklusion in der Arbeitswelt. Verena Bentele würdigt in dem Beitrag die wichtige Rolle, die Schwerbehindertenvertretungen in den Unternehmen haben. Allein schon aufgrund des Fachkräftemangels kann die Wirtschaft nicht auf das Potenzial von Arbeitnehmerinnen und -nehmern mit Schwerbehinderung verzichten. Die Zahl schwerbehinderter Menschen dürfte in den kommenden Jahren noch zunehmen. Das liegt zum einen an der Heraufsetzung des Renteneintrittsalters. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, chronisch zu erkranken. Außerdem leiden immer mehr Menschen an psychischen Erkrankungen, die mittlerweile der häufigste Grund sind, weshalb Anträge auf Erwerbsminderung gestellt werden.

In einem weiteren Beitrag räumt VdK-TV mit einigen Vorurteilen auf, denen Bürgergeldbezieherinnen und -bezieher in der aktuellen politischen Debatte ausgesetzt sind. Schließlich geht es noch um die elektronische Patientenakte. Viele Versicherte stehen ihr skeptisch gegenüber. Doch durch Aufklärung und gute Argumente lassen sich die meisten Bedenken ausräumen.

miteinander ist eine der beständigsten Sendereihen im deutschen Fernsehen. Seit 27 Jahren informiert das VdK-Sozialmagazin monatlich über sozialpolitische Themen und rechtliche Fragen und wendet sich an Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen.

Freuen Sie sich auf interessante Beiträge!

Oktober-Ausgabe auf Sport1

18. Oktober, um 12 Uhr; Wiederholungen am 21. Oktober um 7 Uhr sowie am 23. Oktober um 1 Uhr.

Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf vdk.de

Lassen Sie uns mutig vorangehen!

1992 hat Deutschland die UN-Behindertenrechtskonvention ratifiziert, seitdem ist sie bei uns in Kraft. Und auch beim Thema Wohnen ist sie klar und eindeutig. Die Vertragsstaaten sollen dafür sorgen, dass: „...Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt die Möglichkeit haben ihren Aufenthaltsort zu wählen und zu entscheiden, wo und mit wem sie leben und nicht verpflichtet sind in besonderen Wohnformen zu leben...“.

Doch ganz ehrlich, wie sieht die Realität denn aus? Die allermeisten Menschen mit einer geistigen Behinderung leben weiterhin entweder bei ihren Eltern oder in Einrichtungen der Behindertenhilfe, stationär oder ambulant betreut. Und das ist auch für sehr viele Menschen genau der richtige Ort, um selbstbestimmt zu leben. In diesen Wohnangeboten wird großartige Arbeit geleistet.

Doch: Haben die Menschen tatsächlich Wahlfreiheit? Und wenn nein, was brauchen wir dazu? 2023 haben die Vereinten Nationen Deutschland noch einmal geprüft und das Ergebnis war: Es leben immer noch viele Menschen mit Behinderungen in großen Einrichtungen, auch weil es in Deutschland viel zu wenig Alternativen gibt. Dabei ist im neuen Bundesteilhabegesetz (BTHG) das Wunsch- und Wahlrecht im Bereich Wohnen fest verankert. Das heißt: Möchte ein Mensch mit geistiger Behinderung beispielsweise in einer inklusiven WG wohnen, dann können Assistenz- und Unterstützungsleistungen abgerufen werden. Das macht das Persönliche Budget im BTHG möglich. Lassen Sie uns mutig vorangehen und weiter für alternative Wohnangebote kämpfen!

Die zwei inklusiven Wohngemeinschaften in Backnang sind ein wunderbares Beispiel: Hier sind sechs junge Menschen jetzt zusammen zuhause.

„Wir sind hier zuhause“

Porträt: Sechs junge Menschen leben in zwei inklusiven WGs in Backnang bei Stuttgart

Jeder Mensch hat das Recht zu entscheiden, wie und wo er wohnen möchte, das sagt die UN-Behindertenrechtskonvention, die Deutschland 1992 unterzeichnet hat. Doch die Realität sieht anders aus. Noch immer leben die meisten Menschen mit einer geistigen Behinderung bei ihren Eltern oder in besonderen Wohnformen. Wieviele Menschen tatsächlich in inklusiven WGs leben, dazu existieren nur Schätzungen. Rund 70 inklusive WGs soll es etwa geben – bundesweit. In

Backnang bei Stuttgart sind zwei neue inklusive Wohngemeinschaften entstanden. Drei Menschen mit und drei Menschen ohne Behinderung leben hier zusammen. Doch der Weg dahin war steinig. Eine Geschichte über vier Frauen, die zusammen in zwei WGs wohnen und einen Vater, der sich für seine Tochter echte Teilhabe und Selbstständigkeit wünscht.

Annika Kreh und Lia Scheck spielen eine Runde Skip-BO am großen Ess-Tisch in der Wohnküche, Hanna Schutte legt vegane Chicken-Nuggets auf ein Blech und schiebt sie in den Ofen, Samara Wildermuth hat keine Lust mehr aufs Kartenspielen, sie muss morgen früh raus zur Arbeit.

Für dieses ganz gewöhnliche WG-Leben hat Thomas Wildermuth jahrelang gekämpft. Vor 28 Jahren wurde seine Tochter mit dem Down-Syndrom geboren, heute wohnt sie in einer inklusiven WG mitten in Backnang, arbeitet auf dem ersten Arbeitsmarkt in einem Altenheim, tanzt Ballett und findet die Besuche ihres Vaters manchmal auch nervig. Doch obwohl sich das so selbstverständlich anhört: für die meisten Menschen mit einer geistigen Behinderung ist es das nicht. Hier brauchte es einen Vater, der sich auskennt, sich umhört, beraten lässt und Selbstbestimmung für seine Tochter einfordert. Er gründet eine gemeinnützige Stiftung, sammelt Spenden, bekommt Unterstützung von der Deutschen Fernsehlotterie, kauft zwei Wohnungen mitten in Backnang und ruft Assistenz- und Unterstützungsleistungen über das Persönliche Budget im Bundesteilhabegesetz (BTHG) ab. Da kennt er sich jetzt bestens aus.

„Man braucht echt Kraft, um das durchzuhalten, muss genau wissen, was einem zusteht und darf keine Angst vor Widerspruch haben,“ sagt Thomas Wildermuth. Und auch: „Das sind harte Wege, das zusammenzukratzen.“ Hat er einen Tipp für Eltern, die auch eine inklusive WG gründen möchten? „Tut euch zusammen, teilt euer Wissen, so wie im VdK!“, sagt er und sitzt stolz auf dem Sofa in der WG seiner Tochter.

Samara Wildermuth bespricht am Tisch gerade die Pläne für die nächste Woche. Ihre Mitbewohnerinnen Hannah Schutte und Annika Kreh sind gleichzeitig auch ihre Assistentinnen und unterstützen sie stundenweise. „Jetzt ist bald Herbst, es wird früher dunkel“, sagt Samara Wildermuth zu den beiden. „Lasst uns einen Termin ausmachen für nächste Woche, dann besprechen wir, wer mich wann abholt.“ Thomas Wildermuth lächelt. „Und ich lerne jetzt, mich rauszuhalten.“

Und wie ist es so, hier in einer WG in Backnang leben? Annika Kreh schaut ein bisschen verständnislos. „Ganz normal“, sagt sie. 24 Jahre ist sie alt, hat selbst einen Bruder mit Behinderung und arbeitet in einem Landschaftspflegebüro. „Wir machen jetzt nicht jeden Abend was zusammen hier, aber manchmal klappts spontan und das sind schöne Momente.“ Und ihre Mitbewohnerin Hannah Schutte findet: „Man braucht ein bisschen Mut.“ Sie ist 20 Jahre alt und in einer Ausbildung zur Veranstaltungskauffrau bei der Stadt Backnang. „Solche WGs sollte es viel häufiger geben“, sagt sie. „Es ist schön hier zu wohnen und durch solche WGs bekommen Menschen ohne Behinderung mit, wie es laufen kann. Spielen wir noch eine Runde?“ Julia Nemetschek-Renz

Informationen zu den inklusiven WGs in Backnang gibt es hier:

📄 <https://ats-stiftung.de/>

<https://>

Und zum Thema selbstbestimmtes Wohnen hier: <https://>

www.lebenshilfe.de/informieren/wohnen

„Wir haben dann miteinander geredet“

Interview: VdK-Mitglied Samara Wildermuth erzählt, wie das WG-Leben so ist

Seit einem Jahr wohnt VdK-Mitglied Samara Wildermuth in einer inklusiven WG mitten in Backnang. Sie ist 28 Jahre alt, hat das Down-Syndrom, arbeitet als Küchenhilfe in einem Altenheim und erzählt im Interview, warum es Spaß macht, in einer WG zu leben und was manchmal auch nervt.

Wie war das vor einem Jahr, als Sie hier in die inklusive WG eingezogen sind?

Schön war das. Ich mag es vor allem, dass die Wohnung mitten in der Stadt ist. Ich muss nur in einen Bus steigen und kann direkt zur Arbeit fahren. Früher musste ich immer umsteigen und das war nervig. Ich arbeite ja im Alexanderstift in Unterweissach. In einem Altersheim. Ich helfe mit in der Küche. Auch bei der Essensausgabe. Ich teile die Suppe aus. Oder räume die Spülmaschine ein und aus oder fülle den Kaffee auf.

Ist das ein schöner Job?

Ja, das macht mir Spaß, nur manchmal ist es auch stressig. Aber das ist besser geworden. Ich helfe gern dort in der Küche mit und mag die alten Menschen.

Und wie war das so zuhause auszuziehen?

Für meinen Papa war das sehr schwer, für meine Mutter so naja. Aber ich musste immer so früh aufstehen dort. Hier kann ich länger schlafen. Weil der Bus direkt hinfährt.

Und das Leben in der WG? Wie ist das? Verstehen sich immer alle?

Nee. Vorallem am Anfang gabs auch mal Streit. Manchmal ist jemand einfach nicht gut drauf. Wir haben dann miteinander geredet und das geklärt. Oder: Ich mag Pflanzen sehr gern. Ich möchte eigentlich noch viel mehr Pflanzen haben. Aber als ich im Urlaub war, haben die anderen die Pflanzen nicht gegossen. Sie haben sich nicht drum gekümmert. Und jetzt sind die eingegangen. Das ist doof. Wir haben seit einiger Zeit jetzt so einen Zettelkasten mit Aufgaben. Dann wissen immer alle, was sie zu tun haben. Ich räume am liebsten die Spülmaschine ein.

Und was ist richtig schön mit den anderen hier in der WG?

Es ist eigentlich immer jemand da. Und wir essen zusammen. Oder letztends habe ich mit Annika zusammen einen Kuchen gebacken. Das war richtig schön.

Das Gespräch führte

Julia Nemetschek-Renz

Gedruckt oder digital!

Die VdK-Zeitung als E-Paper nutzen

Schon gewusst? Die VdK-Zeitung gibt es auch als digitales E-Paper! Egal wo Sie gerade sind und egal ob auf dem Smartphone, Tablet oder PC: Mit dem E-Paper holen Sie sich die vollständige Ausgabe Ihrer VdK-Zeitung direkt auf den Bildschirm.

Das digitale Lesevergnügen funktioniert auf jedem Endgerät. Das Beste dabei: Digitale Inhalte, also Videos oder Links zu Homepages, sind direkt verlinkt und damit auch sofort abrufbar.

Auch aus Umweltschutzgründen empfiehlt sich die digitale VdK-Zeitung – denn Altpapierstapel sind damit Geschichte. Außerdem können Sie mit dem E-Paper jederzeit, von Zuhause oder unterwegs, auf die VdK-Zeitung zugreifen und im Archiv bequem nach bestimmten Artikeln suchen.

Wenn Sie in Zukunft die VdK-Zeitung als E-Paper erhalten möchten, nutzen Sie das Formular auf unserer Homepage: [res](#)

🔗 www.vdk-bw.de/medien/vdk-zeitung

Kommunikation als Türöffner

Tipps und Tricks für die erfolgreiche Arbeit der Schwerbehindertenvertretung

Ein Vortrag mitten ins Herz: Bei der SBV-Konferenz 2025 machte Mediator Jörg Udo Munk auf charmante Art deutlich, wie gute Kommunikation über Erfolg oder Stillstand entscheidet. Mit lustigen Anekdoten schmückte er seinen eindringlichen Vortragsstil aus und blieb den Teilnehmenden damit mehr als positiv in Erinnerung.

Dialog statt Konfrontation ist Munks zentrales Anliegen. Denn wenn die Schwerbehindertenvertretung (SBV) sich Gehör verschaffen möchte, ist Verständigung notwendig. Und der Mensch sei nun einmal von Natur aus auf „Angriff“ oder „Flucht“ programmiert. Doch was einmal überlebenswichtig war, störe heute oft in der Gesprächskultur – gerade in betrieblichen Auseinandersetzungen.

