

Risikofaktor Einsamkeit

- von Bernd Nickel -

Dass Einsamkeit krank machen kann, ist nicht neu. Allerdings wurde es bislang wenig beachtet, weil es noch bis vor einigen Jahren ein eher marginales Problem war, was meist nur Ältere und Kranke betraf. Das hat sich jedoch mit der Entsolidarisierung unserer Gesellschaft und dem damit einhergehenden Verfall ethischer Werte grundlegend geändert.

Seit der deutschen und der fortschreitenden europäischen Einigung entsteht ein Trend zur Liberalisierung der Marktwirtschaft und zum Abbau sozialer Leistung in allen Mitgliedsstaaten der EU. Und der hat zur Folge, dass bewährte kommunale und familiäre Strukturen zerfallen.

Eine Familie z.B. ist nicht mehr intakt, wenn Familienmitglieder gezwungen sind, sich einen zweiten Wohnsitz zu suchen, weil der Arbeitsmarkt es fordert. Auch nicht, wenn durch die Öffnung des Ladenschlussgesetzes die Zeit für gemeinsame Aktivitäten in den Familien eingeschränkt wird. Besonders destruktiv jedoch wirkt sich Arbeitslosigkeit auf das Zusammenleben aus. Menschen, die in ständiger Sorge um ihre Existenz leben, gehen irgendwann auch nicht mehr nett miteinander um und ziehen sich innerlich zurück. Und wenn das Geld für gemeinsame Unternehmungen, für kulturelle Veranstaltungen und für die Mobilität fehlt, entstehen Spannungen und Aggressionen, die viel zerstören können.

Auf der anderen Seite gibt es ein ständig wachsendes Konsumangebot. Fast überall wird man mit Werbung besetzt. Schüler werden gemobbt, wenn sie keine „coole“ Markenkleidung oder kein schickes Handy haben. Elektronische Medien waren nie zuvor so billig und verzeichnen riesige Umsätze. Wenn die Eltern arbeiten, stehen über 70 Fernsehsender bereit um die Kinder ruhigzustellen. Besonders zerstörerisch sind auch die boomenden Bildschirmspiele, sei es am PC oder per Playstation oder Handy. Lehrer beklagen sich, dass Kinder kaum noch Lesen, folglich gravierende Rechtschreibungs- und Sprachmängel haben - und das keineswegs nur bei Kindern von Ausländern.

Nun können wir von Kinderarmut, Gewalt und Verwahrlosung täglich in den Medien hören und deshalb muss es hier auch nicht weiter ausgeführt werden. Aber wenn wir über Einsamkeit reden, ist es wichtig die Wurzeln zu kennen.

Das Kind, welches von früh bis spät seine Kopfhörer aufhat oder apathisch auf Bildschirme starrt, wird sich nicht mehr viel mit Oma oder Opa unterhalten. Der Sohn oder die Tochter, die Arbeit nur hunderte Kilometer weit weg finden, können kaum noch die alten Eltern besuchen oder sie gar pflegen. Menschen, die in der Jugend nicht genug Liebe und Zuwendung bekommen haben, werden auch keine geben können. Und wenn Schnäppchen und Kon-

sum täglich von der Werbung in Bild und Ton propagiert werden, möchte man wie in den Spots schön und jung und vor allem modern sein. Konsum bietet vortrefflich Ersatzbefriedigung finden und lässt uns die Schattenseiten des Lebens verdrängen.

Und dann kommt die Einsamkeit - das Kind ist alleine, die Eltern sind es mehr oder weniger und am schlimmsten trifft es die Alten und Kranken.

Einsamkeit wird oft vom Betroffenen verdrängt. Jedoch ist erwiesen, dass sie Demenz begünstigt und Depressionen und Folgekrankheiten verursachen kann. Depressionen wirken sich nachteilig auf den physischen und psychischen Zustand des Körpers aus und sind die Ursache vieler herkömmlicher Krankheiten wie z.B. Blutdruckstörungen, Magenleiden, Diabetes, Migräne, u.a.m.

Sie zerstören unseren Körper aber auch auf andere Weise. Wer einsam oder gar depressiv ist, sucht oft nach Ersatzbefriedigungen wie Alkohol, ungesundes Essen, Nikotin und vernachlässigt sich selbst. So vergeht oft die Lust auf Spaziergänge, man hat keine Lust mehr zum Kochen, die Wohnung aufzuräumen bis hin zur täglichen Körperpflege. Und einmal in diesem Teufelskreis gefangen, wird die Einsamkeit noch größer - bis irgendwann die Feuerwehr die Tür öffnen muss, falls nicht jemand vorher darauf aufmerksam wird und hilft.