Munk appellierte daher an die Teilnehmenden der SBV-Konferenz, ausschließlich die Tatsachen auf den Tisch zu legen: „Von Meinungen können Sie in der Regel niemanden überzeugen. Man kann vielleicht von Tatsachen überzeugen – nicht aber von Positionen.“

Eine gezielte Gesprächsführung sei notwendig, wenn Arbeitgeber konstruktive Vorschläge der SBV reflexartig ablehnen. Auf aggressive oder fordernde Aussagen sei hierbei generell zu verzichten. Stattdessen eigneten sich offene Fragen – denn diese verhinderten, dass Gesprächspartner in eine Verteidigungshaltung geraten.

Wenn Arbeitgeber also etwa häufiger zu spät zu einem Treffen mit der SBV erscheinen, solle auf Vorwürfe verzichtet werden. Munk empfiehlt den konstruktiven Ansatz, der viel eher zum Erfolg führe. Zum Beispiel: „Wir hatten 14 Uhr vereinbart, jetzt ist es 14.30 Uhr. Mir ist wichtig, dass wir ausreichend Zeit haben, um das Thema gut zu besprechen.“

„Mehr Fragen!“, lautet Munks Devise. Denn wer fragt, lädt zur Zusammenarbeit ein. Wer fordert, stößt schnell auf Widerstand. Deswegen braucht es Kommunikation, die Vertrauen und Kooperationsbereitschaft schafft. res

Erkrankung ME/CFS – kein Platz im System?

Von der Selbsthilfegruppe zur Politik: Mutter fordert Aufklärung, bessere Versorgung und echte Unterstützung für Erkrankte

Aufklären, fordern, vernetzen, dranbleiben – und das jeden Tag! Zuhause pflegt Susanne Ritter derweil ihre Tochter Celine. 2014 ist diese an ME/CFS erkrankt, die Diagnose kam 2017. ME/CFS ist auch als Chronisches Fatigue-Syndrom bekannt. Seitdem kämpft ihre Mutter: Für eine bessere medizinische Versorgung, mehr Aufklärung bei Ärzten, Ämtern, in der Gesellschaft – und für ein System, das Erkrankte nicht abschreibt.

Mitmachen bei Kundgebungen und Demonstrationen, eigene Informationsstände – zum Beispiel bei der SBV-Konferenz – Besuche von Bürgertreffen und Sommertouren für ein Treffen mit Gesundheitsminister Manfred Lucha: Susanne Ritter nutzt jede mögliche Gelegenheit für den Austausch. Wenn sie unterwegs ist, wird Celine zu Hause betreut. Anfang des nächsten Jahres

wird Ritter wieder beim Ärztekongress in Stuttgart dabei sein. Immer begleitet von der Hoffnung, etwas zu verändern.

Dabei hat Ritter schon viel erreicht: 2019 gründete sie ihre eigene Selbsthilfegruppe für ME/CFS und betreut telefonisch inzwischen 150 Familien sowie 350 Personen. Auf Ritters Initiative hin finden mehrmals im Jahr Online-Meetings mit dem Landesministerium für Soziales, Gesundheit und Integration statt. Mit dabei sind Selbsthilfegruppen und der Medizinische Dienst.

Vier Kliniken in Baden-Württemberg befassen sich inzwischen interdisziplinär mit ME/CFS und erforschen die Krankheit an Kindern und Jugendlichen. „Doch aus diesen werden irgendwann Erwachsene“, gibt Ritter zu bedenken. 650 000 Erkrankte gibt es deutschlandweit – doch die Zahl ist nur geschätzt. Wie viele davon genau in Baden-Württemberg leben, weiß niemand. Und die wenigen verfügbaren Anlaufstellen sind schnell überlaufen oder nehmen nur noch Betroffene aus der Region auf. Allgemein gibt es einfach zu wenig Ärzte. Nicht nur in Baden-Württemberg, sondern deutschlandweit. Und obwohl die Weltgesundheitsorganisation die Myalgische Enzephalomyelitis schon 1969 als neurologische Erkrankung eingestuft hat, wird ME/CFS immer noch nicht im Medizinstudium thematisiert.

Tochter Celine geht es mittlerweile etwas besser. Aufgrund ihrer Herzinsuffizienz bekommt die 22-jährige Ivabradin, damit kann sie täglich wieder ein bis zwei Stunden aufrecht sitzen. Außerdem setzt Celine das sogenannte Pacing, also Energiemanagement, konsequent um. Sie macht nur so viel, wie ihre vorhandenen Energiereserven zulassen. Ritter: „Jetzt habe ich wieder etwas mehr von meiner Tochter. Sie braucht es auch nicht mehr völlig dunkel und kann wieder reden.“ Doch ME/CFS-Erkrankte ohne Herzleiden bekommen natürlich auch keine Herzmedikamente. Ohnehin ist nicht klar, welche Medikamente überhaupt helfen können. Denn es gibt kein Register – eines der Herzensanliegen von Ritter: „Alle müssen Bescheid wissen über ME/CFS.“ Denn erst dann bewegt sich was bei den vielen Stellen, die etwas verändern können – Kliniken, Ärzte, die Renten- und Pflegeversicherung, Pflegedienste oder auch das Versorgungsamt. Celine hat zum Beispiel Pflegegrad 3 und einen GdB von 40. Viel zu wenig, findet ihre Mutter. Doch die Module bei der Pflegebegutachtung passen nicht auf ME/CFS.

„Wenn gefragt wird, ob selbstständiges Gehen möglich ist – ja, ist es. Für ein paar Minuten am Tag. Und dann vielleicht tagelang nicht mehr! Aber das kann man gar nicht angeben“, kritisiert Ritter. Viel sinnvoller fände sie es, stattdessen zum Beispiel das biologische Alter heranzuziehen.“

Für Celine – und für alle

Deswegen fordert Ritter eine Aufklärungskampagne. Denn wenn mehr Menschen über ME/CFS Bescheid wissen, wird es für Betroffene etwas leichter. Leichter, weil es mehr Verständnis gibt. Weil es dann mehr Anlaufstellen gibt, eine bessere medizinische Versorgung – und es wäre vielleicht endlich möglich, mit dem Stigma der angeblich psychischen Erkrankung aufzuräumen, das leider immer noch in den Köpfen so vieler Ärzte feststeckt.

Damit Erkrankte endlich mehr Unterstützung bekommen, wären bessere Versorgungsstrukturen ein Anfang. Denn viele von ihnen wissen nicht mehr weiter. Ohne Medikamente, ohne Behandlung und Unterstützung. Durch die fehlende Forschung gibt es auch wenig Hoffnung auf Besserung in naher Zukunft. Ritter vernetzt sich daher so gut wie möglich. Und sie versucht, überall dabei zu sein und aufzuklären. Denn bei einer Krankheit, die keine Grenzen kennt, darf auch sie keine Grenzen setzen. Rebecca Schwarz

Die Selbsthilfegruppe ME/CFS Alb-Donau-Kreis/Schwäbisch Alb bietet Online-Meetings für Betroffene und deren Angehörige aus ganz Deutschland an.

Freiwilligendienst zahlt sich aus

Engagement zählt fürs Rentenkonto

Teilnahme am Bundesfreiwilligendienst (BFD), am Freiwilligen Wehrdienst, ein Freiwilliges Soziales Jahr oder doch ein Ökologisches Jahr – junge Menschen können sich nach der Schulzeit vielfältig gesellschaftlich engagieren. Dann sind sie auch in der Renten-, Arbeitslosen-, Kranken- und Pflegeversicherung versichert. Die kompletten Beiträge dafür trägt der Arbeitgeber. Darauf wies die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg kürzlich in einer Pressemeldung hin.

Generell gilt: Während des freiwilligen Dienstes erhalten Freiwillige vom Arbeitgeber ein Taschengeld statt eines Gehaltes. Dieses beträgt aktuell maximal 644 Euro im Monat – und entspricht damit acht Prozent der Beitragsbemessungsgrenze in der allgemeinen Rentenversicherung von derzeit 8 050 Euro pro Monat. Zum Taschengeld kommen gegebenenfalls noch Sachbezüge wie Unterkunft und Verpflegung oder Arbeitskleidung dazu. Das Taschengeld und der eventuelle geldwerte Vorteil aus den Sachbezügen bilden die Grundlage für die Berechnung der Beiträge zur Rentenversicherung.

Beim Freiwilligen Wehrdienst (FWD) kommen ebenfalls Pflichtbeiträge auf dem Rentenkonto dazu, die der Staat übernimmt. Grundlage hierfür ist ein fiktiver Verdienst: Dieser liegt momentan bei 80 Prozent der sogenannten monatlichen Bezugsgröße. Die Freiwilligendienste werden auch auf die allgemeine Wartezeit in der Rentenversicherung angerechnet.

Mehr Infos stellt die DRV in den kostenfreien Broschüren „Freiwilligendienste und Rente“ und „Wehrdienst und Rente“ zur Verfügung: red

🌐 www.deutsche-rentenversicherung.de

„Rechte der gesetzlich Versicherten endlich stärken!“

Interview: Peter Weiß, Bundesbeauftragter für die Sozialwahlen, fordert Klagerecht für die Vertreter der gesetzlich Versicherten

Die Eingriffe des Staates in die Töpfe der gesetzlichen Renten- und Krankenversicherung sind massiver geworden, sagt Peter Weiß, Bundesbeauftragter für die Sozialwahlen in Deutschland. Die Mütterrente und die Gesundheitsversorgung der Bürgergeldempfänger sind solche klassischen versicherungsfremden Leistungen. Diese Leistungen gehören nämlich zur Daseinsvorsorge. Das heißt: Sie sind Aufgabe des Sozialstaats und müssten eigentlich von allen Bürgerinnen und Bürgern getragen und solidarisch aus Steuermitteln finanziert werden. Peter Weiß fordert mehr Rechte für die Vertreterinnen und Vertreter der gesetzlich Versicherten. Dann hätten Sie beispielsweise ein Klage-Recht und könnten über die Eingriffe des Bundes in die Töpfe der gesetzlichen Renten- und Krankenversicherung mitbestimmen.

Sie sind der Bundesbeauftragte für die Sozialwahlen in Deutschland. Wen wählen wir denn bei den Sozialwahlen?

Alle sechs Jahre wählen die gesetzlich Versicherten ihre Vertreterinnen und Vertreter in die Gremien der gesetzlichen Kranken-, Renten- und Unfallversicherung. Das ist die sogenannte Soziale Selbstverwaltung. Leider war die Wahlbeteiligung bei den letzten Sozialwahlen historisch niedrig: Sie lag nur bei 22,4 Prozent.

Was ist das Prinzip dieser Sozialen Selbstverwaltung? Und der Sozialwahlen?

Alle gesetzlich versicherten Bürgerinnen und Bürger zahlen ihre Beiträge in die Sozialversicherung. Die 3860 gewählten Vertreterinnen und Vertreter sollen in den Sozialversicherungs-Parlamenten darüber wachen, dass an der Spitze der Versicherung ein qualifiziertes Management steht und sorgfältig mit den Versichertengeldern umgegangen wird.

Sie wollen die Sozialwahlen reformieren und fordern die Aufnahme der Selbstverwaltung ins Grundgesetz. Was würde das ändern?

Die niedrige Wahlbeteiligung zeigt, dass viele Menschen mit der Sozialen Selbstverwaltung und ihren Aufgaben nichts anfangen können. Unsere Nachwahlbefragung hat gezeigt: Sehr viele Menschen wissen nicht, was die Soziale Selbstverwaltung ist und welche Aufgaben sie hat. Und das ist problematisch. Denn die Soziale Selbstverwaltung ist ein Stück gelebte Demokratie. Wir diskutieren so viel über mehr Bürgerbeteiligung, aber dieses wichtige Bürgerrecht nehmen die wenigsten wahr

Woran liegt das?

Naja, zum einen daran, dass viele zu wenig informiert sind und dann mit Sicherheit auch daran, dass die Vertreterinnen und Vertreter in den Gremien eher bescheidene Rechte haben. Sie müssen zum Beispiel den Haushalt beschließen. Dabei ist die Soziale Selbstverwaltung in großer Sorge: Denn der gesetzlichen Renten- und Krankenversicherung werden immer weitere Aufgaben übertragen, die eigentlich aus Steuergeldern gezahlt werden müssten, wie beispielsweise die Mütterrente oder die Gesundheitsversorgung der Bürgergeldempfänger. Hier müssten Selbstverwalter das Recht haben, sich wehren zu können.

Warum sollte der Bund alle diese sogenannten versicherungsfremden Leistungen zurückerstatten?

Weil wir klar unterscheiden sollten: Was sind Leistungen der Sozialversicherungen, die aus Beiträgen zu finanzieren sind und was sind allgemeine Sozialleistungen, die aus Steuermitteln finanziert werden müssen. Würden alle diese nicht beitragsgedeckten Leistungen ordnungsgemäß der Sozialversicherung zurückerstattet, könnten die Beiträge für die Versicherten in der gesetzlichen Renten- und Krankenversicherung jeweils um circa zwei Prozentpunkte sinken.

Was fordern Sie jetzt konkret?

In meinem Abschlussbericht zu den letzten Sozialwahlen fordere ich die Aufnahme der Sozialen Selbstverwaltung in unser Grundgesetz. Dann hätte sie Verfassungsrang und man könnte politisch nicht so einfach über ihre Kompetenzen hinweggehen und beispielsweise beschließen, dass die Mütterrente aus Beiträgen der gesetzlich Versicherten finanziert wird. Außerdem hätte die Aufnahme ins Grundgesetz ein Klagerecht zur Folge. Das heißt: Die Soziale Selbstverwaltung könnte gegen solche Entscheidungen klagen. Ich bin mir sicher: Manch eine politische Entscheidung würde dann anders laufen.

Eigentlich erscheint das doch ganz selbstverständlich, dass die gesetzlich Versicherten selbst über ihre Vertreterinnen und Vertreter in den Gremien mitbestimmen, wofür ihre Gelder verwendet werden?

Ja klar, eigentlich schon. Wir haben nur in Deutschland eine andere gelebte politische Praxis. Wenn man das Prinzip der Sozialen Selbstverwaltung retten will, muss man es stärken. Sonst verstehen die Bürgerinnen und Bürger auch nicht mehr, welche Bedeutung die Sozialwahlen haben sollten.

Und was sind jetzt Ihre nächsten Schritte?

Ende des Jahres werde ich dem zuständigen Arbeitsministerium und den Bundestags-Abgeordneten einen Maßnahmenkatalog vorlegen, wie die Vereinbarungen aus dem Koalitionsvertrag zur Stärkung der Sozialen Selbstverwaltung und zur Modernisierung der Sozialwahlen umgesetzt werden können. Dabei werde ich auch den Vorschlag machen, die Soziale Selbstverwaltung im Grundgesetz zu verankern. Die Gesetzgebung müsste in den Jahren 2026 und 2027 erfolgen, damit das rechtzeitig für die nächsten Sozialwahlen 2029 rechtsgültig ist. Das Thema muss endlich auf die politische Tagesordnung. Die Rechte der gesetzlich Versicherten müssen dringend gestärkt werden.

Das Gespräch führte Julia Nemetschek-Renz

Peter Weiß ist seit 2021 Bundesbeauftragter für die Sozialwahlen in Deutschland, war von 1998 bis 2021 Mitglied des Deutschen Bundestags und Vorsitzender der Arbeitsgruppe Arbeit und Soziales der CDU/CSU-Bundestagsfraktion. Seit 2005 war er außerdem rentenpolitischer Sprecher seiner Fraktion und hat sich maßgeblich für eine Verbesserung der Mütterrente eingesetzt.

Er ist VdK-Mitglied und Mitglied des Sozialpolitischen Ausschusses des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg e.V.

Motor der Inklusion

VdK-Präsidentin Bentele bei der SBV-Konferenz

Was wurde bisher in Sachen Teilhabe, Inklusion und Barrierefreiheit erreicht – und was steht dazu im Koalitionsvertrag? VdK-Präsidentin Verena Bentele bemängelte in ihrer Rede bei der SBV-Konferenz 2025 die bekannten hohlen politischen Phrasen, die aus reinen Absichtserklärungen und Kompromissen bestünden. Umso wichtiger ihr Appell an die rund 550 Menschen aus dem Bereich der Schwerbehindertenvertretungen in der Harmonie Heilbronn: „Wir brauchen viele Menschen, die an einem Strang ziehen!“

Welch' entscheidender Faktor die Teilhabe am Arbeitsleben für die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft ist, weiß der Sozialverband VdK. Doch dafür brauche es gut informierte und engagierte Schwerbehindertenvertrauenspersonen in den Betrieben. „Sie alle hier treiben mit Ihrer Arbeit die Inklusion behinderter Menschen im Arbeitsleben und damit auch in der Gesellschaft wesentlich voran“, betonte Bentele mit Blick auf die Anwesenden im Saal.

Vor allem der Austausch der Schwerbehindertenvertrauensleuten mit dem Sozialverband VdK sei immens wichtig. Denn die Erfahrungen aus der Praxis bilden die Grundlage für die Forderungen an die jeweiligen Bundesregierungen. Diese würden jedoch oft nicht ausreichend gehört und direkt in Kommissionen vertagt. Dabei betonte Bentele: „Wenn man endlich steuerpolitisch was machen würde, bei sehr hohen Einkommen, könnte man unsere Vorschläge sogar finanzieren!“ res

BEM: Aus Erfahrungen lernen

Betriebliches Eingliederungsmanagement als Chance sehen und nutzen

Arbeitnehmende, die innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen arbeitsunfähig erkrankt sind, haben ein Anrecht auf das Betriebliche Eingliederungsmanagement, kurz BEM. Anja Kayser, Rechtsanwältin und BEM-Expertin, referierte bei der SBV-Konferenz in Heilbronn über Vorurteile und ungenutzte Chancen.

Eine übertriebene Rücksichtnahme, finden Arbeitgeber. Und ein unnötiger Druck durch das BEM-Verfahren, den Arbeitnehmende empfinden. So beginnt Referentin Kayser den ernüchternden Realitätscheck auf die aktuelle Lage des BEM. Ohnehin sehen sich Arbeitgeber primär als Opfer hoher Fehlzeiten. Zwischen allen Stühlen: Die Personalabteilung, die versucht, beiden Seiten gerecht zu werden. Rechtlich ist die Sache wenigstens klar: Das BEM ist zumindest anzubieten und soll dabei helfen, Arbeitsunfähigkeit zu überwinden und ihr vorzubeugen.

BEM neu denken

Kayser rief die Anwesenden dazu auf, dieses Spannungsfeld mit vereinten Kräften zu überwinden – und motivierte dazu, BEM grundsätzlich neu zu denken. Die Grundlage hierfür bilden vertrauensvolle BEM-Gespräche – und ein Perspektivwechsel der Führungskräfte. Denn nur so könnten vertrauensvolle, lösungsorientierte Gespräche entstehen. Diagnosen sollten hierbei gar nicht im Mittelpunkt stehen. Ganz im Gegenteil: Es gehe primär um die Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit, wie Kayser betonte. Der Nutzen dieser BEM-Gespräche gehe dabei weit über individuelle Maßnahmen hinaus. Sie könnten vielmehr strukturelle Probleme sichtbar machen, die lange übersehen wurden. Eine „Goldmine für Verbesserungspotenzial“, wie Kayser es nennt. Denn oft wird Führungskräften erst im BEM-Gespräch bewusst, was Beschäftigte belastet.

Ob medizinisch, arbeitsplatzbezogen oder privat – erst die Erkenntnis ermöglicht tragfähige Lösungen. res

Neues VdK-Video-Format „Sprechstunde“

**Die VdK-Patientenberatung gibt es jetzt auch als Video –
schauen Sie sich gleich den ersten Film über Einsamkeit an!**

Patientenrechte, Krankheiten und deren Behandlungsmöglichkeiten, Pflege oder Krankenkassenleistungen: All das sind Themen, die viele Menschen betreffen. Doch oft sind sie für Laien nur schwer verständlich – oder gänzlich unbekannt. Die VdK-Patientenberatung steht hier nicht nur VdK-Mitgliedern zur Seite. Bereits seit vier Jahren geben die VdK-Expertinnen ihr Wissen auch im erfolgreichen VdK-Podcast „Reingehört“ weiter. Mit dem neuen Videoformat „Sprechstunde“ sind diese spannenden Inhalte in Zukunft auch als Bewegtbild verfügbar.

Eine Sprechstunde direkt zu Hause ist das Ziel des neuen Videoformats, mit dem der Sozialverband VdK Baden-Württemberg noch mehr Menschen erreichen möchte. Im Studio begegnen sich Moderatorin Caroline Bessis und eine der drei VdK-Patientenberaterinnen Greta Schuler, Monika Müller und Željka Pintarić im persönlichen Gespräch. Dabei sprechen sie über Themen, die die Menschen im Alltag konkret betreffen.

Das neue Format schafft dabei ganz bewusst eine vertrauensvolle Atmosphäre: „Die Themen, mit denen sich die Menschen an uns wenden, sind sehr persönlich und oft für die Betroffenen existenziell bedrohlich. Unsere Beraterinnen nehmen sich für jeden Menschen Zeit, hören zu, gehen auf die individuelle Situation ein. In unserem Studio entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre. So läuft zum Beispiel der Tisch, an dem die Moderatorin mit der VdK-Patientenberaterin sitzt, visuell auf den Zuschauer zu – und lädt ihn symbolisch ein, Platz zu nehmen. Ganz so, als wäre er selbst Teil des Gesprächs“, sagt Silvija Eibel, Leiterin der Abteilung Marketing und Kommunikation des VdK-Landesverbands. Gedreht wurde in einem angemieteten Filmstudio in Fellbach. Mit professionellem Licht- und Bühnensetting sowie eigener Maske für die Protagonisten. Inzwischen konnten neun Videos produziert werden.

„Für die ersten Videos haben wir Themen ausgewählt, die besonders aktuell sind oder wirklich viele Menschen beschäftigen. Die Herausforderung ist es bei Wissenssendungen immer, den Zuschauer nicht zu überfordern. Die Themen sind oft komplex, doch die Informationen müssen auch für Laien verständlich bleiben – das fällt besonders Experten oft schwer. Außerdem haben die Menschen immer weniger Zeit! Deswegen gilt es, sich auf die wichtigsten Aspekte zu konzentrieren und möglichst schnell auf den Punkt zu kommen. In beiden Punkten haben unsere Patientenberaterinnen viel Übung durch ihre langjährige Beratungspraxis, das merkt man gleich,“ sagt Andrea Pfennig, Referentin in der Abteilung Marketing und Kommunikation des VdK-Landesverbands.

Zudem ginge es bei den Themen immer wieder um Gesetze, Regelungen oder auch Leistungen, die sich ändern könnten. Wissen auf dem aktuellen Stand, sei natürlich auch für das Video-Format eine wichtige Voraussetzung, ebenso – selbstverständlich – in der persönlichen Beratung.

Die Veröffentlichung der neuen Videoreihe startet mit der Folge „Einsamkeit – die unterschätzte Herausforderung für Gesundheit und Gesellschaft“. VdK-Patientenberaterin Greta Schuler spricht über die Ursachen und Folgen von Einsamkeit sowie mögliche Unterstützungsangebote.

Alle vier Wochen erscheint ab sofort eine neue Folge auf den Kanälen des Sozialverbandes VdK Baden-Württemberg e. V. Mit dem neuen Videoformat „Sprechstunde“ sind die wichtigen Informationen rund um unser Gesundheitssystem, Patientenrechte und Behandlungsmöglichkeiten von Krankheiten ab sofort noch leichter zugänglich – und damit für betroffene Menschen noch leichter zu finden. Ganz egal ob am Smartphone, am Tablet oder am heimischen PC. Denn gute Beratung ist das eine, aber sie muss auch gut zugänglich sein.

Rebecca Schwarz

Die erste Folge des neuen VdK-Video-Formats Sprechstunde ist ab sofort online verfügbar.

Thema ist Einsamkeit: Die unterschätzte Herausforderung für Gesundheit und Gesellschaft.

Hier Scannen:

Sie wollen keine Folge der VdK-Sprechstunde verpassen? Dann schauen Sie in unserer Mediathek vorbei!

Haben Sie Lust, in den VdK-Podcast reinzuhören? In über 70 Episoden sprechen die VdK-Patientenberaterinnen über Themen aus ihrer Beratung. Der Podcast ist bei allen gängigen Streamingdiensten und auf unserer Homepage verfügbar.

VdK Patienten- und Wohnberatung

Patientenberatung oder Beratung zum barrierefreien Wohnen benötigt? Ihr schneller Draht zur VdK-eigenen Beratungsstelle in Stuttgart:

☞ VdK Patienten- und Wohnberatung BW Gaisburgstraße 27 70182 Stuttgart (S-Mitte) Nähe U-Bahn-Haltestelle Olgaek

• (07 11) 2 48 33 95

☎ (07 11) 2 48 44 10

✉ patienten-wohnberatung-bw@vdk.de

☞ www.bw.vdk.de/beratung/

Geschäftszeiten: Montags 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr sowie dienstags und mittwochs 9 bis 14 Uhr. Eine Beratung ist schriftlich, telefonisch oder im Gespräch vor Ort möglich. Vor persönlichen Besuchen der Geschäftsstelle wird um telefonische Terminvereinbarung gebeten.

Impressum

Landesteil und Bezirksseiten

Baden-Württemberg

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Redaktion:

verantwortlich Julia Nemetschek-Renz (nem), Rebecca Schwarz (res)

Anschrift:

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Landesredaktion VdK-Zeitung

Johannesstraße 22, 70176 Stuttgart

Telefon (07 11) 6 19 56-0

Fax (07 11) 6 19 56-99

E-Mail: j.nemetschek-renz@vdk.de

Internet: bw.vdk.de

Liposuktion bei Lipödem wird Kassenleistung

Die Liposuktion (operative Fettabsaugung) wird bei Patientinnen mit einem Lipödem dauerhaft Kassenleistung. Das hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) im Juli beschlossen. Die Zwischenergebnisse einer vom G-BA veranlassten Studie belegen, dass die Liposuktion deutliche Vorteile gegenüber einer alleinigen konservativen Behandlung hat. Das Lipödem ist eine krankhafte Fettgewebsvermehrung an den Beinen und Armen, die für die Betroffenen mit starken Schmerzen verbunden ist und fast ausschließlich bei Frauen vorkommt.