Selbst wenn man es noch schafft, einen Arzt zu konsultieren, sind die Chancen Hilfe zu finden gering. Zwar heißt es in der Berufsordnung der Bundesärztekammer: „Der Arzt dient der Gesundheit des einzelnen Menschen und der gesamten Bevölkerung“. Dieses klare ethische Ziel wird jedoch durch die politisch gesetzten Regeln zu einem marktwirtschaftlich orientierten Gesundheitswesen unerreichbar gemacht.

So kommt das hier nötige vertrauensvolle Gespräch mit dem Hausarzt oft nicht zustande, denn es passt nicht in den Leistungskatalog. Eine umfassende Diagnose kann oft nicht mehr erstellt werden, weil die dafür nötigen Untersuchungen in einem Quartal nicht durchgeführt bzw. abgerechnet werden dürfen. Erst erfolgen teure Ausschlussuntersuchungen bis irgendwann der für eine wirksame Behandlung maßgebliche Zusammenhang verloren geht.

Erkrankungen und Sterbehäufigkeit steigen deutlich an, wenn soziale Geborgenheit und Mitmenschlichkeit fehlen. Dazu sind Änderungen in Politik und Gesellschaft dringend nötig. Darum müssen wir, wo immer wir dazu eine Gelegenheit haben, auf Missstände hinweisen und uns darüber empören, auch wenn wir vielleicht nicht viel erreichen. Doch vor allem wir müssen nach We-

gen suchen, wie wir uns schützen und uns gegenseitig helfen können.

Unsere Gruppentreffen und Interessengemeinschaften sind da ein Schritt in die richtige Richtung. Es sind die oft spöttisch (und vom Finanzamt kritisch!) betrachtete Geselligkeit, das gemeinsame Kaffee trinken und das sich austauschen, was gegen aufkommende Einsamkeit hilft. Es tut gut, Freude aber auch Sorgen mit anderen Menschen zu teilen. Keine 70 Fernsender und kein Internet können den persönlichen Kontakt kompensieren.

Manchmal hilft ja ein Haustier, aber es kann keine menschliche Nähe ersetzen. Außerdem braucht es Pflege und kann so zu einer zusätzlichen Belastung werden. Nicht wirklich befriedigend, aber manchmal hilfreich, kann auch der Griff zum Telefon sein. Wenn man sich allein fühlt, ist es auf jeden Fall besser, mal mit jemand über die Leitung zu reden, als schweigend aus dem Fenster zu schauen.

Wie wir seit dem Referat von Frau Schmidt wissen, sollten wir schon jetzt, so lange es noch geht, die Gemeinschaft mit ebenfalls Betroffenen suchen und gemeinsam - z.B. durch Wohngemeinschaften - die evtl. erforderlich werdende Hilfe organisieren. Denn

so wie die Gesellschaft sich zurzeit entwickelt, werden wir auf Selbsthilfe angewiesen sein.

Vor allem aber müssen wir hellhörig werden, wenn sich jemand zurück zieht und nicht mehr zu Treffen erscheint. Da muss es zu unserem Selbstverständnis gehören, dass wir uns kümmern. Es kann und darf nicht sein, ihn einfach aus der Mitgliederliste - z.B. wegen Beitragsrückstände - zu streichen, ohne den Grund zu für sein Fernbleiben zu kennen. Wir müssen in unserem kleinen Kreis der Entsolidarisierung entgegenwirken. Neulich zitierte mir unser Horst Buchardt einen alten Spruch:

„Einer für ALLE, alle für EINEN!“

Das ist im Klartext das Verlangen nach Solidarität. Und damit können wir vielleicht schaffen, die Einsamkeit zu besiegen!

Leider lässt sich in diesem Artikel das Thema nicht erschöpfend behandeln. Deshalb soll er auch dazu anregen, diese Problematik mal zum Thema eines unserer Gruppentreffen zu machen und darüber zu diskutieren.

Für Euch gelesen:

Urteil: Kasse muss Bike zahlen

Die gesetzlichen Krankenkassen müssen Rollstuhlfahrern im Einzelfall ein sogenanntes Rollstuhl-Bike bezahlen. Kann sich der Behinderte nur mit diesem Hilfsmittel im Nahbereich seiner Wohnung fortbewegen oder dient das Bike der Unterstützung einer medizinischen Behandlung, muss die Kasse dafür aufkommen, urteilte das Bundessozialgericht (BSG) am 18. Mai in zwei Verfahren(AZ:B3KR7/10RundB3KR12/10 R).