Im Stadium I ist die Haut glatt mit kleinen Knötchen und reversiblen Ödemen (Ansammlungen von Flüssigkeit im Gewebe). Im Stadium II ist das Hautbild an den betroffenen Stellen uneben mit walnussgroßen Knoten und nicht reversiblen Ödemen. Stadium III ist durch deformierende Fettdepots und großknotige Veränderungen, sogenannte Wammen, gekennzeichnet. Zur konservativen Lipödem-Therapie gehören manuelle Lymphdrainage, Physiotherapie, psychosoziale Therapie und Ernährungsberatung.

Die Liposuktion ist ein chirurgischer Eingriff, bei dem das krankheitsbedingt vermehrte Unterhautfettgewebe entfernt wird. Sie kann künftig unabhängig vom Stadium der Erkrankung Kassenleistung sein. Zu den Voraussetzungen einer Kostenübernahme gehört unter anderem, dass es keine Gewichtszunahme in den sechs Monaten vor der Indikationsstellung zur Liposuktion gegeben hat.

Vor einer Liposuktion muss mindestens sechs Monate lang eine konservative Therapie wie zum Beispiel Kompression und Bewegung kontinuierlich durchgeführt werden. Notwendig ist eine fachärztliche Diagnose im sogenannten Vier-Augen-Prinzip. Die Diagnose stellen Fachärzte für Innere Medizin und Angiologie, für Physikalische und Rehabilitative Medizin oder für Haut- und Geschlechtskrankheiten oder Fachärzte mit Zusatz-Weiterbildung Phlebologie. Die Liposuktion selbst erfolgt durch Fachärztinnen und -ärzte für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie oder andere Fachärzte des Gebiets Chirurgie sowie Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten.

Bevor die Liposuktion im Stadium I und II eine ambulante Kassenleistung werden kann, muss das Bundesministerium für Gesundheit den Beschluss rechtlich prüfen und der Bewertungsausschuss Abrechnungsziffern festlegen. Der G-BA geht davon aus, dass dies bis zum 1. Januar 2026 erfolgen wird.^{red}

Soll ich an einer klinischen Studie teilnehmen?

Diese Frage wird den VdK-Patientenberaterinnen ab und an gestellt – hier eine Entscheidungshilfe

Bevor neue Medikamente auf den Markt kommen oder neue Operationsverfahren zugelassen werden, muss die Wirksamkeit und auch die Sicherheit der Behandlung geklärt sein. Dafür gibt es die klinischen Studien. Die Entscheidung, ob man selbst an einer klinischen Studie teilnimmt, sollte nie unbedacht getroffen werden. VdK-Patientenberaterin Monika Müller sagt, auf was Sie achten sollten.

„Ich wurde gefragt ob ich an einer klinischen Studie teilnehmen möchte, soll ich das tun?“ Diese Frage wird den VdK-Patientenberaterinnen ab und an gestellt. Und das ist natürlich eine Entscheidung, die zunächst jeder und jede für sich ganz individuell klären sollte, sagt Patientenberaterin Monika Müller. Wie beraten wir nun zu diesem Thema, wenn sich Ratsuchende an uns wenden? „Zunächst klären wir, wer auf den oder die Ratsuchende zugekommen ist mit der Frage nach der Teilnahme an einer klinischen Studie,“ erklärt Müller. „Im weiteren Beratungsgespräch klären wir auf, dass es zwei unterschiedliche Formen von klinischen Studien gibt.“

Die eine Form ist die sogenannte Beobachtungsstudie. Hier wird in die Behandlung der Teilnehmenden nicht eingegriffen, sondern lediglich beobachtet, wie sich ihr Gesundheitszustand unter einer Behandlung nach aktuellem medizinischem Standard entwickelt.

Im Gegensatz dazu werden bei sogenannten Interventionsstudien gezielt medizinische Maßnahmen eingesetzt, um deren Wirkung und Sicherheit zu überprüfen. Die Risiken aber auch die Chancen sind für Teilnehmende bei der Interventionsstudie meist größer als bei Beobachtungsstudien.

Beispielsweise wird in Interventionsstudien die Wirkung neuer Medikamente untersucht, die auf dem Markt noch nicht verfügbar sind. Auch andere Behandlungen werden so überprüft, etwa neue Operationsverfahren oder Medizinprodukte wie Herzschrittmacher und Implantate. Wenn die klinische Studie gut gemacht wird, lässt sich herausfinden, ob und wie gut Behandlungen wirken und wie sicher sie sind, erklärt Müller.

Unsere Ratsuchenden äußern dann häufig Bedenken, wenn es sich um eine Interventionsstudie handelt, da die Verfahren oder die Medikamente ja noch nicht am Menschen untersucht sind. „Wir erklären dann, dass es aus diesem Grund für Interventionsstudien strenge rechtliche und ethische Vorgaben gibt, wie zum Beispiel, dass ein neues Medikament erst an Menschen erprobt werden darf, wenn es in Laborversuchen keine Hinweise darauf gegeben hat, dass es gefährlich

sein könnte. Dennoch besteht immer ein gewisses Risiko, was zum Beispiel die Nebenwirkungen angeht.

Es muss daher jeder individuell für sich entscheiden, ob er oder sie teilnehmen möchte oder eben auch nicht. Wir weisen im Beratungsgespräch auch meist noch darauf hin, dass eine Studienteilnahme noch andere Belastungen mit sich bringt. Man benötigt Zeit für eventuell zusätzliche Termine und man muss gegebenenfalls lange Wege auf sich nehmen.

Daher ist es wichtig, die möglichen Vor- und Nachteile einer Studienteilnahme zu verstehen und für sich abzuwägen. Wir ermutigen die Ratsuchenden ihre offenen Fragen im Gespräch mit einer Studienärztin oder einem Studienarzt persönlich zu klären und die Informationsmaterialien über die Studie, ihre Ziele und die Unsicherheiten, genau zu lesen.

Am Ende des Beratungsgesprächs fassen wir dann die beiden wichtigsten Punkte noch einmal zusammen. Erstens: Die Teilnahme an einer klinischen Studie ist immer freiwillig. Zweitens: Informieren Sie sich vor der Entscheidung gut über die Studie und stellen Sie alle ihre Fragen auch an den Studienarzt oder die Studienärztin. Am Ende der Beratung händigen wir den Ratsuchenden die dazu verfügbare Entscheidungshilfe aus oder senden diese zu. Das ist meist noch einmal ein hilfreiches Instrument für die Ratsuchenden, um zu einer Entscheidung für oder gegen die Teilnahme zu kommen, erklärt Patientenberaterin Müller abschließend. red

Hier kann die Entscheidungshilfe heruntergeladen und ausgedruckt werden:

Tour mit Gesundheitsminister Manfred Lucha

VdK Weilheim/Teck zeigt Chancen und Hürden für eine barrierefreie Stadt

Großer Besuch in Weilheim/Teck: Manfred Lucha, Minister für Soziales, Gesundheit und Integration des Landes Baden-Württemberg (Grüne), besuchte die Stadt, um sich ein Bild zum aktuellen Stand der Barrierefreiheit zu machen. Eingeladen hatte der Ortsverband Weilheim/Teck – genauer gesagt der Vorsitzende Jürgen Heiner und der gesamte Vorstand.

Der Ortsverbandsvorstand traf sich bei strahlendem Sonnenschein vor dem Rathaus mit dem Landesminister. Mit dabei waren außerdem: Gemeinderat Rainer Bauer in Vertretung von Bürgermeister Johannes Züfle, Nora Welsch, Beauftragte der Landesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung sowie die CDU-Landtagsabgeordnete Natalie Pfau-Weller. Außerdem stießen vom VdK-Kreisverband Nürtingen der Vorsitzende Klaus Maschek sowie die Ehrenamtsbeauftragte Waltraud Witt zur Gruppe dazu. Auf dem Programm stand eine vorbereitete Tour durch das Städtle. Und diese machte schon auf der ersten Station zum Café

Wesley's deutlich: Rollstuhlfahrende und Menschen mit Rollatoren müssen im Alltag viele Hindernisse überwinden!

Das unebene Pflaster mit brüchigen Porphyrsteinen erfordert viel Kraft und birgt eine erhebliche Sturzgefahr. Die Stadt hätte deshalb bereits damit begonnen, „die alten Quader nach und nach durch Granit auszutauschen“, erklärte Gemeinderat Rainer Bauer. Das gehe allerdings nicht von heute auf morgen. „Wir sanieren Abschnitt für Abschnitt.“

Am Café angekommen, zeigte sich ein weiteres Problem: Eine einzelne Stufe versperrt den Zugang ins Innere. Auf Zuruf stellt das Café daher eine mobile Rampe bereit. „Immerhin gibt es hier eine Rampe“, kommentierte Nora Welsch, die selbst einen Rollstuhl nutzt. „Doch für echte Teilhabe muss Barrierefreiheit von Anfang an mitgedacht werden – nicht erst im Nachhinein.“

Im Verlauf des Rundgangs machte die Gruppe Halt an weiteren Orten, die beispielhaft bereits barrierefrei umgebaut wurden oder noch vor Herausforderungen stehen. Staatliche Gebäude und Einrichtungen wie Rathäuser oder Bushaltestellen müssen per Gesetz barrierefrei gestaltet werden. Anders verhält es sich bei privaten Einrichtungen. VdK-Ortsvorsitzender Jürgen Heiner zeigte sich zufrieden: „Es geht nicht nur um Menschen mit Behinderung – Barrierefreiheit kommt allen zugute, vom Kleinkind bis zur Seniorin.“ Am Ende des Besuchs stand fest: Vieles ist bereits geschafft, doch der Weg zur wirklich barrierefreien Stadt ist noch lang. red

„Großes Engagement“

Mössingen: Abschied von zwei Originalen

In der Hauptversammlung 2025 des VdK-Ortsverbands Mössingen hieß es Abschied nehmen von zwei langjährigen und engagierten Vorstandsmitgliedern: Doris Johner und Heiderose Jabs.

Doris Johner war als zweite Vorsitzende verantwortlich für die Organisation der Ausflüge – sowohl der mehrtägigen Reisen als auch der Tagesfahrten. Mit einem ausgeprägten Sinn für Perfektion überließ sie dabei nichts dem Zufall. Ihr Einsatz und ihre Sorgfalt haben den Mitgliedern viele wunderschöne und reibungslos verlaufende Unternehmungen beschert.

Heiderose Jabs führte als Kassiererin mit großer Genauigkeit die Finanzen des Ortsverbands. Darüber hinaus war sie stets an der Seite von Doris Johner und unterstützte sie tatkräftig bei der Planung und Durchführung der Ausflüge. Vielen Mitgliedern wird zudem ihre liebevolle Geburtstagspost in Erinnerung bleiben.

Mit großem Engagement sorgten beide dafür, dass sich jeder bei den Ausflügen und den gemütlichen Kaffeenachmittagen in Dußlingen willkommen und wohl fühlte. Der Ortsverband wird Doris Johner und Heiderose Jabs vermissen. Es fällt schwer, sich künftige Veranstaltungen ohne sie vorzustellen. Doris Johner und Heiderose Jabs erhielten die Ehrenmitgliedschaft des VdK sowie die goldene Ehrennadel. Möge es den beiden gelingen, ihren neuen Lebensabschnitt mit Freude und in bester Gesundheit zu gestalten. red

„Ab und zu braucht es einfach den Menschen“

Digitalisierung der Deutschen Rentenversicherung – Treffen des VdK-Bezirksverbands Südbaden mit DRV-Präsidentin Roßbach

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) steht unter Druck: Mehr Anträge durch die Babyboomer, wenig Fachpersonal, gleichzeitig lange Wartezeiten für Ratsuchende. Am Donnerstag, 7. August, trafen sich Vertreter des Sozialverbands VdK Bezirksverband Südbaden zum Austausch mit der Präsidentin der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV), Gundula Roßbach, und dem CDU-Bundestagsabgeordneten Dr. Yannick Bury. Sie diskutierten über den notwendigen Balanceakt für die Zukunft – wie viel Digitalisierung verträgt die Rentenversicherung und wo braucht es den direkten Draht zum Menschen?

„Sieben Wochen und mehr für einen Beratungstermin bei der DRV sind inzwischen keine Seltenheit“, berichtete VdK-Bezirksgeschäftsführer Klaus-Martin Weih. Und auch die Ämter der Kommunen vergeben weniger persönliche Termine – sie verweisen stattdessen an den Sozialverband VdK. Dort nehmen die Beratungszahlen zu, sowohl im Haupt- als auch im Ehrenamt. CDU-Abgeordneter Dr. Bury unterstrich hier die Bedeutung des Sozialverbandes VdK, denn kaum eine andere Institution sei so nah an den Menschen und ihren Problemen vor Ort. Genau deswegen schlossen sich dem Treffen auch von ehrenamtlicher Seite einige Vorstandsmitglieder der VdK-Kreisverbände Lahr, Emmendingen, Baden-Baden/Bühl und Freiburg an – allesamt mit viel persönlicher Beratungserfahrung, teilweise auch als ehrenamtliche Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung. DRV-Präsidentin Roßbach machte im Gespräch deutlich, dass ihr Haus auf digitale Lösungen setzt. „Die Transformation geht nicht von heute auf morgen, aber wir müssen neue Wege gehen“, führte Roßbach aus.

Bis 2030 rechne man bei der DRV ohnehin mit einem Rückgang der Anträge. Nämlich dann, wenn die Babyboomer-Generation im Ruhestand ist. Deshalb sei es nicht sinnvoll, jetzt noch massenhaft Personal auszubilden, das später nicht mehr gebraucht werde. Doch genau hier setzt die Kritik des Sozialverbandes VdK an. „Wie puffern wir das nun ab? Ich kann ja nicht sagen, in sechs Jahren wird alles wieder besser!“, kommentierte Reiner Neumeister, Vorsitzender des Kreisverbands Baden-Baden/Bühl. Und Sozialrechtsreferentin Andrea Biehler aus Freiburg betonte: „Natürlich treiben auch wir beim VdK die Digitalisierung voran. Aber ab und zu braucht es einfach den Menschen, der da sitzt und zuhört.“ Die Rentenversicherung arbeitet indes an digitalen Broschüren mit Chatfunktion.

Doch die Zahlen zeigen: Die Rentenfrage scheint zu komplex zu sein, um sie allein am Bildschirm zu lösen. So nutzen beispielsweise von 36 Millionen Anspruchsberechtigten bislang nur 500 000

die digitale Rentenübersicht. Das unterstreicht auch den VdK-Appell von Bezirkschef Weih: „Die Menschen brauchen auch in Zukunft Ansprechpartner aus Fleisch und Blut.“ Rebecca Schwarz

Drei Fragen an ...

Reiner Neumeister

Sie sind auch als ehrenamtlicher Versichertenberater der DRV tätig. Wie ist Ihre Erfahrung in Hinblick auf die Digitalisierung?

Die Palette ist wirklich sehr breit. Zu mir kommen Ratsuchende, bei denen ist der Rentenanspruch bereits fix und fertig ausgefüllt. Die möchten dann nur, dass nochmal jemand den Antrag prüft. Und dann kommen aber andere Ratsuchende mit einem Schuhkarton voller Unterlagen – vom Beleg über den ersten Job bis zum Einkauf vergangene Woche. Das muss man dann alles gemeinsam durchgehen für den Rentenanspruch.

Die Digitalisierung der DRV wird Ihrer Meinung nach also nichts an diesem Beratungsbedarf ändern?

Richtig. Es geht immerhin um die Rente. Das macht man nicht einfach mal so nebenbei, da will man auf Nummer sicher gehen!

Die Menschen brauchen an dieser Stelle noch jemanden mit Fachkenntnis. Jemanden Drittes, der nochmal drüber schaut und bestätigt: „Ja, Du hast hier alles richtig gemacht. Du hast nichts vergessen und darfst jetzt den Rentenanspruch so abschicken, wie er ist.“ Dabei kommt es gar nicht darauf an, wie digital versiert die Ratsuchenden sind.

Gibt es außer persönlichen Beratungsterminen sonst noch etwas, was Sie sich von der DRV wünschen?

Eine mediale Klarstellung bekannter Irrtümer über die Rente wäre sicherlich hilfreich. Es gibt so viele Unwahrheiten über die Rente, die sich aber hartnäckig in der Gesellschaft halten. Denken Sie nur an die berühmte Rente mit 63. Dabei gibt es die einfach nicht, zumindest nicht abschlagsfrei. Und viele Politiker reden gebetsmühlenartig von diesem „Zuschuss an die Rentenversicherung“ – als wäre das ein Geschenk an die gesetzlich Versicherten. Obwohl es ein Ausgleich für versicherungsfremde Leistungen ist. res

Frauenfrühstück mit Modenschau

Das VdK-Frauenfrühstück in Gundelsheim/Offenau hat schon Tradition – und bringt immer wieder viele Frauen zusammen. Doch am 7. Juni erwartete die Frauenrunde neben dem üppigen

Frühstücksbuffet noch ein besonderer Höhepunkt: Eine Modenschau von Tines Fashion! An der lustigen Runde änderte auch das regnerische Wetter nichts. Denn wozu gibt es Schirme? Der Vormittag wurde schnell zum Nachmittag – und endete mit Gesang, Sekt und guter Laune.

Beim Stadtfest mit dabei!

Zum 50-jährigen Jubiläum veranstaltete die Stadt Rheinstetten ein Fest der Begegnung für alle Mitbürger: Drei Tage voller Musik, Genuss, Mitmachaktionen und kulturellen Höhepunkten. Auch der Ortsverband Mörsch nutzte die Gelegenheit, den Besuchern den Sozialverband VdK am eigenen VdK-Infostand näherzubringen. Hierbei konnten die Standhelfer viele interessante Gespräche führen!

Waldkirch: Förderung von Aktion Mensch

Ein wichtiger Schritt in Richtung mehr Barrierefreiheit: Der Sozialverband VdK Waldkirch hat gemeinsam mit dem Behindertenbeirat der Stadt eine Förderung der Aktion Mensch erhalten. Mit den Geldern soll für die Dauer eines Jahres der Einsatz von Gebärdensprachdolmetschern in Waldkirch ermöglicht werden.

Gerade für gehörlose und schwerhörige Menschen sind Gebärdensprachdolmetscher unverzichtbar, wenn es um gleichberechtigte Teilhabe am öffentlichen Leben geht. Ob bei kulturellen Veranstaltungen, städtischen Sitzungen oder Informationsveranstaltungen – Dolmetscher ermöglichen, dass Informationen barrierefrei zugänglich werden und niemand ausgeschlossen bleibt. Damit leisten sie einen entscheidenden Beitrag, damit Inklusion in Waldkirch nicht nur ein Ziel bleibt, sondern im Alltag spürbar wird.

„Barrierefreiheit ist ein Grundrecht und kein Luxus“, betont der VdK Waldkirch. Mit der Förderung durch Aktion Mensch könne nun ein konkretes Angebot geschaffen werden, das den Alltag vieler Menschen erleichtert.

Die Initiative zeigt: Zusammenarbeit lohnt sich. Dank des Engagements von Behindertenbeirat, VdK Waldkirch und Aktion Mensch wird Waldkirch in den kommenden zwölf Monaten ein Stück inklusiver. red

Im Apfelzügle in Ichenheim...

Mit dem Apfelzügle durch die Obstanlage des Hofes Neuhaus: Der VdK-Ortsverband Ichenheim lernte auf seinem Ausflug in den Hegau so manches über Äpfel und fuhr dann mit dem Bus weiter nach Meersburg an den Bodensee zur herrlichen Seepromenade.

...und auf der Draisine in Sontheim

Rundfahrten mit der Eisenbahn-Draisine: Das war das Highlight des Besuchs der Lebenshilfe Giengen beim VdK-Ortsverband Sontheim. Ermöglicht durch die IGS, die ihr Gelände zur Verfügung stellte. Ein Dankeschön an dieser Stelle an die IGS für die Nutzung der Räumlichkeiten und das große Engagement. Es war ein schönes Fest!

Mit oder ohne Kompagnon

Die einen Haustiere brauchen Artgenossen, andere nicht

Wellensittichen und Meerschweinchen sind soziale Kontakte zu ihresgleichen sehr wichtig. Zu einer artgerechten Haltung gehört bei ihnen, dass die Tierhalterin oder der Tierhalter ihnen dieses Bedürfnis erfüllt. Andere Tiere wie Hunde oder Hamster fühlen sich auch alleine wohl.

Meerschweinchen, Kaninchen, Mäuse oder Vögel mögen Gesellschaft durch Artgenossen. Wellensittiche etwa sind in Australien beheimatet und leben dort in Schwärmen in freier Wildbahn ebenso wie andere Papageienvögel. Vogelliebhaberinnen und -liebhaber, die in Wohnung oder Garten viel Platz haben, halten deshalb kleine Sittichkolonien in großzügigen Volieren. Wer weniger Raum hat, sollte einem Vogel wenigstens einen zweiten Artgenossen in den Käfig setzen. Das ist sehr wichtig, damit sie sich nicht einsam fühlen.

Goldfische sind sehr soziale Tiere. Sie benötigen viel Platz und gehören in einen Gartenteich. Faustregel: Bei zehn Fischen sollte der Teich 2000 Liter Volumen fassen. Ein Goldfisch im Glas, der immer nur im Kreis schwimmt, ist also nicht glücklich. Bei Zierfischen im Aquarium gilt: So gut wie alle Arten fühlen sich in der Gruppe wohler. Ratsuchende wenden sich am besten an einen Zoohandel mit Aquaristikabteilung.

Der Einzelgänger unter den Haustieren ist der Goldhamster. Dieser mag es allerdings gar nicht, wenn er tagsüber geweckt wird, denn er ist nachtaktiv und braucht darüber hinaus viel Beschäftigung.

Auch eine Schildkröte beansprucht ihr Territorium für sich. Allerdings hat sie eine hohe Lebenserwartung von bis zu 80 Jahren und ist nicht pflegeleicht. Sie fühlt sich im Terrarium auf Dauer nicht wohl, sondern benötigt ein Freigehege und muss für einen ausgeglichenen Vitamin-D3-Haushalt Sonnenlicht tanken können. Außerdem hält sie Winterruhe. Schildkröten sind keine Kuscheltiere und sollten nicht an ihrem Panzer hochgehoben werden. Das versetzt sie in Panik, denn nur Fressfeinde würden sie auf diese Weise ergreifen. Man sollte sie nur äußerst selten hochnehmen.

Die wenigsten Hauskatzen sind typische Einzelgänger. In der Regel sollten auch sie einen Artgenossen an ihrer Seite haben. Doch immer wieder gibt es Ausnahmen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Tierheimen beraten gerne und vermitteln vereinzelt auch Samtpfoten, die lieber alleine sind.

Treuer Gefährte

Die Bindung zwischen Mensch und Hund hat eine lange Geschichte. Der Haushund stammt vom Wolf ab, der einst im Rudel lebte. Menschen haben zu einzelnen Wölfen bereits vor über 20 000 Jahren eine Beziehung aufgebaut, um sie als Jagdhilfe sowie Beschützer menschlicher Siedlungen zu gewinnen. Die enge Freundschaft von Mensch und Hund ist auch in Literatur und Film ein Thema. Stars auf vier Pfoten begegnen uns in Jack Londons „Wolfsblut“, in der Serie „Lassie“ mit dem wohl bekanntesten Collie der Fernsehgeschichte, sowie in Polizeiserien wie „Kommissar Rex“. Die Vierbeiner haben Herrchen oder Frauchen als Sozialpartner akzeptiert und können alleine gehalten werden – vorausgesetzt, sie bekommen viel Aufmerksamkeit. Hunde freuen sich, beim Gassigehen Artgenossen zu treffen. Sie beschnuppern sich, toben herum, und manchmal schließen sie Freundschaften.

Elisabeth Anritter

Die Frau mit dem Scannerblick

**Locationscouts suchen für Film, Fernsehen und Werbung
passende Drehorte – Christine Schneider gibt Einblicke in
ihre Arbeit**

Die „Schwarzwaldklinik“ besuchen 40 Jahre nach der TV-Premiere immer noch viele Fans, ebenso die Drehorte der „Pfefferkörner“ in Hamburgs Speicherstadt. Die meisten Straßen, Plätze und Wohnungen in Filmen, Spots und Serien bleiben für das Publikum hingegen unbekannt. Derartige Schauplätze vorab ausfindig zu machen, ist die Aufgabe von Locationscouts.

Die holzvertäfelten hohen Wände, die großen, weißen Deckenlampen und der Parkettboden haben den Filmemachern sofort gefallen. Christine Schneider hat den Hörsaal in der Hochschule München als Schauplatz für die Gerichtsverhandlung im neuen Film „Karla“ (Kinostart am 2.

Oktober) vorgeschlagen. Doch dieser war dem Team um Regie, Szenenbild und Kamera zu groß. Da sie ihn trotzdem gerne nutzen wollten, entstand die Idee, darin eine Traumsequenz zu drehen, die ursprünglich nicht vorgesehen war.

Wahre Geschichte

Seit 15 Jahren sucht Christine Schneider für Produktionsfirmen von Filmen, Serien und Werbespots passende Drehorte. „Karla“, Kinodebüt der Regisseurin Christina Tournatzés, gehörte zu ihren bisher spannendsten und aufwendigsten Projekten, berichtet die Oberbayerin. Der Film, der zuletzt beim Münchner Filmfest zwei Preise gewann, erzählt die wahre Geschichte der zwölfjährigen Karla, die 1962 bei einem Familienausflug wegrannte, zur Polizei ging und ihren Vater wegen sexuellen Missbrauchs anzeigte.