In beiden Fällen hatten Rollstuhlfahrer aus Nordrhein-Westfalen bei der Barmer GEK das Rollstuhl-Bike als Hilfsmittel beantragt. Im Bike kann der Behinderte den Rollstuhl mit einer Handkurbel fortbewegen. Die GEK lehnte die Übernahme der Kosten in Höhe von 2600Euro ab, da die Kläger bereits einen Aktiv-Rollstuhl hätten. Das BSG gab jedoch den Rollstuhlfahrern im Wesentlichen recht. Mit dem Rollstuhl-Bike werde das Grundbedürfnis der Mobilität gesichert. Mit dem regulären Rollstuhl dagegen könnten sie sich nicht mehr schmerzfrei fortbewegen.

Aus BERLINER ZEITUNG „Leben mit Behinderung“ 20.6.11

Dieses Schreiben von Herrn Dr. med. Manfred Tesch geben wir hiermit allen Mitgliedern zur Kenntnis (soweit wir eine E-Mail Adresse haben, wurde es bereits verschickt):

Sehr geehrte Damen und Herren,

Wassergymnastik

wir möchten in der Schlosspark- Klinik im Winter ein Projekt starten, in dem wir den Nutzen von Wassergymnastik im Winter bei PPS Pat. prüfen wollen. Dies wird in der Schlosspark- Klinik stattfinden, der Termin steht noch nicht fest.

In Frage kommen z.B. Sonntag vormittags, Freitag nachmittags, ist aber wie gesagt noch nicht ganz klar. Dauer vielleicht von November bis März.

Teilnehmen könnten Patienten nach Polio, die nicht auf den Rollstuhl angewiesen sind und ohne Hilfe ins Wasser können (wegen der beengten Umkleieräume). Die Teilnahme wird kostenlos sein, wir bitten aber um die Bereitschaft zu einer kurzen Untersuchung vor Beginn und nach Ende des Winters. Wir werden zunächst mit 10 Teilnehmern beginnen können.

Mir geht es darum, eine Idee zu bekommen, wie viel Interesse besteht. Ich bitte Sie als Verteiler daher, dies mit Ihren Gruppen zu besprechen und mir eine Rückmeldung zu geben.

Dann habe ich noch eine Frage: Worin besteht für die Betroffenen in letzter Zeit das größte Problem bei der Versorgung mit Physiotherapie? Klappt das? Oder was gibt es nicht? (Für das nächste Jahr ist übrigens als weiteres Projekt eine Gewichtsabnahme - Gruppe geplant.)

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. Manfred Tesch
Oberarzt der Neurologischen Abt. - Schlosspark- Klinik
Heubnerweg 2, 14059 Berlin
Tel. 030- 3264-1152 (Sekretariat)
manfred.tesch@schlosspark-klinik.de

(Anmeldung bitte direkt an diese Adresse)

Bahnfahrt zur Mitgliederversammlung des BV-Polio in Kassel

- ein gutes Erlebnis!

-von Hannelore Ebermann -

Am 21.05.2011 trafen Horst Burchardt und ich uns schon sehr frühzeitig am Hauptbahnhof. Pünktlich um 8 Uhr wurde Horst mit dem Begleitservice auf den Bahnsteig gebracht. Er bekam eine Einweisung wie die Rampe funktioniert. Meine Frage, ob ich auch die Rampe benutzen kann, wurde verneint. Uns wurde sehr freundlich erklärt, dass man mit dem hauseigenen Rollstuhl der Bahn, den man vorher beim Service bestellen kann, wenn man gehbehindert ist, dann auch die Rampe benutzen kann. Meine Bedenken die Stufen nicht zu schaffen, wurden mit der Bemerkung „Ich schiebe Sie schon hinein“ abgetan. Pünktlich acht Uhr dreißig fährt der Zug ein. Alles klappt prima, nur der Gang macht ein wenig Schwierigkeiten. Wir erreichen den Rollstuhlplatz der sich in der ersten Klasse befindet. Horst parkt ein und schon geht es los. Horst ist erstaunt, er fährt zum ersten Mal ICE, wie leise der Zug fährt. Man kann sich gut unterhalten, ohne Schreien zu müssen. Der Service kommt, wir bestellen etwas zu trinken. Horst wird mehrmals gefragt, ob in Kassel alles geregelt ist, vorsichtshalber melden sie uns nochmals an. Eigentlich wollten wir auf der Fahrt Karten spielen, dazu kamen wir nicht mehr. Ehe wir uns versahen, waren wir pünktlich um 11:14 Uhr da. Wir fahren noch drei Stationen mit einer Niederflur – Straßenbahn und sind direkt an unserem Ziel der Stadthalle im Kongress Palais.

Am Empfang werden wir herzlich begrüßt. Wir werden eingetragene und dann in den ersten Stock verwiesen, wo wir unseren inzwischen knurrenden Magen, mit belegten Brötchen und Kaffee beruhigen. Immer wieder wird Horst angesprochen wo denn der Hund sei. Dann geht es mit einem Fahrstuhl, so groß, dass ein mittlerer Lastwagen hineinpasst, in die zweite Etage zum Versammlungsraum. Das sind also die Abgesandten der Regionalgruppen. Ich kenne gerademal 6-10. Es ist 12 Uhr und es geht los. Erst wird an den Tops etwas verändert, das dauert schon eine Ewigkeit. Dann geht es eineinhalb Stunden um die Kilometerpauscha-

le. Ich wusste gar nicht, dass es unterschiedliche Sätze in den Bundesländern gibt, Bayern bekommt den Höchsten. Wir erleben fünf zähe, ermüdende Stunden mit Berichten des Schatzmeisters, der Kassenprüfer und ewig dauernden Abstimmungen. Die schnellste Abstimmung war, die der Beitragserhöhung auf 36,00€. Endlich werden die ausgezählten Stimmen der geheimen Wahl verkündet. Was mich sehr erstaunte waren die 147 ungültigen Stimmen, was kann man denn bei einer Briefwahl alles falsch machen? Wir atmen auf, die Sitzung wird geschlossen.

Wir verlassen schnell die Wirkungsstätte, weil wir noch am Bahnhof mit der Tochter von Horst verabredet sind. Mit ihr verbringen wir eineinhalb lustige Stunden, dann geht es runter auf den Bahnsteig. Ich quetsche noch ein wenig den Begleitservice-Mann aus und erfahre, dass ab 2014, zur Probe, ICE- Niederflurzüge eingesetzt werden. Nach der Bewährungsprobe sollen sie dann ab 2017 in Betrieb genommen werden, sodass die Rollstühle keine Rampe mehr benötigen. Ich lobe noch die Bundesbahn wie gut alles klappt, worauf die Antwort kam, dass es nur auf den großen Bahnhöfen so ist. Wir treten unsere Heimfahrt an und bekommen unterwegs noch Besuch von Frau Kollack. Die Zeit vergeht so schnell und wir erreichen um 23 Uhr fünfzehn Berlin. Es ist eine unglaubliche Menschenmenge auf dem Bahnhofsgelände, es wurde fünf Jahre Hauptbahnhof gefeiert. Die Telebusfahrerin erwartet uns schon. Es geht jetzt schnellstens nach Hause, weil sie anschließend Feierabend hat. Ein Erlebnis reicher verabschieden wir uns immer noch voll des Lobes auf die Bundesbahn.

Autor dieser Lobeshymne auf die Deutsche Bahn ist Hannelore Ebermann. Was andere für Erfahrungen gemacht haben, ist mir nicht bekannt. Berichten kann ich ja nur von dieser - eine Fahrt, wo wirklich alles glatt lief.

Wo bekommt man einen Toiletten-schlüssel für die Behinderten-WC's?

Der CBF Darmstadt entwickelte und setzte 1986 das Konzept zum einheitlichen Schlüssel für Toiletten in Raststätten auf Autobahnen usw. Nun vertreibt er zentral in Deutschland und im europäischen Ausland den EURO-Toilettenschlüssel.

Auf jeden Fall erhält man einen Schlüssel, wenn im Schwerbehindertenausweis

- das Merkzeichen: aG, B, H, oder BL
- G und 70% aufwärts, 80, 90 oder 100% enthalten ist.

Ausführliche Informationen erhält man bei www.cbf-darmstadt.de oder bei uns das Merkblatt anfordern.