Als Locationscout hatte Schneider die Aufgabe, passende Motive in München und Umgebung zu finden. Ein wichtiges Kriterium war dabei die Zeit, in der die Geschichte spielt: Bei „Karla“ mussten es Gebäude und Straßen sein, die in die 1950er- und 60er-Jahre passen. Neben dem Gerichtssaal waren unter anderem ein Mädchenwohnheim, Straßen in der Nähe des Münchner Polizeipräsidiums, eine Arztpraxis und schmale, dunkle Flure gefragt. Letztere waren ein Leitmotiv der Regisseurin. Sie wollte anhand dieser Gänge erzählen, wie Karla „durch etwas hindurchgehen“ muss.

Da Schneider für die Recherche nur rund drei Monate Zeit hatte, ging sie mehrgleisig vor. Bei der Architektenkammer und beim Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege bekam sie Tipps zu entsprechenden historischen Gebäuden. Mit dem Rad fuhr sie durch die Münchner Innenstadt und schaute nach passenden Orten. Um Innenräume zu finden, kontaktierte sie Eigentümer und Nutzer von Gebäuden aus der Zeit der Handlung. Wenn Schauplätze infrage kamen, machte sie Fotos, klärte mit den Verantwortlichen, ob, wann und wie lange dort gedreht werden könnte. Für Straßen und Plätze in München kontaktierte sie das zuständige Büro im Mobilitätsreferat der Stadt.

Schließlich stellte sie für die Produktionsfirma eine Datei mit zahlreichen Fotos und Infos zu den möglichen Drehorten zusammen und organisierte eine Ortsbegehung. Dann legten die Filmemacher die Motive fest, und der Aufnahmeleiter klärte Drehgenehmigungen und Honorare. Manche Locations fallen noch dem Schnitt zum Opfer, sodass Schneider erst nach Fertigstellung erfährt, welche im Film zu sehen sind.

Echte Schauplätze

In großen Produktionen arbeiten oft mehrere Locationscouts zusammen, wie Roland Gerhardt, Vorsitzender des Bundesverbands Locationscouts, berichtet. Echte Schauplätze haben mehrere Vorteile, erklärt er: „Sie sind authentisch, müssen nicht teuer aufgebaut werden, und im Gegensatz zu künstlichen Kulissen kann der Kameramann auch schon mal um das Motiv herumgehen und eine andere Perspektive wählen.“ Mit seinem Team von „Location Networx“ hat er eine Kartei mit 15 000 Motiven: „vom Gullydeckel bis zum Militärgelände“.

Christine Schneider schätzt die Abwechslung ihres Jobs. So werden immer wieder neue Motive angefragt. Zuletzt schaute sie sich Metzgereien, Gärtnereien und Bauernhöfe an. Sie räumt ein, dass sie nicht einmal bei einem Spaziergang ihren Beruf vergessen kann: „Ich habe halt inzwischen einen Scannerblick für mögliche Locations.“ **Sebastian Heise**

Entspannen mit Nadel und Faden

Stricken und Nähen fördern die Gesundheit

Stricken und Nähen sind mehr als nur Hobbys. Die kreative Arbeit mit Stoffen und Garnen fördert die Feinmotorik sowie die Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn, baut Stress ab und kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Die Nadeln klappern, die Nähmaschine summt: Wiederkehrende Bewegungen und sanfte Geräusche beruhigen den Geist und schaffen Abstand zum Alltag. Wer etwas mit seinen Händen anfertigt, denkt nicht über andere Probleme nach. Masche für Masche, Stich für Stich entsteht etwas Neues. Während man sich auf den Stoff oder das Strickmuster konzentriert, erlebt man einen Zustand vollkommener Vertiefung im Augenblick – fast schon wie Meditation.

Zahlreiche Studien belegen, dass Handarbeiten eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Die rhythmischen, sich wiederholenden Bewegungen aktivieren den Parasympathikus, der für die Entspannung zuständig ist. Dadurch senkt sich der Puls, der Herzschlag verbessert sich, der Blutdruck sinkt. Auch der Atem wird tiefer und gleichmäßiger. Zudem schüttet der Körper den Botenstoff Serotonin aus, der beruhigende Wirkung hat und chronische Schmerzen lindert.

Stricken, Nähen und andere Handarbeiten verbessern auch die emotionale Stabilität. Das Endergebnis – sei es ein Schal, ein Pulli oder eine Hose – macht stolz, gibt Selbstvertrauen und stärkt die Zufriedenheit.

Kein Wunder, dass textiles Werken auch in der Therapie eingesetzt wird – insbesondere bei Menschen, die psychische und emotionale Herausforderungen zu bewältigen haben. Der Umgang mit Wolle und Stoffen spricht alle Sinne an, fördert Kreativität und kann helfen, die eigenen Gefühle auszudrücken. Angstzustände und Depressionen können so gemildert werden.

Nicht zuletzt vermuten Wissenschaftler, dass Handarbeiten auch vor einer Demenzerkrankung schützen können. Hierzu liegen jedoch noch keine Studien vor. **ali**

Gedanken auf Wanderschaft

Tagträume können für das Gehirn wie ein Kurzurlaub sein

Sie helfen dem Gehirn, sich zu entspannen, und bieten eine Flucht aus dem Alltag: Tagträume. Die Gehirnforschung zeigt, dass dabei besonders die rechte Gehirnhälfte aktiviert wird, die für

Kreativität und Fantasie zuständig ist. Hatten Tagträume früher ein schlechtes Image, sieht die Wissenschaft heute viele positive Aspekte darin.

Tagträume sind spontane Gedankenspiele, die uns in eine andere Welt entführen, während wir wach sind. Der Unterschied zum nächtlichen Träumen liegt vor allem darin, dass man bei vollem Bewusstsein ist. „Wenn wir mit unseren Gedanken von der eigentlichen Situation abschweifen, in der wir uns gerade befinden, werden solche Tagträume häufig als Aussetzer unserer Aufmerksamkeit abgetan“, heißt es in einer Studie des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig und der Universität York in England. Doch genau das Gegenteil könne der Fall sein: „Wenn wir gezielt unseren Gedanken nachhängen, arbeiten bestimmte Hirnstrukturen sogar effektiver zusammen.“

Untersucht haben die Neurowissenschaftlerinnen und -wissenschaftler diese Zusammenhänge mithilfe von Fragebögen und anschließender Magnetresonanztomografie. Zunächst sollten die Teilnehmenden der Studie selbst einschätzen, wie stark Aussagen wie „Es passiert mir häufig, dass meine Gedanken spontan abdriften“ oder „Ich erlaube mir, meinen Gedanken freien Lauf zu lassen“ zutreffen. Ihre Angaben zu den Tagträumen wurden dann in Zusammenhang mit ihren Hirnstrukturen und deren Zusammenwirken gebracht.

Bewusste Auszeit

Die Studie kommt zu folgender Erkenntnis: „Neben dem ungewollten, spontanen Abschweifen der Gedanken existiert eine weitere Form, bei der wir uns bewusst dafür entscheiden, unseren Gedanken nachzuhängen. Sie kann uns als eine Art mentale Probestühne dienen, auf der wir gedanklich zukünftige Ereignisse durchspielen oder aktuelle Probleme lösen.“ Die Hirnströme wechseln dann von Beta-Wellen (man ist konzentriert und geistig aktiv) auf Theta-Wellen (man ist tief entspannt).

Fazit: Wer seine Tagträume kontrollieren kann, profitiert davon. Das bedeutet, sie zu unterdrücken, wenn etwas anderes wichtiger ist, und ihnen freien Lauf zu lassen, wenn es möglich ist – etwa bei Routinetätigkeiten wie Putzen und Aufräumen, beim Zufahren oder beim Spazierengehen. Tagträume haben also nur dann einen Nachteil, wenn man sich in ihnen verliert und dabei den Alltag vergisst oder vernachlässigt. **Petra J. Huschke**

Aktiv mit Rollator

Kassenmodelle sind allerdings oft schwer und unhandlich

Stiftung Warentest hat kürzlich Rollatoren genauer untersucht. Die Standardmodelle, die die gesetzliche Krankenkasse zahlt, konnten hier nicht überzeugen. Doch ein passendes Modell kann im Alltag Freiräume eröffnen. Wie man ein solches findet, erklärt Christine Gaszczyk. Sie berät seit mehr als 20 Jahren beim Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg zu Hilfsmitteln.

Christine Gaszczyk empfiehlt, sich vor dem Kauf zu überlegen, welche Defizite die Gehhilfe ausgleichen soll und wofür sie am häufigsten gebraucht wird. Die Nutzung – ob drinnen oder draußen –, eigene körperliche Einschränkungen und das Budget bieten eine gute Orientierung.

Rollatoren kann man privat kaufen oder über die Krankenkasse beziehen. Diese übernimmt bei gesetzlich Versicherten in der Regel die Kosten für ein Standardmodell. Wer ein leichtes, gut faltbares und geländetaugliches Modell möchte, muss den Aufpreis selbst zahlen. Auch Ankipphilfen, gefederte Rahmen oder leichtgängige Bremsen kosten meistens extra.

Standardmodelle schnitten in dem Test der Stiftung Warentest schlecht ab. „Sie sind groß, schwer und unhandlich“, fasst Projektleiterin Anke Scheiber das Ergebnis zusammen. „Sie sind eine gute Stütze und helfen beim Transport von Speisen, haben aber sonst keine Vorteile. Sie eignen sich daher als Zweitrollator für zu Hause.“

Hilfsmittel wie Rollatoren sollen die Mobilität, Selbstständigkeit und Teilhabe ihrer Nutzerinnen und Nutzer sicherstellen. „Wenn Standardmodelle diesen Zweck nur unzureichend erfüllen, muss die Finanzierung von Hilfsmitteln durch die gesetzliche Krankenversicherung auf den Prüfstand“, fordert VdK-Präsidentin Verena Bentele. Hier müsse auch der Aspekt der gesellschaftlichen Teilhabe berücksichtigt werden.

Pauschale und Zuzahlung

Mit einer Verordnung, die die Hausärztin oder der Hausarzt oder bei Muskelerkrankungen eine Neurologin oder ein Neurologe ausstellt, liegt die Pauschale, die die Krankenkassen zahlen, meist bei 60 bis 100 Euro. Die Modelle bleiben Eigentum der Krankenkasse und werden als Leihgabe bereitgestellt. Für die Versicherten fällt eine Zuzahlung zwischen fünf und zehn Euro an.

„Besondere Anforderungen müssen als medizinisch notwendig begründet und auf dem Rezept vermerkt werden“, erklärt Gaszczyk. Das können ergonomisch geformte Griffe und leichtgängige Bremsen bei Arthritis oder eine Rückenstütze für sicheres Sitzen bei einer Durchblutungsstörung sein.

Verschiedene Modelle

Sie empfiehlt, die Verordnung für alle Fälle zu kopieren oder zu fotografieren und bei der Krankenkasse einzureichen. Dort erfahren Versicherte, welche Sanitätshäuser Vertragspartner ihrer Krankenkasse sind und erhalten den vollständigen Schriftverkehr.

„Man sollte verschiedene Modelle ausprobieren“, sagt die Expertin. Das ist in Sanitätshäusern, Hilfsmittelzentren, auf Messen und Aktionstagen möglich, oft auch im Bekanntenkreis. „Das Modell, mit dem man besser laufen kann als ohne, ist oft das richtige.“ Auch die Bremsen, das Sitzen und Zusammenfallen sollte man testen.

Wer ein gebrauchtes Modell kaufen oder einen Rollator im Internet oder Discounter erwerben möchte, sollte sich von Bekannten mit technischem Sachverstand unterstützen lassen. „Es ist wichtig, die Gehhilfe auf die richtige Körpergröße einzustellen, Bremsen und Schrauben zu prüfen“, sagt Gaszczyk.

Die Pauschale der Krankenkassen enthält die Kosten für Anschaffung, Wartung und Reparatur. Gesetzlich Versicherte haben einen Anspruch auf eine fachgerechte Einführung in den Umgang

mit der Gehhilfe. Deshalb sollte im Sanitätshaus die Griff- und Sitzhöhe individuell angepasst und das richtige Fahren, Sitzen und Bremsen erklärt werden. Dort sind auch Fragen, wie etwa nach Stolperfallen oder zum sicheren Manövrieren auf unebenem Gelände, sinnvoll. „Es ist wichtig zu wissen, dass man im Rollator läuft und ihn nicht vor sich herschiebt“, erklärt Gaszcyk.

Schwieriger Umtausch

„Es lohnt sich, etwas mehr für den Rollator auszugeben“, ist sie überzeugt. Doch niemand solle sich bei der Auswahl unter Druck setzen lassen. Sie rät, hier jemand Vertrauten zur Unterstützung mitzunehmen. Wer sich unsicher ist, sollte den Lieferschein nicht unterschreiben und sich erneut beraten lassen. Ein Umtausch ist oft schwierig. Und wer trotz Verordnung nicht das passende Modell erhält, sollte sich zur Beratung an die VdK-Geschäftsstellen vor Ort wenden. **Kristin Enge**

Rollator-Test

Der Test ist in der September-Ausgabe von Stiftung Warentest erschienen. Zudem kann er kostenpflichtig auf der Webseite heruntergeladen werden:

🔗 www.test.de/rollatoren

Kleidung nach Jahreszeit

Ideen für mehr Ordnung im Kleiderschrank

Der Wetterwechsel im Herbst ist ein guter Anlass, um im Kleiderschrank aufzuräumen und auszusortieren. Gleichzeitig kann die Garderobe auf die kalte Jahreszeit ausgerichtet werden.

Pullover und Jacken statt luftiger Stoffe: Mit sinkenden Temperaturen verändern sich die Anforderungen. Wenn man ohnehin schon beim Umräumen des Schrankes ist, kann man gleich mit System an die Sache herangehen.

Farbe und Stil

Es ist sinnvoll, die Kleidungsstücke nach Farben oder Anlass zu sortieren. Außerdem lohnt es sich, Schuhe und Accessoires wie Gürtel und Schals in Boxen aufzubewahren. Alternativ kann man gleich ganze Outfits zusammenstellen.

Manche Teile, wie Shirts oder Sportbekleidung, können das ganze Jahr über getragen werden. Sie sollten einen festen Platz im Schrank bekommen, damit schnell auf sie zugegriffen werden kann. Das gilt umso mehr für Lieblingsstücke. Am besten werden sie auf Augenhöhe einsortiert. Ein guter Überblick über die Garderobe macht die Auswahl von Kleidungsstücken generell einfacher und spart lästiges Suchen.

Je nach Platz, der zur Verfügung steht, müssen Sachen weggepackt oder einfach umgeräumt werden. Wichtig: Wenn etwas eingelagert wird, sollte es frisch gewaschen und komplett trocken sein, um Schimmel zu vermeiden und keine Kleidermotten anzulocken.

Ein Saisonwechsel bietet sich immer dazu an, eine Bestandsaufnahme zu machen: Welche Kleidung passt und gefällt noch? Fehlen Knöpfe, oder sind Reißverschlüsse kaputt? Gibt es Löcher? Eventuell kann einiges in Second-Hand-Shops verkauft oder gespendet werden. Weitere Tipps: Um Knitterfalten zu vermeiden, ist es besser, manche Stücke hängend aufzubewahren, als sie zu falten. Übersichtlicher wird es im Schrank, wenn grundsätzlich wenige, aber vielseitig kombinierbare Teile angeschafft werden. **pet**

Gut gelaunt in den Tag

Studie bestätigt positive Wirkung von Koffein

Koffein ist nicht nur Muntermacher, sondern auch Stimmungsaufheller. Das haben Forschende der Universitäten Bielefeld und Warwick in einer Studie herausgefunden. Diese wurde kürzlich in der Fachzeitschrift „Scientific Reports“ veröffentlicht.

Wer regelmäßig Koffein konsumiert, ist nach einer Tasse Kaffee meist in besserer Stimmung – besonders dann, wenn sie am Morgen getrunken wird. Die Befragten gaben an, dass sie sich nach einem Kaffee glücklicher und enthusiastischer fühlten, als wenn sie auf das Getränk verzichteten.

Aber Koffein kann noch mehr: Unabhängig vom Zeitpunkt des Konsums vertreibe es auch negative Stimmungen wie Traurigkeit und Ärger. Dieser Effekt sei jedoch weniger stark ausgeprägt, so die Forschenden.

Überrascht waren sie von dem Ergebnis, dass das Koffein bei einzelnen Personen ähnlich wirkt. Unabhängig von den Konsumgewohnheiten, von Depressivität, Ängstlichkeit oder Schlafproblemen der Teilnehmenden konnten sie keine Unterschiede feststellen, so Studienautor Justin Hachenberger von der Universität Bielefeld.

Die Forschenden erklären die stimmungsaufhellende Wirkung des Koffeins damit, dass es die Rezeptoren für Adenosin im Gehirn blockiert. Deshalb könnte die Aktivität von Dopamin zunehmen. Dieses sorgt als Glückshormon für gute Laune, während der Stoff Adenosin entspannt und schläfrig macht. Offen bleibt allerdings die Frage, ob der stimmungsaufhellende Effekt nur damit zusammenhängt, dass die Tasse Kaffee am Morgen die Entzugserscheinungen nach der Nacht verringert.

236 Erwachsene befragt

Für die Studie beantworteten 236 junge Erwachsene, die generell Kaffee trinken, mehrmals täglich einen Fragebogen auf dem Handy. Hier wurden sie nach ihrer aktuellen Stimmung

gefragt und danach, ob sie koffeinhaltige Getränke zu sich genommen hatten. Während der rund vierwöchigen Analyse gingen die Teilnehmenden wie gewohnt ihrem Alltag nach. **ken**

Prüfung des Rentenkontos kann sich lohnen

Manchmal fehlen relevante Daten – Eine Kontenklärung kann die Altersbezüge erhöhen

Die Deutsche Rentenversicherung führt für jede Versicherte und jeden Versicherten ein Versicherungskonto. Darin werden alle Zeiten aufgeführt, die für die Rente wichtig sind. Nicht immer sind diese Daten vollständig. Deshalb empfiehlt der VdK, diese zu überprüfen.

Versicherte, die mindestens fünf Jahre in die Rentenversicherung eingezahlt haben, bekommen ab ihrem 27. Lebensjahr einmal im Jahr eine Renteninformation. Diese zeigt den bisher erworbenen Rentenanspruch auf, informiert über die voraussichtliche Höhe der Rente ab dem Renteneintrittsalter sowie über den aktuellen Stand im Fall einer Erwerbsminderungsrente.

Fehlerhafte Daten ändern

Ab dem 55. Lebensjahr wird die jährliche Renteninformation durch eine ausführliche Rentenauskunft ersetzt, die alle drei Jahre verschickt wird. Sie enthält detaillierte Informationen zu den gespeicherten Monaten und Jahren, die auf die Rente angerechnet werden, zu den erworbenen Entgeltpunkten sowie zum voraussichtlichen Beginn der Altersrente.

Versicherte können jederzeit Auskunft über den Stand ihres Versicherungskontos bekommen und fehlerhaft gespeicherte Daten ändern lassen. Die Überprüfung kann sich lohnen, denn manchmal liegen der Deutschen Rentenversicherung (DRV) nicht alle Daten vor. Eine Kontenklärung hilft, die vorhandenen Angaben zu kontrollieren und gegebenenfalls Lücken zu schließen.

Wer schriftlich oder telefonisch einen entsprechenden Antrag stellt, bekommt per Post seinen Versicherungsverlauf zugeschickt. Dieser ist die Basis für die Berechnung der Rente und sollte neben der Erwerbstätigkeit auch Zeiten der Schul- und Berufsausbildung, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Kindererziehung und Angehörigenpflege erfassen. Jede Zeile mit Monats- und Jahresangaben entspricht einem Versicherungszeitraum.

Fühlt man sich bei der Überprüfung unsicher, kann man sich professionelle Hilfe holen, beispielsweise bei den Auskunfts- und Beratungsstellen der DRV, bei ehrenamtlichen Versichertenberaterinnen und -beratern oder beim Sozialverband VdK. Korrekturen und Ergänzungen können mit den Kopien entsprechender Belege, wie beispielsweise Schul-, Studien- und Arbeitszeugnisse sowie Lohnabrechnungen, an die DRV geschickt werden.

Vorzeitig in Rente

Manchmal liegen die Zeiten oder Tätigkeiten schon länger zurück. Dann helfen die DRV-Mitarbeitenden weiter. Oft wissen sie aus Erfahrung, wo man fehlende Dokumente möglicherweise noch bekommen kann. Für die gesetzliche Rente nicht relevant sind private Auszeiten oder selbstständige Tätigkeiten ohne Beitragszahlung. Solche Lücken bleiben bestehen.

Wer vorzeitig in Rente gehen möchte, muss grundsätzlich mit Abschlägen rechnen. Wie hoch diese sind, erfahren Versicherte in einer besonderen Rentenauskunft, die sie ab dem 50. Lebensjahr beantragen können. Generell gilt: Für jeden Monat, den eine Person früher in Rente geht, werden 0,3 Prozent abgezogen. Diese Abschläge können ganz oder teilweise durch vorherige Sonderzahlungen ausgeglichen werden. Auch darüber informiert die Rentenauskunft.

Der Sozialverband VdK ist seinen Mitgliedern bei der Überprüfung der Renteninformation sowie einem Kontenklärungsverfahren gerne behilflich. Fragen Sie einfach in Ihrer Geschäftsstelle nach! **Annette Liebmann**

Nur für kurzfristige finanzielle Engpässe

Wegen hoher Zinsen: Dispokredite sollten nicht lange genutzt werden

Wer ein regelmäßiges Einkommen hat, bekommt auf seinem Girokonto von seiner Bank in der Regel einen Dispositionskredit, kurz: Dispo, eingeräumt. Man kann sein Konto bis zu einem festgelegten Limit überziehen, zahlt dafür jedoch fast immer Sollzinsen.

Ein dauerhaftes Minus auf dem Konto kann schnell teuer werden, besonders weil die Zinsen für jeden Tag berechnet werden, an dem der Dispo genutzt wird. Damit die Banken sicher sein können, ihr vorgestrecktes Geld irgendwann zurückzubekommen, ist die Gewährung eines Dispos an bestimmte Voraussetzungen geknüpft. Eine davon ist ein regelmäßiges Einkommen, also beispielsweise Lohn, Gehalt, Rente oder BAföG. Beamtinnen und Beamte, öffentlich Beschäftigte, Menschen mit positiver Schufa oder auch langjährige Kundinnen und Kunden mit einem stabilen Konto werden von Geldinstituten ebenfalls als kreditwürdig eingestuft.

Es gibt aber auch Personengruppen, denen Banken keinen Dispo gewähren: Dazu gehören Menschen mit unregelmäßigen oder niedrigen Geldeingängen, wie Schülerinnen und Schüler, Studierende ohne BAföG oder Nebenjob sowie Arbeitslose. Darüber hinaus haben Minderjährige, Personen mit negativem Schufa-Eintrag, Menschen in der Privatinsolvenz oder mit laufenden Pfändungen sowie Neukunden ohne ausreichende Bonitätsprüfung schlechte Karten, ihr Konto überziehen zu dürfen. Sie können also nur so viel Geld abheben, wie aktuell auf ihrem Konto ist.

In welcher Höhe ein Dispokredit eingeräumt wird, kann jede Bank selbst entscheiden und hängt vor allem vom monatlichen Geldeingang ab. Als typischer Richtwert gilt das Zwei- bis Dreifache des monatlichen Nettoeinkommens. Liegt dieses beispielsweise bei 2000 Euro, könnte man von der Bank also einen Dispokreditrahmen von 4000 bis 6000 Euro erhalten. Andere Faktoren, wie die Zahlungshistorie und Kreditwürdigkeit der Kundin oder des Kunden sowie die Dauer der Kontobeziehung, können die Kredithöhe ebenfalls beeinflussen.

Ein Dispo wird stets unbefristet gewährt, kann bei einer Verschlechterung der Vermögenslage jedoch recht schnell vonseiten der Bank gekündigt werden. Dies soll sich ab dem 20. November 2026 allerdings ändern, wenn eine EU-Vorgabe in deutsches Recht umgesetzt wird.

Künftig sollen Banken dann einen Dispo nicht mehr sofort, sondern nur mit einer Frist von mindestens zwei Monaten kündigen dürfen. Bei übermäßigen Kontoüberziehungen müssen die Banken den Betroffenen zudem ein Angebot zur Ratenzahlung machen, um sie vor Zwangsvollstreckungen zu schützen. Außerdem sind neue Vorgaben für die Prüfung der Kreditwürdigkeit vorgesehen. Mit diesen Maßnahmen sollen Verbraucherinnen und Verbraucher in Zukunft besser vor Überschuldung geschützt werden.

Große Unterschiede

Generell sollte ein Dispo nur kurzfristig genutzt werden, um einen finanziellen Engpass zu überbrücken. Schließlich können die anfallenden Zinsen vorhandene Geldprobleme weiter verschärfen. Da Banken die Höhe der Dispozinsen selbst festlegen dürfen, gibt es große Unterschiede. Das Spektrum reicht von null bis 17 Prozent. Durchschnittlich werden derzeit knapp unter zehn Prozent an Dispozinsen verlangt. Aber Achtung: Wer auch den vereinbarten Dispokredit überzieht, muss meist noch deutlich höhere Zinsen zahlen. **Mirko Besch**

Wie ein zweites Sicherheitsschloss

Daten schützen mittels Zwei-Faktor-Authentisierung

Vorgänge übers Internet, die sensible Daten verwenden, werden häufig mittels der sogenannten Zwei-Faktor-Authentisierung (2FA) vor Fremdzugriffen geschützt. Um beispielsweise Zugang zum Onlinebanking zu erhalten, muss man zwei unterschiedliche Arten von Identitätsnachweisen erbringen.