Wenn der Rollstuhl mit muss:

Großraumtaxen (mit Auffahrrampe)

(Ohne Gewähr | Stand:1. September 2011)

- mit freundlicher Unterstützung der Spontis , Berlin -

LAU, Peter mobil: 01775059110

MAXI-Taxi berlin@maxi-taxi.de

☎ 291 56 95

mobil: 0177/291 56 95

Müller ☎ 033439 /500 55

Mobil: 0163/6155092

PFUND, Manfred mapfu@web.de

☎ 030-786 22 64

mobil: 0177/2460319

SCHÜTZ, Uwe komm-fortw@freenet.de

☎ 48 48 000 | 48 48 00 49

Für Arzt-/Therapiefahrten hat die AOK 0800-265 080 247 26 eine Liste der Anbieter veröffentlicht

Für evtl. Terminänderungen bitte den Anrufbeantworter (030 / 3810 4574) abhören (8x klingeln) oder unter www.polio-berlin.de nachsehen. Danke
Er ist wieder in Betrieb!

TERMINE:

Wann:	Um:	Was und Wo:	Thema:
7. Oktober 2011	16:00 Uhr	„Seniorenheim am Lietzensee“ - Haus Rixdorf Delbrückstr. 25 (Neukölln!)	Gespräche und Aktuelles
4. November 2011	16:00 Uhr	Gruppentreffen mit Referat (nach Umbau wieder: Treffpunkt siehe unten)	„Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ Referentin: Frau Christine Schmidt
2. Dezember 2011	16:00 Uhr	Gruppentreffen (Treffpunkt siehe unten)	Weihnachtsfeier

Treffpunkt der Selbsthilfegruppe sind die Räume der evangelischen Dreieinigkeitsgemeinde in Berlin-Buckow, Lipschitzallee 7, 12351 Berlin. Diese Räume, die auch für Rollifahrer zugänglich sind und über ein Rolli-WC verfügen, stehen uns jeden ersten Freitag im Monat in der Zeit von 16.⁰⁰ Uhr bis 19.³⁰ Uhr zur Verfügung.

Bitte unbedingt beachten: Sind Referate vorgesehen, muss der Fahrdienst unbedingt erst nach 18.30 Uhr bestellt werden. Sollte eine frühere Rückfahrt nötig sein, platzieren Sie sich so, dass der Vortrag durch Ihren vorzeitigen Aufbruch nicht gestört wird. Danke

Statt der an dieser Stelle üblichen Erinnerung an die Beitragszahlungen beachtet bitte das Beiblatt

Harter Kern Hier treffen sich alle, die aktiv das Gruppenleben (Info, Öffentlichkeitsarbeit, Beratungsdienste usw.) gestalten wollen. Wir treffen uns in der Regel **am letzten Montag im Monat ab 16.⁰⁰ Uhr in den Räumen der ev. luth. Paulus-Gemeinde, Kranoldplatz 11, 12051 Berlin-Neukölln.** Auch diese Räume sind rolligerecht und verfügen über ein entsprechendes WC.

WIR HELFEN UNS SELBST

Auskunft	Name	Telefon	Fax	e-Mail
Arztkartei	Hanna Andrejewski	7 06 46 93		hanna-marianne@web.de
Behindertenreisen	Anita Borrusch	7 43 63 02		Anita.kob@t-online.de
Wohnungsinfos	Waltraut Wölfel	6311960		

(Bitte meldet uns nötige Aktualisierungen) Hier haben sich Gruppenmitglieder bereit erklärt, ihr Wissen allen zur Verfügung zu stellen. Dies heißt aber nicht, dass sie rund um die Uhr, ähnlich wie die telefonische Auskunft oder die Zeitansage, ansprechbar sein müssen. Bitte bedenken Sie, einige sind noch berufstätig, und andere sind aus gesundheitlichen Gründen nicht immer voll einsatzfähig. Bitte nehmen Sie diese Dienste nicht vor 11.00 Uhr und nicht nach 19.00 Uhr in Anspruch. Danke!

Impressum:

Herausgeber: Selbsthilfegruppe Polio-Spätfolgen e.V.,
Vorsitzender Horst Burchardt, Hirzerweg 6, 12107 Berlin ☎ (030)711 48 80

Bankverbindung für Spenden und Beiträge: Deutsche Bank Berlin, Kontonummer: 616 09 2300, BLZ 100 700 24

Homepage der Gruppe: [http:// www.polio-berlin.de](http://www.polio-berlin.de), E-Mail: polio@polio-berlin.de

Informationen über Gruppentermine: Telefonansage (030) 3810 4574 (s.a. Kasten oben) und Webseite www.polio-berlin.de

Redaktion: Ingrid Schummer ☎ (030)3214809 und Bernd Nickel ☎ (030)60258892
e-Mail: polio-info@polio-berlin.de

(Der Nachdruck ist unter Angabe der Quelle erwünscht)