Bei Bankgeschäften übers Internet ist 2FA bereits Pflicht. Auch bei Behördenzugängen oder der Kommunikation mit Krankenkassen müssen Nutzende ihre Identität meist über einen zweiten, unabhängigen Faktor nachweisen. Das kann ein biometrisches Verfahren sein, wie Fingerabdruck oder Gesichtsscan, oder ein Code, der von einer Authenticator-App auf dem Smartphone erstellt wird und dann auf der Webseite eingegeben werden muss.

Viele Menschen nutzen noch immer dasselbe Passwort für verschiedene Dienste und Benutzerkonten. Geraten Passwort und Nutzernamen in falsche Hände, können Kriminelle auf die Daten dieser Accounts zugreifen.

Die Verbraucherzentralen empfehlen daher, 2FA auch bei Bezahldiensten wie PayPal und Klarna sowie bei Social-Media-Profilen, E-Mail-Postfächern und anderen persönlichen Accounts zu nutzen. Das Verfahren wird von den Betreibern oft optional angeboten und fungiert dabei wie ein zweites Sicherheitsschloss.

Mit 2FA lassen sich unbefugte Zugriffe zwar nicht ausschließen. Sie erschwert Hackern aber die Arbeit. Selbst wenn sie das Passwort kennen, benötigen sie noch einen zweiten Faktor, um auf ein Konto zugreifen zu können. mib

Der Aufwand lohnt sich

Tipps für eine schnelle und günstige Singleküche

Immer mehr Menschen in Deutschland leben in einem Singlehaushalt. Lohnt sich das Kochen für sie überhaupt? Buchautorin Angelika Ilies erklärt, dass es grundsätzlich besser ist, wenn man weiß, was auf den Teller kommt.

Viele Alleinstehende denken, dass sich der Aufwand für eine Person nicht lohnt. Doch selbst zu kochen, hat viele Vorteile, weil die Gerichte meist gesünder und auch kostengünstiger sind, als auswärts zu essen oder zu Fertiggerichten zu greifen.

Die Zubereitung einer Mahlzeit für eine Person ist nicht wesentlich aufwändiger und teurer als für mehrere Personen, sagt Ilies: „Kleine Mengen zu bekommen, ist überall möglich. Niemand wird das Gesicht verziehen, wenn Sie nur ein Steak, eine Paprika oder zwei Äpfel kaufen.“ Viele Obst- und Gemüsesorten werden lose und nach Gewicht angeboten. Auch die Industrie hat sich längst auf die große Zahl der Singlehaushalte eingestellt. „Natürlich eignen sich preisgünstige Familienpackungen für Alleinstehende nicht. Aber wenn es sich um hochverarbeitete Produkte handelt, enthalten diese oft zusätzliche Zutaten und Zusatzstoffe“, so die Expertin.

Um nichts wegwerfen zu müssen, ist etwas Planung notwendig. „Eine gut durchdachte Vorratshaltung, die den eigenen Vorlieben entspricht, das Tiefkühlfach nutzen und Frisches immer nur für wenige Tage einkaufen“, empfiehlt Ilies. Zusätzlich sollte man alle paar Tage im Kühlschrank nachschauen, was demnächst verbraucht werden sollte.

Größere Mengen kochen

Um Energie einzusparen, können beispielsweise Kartoffeln, Nudeln oder Reis in doppelter oder dreifacher Menge gekocht werden. Was nicht gleich verzehrt wird, kann im Kühlschrank gelagert und am nächsten Tag zu einem neuen Gericht verarbeitet werden. Manche Speisen, etwa Suppen oder Eintöpfe, lassen sich auch einfrieren. Kuchenreste können ebenfalls

tiefgekühlt aufbewahrt werden. Ilies empfiehlt auch den Einsatz einer Heißluftfritteuse, die bei kleinen Mengen deutlich weniger Energie benötigt als ein Backofen.

Für die Singleküche besonders geeignet sind Mahlzeiten, die ohne großen Aufwand gekocht werden können. „Besonders Gerichte, die in einem Topf zubereitet werden, und frisches Gemüse aus dem Wok gehen schnell, sind gesund und schmecken gut“, so die Buchautorin. Im Wok kann man nicht nur asiatische, sondern beispielsweise auch gut italienische oder deutsche Gerichte kochen. **Annette Liebmann**

Den Glauben an sich selbst stärken

Wer seine Selbstwirksamkeit trainiert, ist auch Herausforderungen wie der häuslichen Pflege besser gewachsen

Selbstzweifel hemmen Menschen, schwierige Aufgaben anzugehen. Wer sich auf seine Stärken besinnt, kann Zweifel überwinden. Eine Expertin gibt dazu einige Tipps.

In ihrem Beruf als Persönlichkeitstrainerin trifft Ingrid Barouti häufig Menschen, die an sich zweifeln. Deren Vertrauen in sich selbst zu stärken, ist dann das A und O. „Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, eine Aufgabe durch eigene Fähigkeiten meistern zu können“, erklärt die Expertin. Schon für kleine Kinder sei es wichtig, zu erleben, dass sie etwas durch ihr Tun bewirken können und dabei Erfolg sowie den Umgang mit Misslingen lernen. „Werden sie ermutigt, etwas auszuprobieren, wächst das Selbstvertrauen“, sagt sie.

Eltern können in Sachen Selbstwirksamkeit Vorbild sein: „Wenn meine Tochter oder mein Sohn erlebt, wie ich mir selbst oder eben meinem Kind etwas zutraue, dann bestärkt dies auch mein Kind, sich Herausforderungen zu stellen“, betont sie.

Aktivitäten helfen

Selbstzweifel, die sich in Sätzen wie „Ich kann das nicht“ widerspiegeln, können jeden befallen. Aber sie müssen nicht dazu führen, dass sich eine Person von einer Idee oder einem Vorhaben abbringen lässt. Zweifel lassen sich oft überwinden. Mehr an sich zu glauben, kann immer wieder im Alltag trainiert werden. So kann man Selbstwirksamkeit sehr gut durch Bildung und Weiterbildung aktivieren, idealerweise in Gemeinschaft.

Die Expertin nennt zudem Sport und Bewegung sowie Musik und Kunst als Tätigkeitsfelder, in denen sich Menschen als selbstwirksam erfahren können. „Hier kann man sehr gut üben, sich und seine Fähigkeiten und Chancen realistisch einzuschätzen“, weiß Barouti. Wer herausfordernde Pläne umsetzt, trainiert die Selbstwirksamkeit. Man lernt dabei, mit Niederlagen und Schwierigkeiten umzugehen und gibt nicht so schnell auf, weil die Erfahrung

gezeigt hat, dass es beim nächsten Mal oder auf andere Weise besser gelingen kann. „Man zögert nicht lange, wartet nicht auf, den richtigen Moment‘, sondern fängt an“, erläutert sie.

Hilfe für häusliche Pflege

Das Gegenteil von Selbstwirksamkeit ist das Erleben von Hilflosigkeit. Ingrid Barouti hat ein Seminar mit dem Titel „Beruf und Pflege“ entwickelt. In dem Kurs berichten ihr pflegende Angehörige häufig, dass sie sich hilflos fühlen. Sie bekommen von außen Ratschläge wie „Denk doch auch mal an dich“. Doch das ist nicht so einfach. Denn Menschen, die ein Familienmitglied pflegen, glauben oft, sie müssten alles alleine schaffen, stellt Barouti fest. „Es wäre wichtig, dass sie lernen, ein wenig Verantwortung abzugeben und sich Unterstützung zu suchen. Jemand, der regelmäßig mit dem zu pflegenden Elternteil spazieren geht oder ihm vorliest, kann schon entlasten“, rät die Expertin. Wenn Eltern sich gegen eine solche Veränderung wehren, steht dahinter das Bedürfnis von Sicherheit und Selbstbestimmung. Barouti bestärkt pflegende Angehörige, erste mögliche Schritte zur Entlastung behutsam auszuprobieren.

Ermutigung suchen

Menschen, die sich um ihre Eltern kümmern, haben sich oft auf einen kleinen familiären Kreis zurückgezogen. Doch gerade sie brauchen auch Ermutigung von anderen. „Meist geschieht das nicht, weil sie kaum noch soziale Kontakte pflegen. Da ist es umso wichtiger, die eigenen vier Wände auch mal zu verlassen.“ Barouti empfiehlt, sich Verbündete zu suchen, sich also mit anderen pflegenden Angehörigen zu treffen, um sich über Schwierigkeiten auszutauschen.

Elisabeth Anritter

📧 ingrid-barouti.de

Kleine Kraftpakete

Walnüsse und Haselnüsse haben jetzt Saison

Harte Schale – leckerer Kern. Das gilt für Walnüsse und Haselnüsse, die jetzt geerntet werden. Wer sie nicht im Garten hat, kann sie vielerorts in der Natur sammeln oder als heimische Ware kaufen.

Haselnüsse und Walnüsse sind für Eichörnchen ein Leckerbissen. Die energiereichen Nüsse bieten den Tieren besonders im Winter einen Nährstoffvorrat. Sie knacken sie mit ihren Zähnen. Wir Menschen behelfen uns anderweitig, um ans Ziel zu kommen – mit dem Nussknacker, der jetzt und vor allem in der Vorweihnachts- und Weihnachtszeit zum Einsatz kommt.

Walnüsse und Haselnüsse mit ihrer Energiedichte sind besonders für Vegetarier und Veganer eine gute Protein- und Fettquelle. Sie bringen es auf mehr als 650 Kilokalorien pro hundert Gramm. Walnusskerne haben eine zarte Konsistenz, schmecken leicht süß und gleichzeitig etwas bitter. Haselnüsse sind süßer und kräftiger.

In der Küche gelten beide als Multitalente. Sie eignen sich für süße und pikante Speisen, passen zu Obst und Salat und sind auch als purer Snack ein Genuss. Sie bereichern Brot oder Müsli, Suppen, Soßen, Püree und Pesto. Beide Nusssorten sind ebenfalls eine gute Zutat für Joghurt oder Quark. Kuchen, Torten, Pralinen, Desserts oder Plätzchen schmecken erst so richtig mit einer nussigen Note. Aus gerösteten Haselnüssen werden Nougat, Krokant und schokoladenhaltige Brotaufstriche hergestellt.

Die Walnuss wächst an einem Baum, die Haselnuss an einem Strauch. Beim Kauf von Walnüssen und Haselnüssen gibt es die Wahl zwischen ganzen, gehackten oder gemahlenen Nüssen. Wer sie selber erntet, sollte die Nüsse gut getrocknet lagern, damit sie lange halten, keinen Schimmel bilden und nicht ranzig werden. Gleich nach der Ernte ist es ratsam, einen möglichen Wurmbefall zu überprüfen.

Es gibt auch Menschen, die allergisch auf Nüsse reagieren. Diese sollten unbedingt einen Arzt zu Rate ziehen. Denn eine Nussallergie kann lebensbedrohlich sein. pet

Ein Krimi mit sechs Richtigen

Ziehung der Lottozahlen hatte 1965 TV-Premiere

Samstag für Samstag hielten Millionen Menschen vor den Fernsehgeräten aufgeregt ihre Lottoscheine in der Hand und hofften auf ihr Glück. Vor 60 Jahren wurde die Ziehung der Gewinnzahlen erstmals live übertragen. Seit 2013 läuft das Spektakel im Internet.

Weiß, tennissballgroße Kugeln, beschriftet mit den Ziffern 1 bis 49, von denen sechs plus eine aus dem Gerät in die Zylinder fallen: „Sechs Richtige“ plus Zusatzzahl sind ein kollektiver Traum.

Damit dieser wahr werden kann, braucht es eine gute Fee. Karin Tietze-Ludwig verkündete von 1967 bis 1998 jede Woche die Glückszahlen im Fernsehen. Zunächst moderierte sie im Wechsel mit Karin Dinslage, ab 1971 alleine. Sie wurde zum Inbegriff der „Lottofee“. Bis heute wird die 84-jährige auf der Straße erkannt und angesprochen.

Die Geschichte der „6 aus 49“ begann offiziell ausgerechnet mit der 13. Diese Zahl zog am 9. Oktober 1955 die damals zwölfjährige Elvira Hahn in Hamburg als Erstes aus einer großen Trommel, hergestellt aus Holz und Glas.

Später wurde das Ziehungsgerät professioneller, und 1986 ersetzte eine Anzeigetafel mit den Ergebnissen die nummerierten Holzklötzchen auf dem Studiotisch. Über das ganze Ritual wachen seit eh und je „Ziehungsbeamte“, denn es darf auf keinen Fall geschummelt werden.

Tietze-Ludwig übergab 1998 die TV-Sendung an die nächste Lottofee Franziska Reichenbacher. Seit 2013 wird zwar weiterhin live gezogen, aber im Internet. Geblieben ist am Samstagabend immerhin ein Lotto-Moment: Kurz vor der „Tagesschau“ im Ersten um 20 Uhr wird über die Zahlen informiert.

Macht Geld glücklich? Das können nicht einmal die zahlreichen Gewinnerinnen und Gewinner der Lottogeschichte beantworten. Wie jedes Glücksspiel kann auch Lotto süchtig und unglücklich machen. Was viele nicht wissen: Ein Teil der Einnahmen und nicht abgeholte Gewinne kommen sozialen Zwecken zugute. bsc